THARANGALU DAILY NEWS
గురువారం, 20 ఆగస్టు , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

ఘనంగా 187వ ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవ వేడుకలు

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్సి ఆగస్టు 19 తరంగాలు వలిగొండ మండల కేంద్రంలో బుధవారం మండల ఫోటో మరియు వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ సందర్భంగా జెండా ఆవిష్కరణ చేశారు. 187వ ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవం గా ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది.కేంద్ర రాష్ట్ర పథకాలు ఏదైనా ఉన్న ప్రతి ఫోటోగ్రాఫర్ సభ్యునికి అందేలా చూడాలని కోరడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో మండల గౌరవ అధ్యక్షులు బొమ్మగాని వెంకటేష్, మండల అధ్యక్షులు కొండూరు రమేష్ ఉపాధ్యక్షులు జువ్వగని సుమన్ కోశాధికారి బల్లెపు కృష్ణస్వామి ప్రధాన కార్యదర్శి ఆమనగంటి శ్రీరాములు సహాయ కార్యదర్శి మిర్యాల వెంకటేష్ ప్రచార కార్యదర్శి చిట్టబోయిన తిరుమలేష్ కార్యవర్గ సభ్యులు వేలిమినేటి రమేష్,బద్దం అయ్యప్ప, దంతూరి వెంకటేశం, ఫోటోగ్రాఫర్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

అర్థిక సహాయం అందజేత

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్ సి ఆగస్టు 19 తరంగాలు
వలిగొండ మండల పరిధిలోని పహిల్వాన్ పూర్ గ్రామానికి చెందిన దొడ్డి ఎంకమ్మ చాలా రోజుల నుంచి అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ మరణించారు .వారి కుటుంబ సభ్యులకి ఏ జె ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత ఎలిమినేటి జంగారెడ్డి సహకారంతో 5 వేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం అందజేశారు..ఈ కార్యక్రమంలో ఏజ్ ఆర్ సభ్యులు,గ్రామస్తులు, యువకులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రీ ప్రైమరీ స్కూల్ ను ప్రారంభించిన సర్పంచ్ చాడ కవిత రాజేందర్ రెడ్డి

జఫర్గఢ్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 19,(తరంగాలు): మండల పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల తిమ్మంపేటలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రీ ప్రైమరీ స్కూల్ ని స్థానిక సర్పంచ్ చాడ కవిత రాజేందర్ రెడ్డి ప్రారంభించడం జరిగింది. ఉప సర్పంచ్ మండల రాకేష్,వార్డు మెంబర్ మార్క కుమారస్వామి, అలాగే ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా జఫర్గఢ్ ఎంఈఓ మంగు జయప్రకాష్,హెచ్ఎంలు షారోన్,తిరుమల రాజ్, స్టాప్ అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల చైర్మన్ అనిత, ప్రీ ప్రైమరీ ఇన్స్ట్రక్టర్ ఆవుల విజయ,ఆయా తుళ్ళ భవాని,అఫ్రిన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేనున్నా,అంటూ నామ ఆత్మీయ పరామర్శ

- **ఏన్కూరు మండలంలో పర్యటించిన మాజీ ఎంపీ నామ**

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : ఏన్కూర్ మండలంలో బీఆర్ఎస్ మాజీ లోక్సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు "నేనున్నా, అంటూ భరోసా కల్పిస్తూ బుధవారం పలు కుటుంబాలను పరామర్శించారు.మొదటగా ఏన్కూర్ వాస్తవ్యులు దుగ్గిరాల రమేష్ ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన విషయం తెలుసుకొని వారి స్వగృహానికి వెళ్లి పరామర్శించారు. ప్రమాదం జరిగిన తీరును అడిగి తెలుసుకున్నారు అలానే రమేష్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం టీఎల్పేట గ్రామానికి చేరుకున్న నామ, టీడీపీ సీనియర్ నేత కళ్యాణపు వెంకటేశ్వరరావు ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన విషయం తెలుసుకుని వారి స్వగృహానికి వెళ్లి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. ఆ తర్వాత బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు వాసిరెడ్డి వెంకటేశ్వర్లు ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడి ఆసుపత్రిలో చికిత్స అనంతరం స్వగృహంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న విషయం తెలుసుకున్న నామ వారి ఇంటికి వెళ్లి యోగక్షేమాలు అడిగి తెలుసుకొని ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. లకావత్ గిరిబాబు, మనీషా లక్ష్మీ మదన్ లాల్, మోరంపూడి ప్రసాద్ రావు, మాజీ జెడ్పిటిసి శ్యామల,రామారావు, నామ వెంకటేశ్వరరావు, మదినేని అశోక్, బుగ్గినేని వెంకటేశ్వరరావు,మల్లెంపాటి మాధవరావు, వేములు రమేష్, పూర్ణకంటి నాగరాజు, తాళ్లూరి అప్పారావు, తాళ్లూరి నరసింహారావు, వాకదాని కోటేశ్వరరావు, రేగళ్ల కృష్ణ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పవన్ కళ్యాణ్ స్ఫూర్తితో ప్రజాసేవే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్న అభిమాని

తొర్రూరు తరంగాలు

మహబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రూరు మండలం కిష్టాపురం గ్రామానికి చెందిన నకేర కంటి కళ్యాణ్ జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్‌ను ఆదర్శంగా తీసుకుని ప్రజాసేవే పరమావధిగా భావిస్తూ బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శిస్తూ ఓ అభిమాని ముందుకు సాగుతున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ ఆలోచనలు, ప్రజల సమస్యలపై స్పందించే తీరుతో స్ఫూర్తి పొందిన ఆయన, సమాజానికి తనవంతు సహాయం అందించాలనే సంకల్పంతో సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. ఇటీవల కిష్టాపురం గ్రామంలో అకాల మరణం చెందిన వారి కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం చేస్తూ 25 కేజీల బియ్యం సహాయం చేస్తూ... ఆ గ్రామానికి చెందిన నకేర కంటి ముత్తయ్య, నకేర కంటి వంశీ, స్వప్న, భూలక్ష్మీ అకాల మరణానికి చింతిస్తూ వారి చిత్రపటాలకు పూలమాలవేసి వారి కుటుంబాలకు తన వంతుగా సహాయం చేస్తూ ప్రజల కష్టాలను తెలుసుకుని వారికి అండగా నిలవడం, అవసరమైన వారికి సహాయం చేయడం, యువతను సామాజిక సేవ వైపు ప్రోత్సహించడం వంటి కార్యక్రమాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. జనసేన గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు నకేర కంటి కళ్యాణ్ రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజలకు ఉపయోగపడే కార్యక్రమాలు చేపట్టడమే తన లక్ష్యమని ఆయన పేర్కొంటున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ చూపిన ప్రజా సేవా స్ఫూర్తిని ఆదర్శంగా తీసుకుని మరింత విస్తృతంగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలిపారు. అభిమానం మాటల్లో కాకుండా సేవా రూపంలో చూపించాలనే సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతున్న ఈ అభిమాని పలువురి ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుమన్, దినేష్, రాజు, శివ , జోసఫ్,స్వామి తేజ్,కిరణ్, కిషోర్ సన్నీ, వంశీ, రోహిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ఆగస్టు 29,30,31 తేదీల్లో జరుగు సిపిఎం పాదయాత్ర

