వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ నవంబర్ 18 సోమవారం 2024

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:02 సంచిక: 115

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

విద్యార్థుల మరణాలకు సీఎందే బాధ్యత

హైదరాబాద్: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతోనే గురుకులాల్లో విద్యార్థులు మరణిస్తున్నారని భారాస సీనియర్ నేత, మాజీమంత్రి హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. గురుకులాల్లో విద్యార్థులకు ఫుడ్‌పాయిజన్లు, ఆత్మహత్యలు.. ప్రభుత్వ హత్యలేనని ఆరోపించారు. విద్య, గిరిజన, ఎస్సీ, మైనార్టీ సంక్షేమశాఖల నిర్వహణలో సీఎం నిర్లక్ష్యం విద్యార్థులకు శాపంగా మారిందని, ఈ ఘటనలకు రేవంత్‌రెడ్డి బాధ్యత వహించాలని డిమాండ్‌చేశారు. గడిచిన 11 నెలల కాంగ్రెస్ పాలనలో 42 మంది విద్యార్థులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని తెలిపారు. సంగారెడ్డి జిల్లా బీసీ గురుకుల పాఠశాలలో మరో విద్యార్థిని ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన ఎంతో కలచివేసిందని, విద్యార్థుల ప్రాణాలు కాపాడాల్సిన ప్రభుత్వం చోద్యం చూస్తోందని అన్నారు. వరసగా విద్యార్థులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొద్దునిద్ర వీడడం లేదని పేర్కొన్నారు. ఆదివారమిక్కడ పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. “గురుకులాల్లో విద్యార్థులకు భోజనంలో నాణ్యత లేకుంటే జైలుకు పంపిస్తామన్న సీఎం, ఇప్పటివరకు చర్యలు తీసుకోలేదు. వాంకిడి గురుకులంలో చదువుకోవాల్సిన బాలిక 17 రోజులుగా నిమ్స్‌లో వెంటిలేటర్‌పై కొట్టుమిట్టాడుతోంది. దీనికి కారణం ఎవరు? ఉన్నతస్థాయికి చేరుకుని తల్లిదండ్రుల కలల్ని సాకారం చేయాలనుకున్న బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ విద్యార్థిని బలవన్మరణానికి పాల్పడింది. సంగారెడ్డిలో చిన్నారి ఆత్మహత్య చేసుకుంది... ఈ సంఘటనలకు కారణం ఎవరు? నెలకు సగటున ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత బాసర ట్రిపుల్ ఐటీలోనూ ముగ్గురు చనిపోయారు. భారాస హయాంలో దేశానికి రోల్‌మోడల్‌గా నిలిచిన గురుకులాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతో రోజురోజుకూ దిగజారుతూ నరక కూపాలుగా మారుతున్నాయి. సీఎం నిర్వహించే శాఖల్లో పరిస్థితి ఇలా ఉంటే, మిగతా శాఖల పనితీరు ఎలాఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. సీఎం వెంటనే కార్యాచరణ ప్రారంభించి విద్యార్థుల ప్రాణాలు పోకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈ మరణాలకు ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించి, విద్యార్థుల కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షల చొప్పున ఎక్స్‌గ్రేషియా ఇవ్వాలి. ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యాన్ని వీడాలి... భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి.” అని డిమాండ్ చేశారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతోనే గురుకులాల్లో విద్యార్థులు మరణిస్తున్నారని భారాస సీనియర్ నేత, మాజీమంత్రి హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు.

కాంగ్రెస్ సర్కారు నిర్లక్ష్యంతో 11 నెలల్లో 42 మంది మృతి

మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు

కాళేశ్వరం వల్లే వరిసాగు పెరిగిందన్న బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం పటాపంచలైంది: రేవంత్ రెడ్డి

కాళేశ్వరంతో సంబంధం లేకుండా రికార్డు స్థాయిలో వరిధాన్యం పండిందన్న రేవంత్

ఇది తెలంగాణ రైతుల ఘనత అని కితాబు

వరి ఉత్పత్తిలో చరిత్ర సృష్టించిన తెలంగాణ

హైదరాబాద్:దేశంలోనే వరి సాగు, ధాన్యం ఉత్పత్తితో తెలంగాణ అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. పంజాబ్ ను అధిగమించి చరిత్ర సృష్టించింది. వానాకాలం సీజన్ లో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా 66.77 లక్షల విస్తీర్ణంలో వరిసాగు జరిగింది. ఏకంగా 153 లక్షల టన్నుల వరి ఉత్పత్తి జరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఎక్స్ వేదికగా స్పందిస్తూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. “కాళేశ్వరం వల్లే తెలంగాణలో వరిసాగు పెరిగిందన్న బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం పటాపంచలైంది. కాళేశ్వరంలో భాగమైన మేడిగడ్డ కుంగి, నీటిని నిల్వ చేసే పరిస్థితి లేకపోయినా... ఎన్డీఎస్ఏ సూచన మేరకు అన్నారం, సుందిళ్లలో నీటిని నిల్వ చేయకపోయినా... కాళేశ్వరంతో సంబంధం లేకుండా తెలంగాణ ఆవిర్భావం తర్వాత తొలిసారి రికార్డు స్థాయిలో వరిధాన్యం పండింది. ఇది తెలంగాణ రైతుల ఘనత. వారి శ్రమ, చెమట, కష్టం ఫలితం. తెలంగాణ రైతు దేశానికే గర్వకారణం. ఈ ఘనత సాధించిన ప్రతి రైతు సోదరుడికి హృదయపూర్వక అభినందనలు” అని రేవంత్ ట్వీట్ చేశారు.

2లో

కిషన్ రెడ్డి మూసీ నిద్ర ఫొటోషూట్ కోసమే

అధికార కాంగ్రెస్... విపక్ష బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ మధ్య మూసీ వార్

మూసీ నిద్ర చేపట్టిన బీజేపీ నేతలు

ఓ బస్తీలో కిషన్ రెడ్డి మూసీ నిద్ర

ఒక్క రోజు నిద్రతో ఏం సాధించారన్న

మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

ఈవీ.. రయ్‌రయ్..!

హైదరాబాద్:ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కొత్త పాలసీ వివరాలను వెల్లడిస్తున్న మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్. చిత్రంలో రవాణాశాఖ కమిషనర్ సురేంద్ర మోహన్, ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వికాస్‌రాజ్, జేటీసీ రమేశ్విద్యుత్ వాహనాలు(ఈవీ) కొనుగోలు చేయాలనుకునేవారికి శుభవార్త. రోడ్ ట్యాక్స్, వాహన రిజిస్ట్రేషన్ రుసుముల్ని 100 శాతం మినహాయిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో వాహన కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు ‘ఈవీ నూతన పాలసీ’ని రూపొందించామని.. ఈ సరికొత్త విధానం సోమవారం నుంచి అమల్లోకి వస్తుందని రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వెల్లడించారు. కొత్త వాహనం ఏ కంపెనీది కొనుగోలు చేస్తారో మీ ఇష్టం.. విద్యుత్‌తో నడిచేదే కొనండి, భవిష్యత్ తరాల్ని కాలుష్యం నుంచి రక్షించండని ఆయన రాష్ట్ర ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. పరిమిత సంఖ్యలో వాహనాలకే గత ప్రభుత్వం ఈవీ పాలసీని రూపొందించిందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెచ్చిన నూతన విధానంలో వాహనాల సంఖ్యపై పరిమితుల్ని ఎత్తేసినట్లు ప్రకటించారు. ఆదివారమిక్కడ సచివాలయంలో నూతన ఈవీ విధానం వివరాలను అధికారులతో కలిసి పొన్నం వెల్లడించారు. “2026 డిసెంబరు 31 వరకు రాష్ట్ర పరిధిలో విద్యుత్ వాహనాలు ఎన్ని రిజిస్ట్రేషన్ అయితే అన్నింటికీ ఇది వర్తిస్తుంది. అవసరమైతే ఈ గడువును పొడిగించే విషయాన్ని ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తుంది. పన్నులు, ఫీజుల మినహాయింపుతో ఏటా

రూ.వందల కోట్ల ఆదాయం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోల్పోతుంది. ద్విచక్రవాహనాలు, కార్లు, ఆటోలు,

ఆర్టీసీతోపాటు ఐటీ, ఫార్మా సహా ఇతర కంపెనీలు తమ ఉద్యోగుల రవాణా కోసం ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు కొంటే రోడ్డు ట్యాక్స్, రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులో 100 శాతం మినహాయింపు ఇస్తాం” అని తెలిపారు. సమావేశంలో రవాణాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వికాస్‌రాజ్, కమిషనర్ సురేంద్రమోహన్, జేటీసీ రమేశ్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు. ప్రస్తుత నిబంధనల మేరకు రెండో వాహనం కొంటే వాహనదారు అదనంగా 2 శాతం పన్ను చెల్లించాలి.

వేలాదిమంది పేదలనుఎక్కడకు వెళ్లగొడతారు?

