

# ఆర్టీసీ సమ్మె నోటీసు

- ▶ 21 డిమాండ్లతో నోటీసులు
- ▶ సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా లేదు
- ▶ ప్రభుత్వంలో ఆర్టీసీ విలీనం
- ▶ 2021 జీతభత్యాల సవరణ
- ▶ కండక్టర్, డ్రైవర్ల ఉద్యోగ భద్రత
- ▶ ఫిబ్రవరి 9 నుంచి సమ్మె
- ▶ ఎలక్ట్రిక్ ఆర్టీసీ బస్సుల వల్ల ఉపాధి కోల్పోయే పరిస్థితి
- ▶ ఆర్టీసీ పైవేటు వ్యక్తుల చేతుల్లోకి వెళ్లపోయే ప్రమాదం
- ▶ మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకం కారణంగా పనిభారం



**హైదరాబాద్, 27 జనవరి (క్రాంతిస్వామి):** తెలంగాణ ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు సమ్మెకు సిద్ధమయ్యారు. పెండింగ్లో చాలా సమస్యలు ఉన్నాయని వాటి పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా లేదని ఆరోపించారు ఉద్యోగులు. ఆర్టీసీ ఎంపీతో సమావేశమైన ఉద్యోగులు 21 డిమాండ్లతో నోటీసులు ఇచ్చారు. వాటిని పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. వాటిని పరిష్కరించకుంటే సమ్మెకు వెళ్తామని హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొలువుదీరి 14 నెలలు అయినప్పటికీ సమస్యల పరిష్కారంపై శ్రద్ధ చూపలేదని ఉద్యోగ నియమావళిని చేపట్టడం లేదని ఉద్యోగులు విమర్శించారు. విధి లేని పరిస్థితుల్లోనే సమ్మెకు వెళ్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వంలో ఆర్టీసీ విలీనం, 2021 జీతభత్యాల సవరణ, కండక్టర్, డ్రైవర్ల ఉద్యోగ భద్రత, ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు

ప్రభుత్వమే కొని ఆర్టీసీకి ఇవ్వాలనే డిమాండ్లపై ఈ నోటీసు ఇచ్చారు. డిమాండ్ల పత్రంలోని సమస్యల పరిష్కారానికి పారిశ్రామిక వివాదాల చట్టం 1947 సెక్షన్ 22 (1) లోని నిబంధనలకు అనుగుణంగా సమ్మె నోటీసు జారీ చేస్తున్నామన్నారు. ఈ సమ్మె తెలంగాణలోని అన్ని డివిజన్/యూనిట్లలో ఫిబ్రవరి 9 నుంచి సమ్మె ప్రారంభమవుతుందన్నారు. **2లో**

# పెట్టుబడులను చూసి.. మనకు అజీర్తి అయిందట : కేటీఆర్

- ▶ హెర్మిటింగ్లను చూసి ఏడాదిలో.. నవ్యాలో అర్థం కావడం లేదు
- ▶ రేపంట్ ఉద్యమంలో ఉల్లా ఉన్నావు.. తుపాకీ పట్టుకుని విద్యార్థుల మీదకు గురిపెట్టావు
- ▶ చావు నోట్లో తలపెట్టి, పురిటివాళ్ళు పడి తెలంగాణ అనే బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన పాత్ర టీఆర్ఎస్నిది
- ▶ కాంగ్రెస్ ది మంత్రసాని పాత్ర
- ▶ పెట్టుబడులు తెస్తే అందరికంటే ఎక్కువగా సంతోషపడుతాం
- ▶ నేతి బీరకాయలో ఎంత నెయ్యి ఉంటుందో.. కాంగ్రెస్ పార్టీ 420 హామీల్లో కూడా వాస్తవం అంతే ఉంటుంది
- ▶ రేపంట్ రెడ్డి చేతనైతే ఎప్పుడు పెట్టుబడులు వస్తాయో చెప్పు
- ▶ పిల్లలకు ఉద్యోగాలు ఎప్పుడు వస్తాయో చెప్పు
- ▶ మా కంటే ఎక్కువ చేసి చూపెడితే సన్మానం చేస్తా
- ▶ అహా నా పెళ్లాంటి సినిమాలోని కోట శ్రీనివాస్ రావు క్యారెక్టర్ నీది
- ▶ మా ప్రభుత్వంలో 6 లక్షల 50 వేలు రేషన్ కార్డులు ఇచ్చాం
- ▶ 2021 జూలైలో రేషన్ కార్డులు ఇస్తూ భట్టి విక్రమార్కు ఫోటోలు దిగారు
- ▶ కాంగ్రెస్లో గోబింద్ వారసులు



**హైదరాబాద్, 27 జనవరి (క్రాంతిస్వామి):** ఈ సిపాయిలు తీసుకొచ్చిన పెట్టుబడులను చూసి మనకు అజీర్తి అయిందట.. మనం ఈనో తాగాలట అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ డైరెక్ట్ కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్లో పట్టిన హెర్మిటింగ్లను చూసి ఏడాదిలో.. నవ్యాలో అర్థం కావడం లేదు అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ భవనంలో బీఆర్ఎస్ క్యాంపెయిన్ ఆనందం కేటీఆర్ ప్రసంగించారు. రేపంట్ రెడ్డి సువ్వు తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఉల్లా ఉన్నావు.. తుపాకీ పట్టుకుని విద్యార్థుల మీదకు గురిపెట్టావు. ఉద్యమంలో కాంగ్రెస్, టీఆర్ఎస్కు తేడా ఏదంటే.. 9 నెలల పాటు ఒక తల్లి బిడ్డను ఎలా మోస్తాడో.. పురిటివాళ్ళు పడుతూ ఒక బిడ్డకు ఎలా జన్మనిస్తాడో.. అలానే టీఆర్ఎస్ కూడా కేసులు ఎదుర్కొని, **2లో**

దెబ్బలు తిని, ఎదురుదెబ్బలు తిని, అవమానాలకు గురై 14 ఏండ్లు పాటు తెలంగాణ ప్రజలను బక్కం చేసి.. చావు నోట్లో తలపెట్టి.. తల్లి పాత్ర పోషించి, పురిటివాళ్ళు పడి తెలంగాణ అనే బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన పాత్ర టీఆర్ఎస్నిది. తెలంగాణ ఉద్యమంలో నీ కాంగ్రెస్ పార్టీ పాత్ర ఏం.. ఉంటే గింటే ఆ మంత్రసాని పాత్ర పోషించింది అని కేటీఆర్ తెలిపారు. **2లో**

# రైతుల ఫోన్లకు టింగ్.. టింగ్ మంటూ మెసేజ్లు



**హైదరాబాద్, 27 జనవరి (క్రాంతిస్వామి):** సీఎం రేపంట్ చేతుల మీదుగా జనవరి 26న రైతుభరోసా పథకం ప్రారంభమైంది. ఈ సేవద్వారా సాగు చేస్తున్న ప్రతి ఎకరానికి రూ. 6000 చొప్పున అర్హులైన ప్రతి రైతుకు రైతు భరోసా పథకాన్ని వర్తింపజేస్తామన్నారు వ్యవసాయశాఖ

# యూజీసీ మార్గదర్శకాలపై స్పందించిన ఉన్నత విద్యామంత్రి చైర్మన్



వరకట్టుం, గృహపాపం చట్టాల్లో సంస్కరణలు చేయాలంటూ దాఖలైన పిటిషన్లను సుప్రీంకోర్టు తిరస్కరించింది. ఈ సందర్భంగా సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. సమాజమే మారాలని.. అందులో ఏమీ చేయలేమని చెప్పింది. ప్రస్తుతం ఉన్న వరకట్టు, గృహపాపం చట్టాలు దుర్వినియోగమవుతున్నాయని.. వాటిని సంస్కరణించాలని పిటిషన్లో కోరారు. **3లో**

# తెలంగాణ నీటి వాటాలను కాపాడాలి.. కిషన్ రెడ్డికి హరీశ్ రావు లేఖ

గోదావరి నదీ జలాల్లో తెలంగాణకు కేటాయించిన నీటి వాటాలను కాపాడేందుకు కేంద్రం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు కోరారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టుల అనుమతుల సాధనలో విఫలమవుతుంటే ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం ఆలస్యం అవుతుందని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల రక్షణ కోసం కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి గారు తక్షణ చర్యల తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ ప్రాజెక్టులకు అనుమతులు సాధించడంలో జరుగుతున్న జాప్యం, రాష్ట్రానికి జరుగుతున్న నష్టంపై కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డికి లేఖ రాశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర హక్కులను కాపాడే చర్యలు చేపట్టడంలో కేంద్రం పూర్తి స్థాయి సహకారం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. **3లో**

# నాకు పద్మశ్రీ వస్తే నీకేం నొప్పి



**నేటిమాట**  
 ఆవేశాన్ని తగ్గించుకుని, ఊహలో కంటి వివారించటం మానుకున్న వ్యక్తి తప్పనిసరిగా విజయాన్ని సాధించగలుగుతాడు.  
**- జెర్రెమైకోలియర్**

