



# రీండ్ చుక్కలు పిల్లల జీవితాన్ని మార్చు

- పిల్లలందరికీ పోలియో చుక్కలు వేహించాలి
  - జిల్లా కలెక్టర్ సూచన

నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 23(తీవ్రార్థ నూన్): చిన్న పిల్లలు పోలియో వ్యాధి బారిన పడకుండా మార్చి 3 న నిర్వహించున్న పల్ని పోలియో కార్బూక్మంలో 5 సంవత్సరాలలో పు పిల్లలందరికీ పోలియో చుక్కలు వేయించాలని జిల్లా కలెక్టర్ దాసరి హరిచందన కోరు. శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్బూలయంలో ని సమావేశ మందిరంలో పల్ని పోలియో కార్బూక్మ నిర్వహణ ఏ ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా స్థాయి ట్రాన్స్ ఫోర్స్ సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ మార్చి 3 న ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసే పోలియో కేంద్రాలలో 5 సంవత్సరాలలో పిల్లలందరికీ పోలియో చుక్కలు వేయడం జరుగుతుందని, 3 వ తేదీ ఏదైనా కారణం కేంత చుక్కుయి వేయాలు కూడా లేని వారాకి 4.5 టేండర్లలో



# ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ପାଇଁ ରୈତଙ୍କୁ ଲାଗୁ ତୁମକେ ତୁମରେଇ ମୋତିଲା

- రైతును పొట్టన పెట్టుకున్న కేంద్రం
  - తూటులకుబలైన రైతులకు కోటి ఎక్కుషియా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలి
  - సిఱటియు జిల్లా అధ్యక్షులు మండ్ల రాజు
  - జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బౌభిలినికాన్

ದೇವರಕ್ಕಡ ಪ್ರತಿನಿಧಿ, ಫಿಲಿಪರಿ 23(ತಿನ್ನಾರ್ ನ್ಯಾಸ್): ದೇಶ ರಾಜಧಾನಿ ಹಿತ್ತಿಲ್ಲೋ ರೈತು ಸಮಸ್ಯೆಲ್ಲ ಅಂದೋಜನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಲು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತನ್ನ ರೈತುಲವೈ ವಿಶ್ವಜಣ ರಹಿತಂಗಾ ಕಾಲ್ಯಾಣ ಜಿರಿವಿ ಬಿಜಪಿ ಕೇಂದ್ರ ಹಾರ್ಡ್‌ಸ್ಟಾಟ್‌ ಪ್ರಥಮತ್ವಾಲು ಯುವರೈತು ಶಭಕರಕ್ ಸಿಂಗ್ ನು ಪೋಲೀಸುಲಾಚೆ ಕಾಲ್ಖಿ ರೈತುಲನು ಪೊಟ್ಟನ ಪೆಟ್ಟುಕುಸ್ತನ್ನರನಿ ಸಿಳಬಿಯು ವನವರ್ತಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷುಲು ಮಂಡ್ಲ ರಾಜ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷುಲು ಬೌದ್ಧಿಕ ನಿರ್ಕ್ಷನ್ ಅರ್ಹೋವಿಂಚಾರು. ಪ್ರತಿವಾರಂ ನಾಡು ಕೊತ್ತಕೋಟ ಚೆರಸ್ತಾಲ್ ಸೀಬಿಯು ಅಧ್ಯರ್ಯಂಲ್ ಕಾರ್ಯಕುಲು ಯುವ ರೈತು ಅಮರವೀರನಿಕಿ ನಿವಾಜುಲರ್ಪಿಂಚಿ ನಿರಸನ ತೆಲಿಪಾರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಂಗಾ ಆಯನ ಮಾಳ್ಳಿಡುತ್ತಾ ಮೊದ್ದಿ ಪ್ರಥಮವೈ ರೈತು ವ್ಯಾತಿರೇಕ ವಿಧಾನಾಲಕ್ಕ ನಿರಸನಗಾ ಪಂಜಾಬ್ ಬಾರ್ಡರ್ ಲೋನಿ ನಿರಸನ ಚೆಸ್ತುಂಡಾಗ್ ರೈತು ಶಭಕರನ್ ಸಿಂಗುನು ಕ್ರಾರಂಗಾ ಹಾತ್ಯ ಚೇಶಾರನಿ ಆಯನ ಅರ್ಹೋವಿಂಚಾರು. ಕೇಂದ್ರಮು ರೈತುಲ ಪಟ್ಟ ವ್ಯಾತಿರೇಕ ದ್ವಾರನಿ ತೋ ಕೊನಸಾಗುತ್ತಂದನಿ ವಾರು ಅನ್ನಾರು. ರೈತುಲ ಹಾಕ್ಕುಲನು ಕಾಲರಾಸ್ತ್ರಾ ಗಿಟ್ಟಬಾಟು ಧರನು ಕಲ್ಪಿಂಚಕುಂಡ ವ್ಯವಹಾರಿಸ್ತುಂದನಿ ಚೆಪ್ಪಾರು. ರೈತಾಂಗಾನಿಕಿ ವ್ಯಾತಿರೇಕಮೈನ ರೈತು ಚಟ್ಟಾಲನು

# សិល្បៈកិច្ចការណ៍ ជាល្អួន ពេលវេលាមិនយុទ្ធសាស្ត្រ សំបុត្រិត សំបុត្រិត មិនមែនជាការណ៍



నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 23(తీవ్రార్థ న్యాన్): పార్లమెంట్ ఎన్నికల వ్యయ నిర్వహణ కమిషన్ సభ్యులకు శిక్షణ తరగతులను నిర్వహిస్తున్న ఎన్నికల  
ఎక్కు పెండించర అండ్ మానిటరింగ్ నోడల్ అధికారి, జిల్లా కోపరిటివ్ ఆఫ్సర్సర్ కిరణ్ కుమార్ తెలిపారు. శుక్రవారం కల్కెటర్ ఆవరణలో ఉన్న ఉదయాదిత్య భవన్ లో పార్లమెంట్ ఎన్నికల నిర్వహణ వ్యయ పరిశీలకులకుల బృందాలు, ఎంసీఎంసీ కమిషన్ సభ్యులకు ఎన్నికలలో పోతీ చేసే అభ్యర్థుల వ్యయాన్ని ఎలా లెక్క కట్టాలో పవర్ పాయింట్ ప్రజంబేషన్ ద్వారా అవగాహన కార్బూక్మం నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా చెక్ పోస్ట్ ల వద్ద ఎన్నికల కమిషన్ నిబంధనల ప్రకారం తనిఖీలు నిర్వహించడం బ్యాంకుల ద్వారా మొత్తాలు దొరికిన సమయంలో త్రుప్తికొనుట చున్న చర్చల తదితర అంశాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు.

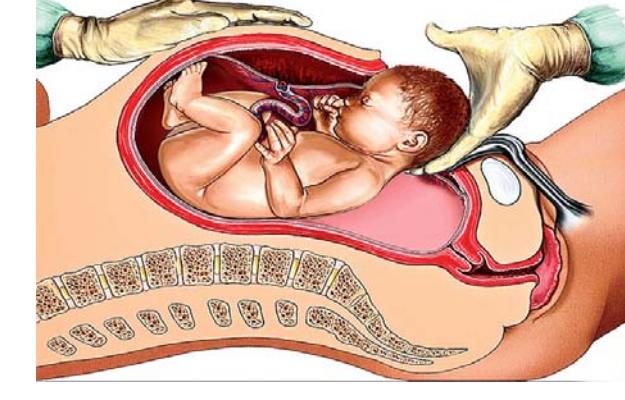
# ଆର୍ଥିକ ପାତ୍ରମାନଙ୍କ ପରିଚୟ

- సీపిఎ(ఎం) రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఎంవీ రమణ
  - కరీంనగర్ జైలునుంచి విడుదలైన భూపోరాట వాయుకూడకు పూన పోరణ

**కరీంనగర్:** ఆక్రమ కేసులు, బెదిరింపులు, అరెస్టులు.. ఉద్యమాలను ఆవేషించి, వేదలకు ఇంట్లు, ఇండ్ల స్థలాలు దక్కేత వరకూ అన్ని ప్రజాసంఘాలను కలుపుకొని షక్టంగా ఉద్యమిస్తామని సీపీఎ(ఎం) రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఎంచి రమణ స్పృష్టంచేశారు. జగత్క్యాల జిల్లాలో పేదల ఇండ్ల స్థలాల కోసం పోరాటం చేసిన లెల్లల బాలకష్ట, తిరుపతి నాయక్, రచియా సుల్తానా 38 రోజులుగా కరీంనగర్ షైల్పీ ఉండి, గురువారం విపుదలయిన సందర్భంగా వారికి సీపీఎ(ఎం) రాష్ట్ర, కరీంనగర్ జిల్లా నాయకత్వం పూలమాలలు వేసి ఘనంగా స్వీచ్ఛతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా పాపి రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఎంచి రమణ, కరీంనగర్ జిల్లా కార్యదర్శి మిలూర్చి వాసుదేవరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. వేద ప్రజలకు ఇండ్ల స్థలాలు ఇవ్వాలని పోరాటం చేసిన నాయకులు, పేదలపై అక్రమంగా