అంబర్‌పేట: దశాబ్దాల తరబడి మూసీ పరీవాహక ప్రాంతాల్లో నివసిస్తూ..కష్టపడి కట్టుకున్న ఇళ్లను ప్రభుత్వం కూలగొడితే తామంతా ఎక్కడకు వెళ్లాలి అనే ఆవేదనలో అక్కడి ప్రజలు ఉన్నారని కేంద్రమంత్రి జి.కిషన్‌రెడ్డి తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మూసీ పరీవాహక ప్రాంత ప్రజలపై కక్షపూరిత ధోరణి అవలంభిస్తుందని మండిపడ్డారు. వేలాదిమంది పేద ప్రజలను నిరాశ్రయులను చేయకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మూసీ సుందరీకరణ పనులు చేపట్టాలని కిషన్‌రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. మూసీ బాధితుల కోసం బీజేపీ చేపట్టిన మూసీనిద్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా గోల్నాక డివిజన్ పరిధిలోని తులసీరామ్‌నగర్‌లో కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి నిద్రించారు. ఆదివారం ఉదయం నిద్ర లేచినంతరం బస్తీ వాసులతో కలిసి అల్పాహారం తీసుకున్నారు. బస్తీల్లో పర్యటించి అక్కడి ప్రజల జీవన పరిస్థితులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పరీవాహక ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలు మూసీతో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవడం లేదని తాను గమనించినట్టు కిషన్‌రెడ్డి చెప్పారు. వందేళ్ల క్రితం మూసీనదికి నిజాం రాజు ప్రహరీ నిర్మించారని, ప్రస్తుతం అలాంటి ప్రహరీ నిర్మించి పేదల ఇళ్ల జోలికి వెళ్లరాదని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సూచించారు. తాను మూసీ పక్కన నివసించే శంకరమ్మ ఇంట్లో నిద్రించి వారి ఇబ్బందులను తెలుసుకున్నానని, ఇలాంటి శంకరమ్మలు ఎంతో మంది ఆవేదనతో ఉన్నారన్నారు. పేదల ఇళ్లకు ఇబ్బంది లేకుండా మూసీ సుందరీకరణ చేస్తామంటే బీజేపీ శ్రేణులు శ్రమదానం చేస్తాయని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నేతలు చింతల రాంచంద్రారెడ్డి, గౌతమ్‌రావు, అజయ్‌కుమార్, రవీందర్‌గౌడ్ పాల్గొన్నారు.

లగచర్ల ఘటన ప్రభుత్వ పనితీరుకు నిదర్శనం : డాక్టర్ లక్ష్మణ్

లగచర్ల ఘటన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పనితీరుకు నిదర్శనమని బీజేపీ ఎంపీ డాక్టర్ లక్ష్మణ్ అన్నారు. మూసారంబాగ్ శాలివాహననగర్‌లో మూసీనిద్ర ముగింపు కార్యక్రమం సందర్భంగా ఆదివారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. మూసీ బాధితులకు భరోసా కల్పించడానికి చేపట్టిన మూసీనిద్ర కార్యక్రమాన్ని అపహాస్యం చేస్తూ అధికార మదంతో కాంగ్రెస్ నేతలు మాట్లాడుతున్నారన్నారు.

దిల్లీని కమ్మేసిన పొగమంచు..

దిల్లీ: దేశ రాజధాని నగరం దిల్లీలో గాలి నాణ్యత రోజురోజుకీ క్షీణిస్తోంది. వాయు కాలుష్యం తీస్థాయిలు పెరగడంపై ఎయిర్ క్వాలిటీ మేనేజ్‌మెంట్ కమిషన్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఇప్పటికే పలు ఆంక్షలు విధించగా.. తాజాగా మరిన్ని కఠిన ఆంక్షలు అమలు చేయాలని నిర్ణయించింది. దీంతో దిల్లీ-ఎన్‌సీఆర్ పరిధిలో ‘గ్రేడెడ్ రెస్పాన్స్ యాక్షన్ ప్లాన్ కింద మరిన్ని నిబంధనలను నవంబర్ 18 (సోమవారం) ఉదయం 8గంటల నుంచి అమలు చేయనున్నట్లు తెలిపింది. దిల్లీలో వాయు నాణ్యత సూచీ రాత్రి 7గంటల సమయానికి 457కి పెరగడం గమనార్హం. తదుపరి ఆదేశాలు వచ్చేవరకు దిల్లీలోని పాఠశాలల్లో కేవలం ఆన్‌లైన్ తరగతులే నిర్వహించనున్నట్లు సీఎం ఆతిశీ ప్రకటించారు.

మౌనంగా భరించే రోజులు పోయాయ్.. నవనీత్ రాణాదిల్లీలోకి ట్రక్కుల (నిత్యావసర వస్తువులు, సర్వీసులు అందించే ట్రక్కులు మినహా)కు ప్రవేశాన్ని నిలిపివేయాలని ఆదేశం. ఎల్ఎన్‌జీ, సీఎన్‌జీ, ఎలక్ట్రిక్, బీఎస్-4 డీజిల్ ట్రక్కులు మాత్రమే అనుమతి. ఎలక్ట్రిక్, సీఎన్‌జీ, బీఎస్-4 వాహనాలు మినహా దిల్లీ వెలుపల రిజిస్ట్రేషన్‌తో ఉన్న తేలికపాటి కమర్షియల్ వెహికల్స్ ప్రవేశంపై నిషేధం. దిల్లీ రిజిస్ట్రేషన్‌తో ఉన్నప్పటికీ బీఎస్-4 అంతకన్నా పాత డీజిల్ రవాణా వాహనాల ప్రవేశంపై నిషేధిస్తున్నట్లు ప్రకటన.అన్ని నిర్మాణ సంబంధిత కార్యకలాపాలను తాత్కాలికంగా నిలుపుదలపై ఆదేశాలు. హైవేలు, రోడ్లు, ఫ్లైఓవర్ వంతెనలు, పవర్ లైన్‌లు, పైపులైన్‌లు.. ఇలా నిర్మాణ సంబంధిత ప్రాజెక్టులను నిలిపివేయాలని ఆదేశం.

ఇప్పటికే 1 నుంచి ఐదో తరగతి వరకు ఆన్‌లైన్ క్లాసులు నిర్వహించాలని సూచించగా.. తాజాగా 6 నుంచి 9, 11 తరగతుల విద్యార్థులకు వర్తింపజేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కమిషన్ సూచించింది. ఈ నేపథ్యంలో దిల్లీ సీఎం ఆతిశీ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తదుపరి ఆదేశాలు వచ్చేవరకు అన్ని పాఠశాలలకు ఆన్‌లైన్ తరగతులు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు-4 ఆంక్షల ప్రకారం 11-12 తరగతులు మినహా మిగతా విద్యార్థులందరికీ వ్యక్తిగత తరగతులు నిలిపివేయనున్నట్లు తెలిపారు. దీంతో స్కూళ్లన్నీ తాత్కాలికంగా మూతపడనున్నాయి.

ఎన్‌సీఆర్ ప్రాంతంలో కార్యాలయాలన్నీ 50శాతం సామర్థ్యంతో పనిచేసేలా చూడాలని, మిగతా వారికి వర్క్‌ఫ్రమ్ హోమ్ ఇవ్వాలని సిఫారసు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు సైతం వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ ఆప్షన్ ఇవ్వొచ్చని సూచన. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కళాశాలలను మూసివేయడంతో పాటు సరి-బేసి వాహన నిబంధనలు అమలు చేయడంపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఎయిర్ క్వాలిటీ మేనేజ్‌మెంట్ కమిషన్ సూచన.

వేగుచుక్క

మొదటి రోజు ప్రశాంతంగా గ్రూప్-3 పరీక్షలు.

- జిల్లా కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, నవంబర్ 17 :

రాష్ట్ర పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ద్వారా నిర్వహిస్తున్న గ్రూప్-3 పరీక్షలు ఆదివారం ప్రశాంతంగా ప్రారంభం అయ్యాయని కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు తెలిపారు. ఆదివారం ఉదయం జరిగిన మొదటి సెషన్ పరీక్షకు జిల్లాలో మొత్తం 19,941 మంది అభ్యర్థులకు గాను, 10,037 మంది హాజరు కాగా, 9904 మంది గైర్హాజరు అయ్యారని వివరించారు. ఉదయం సెషన్ లో 50.33 శాతం హాజరు నమోదయ్యిందని అన్నారు. అదేవిధంగా మధ్యాహ్నం సెషన్ పరీక్షకు 9992 మంది అభ్యర్థులు హాజరవ్వగా, 9949 మంది గైర్హాజరు అయ్యారని తెలిపారు. సెకండ్ సెషన్ లో 50.10 శాతం హాజరు నమోదయ్యిందని వివరించారు. సోమవారం ఉదయం 10.00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు జరిగే గ్రూప్-3 పరీక్షకు సంబంధించి కూడా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలకు తావులేకుండా కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. అభ్యర్థులు నిబంధనలను తు.చ తప్పకుండా పాటిస్తూ, నిర్ణీత సమయానికి ముందే పరీక్షా కేంద్రానికి చేరుకోవాలని సూచించారు. ఉదయం 9.30 గంటలకు పరీక్షా కేంద్రాల గేట్లు మూసివేయడం జరుగుతుందని, అనంతరం లోనికి అనుమతించడం జరగదని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.

పరీక్షా కేంద్రాలను పరిశీలించిన ఇంచార్జీ పోలీస్ కమీషనర్.

