



# ఇదేమన తెలంగాణ



నాడు నీళ్లు లేక  
బీళ్ళయిన నేలలో

నేడు బంగారు పంటలు  
పండించాం



మనుగడే ప్రశ్నార్థకమైన సమయంలో ముందుకు  
సాగాలనే నిశ్చయించుకున్నాం... తెలంగాణ భవిష్యత్తు  
గురించి అనుమానాలు లేవనెత్తినవాళ్ళే, ఇప్పుడు  
తెలంగాణ అభివృద్ధిని ప్రశంసిస్తున్నారు...  
పదేళ్ల తెలంగాణ ప్రగతి ప్రస్తానం దేశానికే  
మార్గనిర్దేశనం చేస్తున్నది... ఇది గౌరవ ముఖ్యమంత్రి  
**శ్రీ కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు**  
దార్శనికతకు నిదర్శనం.

ప్రతి ప్రయత్నాన్ని తెలంగాణ ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా...  
ప్రతి నిర్మాణాన్ని తెలంగాణ అభివృద్ధికి గుర్తుగా...  
ప్రతి అవకాశాన్ని తెలంగాణ అవసరాలకు అనుగుణంగా  
మలచుకుంటున్న చారిత్రక సందర్భం.

తెలంగాణ సాధించిన సర్వతోముఖాభివృద్ధి ప్రపంచ  
చరిత్రలో ఓ మరపురాని విజయం. నాలుగు కోట్ల  
తెలంగాణ ప్రజలను సామాజికంగా, ఆర్థికంగా,  
రాజకీయంగా, సాంస్కృతికంగా మరింత  
బలోపేతం చేస్తూ సాగుతున్నది ఈ జైత్రయాత్ర.

**తెలంగాణ రాష్ట్రం**  
సుసంపన్నమైంది  
**తెలంగాణ ప్రజల**  
స్వప్నం సాకారమైంది





**గ్రామాల స్వావలంబన, రైతన్నల సంక్షేమంతో  
తెలంగాణ పురోగమిస్తోంది.**



**ఇదేమన  
తెలంగాణ**



**తరతరాల దాహార్తికి  
శాశ్వత పరిష్కారం**

పాలమూరు రంగారెడ్డి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు

- 6 కంప్లెక్స్ పీడిత జిల్లాలకు ప్రయోజనం
- 12.30 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు
- 1,225 గ్రామాలకు రక్షిత మంచినీరు
- 3 టీఎంసీల నీరు పారిశ్రామిక అవసరాలకు
- హైదరాబాద్, సోండ్రాబాద్ జంట నగరాలకు తాగునీరు



**రైతు ఋణ భారాలకి  
సెలవు**

రైతుబంధు

- రూ. 10 వేలు ఏడాదికి ఎకరాకు రైతుకు పెట్టుబడి సాయం
- రూ. 73,815 కోట్లు నేరుగా రైతుల ఖాతాలకు బదిలీ
- 70,54,000 మంది రైతులకు ప్రయోజనం
- ప్రపంచంలో ఎక్కడా జరగని విధంగా రైతు సంక్షేమం
- రైతులకు రూ. 37 వేల కోట్ల పంట ఋణాలు మాఫీ



**వర్షం పై ఆధారపడకుండా  
రైతుకు సాగునీరు**

మిషన్ కాకతీయ

- 46,531 చెరువులు, కుంటల పునరుజ్జీవంతో ఏడాది పొడుగునా నీరు
- 15 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు
- భూగర్భ జలాల లభ్యత పెంపుకు పటిష్ఠ చర్యలు
- కరువుపీడిత ప్రాంతాలు సస్యశ్యామలం



**ఒక్క పంట కష్టంగా పండే నేలలో  
ఏడాదికి మూడు పంటలు**

కాళేశ్వరం లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్ట్

- ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్ట్
- 45 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు
- హైదరాబాద్ నగరానికి తాగునీరు
- పారిశ్రామిక అవసరాలకు 15 టీఎంసీల నీరు



**ప్రతి రైతు కుటుంబానికి  
సురక్షితమైన భవిష్యత్తు**

రైతు బీమా

- తెలంగాణలోని ప్రతి రైతుకు రూ. 5 లక్షల బీమా
- రైతుకు మరణం సంభవించిన కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా
- ఇప్పటివరకు 1,02,124 రైతు కుటుంబాలకు అందిన పరిహారం



**ప్రతి ఇంటికి  
రక్షిత మంచినీరు**

మిషన్ భగీరథ

- తెలంగాణలో 1.06 కోట్ల గృహాలకు రక్షిత మంచినీరు
- 23,839 గ్రామీణ ఆవాసాలు, 142 నగర స్థానిక సంస్థలకు రక్షిత మంచినీటి సరఫరా
- పాతశాలలు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ సంస్థలకు నల్లూ కనెక్షన్లు



**స్వయం సమృద్ధి బాటలో  
ప్రతి గ్రామం**

పల్లె ప్రగతి

- ప్రతిపల్లెకు అవసరమైన ట్రాక్టర్, సిటిజింగర్, నర్మరీ, డంపింగ్ యార్డ్ ట్రాలీ, వైకుంఠ ధామం కిటాయింపు
- పల్లెకు కావాల్సిన వనరులన్నీ పల్లెలోనే లభ్యం
- తెలంగాణ పల్లె ప్రగతికి నిదర్శనంగా 81 జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు



**అన్ని రంగాలకు  
నిరంతర విద్యుత్**

24x7 నాణ్యమైన కరెంటు

- గృహ, వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక అవసరాలకు నిరంతరంగా నాణ్యమైన విద్యుత్
- వ్యవసాయ అవసరాలకు 24x7 ఉచిత విద్యుత్
- విద్యుత్ సరఫరాతో పారిశ్రామిక ప్రగతి
- 18,567 మెగావాట్ల విద్యుత్ సామర్థ్యానికి, 5,347 మెగావాట్ల సౌరవిద్యుత్తు అదనం
- తలసరి విద్యుత్ వినియోగంలో దేశంలోనే తెలంగాణ నెం. 1



**సాంప్రదాయ వృత్తులకు  
చేయూత**

సబ్బంద వర్గాల సంక్షేమం

- టెక్స్ టైల్ పార్కుల ఏర్పాటు, చేనేత వృత్తులవారికి 50 శాతం సబ్సిడీతో ముడి సరుకు సరఫరా
- ప్రతి గొర్రెల కావరికి 20-1 గొర్రెల పంపిణీ
- 10.17 లక్షల మంది మత్స్యకారులకు చేప పిల్లల పంపిణీ



epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

PUBLISHED FROM HYDERABAD, VIJAYAWADA, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDRI, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM



హైదరాబాద్ f: fb.com/vaarthha

4-10-2023 బుధవారం సంపుటి: 29 సంఠిక: 245 పేజీలు: 10+4 పేజీ: 6.50

# నమస్తే ఉప్పల్!

సకుటుంబ సహరివార సమేతంగా మా 25 వ షోరూం ప్రారంభోత్సవానికి అందర్నీ ఆహ్వానిస్తున్నాం

CMR  
అంగరంగ వైభవంగా  
**నేడే**  
శుభారంభం

ఉదయం గం|| 10:11 ని|| లకు

ప్రముఖ సినీతార  
కుమారి **కృతి శెట్టి** గారిచే  
గొప్ప ప్రారంభం

**CMR**  
SHOPPING MALL  
*The joy of life*

25  
SHOWROOM

**షాపింగ్మార్ ప్రారంభకులు**

శ్రీ సి. హెచ్. మల్లా రెడ్డి గారు  
తెలంగాణ కార్మిక ఉపాధి శాఖామంత్రి

శ్రీ బేతి సుభాష్ రెడ్డి గారు  
శాసనసభ్యులు

శ్రీమతి రజితా పరమేశ్వర్ రెడ్డి గారు  
గ్రేటర్ హైదరాబాద్ 10వ వార్డు కార్పొరేటర్

మొదటి కొనుగోలుదారు :  
శ్రీ యర్రం విజయ్ కుమార్ గారు  
వాసుఖి గ్రూప్ సీ.ఎం.డి.

**షాపింగ్మార్ ప్రారంభకులు**

శ్రీ తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ గారు  
పశుసంవర్ధక, మత్స్య శాఖ మంత్రి మరియు సినిమాటోగ్రఫీ తెలంగాణ ప్రభుత్వం

శ్రీ జక్కా వెంకట రెడ్డి  
మేయర్, పేర్లాల్గూడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

శ్రీ బండారి లక్ష్మ రెడ్డి గారు  
జి.ఆర్.ఎస్. తీరదర్

**ప్రపంచ స్థాయి షాపింగ్ అనుభూతి సరికొత్తగా ఇప్పుడు మన ఉప్పల్ లో**

**బస్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ఉప్పల్**

**40 వసంతాలుగా**  
అదే నమ్మకం..అదే నాణ్యత...



విశ్వగమనాన్ని ఎదిరించగల శక్తి ఒక్క

ప్రేమకు మాత్రమే ఉంది

-అరవింద

## వైద్యానికే దక్కని చికిత్స

జనార్దంగ్మేమి జాతి మహాభాగ్యం. ఆ ఆశయం కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నామని దేశ ప్రజలందరికీ వైద్య సేవలు అందు బాట్లోకి తెస్తామని పాలకులు గత ఏడున్నర దశాబ్దాలకు పైగా చెబుతున్నాు. లక్షలాదికోట్ల రూపాయలు వెచ్చిస్తున్నా ఆశించిన ఫలితాలు చేకూరడం లేదు. దేశాని కి వట్టుకోవచ్చులైన గ్రామసీమల్లో ఆరోగ్య వ్యవస్థ పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉందని చెప్పవచ్చు. ఇన్నేళ్ల తరువాత కూడా భారత్‌లో దాదాపు నలభైవింసు కోట్ల మందికి పైగా ఆరోగ్యసర మందులు అందుబాట్లో లేవని ఆనకే నర్వేలు తెల్లదీస్తున్నాయి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా దేశంలో దిగువ మధ్యతరగతి ప్రజలు పెళ్ళి ఖర్చులు దాదాపు డబ్బె శాతా నికీ పైగా మందుల కొనుగోళ్ళకీ ఖర్చవుతున్నాయి. మందు ల్లో నాసికరం, నశీబిలి కూడా జనార్దంగాన్ని పతనం అంచుకు తీసుకుపోతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు ఇరవైబిందువేలకు పైగా మందులు సమోదై పుంబే అంతకు రెట్టింపుస్థాయిలో మందులు విప్పలవిడిగా సరఫరా అవు తున్నాయి. భారత్‌లో నశీబి, నాసికరమందుల వ్యాపారం యేకా పదిహేను వేల కోట్ల రూపాయలకు పైగా ఉదోచ్చని అంచనా. ప్రజారోగ్యాన్ని గట్ట చెప్పన్న ఈ నశీబి మందులు మార్కెట్‌లోకి ఒక వ్యూహం ప్రకారం ప్రవేశపెడుతున్నారు. పాలకులు తీసుకుంటున్న చర్యలేవీ వీటిని నిరోధించలేకపోతున్నాయి. ఈ నశీబి వ్యాపారం ఇప్పటికీప్పుడు మొదలుకాకపోయినా ఏనాటినుండో పున్నా రాను రాను పెరిగిపోతుండడం ఆందోళన కలిగించే అం శం. మందుల్లో ప్రామాణికత దెబ్బతినడం వల్ల జరుగు తున్న ఆనర్థాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. గతంలో ఒకసారి ముంబైలోని ఒక హాస్పిటల్‌లో ‘మానిటాల్ ఆన్ మెడడు వ్యాధివుకు వాడే మందులకే కలిజెగడదాతో ఏకంగా వచ్చా లుగు మంది మరణించారు. అప్పుడు పెద్దఎత్తున నిరస నలు,ఆందోళనలు పెల్లుబిడాయి. ఆనాటి పాలకులు జస్టిస్ రెంటిన్ కమిషన్‌ను నియమించింది. మంత్రిత్వ స్థాయి నుండి మొదలు దిగువస్థాయివరకు ఆరోగ్యబేషం విభా గాల్లోని లోనుగులను, వైఫల్యాలను, అవినీతిని ఎత్తి చూపుతూ రెంటిన్ తననివేదికలో స్పష్టంగా పేర్కొన్నా రు. ఆ నివేదికలోని ప్రతిపాదనలను, సిఫారసులను ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదనే చెప్పవచ్చు. ఈ నశీబి మం దుల వల్ల కలిగేదప్పుభ్రామాలు అటుంచి జబ్బు తగ్గకపోతో వైద్యుడి వైఫల్యమా? ఉపయోగించిన మందులు కారణ మా? అర్థంకాక మళ్ళీమళ్ళీ పరీక్షలపై పరీక్షలు చేయస్తూ ఇతర మందులతో రోగులపై ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. దీంతో రోగిఆరోగ్యంతో పాటు ఆర్థికంగా కూడా తీవ్ర భారం పడుతున్నది. అసలు వైద్య ఆరోగ్య విషయంలో ఒక నిర్దిష్టమైన విధానం, ప్రణాళిక లేకపోవడం వల్లనే ఈపరిస్థితులు దాపురిస్తున్నాయి. పాలకపద్ధతుల ముఖ్యం గా కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రజారోగ్య విషయంలో సవతితల్లి ప్రేమ చూపడుతున్నదనే విమర్శలు ఏనాటి నుండో

వున్నాయి. మాటలు ఎంత గొప్పగా చెబుతున్నా నిధులు కేటాయంపుల విషయంలో మాత్రం న్యాయం చెయలేక పోతున్నది.భారత్‌లో ఆరోగ్యసంరక్షణపై ప్రభుత్వవ్యయం స్థూల దేశీయోత్పత్తిలో(జిడిపి)కేవలం 1.3శాతం. గ్రామా ల్లో 14.1శాతం, పట్టణాల్లో 19.1శాతం ప్రజలకు మాత్ర మీ ఏదో ఒక ఆరోగ్య బీమా సదుపాయం వుందని జాతీయ సర్వే కార్యాలయం ఇటీవల ప్రకటించింది. ఇప్పటికీ ఆ సర్వే చెప్పిన లెక్కల ప్రకారం ప్రజలు తమ వైద్య ఖర్చులను దాదాపు అరవై మూడు శాతాన్ని సొంతంగానే భరిస్తున్నారు. అదే జపాన్‌లో 12.75 శాతం, స్వాజీ లాండ్‌లో 12.91 శాతం, ఆస్ట్రేలియాలో 17.72 శాతం, ఆమెరికాలో అయితే కేవలం 10.1 శాతమేనని గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. లండన్‌కు చెందిన బ్లామ్‌బర్గ్ రూపొందించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సూచి 2019 ప్రకారం కొన్ని ఆగ్నేయాసియా దేశాలు భారత్ కంటే ఎంతో మెరు గ్గా ఉన్నాయి. 169 దేశాలలో భారత్ 120వ స్థానంలో ఉండగా శ్రీలంక66, బంగ్లాదేశ్91, నేపాల్ 110స్థానాల్లో ఉన్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దేశం(గ్లోబుల్ డివీజ్ బర్నిన్) అధ్యయన నివేదికలో వెల్లడించిన విషయాలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. అంతెందుకు, మొన్న కరోనా రక్కిని విజృంభణతరుణంలో భారత్ ఆరోగ్యవ్యవస్థ ఎంత అస్తవ్యస్తంగా లోపభూయిష్టంగా బలహీనంగా ఉందో బయటపడింది. అవసరం మేరకు మందులు, డాక్టర్లు సంగతి అటుంచి ఇన్‌ఫ్రాప్రెక్టర్ కూడా లేదనే విషయం కూడా వెలుగుచూసింది.. కనీసం రోగులకు వెంటిలేటర్లు, మాస్కులు లాంటి అత్యవసరాలు కూడా తీర్చలేని పరిస్థి తులు ఏర్పడ్డాయి. చివరకు సకాలంలో వెంటిలేటర్లు సౌకర్యం లేక ప్రాణనాయువు అందకప్రాణాలు కోల్పోయిన వారెందరో ఉన్నారు. అప్పుడి కాదు నేశీకీ కూడా దారిద్ర్యదిగువన వున్న కోట్లాది మంది బడుగువర్గాలు కుటుంబాలకు సరైన వైద్యం అందుబాట్లో లేదనే చెప్ప వచ్చు. ముఖ్యంగా గ్రామాల్లో పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉంది. పచ్చి రాని వైద్యంతో డాక్టర్లుగా చలామణీ అవు తున్న కొందరు తోచిన మందులు ఇచ్చి ప్రజల ఆరోగ్యా నికీ హాని కలిగిస్తున్నారు. అత్యలేని ఇలాంటి వైద్యులు చేసే చికిత్స ల్లో కొందరి ప్రాణాలు గాల్చే కలిసిపోతు న్నాయి. మరోక పక్క ఊహించనివిధంగా రకరకాల వ్యాధులు విజృంభిస్తు న్నాయి. ప్రస్తుత సీజన్ డెంగ్యూ, ికెన్‌గున్యా, సైనిఫ్లూ తదితర విషజ్వరాలు ప్రజారోగ్యం పై దాడిచేస్తూనే ఉన్నాయి. ఇంకోపక్క కేన్సర్, గుండె జబ్బులు, ఉదరకోశవ్యాధు ల్లాంటివి విజృంభణ కొనసాగు తూనే ఉంది. భవిష్యత్‌లో ప్రజారోగ్యంలో అత్యంత క్లిష్ట పరిస్థితులు ఏర్పడబోతు న్నట్లు వైద్యరంగ నిపుణులే అభిప్రాయపడుతున్నారు. పాఠకులు వాస్తవ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని గతానుభవాలతోనైనా పాఠాలు నేర్చుకొని ప్రజారోగ్యం ఎదుర్కోబోతున్న సవాళ్ళకు అనుగుణంగా సమూయత్రం కావాల్సిన తరుణమిది.