# ಕರ್ನಾಟಕ ಲೋಕಾಪೆಡಾ 'ಕ್ರಿತ' ಲು

- ఏడాది కీందట తూతూమంత్రంగా నోటిసులు పొచ్చరికలు
  - మళ్ళీ యథాస్థితికి చేరిన ప్రయివేటు ఆస్పత్రు దండా..
  - అదే ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో పెరిగిన సాధారణ ప్రసవాలు



ದೇವಲಹಿಮೆಂಟ್ 2020 ವಿಧಿಲ್ ೯ನ ನಿವೆದಿಕೆ ಇಜ್ಞಿಂದಿ. ಅಂತಹಕುಮಂಡು 2019-2021 ಮಧ್ಯಕಾಲಂಲೋ ಸಾಗಿನ ಪ್ರಸವಾಲ್ಲೋ ಕುಡಾ ಕರೀನಗರಲ್ನೇ ಅತ್ಯಧಿಕಂಗಾ 82.4ಶಾತಂ ಶಾಪ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಚೇಸಿನಟ್ಟುಗಾ ಕಾನ್ನಿಲ್ ಫರ್ಸ್ ಸೋವರ್ಲ್ ದೇವಲಹಿಮೆಂಟ್ ತನ ನಿವೆದಿಕಲ್ಲೇ ತೆಲಿಪಿಂದಿ. ಆ ವಿಧಾದಿ ಕಾಲಂಲೋ ಜಿಲ್ಲಾ ಮೊತ್ತಂಗಾ 4510 ಪ್ರಸವಾಲ ಸಂಖ್ಯೆ ನಮ್ಮೆದೇಶೆ ಅಂತರ್ಲೋ 3258 ಕೇಸುಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಂಡಟಂ ಗಮನಾರ್ಥಂ. ಇಲಾ ಮೂದೆಂದ್ದು ವರುಸಗಾ ರಾಷ್ಟ್ರಂಲೋನೇ ನಿಜೆರಿಯನ್ ಕೇಸುಲು ಅತ್ಯಧಿಕಂಗಾ ನಮ್ಮೆದವುತ್ತನು ಜಿಲ್ಲಾಗಾ ಪೇರುಕೆಟ್ಟಿಂದಿ. ದೀನಿನೈ ಸೀರಿಯನ್‌ಗಾ ಧೃಪ್ರಿಸಾರಿಂಬಿನ ಅವಶ್ಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವಂ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಲ್ಕಾರ್ ಸರ್ವೋ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಾಫ ಅಧಿಕಾರುಲನು ಹೊಮ್ಮಿರಿಂಬಿಂದಿ. ನಿಜೆರಿಯನ್ ಕೇಸುಲು ತಗ್ಗುಮುಖಂ ಪಟ್ಟೀ ಚರ್ಚುಲು ತೀಣುಕೋವಾಲನಿ ಆದೆಶಾಲು ಜಾರೀ ಚೇಸಿಂದಿ. ಅವುಕ್ಕಿ ಕಲ್ಕಾರ್ ಪ್ರಭ್ಯೇಕ ಬ್ಯಂದಾನ್ನಿ ಏರ್ಯಾಟು ಚೇಸಿ ಮರೀ ಪ್ರಯವೇಟು ಆಸ್ಪತ್ರುಲ ಪೈ ನಿಘಾ ಪೆಂಚಾರು. ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಸವಾಲ ಪೆಂಪುನಕು ಕೊಂತ ಪ್ರಯತ್ನಮಾ ಚೇಶಾರು. ದಾನಿ ಕೊನ್ಸಾಗಿಂಪುನು ತರುವಾತ ವಚಿನ ಕಲ್ಕಾರ್ ಅರ್ವಿ ಕರ್ಡಿನ್ ಪೈತಂ ಪರ್ಯವೇಕ್ಷಿಂಬಾರು. ಫಲಿತಂಗಾ ಪ್ರಭುತ್ವಾಸ್ಪತ್ರುಲ್ಲೋ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಸವಾಲ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಮಾಂತಂ ಪೆರಿಗಿಂದಿಗಾನೀ ಪ್ರಯವೇಟು ನೆಮ್ಮುದಿಂಬಿಂದಿ. ತೀರ್ಳಾ ಈ ಅರ್ನೆಕ್ಕಾಲಂಲೋ ಮರಿಂತ ಪ್ರಯವೇಟುಲೋ ಕೋತಲ ಸಂಖ್ಯೆ ಮರಿಂತಗಾ ಪೆರಿಗಿಂದಿ.

# ରାଷ୍ଟ୍ର ନେତୃଯ ସମ୍ପଦକେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆଶ୍ରମ ରାଷ୍ଟ୍ର ପ୍ରତିବନ୍ଦିତ



# జాతర సేవల్స్ ఎన్ఎన్ఎన్

తాడ్వాయి : తెలంగాణ కుంభమేళగా పేరొందిన సమ్మక్క సారక్క మేడారం జాతరలో ఎన్ ఎన్ ఎన్ వాలంటీర్లు విశేష సేవలందిస్తున్నారు. దదాపు రోజుల నుండి కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ ఎన్ ఎన్ ఎన్ విధ్వార్థులు జాతరలో భక్తులకు సేవ చేస్తున్నారు. సుమారు 200 మంది అరు విభాగాలుగా ఏర్పడి డా .రఘువేందర్ రెడ్డి, (అబ్బల్ కలామ్) ,హెచ్ రాజేశ్వర్ రావు (భగత్ సింగ్) డా ప్రవీణ్ (గాంధీ) బాసోత్ వాలీయ నాయక్ (సుభావ్ వంద్రచోన్) రజనికం (శీవాజీ) రాజ్ కమార్ (నేపు) ఎన్విసెన్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ ల అధ్యర్థంలో పని చేస్తున్నారు.

పోలీన్ విభాగానికి రక్షణలో తోడుగా తప్పిపోయన భక్తులను వారి వారి గమ్య స్థానాలకు చేరుస్తా, నీరసంతో పడిపోతున్న భక్తులను దగ్గరలోని వైద్యశాలకు చేరవేస్తున్నారు. అంతే కాదు కూడా లైన్సో భక్తులకు మంచినిటీని సరఫరా చేస్తున్నారు. భక్తులకు ఏలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూస్తు జాతరకు సంబంధించిన ఆన్ని రకాల విభాగాల్లో తమపంతుగా నపోయం అందిస్తున్న కాకతీయ



# ಮೌಲಿಕ ಸದುಪಾಯಾಲ ಕಲ್ಪನ್ನನ ಕೃಷಿ: ಎಮ್ಮೆಲೇವು

పెద్దవంగర: గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి, సమగ్రాభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నామని పాలకుర్తి ఎమ్మెల్చే మామిడాల యశస్విని రెడ్డి అన్నారు. మండలంలోని ఎల్చీ తండ్రా, రెడ్డికుంట తండ్రా, చిట్టాల, పెద్దవంగర గ్రామాల్లో పాలకుర్తి కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి హనుమండ్ల రుణాన్ని రాజేందర్ రెడ్డి, ఎంపిచీ ఈదురు రాజేశ్వరి ఐలయ్య తో కలిసి వర్యాటించారు. ఆయా గ్రామాల్లో పలు ఆభివృద్ధి పనులను ఎమ్మెల్చే ప్రారంభించారు. అనంతరం మండల అధ్యక్షుడు ముద్దసాని సురేష్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ.. గ్రామాల ఆభివృద్ధి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వ దేయరుమనారు. నియోజకవర్గాని



సత్తీవ్, పన్నిరు వేణు, యూకరాజు, చిలుక సంపత్తి, ఉపులయ్య, శేర్మి కలుకురుచి తెక్కును తుడుకుదురు, చికిత్సులు, పోల్చారు

## మేడారం మహో జాతరలో తీవ్ర విషాదం.. ఇదరు మృతి

తాడ్వాయి: వేడారం మహా జాతరలో తీవ్ర విషాదం చేటుచేసుకుంది. ఇద్దరు భక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. జనగామ జిల్లా బచ్చన్నపేట మండలం కొడవటారుకు చెందిన చింతల కొమురయ్య (68) సంవత్సరాలు గురువారం జాతరకు వచ్చారు. దేవతలకు మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు. అంతలోనే గుండపోటు రావడతో అక్కడే ఉప్పకూలిపోయాడు. పుట్ట పుట్టిన ఆనుపత్రికి తీసుకెళ్కగా అప్పుడే మృతి చెందాడని వైద్యులు నిర్ధారించారు. మరోవైపు జంపన్న వాగులో స్నానం చేస్తూ మరొక వ్యక్తి గల్లంతయ్యారు. కామారెడ్డి జిల్లాకు చెందిన సాయిలు అనే వ్యక్తి వాగులో స్నానం చేస్తూ గల్లంతై మరణించినట్లు సమాచారం.