# పోలీస్ వర్కెస్ రెవెన్యూ వార్



**కరీంనగర్, 27 జనవరి (క్రాంతిస్వామి):** కరీంనగర్లో పోలీస్ వర్కెస్ రెవెన్యూ వార్ నడుస్తోంది. రెవెన్యూ అధికారులు మాత్రం తగ్గేదేలే అని అంటున్నారు. కరీంనగర్లో సువ్వా నేనా అనే విధంగా రెవెన్యూ పోలీస్ విభాగాల మధ్య వివాదం ముదురుతోంది. ఏమి చేయాలో తోచక పోలీసులు మల్లూరుల్లా పడుతున్నారు. దీనికి కారణం కేంద్రమంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ పర్యటన అనే తెలుస్తోంది. మూడు రోజుల క్రితం కరీంనగర్లో కేంద్రమంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ పర్యటించారు. ఈ పర్యటనలో మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, హిస్సం ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు. అయితే మంత్రులను పోలీసులు పడే పడే తోసేశారు. దీంతో మంత్రులు తీవ్ర ఆనవాసం వ్యక్తం చేశారు. అయితే ఈ పర్యటనలో జరిగిన ఇబ్బందులపై జిల్లా కలెక్టర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విధుల్లో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన అధికారులకు మెమోలు జారీ చేసి వివరణ కోరారు. **2లో**

# గద్దర్ కి పద్మ అవార్డు ఎలా ఇస్తాం..?



ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన పద్మ అవార్డుల విషయంలో కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ అడ్డదిడ్డంగా మాట్లాడారు. గద్దర్ కి పద్మ అవార్డు ఎలా ఇస్తామంటూ ఆయనను అవమానించేలా ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'పద్మ' అవార్డుల కోసం జాబితాను పంపేటప్పుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆలోచించి పంపాలని, గద్దర్ కు ఎట్లా పద్మ అవార్డు ఇస్తామని ఆయన ప్రశ్నించారు. 'గద్దర్ ఎంత మంది బీజేపీ కార్యకర్తలను కాల్చి చంపించారో తెలియదా..?' అని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. సమ్మిన్ సిద్ధాంతం కోసం ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా ఆందోళన చేసిన వందల మంది బీజేపీ కార్యకర్తలను నక్కలైట్లతో కలిసి కాళ్ళిచ్చేయించిన వ్యక్తి గద్దర్ అని బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. **2లో**

# గ్రామాల్లో కేసీఆర్ పాలనే బాగుందంటున్నారు.. కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి



సంచలన వ్యాఖ్యలు, ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్ చేస్తూ.. తరచూ పార్టీ నిలిచే మునుగోడు కాంగ్రెస్ కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి.. మరోసారి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈసారి ఏకంగా అధికారిక కార్యక్రమంలోనే ప్రజల సమక్షంలో తమ ప్రభుత్వంపైనే సెటైర్లు వేశారు. గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా.. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నాలుగు సంక్షేమ పథకాలు ప్రారంభించిన నేపథ్యంలో.. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలోని చౌటుప్పల్ మండలం మనీడు గూడెంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి.. నాలుగు సంక్షేమ పథకాల అమలు గురించి సొంత ప్రభుత్వంపైనే సెటైర్లు వేసుకోవటం సభలో పాల్గొన్న అధికారులతో పాటు ప్రజలను కూడా ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. **2లో**



# నాకు పద్మశ్రీ వస్తే నీకేం నొప్పి రేవంత్ పై భగ్గుమన్న మందకృష్ణ!



నాకు పద్మశ్రీ రావడంపై రేవంత్ రెడ్డి బాధపడుతున్నట్లు ఉందని పైర్ అయ్యారు. మందకృష్ణకు పద్మ పురస్కారం రావడం సంతోషమే కానీ.. అంటూ నిన్న రేవంత్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు మందకృష్ణ.

**కేంద్రంపై రేవంత్ అసంతృప్తి..**  
పద్మ పురస్కారాల విషయంలో కేంద్రం తెలంగాణపై వివక్ష చూపించిందని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నిన్న అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. గద్దర్, చుక్కారాయయ్య, అందెల్రీ, గోరటి వెంకన్న, జయధీర్ తిరుమలరావు తదితర ప్రముఖులకు పద్మశ్రీ ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదనలు పంపించిందని వెల్లడించారు. కేంద్రం ఆ ప్రతిపాదనలను పరిగణలోనికి తీసుకోకపోవడం నాలుగు కోట్ల ప్రజలను అమానించడమేనన్నారు. 1.39 మందికి పద్మ అవార్డులు ప్రకటించిన కేంద్రం తెలంగాణకు కనీసం 5 పురస్కారాలు కూడా ప్రకటించకపోవడం సరికాదన్నారు.

# తెలంగాణ నీటి వాటాలను కాపాడాలి.. కిషన్ రెడ్డికి హాల్ శిరావు లేఖ

అంద్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన గోదావరి-బసవర ప్రాజెక్టు ద్వారా 200 టీఎంసీల గోదావరి నీటిని పెన్నా బేసిన్ కు తరలించడం వల్ల తెలంగాణ సాగునీటి ప్రయోజనాలు హరించబడతాయని హాల్ శిరావు అన్నారు. విభజన చట్టం ప్రకారం గోదావరి-కృష్ణా బోర్డుల అనుమతులు తప్పనిసరిగా ఉన్నా అంద్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అనుమతులు లేకుండా ప్రాజెక్టు చేపట్టడం చట్ట ఉల్లంఘించడమే అని సుష్టం చేశారు.

కేంద్రం దృష్టి సారించాలని అవసరం ఉందని లేఖలో హాల్ శిరావు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం పంపిన సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదికలను కేంద్రం పరిగణలోకి తీసుకోవడం లేదని తెలిపారు. మిషన్ కాకతీరు, చెరువుల పునరుద్ధరణ, చెక్ డ్యామ్ల ద్వారా సాగునీటి అవకాశాలు గణనీయంగా మెరుగుపడతాయని చెప్పారు. వరద జలాలు వినియోగం కోసం కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టుకు అదనపు 1 టీఎంసీ నీరు ఎత్తిపోతే ప్రణాళికాకా అనుమతులు ఇంకా లభించలేదని అన్నారు.

గోదావరి నదీ జలాల్లో తెలంగాణకు కేటాయించిన నీటి వాటాలను కాపాడేందుకు కేంద్రం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని హాల్ శిరావు కోరారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టుల అనుమతుల సాధనలో విఫలమవుతుంటే ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం ఆలస్యం అవుతోందని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల రక్షణ కోసం కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి గారు తక్షణ చొరవ తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర హక్కులను కాపాడే చర్యలు చేపట్టడంలో కేంద్రం పూర్తి స్థాయి సహకారం అందించాలని కోరారు



**T. HARISH RAO**  
M.L.A.  
33-Biddet Assembly Constituency

## యాజీసీ మార్గదర్శకాలపై స్పందించిన ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్ బాలకృష్ణారెడ్డి



సామర్థ్యంతో పాటు విషయ పరిజ్ఞానం తదితర అర్హతలు ఉన్న వారిని వీసీలుగా నియమిస్తూ వస్తున్నారు. రాష్ట్రాల గవర్నర్లు వీసీల నియామకానికి మొదట నిపుణుల సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు. అన్ని కోణాల్లో అధ్యయనం చేసి ముగ్గుర్ని ఎంపిక చేస్తారు. ఆ తర్వాత వివరాలను రాజీవ్ నాథ్ కు పంపిస్తారు. వారిని గవర్నర్ పిలిపించి మాట్లాడి.. ఒకరిని వీసీగా నియమిస్తారు. వీసీగా ఎంపికైతే

## ఆర్ సి హెచ్ పి కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరిస్తాం

పరియాల వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి రజాక్



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం బ్యారో జనవరి 27(క్రాంతి న్యూస్): కొత్తగూడెం పరియాల వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎం డి రజాక్ ఆర్ సి హెచ్ పి కి విచ్చేసి అక్కడున్న సమస్యలను కార్మికులను కలిసి తెలుసుకున్నారు. ఈ సమస్యల మీద రేపు ఆర్ సి హెచ్ పి, హెచ్ ఓ డి కలిసి సమస్యలతో కూడిన వినతి పత్రాలను రేపు అందజేస్తానని కార్మికులకు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిట్ సైక్లబర్ శంకర్ బాబు, సీట్ కమిటీ మెంబర్స్ ఒమేష్, దాసరి శ్రీనివాస్, గజ్జి శ్రీనివాస్, అనిల్ కుమార్, రోశయ్య, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కుమార్, మరియు ఎలక్ట్రికల్ మెకానికల్ ఫిఫ్ మెన్స్ తదితరులను కలుసుకున్నారు.