- **ఆగస్టు 31న చలో ఇందిరాపార్క్ మహాధర్నాను జయప్రదం చేయండి**

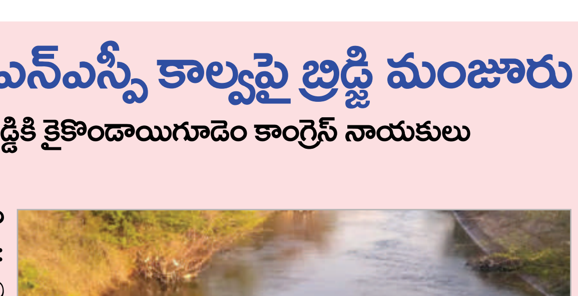
ఎండి.జహంగీర్

- **సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు**

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్ సి ఆగస్టు 19 తరంగాలు యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా పెండింగ్ ప్రాజెక్టులకు నిధుల సాధనకై డిమాండ్ చేస్తూ ఆగస్టు 29,30,31 తేదీల్లో సిపిఎం జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పాదయాత్ర నిర్వహించడం జరుగుతుందని 29 న, భువనగిరి అంబేద్కర్ విగ్రహం నుండి పాదయాత్ర ప్రారంభమై 31న ఇందిరా పార్క్ కు చేరుకొని మహా ధర్నా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని 31న జరిగే చలో హైదరాబాద్ ఇందిరా పార్క్ మహాధర్నాను వేలాదిగా రైతులు,ప్రజలుపాల్గొని జయప్రదం చేయాలని సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఎండి.జహంగీర్ పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం వలిగొండ మండల కేంద్రంలో సిపిఎం మండల కమిటీ సభ్యులు,శాఖ కార్యదర్శిలు,ప్రజా సంఘాల మండల అధ్యక్ష కార్యదర్శుల సమావేశం జరిగింది అనంతరం మండల కేంద్రంలో కరపత్రాలను ఆవిష్కరించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ భువనగిరి జిల్లా నూతనంగా ఏర్పడి దశాబ్దం అవుతున్నప్పటికీ జిల్లాలో ఎంతవరకు ఏ ఒక్క సాగునీటి ప్రాజెక్టు పురోగతి సాధించ లేదన్నారు.జిల్లాకు వ్యవసాయమే ప్రధాన జీవనాధారంగా ఉండి లక్షలాది మంది చిన్న సన్నకారు మధ్యతరగతి రైతాంగం ఆధారపడి తమ కుటుంబాలను గడుపుతున్నారన్నారు, ఇక్కడి ప్రజలకు గత్యంతరం లేక విషాన్ని వెదజల్లుతున్న మూసీ పై ఆధారపడి అనేక రోగాలకు గురవుతున్నారని,ప్రజల గోడును ప్రజల ఆరోగ్యాలను పట్టించుకునే పరిస్థితిలో లేని పాలకులు తమ చేతగానితనాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నారని విమర్శించారు.అరకొరకు నిధులు అత్తెసరు పనులతో కాలయాపన చేస్తూ ప్రచార ఆర్భాటాలు చేసుకుంటున్నారన్నారు. జిల్లాలో సాగు తాగునీటికి ఎంతో కీలకమైన బస్వాపూర్ గంగమ్మల్ల,చర్లగూడెం, లాంటి బహుళార్థక సాధక ప్రాజెక్టులు నిధుల కొరత వల్ల ఏళ్ల తరబడి పనులు పెండింగ్ లోనే ఉంటున్నాయని,ఈ ప్రాజెక్టులు సత్వరమే పూర్తి చేస్తే జిల్లా ప్రజల సాగు తాగునీటి సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని, అదేవిధంగా బునాది గాని కాలువ ధర్మారెడ్డి పెల్లి కాలువలకు నిధుల విడుదలలో తీవ్రమైన జాప్యం వల్ల పనులు అర్ధాంతరంగా ఆగిపోయాయని పాలకులు ఇప్పటికైనా మొద్దు నిద్ర వీడాలన్నారు. బస్వాపూర్ కాళేశ్వరం కాలువ ద్వారా గోదావరి జలాలను అందిస్తే ఈ ప్రాంతానికి మూసి విషం నుండి విముక్తి లభిస్తుందని పైల్వాన్ పురం పై నుండి వెళ్తున్న కాళేశ్వరం కెనాల్ కు తూము ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా బునాది గాని చెరువు నిండడం ద్వారా వలిగొండ మండలంతో పాటు ఆత్మకూరు,మోత్కూరు, గుండాల,అడ్డ గూడూరు మండలాల వరకు గోదావరి జలాలు అందుతాయన్నారు. మరోపక్క ధర్మారెడ్డి పెల్లి కత్వవద్ద నుండి వెళుతున్న కాళేశ్వరం కెనాల్ కు మరో తూమును ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా సంగెం,వర్కట్పల్లి, గ్రామాల మీదుగా గోకారం రామసముద్రం చెరువు నింపడం ద్వారా రామన్నపేట,చిట్యాల మండలాలకు గోదావరి జిల్లాలు అందుతాయన్నారు. ఇప్పటికైనా పాలకులు స్పందించాలంటే సిపిఎం నిర్వహిస్తున్న ఈ పాదయాత్రలో రైతులు ప్రజలు రాజకీయాలకు అతీతంగా స్వచ్ఛందంగా పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశం కందడి సత్తిరెడ్డి అధ్యక్షతన జరగగా సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు మాటూరి బాలరాజు, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు మద్దెల రాజయ్య, మండల కార్యదర్శి సిర్పంగి స్వామి,మండల కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు వాకిటి వెంకటరెడ్డి, మండల కమిటీ సభ్యులు మొగిలిపాక గోపాల్, చీర్క శ్రీశైలం రెడ్డి,కర్ణకంటి యాదయ్య,దుబ్బ లింగం, భీమనబోయిన జంగయ్య,శాఖ కార్యదర్శిలు ప్రజా సంఘాల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు దయ్యాల మల్లేశం,చేగూరి నగేష్, దొడ్డి బిక్షపతి,రాధారపు మల్లేశం,కర్నాటి మత్స్యరాణి,శీలం ఇందిర,కొండూరు సత్తయ్య,ఉంద్రాటి పాపయ్య,వేముల లక్ష్మయ్య తదితరులు .

ఖమ్మంలో ఎన్ఎస్పీ కాల్వపై బ్రిడ్జి మంజూరు

- **ఎంపీ రఘురాం రెడ్డికి కైకొండాయిగూడెం కాంగ్రెస్ నాయకులు కృతజ్ఞతలు**



తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : నగరంలోని విజయనగర్ కాలనీ మార్గం లో నాగార్జునసాగర్ కాల్వపై..రూ. 3.47 కోట్లతో బ్రిడ్జి మంజూరు చేయించిన ఖమ్మం పార్లమెంట్ సభ్యులు రామసహాయం రఘురాం రెడ్డి ని తన నివాసంలో కైకొండాయిగూడెం గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు బుధవారం కలిసి..కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఒకటో డివిజన్ కార్యదర్శి శీలం వీరబాబు,అధ్యక్షులు పందుల తిరుపతిరావు, నాయకులు నాగటి ఉపేందర్, పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు జి.చంద్రశేఖర్, భూక్యా ఉపేందర్, కార్యదర్శి భూక్య గోపి.. ఎంపీని శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ...కైకొండాయిగూడెం,దానవాయిగూడెం వెళ్లేందుకు, అలాగే రామన్నపేట మీదుగా డోర్నకల్ మార్గం చేరుకునేందుకు... ఈ బ్రిడ్జి నిర్మాణం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని ఈ సందర్భంగా వారు తెలిపారు. ఎంపీ పలుమార్లు రాష్ట్రమంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డిని కలిసి విజ్ఞప్తి చేశారని, అలాగే గతంలో జలసౌద సమీక్ష సమావేశంలో విన్నవించగా.. ఈ వంతెన మంజూరయిందని, ఈ ప్రాంత ప్రజలు ఎంపీ ని ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకుంటారని తెలుపుతూ హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
గురువారం, 20 ఆగస్టు , 2026

రోడ్లపై పండ్ల విక్రయాలతో ఇబ్బందులు పడుతున్న వ్యాపారులకు త్వరలో ఊరట

- ఖానాపురం పండ్ల మార్కెట్ యార్డుకు రూ.17.72 కోట్ల నిధులు
- మంత్రి తుమ్మల ప్రత్యేక చొరవతో పండ్ల మార్కెట్ యార్డు నిర్మాణానికి భారీగా నిధులు

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : ఖమ్మం నగరం నడిబొడ్డులోని ఖానాపురం హవేలీ పరిధిలో నిర్మాణంలో ఉన్న పండ్ల మార్కెట్ యార్డుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భారీగా నిధులు మంజూరు చేసింది. గతంలో దీని నిర్మాణ పనులు సగంలోనే నిలిచిపోవడంతో పండ్ల వ్యాపారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూ రోడ్లపైనే పండ్లను విక్రయించాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్, సహకార, చేనేత, జౌళి శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకున్నారు. మంత్రి తుమ్మల కృషితో ఖానాపురం పండ్ల మార్కెట్ యార్డు నిర్మాణం, అభివృద్ధి పనులకు రూ.17.72 కోట్ల భారీ నిధులు మంజూరయ్యాయి.ఖానాపురంలో పండ్ల వ్యాపారులకు ప్రత్యేకంగా మార్కెట్ యార్డును ఏర్పాటు చేయాలనే ఉద్దేశంతో గతంలో నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమైనప్పటికీ, పనులు పూర్తికాకపోవడంతో మార్కెట్ యార్డు వినియోగంలోకి రాలేదు.దీంతో పండ్ల వ్యాపారులు రోడ్ల పక్కనే వ్యాపారాలు నిర్వహించాల్సి వస్తోంది.వాహనాల రాకపోకలు,వర్షాలు,ఎండలు,పారిశుద్ధ్య సమస్యలు తదితర కారణాలతో వ్యాపారులు,కొనుగోలుదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. పండ్ల వ్యాపారులకు శాశ్వతంగా, అన్ని మౌలిక వసతులతో కూడిన మార్కెట్ యార్డు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో మంత్రి తుమ్మల ఈ అంశంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు.

మంత్రి తుమ్మల ప్రత్యేక చొరవ ఫలితంగా ఖానాపురం ఇంటిగ్రేటెడ్ ఫ్రూట్ మార్కెట్ యార్డు ఏర్పాటుకు, అభివృద్ధికి 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.1,772 లక్షలు అంటే రూ.17.72 కోట్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిపాలనా అనుమతులు మంజూరు చేసింది. మొత్తం 31 అభివృద్ధి పనులను చేపట్టేందుకు ఈ నిధులను వినియోగించనున్నారు.

ఈ పండ్ల మార్కెట్ యార్డులో వ్యాపారులు, రైతులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను గణనీయంగా మెరుగుపరిచేలా అభివృద్ధి పనులను రూపొందించారు. ఇందులో రూ.1.02 కోట్లతో షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ బ్లాక్-ఏ, మరో రూ.1.02 కోట్లతో షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ బ్లాక్-బి నిర్మించనున్నారు. అదేవిధంగా రూ.1.53 కోట్ల చొప్పున కమర్షియల్, ట్రేడర్స్ షాపుల బ్లాక్-ఏ, బ్లాక్-బి నిర్మాణానికి నిధులు కేటాయించారు.ప్రస్తుతం ఉన్న చిన్న ఆర్చ్ రూఫ్ షెడ్లను ట్రేడర్స్ షాపులుగా మార్చేందుకు రూ.99 లక్షలు, కొత్త కవర్ షెడ్ నిర్మాణానికి రూ.2.22 కోట్లు కేటాయించారు. 60 మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యంతో ఎలక్ట్రానిక్ వెయింగ్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు కోసం రూ.26 లక్షలు, రైతుల విశ్రాంతి భవనం నిర్మాణానికి రూ.64 లక్షలు, టాయిలెట్ బ్లాక్ నిర్మాణానికి రూ.57 లక్షలు, 90 వేల లీటర్ల సామర్థ్యంతో ఓవర్‌హెడ్ సర్వీస్ రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి రూ.58 లక్షలు మంజూరయ్యాయి.పండ్ల మార్కెట్ యార్డు భద్రత, సౌకర్యాలు పెంచే చర్యల్లో భాగంగా చుట్టూ కాంపౌండ్ వాల్ నిర్మాణానికి రూ.86 లక్షలు కేటాయించారు. యార్డు ప్రాంగణంలో సీసీ ఫ్లోరింగ్, రోడ్ల అభివృద్ధికి రూ.3.11 కోట్లు కేటాయించడం ద్వారా మార్కెట్‌లో రాకపోకలు, సరుకు తరలింపు మరింత సులభతరం కానుంది. ఇప్పటికే ఉన్న బిగ్ ఆర్చ్ రూఫ్ షెడ్లలో ట్రేడర్ల షాపుల ఏర్పాటుకు రూ.2.49 కోట్ల నిధులు కేటాయించారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ యార్డులో టవర్ లైట్ల ఏర్పాటుకు, యార్డు విద్యుదీకరణకు కూడా నిధులు మంజూరు చేశారు.