|                                                   |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>అత్యియులకు దూరంగా ఉండటం మరణంకన్నా బాధాకరం.</b> | <b>బంగారం వల్లనే సోదరుల మధ్య అసహనం, కుటుంబాలలో వివాదాలు, స్నేహితుల మధ్య వేర్పాట్లు, దేశాల మధ్యయుద్ధాలు కలుగుతాయి.</b> |
| <b>విలియం కూపర్</b>                               | <b>అబ్రహం లింకన్</b>                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ప్రజావాక్కు</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>ప్రజావాక్కు</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>వికలాంగుల వివ్వనం</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>గణేష్ మండపాలు తొలగించాలి</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గృహలక్ష్మి పథకంలో రాష్ట్రంలోని 119 నియోజక వర్గాలలో ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3వేల అండ్లను మంజూరు చేస్తుంది. అందులో 5 శాతం వికలాం గులకు ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ధరశాస్త్ర చేసుకున్న ప్రతి నియోజకవర్గంలో 150గృహలక్ష్మి వికలాంగుల ధరశాస్త్ర దారులు తప్పకుండా ఉండేవిధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసు కోవాలి. వికలాంగుల కుటుంబాలకు సదరం సఫ్టికెట్ల వికగిన ప్రతి వికలాంగుల కుటుంబాలకు గృహలక్ష్మి ధరశాస్త్రులు పరిశీలించాలి. నిబంధనలు సవరించి వికలాంగులైన మహిళలతో పాటు పురుషులకు కూడా వికలాంగులకు న్యాయం చేయాలి. వికలాంగులకు సొంత ఇంటి కల నెలవేర్కాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిపర్చులు గౌరవ శ్రీ కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావు గారికి మనవి.</b> | <b>రాష్ట్రంలో, గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మహనగరంలో గణేష్ నిమజ్జనం గురువారం పూర్తయింది. నవరాత్రులు పూజలు చేసి నిమ జ్జనం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. అయితే గణనా దుల కోసం వివిధ ఆకృతుల్లో మండపాలను రాష్ట్రంలో, జోవాచేఎసిలో ఏర్పాలు చేశారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్‌లో వీధి వీధికి, గల్లెగల్లెకి పెట్టిన మండపాల తొలగింపు ఇంకా మొదలుపెట్టలేదు. దాంతో ఆయా వీధుల్లో స్థానిక ప్రజలు ఇబ్బందిపడుతున్నారు. పాఠశాలకు వెళ్లి విద్యార్థులు, వీధుల్లో తిరిగేకార్లు, ద్విచక్ర వాహనదారులు చుట్టూలే తిరిగిల్లి వస్తారో ది. దాంతో దూరభారం పెరుగుతోంది. ఇలాంటివి దృష్టిలో పెట్టుకొని వాటిని వీధినంత త్వరలో తొలగిస్తే బాగుంటుంది. అచేవిధంగా విద్యుత్ సరఫరా తీగల తొలిగింపును చేపట్టాలి. ఈ విషయంలో సంబంధిత విద్యుత్ శాఖ అధికారుల సాయం తీసుకుని డిన్ కనెక్షన్ చర్యలు చేపట్టాలి.</b> |
| <b>- డాక్టర్. ఈడునూరి వెంకటేశ్వర్లు</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>-తలారి గణేష్ యాదాద్రి జిల్లా</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>మాడ్చిట్ల కమిటీలు</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>ప్రకృతిని కాపాడుకుందాం</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కొన్ని సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీలకు పాలకవర్గం ఎన్నికల్లో కొన్ని సంవత్స రాలుగా జాప్యం జరుగుతుంది. దీనివల్ల, అభివృద్ధి కుటుం పడుతుంది. నిర్వహణ కష్టమవుతుంది. కావున వ్యవసాయ శాఖ బాళిగా ఉన్న మార్కెట్ కమిటీలను నియమించాలి. ్రవిధ్యాపంతులకు అవకాశం ఇవ్వాలి.</b> | <b>జడీవల లిబియాలో వరదలు కారణంగా రెండు ద్వాములు ద్వం సం కావడంతో వేలాది మంది వరదలో కొట్టుకునిపోయారు. ఇప్పటికీ 20వేల మంది ప్రజల జాడ తెలియడం లేదు. చేకువ జామీను 3గంటల సమయంలో ఇండ్లలోకి ఒక్కసారిగా వరద నీరు రావడంతో నిద్రలోనే అనేకులు కొట్టుకునిపోయారు. అండ్ల లో వరదవల్ల బురదలు వచ్చి చేరుతుంది. దీంతో ప్రజల ఇబ్బం దులు వడ్డనాతీతం.మొరకో దేశంలో భూకంపం వల్ల అనేకులు మరణించారు. వేలాదిమంది నిరాశ్రయిల్లయ్యారు. ఇదంతా ప్రకృతిమనస్త మాహిస్తున్న వికృతంగా చెప్పవచ్చు. మన ప్రకృ తిని కాపాడితే అది మనల్ని కాపాడుతుంది. అయితే స్వాస్థ్య పరులుపెట్టిన సరకలం, పరిశ్రమలుపెరగడం, ప్లాస్టిక్ మినియో గం పెరగడంవల్ల వాతావరణశాఖ్యం పెరుగుతున్నది. దీంతో వంపభూతాలు తమఅదుపుతప్పి, ప్రళయాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి.</b> |
| <b>- రాపాక రవీందర్ జనాంగం</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>- ఎ.శ్రీభారతి, ఉప్పల్</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>చిత్తపటాలు అందచేయాలి</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ప్రజాసమస్యల్ని పట్టించుకోండి..</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, రాజ్యాంగ నిర్మాతలు, దేశ నాయకులు, గొప్ప కవులు, శాస్త్రవేత్తల చిత్రపటాలను రాష్ట్రం లోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు సమగ్ర శిక్ష ద్వారా సరఫరా చేయాలి. పాఠశాలల్లో వివిధ కార్యక్రమాల నిర్వహణకు చిత్ర పటాలు ఎంతగాో ఉపయోగపడతాయి. కొన్ని ప్రత్యేక కార్య క్రమాల నిర్వహణ సందర్భంలో చిత్రపటాలు పాఠశాలల్లో అందుబాటులో లేక ప్రధానోపాధ్యాయులు ఇబ్బంది పడుతు న్నారు. గాంధీజీ, అంబేద్కర్, సర్వేపల్లిరాధాకృష్ణన్, శ్రీనివాస రామమంజున్ మొదలైన వారి చిత్రపటాలను ప్రతి తరగతి గదిలో వేలాడదీయాలి. వారి ఘోటోను విద్యార్థులు ప్రతి రోజు చూస్తూ ఉండడం ద్వారా ఎంతో స్ఫూర్తి పొందు తారు. నేడు పాఠశాలలను అన్ని సార్కార్యాలలో ఉండో అభివృద్ధి చేస్తున్న ప్రభుత్వం దేశ నాయకుల చిత్రపటాలు కూడా అందచేస్తే బాగుంటుంది.</b> | <b>తెలుగురాష్ట్రాల్లో రాజకీయాల ోజుతో కొత్తములుపుల తిరు గతున్నాయి. ప్రేతభక్తంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మాజీముఖ్యమంత్రి ఆరెన్నతో అక్కడి రాజకీయాల మరింతగా వేడిచిన్నాయి. నిత్యం అధికారపార్టీలు, ప్రతిపక్షాలులు ఉపరితలం, ప్రతినిమర్తనలతోనే అమూల్యమైన సమయాన్ని వృథా చేస్తున్నారు. జడీవల ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ సమావేశాలు జరిగాయి. ఇందులో ప్రజల సమస్యలకు గురించి కాకుండా, ఒకరిపై ఒకరు విమర్శలు చేసుకోవడంతోనే ఉన్న సమయాన్ని వృథా చేశారు.</b> |
| <b>- చల్లా చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, నెల్లూరు జిల్లా</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>- పవ్వి, గంధ్యాల</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**ఎడిట్ పేజీకి..**
**అర్చిక, సాంఘిక, రాజకీయ పరిణామాలకు సంబంధించిన విశ్లేషణాత్మక వ్యాసాలు పంపగోరవారు ఈ కింది ఈ మొయల్ చిరునామాకు పంపగలరు. e-mail : editpage@vaartha.com**

**వార్త, మహబూబ్‌నగర్, బుధవారం 4 అక్టోబరు 2023**

# కలవరపెడుతోన్న విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు!

విద్యార్థులు ఎదుర్కొనే వివిధసమస్యలకు వారు చేస్తోన్న చెడు స్పృహలు కారణంకావచ్చు. అలానే కొంత మంది మంచి స్పృహతుల వలన ఆందోళన, ఒత్తిడి, నిస్సహల నుండి ఉపశమనం లభించినా, స్పృహతుల విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. కుటుంబవరంగా, వారు చదువుకునే సంస్థలలో విద్యార్థులకు మానసిక ఆరోగ్యంపై శిక్షణా కార్యక్రమాలు ఉండాలి. వారు వారి ప్రయోజనాలతో పాటు వారి స్నేహితుల ప్రయోజనాల కోసం పాటుపడేలా చెప్పాలి. ఆధ్యాత్మిక భావాలు, యోగా, మెడిటేషన్ లాంటి వాటిపై అవగాహన కల్పించాలి. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సమగ్ర విధానాన్ని ప్రతిబింబించాలి. శ్రీడలలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి. సామాజిక, ఆర్థిక సమస్యలపై అవగాహన కల్పించాలి. సైబర్ సెక్యూరిటీపై కచ్చితంగా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల చర్యచేక్షణ ఉండాలి. సోషల్ మీడియా అవసరం మేరకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. మాదక ద్రవ్యాలు, మత్తు పదార్థాలు, ఆల్కహలికై అవగాహన కల్పించాలి. సమాజంలో సాటివారిపై ప్రేమ, దయ లాంటి సంబంధాలను పెంపొందించేలా చెప్పాలి.

విద్యార్థులు తమ దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి వారికి సరైన మార్గదర్శకత్వం, సలహాలు కల్పితంగా అవసరం.భారతదేశంలో 25 సంవత్సరాలకంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు మొత్తం జనాభా లో 53.7 శాతం ఉన్నారు. అయితే ఇటీవల చాలా ఆందోళన కలిగించే విషయం దేశవ్యాప్తంగా విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు. ఈ ఏడాది 2023లో గడిచిన ఏడు నెలల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల్లో చదువుతున్న విద్యార్థుల 20 మంది ఆత్మహత్య చేసు కుని మరణించారని ప్రభుత్వం పేర్కొన్నది. ప్రభుత్వం దృష్టిలో ఇంకా సమాచం కాని మరణాలు ఎన్ని ఉన్నాయో ఆందోళన కలిగిస్తోన్న విషయం. ఎన్.సి.ఆర్.బి., ఎ.డి.ఎన్.ఐ. నివేదిక ప్రకారం భారతదేశంలో 1997 నుండి 2021 వరకు సుమారు 64,114 మంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు. వీళ్లం దరూ 30 సంవత్సరాలలోపు వాళ్లను తెలియజేస్తోంది. కేవలం 2021 సంవత్సరంలోనే దేశంలో 13,089 మంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలు చేసుకోవటం బాధాకరం. అంటే ప్రతిరోజూ 35 మందికి పైగా మరణించారని అర్థం. ఇందులో ప్రాథమిక స్థాయి 15.8శాతం, మాధ్య స్థాయి 19.1శాతం, సెకండరీ స్థాయి 24.0శాతం, హయ్యర్ సెకండరీ స్థాయి 16.2శాతం, డిప్లీమా 1.2శాతం, గ్రాడ్యుయేట్ 4.6శాతం, ప్రొఫెషనల్ 0.3శాతం, నిర్లక్ష్యాలపై 11.0శాతం, ఆర్థికస్వత/నిర్లక్ష్యాలత్య దృవీకరించిన వాళ్ళ 7.8శాతంగా వున్నారు. ఎక్కువగా మహాప్రల్ల(1834), మధ్యప్రదేశ్‌లో(1308), తమిళనాడులో(1246), కర్ణాటకలో(855), ఒడిశా(834) రాష్ట్రాల్లో ప్రాణ నష్టం అధికంగా వున్నది. ఈ ఆత్మ హత్యలకు ప్రధాన కారణాలు శృంగార సంబంధాలు, ప్రేమ వైఫల్యాలు, అడుపుకు మధ్యలో అంతరాయం, పరీక్షల్లో ఘృయల్ కావడం. కార్పొరేట్ చదువుఒత్తిడి, ఒంటరితనం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆరోగ్య సమస్యలు, ప్రాణ స్నేహితుల మరణం, సైబర్ ఔరించి వున్నా, నేలాలు, కుటుంబ సభ్యుల సరైన మద్దతు లేకపోవడం, చెడు స్నేహితులు, డ్రగ్స్, ఆల్కహోల్, ఆర్థిక సమస్యలు వంటివి అనేక కారణాలు వున్నాయి. ఈ విచారకరమైన పరిస్థితులకు దారి తీసిన ముఖ్య కారణం వీరిక సరైన సమయంలో ‘కొన్నెలింగ్, ‘మార్గదర్శకత్వం’ లేకపోవడమే.విద్యార్థులకు వారి డైరిందనే జీవి తంలో చాలా సమస్యలు ఎదురవుతుండాయి. ఆ సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి వారికి మార్గదర్శకత్వం, కొన్నెలింగ్ వారూ అవస రం. ఎందుకంటే ఆ సమస్యలని వాళ్ళ ఒంటరిగా ఎదుర్కోవడం కొన్ని సార్లు కష్టం. అందుకే సరైన మార్గదర్శకత్వం, కొన్నెలింగ్ తప్పనిసరిగా మొదట వారి కుటుంబాల నుండి ప్రారంభమవ్వాలి. అంతేకాకుండా కుటుంబసభ్యుల ఆ విద్యార్థులకు మానసిక ఎగ్జిగ్జెన్స సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషించాలి. వారిని ఇబ్బంది పెడుతున్న సమస్యలను పరిష్కరించడానికి వారికి