## ప్రజావాణి దరఖాస్తులను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

ములుగు/ క్రాంతి న్యూస్: పెండింగ్ లో ఉన్న ప్రజావాణి అర్జీలను వచ్చే వారంలోగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ డి.ఎస్. అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టర్ రోజు ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి 38 మంది తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. అట్టి అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కారం చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. ఈ రోజు ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో 38 దరఖాస్తులు రాగా అత్యధికంగా భూ సమస్యలు 08 గృహ నిర్మాణ శాఖకు 07, పెన్షన్ 01, ఉపాధి కల్పనకు 02 ఇతర శాఖలకు సంబంధించినవి 20 దరఖాస్తులు అందాయని పేర్కొన్నారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులతో మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ప్రతిష్టాత్మక నాలుగు పథకాలైన రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, మరియు నూతన రేపే కార్డులు జారీ ప్రక్రియ విజయవంతంగా అమలు చేయడంలో భాగస్వాములైన గ్రామస్థాయి నుండి జిల్లా స్థాయి వరకు

ఉన్న ప్రభుత్వ యంత్రాంగం సేవలను అభినందించుతున్నారు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేయనున్న పథకాలకు లబ్ధిదారుల ఎంపికలకు ఈ నెల 16 నుండి 20 వ తేదీ వరకు క్షేత్రస్థాయి విచారణ, 21 నుండి 24 వరకు గ్రామసభలు నిర్వహణలో ప్రజల సహకారం పట్ల ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలు అందించడంలో ప్రభుత్వ ఆశయం మేరకు ప్రతి ఒక్కరి ఉద్యోగి కృషి ప్రశంసనీయమని, భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అర్జులైన పేదలకు అందించడంలో స్ఫూర్తితో పనిచేయాలని ఆయన సూచించారు. సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు లబ్ధిదారుల ఎంపిక నిరంతరం ప్రక్రియ అని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి అందజేయుటలో ఒక టీముగా ప్రతి ఒక్కరు ఐక్యమై వ్యవహరించాలని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగి సేవకాలంలో పేదలకు అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అందించడంలో ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలను పాటిస్తూ ప్రజల మన్ననలు పొందాలని, అదే ప్రతి

ఉద్యోగికి ఆశీర్వాదమని తెలిపారు. ఫిబ్రవరి 12 నుండి 15 వరకు జరిగే శ్రీ సమృద్ధి సారలమ్మ చిన్న జాతరకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో, భక్తులకు ఎలాంటి



సమస్యలను తెలంగాణ రాష్ట్రం మంది పరిష్కారానికి లోక విప్లవంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్ర సాగునీటి రంగానికి సానుకూలమైన కార్యక్రమాలను మద్దతు ఇవ్వడం తెలుసుకోవాలని కోరారు.

# ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులలో తనిఖీలు

మహబూబాబాద్ టౌన్, జనవరి 27 (క్రాంతి న్యూస్): సోమవారం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ జి. మురళీధర్ మరియు ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ సారంగం ఆధ్వర్యంలో మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీ సత్య సాయి హాస్పిటల్, నిఖా హెల్త్ కేర్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ హాస్పిటల్లను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ సత్య సాయి హాస్పిటల్ లో వారు అందించే సేవలకు తీసుకునే రుసుముల పట్టికను అందరికీ తెలిసే విధంగా ప్రదర్శించ లేనందులకు అంతేకాకుండా ఆసుపత్రి పరిసరాలు అపరిశుభ్రముగా వుండడం మూలముగా, ఆసుపత్రి యజమాన్యం పైన ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ నోటీసులు

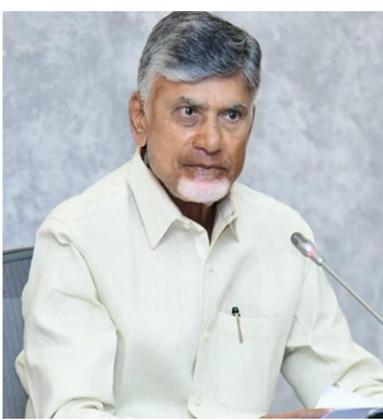
ఇవ్వడం జరిగింది. ప్రతి ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిల డాక్టర్లు, యాజమాన్యాల విధిగా దరల పట్టికను ప్రదర్శించాలని, బయో మెడికల్ వేస్ట్ సర్టిఫికేట్, పాల్సాఫ్ట్ సర్టిఫికేట్ లు, ఆసుపత్రి లో పనిచేసే డాక్టర్ల పేర్లను బోర్డు పైన ప్రదర్శించాలని, సిబ్బందికి సంబంధించిన సర్టిఫికేట్ లను విధిగా తనిఖీ అధికారులకు చూపించాలని, ఫైర్ సేఫ్టీ మెసర్స్ కు సంబంధించిన పరికరాలను అమర్చుకోవాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. నిఖా హెల్త్ కేర్ ఆసుపత్రి లో రికార్డుల నిర్వహణ సరిగా లేనందున నోటీస్ లు జారీ చేశారు. స్టానింగ్ సెంటర్లలో లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు అనుమతి పొందిన రేడియాలజిస్టులు

లేదా గైనకాలజిస్టు మాత్రమే గర్భవతులకు స్టానింగ్ చేయాలని, లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేసిన తర్వాత ఆడ, మగ అని తెలుపుట చట్టరీత్యా నేరమని పేర్కొంటూ అన్ని స్టానింగ్ సెంటర్లలో స్టానింగ్ చేసే గదిలో మరియు వేచియుండు హాలులో తప్పకుండా ఇక్కడ లింగ నిర్ధారణ చెప్పబడదు అనే బోర్డులు, పెట్టాల్సిందిగా ఆదేశించారు. ఫామ్ -F ఏ రోజువి ఆ రోజే ఆన్లైన్ చేయాలని, ఆన్లైన్ చేసిన అన్ని ఫారం-F లు ప్రతినెల 5వ తారీఖు లోపు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయంలో సమర్పించాలని ఆదేశించారు. ఈ తనిఖీలలో వైద్యాధికారి వెంబ ప్రోగ్రాం అధికారులు డాక్టర్ విజయ్, డాక్టర్ శ్రవణ్,

డిప్యూటీ మాస్ మీడియా అధికారి కొప్పు సబ్ యూనిట్ అధికారి రామకృష్ణ తదితరులు ప్రసాద్, ఆరోగ్య విద్యా బోధకులు కె.వి. రాజు, పాల్గొన్నారు.



# తల్లికి వందనం, అన్నదాత సుఖీభవ అమలు అప్పుడే.. తేల్చేసిన చంద్రబాబు!



అమరావతి , 27 జనవరి ( క్రాంతి న్యూస్ ): సూపర్ సిక్స్ పథకాల అమలుపై ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తల్లికి వందనం, అన్నదాత సుఖీభవ పథకాల అమలుపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఏపీ ఆర్థిక పరిస్థితిపై నీతి ఆయోగ్ నివేదికలో విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో నీతి ఆయోగ్ నివేదికపై సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు విలేకర్ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. నీతి ఆయోగ్ నివేదికలో వైసీపీ హయాంలో రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై క్లారిటీ ఇచ్చారని చంద్రబాబు చెప్పారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ కార్యాలయాలను కూడా తాకట్టుపెట్టిందన్న చంద్రబాబు.. వైసీపీ పాలన వల్ల ఏపీ రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి టీహెచ్ కంటే దిగజారందని ఆరోపించారు. అప్పులు చేసి తిరిగి చెల్లించే శక్తి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి లేదని చంద్రబాబు చెప్పుకొచ్చారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్థిక పరిస్థితిని తిరిగి గాడిన పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నామన్న చంద్రబాబు... రాష్ట్ర ప్రజలకు నిజాలు తెలియాలనే విలేకర్ల సమావేశం పెట్టినట్లు చెప్పారు. కేంద్రం నుంచి ఏపీ రాజధాని అమరావతికి రూ.15000 కోట్లు, పోలవరం జాతీయ ప్రాజెక్టుకు రూ.12,750 కోట్లు, విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ కు రూ.11,114 కోట్లు సహకారం అందిందన్న చంద్రబాబు.. అయితే ఆ నిధులను సంక్షేమ పథకాలకు మళ్లించలేనని అన్నారు. ఆయా ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని.. వాటి ద్వారా సంపద సృష్టికి అవకాశం ఉందని చంద్రబాబు తెలిపారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి బాగాలేదన్న చంద్రబాబు.. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంచెం మెరుగవ్వగానే తల్లికి వందనం, అన్నదాత సుఖీభవ వంటి పథకాలను అమలు చేస్తామన్నారు.

గత ఐదేళ్లలో ఏపీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఘోరంగా దెబ్బతిందన్న చంద్రబాబు.. అయితే ఆ నష్టంతో తనకు ఏం సంబంధమని సామాన్య ప్రజలు ఆలోచించే అవకాశం ఉందన్నారు. అలా ఆలోచించడంలో తప్పు లేదని.. అందుకే, మాట తప్పుడం ఇష్టం లేక ప్రజలకు నిజాలు చెప్పానని చంద్రబాబు తెలిపారు. ఆర్థిక పరిస్థితి సరిగా లేకుంటే అభివృద్ధి పనులు చేయలేమని.. అభివృద్ధి పనుల వల్లే సంపద పెరుగుతుందని చంద్రబాబు చెప్పారు. అయితే అప్పులు చేయడం సరికాదన్న చంద్రబాబు.. తీర్పుగల శక్తి ఉన్నప్పుడే అప్పులు చేయాలన్నారు. దెబ్బతిన్న ఆర్థిక వ్యవస్థను గాడిలో పెట్టడానికి సమయం కావాలని.. ఈ విషయాన్ని ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలని చంద్రబాబు కోరారు. అయితే సంక్షేమ పథకాల అమల్లో వెనకడుగు వేసే ప్రసక్తేదని స్పష్టం చేశారు.