అలాగే షాపింగ్ కాంప్లెక్స్‌లు, కమర్షియల్, ట్రేడింగ్ షాపులు, చిన్న ఆర్చ్ రూఫ్ షెడ్లు, కవర్ షెడ్, బిగ్ ఆర్చ్ రూఫ్ షెడ్లలోని షాపులకు విడివిడిగా విద్యుదీకరణ పనులు చేపట్టనున్నారు. మొత్తం మార్కెట్ యార్డులోని వివిధ బ్లాకులు, షాపింగ్ కాంప్లెక్స్‌లకు విద్యుత్ సదుపాయం కల్పించడం ద్వారా మార్కెట్ కార్యకలాపాలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.పండ్ల వ్యాపారులకు శాశ్వత పరిష్కారం

ఖానాపురం పండ్ల మార్కెట్ యార్డు పూర్తయితే ప్రస్తుతం రోడ్లపై పండ్ల విక్రయాలు నిర్వహిస్తున్న వ్యాపారులకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించనుంది. వ్యాపారులు ఒకే చోట సౌకర్యవంతంగా తమ కార్యకలాపాలు నిర్వహించుకోవడంతో పాటు, కొనుగోలుదారులకు కూడా మెరుగైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. మార్కెట్ యార్డులో షాపులు, కవర్ షెడ్లు, సీసీ ఫ్లోరింగ్,విద్యుత్, తాగునీరు,మరుగుదొడ్లు,వెయింగ్ బ్రిడ్జి వంటి సదుపాయాలు అందుబాటులోకి రావడంతో పండ్ల వ్యాపారాలకు మరింత అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడనున్నాయి. సగంలో నిలిచిపోయిన పండ్ల మార్కెట్ యార్డు నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసి, వ్యాపారులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి మంత్రి తుమ్మల చేసిన ప్రత్యేక కృషికి ఖానాపురం ప్రాంత పండ్ల వ్యాపారులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తమ సమస్యను గుర్తించి ప్రభుత్వం ద్వారా రూ.17.72 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయించడంపై వారు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మార్కెట్ యార్డు పూర్తయితే ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఎదుర్కొంటున్న రోడ్లపై వ్యాపారాల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని వ్యాపారులు పేర్కొన్నారు. పండ్ల వ్యాపారులకు మెరుగైన వసతులు కల్పించి, వారి వ్యాపార కార్యకలాపాలకు అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి తుమ్మల తెలిపారు. ఖానాపురం పండ్ల మార్కెట్ యార్డు నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసి త్వరితగతిన వినియోగంలోకి తీసుకువచ్చేలా చర్యలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

ఘనంగా ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవ వేడుకలు

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 19,(తరంగాలు): మండల కేంద్రంలో ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. మండల ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు తాటికాయల రాజేందర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమనికి ముఖ్యఅతిథిగా జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి సీనియర్ ఫోటోగ్రాఫర్ తిప్పరబోయిన కృష్ణా హాజరువ్వడం జరిగింది. తాటికాయల రాజేందర్ జెండా ఆవిష్కరించి, ఫోటోగ్రాఫర్లతో కలిసి కేక్ కట్ చేశారు. అనంతరం స్థానికులకు పండ్ల పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా తాటికాయల రాజేందర్ మాట్లాడుతూ ఫోటోగ్రఫీ అనేది కేవలం ఒక వృత్తి కాదు కాలాన్ని కదలకుండా కళ్లముందు నిలిపే అద్భుతమైన కళ. కాలం గడిచిపోతుంది.కానీ జ్ఞాపకాలు మాత్రం ఎప్పటికీ నిలిచిపోతాయి. ఆ జ్ఞాపకాలకు రూపం ఇచ్చేది ఫోటోగ్రఫీ" అని అన్నారు.ఒక ఫోటోలో ఒక కుటుంబం ఆనందం ఉంటుంది. మరో ఫోటోలో ఒక తరం చరిత్ర ఉంటుంది ఇంకో ఫోటోలో ఎన్నో భావోద్వేగాలు దాగి ఉంటాయని, అలాంటి అమూల్యమైన జ్ఞాపకాలను తమ కెమెరా కంటితో భద్రపరుస్తూ భవిష్యత్ తరాలకు అందిస్తున్న ప్రతి ఫోటోగ్రాఫర్ సేవలు ఎంతో గొప్పవని కొనియాడారు.సమాజంలో జరిగే ప్రతి ముఖ్యమైన సంఘటనకు ఫోటోగ్రాఫర్ కెమెరా ఒక సాక్ష్యంగా నిలుస్తుందని, చరిత్రను భద్రపరిచే బాధ్యతను ఫోటోగ్రాఫర్లు నిర్వర్తిస్తున్నారని అన్నారు. ఫోటోగ్రఫీ రంగంలో పనిచేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ గౌరవం, గుర్తింపు, సంక్షేమం అందేలా ఫోటోగ్రాఫర్లంతా ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు.ఫోటోగ్రాఫర్ల సమస్యల పరిష్కారం, వారి సంక్షేమం కోసం ఎల్లప్పుడూ ముందుండి పనిచేస్తానని, ఫోటోగ్రాఫర్ల ఐక్యతే మన బలం ఐక్యతతోనే మన హక్కులను సాధించుకోగలమని రాజేందర్ పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సహాయకార్యదర్శి తిప్పరబోయిన కృష్ణా, మాజీ మండల అధ్యక్షులు సాకి లింగస్వామి, చెగొండ రమేష్, గోనే సారంగపాణి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బండి దిలీప్ కుమార్, ఉపాధ్యక్షులు పాశికంటి విజయ్, సీనియర్ ఫోటోగ్రాఫర్లు సాకి వెంకటస్వామి, కాటబోయిన సుమన్, నల్లతిగల ప్రసాద్, శ్యామల శ్రీనివాస్, నిరటి సాంబరాజు, సంధి శ్రీకాంత్, సాంకేత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు సాంకేతిక సాయం అందించాలి

- ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, పంటల మార్పిడిపై అవగాహన కల్పించాలి : కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 19: ఇన్‌పుట్ డీలర్లు రైతులకు వ్యవసాయ సాంకేతిక సహాయకులుగా పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ సూచించారు. ఆధునిక సాగు పద్ధతులు, ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, పంటల మార్పిడిపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు.ఇన్‌పుట్ డీలర్లకు కలెక్టర్ డిప్లొమా సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. నీటి లభ్యత, వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పంటలను ఎంపిక చేసుకునేలా రైతులకు సాంకేతిక సూచనలు ఇవ్వాలన్నారు. జిల్లాలో లోటు వర్షపాతం నమోదవుతున్న నేపథ్యంలో నీటి వినియోగంపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఆయిల్‌పామ్, కూరగాయలు, మిరప తదితర ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగును ప్రోత్సహించాలని సూచించారు.రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందుల వినియోగాన్ని తగ్గించి సేంద్రియ వ్యవసాయం వైపు రైతులను ప్రోత్సహించాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి బాబురావు తెలిపారు. నానో యూరియా వినియోగంపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. శిక్షణలో ప్రతిభ కనబరిచిన గుడిపాటి విజయభాస్కర్‌కు గోల్డ్ మెడల్, అనగారి కళ్యాణ్‌కు సిల్వర్ మెడల్ రావడంపై కలెక్టర్ అభినందించారు. అనంతరం రైతులకు సబ్సిడీ విత్తనాలను పంపిణీ చేశారు.