# ప్రమాదంలో పడుతున్న ‘జంతుమాక్కులు’

వాస్తవానికి మనిషికంటే ముందే జంతువులు భూమి మీద జీవించాయని సైన్స్ చెబుతోంది. అయితే భూమి అమెర్క వించిన తరువాతపుట్టిన వారూ జంతు జాతులు ఇప్పుడు లేవు. ఈ ఆధునిక యుగంలోనూ మనకు తెలిసిన ఎన్నో జంతు జాతులకు కనుమరగ్గి పోతున్నాయి. ఇలా జంతువుల జాతులు అంతరించి పోకుండా, వాటిని పరిరక్షించడమే ‘ప్రపంచ జంతు దినోత్సవం’ ముఖ్యోద్దేశం. యేడా ఆక్టోబర్ 4న ఈ జంతు దినో త్సవాన్ని అంతర్జాతీయంగా నిర్వహిస్తున్నారు. మానవ మనుషడ కు అనివాశ్యమైన జంతు సంపదను పరిరక్షించడం, వృద్ధిచేయ డం, జంతువుల హక్కులను కాపాడటం ఈ దినోత్స ప్రధాన లక్ష్యం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వన్యప్రాణుల మనుగడ ప్రశాస్త్రక మవుతున్న నేపథ్యంలో వాటి సంరక్షణ ప్రాధాన్యతను గర్చ చేస్తూ ప్రతి యేడా అన్ని దేశాలు దీన్ని ప్రపంచ జంతు దినోత్స వంగా జరుపుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వన్యప్రాణుల జీవ్యు ల్నాన్ ప్రారంభించాయి. ఆయన మొదటి ప్రపంచ జంతు దినోత్స వాన్ని 24మార్చి 1925న జర్మనీలోని బెర్లిన్‌లోని స్టార్క్ ప్యూరెన్ లో నిర్వహించాడు. దీనికి 5,000మందికిపైగా ప్రజలు హాజర య్యారు. ఆనంతరం ఇది 1929లో ఆక్టోబరు4కు మార్చబడింది. ప్రారంభంలో అతను జర్మనీ, ఆస్ట్రీయా, స్విట్జర్లాండ్ మరియు చెకోస్లావేకియాలో మాత్రమే పాటించారు. చివరగా, మే 1931లో ఛార్కోవ్లో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ యూనివర్ ప్రొజెక్షన్స్ కాంగ్రెస్‌ న సమావేశంలో, ఆక్టోబర్ 4 ప్రపంచ జంతు దినోత్సవాన్ని సాగ్రాతీకం చేయాలన్న ఆయన ప్రతిపాదనను విగ్రహించి అంగీ కరించి తీర్మానంగా ఆమోదించారు. హీలివ్ జిమ్మిర్నాన్ చేసిన కార్యక్రమాల, ప్రచారం కారణంగా 1931, మే నెలలో ఉటలి లోని ఛార్కోవ్లో జరిగిన అంతర్జాతీయ జంతు రక్షణ సదస్సులో ఆమోదించిన అంతర్జాతీయ జంతు దినోత్సవం అమెరికాలో ఆరోగ్య అమోదించడం జరిగింది. ప్రపంచ జంతు దినోత్సవం 2003

# వసుదైక కుటుంబం అంటే గ్లోబలైజేషనా?

ప్రపంచీకరణ అనగా ఒకే భూమి ఒకే కుటుంబమే ఒకే భవిష్యత్తు విజన్ తో జి20 వేదికగా ఉండడానికీ మన ప్రధాని మోడీ సగర్వంగా సంతోష పడ్డారన్నారు. అతిభుతుకు బంగారు పర్ణిలో వర్ధిల్లించారు. సదస్సు నిర్వహణ కోసం బడ్జెట్ కేటాయింపు 900కోట్లు కాగా చేసిన ఖర్చు మాత్రం నాలుగు వేల కోట్లకుపైగా ఉంది. జి20 దేశాలలో మన దేశం విద్యు వైద్య ఆరోగ్యం ఉపాధి రీత్యా 18వది. వాక్ ప్రీ షాదోషేష్ ప్రకారం జి20 దేశాలలో 27 మిలియన్ల ఆధునిక పేదరికాన్ని అనుభవం ముచందగా, అందులో భారతీయులు 11 మిలియన్ల మంది. మన దేశంలో 530 మిలియన్ కార్కులు ఉండగా అందులో 430 మిలియన్ల మంది అసంఘటిత రంగం లో వివిధ రకాల పేదపీడి గురవుతున్నారు. వేదేశాలలో వలస కార్కులవారూ మన వారు 18 మిలియన్ల మంది ఉన్నారు. దేశం లో నిరుద్యోగం, పేదరికం, ధరలు పెరుగుదల పొందు పు సగానికి పడిపోయి కొనుగోలు శక్తి తగ్గి అశేష్ ప్రజానీకం పేదరికంతో అల్లాడుతుంటే, పాలకులు మాత్రం టిటునను మించి 5వ ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివృద్ధి చెందుతున్నారని సంతోషపడిపోతున్నారు. టిటున తలసరి ఆదాయం 49,400 దాకా వారిగా, మన దేశం తలసరి ఆదాయం కేవలం 2500 దాల్చు మాత్రమే. ఈ నేప థ్యాన్ని మరచి వసుదైన కుటుంబమని ప్రపంచమంతా ఒకటేనని పాలకులు ప్రపంచీకరణ చేయి వరుగులెత్తడం చూస్తుంటే అనాడు కాంగ్రెస్ పక్షం కూడా ఇదే విధంగా ఎలవీజి మిథానాన్ని ఇదే విధంగా 1991లో ప్రవేశపెట్టినారు. ఎలవీజి అనగా లిబరలైజేషన్ ప్రైవేటీజేషన్ గ్లోబలైజేషన్. 1991లో భారత్ ప్రణాళికబద్ధమైన

నూతలపాటి రచికాంత్ ప్రోత్సాహకరమైన వాతావరణాన్ని ఆ కుటుంబం విద్యార్థులకు అందించాలి. కానీ ఈ ఆధునిక జీవితం(హైటెక్ టెక్నాలజీ) సృష్టించిన ఒత్తిడి కారణంగా విద్యార్థులకు వారి కుటుంబాల నుండి కొన్నెలింగ్ పొందడం చాలా కష్టంగా ఉన్నది. అంతేకాకుండా వారి తల్లిదండ్రులు కూడా వారి సామాజిక, కుటుంబ బంధంపై ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. అసలు ఒక విధంగా చూస్తే విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలకు వారు చేస్తోన్న చెడు స్పృహలు కారణంకావచ్చు. అలానే కొంత మంది మంచి స్పృహతుల వలన ఆందోళన, ఒత్తిడి, నిస్సహల నుండి ఉపశమనం లభించినా, స్నేహితుల విషయం లో జాగ్రత్త అవసరం. కుటుంబవరంగా, వారు చదువుకునే సంస్థ ల్లో విద్యార్థులకు మానసిక ఆరోగ్యంపై శిక్షణా కార్యక్రమాలు ఉండాలి. వారు వారి ప్రయోజనాలతో పాటు వారి స్నేహితుల ప్రయోజనాల కోసం పాటుపడేలా చెప్పాలి. ఆధ్యాత్మిక భావాలు, యోగా, మెడిటేషన్ లాంటి వాటిపై అవగాహన కల్పించాలి. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సమగ్ర విధానాన్ని ప్రతిబింబించాలి. శ్రీడలలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి. సామాజిక, ఆర్థిక సమస్యలపై అవ గాహన కల్పించాలి. సైబర్ సెక్యూరిటీపై కచ్చితంగా తల్లిదండ్రు లు, ఉపాధ్యాయుల చర్యచేక్షణ ఉండాలి. సోషల్ మీడియా అవస రం మేరకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. మాదక ద్రవ్యాలు, మత్తు పదార్థాలు, ఆల్కహలికై అవగాహన కల్పించాలి. సమాజంలో సాటివారిపై ప్రేమ, దయ లాంటి సంబంధాలను పెంపొందించేలా చెప్పాలి. అన్నిటికన్నా కుటుంబసభ్యుల చర్యచేక్షణ అన్ని విషయా లలో శ్రద్ధ మహించాలి. తద్వారా విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలను అరికట్టవచ్చు. ఈ ఆత్మహత్యల నివారణకు అన్ని పాఠశాలలు/ సంస్థల వారి విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్య సవాళ్ల గురించి ప్రతిరోజూ వాళ్ళకి ఒక పీరియడ్ 30 నిమిషాలు మానసిక ఆరోగ్య సలహాదారునితో విద్యార్థుల మానసిక క్షేమాన్ని బలపరచటానికి కొన్నెలింగ్ ఇవ్వాలి. 45 నిమిషాల శ్రీడలకు ప్రోత్సహించాలి. కానీ చాలా పాఠశాలల్లో/సంస్థలలో ఎలాంటి కొన్నెలింగ్ సర్వీస్, శ్రీడలకు అవకాశం లేదు. కనీసం మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు పని చేసే సంస్థలతోనైనా దేశంలోని ప్రతి పాఠశాలలోని ఉపాధ్యా యులకు శిక్షణ ఇప్పించి, తద్వారా వారు తమ విద్యార్థులకు సలహాదారులుగా పని చేసేలా అయినా చేయాలి. ఈ విధానం ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులతో చేయించవచ్చు. కానీ ప్రైవేట్ సంస్థల లో పని చేస్తున్న ఉపాధ్యాయులు తక్కువ వేతనంతో ఉన్నారు.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>రామ కిష్టయ్య సంగం భట్ట</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>నేడు ప్రపంచ జంతు దినోత్సవం</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| నుండి యునైటెడ్ కింగ్డమ్ ఆధారిత జంతు సంక్షేమ స్వచ్ఛంద సంస్థ నేడర్ వాచ్ పొందేషన్ నేతృత్వంలోని మరియూ స్నాన్సర్ చేసిన జంతు సంరక్షణ ఉద్యమాన్ని ఏకం చేసి ప్రపంచ కార్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. జాతీయత, మతం, విశ్వాసం లేదా రాజకీయ భావజాలాలతో సంబంధం లేకుండా అనేక దేశాలలో విస్తృతంగా అంగీకరించబడింది మరియూ వివిధ రకాలుగా జరుపుకుంటారు. దినోత్సవం రోజున జంతు సంక్షేమ ప్రవా రంతో పాటుగా జంతు పరిరక్షక శిబిరాలను ప్రారంభించడం, జంతు సంరక్షణకు నిధులు సేకరించడం వంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. వన్యప్రాణుల సంరక్షణ కోసం మన ప్రభుత్వాలు యేడా కోట్ల రూపాయలను ఖర్చు చేస్తున్నాయి. అయితే స్వగర్భ, వేటగాళ్ళు వన్యప్రాణులు, అరణ్యాల పాలిట శాపంలా తయారు అవుతు. బృ్ల దెబ్బకు కీకారణాలులు శాంత మైదానాలుగా మారుతున్న పరిస్థితి. పరిశ్రమల స్థాపన పేరిట పెద్ద ఎత్తున అటవీ భూముల్లో పారిశ్రామిక కార్యక్రమాపాలు నిర్వహిస్తుండటం కూడా వన్యప్రాణుల మనుగడకు ముప్పుగా మారింది. దీంతో గూడు దెడిచిన వన్యప్రాణుల జనాభాల్లోకి వస్తున్న పరిస్థితి. దేశంలోని జంతు సంపదను పరిరక్షించడానికి మొట్టమొదట | సారిగా 1898లో ఆనాటి బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం మొదటి వక్కుల ఆభరణారణ్యాన్ని తమిళనాడులోని వేదాంతంగల్‌లో ఏర్పాటు చేసింది. ఆ తర్వాత 1935లో మొదటి వన్యప్రాణి జాతీయ పార్కు ‘హేలిని ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ఏర్పాటు చేశారు. ఇదే పార్కును ఇప్పుడు జిమ్ కార్నెల్ పార్కు అని పిలుస్తున్నారు. ప్రస్తుతం దేశంలో ఉన్న మొత్తం జాతీయ పార్కులు సంఖ్య 102. ఆనాటి ప్రధాని స్వర్గ్డయ ఇందిరాగాంధీ 1972లో వన్యప్రాణుల సంరక్షణ చట్టాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. ఈచట్టం ప్రకారం వన్యప్రాణు ల వేట నిషేధం. ఈ చట్టం అమలులోకి వచ్చాక దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాల్లో 23 టైగర్ ప్రాజెక్టులను కూడా ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం దేశంలో 441 వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రాలు ఉండగా వీటిల్లో 28 టైగర్ జోన్స్ ఉన్నాయి. హైదరాబాద్‌లోని సెంటర్ ఫర్ సెల్యూలార్ మాల్‌కులర్ బయోలాజీ (సీసీఎంబి) పులుల అంబే మి ధ్వారా వాటిని లెక్కించే పద్ధతినీ అవిష్కరించింది. 20వ శతాబ్దంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు లక్ష సైబిలుకు పులులు ఉండేవి అని అంచనా. 2014 లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచంలో 3891పులులకుండా, వాటిలో 2226 మనదేశంలోనే ఉన్నాయి. భారత్‌లో 2011 లెక్కల ప్రకారం 1706, 2014లోనూ 2226 ఉండగా 2018 పులుల గణన ప్రకారం మన దేశంలో 2967 పులులున్నాయి. ప్రపంచంలో ఉన్న మొత్తం పులుల్లో 70శాతానికిపైగా మనదేశంలోనే ఉన్నాయి. గడిచిన కొన్నేళ్లలో ఒక్క మధ్యప్రదేశ్‌లోనే 19 పులులు మృత్యువాతపడ్డాయి. మహా రాష్ట్రంలో 9, ఉత్తరాఖండ్‌లో 9 మృత్యువాత పడ్డాయి. 2016లో దేశవ్యాప్తంగా 74పులులు మరణించినట్టులెక్కలు చెబుతున్నాయి. 2006పులులను స్వగర్భ బారి నుండి కా |



# ఎన్డీయేలోకి వస్తానన్న కెసిఆర్



మంగళవారం ఇందూరు బహిరంగ సభలో పనుపు మొక్కలతో ప్రధాని మోడీ

**బహిరంగ సభలో ఓ 'రహస్యం' బట్టబయలు చేసిన ప్రధాని మోడీ**

మునిసిపల్ ఎన్నికల్లో  
మద్దతు అడిగారు..

ఇవ్వని తెగిసి చెప్పాను..

తర్వాత మళ్ళీ ఢిల్లీ  
వచ్చి కలిశారు..

కెటిఆర్ ను సిఎం  
చేస్తానంటే వద్దన్నా..

మళ్ళీ వాళ్ళు నా కంటపడలేదు..

బిఆర్ఎస్ దోచుకున్నది

ప్రజల ముందు పెడతా

ఇందూరులో మోడీ

సంచలన ప్రసంగం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 3: తెలంగాణలో రాజకీయ వేడి పెరిగింది. మూడు రోజుల వ్యవధిలో ప్రధాని నరేంద్రమోడీ రెండోసారి తెలంగాణలో పర్యటించారు. మంగళవారంనాడు నిజామాబాద్ ఇందూరు వేదికగా జరిగిన బిజెపి జనగర్జన బహిరంగ సభలో ప్రధాని మాట్లాడుతూ అధికార బిఆర్ఎస్ పార్టీపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ చెప్పని ఓ రహస్యం ఇవాళ మీకు చెబుతున్నానని, ఎన్డీయేలో చేరతానని సిఎం కెసిఆర్ వెంటపడ్డారని, కానీ ఆ ప్రతిపాదనను తాను ఒప్పుకోలేదని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ రోజు మీకు వంద శాతం వాస్తవాన్ని చెప్పడానికే వచ్చానని ఓ సీక్రెట్ ను బయట పెట్టారు. జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల తర్వాత కెసిఆర్ ఢిల్లీ వచ్చి కలిసిన విషయం తెలిపారు. కెసిఆర్ గతంలో నా దగ్గరకొచ్చి తాను చూడాలన్నా, అలిసిపోయానని, తన బాధ్యతలన్నీ మంత్రి కెటిఆర్ కు ఇస్తానని, ఈమెరకు కెటిఆర్ ను ఆశీర్వాదించాలని కెసిఆర్ కోరిన విషయాన్ని వెల్లడించారు. >>7



మంగళవారం ఇందూరు బహిరంగ సభకు హాజరైన జన సందోహం

## వాళ్లది తెరచాటు ఒప్పందం: పిఎం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 3: కాంగ్రెస్ వారితో కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలని, కాంగ్రెస్ ఒకసారి అధికారంలోకి వచ్చిన రాష్ట్రంలో మళ్ళీ అధికారంలోకి రాదన్నారు. బిఆర్ఎస్ కు కాంగ్రెస్ నంబండ్ ఉందని, వాళ్ళిద్దరు తెరచాటు ఒప్పందాలు చేసుకున్నారున్నారు. కర్ణాటకలో కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్ కు ఇలాగే చీకటి ఒప్పందాలు జరిగాయన్నారు. కార్యక్రమానికి భారీ సంఖ్యలో తరలి వచ్చిన మహిళలకు ప్రధాని ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. దేశ మహిళలు నాకు అందగా ఉండబట్టే నేను మహిళా బిల్లును పార్లమెంట్ లో పాస్ చేయగలిగానని, వివక్ష >>7