# ఆటోమేటిక్ గా రీఫండ్ కానీ అమెజాన్ గిఫ్ట్ కార్డ్ మనీ

అమరావతి , 27 జనవరి ( క్రాంతి న్యూస్ ): ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ క్రెడిట్ కార్డులు వాడుతున్నారు. ఇప్పుడు ప్రతి విషయంలో డిజిటల్ చెల్లింపులు ఎక్కువయ్యాయి. ఆన్ లైన్ కొనుగోళ్లు పెరిగిపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈ-కామర్స్ సంస్థలు గిఫ్ట్ కార్డులు జారీ చేస్తుంటాయి. ఆయా గిఫ్ట్ కార్డులు కొనుగోలు చేసిన కస్టమర్లకు వాటి ఎక్స్చేంజ్ డేట్ అయిపోయినా వాటిల్లో ఉన్న మనీ రీఫండ్ చేయడం లేదు. ఈ విషయమై ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. కస్టమర్లకు సరళతరమైన సేవలందించేందుకు పారదర్శకత పాటిస్తూ న్యాయంగా వ్యవహరించడమే ప్రాధాన్యతలు కావాలని ఈ-కామర్స్ ఫ్యాట్ఫామ్స్ కు సూచించారు. 'సాధారణంగా అమెజాన్ గిఫ్ట్ కార్డులో మనీ డిపాజిట్ చేయడం నేరుగా చేసేయొచ్చు. అలాగే ఆ గిఫ్ట్ కార్డు టైం ఎక్స్చేంజ్ అయిపోయాక అలాగే మనీ రీఫండ్ కావడం లేదు. మామూలుగానైతే ఆన్లైన్లో కార్డ్ సంబంధ సమయం చేస్తే లావాదేవీలు పూర్తవుతాయి. కానీ అలా జరక్కపోగా తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కస్టమర్ సర్వీసును సంప్రదించి.. ప్రక్రియ పూర్తి చేయడానికి చాలా సమయం తీసుకోవాల్సి వస్తోంది'అని ఎక్స్ ఖాతాలో పవన్ కల్యాణ్ పోస్ట్ చేశారు. ఈ పోస్టుకు ఈ-కామర్స్ జెయింట్ అమెజాన్, కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్, ఆర్పీఐని ట్యాగ్ చేశారు.



# రోజుకు మంత్రి నారా లోకేశ్ కాంటర్.. దావోస్ కు, జ్యూరిక్ కు తెలియదంటూ సెటైర్లు



అమరావతి , 27 జనవరి ( క్రాంతి న్యూస్ ): దావోస్ లోనూ రెడ్ బుక్ గురించి మాట్లాడారంటూ మాజీ మంత్రి, వైసీపీ అధికార ప్రతినిధి రోజా చేసిన విమర్శలకు.. ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ కౌంటరిచ్చారు. జ్యూరిక్ లో తాము దిగిన రోజున అక్కసున్నవారు చంద్రబాబును కలవాలని కోరినట్లు నారా లోకేశ్ చెప్పారు. దీంతో జ్యూరిక్ లో 700 మందితో మీటింగ్ పెట్టామని.. అక్కడ ఓ వ్యక్తి రెడ్ బుక్ గురించి మాట్లాడాలని కోరినప్పుడు.. తాను రెడ్ బుక్ గురించి మాట్లాడినట్లు నారా లోకేశ్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. పరువు నష్టం కేసులో నారా లోకేశ్ సోమవారం విశాఖపట్నం కోర్టుకు హాజరయ్యారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడిన నారా లోకేశ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగానే చంద్రబాబు దావోస్ పర్యటనపై వైసీపీ అధికార ప్రతినిధి, మాజీ మంత్రి రోజా చేసిన వ్యాఖ్యలకు నారా లోకేశ్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. దావోస్ పర్యటన ద్వారా పక్క రాష్ట్రాల వేలకోట్లు పెట్టుబడులు తీసుకువస్తే.. చంద్రబాబు బృందం ఖాళీ చేతులతో రాష్ట్రానికి తిరిగి వచ్చిందని రోజా విమర్శించారు. ఈ నేపథ్యంలో రోజా విమర్శలపై నారా లోకేశ్ స్పందించారు. మాజీ మంత్రి రోజాకు దావోస్ కు, జ్యూరిక్ కు తేడా తెలియదంటూ మంత్రి నారా లోకేశ్ సెటైర్లు వేశారు. రోజాకు వాటిపై అవగాహన లేదన్నారు. జ్యూరిక్ లోనూ ఓ వ్యక్తి కోరిన కారణంగానే రెడ్ బుక్ గురించి మాట్లాడారన్న లోకేశ్.. రెడ్ బుక్ అంటే వైసీపీకి ఎందుకంత భయమని ప్రశ్నించారు. ఏ అధికారులు అయితే చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి, ప్రజలను, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులను వేధించారో వారిని వదిలే ప్రసక్తేదని నారా లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. చట్టాలను ఉల్లంఘించినప్పుడు మీకెందుకు భయమని ప్రశ్నించారు. రాజకీయాలలో పారయాత్ర ఎంటీపి లాంటిదన్న నారా లోకేశ్.. యువగళం పాదయాత్రలో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చుకుంటూ వస్తున్నామన్నారు. వైసీపీ హయాంలో జరిగిన అత్రమాలపై విచారణ జరుగుతుందన్న నారా లోకేశ్.. అన్ని వ్యవహారాలపై విచారణ ఒకేసారి జరిగితే ఉన్న పోలీసులు సరిపోరని అన్నారు. అన్ని అత్రమాలపైనూ విచారణ జరుపుతామని స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు రాష్ట్రంలో ఎన్నో కుట్రలు సర్కారు అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడు నెలలలో ఆరు లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు తీసుకొచ్చామని, ఆరు లక్షల మందికి ఉపాధి కల్పించే విధంగా పరిశ్రమలు తెచ్చామని నారా లోకేశ్ అన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో ఒప్పుదాలు జరిగితే ఎందుకు పరిశ్రమలు స్థాపించలేకపోయారని ప్రశ్నించారు. దావోస్ లో మహారాష్ట్రకు ఎక్కువ పెట్టుబడులు రావటానికి ఒకే ప్రభుత్వం కొనసాగడం కారణమని నారా లోకేశ్ అభిప్రాయపడ్డారు.

# పచ్చని పల్లెటూరును భయపెట్టిన ఎర్ర జాకెట్లు.. అసలక్కడ ఏం జరిగింది?



అమరావతి , 27 జనవరి ( క్రాంతి న్యూస్ ): పచ్చని కొండల మధ్య అదో చక్కని పల్లెటూరు. గ్రామ మొత్తం లెక్కిస్తే ఓ 50 ఇల్లు కూడా ఉండవు. ఉదయాన్నే లేవటం, పొలం పనులకు వెళ్లడం ఇదే వారి రోటీన్ లైఫ్. ఉదయాన్నే పొలాలకు వెళ్లి సాయంత్రానికి తిరిగి రావటం.. కాసేపు ముచ్చట్లు, ఆ తర్వాత ఉన్నదేదో తినడం.. నలుగురితో నాలుగు మూలుగు చెప్పుకుని నిద్రపోవటం.. ఇదీ ఆ ఊరిజనాల నిత్యవృత్తం. అయితే అలాంటి ఊరిని ఓ ఘటన భయపెట్టింది. ఊరి జనాలను ఉలిక్కిపెట్టినది. పొలం పనులు చేసుకుంటూ హాయిగా గడుపుతున్న ఆ ఊరిజనానికి కంటి మీద కుసుకు లేకుండా చేస్తోంది.

## ఏంటా ఘటన.. ఎందుకా భయం?

అమరావతి , 27 జనవరి ( క్రాంతి న్యూస్ ): పచ్చని కొండల మధ్య అదో చక్కని పల్లెటూరు. గ్రామ మొత్తం లెక్కిస్తే ఓ 50 ఇల్లు కూడా ఉండవు. ఉదయాన్నే లేవటం, పొలం పనులకు వెళ్లడం ఇదే వారి రోటీన్ లైఫ్. ఉదయాన్నే పొలాలకు వెళ్లి సాయంత్రానికి తిరిగి రావటం.. కాసేపు ముచ్చట్లు, ఆ తర్వాత ఉన్నదేదో తినడం.. నలుగురితో నాలుగు మూలుగు చెప్పుకుని నిద్రపోవటం.. ఇదీ ఆ ఊరిజనాల నిత్యవృత్తం. అయితే అలాంటి ఊరిని ఓ ఘటన భయపెట్టింది. ఊరి జనాలను ఉలిక్కిపెట్టినది. పొలం పనులు చేసుకుంటూ హాయిగా గడుపుతున్న ఆ ఊరిజనానికి కంటి మీద కుసుకు లేకుండా చేస్తోంది.

తీయగానే.. వారందరూ ఊహించని ఘటన జరిగింది. ఎవరు చేశారో, ఎందుకు చేశారో తెలియదు కానీ.. తెల్లవారేసరికి ఇంటి ముందు ఎర్రజాకెట్లు, నిమ్మకాయలు, మిరపకాయలు, పసుపు కుంకుమ దర్శనమిచ్చాయి. ఎర్ర జాకెట్ ముక్కలో మిరప కాయలు, నిమ్మకాయలు, బూడిద ప్యాకెట్, ముగ్గు కనిపించాయి. ఇలా ఒకకోట కాదు.. ఏకంగా 12 ఇళ్లముందు ఇలాంటి దృశ్యమే కనిపించింది. దీంతో ఊరి జనం భయపడిపోయారు. గ్రామంలో ఒక రకమైన అలజడి ప్రారంభమైంది. స్థానికుల్లో భయాందోళనలు నెలకొంది.

గ్రామంలో క్షుద్రపూజలు జరిగాయనే భయంతో ఊరిజనం హడలిపోయారు. వెంటనే కొంతమంది స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. పోలీసులు కూడా గ్రామానికి చేరుకుని ఘటనా స్థలాలను పరిశీలించారు. జాకెట్ ముక్క, అందులో ఉన్న పసుపులను పరిశీలించి ఫోటోలు తీసుకుని వెళ్లారు. అయితే ఈ ఘటన స్థానికులకు కలవరపెడుతోంది. నిజంగానే క్షుద్రపూజలు చేశారా.. లేదా, ఎవరైనా ఆకతాయిల వనా అనే దానిపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఆలోచించి జనం కూడా గ్రామ అలయంలో ప్రమాణాలు చేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు. మొత్తంగా ప్రశాంతంగా ఉన్న పల్లెటూరు.. ఈ ఎర్ర జాకెట్లు, నిమ్మకాయలు కలకలం రేపాయి.