భూ భారతి దరఖాస్తులపై ప్రత్యేక దృష్టి

పెండింగ్ దరఖాస్తులను సత్వరం పరిష్కరించాలి : కలెక్టర్

చుపల్లి తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని కలెక్టర్ అంకిత్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. భూ భారతి, సాదా బైనామా దరఖాస్తుల పరిష్కారంపై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. పెండింగ్ దరఖాస్తులను ఒక్కొక్కటిగా పరిశీలించి, జాప్యానికి కారణాలను గుర్తించి సకాలంలో పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు.భూములకు సంబంధించిన రికార్డులు, హక్కులు, క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన, సంబంధిత నివేదికలను నిబంధనల ప్రకారం పరిశీలించిన తర్వాతే దరఖాస్తులను పరిష్కరించాలని సూచించారు. జనన, మరణ ధ్రువపత్రాలు, ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికెట్ల దరఖాస్తులను కూడా నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు రెవెన్యూ సేవలు పారదర్శకంగా, వేగంగా అందించడం అధికారుల బాధ్యత అని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ నాగరాజు, ఎంపీడీవో సుభాషిని, ఫెసిలిటేటర్ డేవిడ్ జైపాల్‌రావు, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, ఇన్‌పుట్ డీలర్లు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ పకడ్బందీగా పూర్తి చేయాలి

- ఓటర్ల వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లపై ప్రత్యేక దృష్టి

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 19: ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను పకడ్బందీగా, పారదర్శకంగా పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ఓటర్ల మ్యాపింగ్, మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు, వివరాల్లో వ్యత్యాసాలను గుర్తించడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.బుధవారం హైదరాబాద్ నుంచి రాష్ట్ర ఉన్నతాధికారులతో కలిసి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియపై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి జిల్లా ఐడీఓసీ కార్యాలయం నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వేణుగోపాల్, భద్రాచలం సబ్ కలెక్టర్ మృణాల్ శ్రేష్ఠ తదితరులు హాజరయ్యారు.ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, సేకరణ పూర్తైన అనంతరం మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు, వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు ఉన్న ఓటర్లకు నోటీసులు జారీ చేయాలని సీఈఓ ఆదేశించారు. నోటీసులు అందుకున్న ఓటర్లు నిర్ణీత తేదీ, సమయంలో హాజరై పౌరసత్వాన్ని నిర్ధారించే సంబంధిత ధ్రువపత్రాలను సమర్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన 11 రకాల ధ్రువపత్రాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని తెలిపారు.ఆగస్టు 17 నుంచి సెప్టెంబర్ 16 వరకు క్లెయిమ్‌లు, అభ్యంతరాలు స్వీకరించాలని, అక్టోబర్ 15 వరకు నోటీసులు జారీ చేసి నిబంధనల ప్రకారం తదుపరి చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. జిల్లాల్లో చేపడుతున్న చర్యలపై సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించి రాష్ట్ర స్థాయికి పంపాలని సూచించారు. సిబ్బందికి ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియపై అవసరమైన శిక్షణ అందించాలని ఆదేశించారు.

ఓటర్లకు ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని, అవసరమైన ధ్రువపత్రాలతో నిర్ణీత సమయంలో హాజరయ్యేలా చూడాలని సూచించారు. గ్రామాలు, మున్సిపల్ పరిధిలో ధ్రువపత్రాల స్వీకరణకు తేదీ, సమయాలను ముందుగానే ఖరారు చేసి, ఆయా కేంద్రాల్లో హెల్ప్‌డెస్క్‌లు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు.

జిల్లాలో 1,80,229 వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు

60,206 మంది ఓటర్ల వివరాలు మ్యాపింగ్ కానివిగా గుర్తింపు

జిల్లాలో ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల డిజిటైజేషన్ ప్రక్రియకు సంబంధించిన వివరాలను కలెక్టర్ అంకిత్ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారికి వివరించారు. నియోజకవర్గాల వారీగా గుర్తించిన వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్ల వివరాలను వెల్లడించారు.

పినపాక నియోజకవర్గంలో 39,670 వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, 16,421 మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు, ఇల్లెందులో 37,660 వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, 5,656 మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు, కొత్తగూడెంలో 46,743 వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, 23,428 మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు ఉన్నట్లు తెలిపారు.

అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గంలో 28,994 వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, 7,361 మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు, భద్రాచలం నియోజకవర్గంలో 27,162 వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, 7,340 మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు ఉన్నట్లు వివరించారు.

జిల్లావ్యాప్తంగా మొత్తం 1,80,229 ఓటర్ల వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, 60,206 మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు ఉన్నట్లు కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. డిజిటైజేషన్ ప్రక్రియలో ఎదురవుతున్న అంశాలను నియోజకవర్గాల వారీగా పరిశీలిస్తూ, ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు ప్రతి దశలో అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాలు, కాలపరిమితులకు అనుగుణంగా ప్రక్రియను విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ అంకిత్ అధికారులను ఆదేశించారు.సమావేశంలో కొత్తగూడెం ఆర్డీవో మధు, ఎన్నికల విభాగం సూపరింటెండెంట్ రంగ ప్రసాద్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ఎన్నికల విభాగం సిబ్బంది నవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

THARANGALU DAILY NEWS
గురువారం, 20 ఆగస్టు , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

పాఠాలు చెప్పిన టీచర్‌ను హతమార్చిన విద్యార్థులు

- జిల్లాలో సంచలనం సృష్టించిన కొండమల్లేపల్లి నాగార్జున గ్రామర్ కాన్సెప్ట్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ కల్లు రూపారెడ్డి హత్య కేసును ఛేదించిన నల్లగొండ జిల్లా పోలీస్.

నల్గొండ- ఆగస్టు19, తరంగాలు :
కొండమల్లేపల్లి పరిధిలో నాగార్జున గ్రామర్ కాన్సెప్ట్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ కల్లు రూపారెడ్డి దారుణ హత్యకు గురైన విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసును జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్, ఐపీఎస్ సవాలుగా తీసుకుని వెంటనే దేవరకొండా డియస్పీ అద్వర్యంలో 5 ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేశారు.నేరస్థలాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, ఆధునిక దర్యాప్తు పద్ధతులను ఉపయోగిస్తూ అన్ని కోణాల్లో విచారణ కొనసాగించాలని ప్రత్యేక బృందాలకు ఎస్పీ స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా ఫోరెన్సిక్ ఆధారాలు, ఫింగర్‌ప్రింట్స్, డాగ్ స్క్వాడ్, సీసీ కెమెరా ఫుటేజీ, ఇతర సాంకేతిక ఆధారాలు, పాత నేరస్తుల వివరాలు, అనుమానితుల కదలికలు, రౌడీషీటర్ల వెరిఫికేషన్ తదితర అంశాలను ప్రత్యేక బృందాలు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు.హత్య జరిగిన ప్రదేశంతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల్లో సుమారు 30 కిలోమీటర్ల పరిధిని 360 డిగ్రీల కోణంలో పరిశీలిస్తూ, సుమారు 70 సీసీ కెమెరాల ఫుటేజీలను ప్రతిరోజూ రాత్రి పగలు కష్టపడి విశ్లేషించారు.టెక్నికల్ అనాలసిస్, ఇన్ఫర్మేషన్ టీమ్స్‌తో కలిపి మొత్తం 5 ప్రత్యేక బృందాల్లో సుమారు 40 మంది పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది నిరంతరం శ్రమించి 80 మందికి పైగా అనుమానితులను విచారించారు.

కేసును కీలక మలుపు తిప్పిన ఒకే ఒక్క పదం.

హత్యకు ముందు రూపారెడ్డి తన చిన్నమ్మతో ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్న సమయంలో చివరిగా బాబు అని పలికారు. అనంతరం ఆమె ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ కావడంతో, ఆమె చివరిగా బాబు అని ఎవరిని ఉద్దేశించి మాట్లాడారు అనే ప్రశ్న పోలీసుల దర్యాప్తులో కీలకంగా మారింది.ఈ కోణంలో విచారణ చేపట్టగా, రూపారెడ్డి తన పాఠశాలలో విద్యార్థులను సాధారణంగా బాబు అని పిలిచేవారని పోలీసుల దృష్టికి వచ్చింది. దీంతో దర్యాప్తు పాఠశాల విద్యార్థుల వైపు మళ్లింది.ప్రిన్సిపల్ మరణానికి సంతాప సూచకంగా పాఠశాలకు వరుసగా ఆరు రోజులు సెలవులు ప్రకటించడంతో విద్యార్థులను విచారించడంలో కొంత ఆలస్యం జరిగింది. పాఠశాల పునఃప్రారంభమైన అనంతరం పోలీసులు విద్యార్థులను ఒక్కొక్కరిని సున్నితంగా విచారిస్తూ దర్యాప్తును కొనసాగించారు.

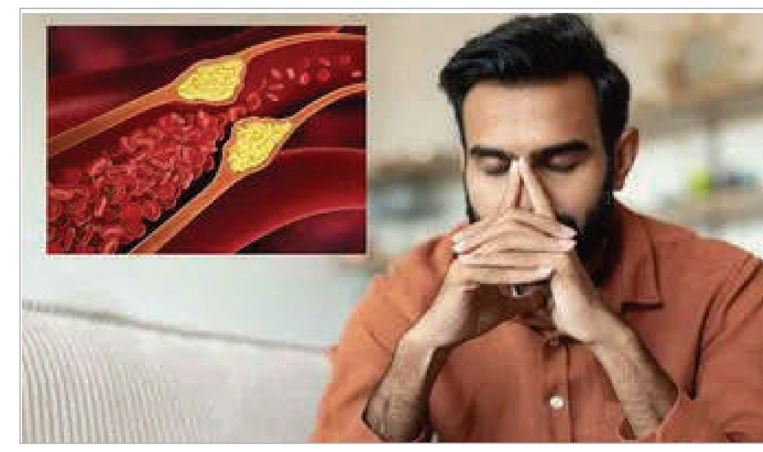
ఈ క్రమంలో రెండు రోజులుగా పాఠశాలకు హాజరుకాని కొంతమంది విద్యార్థులపై పోలీసులు ప్రత్యేక నిఘా పెట్టారు.వారిలో అయిదుగురు విద్యార్థులు కొత్తగా జల్సాలకు అలవాటు ఐనా వారిపై ప్రత్యేక దృష్టి సాదించినారు. నేరస్థలం లో లభించిన సిసిటివి ఫూటేజ్ లు అనుమానిత విద్యార్థులతో సరిపోలడంతో వారిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి నేరానికి పాల్పడినది సదరు విద్యార్థులే అని నిర్ధారించుకొని నమ్మదగిన సమాచారం మేరకు ఈ రోజు ఉదయం 11:30 గంటల సమయంలో పెండ్లిపాకల ఞ రోడ్డు నుండి మల్లేపల్లి వస్తున్నగా దొనియాల ఞ రోడ్ వద్ద బైక్‌పై వస్తున్న పదో తరగతి చదువుతున్న ఇద్దరు విద్యార్థులను అదుపులోకి తీసుకుని సున్నితంగా విచారించి తనిఖీ చేయగా లోదుస్తుల్లో నగదు దాచుకున్నట్లు గుర్తించారు. అందులో సుమారు రూ.1.54 లక్షల నగదు, అలాగే స్వాదీన పరుచుకున్న మూడు 500 నోట్లపై రక్తపు మరకలు ఉన్నట్లు గుర్తించడం జరిగింది. నగదు ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందని విచారించగా, ప్రిన్సిపల్ రూపారెడ్డి హత్యకు పాల్పడి నగదును అపహరించినట్టు వెల్లడించినారు జీజూ-1, వయస్సు: 16 సంవత్సరాలు, పదో తరగతి విద్యార్థి, నాగార్జున గ్రామర్ కాన్సెప్ట్ స్కూల్ పుల్సింగ్ తండా, కొండమల్లేపల్లి మండలం, నల్లగొండ జిల్లా.జీజూ-2,వయస్సు: 16 సంవత్సరాలు, పదో తరగతి విద్యార్థి, నాగార్జున గ్రామర్ కాన్సెప్ట్ స్కూల్ పిల్యతండ, కొండమల్లేపల్లి మండలం, నల్లగొండ జిల్లా.