# నేత చెబితేనే నిత్యవసరాలు



సూక్ష్మరూపేట: వారందరూ మూడు రోజులపాటు నీటిలోనే ఉన్నారు.. ఇళ్ళ ముందు సైతం మోకాబీ లోతు పరకు నీరు చేరింది. ఇళ్లల్లో నుంచి బయటకు రాలేకపోయారు. ఆ సమయంలో వారిని ఏ ప్రభుత్వ ఉద్యోగి కూడా పలకరించిన దాఖలాలు లేవు. ఆ తర్వాత కూడా వారు ప్రభుత్వ సాయానికి దూరమయ్యారు. నిత్యావసరాలకు అనర్థులయ్యారు. అదే పట్టణంలో భవంతుల్లో ఉండి.. ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురొచ్చని, అధికార పార్టీ నేతులు, వాలంబీరు సిఫార్సు ఉన్నవారందరూ అర్థులయ్యారు. ఇది మన పాలకుల లెక్క దానినే అర్థత ప్రమాణంగా చూపుతూ స్థానిక అధికారులు నిత్యావసరాలు పంపిణీ చేశారు. జిల్లా ప్రజలను మిగ్జాం తుపాను నాలుగు రోజులపాటు గడగడలాడించింది. ఇది గూడారు, సూక్ష్మరూపేట రెమ్ము డివిజనలోని తీర ప్రాంతంలో మరింతగా పంజా విసిరింది. అక్కమాలు చోటుచేసేకున్నాయి. నిజమైన బాధితులను తప్పించారు. అనర్థులను సైతం బాధితులుగా చూపి, నిత్యావసరాలు అందించారు. పలుకోట్ల నేతల సిఫార్సు ఉన్న వారికి, వాలంబీర్ పరపతి ఉన్నవారికి అందాయి. సూక్ష్మరూపేటలోని కాన్ని ప్రాంతాల్లోకి కాళంగి పరద చేరింది. పరద ముంపు లేని ప్రాంతాల వారికి సైతం నిత్యావసరాలు పంపిణీ చేశారు. ఇందులో పెద్ద భవంతుల్లోని వారూ ఉన్నారు. పురపాలిక పరిధిలో వట్టపాశిం, సాయినగర్, మహాదేవయ్యనగర్, సూక్ష్మరూ, పరమేశ్వరినగర్, గణపతినగర్, బాపూజీ కాలినీలోకి పరద వచ్చింది. మొత్తం 11 వార్డు సచివాలయాల పరిధిలో 6,500 ఇళ్లలోకి నీరు చేరినట్లు దస్తుల్లో నమోదు చేసి నిత్యావసరాలు అందించారు. ఇందులో అధికారపార్టీ నేతల సిఫార్సుతోపాటు వాలంబీర్ పలుకుబడితో అనర్థులు అందుకున్నారు.

# ప్రాణాలు పేసీతున్నా నూచికలేవీ?

సహకారానికి రెవెన్యూ ర్హపాచారం



గూడారా: నవాకార పంపత్తి సంఘాల్లో రైతులకు రుణాలు దక్కడంలేదు. భూసర్వే చేపట్టిన గ్రామాల్లో రికార్డులు సామైలీలకు అనుసంధానం కాక వస్తించి రాకపోవడంతో రైతులు తీవ్రంగా సష్టపోతున్నారు. అటు పంట రుణాలతో పాటు వ్యక్తిగత రుణాలకు సహకార సంఘాలు దిక్కుగా మారిన పరిస్థితుల్లో ఆరు నెలలుగా సమస్య తల్లిత్తింది. దీనిని సరిచేయడానికి అటు ప్రభుత్వం.. ఇటు సహకార శాఖ కన్సరత్తు చేయకపోవడంతో తిప్పులు తప్పడం లేదు. జిల్లాలో 32 వరకు సహకార బ్యాంకులన్నాయి. వీటి పరిధిలో ఏటా రూ. 1,098.21 కోట్ల రుణాలు ఇస్తున్నారు. ఇందులో పంట రుణాలు రూ. 183.41 కోట్ల మేర ఉంటున్నాయి. వీటిని ఏటికేడు రైతులు చెల్లించాల్సి ఉంది. ఇలా చెల్లించిన వారికి మాత్రమే సున్నా వడ్డి గ్రామాల్లో సర్పే ప్రత్యక్షయ పూర్తి చేసిన రికార్డులు అందిస్తున్నారు. ఇయి రైతులకు పట్టాదారు పాశుపత్రకులు నచివాలయల ద్వారా ఇస్తున్నారు. ఇవి అందుకున్న రైతులు సామైలీల వద్దకు తీసుకెళితే మీ రికార్డులు మా వద్ద చూడటానికి వీలు లేదని ఆన్‌లైన్ ద్వారా రుణాలు ఇవ్వడానికి వీలు కాదని ఖారకంగి చెప్పేస్తున్నారు. దీంతో రైతులు అటు బ్యాంకులు చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేస్తున్నారు. గూడారు ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘంలో ఏటా రూ. 15.01 కోట్ల మేర రుణాలు రైతులకు అందజేస్తున్నారు. ఇందులో అగ్రభాగం పంట రుణాలు కాగా.. ఈ ఏడాది రికార్డులు సక్రమంగా లేని ఆరు గ్రామాల్లో పంట రుణాలు ఇవ్వడానికి వీలు లేని పరిస్థితి. కాగా ఇక్కడ రుణాలు తీసుకున్న రైతులు నున్నా వడ్డి పథకానికి దూరం అవుతున్నారు.

# చేతికొచ్చిందేం లేదు.. చేయుట ఇవ్వండి



A photograph showing a group of approximately ten people, including men in formal attire and women in traditional Indian dresses, gathered around a field of tall, yellowish-brown sorghum plants. They are examining the plants closely, with some holding small clipboards or papers. The setting appears to be a rural agricultural area with dry soil and other crops visible in the background.

# ଅଧିକ ଭୁବନେଶ୍ୱର.. ଅରକଣ ସୌରାଜ୍ୟ



పెద్దవల్లి: జిల్లాలో ఎస్టీ, ఎస్టీ, బీసీ వసతిగృహాల్లో కనీస వసతులు లోఫించడంతో విద్యార్థులు ఇఖ్యంది పడుతున్నారు. చలి తీవ్రత పెరుగుతుండటంతో వణికిపోతున్నారు. నీటిని వేడి చేసే యంత్రాల లేక విద్యార్థులకు చస్టీలీ స్టాన్ తప్పదం లేదు. ఈ ఏడాడికి సంబంధించి దుప్పట్లు సరఫరా చేసినా ఇప్పటికే పిల్లలకు చేరలేదు. దీంతో ఇంట్లో నుంచి తెచ్చుకున్న వారితో కాలం వెళ్లడిస్తున్నారు. సొంత భవాలు లేక అద్ద భవసాలే దిక్కుయ్యాయి. జిల్లాలో 2 సమీకృత, 10 ప్రీమెట్రిక్, 6 పోస్టు మెట్రిక్ ఎస్టీ వసతిగృహాల్లో మొత్తం 1,432 మంది విద్యార్థులున్నారు. 6 ప్రీమెట్రిక్, 8 పోస్టు మెట్రిక్ బీసీ వసతిగృహాల్లో 1,203 మంది, 2 ఎస్టీ వసతి గృహాల్లో 100 మంది ఉన్నారు. 6 పోస్టు మెట్రిక్ ఎస్టీ వసతిగృహాలకు గాను 4 చోట్ల, 6 బీసీ వసతిగృహాలు అద్ద భవసంలో కొనసాగుతున్నాయి. గురుకులాల ఏర్పాటుతో ఏటికేడు విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గుతుండగా సమీకృత వసతిగృహాల్లో నమ్మలపై విద్యార్థులు అందోళనలు బాట పడుతున్నారు. ఈ ఏడాడి మెన్చార్టీలు, కాస్టాబీక్ ఛార్టీలు ఇప్పటివరకు అందరేదు. జిల్లాలోని పలు వసతిగృహాల్లో కిటికీలకు తలుపుల రక్షణ లేకపోవడంతో చలి కూరికేస్తోంది. మరోవైపు దోషులు దాడి చేస్తున్నాయి. మూత్రశాలలు లేవు. మరుగుదొడ్డు అపరిశుద్ధంగా మారాయి ప్రహరీ సక్రమంగా లేకపోవడంతో పిల్లలకు రక్షణ కరాలైంది. ఎస్టీ వసతిగృహాలకు నాసిరకమైన మంచాలు, పరుపులు పంచిణీ చేయడంతో దెబ్బతింటున్నాయి. బీసీ వసతిగృహాలకు మంచాలు అందక నేలవైపు పడుకుంటున్నారు. మంథని సమీకృత బాలుర వసతిగృహాలో 105 మంది విద్యార్థులంటున్నారు. సొంత భవసమే అయినా పూర్తి స్థాయిలో వసతులు లేక ఇఖ్యందులు ఎదురుపుతున్నాయి. విద్యార్థులండే పైన గదుల్ని మరుగుదొడ్డును కొద్ది నెలలుగా తుఫ్రపరచడం లేదు. తలుపుల కింది భాగంలో రంధ్రాలు వడ్డాయి. విద్యార్థుల గదుల్లో నాలుగు లైట్లకు ఒక్కోట్లే

# ప్రయాణికులు పెలిగి.. అదాయం తగ్గి..



కరీంనగర్ : తెలంగాణ సర్కార్ మహోలక్షీ పథకం ద్వారా ఫోర్సీస్ బస్సు (ఎక్స్‌ప్రైస్, పల్లవెలుగు)ల్లో మహిళలకు ఉనితంగా ప్రయాణించే వెనులుబాటు కల్పించింది. రాష్ట్రంలో ఎక్కడికైనా ప్రయాణం చేయడానికి అవకాశం ఇచ్చింది. ఈ నెల 9 నుంచి అమల్లోకి వచ్చిన ఈ విధానంతో బస్సుల్లో మహిళల సంఖ్య పెరగగా, రెగ్యులర్ ఆదాయం మాత్రం తగ్గింది. కరీంనగర్ రీజియనల్ ఈ నెల 10, 11 తేదీల్లో ఆర్టీసీ బస్సులు 7 లక్షల కిలోమీటర్లు తిరగగా 7.93 లక్షల ప్రయాణికులు గమ్యస్థానాలకు చేరారు. రూ. 2.16 కోట్ల ఆదాయం