# ఇంటి స్థలాల పంపిణీ.. అర్హతలు, నిబంధనలివే..

అమరావతి , 27 జనవరి ( క్రాంతి న్యూస్ ): ఇళ్ల స్థలాల పంపిణీపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అందరికీ ఇళ్ల పథకం పేరుతో తాజాగా ఏపీ సర్కారు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అందరికీ ఇళ్ల పథకం కింద గ్రామాల్లో 3 సెంటు, పట్టణాల్లో 2 సెంటు చొప్పున ఇళ్ల స్థలాల పంపిణీ చేయనున్నారు. అయితే ఈ పథకం అర్హతలను ఈ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. 2024 ఎన్నికల సందర్భంగా తాము అధికారంలోకి వస్తే ఇళ్లు లేని నిరుపేదలకు ఇంటి స్థలాలు పంపిణీ చేస్తామని డి.డి.పీ కుట్రమీ హామీ ఇచ్చింది. గ్రామాల్లో మూడు సెంటు, పట్టణాల్లో రెండు సెంటు చొప్పున స్థలం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చింది. ఇక ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఇటీవల జరిగిన కేబినెట్ భేటీలో ఇళ్ల స్థలాల పంపిణీకి ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. అందరికీ ఇళ్ల పథకం పేరుతో అర్హతలు పేర్కొంటూ రెవెన్యూ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జీవో జారీ చేశారు. ఈ జీవో ప్రకారం పట్టణాల్లో 2 సెంటు, గ్రామాల్లో 3 సెంటు స్థలాన్ని మహిళల పేరుతో ప్రభుత్వం పంపిణీ చేయనుంది. అలాగే ఏజింగ్ ద్వారా ఈ స్థలాల్లో ఇంటి నిర్మాణాలు చేపట్టనున్నారు. ఇక ఇంటి పట్టణ ఇచ్చిన రెండేళ్లలో అక్కడ ఇంటి నిర్మాణం పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. దారిద్ర్యరేఖకు దిగువన ఉన్న కుటుంబాల వారికి మాత్రమే ఇంటి స్థలం కేటాయిస్తారు. ఇళ్ల స్థలాలకు ప్రభుత్వం కన్వేయన్స్ డీడ్ ఇవ్వనుంది. ఇంటి స్థలం పట్టణ



# నూతన పెన్షన్ విధానాన్ని రద్దు చేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని పునరుద్ధరించాలి....!

పిఆర్డీయు ఆధ్వర్యంలో తానిల్లార్ కు వినతి పత్రం...

# కేసుల విచారణలో జాప్యం వహిస్తే సహించేది లేదు

- » నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన అధికారులపై క్రమశిక్షణా చర్యలు తప్పవు
- » అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి
- » జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు ఐపిఎస్



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, జనవరి 27 (క్రాంతి న్యూస్): జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు ఐపిఎస్ జిల్లా పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ నందు సోమవారం జిల్లా పోలీస్ అధికారులతో నెలవారీ నేర సమీక్షా సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న పోలీస్ అధికారులతో ఎస్పీ మాట్లాడుతూ ప్రతి కేసులో 'క్వాంటిటీ ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్' ద్వారా నేరస్తులకు శిక్షపడే విధంగా చేసి బాధితులకు న్యాయం చేకూర్చాలని సూచించారు. కేసుల విచారణలో జాప్యం చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. పోలీస్ అధికారులంతా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన అధికారులపై క్రమశిక్షణా చర్యలు తప్పవని అన్నారు. పెట్రోలింగ్, బ్లా కోర్ట్ వాహనాలతో అధికారులు, సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ రోడ్లపై తిరుగుతూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. సి.సి.టి.వి. లాంటి బియ్యం అక్రమరవాణా, మట్టా జూదం లాంటి

అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ నిషేధిత గంజాయి మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాలకు బానిసలై యువత తమ అమూల్యమైన భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా హాట్ స్పాట్స్ ను గుర్తించి గంజాయిని రవాణా చేసే వ్యక్తులతో పాటు గంజాయిని సేవించే వారిపై కూడా కేసులు నమోదు చేసి కఠినచర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలోని ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అన్ని ప్రదేశాలలో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకునే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. దొంగతనం కేసుల్లో ప్రస్తుతం పోలీసు శాఖ వినియోగిస్తున్న సాంకేతికతను ఉపయోగించి నేరస్తులను పట్టుకుని సాత్తును రికవరీ చేసి భాదితులకు తృప్తికరమైన అందేలా చూడాలని తెలిపారు. సైబర్ నేరాల బారి న పడకుండా ప్రజలను

(బ్లాక్ స్పాట్స్) వాటి నివారణకై సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం పాటిస్తూ ప్రమాద నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. పెండింగ్ కేసుల సత్వర పరిష్కారానికి న్యాయాధికారులతో సమన్వయం పాటిస్తూ బాధితులకు న్యాయం చేకూరేలా పనిచేయాలని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నియమాలను పాటించకుండా మద్యం సేవించి వాహనాలను నడుపుతూ, ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేస్తూ రోడ్డు ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే వారిపై చట్టపరంగా కేసులు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం గత నెలలో పరికల్ప వారీగా విధుల నిర్వహణలో ప్రతిభ కనబరిచిన అధికారులు మరియు సిబ్బందికి ఎస్పీ ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. ఈ సమావేశంలో భాగస్వామి అయిన ఎస్పీ విక్రాంత్ సింగ్ ఐపిఎస్, కొత్తగూడెం డిఎస్పీ రెహమాన్, పాల్వంచ డిఎస్పీ సతీష్ కుమార్, ఇల్లందు డిఎస్పీ చంద్ర ఖాను, మణుగూరు డిఎస్పీ రవీందర్ రెడ్డి, డి.ఎస్.ఆర్. డిఎస్పీ మల్లయ్య స్వామి మరియు జిల్లాలోని సిబిలు, ఎస్సైలు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



చిట్టాల, జనవరి 27 (క్రాంతి న్యూస్): కేంద్ర ప్రభుత్వం సిపిఎస్ కు బదులుగా ప్రవేశపెట్టిన యునైటెడ్ పెన్షన్ స్కీమ్ యూపీఎస్ (గజిట్ విడుదల చేసింది) విధానాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ సోమవారం రోజున భోజన విరామ సమయంలో రేగొండ మండల పిఆర్డీ యు శాఖ ఉపాధ్యాయ సంఘం ఆధ్వర్యంలో స్థానిక తానిల్లార్ శ్వేతకు వినతిపత్రం అందజేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యుపీఎస్ లో చేరొద్దని ప్రభుత్వం మేనిఫెస్టో లో పెట్టిన విధంగా ఓల్డ్ పెన్షన్ స్కీమ్ ఓపిఎస్ ఇవ్వాలని వినతి పత్రం తో కోరుతూ ఉపాధ్యాయ సంఘం ఉపాధ్యాయులు తానిల్లార్ లయోనికి తరలి వెళ్లి ఎమ్మార్వో శ్వేతకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రేగొండ మండల అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు దుస్స సదాకర్, కె. మధుకర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు పి. సతీష్, కె. సాంభశివుడు, జిల్లా అసోసియేట్ అధ్యక్షులు ఎం.డి. రంజాన్, ఉపాధ్యక్షులు జి. రవీందర్, శివప్రసాద్, జి. రమేష్, మండల అసోసియేట్ అధ్యక్షులు, పి. శ్యాంసుందర్ రెడ్డి, డి. శ్రీలత, పి. రాధాకృష్ణ, ఎం విజయకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నేతకాని కుల సంఘం భవనం నిర్మించి ఇవ్వాలని ప్రజావాణిలో వినతి పత్రం సమర్పించిన మార్షల్ దుర్గం నగేష్