నిందితులు ఇద్దరూ నాగార్జున గ్రామర్ కాన్సెప్ట్ పాఠశాల నందు 10 తరగతి చదువుతు హాస్టల్ నందు ఒకే గాది లో ఉంటున్నారు. వీరు జల్సాలు, చెడు వ్యసనలకు అలవాటుపడి హాస్టల్ గదులలో వారి తల్లి తండ్రులకు తెలియ కుండ సెల్ ఫోన్ లు వినియోగిస్తూ సోషల్ మీడియా , యూట్యూబ్ లలో డబ్బులు తేలికగా ఏలా సంపాదించాలి అని వెతుకెవారు. గతనెలలో వీరిద్దరు హాస్టల్ లో డబ్బులతో ప్రిన్సిపల్ కి దొరుకుతారు అట్టి విషయం లో ప్రిన్సిపల్ వారియొక్క తల్లి తండ్రుల సమక్షంలో మందలించగ ఇట్టి విషయాన్ని మనసులో పెట్టుకొని ప్రిన్సిపల్ పై కక్ష పెంచుకుంటారు., ప్రిన్సిపల్ రూపారెడ్డి వద్ద పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు ఉంటుందని భావించి సోషల్ మీడియాలో ఆదారాలు దొరకుండా హత్యపై అన్వేషనా చేసి హత్యకు పాల్పడి నగదును అపహరించినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది.

పథకంలో భాగంగా వీరిద్దరు గత వారం రోజులనుండి ప్రిన్సిపల్ రూపారెడ్డి ని అంతమొందించాలని సాంకేతికంగా దొరకాకుండా రెక్కి నిర్వహించి వారి ప్రణాళికలో భాగంగా మంగళవారం సాయంత్రం సుమారు 4 గంటలకు పాఠశాల నుంచి ఇంటికి వెళ్లి, బ్యాగులో నుంచి ఎరుపు రంగు హుడీ టీషర్ట్, ప్యాంట్ తీసుకుని వచ్చాడు. అనంతరం కొండమల్లేపల్లిలో ఇద్దరు కలిసి కత్తి, గ్లౌజులు కొనుగోలు చేశారు.రూపారెడ్డి ఇంటి సమీపంలోని వాటర్ ట్యాంక్ వద్దకు చేరుకుని, ఎవరైనా వస్తున్నారా అని ఒకరు గమనిస్తుండగా మరొకరు ఇంటి వెనుక భాగం నుంచి లోపలికి ప్రవేశించాడు. అప్పటికే తెరిచి ఉన్న వంటగది ద్వారా ఇంట్లోకి ప్రవేశించి రూపారెడ్డిపై కత్తితో విచక్షణ రహితంగా దాడి చేసినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది.

అనంతరం బెడ్‌రూమ్‌లో ఉన్న 2.50 లక్షల నగదును తీసుకుని ఇంటి వెనుక గోడ దూకి నిర్మానుష్య ప్రాంతం నుంచి వెళ్లిపోయారు. కత్తి, గ్లౌజులు, మాస్క్, సెల్‌ఫోన్‌ను చెట్ల పొదల్లో పడేశారు. కొంత దూరంలో బట్టలు మార్చుకుని, ఎరుపు రంగు హుడీని డ్రైనేజీలో వేసి అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయినట్లు విచారణలో వెల్లడైంది.ఈ కేసును ఛేదించడంలో విశేష ప్రతిభ కనబరిచిన దేవరకొండ డీఎస్పీ వీ.ఎ. శ్రీనివాసరావు, మల్లెపల్లి సీఐఞా. నవీన్ కుమార్, జజూ ఇన్‌స్పెక్టర్ వీ. జితేందర్ రెడ్డి, మల్లెపల్లి ఎస్ఐఞా. రమేష్, చింతపల్లి ఎస్ఐ వీ. రామ్మూర్తి, గుడిపల్లి ఎస్ఐ ఞ. నరసింహులు, గుర్రంపోడు ఎస్ఐ చీ. వెంకన్న, జజూ ఎస్ఐ ఖ. సురేష్, హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు కరుణాకర్, విష్ణువర్ధనగిరి, వహీద్ పాషా, నాగార్జున ప్రసాద్, పుష్పగిరి, ప్రసాద్ రావు, ఫయాజ్, ప్రభాకర్, కానిస్టేబుళ్లు హేము నాయక్, గులాం దస్తగిరి, సాయికుమార్, శివరాజ్, వీణ జునైద్ అహ్మద్, నరేష్, సాయి, ఖ. కమల్ కిషోర్, వేణుగోపాల్ రెడ్డి, భాస్కర్, శరన్ రెడ్డి, నాగరాజు, అనిల్, హెచ్‌జీ శేఖర్‌లను జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్, ఐపీఎస్ అభినందించి రివార్డులు ప్రకటించారు. జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్, ఐపీఎస్ మాట్లాడుతూ, కేసులో ప్రతి చిన్న ఆధారాన్ని కూడా శాస్త్రీయంగా విశ్లేషిస్తూ, అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు చేపట్టిన పోలీసు బృందాల కృషి అభినందనీయమని తెలిపారు. నేరం చేసిన వారు ఎంత తెలివిగా వ్యవహరించినా శాస్త్రీయ ఆధారాలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, సమన్వయంతో దర్యాప్తు చేస్తే నేరాన్ని ఛేదించవచ్చని పేర్కొన్నారు.

దీర్ఘకాలంగా ఒత్తిడి ఉంటే కొలెస్ట్రాల్‌పై ప్రభావం పడే ప్రమాదం.. హెచ్చరిస్తున్న నిపుణులు



ఆధునిక జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు సాధారణంగా మారుతున్నాయి. అయితే వీటి ప్రభావం కేవలం మానసిక ఆరోగ్యంపైనే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యంపైనా పడుతోంది. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, అధిక కొవ్వులు, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వంటి కారణాలు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల గుండె జబ్బులు, రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే ఒత్తిడిని నియంత్రించడంతోపాటు ఆహారపు అలవాట్లపైనా దృష్టి పెట్టడం అవసరం. ఒత్తిడి కొలెస్ట్రాల్‌ను నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో కార్టిసాల్, అడ్రినలిన్ వంటి హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదలవుతాయి. ఇవి అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు శరీరాన్ని సిద్ధం చేసే ఫైట్ ఆర్ ఫ్లైట్ ప్రతిస్పందనలో భాగంగా పనిచేస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే ఈ హార్మోన్ల ప్రభావం శరీరంలోని జీవక్రియలపై పడుతుంది.ాఅఞఅవ్ఎ ఢ హ్తీవం

రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వు..

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి సమయంలో కార్టిసాల్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల కాలేయం మరింత గ్లూకోజ్‌ను తయారు చేయడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతుంది. ఇవి శరీరానికి కొన్ని ముఖ్యమైన ప్రక్రియల్లో అవసరమైనప్పటికీ, ఎక్కువ కాలం స్థాయిలు అధికంగా ఉంటే రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి అడ్డంకులు ఏర్పడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలిక మానసిక ఒత్తిడి శరీరంలో స్వల్పస్థాయి వాపును కూడా పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. నిరంతరం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు హార్మోన్లు, నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని మార్పులు ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మార్కర్లను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఒత్తిడి వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడంతోపాటు శరీరంలో నిల్వ ఉన్న కొవ్వులు రక్తప్రవాహంలోకి విడుదల కావడం కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ట్రైగ్లిజరైడ్లు, మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని కేవలం మానసిక సమస్యగా కాకుండా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేసే అంశంగా చూడాల్సిన అవసరం ఉంది.ూష్ట్రఎంఅఏం

ఆహారపు అలవాట్లపైనా ఎఫెక్ట్..

ఒత్తిడి నేరుగా కొలెస్ట్రాల్‌పై ప్రభావం చూపడమే కాకుండా మన ఆహారపు అలవాట్లను కూడా మారుస్తుంది. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఆకలి, కడుపు నిండిన భావనను నియంత్రించే హార్మోన్లలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఫలితంగా కొందరిలో భావోద్వేగాలకు అనుగుణంగా ఎక్కువగా తినే అలవాటు ఏర్పడుతుంది. ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తీపి, కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహారాలపై కోరిక పెరగడం సాధారణం. తక్షణంగా ఆకలి లేదా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, ఇతర అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఆహారపు అలవాట్లు కొనసాగితే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే క్రమంలో కొందరిలో మద్యం తీసుకోవడం కూడా పెరుగుతుంది. అధిక మద్యం వినియోగం ట్రైగ్లిజరైడ్ల స్థాయిలను పెంచడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అదే విధంగా భోజన సమయాలు కూడా మారిపోతాయి. రాత్రివేళ ఆలస్యంగా ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక కేలరీలు, సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు శరీరంలోకి చేరే అవకాశం ఉంటుంది.