మాత్రమే వచ్చింది. ప్రతి సోమవారం సాధారణంగా 3 లక్షలకు పైగా బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తుండగా రూ. 2 కోట్లకు పైగా ఆదాయం నమకురేది. కానీ అతివలకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పించిన తర్వాత ఈ సోమవారం ప్రయాణికుల సంఖ్య పెరిగి.. ఆదాయం తగ్గింది. సాధారణ రోజుల్లో కూడా 2.50 లక్షల మంది బస్సుల్లో వెళ్తుండగా రూ. 1.50 కోట్ల వరకు ఆదాయం వచ్చేది. ప్రయాణికులు పెరుగుతున్న సంస్కరు నిత్యం నగదు రూపంలో వచ్చే ఆదాయం మాత్రం రూ. 60 లక్షల వరకు తగ్గుతుందని అధికారులు అంటున్నారు. మహాలక్షీ పద్ధకం అందుబాటులోకి మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం నేపథ్యంలో ఎక్కుపైన బస్సులు సామర్థ్యానికి మించి వెళ్తున్నాయి. ప్లైట్ఫాంటై పది నిమిషాలు కూడా నిలవడం లేదు. పల్లవెలుగుల్లోనూ అధికంగానే ఉంటున్నారు. రద్దీకి అనుగుణంగా బస్సుల సంఖ్య పెంచితే మరింత మొరుగైన నేపలతోపాటు సర్వార్థ ఆశయం నెరవేరుతుందని ప్రయాణికులు అంటున్నారు. కరీంనగర రీజియన్స్కు మరో వంద బస్సులు అదనంగా ఇవ్వాలని స్థానిక అధికారులు ఉన్నతాధికారులను అడిగినట్లు సమాచారం. పెరిగిన ప్రయాణికులకు అనుగుణంగా అవసరమైన చర్చలు తీసుకుంటున్నాం. వారు ఇబ్బందులు పడకుండా చూస్తున్నాం. అందరి సహకారంతో రానున్న రోజుల్లో ఇదే ఒరవడిని కొనసాగిస్తాం.

# సర్వాదు బడులకు సార వెలుగులు



మెట్టవలి : ప్రభుత్వ పారశాలల్లో సౌర విద్యుత్తు యూనిట్లు ఏర్పాటుక  
విద్యుత్తాభ సంకల్పించింది. నాబార్డుకు చెందిన గ్రామీణ మౌలిక  
సదుపాయాల అభివృద్ధి నిధులతో సౌర యూనిట్లు ఏర్పాటు చేయాలని  
పునరుత్పాదక ఇంధన సంస్థ (తీవ్రేవెస్ రెడ్సో)కు బాధ్యతలు అప్పగించింది  
ఇందుకేసం ఉమ్మడి కార్బిన్ నగర్ జిల్లాలో 646 పారశాలలను ఎంపిక  
చేశారు. సౌర విద్యుత్తు యూనిట్లు ఏర్పాత్తితే పారశాలల్లో విద్యుత్తు బిల్లుల  
సమస్య తీర్చనంది. ప్రభుత్వ పారశాలల్లో ఎటా విద్యుత్తు చార్జీల భారం  
తప్పడం లేదు. ప్రభుత్వం పారశాలలకు మంజూరు చేసిన నిధుల్లో  
ఎక్కువ శాతం బిల్లుల చెల్లింపునకు వెచ్చిస్తున్నారన్న వాదనలున్నాయి  
పైగా తరగతి గదుల్లో మన ఊరు-మన బిల్లో భాగంగా బల్యులు  
పంకాలు బిగించారు. అంతేకాకుండా డిజిటల్ విద్యుత్లో భాగంగా  
కంప్యూటర్లు, ఇంటర్నెక్షన్లు ప్యాన్స్క్సు పైతం అమర్చారు. పారశాల  
సీటి అవసరాలకు బోరు మోటారుకు విద్యుత్తు అవసరం ఉంటుంది  
దీనితో నెలనెలా వచ్చే విద్యుత్తు బిల్లులు కట్టలేక, సకాలంలో గ్రాంటు  
విదుదల కాక బకాయిలు పేరుకుపోతున్నాయి. బిల్లుల భారం తగ్గించాలనే  
ఉద్దేశంతో ప్రత్యామ్నాయంగా పార శాలల్లో సౌర విద్యుత్తును  
అందుబాటులలోకి తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా ప్రభుత్వ ప్రాథమిక  
ఉన్నత పారశాలలతో పాటు అదర్చ, కస్తూర్మా, గురుకుల పారశాలల్లో  
సౌర విద్యుత్తు యూనిట్లు ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు. విద్యుత్తులు  
సంఖ్య, పారశాల అవసరాలను బట్టి కనిప్పంగా 2 కిలోవాట్ నుంచి  
గరిష్టంగా పది కిలో వాట్ల సామర్థ్యం గల సౌర విద్యుత్తు యూనిట్లు  
ఏర్పాటు చేసిందుకు నిర్ణయించారు. ఇందుకేసం ఒక కిలోవాట్కు రూ. 1లక్ష  
చూపున గ్రామీణ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి నిధులను

# వెన్న లిషిన్ మీజాం- వంటలకు అపోర్ న్యూ



విత్తారు : ఎంతో వ్యయప్రయాసలతో సాగు చేసిన పంటలు వర్షాలతో దెబ్బతిన్నాయి. ప్రధానంగా జిల్లాలోని నగరి డివిజన్లో పరి, వెరుసెనగ, ఉండి పంటల సాగు చేపట్టరు. నష్టపోయిన విస్తరంలో 234 పొక్కార్డుకే రాయితీ విత్తనం పంపిణీకి వ్యవసాయ శాఖ ప్రతిపాదనలు పంపింది. వెరుసెనగ విత్తు 100 క్వాంటాళ్లు, ఉండ్డు విత్తు 3 క్వాంటాళ్లు, నుప్పులు 9.5 క్వాంటాళ్ల పంపిణీకి వ్యవసాయ శాఖ చర్యలు చేపట్టింది. ప్రభుత్వం నుంచి ఆమోదం రాగానే బాధిత రైతులకు రాయితీ విత్తనాలు అందజేస్తామని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. ఖిర్ఫీలో స్కూల్ దెబ్బతిన్న పంటల బాధిత రైతులకు రాయితీ విత్త పంపిణీ లేనట్టే. నష్టపోయిన రైతులకు పంట నష్టపరిహారం అందజేస్తామని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. కేవలం రబీలో సాగు చేపట్టి నష్టపోయిన రైతులకే రాయితీ విత్త పంపిణీ చేయనున్నారు. రబీ సీజన్ పరి పంట దెబ్బతిన్న బాధితులకు వారి అభిష్టం మేరకు రాయితీ విత్త అందజేయాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

# ఆంధ్రప్రదీప నెలల్నా 13 పులులు మృతి..

# మహరాష్ట్ర, తెలంగాణ అటవీ అధికారుల్ని కలవరం

వ్యాదరూహద్, : తెలంగాణ, మహోరాష్ట్ర సరిహద్దు అటవీ ప్రాంతాల్లో వరుసగా పులులు మృతి చెందడం అధికారులను కలవరపెడుతున్నది. గతేడాది జనవరి 1 నుంచి డిసెంబర్ 25 వరకు దేశవ్యాప్తంగా 200కుపైగా పులులు మృతి చెందినట్టు తాజా గణాంకాలు స్వప్తం చేస్తున్నాయి. కాగా, గత రెండున్నర్న నెలల్లో మహోరాష్ట్ర, తెలంగాణలోనే 13 పులులు మృత్యువాత పడటంతో రెండు రాష్ట్రాల అటవీశాఖ అధికారులు ఆందోళన చెందతున్నారు. వాస్తవానికి మహోరాష్ట్ర, తెలంగాణ అడవుల్లో పులుల సంతతి పెరిగింది. దీనితో వాటిపై ఒత్తిడి పెరిగి స్థావరాల ఏర్పాటు కోసం సమీప గ్రామాల్లోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. పంట పొలాల్లో సంచిరిస్తూ మనుషులు, పశువులపై తరచూ దాడులకు పాల్పడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వాటిని చంపేందుకు రైతులు సిద్ధమవుతున్నారు. కుముంభీం ఆసి ఫాబాద్ జిల్లాలో ఇటీవల విప్రయోగానికి గుర్తన ఓ పశువును తిని రెండు పులులు మరణింపడమే ఇందుకు నిదర్శనం. ఇష్టటివరకు స్థావికుల సమాచారంతో అడవులను, వన్యప్రాణులను రక్కించే వాళ్లమని, ఇప్పుడు ప్రజలే వణ్ణప్రాణులను చంపుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తున్నదని అటవీశాఖ ఉన్నతాధికారులు చెప్పున్నారు. వన్యప్రాణుల సంరక్షణ పై మహోరాష్ట్ర, తెలంగాణ అటవీ అధికారులు దృష్టి సారించారు. అందులో భాగంగా పులులు, ఇతర క్రూర మృగాల ఉనికిని తెలుసుకుని సంబంధిత సమాచారాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకునేందుకు తొలత ఉమ్మడి సమావేశాన్ని నిర్వహించి, కార్యాచరణ రూపొందించాలన్న అభిప్రాయానికి వచ్చారు. తడోబా, కవాల్ ట్రైగెర్ రిజర్వుల పరిధిలో పులుల కడలికలను పర్యవేక్షించేందుకు ఆధునిక సాంకేతికతో కూడిన వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు వన్యప్రాణుల సంరక్షణ పై అటవీ గ్రామాల ప్రజలకు అవగాహన