క్రాంతి న్యూస్ రామగుండం, జనవరి 27: నేతకాని కులస్తులకు రెండు ఎకరాల స్థలంలో నేతకాని సంక్షేమ భవనం నిర్మించి ఇవ్వాలని రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ నేతకాని కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని ప్రజావాణిలో వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సమతా సైనిక దళ్ రాష్ట్ర నాయకులు మార్షల్ దుర్గం నగేష్ మాట్లాడుతూ నేతకాని సమాజం రామగుండం కార్పొరేషన్ పరిధిలో పదివేల మందికి పైగా ఉన్నారని, ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా సామాజికంగా అభివృద్ధి చెందలేదని తెలిపారు. అన్ని ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు నేతకాని కులస్తులకు వర్తించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం నిర్వహించే ప్రజాసంఘాల కార్యక్రమాల్లో నేతకాని కులస్తులను కూడా భాగస్వాములు చేయాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అన్ని కులాలకు సంక్షేమ భవనాలు నిర్మించి ఇచ్చినట్లే నేతకాని కులానికి కూడా సంక్షేమ భవనం నిర్మించి ఇవ్వాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నేతకాని మహిళ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కామెర ప్రకాష్, నేతకాని సంఘం పెద్దపల్లి జిల్లా నాయకులు కుమ్మరి మల్లేష్, కామెర పద్మ, దుర్గం చిన్నక్క మాదాను సుధాకర్, బండారి పీఠస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# ఇంటర్నెట్ డియట్ పరీక్షల నిర్వహణకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం బ్యూరో సంచారం 10,062 మంది జనవరి 27 (క్రాంతి న్యూస్): జిల్లాలో విద్యార్థులు పరీక్షలకు ఇంటర్నెట్ డియట్ పరీక్షలు పకడ్బందీగా హాజరు కానున్నారని చేపట్టాలని అదనపు కలెక్టర్ డి. తెలిపారు. ప్రాక్టికల్ పరీక్షలు వేణుగోపాల్ అధికారులను జిల్లాలో 65 కేంద్రాలలో ఆదేశించారు. సోమవారం ఐడిఓని ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో తెలిపారు. ప్రాక్టికల్ పరీక్షలు ఇంటర్నెట్ డియట్ పరీక్షల నిర్వహణపై ఉదయం 9.00 నుంచి అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం మధ్యాహ్నం 12 వరకు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మరయు మధ్యాహ్నం 2 గంటల అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... నుండి 5 గంటల వరకు రెండు జనవరి 29 నుండి ఫిబ్రవరి 22 వరకు జరిగే ప్రాక్టికల్ పరీక్షలు సెక్షన్లలో పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రాక్టికల్ పరీక్షలు మరయు మార్చి 5 నుంచి 25 వరకు అన్ని పరీక్షా కేంద్రాల్లో నిరంతర జరిగే పరీక్షలు పకడ్బందీగా విద్యుత్, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, చేపట్టాలని సూచించారు. జిల్లాలో మెడికల్ శిబిరాలు, ఆర్డీసీ బస్ ఇంటర్నెట్ డియట్ మొదటి సంవత్సరం సౌకర్యాలు కల్పించాలని అనుబంధ శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షలు నిర్వహించే రోజుల్లో 144 సెక్షన్ల అమలు తప్పక ఉండాలని, కేంద్రాల, కేంద్రాలను మూసి దగ్గరలో ఉన్న జిరాక్స్ కేంద్రాలను మూసి వేయాలని సూచించారు. ఏ ఒక్క కేంద్రంలో సెల్ ఫోన్ అనుమతించ వద్దని, ఫోన్ అనుమతించ వద్దని, సమీపిస్తున్న తరుణంలో



విద్యార్థులకు ప్రత్యేక తరగతులను ప్రణాళిక బద్ధంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. విద్యుత్ వెనుకబడిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, విద్యార్థులకు మానసిక వికాస తరగతులను నిర్వహించి వారిలో పరీక్షల పట్ల ఉన్న భయాందోళన తొలగించాలని అన్నారు. పరీక్షలను సజావుగా నిర్వహించి నూరు శాతం ఉత్తీర్ణతకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా ఇంటర్నెట్ డియట్ అధికారి సి.పావ్. వెంకటేశ్వరరావు, కొత్తగూడెం ఏ ఆర్ డి ఎస్ పి సత్యనారాయణ, బేతులపల్లి జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సులోచన రాణి, ఎ.ఎ.ఎస్.ఎస్. కో.ఆర్డినేటర్ అరవింద్ బాబు, జిల్లా అధికారులు మరియు సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# యూపీఎస్ లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేరొద్దు.....!

## పీఆర్డీయూ టీఎస్ టీఎస్ మండల అధ్యక్షుడు పోలు నాగరాజు..

చిట్టాల, జనవరి 27 (క్రాంతి న్యూస్): కేంద్ర ప్రభుత్వం సిపిఎస్ కు బదులుగా యూపీఎస్ (యునైటెడ్ పెన్షన్ స్కీమ్) కోసం గజిట్ విడుదల చేసిందని, ఈ యూపీఎస్ గజిట్ ను పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తూ.. సోమవారం రోజున విరామ సమయంలో పీఆర్డీయూ టీఎస్ రాష్ట్ర సంఘం పిలుపు మేరకు జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మొగుళ్లపల్లి మండలంలోని అన్ని పాఠశాలల్లో ఉన్న ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు నల్లబ్యాడ్జిలు ధరించి నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పీఆర్డీయూ టీఎస్ మండల అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు పోలు నాగరాజు, గడ్డం అనిల్ కుమార్ నేతృత్వంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యూపీఎస్ లో చేరొద్దని, పెన్షన్ అనేది ఉద్యోగి హక్కు అని, కాంగ్రెస్ పార్టీ తమ మేనిఫెస్టోలో పెట్టిన విధంగా సీపీఎస్ రద్దుచేసి, పాత పెన్షన్ విధానాన్ని తిరిగి ప్రవేశపెట్టాలని కోరుతూ తహసిల్దార్ జాబ్ సునీతకు వినతి పత్రాన్ని ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీఆర్డీయూ టీఎస్ రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు పి కృష్ణారెడ్డి, జిల్లా కార్యదర్శి బి కుమారస్వామి, మండల అసోసియేట్ అధ్యక్షులు ఎన్ రవీందర్, మండల కార్యదర్శి జి చంద్రయ్య, ఎస్సీ, ఎస్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు గొర్రె విజయ్, ఉపాధ్యాయులు భాస్కర్, సురేందర్, రాజు, రామ రాజ్ కుమార్, సందీప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# చీమకుర్తి నాగేశ్వరరావు సంస్కరణ సభ...

నెల్లూరు, జనవరి 27 (క్రాంతి న్యూస్): నెల్లూరు నగరంలోని స్థానిక స్వతంత్ర పార్కు నందు సింహపురి పద్మ నాటిక కళాకారుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో సింహపురి పద్మ నాటిక కళాకారుల సంస్కరణ సభను 25 కళా సంఘాల అధ్యక్షులు అమరావతి కృష్ణారెడ్డి చేతులమీదుగా ప్రారంభించారు, ఈ సందర్భంగా చీమకుర్తి నాగేశ్వరరావు చిత్రవహినికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. తదనంతరం కళాకారులకు గుర్తింపు కాల్పులు సర్టిఫికేట్లను ప్రధానం చేశారు జిల్లా వ్యాప్తంగా 270 కళాకారులకు గుర్తింపు కాల్పులను అందజేశారు. తదనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ అంతరించినాళ్లను పద్మ నాటిక కళను ఆదరించాలని, కళా రంగానికి తమ సేవలు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయని కళాకారులు తయారు చేసుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరి మీద ఉన్నదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాబు, నెల్లూరు జిల్లాకు చెందిన పద్మ నాటిక కళాకారులు చే బాలనాగమ్మ సత్య హరిశ్చంద్రుడు నాటిక ప్రదర్శనను ప్రదర్శించారు....

# హుస్సాబాద్ మున్సిపల్ స్పెషల్ ఆఫీసర్ గా సిద్దిపేట అడిషనల్ కలెక్టర్

హుస్సాబాద్ జనవరి 27 (క్రాంతి న్యూస్): సిద్దిపేట జిల్లా హుస్సాబాద్ పురపాలక సంఘ పాలకవర్గం గడుపు జనవరి 26 తో ముగిసిపోవడంతో సోమవారం నుండి హుస్సాబాద్ మున్సిపాలిటీ స్పెషల్ ఆఫీసర్ గా సిద్దిపేట అడిషనల్ కలెక్టర్ రెవిన్యూ అబ్దుల్ హమీద్ ని నియమించినట్లు తెలంగాణ మున్సిపల్ శాఖ రాష్ట్ర కమిషనర్ కార్యాలయం ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్లు మున్సిపల్ కమిషనర్ టీ మల్లికార్జున్ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ నూతన పాలకవర్గం ఏర్పడేవరకు స్పెషల్ ఆఫీసర్ పాలన కొనసాగుతుందన్నారు.



# ఆరోగ్య క్రాంతి

epaper.krtvnews.com



## మహిళలకు మాత్రమే.. ఈ ఆహారాలను తినండి.. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు..

**హెల్త్ న్యూస్:** ప్రస్తుత తరణంలో మహిళలు నిత్యం ఎంతటి ఒత్తిడిని అనుభవిస్తున్నారో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇంటి పనులు, కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో వారు సతమతం అవుతున్నారు. ఇంట్లోని అందరి ఆరోగ్యం, బాగోగులను వారు చూస్తారు. కానీ తమ ఆరోగ్యం గురించి తామే పట్టించుకోరు. ఇక పనిచేసే మహిళలు అయితే ఓ వైపు కుటుంబాన్ని, మరోవైపు పని ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటూ అవస్థలు పడుతుంటారు. ఇలా ఒత్తిడి బారిన పడుతున్న మహిళలు చాలా త్వరగా వృద్ధాప్యంలోకి వచ్చేసినట్లు కనిపిస్తారు. 30 లేదా 40 ఏళ్ల వయస్సులోనే వృద్ధులు అయిపోయినట్లు కనిపిస్తారు. అయితే కొన్ని రకాల ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గడంతోపాటు చర్మం యవ్వనంగా కనిపించేలా చేయవచ్చు. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. వయస్సు మీద పడినా కూడా యవ్వనంగానే కనిపిస్తారు. ఇక మహిళలు యవ్వనంగా కనిపించాలంటే తీసుకోవాల్సిన ఆ ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



### పాలు, పెరుగు :

మహిళలు రోజూ పాలను తాగుతుండాలి. పాలలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉండే పాలనే తాగాల్సి ఉంటుంది. పాలలో ఎముకలను బలంగా ఉంచే క్యాల్షియం, విటమిన్ డి, విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి స్త్రీలకు పోషణను అందిస్తాయి. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. చర్మం యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. అలాగే కొవ్వు తక్కువగా ఉండే పెరుగును కూడా స్త్రీలు తీసుకోవాలి. ఇది చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇలాంటి పెరుగును తింటే రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కడుపులో మంట, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి కూడా పెరుగు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. స్త్రీలకు వచ్చే కొన్ని రకాల ఇన్ ఫెక్షన్లు, అల్సర్లను కూడా పెరుగు తగ్గిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించడంతోపాటు యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తుంది.