## 'సుప్రీం'లో చంద్రబాబు 'క్వాష్' విచారణ 9కి వాయిదా

ఇప్పటికే హైకోర్టు కొట్టివేసిన కేసు



విజయవాడ, అక్టోబర్ 3: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఏపీ వివక్షనేత చంద్రబాబు దాఖలు చేసిన క్వాష్ పీటీ వన్ పై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ వాయిదా పడింది. వచ్చే సోమవారం అంటే ఈ నెల 9వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. స్కిల్ స్కామ్ లో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న చంద్రబాబు ప్రస్తుతం రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలులో రిమాండ్ లో ఉన్నారు. ఆయన తనపై సీబీఐ ఆడియోగిరించిన కేసులపై ఏపీ ఫైకోర్టును ఆశ్రయించగా ఆయన క్వాష్ పీటీ వన్ న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది. దాంతో ఆయన సుప్రీం కోర్టులో ఫైకోర్టు నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేశారు. ఈ కేసును సుప్రీం కోర్టులో న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ బోస్, జస్టిస్ జేరా, ఎం. త్రివేదిలతో కూడిన ధర్మాసనం విచారించింది. ఈ రోజు విచారణలో చంద్రబాబు తరపున సీనియర్ న్యాయవాదులు హరీష్ సారే, అభీషేక్ సింఘ్, సిద్ధార్థ లూథ్రా వాదనలు వినిపించారు. సీబీఐ తరపున సుప్రీం సీనియర్ న్యాయవాది ముకుల్ రోహిటి వాదనలు వినిపించారు. చంద్రబాబుపై రాజకీయ ప్రతీకారం కోసమే సెక్షన్ 17వ తీసుకోవారని, ఈ కేసులో ఆ సెక్షన్ వర్తిస్తుందా? అనే అంశాన్ని కీలకంగా తీసుకోవాలని బాబు తరపు న్యాయవాది హరీష్ సారే వాదనలు వినిపించారు. అవినీతి నిరోధక చట్ట సవరణలో ప్రతి పదం సునిశితంగా పరిశీలించి నిర్ధారించారని కోర్టు వృత్తిలో పెట్టారు. కేబినెట్ నిర్ణయాలకు సీఎం ఒక్కరే బాధ్యులు కాలేరన్నారు. ఆ నిర్ణయాల అధికార నిర్వహణలో భాగమన్నారు. అధికార నిర్వహణలో తీసుకున్న నిర్ణయాలపై ప్రతీకార చర్యలు నుంచి 17వ రక్షణ కల్పిస్తుందన్నారు. సీబీఐ తరపు న్యాయవాది ముకుల్ రోహిటి వాదనలు వినిపించారు. 2018 జులైలో చట్ట సవరణ వచ్చిందని, 2021లో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైందన్నారు. 2017లోనే కేసు మూరాలు ఉన్నందున 17వ వర్తింపదన్నారు. కేసు విచారణ ముందే జరిగిందనడానికి ఆధారాలు, పత్రాలు >>7

## చంద్రబాబు ముందస్తు బెయిలుపై హైకోర్టు తీర్పు రిజర్వు

## బిఎస్పీ ఒంటరి పోటీ

బిసెలకు 60-70 సీట్లు: ఎంపి రాంజీ గౌతమ్ 20 మంది అభ్యర్థులతో తొలిజాబితా విడుదల సిర్పూర్ నుండి ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ పోటీ



హైదరాబాద్ (నాంపల్లి), అక్టోబర్ 3: ప్రభాతవార్త: పార్టీపట్ల ప్రజల్లో నమ్మకమనే ప్రజాబలంతో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అన్నిస్థానాల్లో బహుజన సమాజ్ గెలుపు భాయమని బిఎస్పీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డా. ఆర్.ఎన్. ప్రవీణ్ కుమార్ ధీమా వ్యక్తపరిచారు. మంగళవారం సాయంత్రం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో మీడియా సమావేశంలో బిఎస్పీ అధినేత్రి మాయావతి అనుమతితో పోలీస్ నేషనల్ కోఆర్డినేటర్, రాజ్యసభ సభ్యుడు రాంజీ గౌతమ్ డా. ఆర్.ఎన్. ప్రవీణ్ కుమార్ తదితర నాయకులతో కలిసి 2023 తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సంబంధించి 20 మంది అభ్యర్థుల తొలిజాబితాను ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ వచ్చే ఎన్నికలలో బిఆర్ఎస్, బిజెపి, కాంగ్రెస్ పార్టీల ఆచరణ సాధ్యంకాని అబద్ధపు హామీలతో మోసపూరితమైన పోలిపోటీలను ఎవ్వరూ >>7

# తమకు బెళుకులతో బరిలోకి!



ఎన్నికల ప్రచారానికి డిజిటల్ హంగులు

పోస్టర్లు, బ్యానర్లపై నేతల అనాసక్తి

ఇంటింటి ప్రచారం చేస్తూనే సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు

ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్, యూట్యూబ్ చానళ్ల ప్రచారాస్త్రాలు

డిజిటల్ ప్రచార రథాలతో స్ట్రాట్ గా ప్రచారం



## భౌతిక శాస్త్రంలో ముగ్గురికి నోబెల్

అమెరికా, జర్మనీ, స్వీడన్ శాస్త్రవేత్తలకు అత్యున్నత పురస్కారం



స్టోక్ హోం, అక్టోబర్ 3: భౌతిక శాస్త్రంలో ప్రతి పౌతృక నోబెల్ పురస్కారాన్ని రాయల్ స్వీడిష్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ మంగళవారం ప్రకటించింది. ఈ యేడా ముగ్గురిని ఈ అవార్డు వరించింది. అమెరికాకు చెందిన ఫెర్రీ ఆగ్నీసి, జర్మనీకి చెందిన ఫెర్మి, స్వీడన్ కు చెందిన అన్నె ఎల్ హ్యూలియర్ కు ఈ సంవత్సరం నోబెల్ పురస్కారాన్ని ప్రకటించారు. అమెరికన్ డైనమిక్స్ ను అధ్యయనం చేయడం, కాంతి తరంగాల ఆటో కెరెక్టర్ వల్లను ఉత్పత్తి చేసే పరిశోధనలకు గాను ఈ ముగ్గురిని నోబెల్ బహుమతికి ఎంపిక చేసినట్లు రాయల్ స్వీడిష్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ సెక్రటరీ జనరల్ హ్యాన్ ఎల్లెగ్గెన్ తెలిపారు. ఈ అవార్డు కింద 11 మిలియన్ స్వీడిష్ క్రోనర్లు అందజేయ నున్నారు. వైద్య శాస్త్రంలో ఇద్దరికి సోమవారం నోబెల్ >>7

**ముందుగానే ప్రారంభించండి, సంపన్నులుగా పదవీ విరమణ పొందండి !**

**మీ చేతివెళ్ల కలయిక యొక్క శక్తితో**

**ఎవరు చేరగలరు ?**

- భారతదేశంలోని ఏదైనా పౌరుడు (NRIలు / OCI లతో సహా) మరియు 18 నుండి 70 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల కార్మికులే ఉండేవారు.
- నేను ఎలా నమోదు చేసుకోగలను ?
- బ్యాంక్ / NBFCలు వంటి POPE ద్వారా ఆన్లైన్ లేదా ఫిజికల్ మోడ్
- NPS ట్రస్ట్ ద్వారా ఆన్లైన్ ప్లాట్ ఫార్మ్ (npstrust.org.in)

**మెచ్చారితో సంపదించండి :**

- 60 సంవత్సరాల వయస్సులో లేదా విరమణ వయస్సులో సాధారణ పెన్షన్ కోసం ఏక మొత్తంలో కార్మికుల 60% వరకు ఉపసంహరించుకునే అవకాశం మరియు యాన్యుటీటీ బ్యాల్ ఎన్స్.

**సరక్తమైన భవిష్యత్తు కోసం పెట్టుబడి పెట్టండి**

**nps national pension system**

**#Zaruri Hai**

మరింత తెలుసుకోవడానికి స్కాన్ చేయండి లేదా నమోదు చేయండి

ఫా @PFROfficial NPS - National Pension System X @PFROfficial /company/pfrda/



**వార్త, హైదరాబాద్, బుధవారం 4 అక్టోబరు 2023**



మంగళవారం ఇందూరులో నిజమాజాద్-సిద్దిపేట రైలు ను ప్రారంభిస్తున్న ప్రధాని మోడీ.. చిత్రంలో గవర్నర్ తమిళకలలు

# ఎన్టీయేలోకి వస్తానన్న కెసిఆర్

➤ దీనికి తాను స్పందిస్తూ ఇది రాజకరికం. ప్రజాస్వామ్యమని కెసిఆర్తో చెప్పా, మీరేమైనా రాజాతా,యువరాజుని సింం చేయడానికి అని ప్రశ్నించాని మోదీ తెలిపారు. ఇది ప్రజాస్వామ్యంలో సరైంది కాదని చెప్పానని, ప్రజలు అశీర్వాదిస్తేనే పాలకులు అవుతారని, ఎవరు అధికారంలో ఉండారో ప్రజలే నిర్ణయిస్తారని చెప్పానని మోదీ పేర్కొన్నారు. కెసిఆర్ అవినీతి ఛాణ్లాన్ని నేను చెప్పానని, అదే అబ్బుర రోజు అని, నాటి నుంచి మళ్ళీ నా కళ్ళలోకి కళ్ళ పెట్టి చూడ్డానికి సింం కెసిఆర్కు ధైర్యం చేయలేదని పేర్కొన్నారు.

కెసిఆర్ గతంలో జీవాచేఎంసీ ఎన్నికల తర్వాత నాతో అప్పోయంగా ఉన్నాడని, దీక్షికి వచ్చి నాపై ప్రేమ కురిపించారని ప్రధాని మోడీ తెలిపారు. నా కోసం పెద్ద పెద్ద పూలమాలా తీసుకొచ్చేవారని, కెసిఆర్ గతంలో ఎన్నడూ అంత ప్రేమ చూపలేదని, అది ఆయన వ్యక్తిత్వంలోనే లేదని పేర్కొన్నారు. నా నేతృత్వంలోనే దేశం దూనుకుపోతోందని కెసిఆర్ భజన చేశారని పేర్కొన్నారు. జీవాచేఎంసీ మేయర్ ఎన్నికల్లో మద్దతివాలని కోరారని, కానీ నేను మద్దతు ఇవ్వనని గట్టిగా చెప్పానని, ఆ రోజు బదిలీపి 48 సీట్లు గెలిచిందని, అయినా విపక్షంలో కూర్చున్నామని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ప్రజలకు ద్రోహం చెయ్యమని కెసిఆర్కు స్పష్టం చేశానని, మా కార్యకర్తలను ఎన్ని రకాలుగా వేధించినా భయపడేది లేదని తేల్చి చెప్పామని పేర్కొన్నారు. జీవాచేఎంసీ ఎన్నికల తర్వాత సీసీ మొత్తం మారిపోయిందని, జీవాచేఎంసీ తర్వాత తెలంగాణ తరపున గట్టిగా పోరాడాలని బిజెపి నిర్ణయించిందన్నారు. తెలంగాణను కెసిఆర్ కుటుంబం దోచుకుంటోంది. ఎంతో మంది బలిదానాలతోనే తెలంగాణ సాకారమైంది. తెలంగాణ వచ్చాక ఒక కుటుంబం భాగపడింది. కెసిఆర్ పాలనలో అవినీతి పెరిగింది. కెసిఆర్, ఆయన కుమారుడు... ఆయన కుమార్తె, అల్లుడు మూత్రమే ధనికులయ్యారు. పీఠలంతా కలిసి ప్రజాస్వామ్యాన్ని లూటీ స్వామ్యంగా మార్చేశారని, భారత్ లాంటి దేశంలో ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాముఖ్యత ఉండాలి కానీ కుటుంబ పాలనకు ప్రాముఖ్యత ఉండకూడని అన్నారు. కేంద్రం ఇచ్చిన నిధులనూ బిఆర్ఎస్ దోచుకోబోంది. కుటుంబ పాలనకు ప్రజలకు మరో అవకాశం ఇవ్వద్దని ప్రజలను కోరారు. ఉద్యోగాల్లో అసలైన యువతకు అవకాశం రావడం లేదని ఆరోపించారు. నమ్మకం ఉంచి తెలంగాణ బిజెపికి అవకాశం ఇస్తే, బిఆర్ఎస్ దోచుకున్నదంతా ప్రజల

| SINGAM KUIL GREEN TUESDAY                                             | DravDate on:03/10/23                                                  | DAY - KUIL SERIES         | Dr No:207           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1st Prize Rs.100000/- 427879                                          | 1st Prize Rs.100000/- 677375                                          | 2nd Prize Rs.7000/- 93196 | 3rd Prize Rs.3500/- |
| 58866 12953 44747 53641 56346 62107 64529 66762 79730 92802           | 06387 14450 15298 23267 49299 69684 71430 72232 76531 88715           | 4th Prize Rs.200/-        | 5th Prize Rs.100/-  |
| 0824 1058 1209 4050 5072 6308 6515 7517 8286 8380                     | 0577 0793 1034 1256 2500 7958 7994 8199 8372 9003                     | 6th Prize Rs.50/-         | 7th Prize Rs.100/-  |
| 0058 0643 2245 3635 3778 5380 5398 6206 6591 9529                     | 0644 1280 1432 2357 4160 4891 5418 5468 8407 9444                     | 8th Prize Rs.100/-        | 9th Prize Rs.50/-   |
| 0064 1740 3385 4692 6036 7995 9636 0269 2000 3400 4873 6278 8003 9732 | 0122 1826 2968 4215 5850 7785 9230 0219 1834 2978 4216 5979 8037 9261 | 10th Prize Rs.100/-       | 11th Prize Rs.50/-  |
| 0322 2031 3422 4912 6687 8015 9819 0672 2193 3436 4973 6692 8021 9815 | 0608 2012 3515 4662 6217 7579 8985 0611 2014 3565 4673 6329 7797 9249 | 12th Prize Rs.100/-       | 13th Prize Rs.50/-  |
| 0681 2267 3529 5048 6989 8353 9824 0799 2533 3550 5092 7026 8371 9853 | 0671 2087 3569 4687 6458 7808 9398 0868 2213 3612 4739 6619 8083 9441 | 14th Prize Rs.100/-       | 15th Prize Rs.50/-  |
| 0933 2562 3634 5139 7065 8436 9906 0947 2799 3921 5250 7066 8579 9924 | 0876 2249 3616 4876 6621 8090 9544 1095 2321 3794 4927 6655 8097 9729 | 16th Prize Rs.100/-       | 17th Prize Rs.50/-  |
| 0952 2866 3933 5485 7105 8580 9994 1191 2872 3965 5645 7180 8997 9998 | 1112 2485 3803 4956 6693 8175 9746 1161 2629 3897 5311 6729 8200 9815 | 18th Prize Rs.100/-       | 19th Prize Rs.50/-  |
| 1292 2936 3983 5737 7201 9104 1306 3105 4177 5768 7337 9342           | 1192 2719 3990 5349 6968 8428 1301 2816 4030 5617 7047 8441           | 20th Prize Rs.100/-       | 21st Prize Rs.50/-  |
| 1431 3111 4327 5914 7613 9429 1671 3131 4526 5983 7702 9438           | 1413 2879 4101 5657 7152 8496 1517 3254 4242 5690 7196 8783           | 22nd Prize Rs.100/-       | 23rd Prize Rs.50/-  |
| 1689 3177 4580 6033 7899 9504                                         | 1663 3315 4433 5778 7219 8855 1192 2719 3990 5349 6968 8428           | 24th Prize Rs.100/-       | 25th Prize Rs.50/-  |