కల్పించాలని నిర్జయించారు. జాతీయ గణాంకాల ప్రకారం 2022 నాటికి దేశంలో 3,167 పులులు ఉన్నాయి. వీటిలో 204 పులులు నిరుదు జనవరి 1 నుంచి డిసెంబర్ 25 మధ్య కాలంలో మృత్యి చెందినట్టు వైల్డ్‌లైఫ్ ప్రాప్తక్షన్ సాస్నేహి ఆఫ్ ఇండియా (దబ్బుపేవసన) వెల్లడించింది. మహారాష్ట్రలో 52, మద్యప్రదేశ్‌లో 45, ఉత్తరాఖండ్‌లో 26, తమిళనాడులో 15, కేరళలో 15, కర్ణాటకలో 13, అస్సాంలో 10, రాజస్థాన్‌లో 10, ఉత్తరప్రదేశ్‌లో 7, బీహార్‌లో 3, ఛత్తీస్గఢ్‌లో 3, ఒడిశాలో 2, ఏపీలో 2, తెలంగాణలో 1కి చనిపోయినట్టు వివరించింది. వీటిలో 79 పులులు వేటగాళ్ల వల్ల, 46 పులులు అంతర్గత ఘర్షణల వల్ల, 7 పులులు ప్రమాదాల వల్ల, 2 పులులు ఇతర జంతువుల దాడుల వల్ల, 1క పులి స్థానికుల దాడిలో మృత్యిచెందినట్టు వివరించింది.

# ನಿಮಿಕ್ತ ತುರ್ತಿ ಮಾರ್ಪಿಲ್ಯ ನೀವೆಲೆವ್ವಿಡ್..?



జగిత్తాల పట్టణం: రైతులు వండించే అన్ని ఓత్తుత్తులతో పాటు దిగుమతి చేసుకున్న ఇతరత్రా వస్తువులన్నీ ఒకేచోట వినియోగదారులకు అందించే సమస్యలన్న లక్ష్యంతో పట్టణంలో ఏడాదిస్సుర క్రితం సమీకృత మార్కెట్ సముదాయ నిర్మాణాన్ని రూ. 6 కోట్లతో చేపట్టారు. పట్టణ నడిబోడ్డున ఉన్న జగిత్తాల వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డు 2 ఎకరాల విశాలమైన స్థలంలో రెండు పెద్ద పెద్ద నిర్మించారు. జిల్లాకేంద్రంలో అన్ని రకాల ఉత్పత్తులు టోకు, రిటైల్ లెగ్స వినియోగదారులు పొందేవిధంగా ఇందులో 120 చిన్న పెద్దను ఏర్పాటు చేశారు. నిర్మాణ బాధ్యతలు ప్రజారోగ్యశాఖ నిర్వహిస్తోంది. ఇప్పటి వరకు 80 శాతం మేర పనులు పూర్తయ్యాయి. 2023లోనే వినియోగంలోకి తేవాలనే ఉద్దేశంతో పురపాలక శాఖ మాజీ కేటీఆర్ గత అక్షేబరు 3న సమీకృత మార్కెట్ను ప్రారంభించారు. 3 నెలలు గడిచినా ఇప్పటి

# సమపిస్తున్న గడువు..ఎనుల్లా కదలిక కరవు



ప్రమాద సూచికలు ఏర్పాటు చేయలేదు. ఈ రోడ్స్ నిర్వహణ గడువు సైతం ముగిసింది. అక్కడక్కడా పాడైపోయినా మరమ్మతులు చేపట్టడం లేదు. పనుల విషయమై ఆర్టిండ్ విఈ కిరర్స్ మాటలాడగా వీర్పుప్పల్లో రహదారి విస్తరణకు సంబంధించిన పనులకు నిధుల విడుదలకు విశ్వాసితమన్నారు. వంతెనల వద్ద అట్రిచ్ రోడ్స్ నిర్మాణానికి చర్చలు తీసుకుంపామని, రహదారికి సంబంధించిన పనులు పూర్తి కాగానే సూచిక బోర్డులు, చారలు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. 24 కిలోమీటర్లకు సంబంధించిన రోడ్స్ నిర్వహణ గడువు ముగిసిందని పాడైన రోడ్స్ ను పరిశీలించి మరమ్మతులకు నివేదిస్తామని చెప్పారు.

# సీఎస్‌ఎక్స్ రైట్‌లు మార్కెట్



జమ్ముకుంట: ప్రైవేట్ వ్యాపారులు పత్తిని మద్దతు ధరకు భరీదు చేయకపోవటంతో రైతులు సీఎస్ (కాటన్ కార్బోర్ ఫ్స్) అండియాకు అధిక మొత్తంలో పత్తిని విక్రయిస్తున్నారు. ప్రస్తుత సీజన్ ఆరంభంలో ప్రైవేట్ వ్యాపారులు కొద్దిమేర పత్తిని భరీదు చేసినా.. మాడు నెలలుగా ఉమ్మెడి జిల్లాలో ప్రైవేట్ వ్యాపారులు మద్దతు ధరకు భరీదు చేయటం లేదు. గత నవంబర్ నుంచి ప్రధాన వ్యవసాయ మార్కెట్లు, ఆయా ప్రాంతాల్లో ఒప్పండం చేసుకొను జిన్నింగ్ మిల్లుల్లోనీ కొనుగోలు కేంప్రాల్లో సీఎస్ మద్దతు ధరకు పత్తి కొనుగోళ్లు చేపట్టింది. ప్రస్తుత సీజన్లో కరీంగర్, జమ్ముకుంట, చౌపురండి, గోపాలారువుపేటలో ప్రైవేట్ వ్యాపారులు 65,387 కింటాళ పత్తిని ప్రైవేట్ వ్యాపారులు భరీదు చేయగా, సీఎస్ బ్యాస్, శ్రీకాకుళం ప్రాంతాలో ప్రైవేట్ వ్యాపారులు భరీదు చుట్టున్నాయి.

## వ్యాపక ఎత్తగడలతో సన్మద్ది

**కరీనగర్:** లోకసభ ఎన్నికల దిశగా ప్రధాన పార్టీలు అడుగు  
చేయాలి.

యి.. ఇదీవల శాసనసభ ఎన్నికల తరువాత పార్టీ పరిషత్తుని క్లెప్టన్సాయిలో అంచనా వేసున్న లోకసభ ఎన్నికల్లో విజయం సాధింపడంపై ఆయా పార్టీల అధివోసాలు దృష్టి సారించాయి. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా పరిధిలోని 13 అనెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు మూడు లోకసభ నియోజక వర్గాల పరిధిలో విస్తరించి ఉన్నాయి. నిజామాబాద్ లోకసభ నియోజక వర్గ పరిధిలో జిల్లాల, కోర్టులు, నియోజకవర్గాలుండగా.. కరీంనగర్ పరిధిలో కరీంనగర్, వేములవాడ, సిరిసిల్ల, చౌప్పదండి, మానకొండూర్, హుజూరాబాద్, హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గాలున్నాయి. పెద్దవప్పి పరిధిలో రామగుండం, పెద్దవప్పి, ధర్మపరి, మంధనితోపాటు మంచిర్యాల జిల్లాలోని మరో మూడు అనెంబ్లీ సెగ్యంటలున్నాయి. భారాన బుధవారం నుంచి లోకసభ నియోజకవర్గాల వారీగా సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి క్లెప్టన్సాయి పరిణితిని తెలుసుకుంటుండగా.. కాంగ్రెస్, భాజపాలు బలమైన అభ్యర్థులను రంగంలోకి దింపేందుకు వ్యూహలు రచిస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో అధికార హీరాన్నికైవసం చేసుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఈ లోకసభ ఎన్నికలు అనలు సిసలు సవాలుగా మారచోతున్నాయి. మూడు లోకసభ నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఎక్కువ ఎ మైల్సేలు ఈ పార్టీ నుంచి గెలవడంతో ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తమ పార్టీ అభ్యర్థులను గెలిపించుకోవడంపై ఆ పార్టీ దృష్టి పెట్టింది. కరీంనగర్ ఎంపీ స్థానంలోని వేములవాడ, హుస్నాబాద్, చౌప్పదండి, మానకొండూర్ లు కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి గలిచారు. పెద్దవప్పి ఎంపీ స్థానంలోని ఏడు నియోజకవర్గాల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు విజయేతనం ఎగుర వేయగా చెస్తూరు వివేక్ కుమారుడు బిలిలో నిలుస్తారనే ప్రధారం జరుగుతోంది. కరీంనగర్ ఎంపీ స్థానానికి మొదట్లో ఎమ్ముచ్చి జీవన్రెడ్డి పేరు వినిపించినా నిజామాబాద్ స్థానం ఇన్ఫార్మేషన్ బాధ్యతలు అప్పగించడంతో దీంతో ఆయన అక్కడ బిలిలో ఉంటారనే ప్రధారం జరుగుతోంది.