నిజామాబాద్ ఇంచార్జీ పోలీస్ కమీషనర్ సి.హెచ్. సింధూశర్మ పలు పరీక్ష కేంద్రాలను సందర్శించారు. తెలంగాణ యూనివర్సిటి, ఎస్.ఆర్ డి.జి స్కూల్ ఉమెన్స్ కాలేజీ తదితర పరీక్షా కేంద్రాలను పరిశీలించారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పటిష్టమైన బందోబస్తు, పరీక్ష అనంతరం ఎగ్జామ్స్ షీట్స్, స్ట్రాంగ్ రూమ్ కు తరలింపు గురించి పోలీస్ అధికారులకు, సిబ్బందికి ఎస్ సూచనలు చేశారు.

రెండోసారి కులగణన....

హైదరాబాద్:తెలంగాణ ఏర్పడ్డాక రెండోసారి కుల గణన చేస్తున్నారు. కర్ణాటక, బిహార్ వంటి రాష్ట్రాలు ఒకసారి కులం లెక్కలు తీయడానికే ఎన్నో ఇబ్బందులు పడితే, తెలంగాణలో రెండుసార్లు కులగణన ఎందుకు చేస్తున్నారు? అసలు మొదటి విడతలో కేసీఆర్ చేసిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే సమాచారం ఏమైంది? అంత హడావుడి చేసి చేపట్టిన ఆ సర్వే ఫలితాలు ఎందుకు బహిర్గతం చేయడం లేదు?2014 ఆగస్టు 19న తెలంగాణలో ఒక సందడి వాతావరణం ఏర్పడింది. ఆరోజు తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే కోసం దేశ విదేశాల్లో స్థిరపడ్డ తెలంగాణ వారంతా పల్లెలకు వచ్చారు.పెట్రోలు బంకులు వంటి నిత్యావసర వ్యాపారాలు కూడా మూసేశారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఉద్యోగులు సెలవులు పెట్టారు. టిక్కెట్లు దొరకని, డబ్బు పెట్టుకోలేని వారు మహారాష్ట్ర నుంచి సైకిల్ తొక్కుకుంటూ తెలంగాణ వచ్చి సర్వేల్లో పాల్గొన్నారు. లండన్, గల్ఫ్ దేశాల నుంచి విమానాల్లో వచ్చి మరీ సర్వేలో పాల్గొన్నారు.ఆ రోజు సర్వే సమయానికి ఇంట్లో లేకపోతే మనం తెలంగాణ వాళ్లం కాకుండా పోతాం అనేంతగా దాని గురించి ప్రచారం జరిగింది.తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడ్డ వెంటనే ప్రజల సామాజిక, ఆర్థిక, విద్య, భూ యాజమాన్య, వృత్తి సంబంధ అంశాలకు సంబంధించిన కచ్చితమైన సమాచారం కావాలని అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఆదేశించారు.దీంతో 3.85 లక్షల మంది ప్రభుత్వ సిబ్బందిని ఉపయోగించి, కోటీ ఆరు లక్షల ఫారాలు ప్రింట్ చేసి, తెలంగాణలో ఎవరూ సర్వే మిస్ కాకూడదంటూ భారీ ఎత్తున ప్రచారం చేసి, 8 అంశాలపై 94 ప్రశ్నలతో విస్తృతంగా చేసిన సర్వే అది.ఆ సర్వేలో కోటి మూడు లక్షల కుటుంబాలు పాల్గొన్నాయని అంచనా. దీని కోసం ప్రత్యేక సాఫ్ట్ వేర్ రూపొందించి, దాదాపు 25 వేల మంది డేటా ఎంట్రీ సిబ్బందిని ఉపయోగించి, మనుషులకున్న భూముల నుంచి రోగాల వరకూ సమాచారం సేకరించి, క్రోడీకరించి, వాడుకోవడానికి వీలుగా భద్రపరిచారు.భారతదేశ చరిత్రలో ఎక్కడా ఇంత పకడ్బందీగా, ఇంత విస్తృతంగా, ఒకేరోజు సర్వే జరగలేదని మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ (ఎంసీఆర్‌హెచ్ఆర్‌డీ) తమ శిక్షణా తరగతుల్లో చెప్పేంతగా జరిగిన సర్వే అది. లిమ్కా బుక్ రికార్డులకూ ఎక్కిన సర్వే అది. ప్రభుత్వ రంగ సాఫ్ట్ వేర్, డేటా ఇన్ఫర్మేటిక్స్ విభాగం వారికి అయితే అదొక కేస్ స్టడీ.ఈ సర్వేపై కోర్టుల్లో పదుల సంఖ్యలో కేసులు కూడా వేశారు.ఆ సర్వేల ఫారాల ప్రింటింగుకే 6 కోట్లరూపాయలు ఖర్చయింది. డేటా ఎంట్రీకి కాలేజీల గదులు వాడుకున్నారు. సర్వే చేసిన వారంతా ప్రభుత్వ సిబ్బంది కాబట్టి అదనపు ఖర్చు లేదు. సిబ్బంది జీతాలు, డేటా స్టోరేజీ, డేటా ఎంట్రీలు మినహా మొత్తంమ్మీద 34 కోట్ల వరకూ ఖర్చు అయిందని ఎంసీఆర్ హెచ్ఆర్‌డీ అంచనా.అయితే, ఈ సర్వే కోసం ఎంత ఖర్చు చేశారో ప్రభుత్వం ఇంతవరకూ వెల్లడించలేదు.ఆ సర్వేపై కోర్టులో కేసులు ఉండటం వల్లనే బీఆర్ఎస్ పార్టీ బయట పెట్టలేదు. కోర్టులే సమాచారాన్ని గోప్యంగా ఉంచాలని చెప్పాయి. కానీ ఆ సమాచారాన్ని ప్రభుత్వం తన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల కోసం విస్తృతంగా ఉపయోగించింది. దేశంలో ఎవరూ పెట్టనన్ని పథకాలు తెలంగాణలో ప్రారంభం కావడానికి అదే కారణం. గొర్లు, బర్లు నుంచి రైతు బంధు వరకూ పథకాలన్నీ ఆ సర్వే వల్లనే వచ్చాయి. దానివల్లే తెలంగాణలో తలసరి ఆదాయం పెరిగింది" అని బీఆర్ఎస్ నాయకుడు దాసోజు శ్రవణ్ చెప్పారు.అప్పటి కేసీఆర్ ప్రభుత్వం కాని, ఇప్పటి రేవంత్ ప్రభుత్వం కాని ఆ సర్వే సమాచారం బయట పెట్టలేదు. గతంలో ఆ సర్వే గురించి ఎన్నోసార్లు మాట్లాడిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు ఇప్పుడు దాని గురించి మాట్లాడటం మానేసి, మళ్లీ అలాంటి సర్వేనే మొదలు పెట్టారు."కేసీఆర్ పాలనలో సమగ్ర సర్వే పేరుతో ఒకటి చేయించారు. ఆ రిపోర్ట్ ఏమైంది? కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం ఆ రిపోర్టును బయటపెట్టవచ్చు కదా. ఒక రిపోర్ట్ ఉండగా మళ్లీ బీసీ గణన ఎందుకు, కులాలు మారతాయా? ఇదంతా టైమ్ పాస్ వ్యవహారం" అని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ విమర్శించారు .గతంలో చేసిన సర్వేని ఈ ప్రభుత్వం వాడుకోవచ్చు. కానీ అలా చేస్తే కేసీఆర్‌కు పేరు వస్తుందని రేవంత్ భయం. రిజర్వేషన్ కేసుల విషయంలో కోర్టులకు కేసీఆర్ చేపట్టిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే డేటా ఇస్తే సరిపోతుంది. కానీ కేసీఆర్ హయాంలో వచ్చిన డేటా ఆధారంగా తాను నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదన్న కారణంతోనే కొత్త సర్వే చేపట్టారు. ఈ సర్వే లోపభూయిష్టమైనది. ఇది కోర్టుల్లో నిలబడని సర్వే" అని దాసోజు శ్రవణ్ ఆరోపించారు.గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో కేసీఆర్ కుటుంబానికి ప్రయోజనం చేకూరేలా సమగ్ర కుటుంబ సర్వే పేరిట వివరాలు సేకరించారు. ఆ వివరాలు నాడు కేసీఆర్ బయటపెట్టలేదు. ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి కుటుంబానికి ప్రయోజనం చేకూర్చేందుకు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు మాత్రమే సంక్షేమ పథకాలు వర్తింపజేసేలా సర్వే చేపడుతున్నట్లుగా కనిపిస్తోంది. కుల గణన సర్వే రిపోర్టుకు సంబంధించి కోర్టులో ఇబ్బందులు తలెత్తితే దోషులు కాంగ్రెస్ పార్టీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాత్రమే" అని బీజేపీ నాయకుడు కాసం వేంకటేశ్వర్లు అన్నారు.బీఆర్ఎస్ సర్వే సమాచారం బయట పెట్టకపోవడానికి హైకోర్టు కేసు ఒక సాకు మాత్రమే, అనధికారికంగా ఆ సమాచారం చాలా మందికి ఇచ్చారు. పైగా అది అశాస్త్రీయ సమాచారం. ఇక రేవంత్ చేపడుతున్న సర్వేలో ప్రశ్నలు కూడా అశాస్త్రీయమే. బీసీల్లో ఏ తరం వారు ఎందరు చదువుకున్నారు? అనే సమాచారం అందులో లేదు. ఎందరు వలస పోతున్నారు అనే సమాచారం కూడా అందులో లేదు. హడావుడిగా చేస్తున్నారు.