| THANGAM VAI RAM CHANCE TUESDAY                                        | DravDate on:03/10/23                                                  | DAY - VAI RAM SERIES      | Dr No:66            |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1st Prize Rs.100000/- 939947                                          | 1st Prize Rs.50000/- 321694                                           | 2nd Prize Rs.7000/- 52379 | 3rd Prize Rs.3500/- |
| 18395 25848 29370 39510 43261 45398 58433 58469 66228 79951           | 00395 13574 19771 43475 43802 49912 77221 78394 84919 95505           | 4th Prize Rs.200/-        | 5th Prize Rs.100/-  |
| 0054 2188 2366 2728 5232 5421 5504 6607 7239 8193                     | 0743 1150 1760 5703 6183 8262 8319 9005 9372 9491                     | 6th Prize Rs.50/-         | 7th Prize Rs.100/-  |
| 0020 1865 3197 5032 6523 8366 9465 0028 1872 3250 5114 6646 8388 9514 | 0118 0449 0865 1246 1921 4466 5532 0167 6982 9624                     | 8th Prize Rs.100/-        | 9th Prize Rs.50/-   |
| 0187 1940 3376 5166 6680 8500 9531 0389 2130 3394 5268 6892 8503 9594 | 0001 1376 2880 4749 5639 7645 9109 0020 1538 2925 4835 5753 7713 9406 | 10th Prize Rs.100/-       | 11th Prize Rs.50/-  |
| 0733 2221 3410 5287 6942 8750 9645 0849 2597 3792 5333 7183 8759 9711 | 0262 2029 3281 4807 6542 8018 9258 0210 1554 3044 4854 5931 7786 9412 | 12th Prize Rs.100/-       | 13th Prize Rs.50/-  |
| 0861 2383 3991 5518 7195 8781 9772 0872 2787 4042 5606 7213 8816 9915 | 0376 1570 3253 4909 6019 7890 9657 0470 1661 3254 4956 6155 8429 9688 | 14th Prize Rs.100/-       | 15th Prize Rs.50/-  |
| 1127 2839 4080 5662 7366 8830 9933 1454 2860 4191 5707 7415 8878 9978 | 0696 1733 3383 4977 6365 8451 9731 0674 2478 3642 5100 7174 8547 9658 | 16th Prize Rs.100/-       | 17th Prize Rs.50/-  |
| 1620 2908 4648 6084 7640 8941 1637 3047 4785 6390 7109 8439           | 0802 2639 3655 5213 7251 8699 9929 0856 1937 3870 5154 6875 8661 9860 | 18th Prize Rs.100/-       | 19th Prize Rs.50/-  |
| 1772 3082 4827 6226 8114 9325 1797 3083 5018 6320 8146 9383           | 0879 1938 3903 5177 6936 8778 9898 0974 2150 3984 5258 7002 8825      | 20th Prize Rs.100/-       | 21st Prize Rs.50/-  |
| 1839 3094 5022 6445 8195 9393                                         | 1186 2468 4681 6175 8013 8996 1219 2439 4382 5330 7302 8904           | 22nd Prize Rs.100/-       | 23rd Prize Rs.50/-  |

| KUMARAM VISHNU MOON TUESDAY                                 | DravDate on:03/10/23                                                  | DAY - VISHNU SERIES       | Dr No:207           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1st Prize Rs.50000/- 739543                                 | 1st Prize Rs.50000/- 245211                                           | 2nd Prize Rs.7000/- 26901 | 3rd Prize Rs.3500/- |
| 05894 07137 12424 45277 72876 78951 83294 83437 86597 94646 | 42201 05622 08966 37299 37481 43307 46772 47434 63192 66360           | 4th Prize Rs.200/-        | 5th Prize Rs.100/-  |
| 2138 3286 3937 4623 4749 5029 6148 7024 8193 8664           | 1411 1770 2151 3779 3968 6790 7402 7705 8138 9991                     | 6th Prize Rs.50/-         | 7th Prize Rs.100/-  |
| 00584 07137 12424 45277 72876 78951 83294 83437 86597 94646 | 0021 3417 3691 4793 5176 5178 6059 6121 6565 6642                     | 8th Prize Rs.100/-        | 9th Prize Rs.50/-   |
| 2138 3286 3937 4623 4749 5029 6148 7024 8193 8664           | 0062 1654 3024 4594 6204 7415 9136 0188 1660 3043 4598 6272 7443 9265 | 10th Prize Rs.100/-       | 11th Prize Rs.50/-  |
| 00584 07137 12424 45277 72876 78951 83294 83437 86597 94646 | 0188 1669 3431 4975 6451 7794 9275 0240 2061 3488 4980 6220 8059 9512 | 12th Prize Rs.100/-       | 13th Prize Rs.50/-  |
| 2138 3286 3937 4623 4749 5029 6148 7024 8193 8664           | 0648 2149 3776 5064 6574 8076 9514 0660 2226 3786 5066 6077 8116 9591 | 14th Prize Rs.100/-       | 15th Prize Rs.50/-  |
| 00584 07137 12424 45277 72876 78951 83294 83437 86597 94646 | 0721 2246 3957 5111 6744 8173 9614 0825 2370 4108 5122 7005 8178 9669 | 16th Prize Rs.100/-       | 17th Prize Rs.50/-  |
| 2138 3286 3937 4623 4749 5029 6148 7024 8193 8664           | 0872 2747 4139 5205 7099 8313 9678 0898 2769 4233 5298 7497 8571 9747 | 18th Prize Rs.100/-       | 19th Prize Rs.50/-  |
| 00584 07137 12424 45277 72876 78951 83294 83437 86597 94646 | 1210 2880 4207 5313 7499 8631 9749 1410 2906 4293 5394 7603 8767      | 20th Prize Rs.100/-       | 21st Prize Rs.50/-  |
| 2138 3286 3937 4623 4749 5029 6148 7024 8193 8664           | 1490 3012 4303 5524 7637 8944 1507 3104 4402 5570 7758 8995           | 22th Prize Rs.100/-       | 23th Prize Rs.50/-  |
| 00584 07137 12424 45277 72876 78951 83294 83437 86597 94646 | 1607 3248 4799 5685 7807 9153 1660 3366 4818 5703 7817 9239           | 24th Prize Rs.100/-       | 25th Prize Rs.50/-  |

| SWARNALAXMI LION CORAL TUESDAY                                        | DravDate on:03/10/23                                                  | DAY - LION SERIES         | Dr No:66            |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1st Prize Rs.50000/- 913830                                           | 1st Prize Rs.50000/- 967250                                           | 2nd Prize Rs.7000/- 91513 | 3rd Prize Rs.3500/- |
| 24292 35820 46422 57496 68549 79289 81295 91485 92104 92601           | 12468 12913 23538 34897 45170 45687 56801 67691 78891 89292           | 4th Prize Rs.200/-        | 5th Prize Rs.100/-  |
| 1659 2630 2857 4975 5221 5345 6763 6783 8064 9796                     | 0908 2308 2365 2649 3125 5435 8208 8410 9342 9590                     | 6th Prize Rs.50/-         | 7th Prize Rs.100/-  |
| 0044 1661 3394 4899 5825 7842 9331 0538 2019 3401 4976 5858 7879 9381 | 0218 1927 3541 5114 6428 7136 8796 0215 1955 3846 5115 6441 7237 8890 | 8th Prize Rs.100/-        | 9th Prize Rs.50/-   |
| 0240 2061 3488 4980 6220 8059 9512 0648 2149 3776 5064 6574 8076 9514 | 0741 2078 3970 5193 6511 7581 8958 0771 2097 4119 5240 6621 7656 9041 | 10th Prize Rs.100/-       | 11th Prize Rs.50/-  |
| 0660 2226 3786 5066 6077 8116 9591 0721 2249 4119 5240 6621 7656 9041 | 0830 2249 4119 5240 6621 7656 9041 0982 2271 4191 5436 6731 8141 9224 | 12th Prize Rs.100/-       | 13th Prize Rs.50/-  |
| 0825 2370 4108 5122 7005 8178 9669 0872 2747 4139 5205 7099 8313 9678 | 1035 2579 4352 5459 6733 8166 9405 1081 2595 4369 5602 6736 8281 9718 | 14th Prize Rs.100/-       | 15th Prize Rs.50/-  |
| 0898 2769 4233 5298 7497 8571 9747 1210 2880 4237 5313 7499 8631 9749 | 1129 2672 4413 5955 6774 8331 9722 1384 2910 4461 6057 6779 8430      | 16th Prize Rs.100/-       | 17th Prize Rs.50/-  |
| 1410 2906 4293 5394 7603 8767 1490 3012 4303 5524 7637 8944           | 1399 3146 4571 6111 6792 8457 1529 3154 4614 6132 6858 8684           | 18th Prize Rs.100/-       | 19th Prize Rs.50/-  |
| 1507 3104 4402 5570 7758 9095 1607 3248 4799 5685 7807 9153           | 1640 3198 4860 6208 6863 8692 1847 3220 4868 6400 6938 8710           | 20th Prize Rs.100/-       | 21th Prize Rs.50/-  |

| SWARNALAXMI RAINBOW CORAL TUESDAY                                     | DravDate on:03/10/23                                                  | DAY - RAINBOW SERIES      | Dr No:66            |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1st Prize Rs.50000/- 913830                                           | 1st Prize Rs.50000/- 967250                                           | 2nd Prize Rs.7000/- 91513 | 3rd Prize Rs.3500/- |
| 24292 35820 46422 57496 68549 79289 81295 91485 92104 92601           | 12468 12913 23538 34897 45170 45687 56801 67691 78891 89292           | 4th Prize Rs.200/-        | 5th Prize Rs.100/-  |
| 1659 2630 2857 4975 5221 5345 6763 6783 8064 9796                     | 0908 2308 2365 2649 3125 5435 8208 8410 9342 9590                     | 6th Prize Rs.50/-         | 7th Prize Rs.100/-  |
| 0044 1661 3394 4899 5825 7842 9331 0538 2019 3401 4976 5858 7879 9381 | 0218 1927 3541 5114 6428 7136 8796 0215 1955 3846 5115 6441 7237 8890 | 8th Prize Rs.100/-        | 9th Prize Rs.50/-   |
| 0240 2061 3488 4980 6220 8059 9512 0648 2149 3776 5064 6574 8076 9514 | 0741 2078 3970 5193 6511 7581 8958 0771 2097 4119 5240 6621 7656 9041 | 10th Prize Rs.100/-       | 11th Prize Rs.50/-  |
| 0660 2226 3786 5066 6077 8116 9591 0721 2249 4119 5240 6621 7656 9041 | 0830 2249 4119 5240 6621 7656 9041 0982 2271 4191 5436 6731 8141 9224 | 12th Prize Rs.100/-       | 13th Prize Rs.50/-  |
| 0825 2370 4108 5122 7005 8178 9669 0872 2747 4139 5205 7099 8313 9678 | 1035 2579 4352 5459 6733 8166 9405 1081 2595 4369 5602 6736 8281 9718 | 14th Prize Rs.100/-       | 15th Prize Rs.50/-  |
| 0898 2769 4233 5298 7497 8571 9747 1210 2880 4237 5313 7499 8631 9749 | 1129 2672 4413 5955 6774 8331 9722 1384 2910 4461 6057 6779 8430      | 16th Prize Rs.100/-       | 17th Prize Rs.50/-  |
| 1410 2906 4293 5394 7603 8767 1490 3012 4303 5524 7637 8944           | 1399 3146 4571 6112 6792 8457 1529 3154 4614 6132 6858 8684           | 18th Prize Rs.100/-       | 19th Prize Rs.50/-  |
| 1507 3104 4402 5570 7758 9095 1607 3248 4799 5685 7807 9153           | 1640 3198 4860 6208 6863 8692 1847 3220 4868 6400 6938 8710           | 20th Prize Rs.100/-       | 21th Prize Rs.50/-  |

| SWARNALAXMI RAINBOW CORAL TUESDAY                                     | DravDate on:03/10/23                                                  | DAY - RAINBOW SERIES      | Dr No:66            |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1st Prize Rs.50000/- 913830                                           | 1st Prize Rs.50000/- 967250                                           | 2nd Prize Rs.7000/- 91513 | 3rd Prize Rs.3500/- |
| 24292 35820 46422 57496 68549 79289 81295 91485 92104 92601           | 12468 12913 23538 34897 45170 45687 56801 67691 78891 89292           | 4th Prize Rs.200/-        | 5th Prize Rs.100/-  |
| 1659 2630 2857 4975 5221 5345 6763 6783 8064 9796                     | 0908 2308 2365 2649 3125 5435 8208 8410 9342 9590                     | 6th Prize Rs.50/-         | 7th Prize Rs.100/-  |
| 0044 1661 3394 4899 5825 7842 9331 0538 2019 3401 4976 5858 7879 9381 | 0218 1927 3541 5114 6428 7136 8796 0215 1955 3846 5115 6441 7237 8890 | 8th Prize Rs.100/-        | 9th Prize Rs.50/-   |
| 0240 2061 3488 4980 6220 8059 9512 0648 2149 3776 5064 6574 8076 9514 | 0741 2078 3970 5193 6511 7581 8958 0771 2097 4119 5240 6621 7656 9041 | 10th Prize Rs.100/-       | 11th Prize Rs.50/-  |
| 0660 2226 3786 5066 6077 8116 9591 0721 2249 4119 5240 6621 7656 9041 | 0830 2249 4119 5240 6621 7656 9041 0982 2271 4191 5436 6731 8141 9224 | 12th Prize Rs.100/-       | 13th Prize Rs.50/-  |
| 0825 2370 4108 5122 7005 8178 9669 0872 2747 4139 5205 7099 8313 9678 | 1035 2579 4352 5459 6733 8166 9405 1081 2595 4369 5602 6736 8281 9718 | 14th Prize Rs.100/-       | 15th Prize Rs.50/-  |
| 0898 2769 4233 5298 7497 8571 9747 1210 2880 4237 5313 7499 8631 9749 | 1129 2672 4413 5955 6774 8331 9722 1384 2910 4461 6057 6779 8430      | 16th Prize Rs.100/-       | 17th Prize Rs.50/-  |
| 1410 2906 4293 5394 7603 8767 1490 3012 4303 5524 7637 8944           | 1399 3146 4571 6112 6792 8457 1529 3154 4614 6132 6858 8684           | 18th Prize Rs.100/-       | 19th Prize Rs.50/-  |
| 1507 3104 4402 5570 7758 9095 1607 3                                  |                                                                       |                           |                     |



## ఐఆర్ విషయంలో ప్రభుత్వం పునరాలోచించాలి

ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల పెండింగ్ డిఎలను విడుదల చేయాలి నగదురహిత వైద్య సదుపాయాన్ని కల్పించాలి మంత్రి హరీశ్‌రావుకు టీఎన్‌జిబి విజ్ఞప్తి

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త:** రాష్ట్రంలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు మధ్యంతర భృతి 5 శాతం ఇస్తామని ప్రకటించిన ప్రభుత్వం పునరాలోచించు కోవాలని టీఎన్‌జీవీ పిజ్జప్పి చేసింది. ఈ మేరకు టీఎన్‌జీవీ కేంద్రం సంఘం రాష్ట్ర ప్రధ్యక్షులు మామిళ్ల రాజేందర్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మారం జగదీశ్వర్ వైద్య, ఆరోగ్య, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి తన్నీరు హరేష్ రావుకు విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు పే రివిజన్ కమిటీని నియమించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఉద్యోగుల వజ్రాన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కేవలం 5 శాతమే మధ్యంతర భృతి ప్రకటించారని.. దీనిపై ప్రభుత్వం పునరాలోచించాలని కోరారు. అలాగే పెండింగ్‌లో ఉన్న రెండు డీఎలను మంజూరు చేయాలని మంత్రిని టీఎన్‌జీవీ నేతలు కోరారు. ఉద్యోగుల నూతన హెల్త్ సీమ్(ఈహెచ్ఎస్)ను అమలు చేయడం కోసం ఉత్తర్వులను మంజూరు చేయాలని కోరారు. ఇందుకు వెంటనే స్పందించిన మంత్రి హరేష్ రావు రెండు డీఎలను మరియు ఈహెచ్ఎస్‌ను వెంటనే అమలు చేస్తానని హామీ ఇచ్చారని సంఘం అధ్యక్షులు మామిళ్ల రాజేందర్ తెలిపారు. మధ్యంతర భృతిని పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

## నేటి నుండి బతుకమ్మ చీరల పంపిణీ

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త:** బతుకమ్మ చీరల పంపిణీకి ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది. బుధవారం నుండి ఈ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినది. బతుకమ్మ పండుగ సమీపిస్తుండటంతో రాష్ట్రంలో 18 సంవత్సరాలను నింపిన మహిళలకు ఈ నెల 4వ తేదీ నుండి పంపిణీ చేసేందుకు అధికారులు రంగం సిద్ధం చేశారు. ఇందులో భాగంగా వీటికి సంబంధించి ఇప్పటికే 80 శాతం చీరలు పంపిణీ కేంద్రాలకు చేరాయి. ఈ ఏడాది 354 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో నేతల సహకార సంఘాల ఆధ్వర్యంలో 1.02 కోట్ల చీరలను సిద్ధం చేశారు. జరితో పాటు వివిధ రంగుల కలయికతో 250 డిజైన్లలో అధికారులు చీరలను తయారు చేయించారు. వివిధ రకాల ఆకర్షణీయ రంగులు, డ్రెడ్ బోర్డర్ (దారపు పోగుల అంచులు)తో 100 శాతం పాలిగ్రాఫ్ ఫిలిమెంట్ నూలు చీరలను తయారు చేయించారు. ఏటా రాష్ట్రంలో సుమారు ఒక కోటి మంది మహిళలకు చీరలు పంపిణీ చేస్తోంది. రేషన్ షాపుల ద్వారా వీటిని పంపిణీ చేయనున్నారు. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల సమక్షంలో వీటిని పంపిణీ చేస్తారని అధికారులు వెల్లడించారు.