# మేడారం జాతరలో నిరంతర విద్యుత్తు



మెదారం(తాడ్వాయి): వచ్చే నెల 21 నుంచి జిరిగి సమ్మక్కు నారలమ్మ మహాజాతరలో నిరంతర విద్యుత్తు అందించనసుట్లు ఎన్నీడీనీవీల్ డీ వరుటీరెడ్డి పేర్కొన్నారు. సంస్కృతైక్షణ్య మౌహనీరెడ్డి, సీజీఎం మౌహనీరావు, ఎన్సికస మల్సార్, డీఎసి నాగీశ్వరరావుతో కలిసి గురువారం 11 ఆయన మేడారంలో పర్యాటించారు. కొత్తారు, మేడారం 33/11 కేవీ విద్యుత్తు సబ్సైపస్చు, వివిధ రకాల త్రావ్స్పార్శ్వర్లు, నూతన లైఫ్స్ట్యును వరిశీలించారు. నమ్మక్కు సారలమ్మ, వగిడిద్దరాజు, గోవిందరాజును దర్శించుకొని పూజలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. లక్ష్మి సంఖ్యలో వచ్చే భక్తులకు విద్యుత్తు వల్ల ప్రమాదాలు జరగకుండా జూగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులకు డీ ఎ డీ

## తనిఖీల పేరట వనుాళ్ల!

# గ్రాన్ ఐజన్స్ ల మందు జనం బారులు

సిరిసిల్ల: గ్యాస్ రాయితీ వదకం అమలు తీర్చుపై జిల్లాలో ప్రజల తీవ్ర అందోళన చెందుతన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరక ఎలాంటి నిబంధనలు పెట్టకపోయినా బయట జరుగుతున్న ప్రచారాసి నవ్యి వినియోగదారులు గ్యాస్ ఏజెస్టీలు చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేస్తున్నారు ఈకేవైసీ చేయించుకునేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గడువు విధించింది ప్రచారంతో ఏజెస్టీల ముందు జనం బారులు తీరుతున్నారు. ఈకేవై అప్పడేట కోసం సిరిసిల్ల పట్టణంలోని గ్యాస్ ఏజెస్టీలు వద్ద ప్రజల తీవ్ర ఇబ్బందులు వదుతున్నారు. ఇదే అదనుగా భావించి జిల్ల కేంద్రంలోని కొన్ని ఏజెస్టీలు వినియోగదారుల నుంచి వసూళ్ళక పాల్పడుతున్నాయి. గ్యాస్ పైపు తీసుకుంటేనే ఈకేవైసీ చేస్తామ ముడి పెడుతున్నాయి. ఒక్కాక్కరి నుంచి రూ. 150 నుంచి రూ. 20 వరకు వసూలు చేస్తున్నాయి. గ్యాస్ రాయితీ ఎక్కడ పోతుందోని భయంతో వినియోగదారులు ఏజెస్టీ నిర్వాహకులు అడిగినం ముట్టెప్పుతున్నారు. గత కొన్ని రోజులుగా ఈ దండా కొనసాగుతోంది గ్యాస్ లీకెటే ప్రమాదం చోటుచేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీంటి నాణ్యమైన గ్యాస్ పైపు అవసరం ఉంటుంది. ప్రతి మూడు అయిదేళ్ళకోసారి మార్చుకోవాలని ఏజెస్టీ నిర్వాహకులు సూచిస్తున్నారు కొత పెపు వాడితే ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండడని చెబుతూ డబ్బులు



వసూలు చేస్తున్నారు. లేకుంటే ఈకేవైసీ చేసేందుకు ముందుకు రావడం లేదు. గట్టిగా ప్రశ్నించిన వారికి మాత్రం ఈకేవైసీ చేసి పంపిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా మోకానిక్ ద్వారా తనిఫీ పేరిట గృహ వినియోగదారుల నుంచి రూ. 200 వసూలు చేస్తున్నారు. ఇదేమిటని అడిగితే తనిఫీలు చేయకుండానే వెళ్లిపోతున్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ఓ ఏజెన్సీ వారు ఉఱ్ఱల కనెక్షన్లకు మాత్రమే ఈకేవైసీ చేస్తే మరొ ఏజెన్సీ వారు అన్ని కనెక్షన్లకు చేస్తున్నారు. ఏజెన్సీల పని తీరుపై అధికారుల పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో ఇష్టారాజుంగా వ్యవహారిస్తున్నారు.

## ఓట్లు జాబితా సవరణ పక్కాంబీగా నిర్వహించాలి

ఆసిపొబాద్ : ఓటరు జాబితా సవరం కార్యక్రమం -2024న పక్షుందిగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ బోర్డ్‌పే మంత్ర సహాదేవరాజు అన్నారు. జిల్లా కేంద్ర ద్రింగ్‌లోని కలెక్టర్‌ఎంట్ భవన నమావే మందిరంలో ఆసిపొబాద్, కాగజ్ నగర్ ఆర్థివోల్యు కదం సురేణ్, కా

బోయిన ను రేస్‌లతో కలిసి వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల ఓటరు జాబితా సపరి పై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. సందర్భంగా కల్కిర్స్ మాట్లాడుతూ సపరి కార్బూక్సమాన్మి అభిభావాల రాజకీయ పార్టీల నాయకులు సమన్వయంతో పక్షంది నిర్వహించాలని సూచించారు. పార్ట్‌మెంట్ ఎన్నికల కో సం సిర్పు

పేదలకు వైద్యం మరింత మెరుగు మహబూబాబాద్, :రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం పరిమితి రూ. పాలక్కలకు పెంపు లక్ష్మాది మంది నిర్మాపేదలకు మరింత మెరుగై వైద్య సేవలకు తోడ్పడనుంది. గత ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ఒక కుటుంబానికి రూ.5 లక్ష్మ వరకు చెల్లిస్తూ వచ్చింది. ఇచ్చివల ఏరాట్టి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రయోజనం విలువను పెంచింది. ఈ పెంప వల్ల జిల్లాలో 2.60 లక్ష్మ ఆహార భద్రతా కార్బూలు కలిగి కుటుంబాలకు లభ్యి చేకూరనుంది. రాష్ట్రంలో ఆరోగ్యశ్రీ పథకం వర్తిం ఆసుపత్రులతో పాటు మహబూబాబాద్ జిల్లాలో ఉన్న ఎనిమిది ప్రభుత్వం ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో వైద్య సేవలు పొందోచ్చు. రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం అంటే ఒక ప్రత్యేకమైన సమాజ ఆరోగ్య బీమా పథకం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఈ పథకంలో 1672 విభాగాల్లో చిత్తంగా చేరు చేస్తున్న అందిషారు



నియోజకవర్గ పరిధిలో 27, ఆ సిఫాబాద్ నియోజకవర్గ పరిధిలో 52 సహాయక పోలింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఈనెల 20, 21వ తేదీల్లో పోలింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుపై ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. ఎన్నికల విభాగం అధికారులు, రా జక్కియ పార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. గురుకుల పారశాలల్లో ఐదో తరగతిలో ప్రవేశానికి అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ బౌర్డ్ హైమంట్ సహదేవరావు అన్నారు. జీల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టర్ భవన సమూదాయంలో సాంఘిక సంక్షేప గురుకులాల అధికారులచో కలిసి ప్రవేశ పరీక్ష సంబంధిత వార్తలోపార్టును ఆవిషరించారు. ఫీబ్రవరి 11న నిర్వహించే ఈ ప్రవేశ పరీక్ష కోసం అన్నట్లేనీ ఈ నెల 6వ తేదీలోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. వివరాలకు పొల్ప లైన్ నంబర్ 1800 425 45678లో సంప్రదించాలని కోరారు. సాంఘిక సంక్షేప గురుకులాల ఆస్తివో స్వరూపారాణి, డీసీవో బాలారాజు, ప్రిన్సిపాత్మ సంధ్యారాణి, జోగ్తి, శేర్మార్క, సంగీత తడితరులు పాల్గొన్నారు.