కిషన్ రెడ్డి మూసీ నిద్ర ఫొటోషూట్ కోసమే: తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

తెలంగాణలో అధికార కాంగ్రెస్... విపక్ష బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ మధ్య మూసీ వార్ జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. మూసీ సుందరీకరణ, మూసీ ప్రక్షాళన పేరిట రేవంత్ సర్కారు భారీ ప్రాజెక్టు చేపట్టగా... తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు, ఆరోపణలు చేస్తున్న బీజేపీ నేతలు మూసీ నిద్ర పేరిట కార్యాచరణకు తెరలేపారు. కేంద్రమంత్రి, తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ కిషన్ రెడ్డి కూడా మూసీ పరీవాహక ప్రాంతంలోని ఓ బస్తీలో మూసీ నిద్ర చేపట్టారు. దీనిపై తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ స్పందించారు. మూసీ ప్రాజెక్టును ఆపేందుకు బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ కుట్రలకు పాల్పడుతున్నాయని మండిపడ్డారు.

కిషన్ రెడ్డి మూసీ నిద్ర ఫొటోషూట్ కోసమేనని విమర్శించారు. ఒక్క రోజు నిద్ర చేసి ఏం సాధించారని ప్రశ్నించారు. మూసీ పరీవాహక ప్రాంతంలో మూడు నెలలు ఉంటే అక్కడి ప్రజల అవస్థలు తెలుస్తాయని అన్నారు. మూసీ నది పక్కన 3 నెలలు బస చేయాలని సవాల్ చేస్తున్నామని మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. తాను కూడా 3 నెలలు మూసీ పక్కనే బస చేస్తానని తెలిపారు. మూసీ ప్రజలు అనారోగ్యాల పాలవుతుండడం విపక్ష నేతలకు కనిపించడం లేదా? అని ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీకి ప్రజల్లో గ్రాఫ్ పడిపోయినప్పుడు మాత్రమే కిషన్ రెడ్డి బయటికి వస్తారని మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ వ్యాఖ్యానించారు. బీఆర్ఎస్ ను కాపాడేందుకు కిషన్ రెడ్డి ప్రయత్నిస్తున్నారని విమర్శించారు.

19న ప్రజా విజయోత్సవ సభ

వరంగల్: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈనెల 19న వరంగల్ జిల్లాలో పర్యటించనున్నారు. పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొననున్నారు. ఆర్ట్స్ కాలేజీలో నిర్వహించబోయే ప్రజాపాలన విజయోత్సవాల్లో పాల్గొననున్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రజాపాలన విజయోత్సవాల్లో భాగంగా ఈ నెల 19న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి వరంగల్ నగరంలో పర్యటించనున్నారు. హనుమకొండ బాల సముద్రంలో నిర్మించిన కాళోజీ కళాక్షేత్రాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. అనంతరం ఆర్ట్స్ కాలేజీ గ్రౌండ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజా పాలన విజయోత్సవ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించనున్నారు.రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటై ఏడాది పూర్తి కావస్తున్న నేపథ్యంలో.. ప్రజాపాలన విజయోత్సవాలు నిర్వహించనున్నారు. అదే రోజు మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలు, జిల్లా సమైఖ్య సభ్యులు, గ్రామ సమైఖ్య సభ్యులకు వివిధ శాఖల వారీగా పలు రకాల ఆస్తులను పంపిణీ చేయనున్నారు.ముఖ్యమంత్రి వరంగల్ పర్యటన నేపథ్యంలో మంత్రి కొండా సురేఖ, ముఖ్యమంత్రి సలహాదారు వేం నరేందర్‌రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి వివిధ శాఖల అధికారులతో హైదరాబాద్‌లోని సచివాలయంలో రివ్యూ చేశారు. వరంగల్‌లో ముఖ్యమంత్రి పర్యటన సందర్భంగా చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లపై సూచనలు చేశారు. రూట్ మ్యాప్, వేదిక ఏర్పాట్లు, పార్కింగ్ తదితర అంశాలపై అధికారులతో చర్చించారు. భద్రత పరంగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చర్యలపై సమీక్షించారు.ఎక్కడ ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అధికారులు పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టాలని మంత్రి కొండా సురేఖ ఆదేశించారు. ఎలాంటి లోటుపాట్లు తలెత్తకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పర్యటనను దిగ్విజయం చేయాలని కోరారు. మహిళలు ఎక్కువ దూరం నడవకుండా పక్కాగా పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని కొండా సురేఖ అధికారులకు సూచించారు.మహిళలు, చిన్నారుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ఏడాది కాలంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు విజువల్స్ ద్వారా అవగాహన కల్పించాలని.. వేం నరేందర్‌రెడ్డి సూచించారు. గ్రామ గ్రామాన పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. 19న వరంగల్‌లో జరగనున్న ముఖ్యమంత్రి పర్యటన, ప్రజా పాలన విజయోత్సవ సభ గురించి ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్, సోషల్ మీడియా ద్వారా విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించాలని కోరారు. అధికారులంతా సమన్వయంతో ముఖ్యమంత్రి పర్యటన విజయవంతం చేసేందుకు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఏడాది కాలంలో తెలంగాణను దేశంలోనే రోల్ మోడల్‌గా నిలిపారని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్ర అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని నరేందర్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వేలాది కోట్ల రూపాయలతో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులే నిదర్శమని స్పష్టం చేశారు

మూడు జిల్లాల్లో సభలు

తెలంగాణలో ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తొలి ఏడాది కాలంలో సాధించిన విజయాలు, చేపట్టిన కార్యక్రమాలు, వివిధ పథకాలను విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయించారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాది కావొస్తున్న నేపథ్యంలో చేపట్టనున్న "ప్రజాపాలన ? ప్రజా విజయోత్సవ" కార్యక్రమాలపై డిప్యూటీ సీఎం భట్టితో పాటు పలువురు మంత్రులతో కలిసి సమీక్షించారు.ప్రజాపాలన విజయోత్సవాలకు సంబంధించి డిసెంబర్ 9 వరకు చేపట్టనున్న కార్యక్రమాలను అధికారులు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి వివరించారు. ఒకవైపు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తూనే ఏడాది కాలంలోనే ఎన్నో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టినందున వాటన్నింటినీ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందని సీఎం చెప్పారు.

కార్యక్రమాల వివరాలు?

ఈ ప్రజాపాలన విజయోత్సవాల్లో భాగంగా మూడు ప్రాంతాలు వరంగల్, కరీంనగర్, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాల్లో బహిరంగ సభలు నిర్వహిస్తారు.

మహిళల సాధికారత, రైతుల సంక్షేమం, యూత్ ఎంపవర్‌మెంట్‌కు ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన నేపథ్యంలో వాటికి సంబంధించి ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లేందుకు వివిధ కార్యక్రమాలు చేపడుతారు.

నవంబర్ 19న వరంగల్ వేదికగా 22 జిల్లాల్లో ఇందిరా మహిళా శక్తి భవనాలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేస్తారు.

డిసెంబర్ 7, 8, 9 తేదీల్లో హైదరాబాద్ ట్యాంక్‌బండ్, సెక్రటేరియట్, నెక్లెస్‌రోడ్ పరిసరాల్లో విజయోత్సవ వేడుకలు నిర్వహిస్తారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా డిసెంబర్ 9న సచివాలయం ఆవరణలో ఏర్పాటు చేయనున్న తెలంగాణ తల్లి విగ్రహావిష్కరణ.

ఇందుకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మహిళలకు ఆహ్వానం ఉంటుంది.

ఈ విజయోత్సవాల నేపథ్యంలో నియోజకవర్గాల వారీగా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు.

తొలి ఏడాదిలో ప్రభుత్వం సాధించిన విజయాలు, కార్యక్రమాలపై శాఖలు, విభాగాల వారిగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని నిర్ణయించారు.

మోసాల కాంగ్రెస్ ను మరాఠీ లు ఓడించాలి.

- మహారాష్ట్రలో మహాయుతి కూటమిదే గెలుపు.
- అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ.
- లాడ్ కి బేహెన్ పథకం కింద మహిళలకు రూ. 2100కి పెంచుతాం అని హామి.