## పిజి ఇసిట్ సెకండ్‌ఫేజ్ కౌన్సెలింగ్‌లో 3,592 సీట్ల కేటాయింపు

**7వ తేదీలోపు కాలేజీల్లో చేరాలి అడ్మిషన్స్ కన్వీనర్ రమేష్‌బాబు**
**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త:** రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ,ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్, పాల్యన్ కాలేజీల్లోలన ఎంఈ, ఎంఐకె, ఎం ఆర్కె, ఎం ఫార్మసీ, ఫార్మసీ (సీటిస్) కోర్సుల్లో అడ్మిషన్ల కోసం నిర్వహించే పీజీఈసెల్-2023 సెకండ్ ఫేజ్ కౌన్సలింగ్‌లో సీట్ల కేటాయింపు చేశారు. కన్వీనర్ కోటాలో 5812 సీట్లు అందుబాటులో ఉండగా వాటి కోసం 4820 మంది వెబ్ ఆప్షన్లు ఇచ్చారు. వారిలో 3592 సీట్ల కేటాయింపు చేశారు. సీటు పొందిన వారు ఈ నెల 7 లోపుగా ఆయా కాలేజీల్లో చేరాలని పీజీఈసెల్-2023 అడ్మిషన్ల కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ రమేష్ బాబు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గత నెల 26న వెబ్ ఆప్షన్లకు అర్హులైన అభ్యర్థుల లిస్టును ప్రకటించగా.. వారు సెప్టెంబర్ 27, 28 తేదీల్లో వెబ్ ఆప్షన్లు ఇచ్చారు. వారికి 29న వెబ్ ఆప్షన్లకు ఎడిట్ సౌకర్యం కల్పించారు. మంగళవారం సీట్ల కేటాయింపు చేశారు. సీట్లు పొందినవారు అక్టోబర్ 4 నుంచి 7 వరకు కాలేజీల్లో చేరాల్సి ఉంటుం దని ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో 7922 సీట్లు కన్వీనర్ కోటాలో అందు బాటులో ఉన్నాయి. వాటిలో మొదటి షేజ్‌లో 5662 సీట్లు కేటాయిం చగా వారిలో కేవలం 3638 మంది రిపోర్టు చేశారు. సెకండ్ ఫేజ్‌లో 5812 సీట్లు అందుబాటులో ఉండగా 3592 మందికి సీట్ల కేటాయింపు చేశారు.

## ఎన్‌జిటిల బదలీలకు షెడ్యూల్ జారీ

**3, 4న స్టాజ్ పాయింట్లు నమోదు చేయాలి**

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త:** రాష్ట్రంలోని సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్(ఎన్‌జిటిల్) పోస్టుల బదలీలకు షెడ్యూల్‌ను పాఠశాల విద్య శాఖ జిల్లా డిఈవోలకు జారీ చేసింది. జిల్లాల్లో స్టాజ్ పాయింట్లు తొలగింపును, అలాగే ఎక్కువైనా చేర్చుకోవాలనుకుంటే ఈ నెల 3, 4 తేదీల్లో మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవడానికి అవకాశం కల్పించారు. తరువాత ఈ నెల 5న ఎన్‌జిటి బదలీలకు సంబంధించిన సీనియారిటీ లిస్టును ప్రకటిస్తారు. సీనియారిటీ వారు ఈ నెల 6, 7 తేదీల్లో బదలీల కోసం వెబ్ ఆప్షన్లు ఇవ్వడానికి అవకాశం కల్పించారు. 8న వెబ్ ఆప్షన్లకు ఎడిట్ చేసుకోవడానికి అవకాశమివ్వాలని పేర్కొంటూ పాఠశాల విద్య డైరెక్టర్ కార్యాలయం డీఈవోలకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలోని మల్టీజోన్-1, 2లోని ప్రభుత్వ, స్థానిక సంస్థల పాఠశాలల్లోని ఎన్‌జిటిలకు బదలీలకు అవకాశం కల్పించారు. అలాగే మల్టీజోన్-2లోని లోకల్‌బాడీ స్కూల్స్‌లోని స్కూల్ ఆసిస్టెంట్లకు కూడా బదలీలకు అవకాశం కల్పించారు.

# గెలుపే లక్ష్యంగా రాష్ట్రంలో బిజెపి కీలక నేతల పర్యటనలు

**మరో రెండు వ్రాంతాలలో ప్రధాని సభలకు ప్లాన్**

**6న నడ్డా, 10న అమిత్ షా రాక**

**ప్రధాని పర్యటనలతో పెరిగిన జోష్**

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త:** రాష్ట్రంలో అధికారమే లక్ష్యంగా బిజెపి ఆరేషన్ తెలంగాణను ప్రారంభించింది. ఇప్పటికే ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడి రాష్ట్రంలో రెండుసార్లు పర్యటించారు. ఈ పర్యటనలతో నేతల్లో జోష్ పెరిగింది. మహాబూబ్‌నగర్ పర్యటన తరువాత ఒక రోజు వ్యవధిలోనే మంగళవారం నిజామాబాద్‌లో పర్యటనను విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తారు. వేల కోట్ల రూపాయల ప్రాజెక్టు పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తున్నారు. ప్రధాని మహాబూబ్‌నగర్ పర్యటనలో ప్రధాని తెలంగాణాపై వరాలు కురిపించారు. ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న పనుపు బోర్డును ప్రకటించారు. అంతేకాకుండా గిరిజన యూనివర్శిటీని ప్రకటించారు. ఈ రెండు హామీలతో ఒకటి నిజామాబాద్ జిల్లాలో, మరోకటి వరంగల్

జిల్లాలో కీలకంగా పూర్వులు చోటు చేసుకుంటాయని బిజెపి నేతలు భావిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న పనుపుబోర్డుతో తమకు ఎంతో కలిసి వస్తుందని, రైతులను తమవైపు తిప్పకోవచ్చునని భావిస్తున్నారు. ఇప్పటికే బిజెపి నేతలు మోడి విజృంభాలకు పారాభీష్టాలు చేశారు. మంగళవారం కూడా భారీగా ప్రారంభోత్సవాలును మోడి చేశారు. రాష్ట్రంలో మోడి సభలతో బిజెపి నేతల్లో జోష్ మొదలైంది. ఇదే జోష్‌ను మరింత ముందుకు తీసుకుని వెళ్లడమే నేతలు కనరభ్య ముఖ్యంగా చెబుతారు. ఇంగ్లాండ్ ప్రధాన మంత్రి తెలంగాణలో మరో రెండు సభలు నిర్వహించేందుకు రాష్ట్ర నేతలు ప్రణాళికలు చేస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే నిర్మల్, కరీంనగర్‌లలో ప్రధాని సభలు ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తున్నట్లు, దీనికి సంబంధించి షెడ్యూల్‌ను త్వరలోనే విడుదలచేస్తామని చెప్పన్నారు. మరోవైపు బీఆర్‌ఎస్, బిజెపి ఒక్కటేనని కాంగ్రెస్ ప్రకటిస్తున్న నేపథ్యంలో, దీన్ని తిప్పకొట్టేందుకు రాష్ట్ర నాయకత్వం కార్యవహణ సిద్ధం చేస్తుంది.

నిండిన వారు ఎంత మంది ఉన్నారు, 49 ఏళ్లు నిండిన వారు ఎంత మంది అనే సమాచారానికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలను అధికారులు సేకరిస్తున్నట్లు వెల్లడవుతోంది. అంతేకాకుండా రైతుల బంధు వధకల లబ్ధిదారులైన రైతుల్లో ఎంత మందికి భూమి ఉంది, వారిలో 3 నుండి 5 ఎకరాల లోపు భూమి ఉన్న వారి వివరాలపై నివేదిక రూపొందిస్తున్నారు. వీరికే పెన్షను ఇచ్చే అవకాశాలు కన్పిస్తున్నాయి. ఈ విధంగా రాష్ట్రంలోని 3 రైతులకు పెన్షన్ వధకం అమలు చేయడానికి సాధ్యాసాధ్యాలపై ఆర్థిక శాఖ కనరభ్య పూర్తి చేసి కొన్ని ప్రతిపాదనలు కూడా చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. రైతు పింఛన్ వధకం అమలు నిమిత్తం విధివిధానాలు రూపొందించే పనిలో ఆర్థిక శాఖ అధికారులు బిజీగా ఉన్నారు.

ఈ వధకానికి గాను 47 సంవత్సరాల నిండిన చిన్న, సన్నకారు రైతులు అర్హులుగా చేయాలని అధికారులు భావిస్తున్నారు. వీరికి 2,016 రూపాయలు చొప్పున పెన్షన్ ఇచ్చే ఆలోచన చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 50 ఏళ్లు నిండిన గీత కార్మికులకు పెన్షన్ ఇస్తున్నారు. అయితే వీరి కంటే రైతులకు 3 ఏళ్ల గెట్ల వయోపరిమితిని తగ్గించాలని దాదాపు ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం.?ఇందుకు అనుగుణంగా అధికారులు వివరాలను కూడా సేకరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో రైతు బంధు వధకం కింద 67 లక్షల మంది లబ్ధిదారులైన రైతులు ఉన్నారు. వీరిలో 47 సంవత్సరాల వయస్సు

నుండి 5 ఎకరాల లోపు భూమి కలిగిన వారికి పెన్షను అమలు చేయడం వల్ల ప్రభుత్వంపై ఏ మేరకు భారం పడుతుందనేవానిపై అంచనాలకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనల రూపకల్పనపై అధికారులు దృష్టిసారిచినట్లు సమాచారం.

**ఇప్పటికే రైతులకు కేంద్ర పెన్షన్ అమలు**

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పంట పండించేందుకు అన్నదాతలు పడుతున్న కష్టాలు, వయసుడిగిన తదుపరి కుటుంబ పోషణ గగనమవుతున్న

# ఎన్నికల వ్యయం పెంచండి

**ఇసికీ రాజకీయ పార్టీల వినతి**
**ఆటో,ట్రక్కు,రోడ్డు రోల్‌ర్ వల్ల కారు గుర్తుకు నష్టం: బిఆర్‌ఎస్**
**మద్యం, డబ్బుల ప్రలోభాలు లేకుండా చూడాలి: కాంగ్రెస్**
**కేంద్ర బలగాలను పెద్ద సంఖ్యలో దింపండి: బిజెపి డిమాండ్**
**ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3:** అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయం దగ్గర పడడంతో రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే ఎన్నికల వాతావరణం ఉపయోగింది.రాజకీయ పార్టీలతో పాటు ఎన్నికల సంఘం కూడా ఆ దిశగా చర్యల్ని వేగవంతం చేసింది. ఈ క్రమంలో కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం బృందం మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో పర్యటించింది. ఈ సందర్భంగా ఓటర్ల జాబితా,ఈఏపిల సన్నద్ధం,అధికారులకు శిక్షణ,అవగాహనా కార్యక్రమాలు వంటి అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించింది. రానున్న వారం,పది రోజుల్లోపు ఎన్నికల ప్రకటన వెలువడే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.ఈ నేపథ్యంలో ఈసీ ఓటర్ల తుది జాబితా ప్రకటింపవచ్చని కాంగ్రెస్ నేతలు కోరారు. ఈసీ ప్రతినిధులతో కాంగ్రెస్ ఎంపీ ఉత్తమకుమార్‌రెడ్డి, మంధని ఎమ్మెల్యే శ్రీధర్‌బాబు, మాజీ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, పార్టీ నేత ఫిరోజ్ ఖాన్ సమావేశమయ్యారు. ప్రభుత్వ డబ్బుల్లో ఓట్ల కొనుగోలు ప్రయత్నాలు ఆపాలని కోరింట్లు తెలిపారు. తెలంగాణలో స్వేచ్ఛాయుత ఎన్నికలు జరపాలంటే మద్యం,డబ్బుల ప్రలోభాలు లేకుండా ఆపాలని ఈసీని కోరామని పేర్కొన్నారు. గతంలో డబ్బుల వంచనకపై వచ్చిన ఆరోపణలను వారి దృష్టికి తీసుకెళ్లామని వీడియోకు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో రాజ్ోయే ఎన్నికలకు కేంద్ర బలగాలను పెద్ద సంఖ్యలో రంగంలోకి దింపాలని, ఎక్కువ

# గిరిజన్ హాస్టల్‌లో మళ్లీ ఫ్లైడ్ పాయిజన్

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త:** గిరిజన హాస్టల్‌లో మళ్లీ ఫ్లైడ్ పాయిజన్ కావడం తీవ్ర చర్యనియంతమైంది. రాష్ట్రంలోని నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా అవ్వూబాద్ మండలం మన్ననూరు గిరిజన గురుకుల పాఠశాలలో విద్యార్థులు మరోసారి ఫ్లైడ్ పాయిజన్ బారిన పడటంతో కలకలాన్ని రేకెత్తిస్తోంది. అగస్టు 14వ తేదీన మన్ననూర్ గిరిజన గురుకుల పాఠశాలలో 280 మంది విద్యార్థులను అన్వస్తగ్గు గురి కాగా, ఆదే హాస్టల్‌లో తాజాగా

మరోసారి ఫ్లైడ్ పాయిజన్ బారినపడ్డారు. ఫ్లైడ్ పాయిజన్ కారణంగా హాస్టల్‌కు చెందిన 18 మంది విద్యార్థులు మరోసారి అస్వస్థతకు గురయ్యారు. కడుపునొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వడ్డారు. హాస్టల్ విద్యార్థుల వివరాల ప్రకారం ఉదయం టిఫిన్‌లో భాగంగా కివిడి ఇచ్చారు. అది తిన్న తర్వాత 8వ తరగతి చదువుతున్న ముగ్గురు విద్యార్థినులు ఇబ్బంది పడగా, వారిని వార్డన్ సమీపంలోని ఆనవట్రెకి తీసుకెళ్లి చికిత్స

# రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు మృతి

## మృతుల్లో చిట్టాల్ సర్పంచ్‌సహా మరొకరు

**హరియా, ప్రభాతవార్త, అక్టోబరు 3:** రోడ్డు ప్రమాదంలో ఆడవిదేవులపల్లి మండలం చిట్టాల్ గ్రామ సర్పంచ్ బొమ్మరబోయిన రామారావు(40), ఆదే గ్రామానికి చెందిన నక్క పెంటయ్య(56) ఇద్దరు మృతి చెందిన సంఘటన మంగళవారం మధ్యాహ్నం హరియాలోని మిర్యాలగూడ రోడ్డులో చోటు చేసుకుంది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం స్వాగ్లో కారు నెంబర్ ఏపీ24 ఏజీ3645లో ఆడవిదేవులపల్లి మండలం చిట్టాల్ గ్రామానికి చెందిన సర్పంచ్ బొమ్మరబోయిన రామారావు, నక్క పెంటయ్య, మరకబోయి వెంకటేశ్వర్లు, చినదిబ్బయ్య, చినఏడుకోడలు సాగర్ నుంచి మిర్యాలగూడ వెళ్తుండగా హరియాలోని మిర్యాలగూడ రోడ్డులో రోడ్డుపై ఆజాగ్రత్తగా నిలబెట్టిన ఆకోక్ లే ర్యాండ్ టీఎన్05యూఈ4359 వాహనంను ముందు నుండి ఢీకొనగా కారులో ప్రయాణిస్తున్న బొమ్మరబోయిన రామారావు, నక్కా పెంటయ్యలకు బలమైన డెబ్బాలు తగిలాయి. వీరిని అస్పత్రుకి తరలింస్తుండగా మార్గమధ్యలో మృతి చెందాడు. ఆదే విధంగా మరో ముగ్గురుకి స్వల్ప గాయాలు కావడంతో చికిత్స నిమిత్తం నల్లగొండ ప్రభుత్వ అస్పత్రుకి తరలించారు. మృతుడు రామారావు కుమారుడు గోపాలకృష్ణ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



ప్రమాదానికి గురైన కారు ఇన్‌సిట్- బొమ్మరబోయిన రామారావు సర్పంచ్(ఘైల్), నక్కా పెంటయ్య(ఘైల్)

**వార్త, హైదరాబాద్, బుధవారం 4 అక్టోబరు 2023**

# రైతులకు నెలకు రూ.2,016 పెన్నన్!

నేపథ్యంలో వారిని ఆర్థికంగా ఆదుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం పీఎం కిసాన్ మన్ ధన్ యోజన వధకాన్ని తీసుకొచ్చింది. తద్వారా రైతాంగానికి కూడా పెన్షన్‌ను తీసుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తోంది. ఏడాదికి 36 వేల రూపాయల చొప్పున పింఛన్ ఇచ్చేందుకు చర్యలు చేపట్టింది. ప్రధానమంత్రి కిసాన్ మన్ ధన్ యోజన కింద 18 సంవత్సరాల నుండి 40 సంవత్సరాల వయసు వరకు ఏ రైతు అయినా ఈ వధకంలో చేరితే 60 సంవత్సరాల తర్వాత నెలకు 3 వేల రూపాయల చొప్పున పెన్షన్ ఇస్తుంది. అయితే రైతు ప్రధానమంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ యోజన నిధి వధకం ఖాతాదారునిగా ఉన్న వారు నేరుగా ప్రధానమంత్రి కిసాన్ మన్ ధన్ స్కీంలు రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకునే వెసులు బాటు

కల్పించింది.కిసాన్ మన్ ధన్ యోజన వధకం కింద నమోదైన రైతులు 55 రూపాయల నుండి 200 రూపాయల వరకూ నెలవారీ ప్రీమియంను చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. రైతు ఆకాల మరణం చెందితే జీవిత భాగస్వామికి ఈ వధకం వర్తిస్తుంది. ఆ తరువాత అమెకు 50 శాతం పింఛను కూడా ఉంటుంది. పెన్షన్ సదుపాయాన్ని పొందాలనుకున్న రైతులు వారి ఆధార్ కార్డు, గుర్తింపు కార్డు, వయస్సు సర్టిఫికేట్,ఆదాయ దృవీకరణ పత్రం, సర్వే నెంబర్, బ్యాంకు ఖాతా పాస్ బుక్, మొబైల్ నెంబర్, పాస్‌పోర్టు సైజు ఫోటోను సమర్పించాల్సి ఉంటుంది.