## అతి తక్కువ ధరకే 5జీ ఫోన్..

# ప్రివ్ కార్బోన్ అసెంబల్..

ఇచ్చేవల కాలంలో 5జీ స్టౌర్ ఫోన్‌కు దివ్మాండ్ పెరుగుతోంది. ఎయిర్ పెల్, జియో వంటి పెలికాం సంస్థలు అన్ని నగరాల్లో 5జీ సేవలను అందుబాటులోకి తేవడంతో అందరూ 5జీ ఫోన్‌ను కావాలనుకుంటున్నారు. అయితే 5జీ ఫోన్ రేటు కాక్స్ ఎక్కువగానే ఉంటున్నాయి. దీనితో తక్కువ ధరలో దొరికే స్టౌర్ ఫోన్ కోసం వినియోగదారులు వెతుకుతున్నారు. మీరు కూడా అలాంటి ఫోన్ కోసమే ఎదురుచూస్తుంటే మీ వెతుకులాటకు ఇక ఫుల్ స్టోప్ పెట్టేయొచ్చు. శామ్సుంగ్ గెలాక్సీ నుంచి ఓ 5జీ ఫోన్ అనువైన ధరలో అందుబాటులో ఉంది. పైగా దానిపై పలు ఆఫర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఆ స్టౌర్ ఫోన్ మోడల్ పేరు శామ్సుంగ్ గెలాక్సీ ఎఫ్14 5జీ. ఈ శామ్సుంగ్ 5జీ స్టౌర్ ఫోన్ కు సంబంధించిన స్పెసిఫికేషన్లు, పీచర్లు, అందుబాటులో ఉన్న డిస్ట్రోంట్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుండా... శామ్సుంగ్ గెలాక్సీ ఎఫ్14 5జీ ఫోన్ అత్యుల్ప ధరకు అందుబాటులో ఉంది. ఇది అధిక ధర కలిగిన శామ్సుంగ్ గెలాక్సీ ఎఫ్14 5జీలో ఉన్న అవే ఫీచర్లు ఉంటాయి. అయితే దీనికి దానికి ఉన్న ఒకే ఒక్క తేడా కెమోరా. ఎం సిర్స్ లో అధిక రిజల్యూపన్ ఉన్న కెమోరా ఉంటుంది. కాగా ఎఫ్14 5జీ ఫోన్ పై ప్రముఖ ఈ కామర్స్ సైట్ ప్లిష్కార్ట్ లో ప్రత్యేక ఆఫర్ లభిస్తోంది. ప్లిష్ కార్ట్ ఇయర్ ఎండ్ సేల్ లో భాగంగా ఈ శామ్సుంగ్ గెలాక్సీ ఎఫ్14 ను రూ. 11,490కి కొనుగోలు చేయోచ్చు. అంతేకాక కొన్ని బ్యాంక్ ఆఫర్లు ఉన్నాయి. అవన్నీ కలిపితే దీనిని కేవలం రూ. 10,000కి కొనుగోలు చేయోచ్చు. శామ్సుంగ్ గెలాక్సీ ఎఫ్14 5జీ ఫోన్ ధర రూ. 11,490గా ఉంది. వాస్తవానికి ఈ ఫోన్ ప్రారంభ ధర రూ. 12,990గా ఉండింది. అంటే వినియోగదారులు దీనిపై ప్లాట్ రూ. 1,500 డిస్ట్రోంట్ లభిస్తోంది. దీనికి ఆదనంగా కొన్ని బ్యాంక్ కార్డులపై అదనంగా 10శాతం తగ్గింపు కూడా లభిస్తుంది. ఈ



# ప్రిండి ఫీచర్లతో పవర్ఫుల్

# ನ್ಯಾರ್ಕ್‌ವಾಚ್.. ಧರ ಎಂತಂದೆ..



# త్వరలో పెట్టిన, డీజల్ ధరలు తగ్గే అవకాశం..!

ದೇವಂಲ್ ಪೆಟ್ರೋಲು, ಡೀಜಿಲ್ ಧರಲು ಏಡಾಡಿ ಕಾಲಂಗಾ ಮಾರಕುಂಡಾ ಸ್ಥಿರಂಗಾ ಕೊನ್ಸಾಗುತ್ತೇನ್ನಾಯಿ. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯಂಗಾ ಮುದಿ ಚಮರು ಧರಲು ತಗ್ಗಿನಾ.. ದೇಶೀಯಂಗಾ ಮಾತ್ರಂ ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಜಿಲ್ ಧರಲು ತಗ್ಗಡಂ ಲೇದು. ದೀಂತೇ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಕಂಪೆನಿ ಲಾಭಾಲ್ಲೆ ಕೊನ್ಸಾಗುತ್ತನ್ನಾಯಿ. ಕಾನೀ ಸಾಮಾನ್ಯದಿ ಭಾರತ ಕೊನ್ಸಾಗುತ್ತೇಂದಿ. ಅಂದುಕೇ ತಗ್ಗಿನ ಧರಲ ಪ್ರಯೋಜನ ವಿನಿಯೋಗದಾರುಲು ಅಂದಿಂಚೆಂದುಕು ಕೆಂದ್ರಂ ಸಿದ್ಧಮವುತ್ತನ್ನಿಲ್ಲ ವಾರ್ತಲು ವಸ್ತುನ್ನಾಯಿ. ತಗ್ಗಿನ ಮುದಿ ಚಮರು ಧರ ಕಾರಣಂಗಾ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ಪೈ ಶಿಲ್ಪರುಕು ರೂ. 17, ಡೀಜಿಲ್‌ಪೈ ಶಿಲ್ಪರುಕು ?3-4 ಲಾಭಾನ್ವಿ ಪೊಂಡುತ್ತನ್ನಾಯಿ. ನಿವೇದಿಕ ಪ್ರಕಾರಂ, ಚಮರು ಮಂತ್ರಿತ್ವ ಶಾಖೆ ಇಪ್ಪತ್ತಿಕೆಮುದಿ, ರಿತ್ತೀಲ್ ಧರಲ ಪರಿಧಿತುಲ್ಪೈ ಚರ್ಚಿಂಬಿಂದಿ. ಚಮರು ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಎಂಬ ಕಂಪೆನಿ ಉಜ್ವಲ್ ಲಾಭಾಲನು ಅಳಿಸ್ತಿಸ್ತಿಸ್ತುಂದುನು, ಪ್ರಜಲು ಕೊಂತ ಉಪಕರುನಂ ಕಲಿಗಿಂಧಾನಿಕಿ ಪ್ರಭುತ್ವಂ ಈ ವಿಷಯಂ ಪೈ ಚರ್ಚು ಪ್ರಾರಂಭಿಂಬಿಂದನಿ ನಿವೇದಿಕ ಪೇರ್ಕೊಂಡಿ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮುದಿ ಚಮರು ಧರಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಪೈ ಆರ್ಥಿಕ ಮಂತ್ರಿತ್ವ ಶಾಖೆ, ಚಮರು ಮಂತ್ರಿತ್ವ ಶಾಖೆ ಚರ್ಚಿಸ್ತಿಸ್ತನ್ನಾಯಿ. ಗತ ಮೂರು ತ್ರಿಮಾಸಿಕಾಲ್ನೇ ಬಳಮೈನ ಲಾಭಾಲ ಕಾರಣಂಗಾ, ಮೊತ್ತಂ ನಷ್ಟೆಲು ತಗ್ಗಾಯಿ. ಅನೇ ಮೂರು ಉಮ್ಮಡಿ ಲಾಭಂ ಗತ



త్రైమాసికంలో రూ. 28,000 కోట్లుగా ఉండని నివేదిక పేర్కొనది. అందర్ని రికవరీ ముగిసినందున, వినియోగదారులు కూడా ప్రయోజనాలను పొందాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఒకవేళ పెత్రోల్, డీజిల్ ధరల తగ్గినట్టు యితే దేశంలో ద్రవ్యాలైటం తగ్గి అవకాశం ఉంది. భారతీ ముడి చమయుషై ఆధారపడిన దేశంగా ఉంది. భారత ప్రభుత్వం ప్రత్యుమ్మా యల్లపై దృష్టి సారినుసుపుటీకి చమయు దిగుమతి మాత్రం తగడం లేదు.

# పదేళ్ళ మదుపు చేస్తనే లాభాలు



Editor,Printer, Publisher & Owner by **Reddy Shekar**,3-184, venkatapur, (m) venkatapur, mulugu dist, 506352, Printed at 16-48  
**SS Printers.** (m) mulugu, mulugu, RNI NO:- TELTEL 02048/2021. E Mail : [teenmaardesk@gmail.com](mailto:teenmaardesk@gmail.com). Cell : 9177108128

# చలికాలంలో ఇది తింటున్నారా..? అద్భుతమైన ప్రయోజనం



చలికాలంలో ప్రజలు ఆకుకూరలను వేడి వేడిగా వందుకుని తినడానికి ఇష్టపుడతారు. ఉత్తర భారతదేశంలో అన్నం శనగవప్పుతో తింటారు. అలాగే కొన్ని చోట్ల పచ్చిమిర్చి, మిలైల్ రోటీని తింటారు. ఇది రుచిగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో శరీర అవసరాలను తీర్చే ఆనేక గుణాలు, పోషకాలు శనగవప్పులో ఉన్నాయి. పప్పుకూరలు తినడం ద్వారా మన శరీరం లోపలి నుండి వెళ్గా ఉంటుంది. ఇది జలుబు, దగ్గు వంతి సమస్యల నుంచి మనలను కాపాడుతుంది. అంతే కాకుండా శనగలో ప్రాటీస్టు, కార్బోఫ్రైండ్స్, విటమిన్ సి, పరన్ వంటి పోషకాలు పుపులంగా ఉంటాయి. ఆకుకూరలు తినడం వల్ల ఏమే వ్యాధులు సయమవుతాయో తెలుసుకుండాం. పీచు, ప్రాటీస్టు పచ్చిమిర్చిలో సమ్మిట్ గ్రాం లభిస్తాయి. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చిమిర్చిలో అధిక మొత్తంలో పైబిర్ ఉంటుంది. ఇది పేగు కార్బోకలాపాలను నిర్వహించడంలో, మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిం చడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా పచ్చిమిర్చిలో ప్రాటీస్టు కూడా పుపులంగా లభించడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. ప్రాటీస్టు అధికంగా ఉండే ఆహారం మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ఆకుకూరల్లో విటమిన్ సి అనే పోషకాలు పుపులంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేసే యాంటీ ఆస్కిడెంట్లు, విటమిన్ సి చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది మన రోగానిరోధక