ఒత్తిడి, ఆహారం రెండింటి పాత్ర..

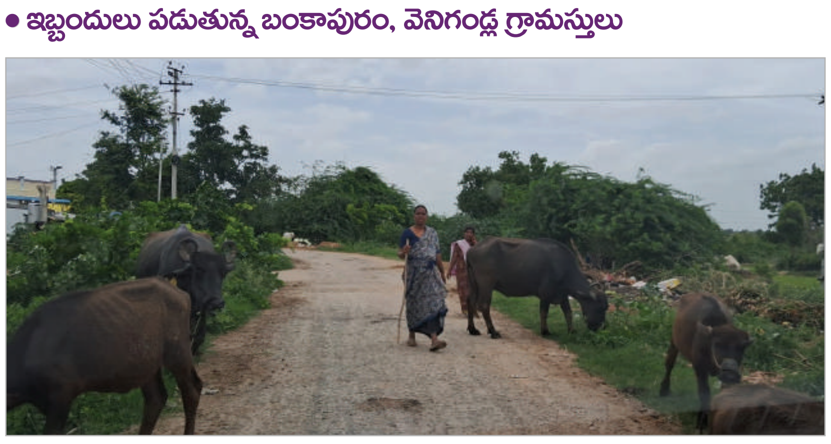
కొలెస్ట్రాల్ పెరగడంలో ఒత్తిడి, ఆహారం రెండింటికీ పాత్ర ఉంటుంది. కేవలం ఒత్తిడిని తగ్గించడం లేదా కేవలం ఆహారాన్ని మార్చడం మాత్రమే సరిపోదు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ఒత్తిడి నియంత్రణతోపాటు సమతుల్యమైన ఆహారం, శారీరక చురుకుదనం వంటి అంశాలపై కూడా దృష్టి పెట్టాలి. ఒత్తిడి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుందని సూచించే కొన్ని సంకేతాల్లో తరచూ ఆందోళనగా అనిపించడం, రక్తపోటు, ఒత్తిడిలో ఎక్కువగా తినడం, నడుము చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం, నిద్ర సరిగా లేకపోవడం, అలసట, సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షల్లో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడం వంటివి ఉంటాయి. అయితే ఈ లక్షణాలు ఇతర కారణాల వల్ల కూడా వస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడితోపాటు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించుకోవాలంటే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గుండెకు మేలు చేసే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడం, ధ్యానం లేదా మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. మద్యం, ధూమపానానికి దూరంగా ఉండడమే కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకోవడం ద్వారా అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవచ్చు.ూ

ఏం చేయాలి..

కొలెస్ట్రాల్‌ను ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిలో ఉంచేందుకు ఓట్స్, బార్లీ, బీన్స్, పప్పులు, గింజలు, కొవ్వు అధికంగా ఉండే చేపలు, కరిగే పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న పండ్లు, విత్తనాలు, కూరగాయలు, ఆలివ్ ఆయిల్ వంటి ఆహారాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం గుండె ఆరోగ్యానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షల్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లేదా మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పదేపదే అధికంగా వస్తుంటే వైద్యులని సంప్రదించడం అవసరం. కుటుంబంలో గుండె జబ్బుల చరిత్ర ఉన్నవారు, రక్తపోటు ఉన్నవారు, మధుమేహం లేదా ప్రీడయాబెటిస్ ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలాగే దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటే దాన్ని నియంత్రించేందుకు నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఒత్తిడి, ఆహారపు అలవాట్లు రెండూ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేసే మార్గాలు ఉన్నాయి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటూ, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తూ, తగినంత నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా కాపాడుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగినట్లు పరీక్షల్లో తేలితే కారణాన్ని గుర్తించి సరైన వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది

రోడ్డు ఇలా ఉంటే ప్రయాణం ఎట్లా

- రోడ్డుపై కంకర వేసి వదిలేశారు
- రోడ్డుపై డాంబర్ వేయడం ఎప్పుడు పూర్తి చేస్తారు
- ఇబ్బందులు పడుతున్న బంకాపురం, వెనిగండ్ల గ్రామస్తులు



నల్లగొండ -ఆగస్టు19,తరంగాలు :
నల్గొండ జిల్లా హాలియా సమీపంలోని అలీనగర్ చెక్పోస్ట్ ఫ్లైఓవర్ బ్రిడ్జి నుండి నిడమనూరు మండలం బంకాపురం ,వెనిగండ్ల గ్రామాలకీ వెళ్లే రహదారి అధ్వానంగా తయారైనది. రెండు సంవత్సరాల క్రితం కాంట్రాక్టర్ రోడ్డు పై కంకర వేసి దాని మీద నుంచి డాంబర్ కలిపేయడం వదిలి వేయడం జరిగింది. దీనితో రోడ్డు అద్వానంగా మారింది. -తరచుగా జరుగుతున్న ప్రమాదాల రోడ్డు అద్వానంగా ఉండడంతో తరచుగా చిన్న చిన్న ప్రమాదాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి.ఒకేసారి రెండు వాహనాలు వస్తే వెళ్ళడానికి ఇబ్బంది అవుతుంది . బైకులు వెళ్లేటప్పుడు కంకర గుచ్చుకోవడంతో బైకుల టైర్లకు రంధ్రాలు పడుతున్నాయి. బైకులు పంచర్ కూడా అవుతున్నాయి. బండ్లు కూడా కిందపడి బండ్ల యజమానులు గాయాలపారు అవుతున్నారు. రోడ్డు మొదలు పెట్టి వదిలి వేయడంతో దుమ్ము , ధూళి అధికంగా వస్తున్నది . ఇదే విషయం అనేక సార్లు అధికారులకు బంకాపురం ,వెనిగర్ల గ్రామస్తులు కోరిన వారు పట్టించుకోలేదు. రోడ్డు పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలి వట్టే లింగమ్మ వెనిగండ్ల గ్రామ సర్పంచ్ హాలియా మున్సిపాలిలోని చెక్పోస్ట్ అలీనగర్ ఫ్లైఓవర్ బ్రిడ్జి దగ్గర నుండి బంకాపురం మీదుగా వెనిగండ్ల గ్రామం వరకు అసంపూర్తిగా వదిలేసిన రోడ్డు పనులను పూర్తి చేయాలి.ప్రమాదాల నివారణకు హెచ్చరిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేస్తే బాగుంటుంది. ఈ విషయంలో అధికారులు త్వరగా చర్యలు తీసుకోవాలి.

అబద్ధాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా ఖమ్మం కాంగ్రెస్ పార్టీ

- మందికి పుట్టిన బిడ్డను మా బిడ్డ అంటూ ప్రచారం
- జీవోలు, ఆధారాలతో బీఆర్ఎస్ కౌంటర్

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ , మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్ ఖమ్మం అభివృద్ధి కోసం మంజూరు చేసిన పనులను నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, కాంగ్రెస్ నాయకులు తామే తీసుకొచ్చినవిగా చెప్పుకోవడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు పగడాల నాగరాజు, ఆర్.జె.సి. కృష్ణ, బి.రెడ్డి నాగచంద్రారెడ్డి విమర్శించారు. ఖమ్మం జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్న ఆరోపణలు, ప్రచారాలకు సమాధానంగా ప్రభుత్వ జీవోలు, మంజూరు ఉత్తర్వులు, పనులకు సంబంధించిన అధికారిక పత్రాలు, ఇతర ఆధారాలను మీడియా ముందు ప్రదర్శించారు.మేము మాటలతో ఆరోపణలు చేయడం లేదు.. జీవోలు, మంజూరు ఉత్తర్వులు, అధికారిక ఆధారాలతో మాట్లాడుతున్నాం. ఈరోజు మీడియా ముందు వాటిని చూపించాం. మా మాటలు తప్పని నిరూపించగలిగితే కాంగ్రెస్ నాయకులు కూడా ఆధారాలతో రావాలి అని సవాల్ చేశారు.మున్నేరు పనులు ఎవరి హయాంలో మంజూరయ్యాయో జీవోలే సాక్ష్యం 2023 సంవత్సరంలోనే బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మున్నేరు ఇరువైపులా సీసీ వాల్, మున్నేరుపై సస్పెన్షన్ బ్రిడ్జి, ఖమ్మం మెడికల్ కాలేజీ పరిధిలో అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ వంటి కీలక పనులు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు.ప్రభుత్వాలు మారిన తర్వాత మంజూరైన పనులను కొనసాగించడం ప్రస్తుత ప్రభుత్వ బాధ్యత అని, కానీ గత ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన పనులను తామే తీసుకొచ్చినట్లు ప్రచారం చేసుకోవడం ప్రజలను మభ్యపెట్టడమేనని అన్నారు.పని కొనసాగించడం వేరు.. పని మంజూరు చేయడం వేరు. మంజూరు ఎవరు చేశారో జీవోలు చెబుతున్నాయి. నిధులు ఎవరు తీసుకొచ్చారో ప్రభుత్వ రికార్డులు చెబుతున్నాయి. అని స్పష్టం చేశారు.ఎక్కడికి రమ్మంటే అక్కడికి వస్తాం.. ఆధారాలతో చర్చకు సిద్ధం.కాంగ్రెస్ నాయకులు పదేపదే పత్రికా సమావేశాల్లో సవాళ్లు విసరడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని, తాము కూడా చర్చకు సిద్ధంగా ఉన్నామని అన్నారు.మీరు ఎక్కడికి రమ్మంటే అక్కడికి వస్తాం. ఏ వేదికకైనా వస్తాం. కానీ మైకులు పట్టుకుని మాటలు చెప్పడానికి కాదు.. జీవోలు, ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు, ఆధారాలతో వస్తాం. మీరు కూడా మీ ప్రభుత్వం చేసిన పనులకు ఆధారాలు తీసుకురండి. అని సవాల్ చేశారు.ఖమ్మం నగర రూపురేఖలు మార్చింది పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్

ఖమ్మం నగర అభివృద్ధిలో మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్ గారి పాత్రను ఖమ్మం ప్రజలు మర్చిపోలేరని బీఆర్ఎస్ నాయకులు అన్నారు.