వేగుచుక్క న్యూస్,భోకర్

మోసాల కాంగ్రెస్ ను మరాఠీ ప్రజలు చిత్తుగా ఓడించాలని నిజమాబాద్ అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దన్ పాల్ సూర్య నారాయణ పిలుపునిచ్చారు. మహారాష్ట్రలో మహాయుతి కూటమిదే గెలుపని ఆయన అన్నారు. మహారాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆదివారం మహారాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి అశోక్ రావు చౌహన్ తో కలిసి అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ బటల, బోర్గం గ్రామాలలో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ మాట్లాడుతూ, మరాఠ ప్రజలు మహాయుతి కూటమికి పట్టం కట్టడం ఖాయం అన్నారు. బిజెపి అధికారంలోకి రాగానే లాడ్ కి బేహెన్ పథకం కింద 21 సంవత్సరాలనుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల ఆడబిడ్డలకు ప్రేమతో ఇచ్చే పదిహేను వందలు, ఇరవై ఒక వందకి పెంచుతాం అని అన్నారు. బిజెపి అంటేనే రైతు పక్ష పార్టీ అని, కిసాన్ సన్మాన్ నిధి ద్వారా ఇప్పటికే 12వేలు రైతులకు చెల్లించడం జరుగుతుందని, అధికారంలోకి రాగానే 15వేలకు పెంచుతామని అన్నారు. రైతులకు వ్యవసాయానికి 7.5 హెచ్ పి కరెంటు ఉచితంగా అందించడం జరుగుతుందని అన్నారు. పత్తి, సోయా పంటలకు హెక్టర్ కి ఐదు వేలు అదనంగా ఇచ్చి రైతులను ఆదుకోవడం జరిగిందన్నారు. అన్ని మతాల వయో వృద్ధులు తీర్థయాత్రలకు వెళ్లేందుకు 30వేల ఆర్థిక సహాయం అందించడం జరిగిందన్నారు. వృద్ధాప్య పెన్షన్ కూడా అధికారంలోకి రాగానే పదిహేను వందలకు పెంచి ఇస్తాం అన్నారు. దేశం మొత్తం తిరస్కరించిన కాంగ్రెస్ పార్టీని మరాఠ ప్రజలు ఇక్కడ కూడా బొంద పెట్టాలని సూచించారు. మహాయుతి కూటమి అభ్యర్థులను భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిజామాబాదు బిజెపి నాయకులు నాగోళ్ళ లక్ష్మీనారాయణ, ఇల్లేందుల ప్రభాకర్, ఆనంద్, పవన్ ముందడ, క్రిష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూడా చైర్మన్ ను సన్మానించిన సెపక్ తక్రా జిల్లా కమిటీ.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజమాబాద్, నవంబర్ 17:

నూడా చైర్మన్, సెపక్ తక్రా అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు అయినా కేశ వేణు ను ఆదివారం అయన నివాసం లో జిల్లా సెపక్ తక్రా అసోసియేషన్ కార్యవర్గం సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా సెపక్ తక్రా అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు గదారి సంజీవ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, సెపక్ తక్రా అధ్యక్షులు కేశ వేణు నూడా చైర్మన్ కావడం సంతోషాకరం అని, అయన ముమ్మందు మరిన్ని పదవులు చేపట్టాలని అన్నారు. అలాగే త్వరలో జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సన్మాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, సన్మాన కార్యక్రమం లో రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు, సెపక్ తక్రా జాతీయ క్రీడాకారులు, జిల్లా క్రీడాకారులు పాల్గొంటారని సంజీవరెడ్డి తెలిపారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమం లో జిల్లా సెపక్ తక్రా ఉపాధ్యక్షులు గడ్డం సతీష్ రెడ్డి, ల్యాబ్ గంగారెడ్డి, లీగల్ అడ్వైజర్ నల్ల సుభాష్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మతోన్మాద శక్తుల నుండి తెలంగాణను రక్షించుకుందాం.

రాష్ట్రంలో మతసామరస్యాన్ని కాపాడుకుందాం.

వామపక్ష పార్టీల ఐక్య కార్యచరణ కమిటీ పిలుపు.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజమాబాద్, నవంబర్ 17

మతోన్మాద శక్తుల నుండి తెలంగాణను రక్షించుకుందాం అని, రాష్ట్రంలో మత సామరస్యాన్ని కాపాడుకుందాం అని వామపక్ష పార్టీల ఐక్య కార్యచరణ కమిటీ నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీ మతోన్మాద, విద్వేష రాజకీయాలను వ్యతిరేకించాలని పిలుపునిస్తూ వామపక్ష పార్టీల ఐక్య కార్యచరణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిజామాబాద్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆదివారం సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో సీపీఐ(ఎంఎల్) మాస్ లైన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కేజీ రామచందర్, సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి రమేష్ బాబు, సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి సుధాకర్, న్యూడెమోక్రసీ జిల్లా కార్యదర్శి ఆకుల పాపయ్య, ఎంసిపిఐ(యు) జిల్లా కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, లిబరేషన్ నాయకులు ఖాజా మొయినుద్దీన్ లు పాల్గొని, మాట్లాడారు. బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత చరిత్రను వక్రీకరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నారు. మతం పేరుతో బిజెపి పాలిత రాష్ట్రాల్లో ఆదివాసీలపై, దళితులపై మైనారిటీలపై హింసాత్మక దాడులు జరుగుతున్నాయన్నారు. ప్రజాస్వామ్యం, భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ దేశంలో పతనమవుతున్నదన్నారు. రైతుల ఆత్మహత్యలు, నిరుద్యోగం, నిత్యవసర వస్తువుల ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయన్నారు. శాసనసభ ఎన్నికల తర్వాత తెలంగాణలో ప్రజల మధ్య మతపరమైన విభేదాలు పెంచేందుకు బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నాయన్నారు. అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా అవకాశవాద వైఖరితో ఉంటున్నదని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలోని వామపక్ష పార్టీలు కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వ విధానాల పట్ల ప్రజలను చైతన్యం చేస్తూ, మతసామరస్యాన్ని కాపాడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ(ఎంఎల్) మాస్ లైన్ జిల్లా కార్యదర్శి వనమాల కృష్ణ, సీపీఐ జిల్లా నాయకులు పెద్ది వెంకట్రాములు, సీపీఐ రాష్ట్ర నాయకులు కంజర భూమయ్య, న్యూడెమోక్రసీ జిల్లా నాయకులు వేల్పూర్ భూమయ్య, వామపక్ష పార్టీల నాయకులు దేవారం, సుధాకర్, నూర్జహాన్, వెంకటేష్, గంగాధర్, సాయన్న, సంధ్యారాణి, శ్రీధర్, గణేష్, విగ్నేష్, మురళి, రమేష్, కిషన్, రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీడీ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం పోరాటం.

- ఏఐటియుసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్. బాలరాజ్.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజమాబాద్, నవంబర్ 17:

బీడీ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం పోరాటం కొనసాగిస్తామని ఏఐటియుసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్. బాలరాజ్ అన్నారు. ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర బీడీ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ జిల్లా ప్రధమ మహాసభ ఆదివారం నగరంలోని కార్యాలయంలోఓమయ్య అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. మహాసభకు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన ఏఐటియుసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్. బాలరాజ్, ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గోవర్ధన్ సుతారి రాములు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, బీడీ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం, సంస్థ రక్షణ కోసం ఏఐటీయూసీ తెలంగాణ రాష్ట్ర బీడీ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ నిరంతరం కృషిచేస్తుందని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం బీడీ పరిశ్రమ నిర్వీర్యం చేయడానికి కార్పొరేట్ కంపెనీలు అయినటువంటి సిగరెట్ గుట్కాలను ప్రోత్సహిస్తూ బీడీ పరిశ్రమ మీద దాదాపు 40శాతం పైన జీఎస్టీ వేస్తూ సంస్థని నిర్వీర్యం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుందని అన్నారు. కార్మికులకు ఉపాధి తగిన వేతనాలు, పెన్షన్ రాక అవస్థలు పడుతున్నారని అన్నారు. బీడీ కార్మికులకు నాసిరకమైన ఆకు ,తంబాకు ఇచ్చే యజమానులు ఈ బీడీలకు సరిపడా ఆకు ఇవ్వకుండా ఆర్థిక దోపిడీకి, శ్రమ దోపిడీకి పాల్పడుతున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ రాష్ట్ర కోశాధికారి ఎండి. ముక్రం ఏఐటియుసి జిల్లా అధ్యక్షులు పి నర్సింగరావు, నాయకులు భానుచందర్ చక్రపాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీలకు బీజేపీ తీరని అన్యాయం.

- దేశంలో కులగణనకు అడ్డుపడుతుంది ప్రధాని మోదీనే.
- బీసీలు కులగణనలో పాల్గొని, తమ సత్తా చాటాలి.
- తెలంగాణ మినరల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పోరేషన్ చైర్మెన్ ఈరవత్రి అనిల్ వెల్లడి.
- కోటగల్లిలో ఘనంగా పద్మశాలి కల్యాణ మండపం పునః ప్రారంభోత్సవం.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజమాబాద్, నవంబర్ 17:

బీసీలకు బీజేపీ తీరని అన్యాయం చేసిందని, దేశంలో కులగణన జరగకుండా ఆపుతుంది ప్రధాని మోదీనేనని తెలంగాణ మినరల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పోరేషన్ చైర్మెన్ ఈరవత్రి అనిల్ ఆరోపించారు. సమాజంలో 60 శాతంకు పైగా ఉన్న బీసీలు తిరగబడతారనే భయంతోనే కులగణనను మోదీ అడ్డుకుంటున్నారని ఆయన విమర్శించారు. బీసీలు కులగణనలో పాల్గొని ప్రభుత్వాలను నిలదీసి తమ వాటా సాదించుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. నిజామాబాదు నగరంలోని కోటగల్లిలో పద్మశాలి కల్యాణమండపం పునః ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధిగా ఈరవత్రి అనిల్ హాజరై కల్యాణ మండపాన్ని ప్రారంబించారు. ఈ సందర్భంగా అనిల్ మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేస్తున్న కులగణనకు అందరూ సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కులగణన జరగకపోవటం వల్ల బీసీలకు ఇన్నాళ్లు అన్యాయం జరిగిందని అన్నారు. 60 శాతం పైగా ఉన్న బీసీలకు 27 శాతమే రిజర్వేషన్లు ఉన్నాయని ఆయన ఆవేధన వ్యక్తం చేశారు. ఉద్యోగ, విద్య తదితర రంగాల్లో రిజర్వేషన్ల విషయంలో బీసీలకు అన్యాయం జరుగుతుందన్నారు. కులగణన వల్ల లెక్కలు బయటపడి జనాభా దామాషా ప్రకారం బీసీలకు విద్యా, ఉద్యోగ, రాజకీయ తదితర అన్ని రంగాల్లో సమాన వాటా దక్కుతుందన్నారు. పద్మశాలీల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని అనిల్ ఈ సందర్భంగా హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో నుడా చైర్మెన్ కేశ వేణు, కాంగ్రెస్ నేత నరాల రత్నాకర్, నగర పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షుడు గుజ్జేటి వెంకట్ నర్సయ్య , కార్యదర్శి ఏనగందుల మురళీ, ఉపాద్యక్షులు అవదూత దశరథం, గంట్యాల వెంకట్ నర్సయ్య, సహాయ కార్యదర్శులు బింగి మోహన్, దాసరి గుండయ్య, జిల్లా పద్మశాలి సంఘం గౌరవాద్యక్షులు దీకొండ యాదగిరి, అద్యక్షులు బిజ్జు దత్తాద్రి, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పుల్గం హన్మాండ్లు, కోశాధికారి గుడ్ల భూమేశ్వర్, పద్మశాలి మహిళా సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు జి.రాజేశ్వరి, జిల్లా అద్యక్షురాలు జి.చంద్రభాగ, నగర అద్యక్షురాలు బల్ల లక్ష్మీబాయి, మార్కండేయ మందిర కమిటీ చైర్మెన్ లక్కవత్రి దేవిదాస్ పాల్గొన్నారు.

పౌరదేవి పిఠాధిపతికి ఘనంగా సన్మానం.

వేగుచుక్క న్యూస్, సంగారెడ్డి, నవంబర్ 17:

పౌరదేవి పీఠాధిపతి ధర్మ గురు బాబుసింగ్ మహారాజ్ కు ఇటీవల మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం గవర్నర్ కోటాలో ఎమ్మెల్సీ పదవి కేటాయించినందుకు ఆదివారం సంగారెడ్డి పట్టణంలో బంజారా గిరిజన సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంగారెడ్డి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రాంచందర్ నాయక్, కో ఆప్షన్ నెంబర్ ఆర్ వి. గోవర్ధన్ నాయక్, విశ్రాంత గిరిజన అభివృద్ధి అధికారి చంద్రకాంత్, అసిస్టెంట్ బిసి డెవలప్మెంట్ అధికారి ఖోల విట్టల్, గిరిజన సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా అధ్యక్షులు జైపాల్ నాయక్, పూల్ సింగ్ నాయక్, బంజారా సేవా సంఘం వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు కిషన్ నాయక్, రణ రాథోడ్, కిషన్ నాయక్ ప్రకాష్ రాజు శివాజీ అకేష్, చంద్రకాంత్, రాము,శంకర్, శ్రీనివాస్, నాగు సర్పంచ్, శంకర్, కాశీరం, గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ బాటలోనే కాంగ్రెస్ భూసేకరణ తీరు!

భూసేకరణ విషయంలో గత బిఆర్ఎస్ అనుపరించిన నిరంకుశ విధానాలనే నేటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తోంది. రైతులను భూములు లేకుండా చేయడం సరికాదు. ఆరార్ ప్యాకేజీ ఇవ్వండ కాదు..భూమికి భూమి ఇవాలన్న నిబంధనలతో ముందుకు సాగాలి. అలాగే ప్రభుత్వ భూములు ఉన్న దగ్గర మాత్రమే పరిశ్రమలు పెట్టాలి. గతంలో మల్లన్నసాగర్, కొండపోచమ్మ సాగర్, రంగనాయక సాగర్ భూసేకరణ అంతా బలవంతంగా సాగింది. రైతులను రోడ్డున పడేశారు. వారికి భూమి లేకుండా చేశారు. దీంతో రెండు నష్టాలు ప్రధానంగా జరుగనున్నాయి. ఒకటి వ్యవసాయం దెబ్బతినడంతో పాటు..రైతులు వారి కుటుంబాలు దిక్కూదివాణం లేకుండా పోతున్నాయి. బిఆర్ఎస్ హయాంలో ఇదే జరిగింది. రైతుల భూములు గుంజుకుని వారికి అరకొరగా ప్యాకేజీ ఇచ్చి రోడ్డున పడేశారు. అధికారులు బాగుపడ్డారు. లీడర్లు బాగుపడ్డారు. ఇళ్లూ, భూములు ఇచ్చిన రైతులు మాత్రం దిక్కులేని వారు అయ్యారు. పరిశ్రమలు, ప్రాజెక్టుల కోసం భూ సేకరణ జరిగిన ప్రతి ప్రాంతంలో ఇదే జరిగింది. వైఎస్ హయాంలో గంగవరం పోర్టు కోసం జాలర్లను బలవంతంగా ఖాళీ చేయించారు. పోర్టు వచ్చింది. వారి కుటుబాల్లో మాత్రం ఉద్యోగాలు రాలేదు. వారికి సక్రమమైన రీతిలో ఆర్ఆర్ ప్యాకేజీ రాలేదు. చివరకు గంగవరం పోర్టును ఆదానీ ఎగురేసుకు పోయారు. మచిలీపట్నం పోర్టు కావచ్చు..పోలవరం పరాజెక్టు కావచ్చు...మరే ఇతర ప్రాజెక్టు అయినా కావచ్చు..అలాగే జరిగింది. పోలవరం నిర్వాసితులకు ఇప్పటికీ కనీసం ఇల్లు కూడా సక్రమంగా కట్టి ఇవ్వలేదు. గుంజుకున్న భూములకు భూములు ఇవ్వలేదు. మల్లన్నసాగర్ రైతుల గతి కూడా అంతే అయ్యింది. ప్రజెక్టు వచ్చాక భూములు ఉన్నవారు, కొనుక్కున్న వారు బాగుపడ్డారు.

వేగుచుక్క

ఈ ఫుడ్స్ పిల్లలకి పెడితే ఎదుగుదల బాగుంటుందట..

ఎదిగే పిల్లలకి పోషకాహారం చాలా మంచిది. అప్పుడే వారు ఎదుగుదల బాగుంటుంది. అయితే, ఏ వయసులో ఏ ఫుడ్ పెట్టాలి. దీని వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటో పూర్తి వివరాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.

పిల్లలు పెరిగేకొద్దీ వారు ఘనమైన ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినాలి. ఐదు సంవత్సరాల తర్వాత, వారి ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్స్, పాలు, పాల పదార్థాలు ఇవ్వాలి. పిల్లల బ్రెయిన్‌కి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఎముకలకి కాల్షియం, కూరగాయలు, అన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు అవసరం. అందుకే వీటిని అందించాలి.

గుడ్లు.. గుడ్డులో 6 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12, ఐరన్ కూడా అందిస్తుంది. గుడ్లు పిల్లల బ్రెయిన్ డెవలప్‌మెంట్‌కి సాయపడే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కలిగి ఉంటాయి. ఫ్యాట్ పెరుగుతుందని భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ గుడ్ల కంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచుతాయి. ఇది పిల్లలకి బెస్ట్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అని చెప్పొచ్చు. అయితే, ఏడాది లోపు ఉన్నవారికి గుడ్లు వద్దని డాక్టర్స్ చెబుతుంటారు. అయితే, 2020 అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ అలర్జీ ఆస్తమా ఇమ్యునాలజీ పిల్లలకి సాలిడ్ ఫుడ్ ఇచ్చే టైమ్‌లో గుడ్లు ఇవ్వొచ్చు. దీని వల్ల ఫుడ్ అలర్జీలు నివారిస్తాయి.

స్వీట్ పొటాటో.. శిశువుకి 6 నెలల వయస్సు ఉన్నప్పుడు స్వీట్ పొటాటో ఇవ్వొచ్చు. 16 నెలల వయసులో కూడా వారు తినడానికి ఇష్టపడతారు. %ఖుణాూ% ప్రకారం, విటమిన్ ఎ, ఫైబర్, పొటాషియంని తయారు చేయడానికి బాడీకి ఉపయోగపడే బీటా కెరోటిన్, పొటాషియం తగినంతగా తీసుకోవడం వల్ల ఫ్యూచర్‌లో పిల్లలని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సాయపడుతుంది. దీనిని ఉడకబెట్టి తినిపించడం మంచిది. ఎముకల్లో బలాన్ని పెంచడంలో సాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రకారం, 8 ఔన్స్ మొత్తం ఆవు పాలలో విటమిన్ ఫాస్పరస్, పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. 8 గ్రాముల ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది. సంవత్సరంలోపు పిల్లలకు ఆవుపాలు ఇవ్వొద్దు. 2 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ పాలు ఇవ్వడం మంచిది. కానీ, సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం, రోజుకి 16 ఔన్సుల కంటే తక్కువగా ఉంచండి.పాలు తక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్స్, తక్కువ స్థాయిలో విటమిన్స్, కాల్షియం, విటమిన్ డి వంటి ఖనిజాలను కూడా అందిస్తుంది. సోయా పాలలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో కాల్షియం, విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి ఫుడ్స్ పిల్లలకి పెట్టడం వల్ల పిల్లల ఎదుగుదలకి హెల్ప్ చేస్తాయి. అదే విధంగా, ఇలాంటి ఫుడ్స్ పెట్టే ముందు డాక్టర్ సలహాతో ఇవ్వడం మంచిది. దీని వల్ల పిల్లలకి ఎలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

శీతాకాలం దుంప కూరగాయల తింటే..