పరగడుపన తీసుకుంటే మంచిది. అయితే గ్యాస్ సమస్య ఉన్నవారు పరగడుపన అసలు తీసుకోకూడదు. గ్యాస్ సమస్య ఉన్నవారు ఉదయం ట్రైక్ ఫొస్ట్ అయిన అరగంట తర్వాత తీసుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి, తేనె రెండూ పవర్పుల్ యాంటీ ఆక్షిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల మన శరీరం ఎలాంటి వ్యాధినైనా తట్టుకోగలిగే విధంగా రూపు దిద్దుకుంటుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మరింత పటిష్టుపుతుంది. ప్రధానంగా బాక్సీరియా, వైరన్ ఇన్ఫెక్షన్లు దరి చేరవు. వెల్లుల్లి, తేనె మిత్రమం రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా చూస్తుంది. పేరుకుపోయే కొవ్వును కూడా తొలగిస్తుంది. దీంతో వివిధ రకాల గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. యాంటీ ఇన్ఫెక్షన్లు మేటర్ల గుణాలు కూడా వెల్లుల్లి, తేనె మిత్రమంలో ఉన్నాయి. దీంతో ఇది శరీరంలో ఏర్పడే నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశర్య సంబంధ సమస్యలు దూరమవుతాయి. డయీరియా, అజీర్ణం, గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను నయం చేసుకోవచ్చు. పెద్ద పేగులో ఏర్పడే ఇన్ఫెక్షన్లకు అడ్డకట్ట వేయవచ్చు. జలబు, ఘూ జ్యూరం, సైనన్ వంటి అనారోగ్యాలను నయం చేసుకోవచ్చు. ఘంగన్ ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. దెబ్బులు, కాలిన గాయాలు, వుంట్ల వంటివి వెంటనే తగ్గిపోతాయి. శ్యాస్ కోశ సమస్యలతో బాధ పడుతున్న వారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పరగడుపున తేనెలో నానబెట్టిన వెల్లువీ తింటే  
శరీరంలో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసా?



ఈ మధ్య కాలంలో వచ్చే సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి ఇంటిలో సహజిస్తున్గా దార్టికే పదార్థాలను ఉపయోగించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్ లో వచ్చే సమస్యలను తగ్గించటానికి తేనె, వెల్లుల్లి చాలా అర్ధతంగా పనిచేస్తాయి. వెల్లుల్లి, తేనె రెండు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలులు చేస్తాయి. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. అదే వెల్లుల్లి, తేనె కలిపి తీసుకుంటే ఊహించని ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వెల్లుల్లి, తేనె మిక్రమం ఎలా తయారు చేయాలి. ఈ మిక్రమాన్ని ఏ సమయంలో తీసుకుంటే మంచిదో చూద్దాం. ఉదయం

# ఎండు ద్రాక్ష నమ్మలేని నిజాలు..



మన శరీరంలో రక్తం తగ్గినప్పుడు కొందరు ద్రాక్ష రసాన్ని తాగుమని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే అన్నిసార్లు ద్రాక్ష రసాన్ని తీసుకోవడం లేదా అన్ని వేళల్లో తీసుకోవడం కొంతమందికి కుదరకపోవచ్చు.. మరికొందరికి ద్రాక్ష రసం కూడా పడురు.. అలాంటి వాళ్ళు ఎందు ద్రాక్ష తినడానికి మొగ్గు చూపుతారు. నిజానికి ఎందు ద్రాక్షల్లో మన ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. అయితే వాటిని ఎలా తీసుకోవాలి. రోజుకి ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఎందు ద్రాక్ష తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో ఎటువంటి మార్పులు జరుగుతాయి అని పూర్తి వివరాలు చూద్దాం.. ఎందు ద్రాక్షాలు ఒక బెస్ట్ ఆంటీ ఆక్రిడెంట్ గా పని చేస్తాయి. ఇంకా ఈ ఎందు ద్రాక్షాలను పరిమితంగా తింటే ఫ్లోట్ కొల్పిస్తాల వంటి సమస్యలు కూడా దరిచెరవు. ఎందు ద్రాక్షాలు అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎందు ద్రాక్షాలు ఐరాన్ పొట్టాషియం, మెగ్రిపియం, షైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. అంతేకాదు ఎందు ద్రాక్షాలు నేచురల్ మగర్స్ అత్యధ్యాతంగా ఉన్నాయి. ఎందు ద్రాక్షల్లో కూడా విధి రకాలు ఉంటాయి. హాటిలో గోల్డ్ లైన్ కలర్ వి గ్రీన్ కలర్ వి అలాగే భ్లాక్ కలర్ వి ఇలా దొరుకుతూ ఉంటాయి. మీరు ఏది తీసుకున్న పోషకాలు ఒకేలా ఉంటాయి. ఈ ఎందుద్రాక్ష తీసుకోవడం వల్ల కార్బోపైప్పెంట్లు నాచురల్ మగర్లతో ఎందు ద్రాక్షలో నిందు ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతిరోజు కొన్ని ఎందు ద్రాక్షాలు తినడం వల్ల మన శరీరానికి కావాల్సినంత శక్తి అందుతుంది. అంటే ఇస్టేంట్ శక్తి వస్తుంది. ఇక బిరువు తగ్గాలి అనుకునే వారికి ఎందు ద్రాక్షాలు మంచి ఆప్సన్ ఇవి ప్రతిరోజు తీంటే బరువు తగ్గితారు. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గడానికి ఏమైనా డెలింగ్ చేసుంటే మీ డెకిపవ్ లేదా మీ ద్యాకర్ పలఫ్స్ హేరకు

**మిల్లెట్స్ ఎవరైనా తిన్నిచ్చా? ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి!**



ಸೊಧಾರಣಂಗ ಪ್ರತಿ ಮನಿಟಿಕಿ ರೋಜುಕಿ 38 ಗ್ರಾಮುಲ ಪೈಬರ್ ಕಾವಾಲಿ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಾಲು ಲೇದಾ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್.. ಎಕ್ಕುಕ್ಕ ಪೈಬರ್ ಕಲಿಗಿ ಉಂಡೆ ಪುದ್ದು. ಅಂಡುಕೆ ಮಿಲ್ಲೆ ತಿಂಬೆ ರೋಜುಕು ಅವಸರಮಯ್ಯೆ ಪೈಬರ್ ಲಭಿಸ್ತುಂದಿ. ಅಲಾಗೆ ವೀಟಿಲ್ಸ್ ಐರನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಮಿಟ್ಯೂಂ, ಪೊಟ್ಲಾಪಿಯೂಂ, ಜಿಂಕ್, ಮೆಗ್ನೆಸಿಯೂಂ, ಸೆಲೀನಿಯೂಂ, ಪ್ರೋಡ್ರೆಸ್‌ನ ನರತ್ವಿ ಶಿಫಿಲಾಂಟ್‌ಕ್ಕೆ ಪೋತ್ತಾ 12 ಟೌಷಂ ಪ್ರೋಟ್ರೀಟ್ ಕ್ರಾಡ್‌ ಟ್ರೆ

ఎంటుంది. ఒక కప్పు లిరి ధాన్యాల నుంచి రోజుకు అవసరమైన మాంగసీన్ 33%, బ్రైప్పోన్ 32%, మెగ్నీపియం 27%, ఫాస్పరస్ 24% లభిస్తాయి. వరి, గోధుమల కన్నా ఎన్నో రెట్లు అధికమైన పోవక విలువలు వీటిలో ఉంటాయి. మిల్లట్స్-కొర్డిగా చిన్న మొత్తాలలో గ్లూకోజీని రక్తంలోకి వదులుతాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల వర్జు రోగాలకు, కిష్ట్లు సమస్యలకు, బీపీ, నోటి క్యాస్సర్, సోపిలితిత్తుల క్యాస్సర్, ఆస్తమాను నివారింపడంలో కూడా దోహదపడుతాయి. కాబట్టి వీటిని ఎవరైనా తినొచ్చు. సాధారణంగా ఇవి పడకపోవడం అంటూ ఉండదు. రెగ్యులర్గా తినే అన్నం నుంచి వీటికి మారడం వల్ల కొంతమందికి జీడ్జ్రం ఆవుడుం కష్టం గా ఉండొచ్చు. డయ్మేరియా ఉన్న వారికి ఒక్కొసారి పడకపోవచ్చు. స్నిగ్ధ ఎల్పైన్ ఉన్నవారికి కూడా కొన్నిసార్లు ఇవి పడకపోవచ్చు. అలాంటి వాళ్లు రెండు రోజులక్కసారి, వారానికాకసాలో తీసడం మంచిది. వేగుల్లో సమస్యలు ఉన్నవారికి అహర్షాన్ని శేఖంచుకునే రేటు తక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటివాళ్లు దాక్కర్ల నలపో మేరకు వీటిని తీసుకోవాలి. రెండు రూపకు మాంగసీన్ లింగాలు, లూసులు, చర్మపూలు, ఉండుంది.