### టమాటా, సోయా :

స్త్రీలకు టమాటాలు ఔషధంతో సమానం అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే వీటిల్లో లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాలే వెల్లడిస్తున్నాయి. టమాటాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మహిళల్లో వచ్చే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని సైతం తగ్గిస్తాయి. టమాటాలను తరచూ తినడం వల్ల ఎంత వయస్సు వచ్చినా కూడా యవ్వనంగానే కనిపిస్తారు. ఎందుకంటే ఇవి చర్మాన్ని తాజాగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే సోయాను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు లభిస్తాయి. సోయాలో విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి స్త్రీలను అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

### డ్రై ఫ్రూట్స్, బెర్రీలు..

రోజూ గుప్పెడు డ్రై ఫ్రూట్స్ను తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో రకాల పోషకాలు లభిస్తాయి. అందుకే వీటిని స్త్రీలు తప్పకుండా తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిల్లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఇ ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. రోజూ డ్రై ఫ్రూట్స్ను తింటే బలంగా ఉంటారు. బ్లాబెర్రీలు, బ్లూ బెర్రీలు, రాస్ బెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, క్రాన్ బెర్రీలను రోజూ తింటే స్త్రీలు ఎలాంటి రోగాల బారిన పడే అవకాశమే రాదంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే వీటిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల పెద్ద పేగు క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే వీటిలో క్యాన్సర్తో పోరాడే ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను మహిళలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక పోషకాలను పొందడంతోపాటు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యవ్వనంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

## రోజుకు అసలు ఎన్ని కోడిగుడ్లను తింటే మంచిది..?

**హెల్త్ న్యూస్:** మనం ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ రూపంలో వస్తుంది. దీన్ని కూడా రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అందుకు కోడిగుడ్లను తింటే రోజంతా నివారించవచ్చు. కోడిగుడ్లలో యాక్టివ్ గా ఉండవచ్చు. ఎంత పనిచేసినా అలసిపోకుండా ఉంటారు. అలాగే కోడిగుడ్లలో కోలినీ అనే పోషక పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది కణాల పనితీరుకు సహకరిస్తుంది. సెలీనియం అధిక మొత్తంలో లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. శరీరంలోని శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో సీజనల్ కాలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రిస్తుంది. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కోలినీ వల్ల శరీరంలో అసిబైల్డ్ లభిస్తుంది. ఇలా కోడిగుడ్లను కోలినీ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య మన మెదడు పనితీరుకు, జ్ఞాపకశక్తికి, ఏకాగ్రతకు, కండరాల పనితీరుకు ఎంతగానో సహాయ పడుతుంది. కనుక కోడిగుడ్లను తింటే మెదడును యాక్టివ్ గా ఉంచుకోవచ్చు.



### ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి..

రోజుకు కనీసం ఒక కోడిగుడ్లను ఉడకబెట్టి తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కోడిగుడ్లలో ప్రోటీన్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఒక కోడిగుడ్లను తింటే మనకు సుమారుగా 6 గ్రాముల మేర ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ఇవి కండరాలకు శక్తిని, పోషణను అందిస్తాయి. దీంతో మనం చురుగ్గా ఉంటాం. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తాం.

### కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది..

కోడిగుడ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా లుటీన్, జియాజాంటిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుడ్లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కళ్లను సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతినీలలోపిత కిరణాల బారి నుంచి రక్షిస్తాయి. దీంతో కళ్లలో శు క్లాలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. వయస్సు మీద పడడం వల్ల కంటి చూపు తగ్గడం అనే సమస్య

### ఎన్ని గుడ్లను తినాలి..?

ఇక కోడిగుడ్లను రోజుకు ఎన్ని తినాలి.. అని చాలా మంది సందేహం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఇందుకు నిపుణులు ఏమని సమాధానం చెబుతున్నారంటే.. ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తులు రోజుకు 1 నుంచి 2 కోడిగుడ్లను ఉడకబెట్టి తినవచ్చు. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారు డాక్టర్ సలహా మేరకు గుడ్లను తినాలి. వీరు కోడిగుడ్లు తెల్లసొన మాత్రమే తినాలి. అలాగే శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం ఎక్కువగా చేసేవారు రోజుకు 2 నుంచి 4 కోడిగుడ్లను తినవచ్చు. ఇలా కోడిగుడ్లను తింటే అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

# పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఎవరికి ఎక్కువ? వచ్చే ముందు కనిపించే లక్షణాలేంటో తెలుసా?

**హెల్త్ న్యూస్:** ఈ రోజుల్లో బిజీ లైఫ్ లో ప్రజల జీవనశైలి కూడా వేగంగా మారుతోంది. పెరుగుతున్న పని ఒత్తిడి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల ప్రజలు అనేక సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. అలాంటి సమస్యల్లో పక్షవాతం ఒకటి. శరీరంలో వృద్ధాప్యం, వ్యాధుల కారణంగా ఎక్కువగా పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే ప్రస్తుతం యువతలో కూడా ఈ సమస్య పెరుగుతోంది. వృద్ధులలో పక్షవాతం యొక్క పరిస్థితిని చాలా మంది గమనించి ఉంటారు. ఈ వ్యాధిలో శరీరంలోని కొంత భాగం పనిచేయడం మానేస్తుంది. దీన్ని పక్షవాతం అని కూడా అంటారు. పక్షవాతంలో ఒకవైపు చేయి, కాలు, నోరు, కన్ను ప్రభావితమవుతుంది. పక్షవాతం గురించి ముందుగానే ఏమీ తెలియదు, ఇది కేవలం కొన్ని నిమిషాల్లో శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఎవరికి ఉంది, లక్షణాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

రక్తాన్ని సరఫరా చేసే పైపులలో ఒక రకమైన అడ్డంకి. చాలా సందర్భాలలో, రక్త ప్రసరణలో అడ్డంకుల వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. నివేదికల ప్రకారం, 85 శాతం పక్షవాతం కేసులు రక్తాన్ని తీసుకువెళ్లే ధమనుల్లో బ్లాక్ ఏర్పడటం వల్లే సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఎవరికి ఎక్కువ?**  
రక్తపోటు రోగులు, దయాబెటిక్ పేషెంట్లు, పెరిగిన లిపిడ్ ప్రొఫైల్ ఉన్నవారికి పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గుండె సమస్యలు, రక్తం గడ్డకట్టడంలో సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా దేంజిలో ఉన్నట్లే ఇలాంటి వారికి కూడా పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.



**పక్షవాతం సంకేతాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?**  
పక్షవాతం వచ్చే ముందు శరీరంలో కనిపించే సంకేతాలు లేవు. చాలా తక్కువ సందర్భాల్లో ముందుగానే గుర్తించవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోగి ఏదైనా అర్థం చేసుకోవడానికి లేదా పరిస్థితిని నియంత్రించడానికి అవకాశం రాకముందే ఇది చాలా త్వరగా జరుగుతుందని వైద్యులు అభిప్రాయం.

**ఈ వ్యక్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి**  
పక్షవాతం ముందుగానే గుర్తించబడదు. కానీ మొదటగా వచ్చిన వారికి చిన్న పక్షవాతం వస్తుంది. ఈ విషయంలో వారు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కొన్నిసార్లు, మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది లేదా శరీరంలోని ఒక భాగంలో చాలా తక్కువ వ్యవధిలో

బలహీనత ఉంటే, ఇవి తేలికపాటి పక్షవాతం లక్షణాలు కావచ్చు. అయితే.. ఈ పరిస్థితిలో కొంత సమయం తర్వాత రోగి కోలుకుంటారు. వైద్యులు దీనిని ౫౫౫ అని పిలుస్తారు. ఇది పక్షవాత సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది.

**గమనిక:**  
ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాయి. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.





## చాంపియన్స్ ట్రోఫీ టికెట్ల విక్రయాలు..! కాంబ్లీకి విడాకులు ఇవ్వాలనుకున్నా.. అప్ డేట్ ఇచ్చిన ఐసీసీ..! భార్య ఆండ్రీయా ఇంకేం చెప్పిందంటే



దీనికి బీసీసీఐ, పాకిస్తాన్ ఒప్పుకున్నాయి. దాంతో టీమిండియా మ్యాచులన్నీ దుబాయి వేదికగా జరుగుతున్నాయి. మిగతా మ్యాచులన్నీ పాకిస్తాన్ లోని కరాచీ, లాహోర్, రావల్పిండి నగరాల్లో ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ మ్యాచ్లు జరుగుతాయి. 1996 తర్వాత పాకిస్తాన్ లో తొలిసారిగా ఐసీసీ టోర్నీ జరుగుతున్నది. ఇక రెండో సెమీ ఫైనల్ సహా ఆ దేశంలో జరిగే పది మ్యాచులకు సంబంధించిన టికెట్ల విక్రయాలు మంగళవారం నుంచి మొదలుకానున్నాయి. అయితే, టీమిండియా మ్యాచులకు సంబంధించిన టికెట్లను మాత్రం విక్రయించబోవడం లేదు. త్వరలోనే టికెట్ల బుకింగ్ కు సంబంధించిన వివరాలను ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. ఈ టోర్నీలో టీమిండియాతో పాటు ఆతిథ్య పాకిస్తాన్, న్యూజీలాండ్, బంగ్లాదేశ్ జట్లు గ్రూప్-ఎలో ఉన్నది. ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్, దక్షిణాఫ్రికా, ఆఫ్ఘనిస్థాన్ గ్రూప్-బీలో ఉన్నాయి. ప్రతి గ్రూప్ లో తొలి రెండు స్థానాల్లో నిలిచే జట్లు సెమీఫైనల్ కు చేరుతాయి. టీమిండియా ఫైనల్ కు చేరితే.. దుబాయిలోనే ఫైనల్ జరుగుతుంది. లేకపోతే పాకిస్థాన్ నెర్రహిస్తారు.