శీతాకాలం ఇమ్యూనిటీని బలంగా ఉంచుకోవడానికి.. కొన్ని దుంప కూరలు మన డైట్‌లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శీతాకాలం ఈ దుంప కూరగాయల తింటే.. ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది, అనారోగ్యాలకు చెక్ పడుతుంది..! దుంప కూరలు అనగానే మనకు ముందుగా బంగాళదుంపే గుర్తొస్తుంది. ఆలానూ కాదు.. దుంప కూరల ఫ్యామిలీలో చాలానే కూరగాలు ఉన్నాయి. దుంప కూరలు అంటే మొక్క అడుగుభాగంలో భూగర్భంలో పెరిగేవి. ఉల్లిపాయలు, సెలెరీ రూట్, బీట్రూట్, క్యారెట్లు, పార్స్నీ, చిలగడదుంపలు, బంగాళదుంపలు ,అల్లం, పసుపు ఈ లిస్టోకి వస్తాయి. దుంపలు భూభాగంలో ఉండి.. మిగిలిన మొక్కకు ఆహారం ఇవ్వడానికి నీరు, పోషకాలు గ్రహిస్తాయి. ఈ దుంప కూరలు మనం తీసుకున్నప్పుడు.. ఆ పోషకాలు మన శరీరానికి అందుతాయి. దుంప కూరల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్, డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పోషకాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శీతాకాలం అనారోగ్యాల నుంచి రక్షణ పొందడానికి ఈ కూరగాయలు సహాయపడతాయి. దుంప కూరగాయల్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. శీతాకాలం ఎక్కువగా ఎటాక్ చేసే ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు, ఫ్లూ వంటి అనారోగ్యాల నుంచి మనల్ని కాపాడతాయి. శీతాకాలం మన డైట్ ఎలాంటి దుంప కూరలు చేర్చుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

క్యారెట్.. క్యారెట్‌లో ఎ, సి, కె, బి విటమిన్లు, ఐరన్, క్యాల్షియం, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. క్యారెట్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. క్యారెట్‌లోని బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును ప్రోత్సహిస్తుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. క్యారెట్‌లోని విటమిన్ సి, బీటాకెరోటిన్ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాకుండా మెరిసేలా చేస్తాయి.

చిలగడదుంప.. చిలగడ దుంపల్లో బీటా-కెరొటిన్, విటమిన్-ఈ, సి, బి-6, పొటాషియం, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే కెరొటినాయిడ్స్, విటమిన్ ఏ వంటివి కంటిచూపుని మెరుగుపరుస్తాయి. వ్యాధినిరోధక శక్తి పెంపొందిస్తాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్‌తో పోరాడి వృద్ధాప్య ఛాయల్నీ తగ్గిస్తాయి. దీనిలోని పోషకాలు రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు కీలకమైన తెల్లరక్తకణాల ఉత్పత్తికి సాయపడతాయి.

టర్నిప్స్.. టర్నిప్‌లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి, శరీరంలో మంటను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు.. వారి డైట్‌లో ఇవి కచ్చితంగా చేర్చుకోవాలి. పార్స్నిప్స్‌లో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె అధికంగా ఉంటాయి. ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి, కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తాయి. బీట్‌రూట్.. బీట్‌రూట్‌లో నైట్రేట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువ సమయం పాటు శక్తినిస్తాయి. ఈ దుంపలో ఐరన్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది రక్త హీనత రాకుండా చూస్తుంది. బీట్‌రూట్ రసం చక్కటి డిటాక్స్‌లా పనిచేస్తుంది. కడుపు లోని ఆమ్లాలను క్రమబద్దీకరించి జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చూస్తుంది.

ఆయాసం ఎక్కువగా వస్తుందా..?

క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ భారతదేశంలో మరణాలకు రెండవ ప్రధాన కారణం. దేశంలో కనీసం 50 మిలియన్ల మంది ప్రజలను క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల వాయుమార్గాలను (ట్యూబ్స్), ఊపిరితిత్తుల పరేన్చైమా (కణజాలం) ప్రభావితం చేసే వ్యాధి. ఇందులో ఊపిరితిత్తులు మనకు అవసరమైనంత గాలిని లోనికి తీసుకోలేవు. రెండు రకాలు ఉంటుంది.. ఎంఫెసీమా. ఇందులో ఊపిరితిత్తుల లోపలి కణజాలం క్షీణిస్తుంది.

2. క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్. ఇందులో శ్వాసమార్గాలు చికాకుకు గురవుతాయి. వాపు లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. సీవోపీడీ బారినపడ్డ చాలామందిలో ఇవి రెండూ కలిసే ఉంటాయి. క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ రావడానికి.. స్మోకింగ్ ప్రధాన కారణం. సీవోపీడీ బాధితుల్లో సుమారు 25% మంది పొగతాగనివారే. ఇతరులు వదిలిన పొగను పీల్చటం కూడా సీవోపీడీకి దారితీయొచ్చు. వయసు, లింగ భేదం, చేసే పని, నివసించే చోటు వంటివీ దీనికి కారణాలు కావొచ్చు. ఇది మహిళల్లో, 40 ఏళ్లు పైబడినవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. రసాయనాల పొగలు, దుమ్ము వంటి వాటికి ఎక్కువకాలం ప్రభావితం కావటంతోనూ ముప్పు పెరగొచ్చు. గాలి కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో నివసించేవారి ఊపిరితిత్తుల్లో ఎంఫెసీమా మాదిరి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నట్టు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

ఈ లక్షణాల కనిపిస్తాయ్.. వల్ల వ్యక్తులకు ఊపిరి ఆడకపోవడం, ఊపిరితిత్తుల నుంచి శ్లేష్మం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవ్వడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మొదట్లో కాస్త కష్టమైన పనులు (వేగంగా నడవటం వంటివి) చేసినప్పుడు ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఆ తర్వాత అలవాటులేని పనులు (మెట్లు ఎక్కటం వంటివి) చేసినప్పుడు శ్వాస కష్టమైపోతుంటుంది. అనంతరం చిన్న చిన్న పనులు, రోజువారీ పనులు (స్నానం, తల దువ్వుకోవటం వంటివి) చేసుకోవాలన్నా ఆయాసం వేధిస్తుంది. చాలామంది వయస్సు మీద పడిన తర్వాత.. సమస్య ఎదురవుతుంది. ఈ లక్షణాలను ఆస్తమాగా అనుకుని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. సీవోపీడీలో ముఖ్యమైన లక్షణం దగ్గు. కళ్లె కూడా పడుతుంది. నిర్ధరణ.. సీవోపీడీ నిర్ధరణకు ప్రధాన పరీక్ష స్పైరోమెట్రీ. ఇందులో ఒక గొట్టంలోకి గాలిని ఊదాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం బయటపడుతుంది. కొందరికి ఎక్స్‌రే, స్కానింగ్, రక్త పరీక్షల వంటివీ అవసరమవ్వచ్చు. జబ్బు తీవ్రతను గుర్తించటానికివి ఉపయోగపడతాయి.చికిత్స.. సీవోపీడీని నయం చేసే చికిత్సలేవీ లేవు. కానీ జబ్బు త్వరగా ముదరకుండా చూసుకోవచ్చు. శ్వాస మార్గాలను విప్పార్చే, వాపు ప్రక్రియను తగ్గించే మందులతో శ్వాస తీసుకోవటం తేలికవుతుంది. పనులు హాయిగా చేసుకోవటానికి వీలవుతుంది. సమస్య తీవ్రమైనవారికి ఆక్సిజన్ చికిత్స అవసరం.

చలిలోనూ చర్మం మెరుస్తుంది

చలికాలంలో చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ, ఈ టైమ్‌లోనే ఎక్కువ చర్మ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అవి రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. వీటి వల్ల చర్మ సమస్యలు చాలా వరకూ దూరమవుతాయి. చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మన చర్మం ముందులా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చలికాలంలో పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి. సబ్బుతో క్లీన్ చేసిన వెంటనే తెల్లగా తేలుతుంది. ముఖ్యంగా పెదాలు, అరచేతులు, పాదాల పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి, చలికాలం మొదలవ్వగానే చర్మ సంరక్షణపై ఎక్కువ కేర్ తీసుకుంటే చర్మ పగుళ్ళు ఉండవు.

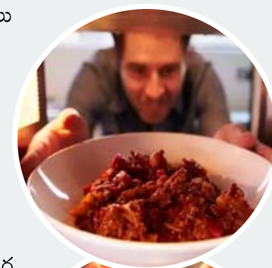
అందుకోసం చర్మాన్ని కాపాడేందుకు కొన్ని టిప్స్ ఉన్నాయి.