దశాబ్దాలుగా నిర్లక్ష్యానికి గురైన ఖమ్మం నగరాన్ని బీఆర్ఎస్ హయాంలో అభివృద్ధి చేసి కొత్త రూపు తీసుకొచ్చామని తెలిపారు.గొల్లపాడు ఛానల్‌ను మురికికూపం నుంచి సుందరమైన పార్కులుగా తీర్చిదిద్దడం, పెద్ద రహదారులు, సెంట్రల్ లైటింగ్, వైకుంఠధామాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో తరగతి గదులు, ప్రధాన కూడళ్ల సుందరీకరణ, ప్రకాశ్‌నగర్ చెక్‌డ్యామ్ తదితర అనేక అభివృద్ధి పనులు బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగాయని గుర్తుచేశారు.ఒకప్పుడు గొంగళి పురుగులా ఉన్న ఖమ్మం నగరాన్ని సీతాకోకచిలుకలా మార్చిన అభివృద్ధి పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్ హయాంలో జరిగింది. ఆ అభివృద్ధిని ఖమ్మం ప్రజలు కళ్లారా చూశారు. అని అన్నారు.

ఖమ్మం మార్కెట్‌పై కాంగ్రెస్ విధ్వంసం -- ప్రజాధనం ఎంత వృథా చేశారో చెప్పాలి.

ఖమ్మం వ్యవసాయ మార్కెట్ విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై బీఆర్ఎస్ నాయకులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మార్కెట్ అభివృద్ధి కోసం సుమారు రూ.11.34 కోట్ల నిధులు కేటాయించి, కొత్త షెడ్లు, సీసీ రోడ్లు, డ్రైనేజీ తదితర మౌలిక వసతులు కల్పించామని తెలిపారు.

అయితే ప్రస్తుతం ఉన్న మార్కెట్‌ను గతంలోనే ఇక్కడి నుంచి తరలించేందుకు ప్రస్తుత మంత్రి తుమ్మల

నాగేశ్వరరావు అనేక ప్రయత్నాలు చేశారని, మార్కెట్‌ను మరో ప్రాంతానికి తరలించే ప్రతిపాదనలు, ప్రయత్నాలు జరిగిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు.అప్పుడు పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్ మార్కెట్‌ను ఖమ్మం నుంచి తరలించకుండా అడ్డుకుని, రైతులు, వ్యాపారుల ప్రయోజనాల దృష్ట్యా మార్కెట్‌ను ఇక్కడే కొనసాగించేందుకు కృషి చేశారని తెలిపారు.

రూ.10 కోట్లతో చేసిన పనులు కూల్చివేత.. రూ.కోటికి పైగా ఆస్తి ధ్వంసం.. మళ్లీ రూ.150 కోట్లకు పైగా ఖర్చు!

బీఆర్ఎస్ హయాంలో ప్రజాధనంతో నిర్మించిన మార్కెట్ షెడ్లు, మౌలిక వసతులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా తొలగించి ధ్వంసం చేసిందని ఆరోపించారు.సుమారు రూ.10 కోట్ల ప్రజాధనంతో నిర్మించిన అభివృద్ధి పనులను ఉపయోగించుకోకుండా కూల్చివేయడంతో పాటు, అప్పటికే మార్కెట్‌లో ఉన్న షెడ్ల విలువ సుమారు రూ.కోటి వరకు ఉంటుందని తెలిపారు.అంటే ప్రజాధనంతో నిర్మించిన కోట్ల రూపాయల విలువైన ఆస్తులను ధ్వంసం చేసి, ఇనుపకోట్లతో సహా మొత్తం మార్కెట్ నిర్మాణాన్ని తొలగించి, ఇప్పుడు అదే స్థలంలో సుమారు రూ.150 కోట్లకు పైగా భారీ వ్యయంతో కొత్త మార్కెట్ నిర్మాణం చేపట్టడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు.ప్రజల సొమ్ముతో నిర్మించిన షెడ్లు నిన్నటి వరకు ఉపయోగంలో ఉన్నాయి. వాటిని కూల్చేశారు. రూ.10 కోట్లతో చేసిన పనులు పోయాయి. దాదాపు రూ.కోటి విలువైన షెడ్ల ఆస్తి పోయింది. ఇప్పుడు అదే స్థలంలో మళ్లీ రూ.150 కోట్లకు పైగా ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఇది అభివృద్ధా? ప్రజాధనం వృథా చేయడమా? విధ్వంసమా? అని నిలదీశారు. మార్కెట్ అభివృద్ధికి తాము వ్యతిరేకం కాదని, రైతులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించే పనులను స్వాగతిస్తామని చెప్పారు. కానీ ఇప్పటికే ప్రజాధనంతో నిర్మించిన ఆస్తులను కూల్చివేసి, మళ్లీ అదే స్థలంలో భారీ మొత్తంతో నిర్మాణాలు చేపట్టడాన్ని మాత్రమే ప్రశ్నిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు.ఒకే పనికి ప్రజల సొమ్మును రెండుసార్లు ఖర్చు చేయడం అభివృద్ధి కాదు. పాత ఆస్తులను కూల్చి కొత్త పేరుతో నిర్మించడం అభివృద్ధి కాదు.. ప్రజాధనం వృథా చేయడమే అని అన్నారు.ఈ వ్యవహారంపై ప్రభుత్వం పూర్తి శ్వేతపత్రం విడుదల చేసి, గతంలో ఖర్చు చేసిన నిధులు ఎంత? కూల్చివేసిన ఆస్తుల విలువ ఎంత? ఇప్పుడు కొత్త మార్కెట్‌కు ఎంత ఖర్చు చేస్తున్నారు? ఎందుకు పాత నిర్మాణాలను ఉపయోగించలేదు? అనే అంశాలను ప్రజలకు వివరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఎస్.ఆర్. రోడ్ బాధితులకు తక్షణమే న్యాయం చేయాలి

ఎస్.ఆర్. రోడ్ విస్తరణలో ప్రభావితమైన సుమారు 170 మంది కుటుంబాలను ప్రభుత్వం ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని అన్నారు.తమ ఇళ్ల ముందు ఉన్న ర్యాంపులు, మెట్లు సొంత ఖర్చులతో తొలగించుకున్నప్పటికీ, ఆ శిథిలాలను కూడా పూర్తిగా తొలగించకుండా ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టడం సరికాదన్నారు.వారికి టి.డి.ఆర్ ఇస్తామని చెప్పి కాలయాపన చేయకుండా, తక్షణమే నష్టపరిహారం లేదా ప్రత్యామ్నాయ ప్రభుత్వ స్థలం కేటాయించి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.గతంలో గొల్లపాడు ఛానల్ అభివృద్ధిలో భాగంగా పేదల ఇళ్లు తొలగించినప్పుడు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం బాధితులకు విలువైన స్థలాలు కేటాయించి, మౌలిక వసతులు కూడా కల్పించిందని గుర్తుచేశారు.

మైనార్టీలపై ఎందుకీ వివక్ష? షాదీఖానాను పూర్తి చేయాలి

ఎన్నికల సమయంలో మైనార్టీల ఓట్ల కోసం ప్రేమ చూపించే కాంగ్రెస్ నాయకులు, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వారి సమస్యలను పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శించారు.బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఖమ్మంలో కొత్త షాదీఖానా కోసం స్థలం కేటాయించి, నిధులు మంజూరు చేసి నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించామని తెలిపారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయకుండా నిర్లక్ష్యం చేయడం, అదే స్థలంలో ఇతర నిర్మాణాల గురించి ఆలోచిస్తున్నట్లు వార్తలు రావడం దురదృష్టకరమన్నారు.

మైనార్టీలకు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకోండి. షాదీఖానా నిర్మాణాన్ని వెంటనే పూర్తి చేసి మైనార్టీ సోదరులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి. అని డిమాండ్ చేశారు.ప్రజల సమస్యలపై దృష్టి పెట్టండి.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడంపై దృష్టి పెట్టాలని బీఆర్ఎస్ నాయకులు సూచించారు.