ముంబై, 27 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): మాజీ క్రికెటర్ వినోద్ కాంబ్లీ రెండో భార్య ఆండ్రీయా హెవిట్ ఓ పెద్ద విషయాన్ని బయటపెట్టింది. 2023లో కాంబ్లీకి విడాకులు ఇచ్చేందుకు సిద్ధపడినట్లు ఆమె వెల్లడించింది. డైవర్స్ ను ఫైల్ చేసినట్లు పేర్కొన్నది. కానీ కాంబ్లీ నిస్సహాయ స్థితిని చూసి ఆ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకున్నట్లు ఆమె చెప్పింది. ఇటీవల వాంఖడే స్టేడియంలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమానికి కాంబ్లీతో కలిసి ఆమె హాజరైంది. ఆ సమయంలో ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఈ విషయాన్ని తెలిపింది. తాగుడుకు బానిసైన కాంబ్లీ గురించి ఆమె అనేక విషయాలు వెల్లడించింది. ఆల్బర్ట్ అడిక్స్ వల్ల తన రిలేషన్ కు ఇబ్బంది ఎదురైనట్లు చెప్పింది. రెండో భార్య ఆండ్రీయాను 2006లో కాంబ్లీ పెళ్లి చేసుకున్నాడు. సివిల్ కోర్టులో జరిగిన ఓ ప్రైవేటు సెర్వీస్ ద్వారా వాళ్లు ఒక్కటయ్యారు. అయితే ఇటీవల కాంబ్లీ ఆరోగ్యం మరి క్షీణించిన విషయం తెలిసింది. మూత్రకోశ వ్యాధితో బాధపడుతున్న అతన్ని ఆశ్రయి కాంబ్లీతో కలిసి ఆమె హాజరైంది. ఆస్పత్రిలో చేర్పించారు. ఫ్రీలాన్స్ జర్నలిస్టు సూర్యాంకి పాండేతో జరిపిన పాడ్ కాస్ట్ లో ఆండ్రీయా తన డైవర్స్ ఫ్రాన్ గురించి చెప్పింది. కాంబ్లీకి విడాకులు ఇవ్వాలనుకున్నా.. కానీ అతని ఆరోగ్యం గురించి ఎప్పుడూ ఆందోళన ఉండేదన్నారు. ఒకవేళ నేను అతన్ని పదిలివెళ్లే అప్పుడు అతను ఒంటరి అవుతాడని, అతని చిన్నపిల్లవాడని, అది తనను బాధిస్తోందని, అతని గురించి ఆందోళన చెందాల్సి వస్తోందని, ఓ ఫ్రెండ్ ను కూడా నేను పదిలేసే వ్యక్తిని కాదు అని, అతను అంతకన్నా ఎక్కువే అని, అతను తిన్నాడో లేదో అని టెన్షన్ పడేదాన్ని అని, ప్రతిక్షణం అతన్ని చెక్ చేయాల్సి అవసరం వచ్చేదని పేర్కొన్నది.

సోఫీస్ట్ న్యూస్, 27 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్) ఈ ఏడాది పాకిస్తాన్, దుబాయి వేదికగా ఐసీసీ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ జరుగుతున్నది. ఫిబ్రవరి 19 నుంచి మిసీ వన్డే వరల్డ్ కప్ జరుగుతున్నది. ఇక టోర్నీ జరిగే మ్యాచుల టికెట్ల విక్రయాలు జనవరి 28 నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఆన్లైన్ లో పాటు ఆఫ్ లైన్ లోనూ టికెట్లను విక్రయిస్తారు. పాకిస్తాన్ లోని వంద అవుట్ లెట్స్ లో టికెట్లు అందుబాటులో ఉండనున్నాయి. ఐసీసీ చాంపియన్స్ ట్రోఫీలో మొత్తం ఎనిమిది జట్లు పాల్గొనున్నాయి. ఫిబ్రవరి 19న మొదలై.. మార్చి 9 వరకు కొనసాగుతుంది. చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి పాకిస్తాన్ ఆతిథ్యం ఇస్తున్నది. అయితే, భారత జట్టును పాకిస్తాన్ కు పంపేది లేదని బీసీసీఐ స్పష్టం చేసింది. ఐసీసీ జోక్యంతో హైబ్రిడ్ మోడల్ లో టోర్నీ జరగనున్నది. భవిష్యత్ లో జరిగే ఐసీసీ ఈవెంట్ల సందర్భంగా తాము భారతీయ వెళ్లబోమని.. తటస్థ వేదికల్లోనే మ్యాచులు ఆడుతామని స్పష్టం చేసింది.

## స్మృతి మందానాకు ఐసీసీ వన్డే మహిళా క్రికెటర్ ఆఫ్ ద ఇయర్ అవార్డు



ముంబై, 27 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): భారత మహిళా బ్యాటర్ స్మృతి మందానా కు.. 2024 ఐసీసీ వన్డే క్రికెటర్ ఆఫ్ ద ఇయర్ అవార్డు దక్కింది. గత ఏడాది వన్డే క్రికెట్ లో స్మృతి అద్భుతమైన ప్రదర్శన ఇచ్చింది. 2024లో ఆమె రన్ మెషిన్ లా స్కోర్ చేసింది. కేవలం 13 వన్డేల్లో 747 రన్స్ చేసిందామె. భారత జట్టు విజయాల్లో బ్యాటర్ స్మృతి కీలక పాత్ర పోషించింది. జూన్ లో దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన సిరీస్ లో ఇండియా 3-0 తేడాతో గెలవడంలో స్మృతి కీలకంగా నిలిచింది. అక్టోబర్ లో న్యూజీలాండ్ తో జరిగిన సిరీస్ లో.. తుది వన్డేల్లో సెంచరీతో చెలరేగింది. డిసెంబర్ లో ఆస్ట్రేలియాతో పెర్త్ లో జరిగిన మ్యాచ్ లో సెంచరీ చేసి తన సత్తా చాటిందామె. మహిళా వన్డే అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో.. స్మృతి మందానా కొత్త స్టాండర్డ్ ను నెలకొల్పింది. ఓ క్యాలెండర్ సంవత్సరంలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన క్రికెటర్ గా నిలిచింది. 2024లో ఆమె 13 మ్యాచుల్లో 747 రన్స్ చేసింది. దీంతో మహిళల వన్డేల్లో లెస్ట్ హ్యాండ్ బ్యాటర్ మందానా.. లీడింగ్ రన్ స్కోరర్ గా నిలిచింది. లారా వోల్వార్డ్ 697, టమ్మీ బీహాంట్ 554, హేలే మాథ్యూస్ 469 రన్స్ తో ఆ తర్వాత స్థానాల్లో ఉన్నారు. మందానా 57.86 సగటుతో బ్యాటింగ్ చేసింది. ఆమె ప్రయోక్ రేట్ 95.15గా ఉంది. దూకుడు ఆటతీరుతో ఇండియన్ టాప్ ఆర్డర్ బ్యాటర్లలో ఆమె ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఏర్పరుస్తున్నది. గత ఏడాది స్మృతి మందానా.. నాలుగు వన్డే సెంచరీలు నమోదు చేసింది. మహిళల క్రికెట్ లో ఇదో కొత్త రికార్డు. 2004లో వన్డేల్లో వందకుపైగా బౌండరీలను బాదించి. వీటిల్లో 95 ఫోర్లు, ఆరు సిక్సర్లు ఉన్నాయి.

## బువ్రూకు టెస్టు క్రికెటర్ ఆఫ్ ద ఇయర్ అవార్డు



దుబాయి, 27 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): పేస్ బౌలర్ జస్ప్రీత్ బువ్రూ ను.. ఐసీసీ మెన్స్ టెస్టు క్రికెటర్ ఆఫ్ ద ఇయర్ అవార్డు వరించింది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి ఇవాళ ఆ ప్రటకన చేసింది. స్వదేశీతో పాటు విదేశీ పిచ్ లపై.. 2024లో బువ్రూ సత్తా చాటాడు. తన స్పీడ్ బౌలింగ్ తో భారత కీలక విజయాలను అందించాడు. 2024లో అతను 13 టెస్టు మ్యాచ్ లు ఆడి.. 71 వికెట్లను తీసుకున్నాడు. వెన్ను గాయం నుంచి కోలుకుని మళ్లీ టెస్టులు ఆడిన బువ్రూ అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేశాడు. 31 ఏళ్ల బువ్రూ గత ఏడాది 14.92 సగటుతో వికెట్లు తీసుకున్నాడు. ఐసీసీ తన డ్రెస్ రిలీజ్ లో బువ్రూ బౌలింగ్ రికార్డులను విశేషంగా మెచ్చుకున్నది. ఇంగ్లండ్, బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన స్వదేశీ సిరీస్ లో భారత జట్టు విజయంలో బువ్రూ కీలక పాత్ర పోషించాడు. దక్షిణాఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా తో జరిగిన సిరీస్ లోనూ అతను అత్యధికంగా వికెట్లను తీశాడు.