పగిలిన పెదాలు.. చలికాలంలో నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. అప్పుడే పెదాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మీ పెదాల చుట్టూ ఉన్న స్కిన్ డ్రైగా మారి పగిలిపోతుంది. ఇలాంటప్పుడు మీరు లిప్ స్క్రబ్‌లా వాడాలి. తర్వాత కావాలంటే లిప్‌స్టిక్ వేసుకోవచ్చు. స్క్రబ్ చేయకుండా లిప్‌స్టిక్ వేస్తే పెదాల దెబ్బతింటాయి. చలికాలంలో ముఖం డ్రైగా మారి మృతకణాలు పెరుగుతాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే మాయిశ్చరైజర్‌ని రెగ్యులర్‌గా అప్లై చేయాలి. మీ చర్మ రకాన్ని బట్టి మాయిశ్చరైజింగ్ మాయిశ్చరైజర్‌ని వాడితే మీ చర్మం హైడ్రేటేడ్‌గా ఉండి పొడిగా మారదు. మిగతా సమయాల్లో కంటే ఈ టైమ్‌లో చాలా మంది వేడి నీటితో స్నానం చేస్తారు. కానీ, ఇలా ఎక్కువగా చలి నీటితో స్నానం చేస్తే చర్మం పొడిబారడమే కాకుండా చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని. ఎందుకంటే, వేడి నీరు సహజ సిద్ధమైన నూనెని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల చర్మంలో తేమ స్థాయి మునుపటిలా ఉండదు. ఇది మీ చర్మాన్ని కఠినంగా మారుస్తుందని చెప్పొచ్చు. చలికాలంలో మీ ముఖం, చేతులు మాత్రమే కాకుండా అరచేతులపై ఉన్న చర్మం కూడా ఊడిపోతుంది. ముఖ్యంగా కొంతమందికి అరచేతి చర్మం ముడతలు పడుతుంది. కాబట్టి, మీ చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచేందుకు హ్యాండ్ క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇందుకోసం స్కిన్ స్పెషలిస్ట్‌ని కన్సల్ట్ చేయాలి. మాయిశ్చరైజర్.. చలికాలంలో చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, మీకు మాయిశ్చరైజర్ కూడా అవసరమే. కాబట్టి స్నానం చేసిన తర్వాత, ఫేస్ వాష్ వాడాక చర్మానికి మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయడం మర్చిపోవద్దు. మీ చేతులని టవల్‌తో క్లీన్ చేయండి. తర్వాత ఫేస్ సీరమ్, మాయిశ్చరైజర్, బాడీ లోషన్ రాయాలి.

మైక్రోవేవ్‌లో వేడి కూడా చేయెద్దు

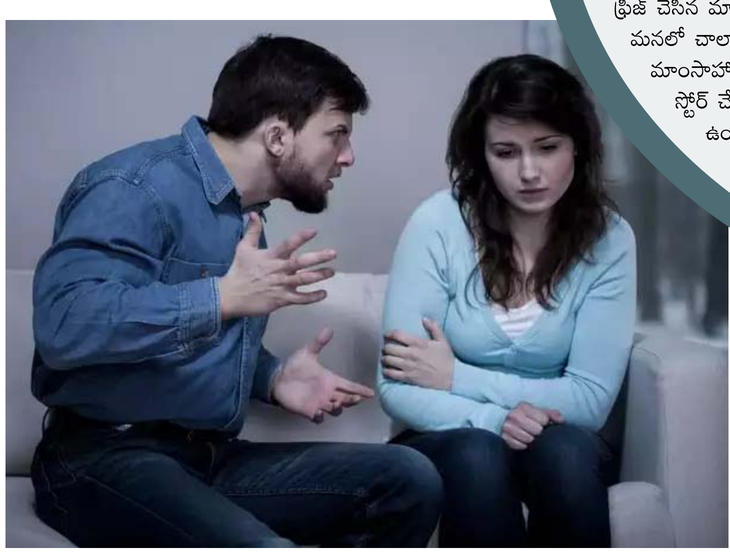
ఈ రోజుల్లో మైక్రోవేవ్ అవెన్ దాదాపు అందరి ఇంట్లోనూ ఉంటుంది. ఫుడ్ వేడి చేయడానికి, బేకింగ్, గ్రిల్ చేయడానికి, కొన్ని ఫుడ్స్ వండటానికి దీన్ని వాడుతుంటారు. మైక్రోవేవ్ అవెన్ వంట చాలా ఈజీగా అయిపోతుంది, మన టైమ్ కూడా సేవ్ చేస్తుంది. దీంతో చాలా మంది దీన్ని వాడుతున్నారు. అయితే, కొన్ని రకాల ఫుడ్స్ మైక్రోవేవ్ అవెన్‌లో వండకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఫ్రీజ్ చేసిన మాంసం.. మనలో చాలామంది మాంసాహారాన్ని ఫ్రీజర్‌లో స్టోర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ఇలాంటి చల్లటి పదార్థాల్ని అవెన్‌లో పెట్టి వేడిచేసుకోవడం, వండుకోవడం.. వంటివి చేస్తే అవి పదార్థాన్ని సమానంగా వేడి చేయలేవు. అక్కడక్కడా చల్లదనం అలాగే ఉండిపోతుంది. ఆ ప్రదేశంలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందు తుంది. ఇది అనారోగ్యాల ముప్పును పెంచుతుంది. అలాగని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉన్న మాంసాహారాన్ని అవెన్ కంటే స్టౌ మీదే వండుకోవడం వల్ల అందులోని పోషకాలు అంతగా తగ్గవని నిపుణులు అంటున్నారు.



అన్నం వండొద్దు.. అవెన్‌లో అన్నాన్ని వండితే.. అందులోని అనే బ్యాక్టీరియా అన్నాన్ని విషపూరితం చేసే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. దీని కారణంగా.. అజీర్తి, ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. మిగిలిపోయిన అన్నాన్ని కూడా మైక్రోవేవ్‌లో వేడి చేయడం మంచిది కాదని నిపుణులు అంటున్నారు.

ప్రాసెస్ చేసిన మంసం. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం మైక్రోవేవ్ అవెన్ రేడియేషన్‌కి గురైనప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సిడేషన్ ప్రొడక్ట్స్ గా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఈ తరహా కొవ్వులు కరొనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ కు దారితీస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పుట్టగొడుగులు వద్దు.. పుట్టగొడుగలను మైక్రోవేవ్‌లో వండినా, ఉడికించినా, వేడి చేసినా దానిలో పోషకాలు నాశనం అవుతాయి. మైక్రోవేవ్‌లోని ఎలక్ట్రోమ్యాగ్నెటిక్ రేడియేషన్ కారణంగా పుట్టగొడుగుల్లోని పోషకాలు పోతాయి. కోడిగుడ్లను తక్కువ సమయంలో ఉడికించడానికి కొంతమంది అవెన్ వాడుతుంటారు. మైక్రోవేవ్‌లో గుడ్లను ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఉడికిస్తారు. ఇలా చేస్తే.. అందులోని కీలక పోషకాలు పోతాయి.



గొడవలు రావడానికి ఇవే 4 ప్రధాన కారణాలు..

కపుల్స్ మధ్య చిన్నా, పెద్ద గొడవలు అవుతూనే ఉంటాయి. వీటిని ఎలా సాల్వ్ చేయాలో ముందు నుంచే ఆలోచించాలి. లేకపోతే ఈ గొడవలే చినికి చినికి గాలివానలా మారి విడాకుల వరకూ వెళ్తున్నాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే వచ్చే సమస్యలు ఏంటి? వాటిని ఎలా పరిష్కరించాలో తెలుసుకుందాం. మాటలనడం.. గొడవలు అయినప్పుడు ఒకరినొకరు మాటలనుకోవడం చాలా కామన్. ఒకరు అంటుంటే మరొకరు ఆ మాటలు తీసుకోకుండా మరికొన్ని అంటారు. ఇవన్నీ అగ్గి రాజేసినట్టు గొడవ పెద్దదవ్వడానికి కారణమవుతుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఒకరు మాటలన్నప్పుడు మౌనంగా ఉండడం, వాదన తగ్గించడం మంచిది. అర్థం చేసుకోకపోవడం.. చాలా గొడవలకి కారణం అర్థం చేసుకోకపోవడం. భార్య ఏం ఆలోచిస్తుందో భర్త ఆలోచించడు. భర్త ఏమనుకుంటున్నాడో భార్య ఆలోచించదు. దీంతో ఇద్దరి ఆలోచనలు వేరు. అది అర్థం కాకనే గొడవలు జరుగుతాయి. కాబట్టి, ఎదుటివారు ఏం చెబుతున్నారో అర్థం చేసుకవడం ముఖ్యం. పోల్చడం.. ఇది కూడా గొడవలకి పెద్ద కారణమే. దంపతుల్లో ఎవరో ఒకరు తమ పార్టనర్‌ని పొరుగువారితో పోల్చడం మంచిది. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా ప్రత్యేకమే. ప్రతి ఒక్కరిలో ఒక్కో రకమైన లక్షణాలు ఉంటాయని గ్రహించి ముందుగా ఒకరినొకరు పోల్చుకోవడం మానేయండి. బ్లాక్ మెయిలింగ్.. బ్లాక్ మెయిలింగ్ కూడా సంబంధాల్లో చిచ్చుపెట్టడానికి ప్రధాన కారణం. అది ప్రేమైనా ఏ రకమైనా బంధమైనా బ్లాక్ మెయిల్ చేయడం వల్ల రిలేషన్ షిప్‌లో గొడవలకి ప్రధాన కారణం. కాబట్టి, ఎప్పుడు కూడా అలా కాకుండా ప్రేమగా ట్రీట్ చేయడం మంచిది.