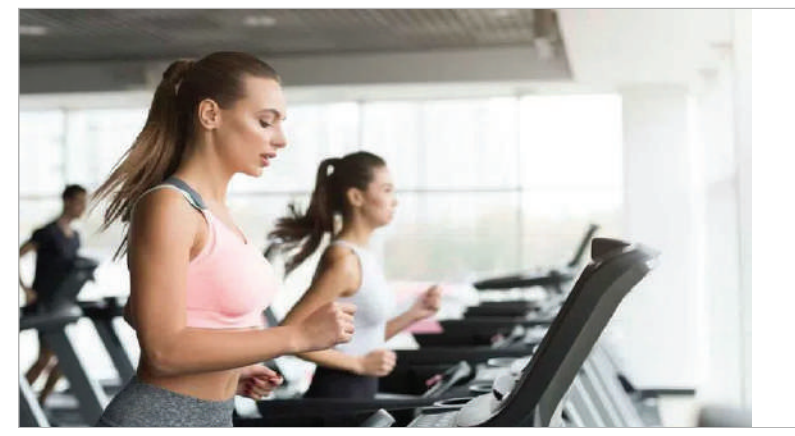
ఖమ్మంలోని భూదాన్ బాధితులు, రఘునాథపాలెం సర్వే నంబర్ 20018 బాధితులు, వృద్ధులు, వితంతువులు, వికలాంగులు, మహిళలు, విద్యార్థులు తదితర అనేక వర్గాల ప్రజలు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారని అన్నారు.ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించకుండా, గత ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన పనులకు తమ పార్టీ రంగు పూసుకుని ప్రచారం చేసుకోవడం వల్ల ప్రజలకు ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదన్నారు.మా పనులు మీ ఖాతాలో వేసుకోవద్దు.. మీ పనులు ఉంటే చెప్పుకోండి"

బీఆర్ఎస్ నాయకులు కాంగ్రెస్ నాయకులకు హితవు పలుకుతూ---

మేము చేసిన పనులను మీరు చేసినట్లుగా చెప్పుకోవడం మానేయండి. మీ ప్రభుత్వం చేసిన పనులు ఏమైనా ఉంటే ప్రజలకు చెప్పుకోండి. మేము చేసిన పనులకు జీవోలు ఉన్నాయి.. మంజూరు ఉత్తర్వులు ఉన్నాయి.. ప్రభుత్వ రికార్డులు ఉన్నాయి.. ఈరోజు వాటిని మీడియా ముందు చూపించాం. అవసరమైతే ప్రజల ముందు కూడా పెడతామన్నారు.

ఇకపై బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన అభివృద్ధి పనులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తన ఖాతాలో వేసుకుని తప్పుడు ప్రచారం చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోబోమని హెచ్చరించారు.అలాగే మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్ గారిపై ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడితే సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు.మీరు విసిరిన సవాళ్లకు మేము సిద్ధం. మీరు ఎక్కడికి రమ్మంటే అక్కడికి వస్తాం. మాటలతో కాదు.. జీవోలు, అధికారిక పత్రాలు, ఆధారాలతో ప్రజల ముందు నిజాలను నిరూపించడానికి మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం. అని బీఆర్ఎస్ నాయకులు స్పష్టం చేశారు.విలేకరుల సమావేశంలో మాజీ డీసీసీబీ చైర్మన్ కూరాకుల నాగభూషణం,మాజీ గ్రంథాలయ చైర్మన్ కమర్, మాజీ సుడా చైర్మన్ బచ్చు విజయ్, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ బత్తుల మురళి ,మాజీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ మక్బుల్ కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్డియో చేస్తున్నప్పటికీ బరువు తగ్గడం లేదా.. అయితే అందుకు కారణాలు ఇవే



బరువు తగ్గేందుకు కార్డియో వ్యాయామాలు మంచి మార్గంగా వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. నడక, పరుగు, సైక్లింగ్ వంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు గుండె వేగాన్ని పెంచడంతోపాటు శరీరం ఎక్కువ కేలరీలను ఖర్చు చేసేలా చేస్తాయి. శరీరంలో నిల్వ ఉన్న శక్తిని వినియోగించడం ద్వారా బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు ఇవి సహాయపడతాయి. అయితే ప్రతిరోజూ కార్డియో చేస్తున్నంత మాత్రాన బరువు తప్పకుండా తగ్గుతుందని చెప్పలేం. ఆహారం, మెటబాలిజం, కండరాల పరిమాణం, ఒత్తిడి, రోజువారీ కదలికలు వంటి అంశాలు కూడా బరువు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కార్డియో వ్యాయామాల సమయంలో శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. అయితే వ్యాయామం పూర్తయిన తర్వాత ఆ అదనపు కేలరీల ఖర్చు అదే స్థాయిలో కొనసాగదు. అందువల్ల కార్డియోపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా ఆహారం, శక్తి వినియోగం, కండరాల ఆరోగ్యం వంటి అంశాలను కూడా సమతుల్యం చేసుకోవాలి.

అధికంగా తినడం..

ప్రతిరోజూ కార్డియో చేస్తున్నప్పటికీ బరువు తగ్గకపోవడానికి ఒక కారణం వ్యాయామం తర్వాత ఎక్కువగా తినడమే. కార్డియో చేసిన తర్వాత ఆకలి పెరగడం సాధారణం. ఈ సమయంలో అవసరానికి మించి కేలరీలు తీసుకుంటే వ్యాయామం ద్వారా ఖర్చైన కేలరీలను తిరిగి భర్తీ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గడానికి అవసరమైన కేలరీ లోటు ఏర్పడదు. మరో కారణం మెటబాలిక్ అడాప్టేషన్. శరీరం ఒకే రకమైన వ్యాయామానికి అలవాటు పడినప్పుడు అదే వ్యాయామాన్ని గతంలో కంటే మరింత సమర్థవంతంగా చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. దాంతో అదే స్థాయి వ్యాయామానికి శరీరం తక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేసే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల కొంతకాలం తర్వాత బరువు తగ్గే వేగం తగ్గుతుంది. అధికంగా కార్డియో చేయడం వల్ల కండరాల పరిమాణం తగ్గే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కండరాలు తగ్గినప్పుడు విశ్రాంతి సమయంలో శరీరం ఖర్చు చేసే శక్తి కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో బరువును తగ్గించుకోవడం లేదా కొనసాగించడం మరింత కష్టంగా మారుతుంది. అందుకే బరువు తగ్గే ప్రయత్నాల్లో కండరాలను కాపాడుకోవడం కూడా ముఖ్యమే.

కదలికలు తక్కువగా ఉండడం..

వ్యాయామం చేసే సమయం మినహా మిగిలిన రోజంతా కదలికలు తగ్గిపోవడం మరో కారణం అవుతుంది. కొందరు వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ కదలికలను తగ్గించుకోవచ్చు. నడక, ఇంటి పనులు వంటి వ్యాయామం కాకుండా చేసే శారీరక కదలికలు కూడా రోజువారీ కేలరీల వినియోగంలో ముఖ్యమైన భాగమే. అధిక ఒత్తిడి కూడా బరువు నియంత్రణపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీని ప్రభావంతో ఆకలి, ఆహారపు అలవాట్లు మారే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు నిల్వకు ఇది సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఒత్తిడిని నియంత్రించడం కూడా అవసరం. కార్డియో వ్యాయామాల నుంచి మెరుగైన ఫలితాలను పొందాలంటే ఒకే రకమైన వ్యాయామాన్ని ప్రతిరోజూ చేయకుండా రొటీన్‌లో మార్పులు చేయడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హై-ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్ (హెచ్ఐఐటీ), క్రాస్-ట్రైనింగ్ వంటి వివిధ రకాల కార్డియో వ్యాయామాలను కలపడం ద్వారా శరీరానికి కొత్త సవాలు ఇవ్వవచ్చు. అయితే వ్యాయామం తీవ్రతను వ్యక్తిగత సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా ఎంచుకోవాలి.

ఆహారంపై శ్రద్ధ అవసరం..

ఆహారంపై కూడా ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, లీన్ ప్రోటీన్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే సంపూర్ణ ఆహారాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మంచిది. వ్యాయామం చేస్తున్నామనే కారణంతో అదనపు కేలరీలను అధికంగా తీసుకోకుండా మొత్తం ఆహార పరిమాణాన్ని గమనించాలి. కార్డియోతోపాటు స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్‌ను కూడా చేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బరువులు ఎత్తే వ్యాయామాలు కండరాలను నిర్మించడానికి, కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. కండరాల పరిమాణాన్ని కాపాడుకోవడం వల్ల శరీర శక్తి వినియోగాన్ని మెరుగ్గా నిర్వహించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గే లక్ష్యాలను వాస్తవికంగా నిర్ణయించుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో ఎంత బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారో స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకుని, వ్యాయామం, ఆహారపు అలవాట్లను గమనించడం ద్వారా ఏ మార్పులు ఉపయోగపడుతున్నాయో తెలుసుకోవచ్చు. బరువు ఒక్కటే కాకుండా శరీర ఆకృతి, ఫిట్‌నెస్, శక్తి స్థాయిలో వచ్చే మార్పులను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. రోజువారీ అడుగుల సంఖ్యను కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రోజులోని మొత్తం శారీరక కదలిక తగ్గిపోతుంది. వ్యాయామం కాకుండా జరిగే శారీరక కార్యకలాపాల ద్వారా ఖర్చయ్యే శక్తిని నీట్ (ఎన్ఈఏటీ) అని పిలుస్తారు. రోజంతా స్థిరంగా కదులుతూ ఉండటం, తరచూ నడవడం వంటి అలవాట్లు మొత్తం శక్తి వినియోగాన్ని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

తగినంత నిద్ర ఉండాలి..

నిద్ర నాణ్యత కూడా బరువు నియంత్రణలో భాగమే. తగినంత విశ్రాంతి లభిస్తే శరీరానికి వ్యాయామం చేయడానికి అవసరమైన శక్తి అందుతుంది. నాణ్యమైన నిద్రతో వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా కొనసాగించడం సులభమవుతుంది. ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో తరచూ ఆకలి వేయడం, అనవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా ప్రోటీన్‌ను జీర్ణం చేసుకోవడానికి శరీరం కొంత ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తుంది. ప్రతిరోజూ కార్డియో చేయడం మాత్రమే బరువు తగ్గడానికి హామీ ఇవ్వదు. వ్యాయామంతో పాటు ఆహారం, స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్, రోజువారీ కదలికలు, ఒత్తిడి నియంత్రణ, నాణ్యమైన నిద్ర, తగినంత ప్రోటీన్ వంటి అంశాలను సమతుల్యం చేసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గే ప్రయత్నాలకు మెరుగైన ఫలితాలను పొందవచ్చు. శరీరం ఒకే రకమైన వ్యాయామానికి అలవాటు పడితే రొటీన్‌లో మార్పులు చేయడం, పురోగతిని క్రమం తప్పకుండా గమనించడం కూడా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.