కేంద్రంలోనే ఉండేలా చూడాలని కోరారు. ఎన్నికలు పూర్తి పారదర్శకంగా జరిగేలా చూడాలని ఆధార్ కార్డును ఓటరు ఐడీతో ఖచ్చితంగా అనుసంధానించాలని కేంద్ర ఈసీని ఆమె ఆద్య్ పార్టీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ దిడ్డి సుధాకర్ కోరారు. పోలింగ్‌కు మూడురోజుల ముందు వరకు కూడా ఓటర్ల నమోదు జరగాలని సీపీఎం పార్టీ చెందిన డీజీ నర్సింహారావు ఈసీని కోరినట్లు తెలిపారు. ఎన్నికల ప్రచార సమయంలో మద్యం అమ్మకాలు నిలిపివేయాలన్నారు. ఓటరు జాబితా సమగ్రంగా ప్రక్షాళన జరగాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో బిజెపి,బీఆర్‌ఎస్,కాంగ్రెస్ నాయకులు ఏప్పిల విడిగా ప్రవర్తిస్తున్నారని ఈసీ నిస్తూ పెట్టాలని బిఎస్పీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి విజయరత్న అన్నారు. రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశం ముగిసిన అనంతరం ఈసీ ప్రతినిధులు ఎన్‌ఫోర్స్ వెంటో ఏజెన్సీలతో భేటీ అయ్యారు. ఎన్నికల్లో డబ్బు,మద్యం,ప్రలోభాల నియంత్రణా చర్యలపై సమీక్ష నిర్వహించారు.

## 18 మంది బాలికలకు అస్వస్థత

చేయించారు. తదుపరి మరో 15 మంది బాలికలు అస్వస్థతకు గురికాగా 108లో అప్రంపేట్ ఏరియా హాస్పిటల్‌కు తరలించారు. వీరిలో ఐదుగురు బాలికలను మెరుగైన చికిత్స కోసం నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా హాస్పిటల్‌కు తరలిం వెద్యం అందించారు. కాగా నెల రోజుల వ్యవధిలో రెండోసారి ఫ్లైడ్ పాయిజన్ కావడంతో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

## ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ సెట్‌లో 785 మందికి సీట్ల కేటాయింపు

**సీటు పొందిన వారు 7లోగా కాలేజీల్లో చేరాలి**

**అడ్మిషన్స్ కన్వీనర్ రమేష్‌బాబు**
**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త:** రాష్ట్రంలోని టీపీఈడీ, డీపీఈడీ కాలేజీల్లో అడ్మిషన్ల కోసం నిర్వహించిన పీఈసెల్-2023 కౌన్సెలింగ్‌లో భాగంగా మొదటి విడత సీట్ల కేటాయింపును చేశారు. రాష్ట్రంలో 1819 సీట్లు కన్వీనర్ కోటాలో అందుబాటులో ఉండగా.. వాటిలో 785 సీట్లు మొదటి విడతలో కేటాయించినట్లు అడ్మిషన్ల కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ రమేష్ బాబు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 1819 సీట్ల కోసం 989 మంది వెబ్ ఆప్షన్లు ఇచ్చారు. వారిలో 785 మందికి మొదటి విడతలో సీట్ల కేటాయింపు చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన కౌన్సెలింగ్, నోటిఫికేషన్‌ను గత నెల 19న జారీ చేయగా 20 నుంచి 25 వరకు దరఖాస్తులను స్వీకరించారు. ఈ నెల 24, 25న సర్టిఫికేట్ వెరిఫికేషన్‌ను నిర్వహించి.. 27న అర్హులైన అభ్యర్థుల లిస్టును ప్రకటించారు. వారికి వెబ్ ఆప్షన్లు సెప్టెంబర్ 28, 29 తేదీల్లో అవకాశం కల్పించారు. 30న వెబ్ ఆప్షన్లకు ఎడిట్ ఆప్షన్స్ అవకాశం కల్పించారు.ఫేజ్-1 సీట్ల కేటాయింపును మంగళవారం చేశారు. సీటు పొందిన విద్యార్థులు అక్టోబర్ 7 వరకు కాలేజీల్లో ఓరిజినల్ సర్టిఫికెట్స్‌తో కాలేజీల్లో చేరాల్సి ఉంటుందని ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ నెల 30 నుంచి క్లాసులు ప్రారంభం అవుతాయని రమేష్‌బాబు తెలిపారు.

## బిసి గురుకుల అగ్రికల్చర్ కోర్సులో ప్రవేశాలకు 6, 7 తేదీల్లో కౌన్సెలింగ్ రాజేంద్రనగర్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంలో నిర్వహణ

**దరఖాస్తు చేసుకున్న వారు హాజరుకావాలి**

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త:** తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని టీపీ గురుకుల సొసైటీ అధ్వర్యంలో కొనసాగుతున్న వ్యవసాయ మహిళా డిగ్రీ కాలేజీలో బీఎస్సీ(హనర్స్) అగ్రికల్చర్ కోర్సులో కౌన్సెలింగ్‌ను ఈ నెల 6, 7 తేదీల్లో నిర్వహిస్తున్నట్లు టీపీ గురుకుల సొసైటీ కార్యదర్శి డాక్టర్ మల్లయ్య భట్టు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 2023-24 విద్యా సంవత్సరంలో డిగ్రీ మొదటి సంవత్సరంలో అడ్మిషన్లకు దరఖాస్తులను ఆక్టోబర్‌లో గత నెల 30 వరకు స్వీకరించిన విషయం తెలిసిందే. ఇందుకు సంబంధించిన కౌన్సెలింగ్‌ను ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ స్టేట్ అగ్రికల్చర్ యూనివర్శిటీలో నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. వ్యవసాయ యూనివర్శిటీ నిర్వహించిన అగ్రిసెల్-2023 ప్రవేశ పరీక్షలో అర్హులైన విద్యార్థులను నుంచి దరఖాస్తులను స్వీకరించిన సంగతి తెలిసిందే. వనపర్తి మరియు కరీంనగర్‌లో ఉన్న మహిళా కాలేజీల్లో కోర్సులను అందిస్తున్నట్లు మల్లయ్య భట్టు తెలిపారు. అగ్రిసెల్-2023లో సాధించిన ర్యాంక్, రిజర్వేషన్ ప్రాతిపదికన సీట్ల కేటాయింపు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ నెల 6న ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి .. మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి రెండు విడతలు కౌన్సెలింగ్ జరుగుతుందని తెలిపారు. అలాగే 7న ఉదయం 9.30 గంటలకు ఉంటుందని చెప్పారు.



## ముఖాన్ని మెరిపించే ఫేషియల్ !



ముఖాన్ని అందంగా మెరిపించడానికి వివిధ రకాల ఫేషియల్స్ కు ప్రయత్నించడం తెలిసిందే ఈ క్రమంలో భాగా ప్రాచుర్యం పొందిన ఫేషియల్ లో ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ కూడా ఒకటి. తక్కువ సమయంలో మోమునకు మెరిపించు కోవడానికి ఉపయోగపడే ఈ విధానం ద్వారా చర్మానికి చేకూరే ప్రయోజనాలు కూడా చాలానే ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు.

**అసలేంటి ఫేషియల్ ...** అతి తక్కువ సమయంలోనే చర్మానికి మెరుపును అందించడానికి తోడ్పడే వివిధ రకాల ఫేషియల్స్ లో ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ కూడా ఒకటి. ఇందులో భాగంగా గాఢత ఎక్కువగా ఉండే ఆక్సిజన్ పరమాణువులను ముఖం, మెడ వంటి బయటకు కనిపించే భాగాలపై స్ప్రే చేస్తారు. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అత్యవసర పోషకాలు, వివిధ మెక్యుల సారం.. వంటి వాటితో కూడిన ఈ స్ప్రే చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చడంతో పాటు ముఖం ఆకర్షణీయంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అంతేకాదు చర్మంలోని ప్రతి కణానికి ఆక్సిజన్ను అందించి లోపలి నుంచి మెరుపును అందిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

**ప్రయోజనాలన్నీ.....** ఎలాగైతే స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుందే.. అలాగే ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ కూడా చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంచి మోముకు అందాన్ని చేకూర్చుతుంది. ఔల్, సీరం, మసాజ్.. ఇలా మూడవల విధానం ద్వారా చేసే ఈ సౌందర్య చికిత్స వల్ల ఇంకా చాలా ఉపయోగాలే ఉన్నాయట.

♦ చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించడంలో కొలాజెన్ పాత్ర ఎంతో కీలకమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇది చర్మానికి సాగే గుణాన్ని అందించి వయసు పైబడిన ఛాయలకు దరిచేరకుండా కాపాడుతుంది. అయితే ఇలా అందాన్ని పెంపొందించుకోవాలంటే చర్మంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తి సక్రమంగా జరగాలి. అందుకు ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది.

♦ ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ చర్మంపై పేరుకున్న, జిడ్డు, మలినాలు, మృతకణాలు వంటివి తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇది మూసకుపోయిన చర్మరంధ్రాలను తెరిచి చర్మ ఛాయను రెట్టింపు చేస్తుంది. అలాగే ఈ చర్మతి చెంపలకు సహజసిద్ధమైన ఫేషిలా కూడా పనిచేస్తుంది.

♦ కాలుష్యం, వాతావరణ మార్పులు, వంటి వాటి వల్ల చర్మం తేమను కోల్పోవడం సహజమే. ఫలితంగా వివిధ రకాల సౌందర్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం కూడా ఉంటుంది మరి. అలా జరగకుండా చర్మం తిరిగి తేమను సంతరించుకోవాలంటే అది ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ తోనే సాధ్యపడుతుంది. ఇది చర్మం లోపలి పొరలకు తేమను ఉందించడంతోపాటు చర్మపు పిహెచ్ స్థాయిల్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. తద్వారా ఎలాంటి సౌందర్యపరమైన సమస్యలు తలెత్తకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

♦ చాలామంది అమ్మాయిలు ఎదుర్కొనే సౌందర్యపరమైన సమస్యలోస్త మొటిమలు ప్రధానమైనవి మరి. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు కూడా ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ ఒక చక్కటి మార్గం.

♦ ఎలాంటి చర్మ సమస్యలైన తగ్గరా నయం చేసే గుణం ఈ ఫేషియల్ కు ఉందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

**ఫేషియల్ తర్వాత ఈ జాగ్రత్తలు....** సాధారణంగా ఫేస్ వ్యాక్, ఫేషియల్ చేసుకున్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అప్పుడే సరైన సౌందర్య ప్రయోజనాలను పొందగలుగుతారు. అలాగే ఆక్సిజన్ ఫేషియల్



ఫేషియల్

చేయించుకున్న తర్వాత కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ♦ ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ చేయించుకున్న తర్వాత చర్మానికి ఎండ తగలకూడదు. కాబట్టి, బయటకు వెళ్లినప్పుడు చర్మాన్ని వస్త్రంతో కవర్ చేసుకోవాలి. కుదరకపోతే సన్ స్క్రీమ్ ను అప్లై చేసుకోవచ్చు. అలాగే చర్మంపై డస్ట్ పడకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

♦ ఈ ఫేషియల్ తర్వాత కనీసం 6 నుంచి 7 గంటల వరకు రోజువారీ సిస్ట్ కేరీకు దూరంగా ఉండాలి. ఒక రోజు వరకు చర్మానికి బ్లీచ్ ఉపయోగించకూడదు.

♦ కొన్ని సందర్భాల్లో జుట్టు ముఖానికి తగులుతుంది. దీనివల్ల కూడా ఫేషియల్ ప్రయోజనాలు దక్కవు. కాబట్టి, జుట్టు ముఖానికి తగలకుండా ముడి చేసుకోవాలి. అలాగే కొన్ని గంటల వరకు ఎలాంటి మేకప్ చేసుకోకూడదు.

♦ పడుకునేటప్పుడు శాటిన్ పిల్డ్ కవర్ ను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మృదువుగా ఉండడం వలన చర్మంతోపాటు జుట్టుకు పలు ప్రయోజనాలు చేకూర్తాయి. ఇక కొన్ని రోజుల వరకు కెవమికల్ పీల్ ఉపయోగించక పోవడం ఉత్తమం.

శ్రీకృష్ణునికి అష్ట మహిమలు భార్యలు. అష్ట అంటే ఎనిమిది మంది. వీరి ఎనిమిది మంది గురించి పురాణాలలో ప్రస్తావన ఉంది. కృష్ణునికి అష్టమహిమలే కాక వారితో కలిపి

చదువుకునే స్థలం వీటికి దూరంగా ఉండాలి. ప్రత్యేకంగా ఓ బల్లను కాసి చదువుకునే గదిని కాసి కేటాయస్తే మంచిది. ♦ టీవి శబ్దాలు, ఫోన్లు, ల్యాప్ టాప్ ల దగ్గరగా వున్నకం పట్టుకుని కూర్చోనొద్దు. ఒక్క పది నిమిషాలు మమ్మీ అని మిమ్మల్ని

వీరందరికీ సంతానం కలిగినా, మిగిలిన పదహారు వేల నూరు మందికి కూడా ఒక్కొక్కరికి వదిమింది పుత్రులు కలరు. శ్రీకృష్ణుడు ఆధిపత్యం వహించే అవకాశం ఉండలేదు. ఆదర్శ ప్రాయమైన భర్తగా ప్రవర్తించే అలరించుకుండెను. శ్రీకృష్ణుని ప్రతి ఒక్కరూ తమకే విధేయుడని తలచుకుంటుంది. కానీ శ్రీకృష్ణునికి ఎవరి పట్ల ఆకర్షణ లేదు. అందరితోనూ సమ యోచితముగా లౌక్యంగా మనసుకొనే వారు.

ఏకకాలంలో అందరి వ్యాధి యాలలోను తిష్టవేసి ఆదరాధీ మానా లు పొందారు. శ్రీకృష్ణుని భార్య లకు దానిలన్ననూ, శ్రీకృష్ణుడు వారి గృహ మాలి వేళ్ళినప్పుడు వారి భార్యలే కృష్ణునికి చదువులన్నీ ఒకేచోట దొరికితే మరీ మంచిది. పదిహేళ్ళ తిరుగుతున్నప్పుడు కొత్త మోడల్స్ దుస్తులు లేదా యాక్సరీస్ వంటివి. అప్పటికి అవసరమైనవి మనలనిన ఆకర్షిస్తాయి. దాంతో వాటిని కొనాలనిపిస్తుంది. ఇది భర్తను



మనస్సాగతమిచ్చి ఆదరించి, ప్రేమించేవారు. అందరి స్వాగతసత్కార ములను ప్రీతితో అందుకుని పదహారు వేల నూరు ఎనిమిది మందిని సంతోషింప చేసింది. శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడే ఆయన అష్టమ హిమలకే భర్త అనడం సరికాదు. □ భద్ర.

పదహార వేల నూరు ఎనిమిది (16108) మంది భార్యలు కలరు. వీరందరితోనూ శ్రీకృష్ణుడు సమానమైన భాగమును పంచుకున్నాడు. తన వైదరిన జీవితంలో ఎవరికీ, ఎప్పుడూ ఏ కష్టం రాకుండా లాభించి, పాలించిన శ్రీకృష్ణుడు ఒక్కడే. ప్రధానమైన విషయాల అష్టమహిమలతో చర్చించాలి అందరిని సమానంగా చూశాడు. అష్టమహిమలు ఎవ రనగా 1.రుక్మిణి, 2. సత్యభామ, 3. జాంబవతి, 4. గాగ్గజితి, 5. కాళింది, 6. లక్ష్మణ, 7. మిత్రవీధ, 8. భద్ర.

ఆధ్యాత్మికం



జాతీయ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా భారత ప్రభుత్వం దేశవ్యాప్తంగా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు పురస్కారాలు అందించడం పరిపాటే ప్రతి సంవత్సరంలాగే ఈ ఏడాది కూడా ఈ పురస్కారానికి 75 మందిని ఎంపిక చేశారు. ఈ అవార్డు గ్రహీతల్లో 21 మంది మహిళా తీవర్లున్నారు. వారిలో ఎవి, తెలంగాణల నుంచి ఒక్కొక్కరికి చోటున మహిళా ఉపాధ్యాయులు ఈ అవార్డు అందుకున్నారు.

**పాఠాలే పాటలుగా..** సాధారణంగా పిల్లలకు టీచర్ అంటే ఒక రకమైన భయం ఉంటుంది. ఈభయంతోనే టీచర్ వస్తుందనగానే తరగతిలో ఎక్కడి వాళ్ళక్కడ కూర్చుండిపోతారు. కానీ మురహరంపు ఉమాగాంధీ అనే టీచర్ మాత్రం స్కూల్లోకి అడుగుపెడుతుందనగానే..పిల్లలంతా ఆమె చుట్టూ చేరిపోతారు. ఎందుకో తెలుసా.. ఆమె ఆసక్తిగా చెప్పే పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి! ఆమె అన్నా, ఆమె వినూత్న విద్యాబోధన అన్నా విద్యార్థులకు అంత ఇష్టం మరి! ప్రస్తుతం విశాఖపట్నం లోని జివిఎస్ శివాజీనగర్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో పనిచేస్తోన్న ఆమె.. పాఠాల్ని పిల్లలకు ఇష్టమైన పాటలుగా మార్చి విద్యా బోధన చేస్తున్నారు. పిల్లలు చేసే అల్లరి పనులు, చిలిపి చేష్టల్ని గమనిస్తూ.. వాటిని పాటలుగా మార్చి పిల్లలు ముందు పాడి వినిపిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే దీన్ని రుల్స్ పాఠాలు నేర్చుకోవాలన్న ఆసక్తి పెరగడం గుర్తించారామె. గత 12 ఏళ్ళగా ఇదే తరహాలో విద్యా బోధన చేస్తోతన్న ఉమాగాంధీ 2014లో జిల్లా స్థాయిలో 2019లో రాష్ట్ర స్థాయిలో 'ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలిగా' అవార్డులు అందుకున్నారు. ఇప్పుడు జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలి' పురస్కారం కూడా ఆమెను పరిచింది. మా నాన్న స్ఫూర్తితో టీచర్ వృత్తిలో వచ్చాను. ఆయన కూడా పిల్లలకు ఆసక్తికరంగా విద్యాబోధన చేసేవారు. నేనూ అలాగే పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పాలనుకున్నా. సీరియస్ గా పాఠాలు చెప్పే వాళ్ళ వినరు. అందుకే వాటిని పాటల రూపంలోకి మార్చి పాడి వినిపిస్తున్నా. ఇలా పునసకంలోని పాఠాలే కాదు.

స్వాతంత్ర్య, గణతంత్ర దినోత్సవాలు. జాతీయ వేడుకలు, వంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్ని పాటలుగా మలిచి విద్యార్థులకు వాటి గురించి సులభంగా అర్థమయ్యేలా చేసినతల్నా. మరోవైపు విద్యార్థులు చురుగ్గా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు వారితో యోగా, ధాన్యం చేయిస్తున్నా.. అంటోన్న ఉమాగాంధీ..పిల్లల కోసం పలు పుస్తకాలకు కూడా రాశారు.

2010లో ఎంఫిల్ చేసి గోల్డ్ మెడల్ అందుకున్న ఆమె. 2016లో డాక్టరేట్ పొందారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, ప్లాస్టిక్ నిషేధంపై ప్రజల్లో చైతన్యం కలిగించేలా పాటలు, రాసి, పాడిన ఆమెను.. జీవీఎస్ గతేడాది స్యర్థ పురస్కారం తో సత్కరించి గౌరవించింది.

**బాలికల సంఖ్యను పెంచే..** ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్యాబోధన ఉండదనేది చాలామంది భావన. ఈ ఆలోచనను తుడిచి పెట్టేస్తున్నారు నూగారి అర్చన. మంచినినయల జిల్లా రెవెన్యూపల్లి ప్రాథమిక ప్రభుత్వ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా పనిచేస్తోన్న ఆమె. స్కూల్లో విద్యార్థుల సంఖ్యను పెంచడంలో



పాటు, ఆయా పిల్లల తల్లిదండ్రుల్ని ఒప్పించి.. విద్యార్థుల్ని తిరిగి పాఠశాలలకు రప్పిస్తున్నా రామె. ఇలా 34 మంది

## వినూత్న బోధనతో జాతీయ అవార్డు

సఫలీకృతులయ్యారు. ఉన్నట్టుండి బడి మానేస్తోన్న విద్యార్థుల సమస్యల్ని తెలుసుకొని.. వాటిని పరిష్కరించడంలో

పిల్లలున్న ఆ పాఠశాల విద్యా ర్థుల సంఖ్యను 275 మందికి పెంచారు అర్చన. వీరిలో 103 మంది బాలికలు న్నారు. 2000 నుంచి ఇదే స్కూల్లో టీచర్ గా పనిచేస్తోన్న ఆమె.. తన జీతం నుంచి 25 శాతం గిరిజన పిల్లల అభివృద్ధికి కేటాయిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో కరాటే, డ్యాన్స్, పెయింటింగ్.. వంటి అంశాల్లో పట్టున్న నిపుణులతో తమ స్కూల్ విద్యార్థులకు ఆయా మెలకువలు నేర్పించడంతో పాటు.. రోడ్డు, రవాణా సదుపాయాలైక బడి మానేస్తోన్న గిరిజన విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఆటోలు ఏర్పాటుచేసి.. వారి చదువుకు ఊతమిస్తు న్నారు. తమ స్కూల్లో చదివిన పిల్లలు.

ప్రభుత్వ బోర్డింగ్ స్కూళ్ళు, జవహర్ నవోదయ విద్యాలయాల్లో సీటు సంపాదించేందుకు వీలుగా.. ముందు నుంచే వారికి సంబంధిత శిక్షణను ఇప్పిస్తున్నారు అర్చన. ప్రస్తుతం పిహెచ్డీ చేస్తోన్నారా ఆమె. □



### చెలి చిట్కా



**కాలానికే కళ తప్పినట్లుగా తయారవుతాయి కదా! ఒక గిన్నెలో కొబ్బరి నూనె తీసుకుని, పస్త్రంతో తుడవండి. మళ్ళీ కొత్తవాటిలా మెరిపి పోతాయి.** □

పిల్లలు ఎంతసేపైనా అల్లరి చేస్తారు. పుస్తకం తీయమంటే మాత్రం నిద్ర వస్తోందని చెబుతారు. పుస్తకంపైనే తూలిపడుతుంటారు. మీ ఇంట్లోనూ ఇదే పరిస్థితి? అయితే ఈ చిట్కాలు చూడండి. ► చదివేటప్పుడు నిటారుగా కూర్చోవాలి. దేనికి చేరబడకూడదు. మంచం, సోఫాల మీద కూర్చోని చదివితే ఆ సౌకర్యానికి తెలియ కుండానే నిద్రొచ్చేస్తుంది. అందుకే వారు

ఎంత ముప్పటపడి చేయించు కున్నా.. కష్టం బోర్డులు కొద్ది

ఆరోగ్యంపై ఆసక్తి.. ఇన్ ఫ్యుయన్ ష్ట ప్రభావం వెరసి రకరకాల విత్తనాలు డైట్ లో చేసుకోవడం ఇప్పుడు మామూలైంది. తినడం మంచిదే! అయితే మోతాదు మించితే ఆనారోగ్యాలకి దారితీస్తాయంటారు నిపుణులు.

**అవినీలు: వీటిల్లోని** పైవో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోనుల్లో ఆసమ తుల్యతను సరిచేస్తుంది నెలసరి తేడాలు, అధిక బరువు, గర్భధారణ సమస్యల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. అయితే వీటిని స్నానుకి మించి అతీసుకోకూడదు. లేదంటే వీటిలో కొద్ది పరిమాణంలో ఉండే సయూనోజెనిక్ గైకోస్టెడ్స్ మెటబాలిజంను దెబ్బతీస్తాయి.

**పాపుతిరుగుడు ...** వీటిలోని ఒమెగా 6 ప్యాంటీ యాసిడుస్ శరీరానికి ఎంత మేలు చేస్తాయో మోతాదు పెరిగితే రక్తపోటుకి కారణమవుతాయి. వీటినిసీ మితంగానే తినాలి.

**నవ్వులు:** నెలసరి మొదలయ్యాక అమ్మాయిలకు ఎక్కువ ఇచ్చే వాటిలోస్త ఇదీ ఒకటి. దీనిలోని ఒమెగా 6 ప్యాంటీ యాసిడ్ లకు కాలిషి యం

## మంచే అయినా మించాద్దు !

మెగ్గిషియం, ఇతర మిటమిన్ల రక్తపృద్ధికి సాయపడతాయి. నెలసరి



అందిస్తాయి.

సమయంలో ఇచ్చే అజీర్తికే మంచి మందు తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి.

వీటిని రోజూ ఒకటిన్నర స్నాను వరకూ

అతీసుకోవ

## చదువుతుంటే నిద్రొస్తుందా..



**ఆవసరం** ఉన్నప్పటి కన్నా, బోర్ కొట్టినప్పుడు సరదాగా పాపింగ్ అంటూ కాలు బయటపెడుకుంటాం. ఈ అలవాటుతో అవసరం భర్తల భారినే పడతాం. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. ఇంటికి కావలసిన లేదా వ్యక్తిగత, పిల్లల ఆవసరాలకు పాపింగ్ చేయాలను కుంటే ముందుగా ఓ పట్టిక తయారుచేయాలి. అందులో ఆతనియవసరమైన వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వచ్చే నెలలో కూడా తీసుకోవచ్చు. అనే వాటిని పట్టిక నుంచి కొట్టేయాలి. దాంతో కొనాల్సిన వస్తువుల సంఖ్యతోపాటు ఆదనపు ఖర్చుకు కల్గేం వేయవచ్చు. అలాగే పట్టికలోని వస్తువులన్నింటి ఒకేచోట దొరికితే మరీ మంచిది. పదిహేళ్ళ తిరుగుతున్నప్పుడు కొత్త మోడల్స్ దుస్తులు లేదా యాక్సరీస్ వంటివి. అప్పటికి అవసరమైనవి మనలనిన ఆకర్షిస్తాయి. దాంతో వాటిని కొనాలనిపిస్తుంది. ఇది భర్తను

పెంచుతుంది. ముఖ్యమైన వాటిని మిస్ అవుతాం. **బడ్జెట్ తో..** బజారుకెళ్లటప్పుడు బడ్జెట్ తప్పనిసరి. దానిని దాటకుండా జాగ్రత్తపడుతూ పాపింగ్ చేయగలగాలి. ప్రతి నెలా ఆదాయం నుంచి ఇంటికి, పిల్లలకు కావాల్సిన వస్తువుల కోసం తీసిన నగదు నుంచి కొంత వీలైతే పొదుపు చేయాలి. ఇందుకు 50-30-20 నియమాన్ని పాటించాలి. 50% సామాన్య, 30 శాతాన్ని పిల్లలకు కావాల్సినవని ఇప్పించడంతో పాపింగ్ ముగిసాలి. బయటి ఆహారం కాకుండా వీలైనంత ఇంటి భోజనానిన పిల్లలకు అలవాటు చేస్తే ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. మొత్తంపై 20 శాతాన్ని మిగల్గుగలిగితే అనుకో కుండా ఎదురయ్యే ఆత్రయవసరాలకు వాటిని వినియోగించొచ్చు. లేదా పొదుపు భాతాలో చేర్చొచ్చు. నెలనెలా కట్టేయొచ్చిన ఆలోచనతో క్రెడిట్ కార్డు వంటివి

సామాన్య, 30 శాతాన్ని పిల్లలకు కావాల్సినవని ఇప్పించడంతో పాపింగ్ ముగిసాలి. బయటి ఆహారం కాకుండా వీలైనంత ఇంటి భోజనానిన పిల్లలకు అలవాటు చేస్తే ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. మొత్తంపై 20 శాతాన్ని మిగల్గుగలిగితే అనుకో కుండా ఎదురయ్యే ఆత్రయవసరాలకు వాటిని వినియోగించొచ్చు. లేదా పొదుపు భాతాలో చేర్చొచ్చు. నెలనెలా కట్టేయొచ్చిన ఆలోచనతో క్రెడిట్ కార్డు వంటివి

మినియోగించకపోవడం మేలు. అప్పటికి అవసరం తీరినా, ఆ తర్వాత కార్డులో చెల్లించాల్సిన నగదుపై వడ్డీ, ఇతర చార్జీలు భారంగా మరే ప్రమాదం ఉంది. □

## ఈ కాలంలో తినాల్సిన పండ్లు

**వర్షాకాలంలో** వచ్చే వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనేందుకు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే కొన్ని ప్రత్యేక పండ్లు తినాలి. చాలా మంది వర్షాకాలం వచ్చిందంటే వాళ్ళ గరం గరం సమోస, మిర్చి బజ్జీలు లాగించాలి అనిపిస్తుంది. అయితే వర్షాకాల సీజన్ లో రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకునేందుకు దుకు కొన్ని ప్రత్యేక పండ్లు తినాలి వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులను దూరంగా ఉంచేందుకు మనసు అందుబాటులో ఉండే ఈ పండ్లు

**నేరేడు:** వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా దొరికేవి నేరేడు పండ్లు. నేరేడును పండ్లలో రాజు అని కూడా అంటారు. ఇందులో తేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇనుము, ఫోలేట్, పొటాషియం విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గలనుకునే వారు నేరేడును తీసుకోవాలి. అజీర్తి సమస్యను ఇవి తగ్గిస్తాయి.

**దానిమ్మ:** రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంలో దానిమ్మ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పిల్లల నుంచి చర్మాల వరకూ అంద రూ రోజూ ఓ పండు తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

**యాపిల్:** వర్షాకాలంలో జీవక్రియల రేటు కాస్త నిదానంగా ఉంటుంది. దీంతో శరీరం కూడా చురుగ్గా ఉండదు. కావున యాపిల్ ముక్కులు తింటే ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గా కూడా ఉంటాం.

**అరటి:** అరటిలో విటమిన్లు, మిన రక్త శక్తి అధికంగా ఉంటాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ను శుభ్రం చేసే శక్తి అరటిలో ఉంది. అజీ ర్ని సమస్య ఉండదు. పిల్లలకు రోజూ ఓ పండు తిని పిండాలి. దీంతో శరీరానికి రుచి ఉండదు కాదు. పొట్ట నిండిన భావన కూడా కలుగుతుంది.

**బొప్పాయి:** విటమిన్ 'సి' అధికంగా లభించే బొప్పాయి కూడా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వానాకాలంలో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఇందు లో పీచు ఎక్కువ. అయితే బొప్పాయిని మితంగా తీసుకుంటేనే మంచిది. □



