

కార్యకర్తను పరామర్శించిన ఇమాన్యుల్ రాజు



జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 4, (తరంగాలు):

మండల కేంద్రంలో తమ నమ్మిన కాంగ్రెస్ కార్యకర్త మాజీ నియోజకవర్గ సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్ రదపాక రాజకుమార్ ని స్టేషన్ ఘనూర్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి సింగపురం ఇందిర తనయుడు సింగపురం ఇమ్మానుయేల్ రాజు పరామర్శించడం జరిగింది. వీరితోపాటు మహిళా కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వడ్డూరి మౌనిక, జనగామ జిల్లా కార్యదర్శి చాగంటి మనీ, జిల్లా ఎస్పీ సెల్ నాయకులు సింగపురం నాగయ్య, చిల్లూర్ బీసీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు కండ్లగోల్ల బాలరాజు, రాజకుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాధిత కుటుంబాన్ని

పరామర్శించిన ఇమాన్యుల్ రాజు



జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 4, (తరంగాలు):

మండలంలోని తిమ్మాపూర్ గ్రామానికి చెందిన గాదరి కొమరయ్య మరణించిన విషయం తెలుసుకొని వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన స్టేషన్ ఘనూర్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి సింగపురం ఇందిర తనయుడు సింగపురం ఇమ్మానుయేల్ రాజు వీరితోపాటు మహిళా కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వడ్డూరి మౌనిక, జనగామ జిల్లా కార్యదర్శి చాగంటి మనీ, జిల్లా ఎస్పీ సెల్ నాయకులు సింగపురం నాగయ్య, చిల్లూర్ బీసీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు కండ్లగోల్ల బాలరాజు, రాజకుమార్, తిమ్మాపూర్ గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు కోల ప్రశాంత్ గౌడ్, గోనే హరికృష్ణ, కోడిమెల సురేష్, పులి శోభన్ బాబు, పులి రాజు, గొట్టుముక్కల రాజు, కొడిమెల వెంకటేశ్వర్లు, ఎర్ర బిక్షపతి, పెంతాల లక్ష్మయ్య, పెంతాల రాజు, పెంతాల శ్రావణ్, ఎర్ర రాజు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు అనుబంధ కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఇల్లందులో సిండికేట్ వ్యవస్థకు స్వస్తి పలకాలి

• సిండికేట్ పరంపరకు అడ్డుకట్ట వేయాలని బజెపి డిమాండ్

ఇల్లందు ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 4, (తరంగాలు):

ఇల్లందులో మద్యం సిండికేట్ తో ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్న క్రమంలో తాజాగా ఒక చికెన్ వ్యాపారి తక్కువ ధరకు విక్రయాలు సాగిస్తుండగా, మిగతా వ్యాపారస్తులు అతనికి వ్యతిరేకంగా చికెన్ వ్యాపారాన్ని కూడా సిండికేట్ చేసే దిశగా ప్రయత్నాలు సాగిస్తున్నట్లు సమాచారం అని, ఇలాగే ప్రతి వ్యాపారాన్ని సిండికేట్ చేస్తూ ప్రజలను దోచుకునే పద్ధతి కి స్వస్తి పలకాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారని అన్నారు. పెరుగుతున్న ధరలతో ఇప్పటికే ప్రజలు కష్టాలు పడుతుంటే ఈ సిండికేట్ అక్రమాలతో మూలిగే నక్కపై తాటికాయ పడ్డ చందంగా ప్రజల పరిస్థితి తయారయిందని, అయినా ఈ సిండికేట్ దరిద్రం ఇల్లందు ప్రాంతానికి ఎందుకు పట్టుకుంది, ఇందుకు సహకరిస్తున్న ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రజాక్షేత్రంలో వ్యతిరేకత చవిచూడాల్సివస్తుందని హెచ్చరించారు. ఇలాగే వ్యవహారిస్తే తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తామని, ఆందోళన చేపడతామని తెలియజేశారు. భారతీయజనతా పార్టీ, అధికార ప్రతినిధి దోమల మహేశ్వర్, రాష్ట్ర ఓ.బీసీ మోర్చా నాయకులు మాచిసూరి మాధవ్, జిల్లా నాయకులు శాసనాల రామయ్య, నియోజకవర్గ కన్వీనర్ గోపికృష్ణ ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ (టీజేఎ) జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా సయ్యద్ ఖాసీం

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో :

తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ (టీజేఎ) ఖమ్మం జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా షేక్ సయ్యద్ ఖాసీం (అక్షిత దిన పత్రిక బ్యూరో చీఫ్) నియమితులయ్యారు. టీజేఎ రాష్ట్ర కమిటీ అధ్యక్షుల మేరకు ఖమ్మం జిల్లా టీజేఎ జిల్లా అధ్యక్షులు జి నాగస్వామి నియామక పత్రం అందించారు.

ఈ సందర్భంగా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సయ్యద్ ఖాసీం మాట్లాడుతూ ఖమ్మం జిల్లాలో తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ (టీజేఎ) యూనియన్ బలోపేతం కోసం కృషి చేస్తానని తెలిపారు. నాపై నమ్మకం ఉంచి జిల్లా బాధ్యతలు అప్పగించిన జిల్లా అధ్యక్షుడు నాగస్వామికి టీజేఎ రాష్ట్ర కమిటీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



శ్రీకృష్ణుడి ఆశీస్సులతో

ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలి



• మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 4, తరంగాలు :

శ్రీకృష్ణుడి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆ భగవంతుని ప్రార్థించినట్లు మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ తెలిపారు. శ్రీకృష్ణ జనాష్టమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని గణేష్ నగర్ డివిజన్ లోని చెరుకుపల్లి కాలనీ, పాపయ్య నగర్ ప్రాంతాల్లో ఘనంగా నిర్వహించిన కృష్ణాష్టమి వేడుకల్లో మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. చెరుకుపల్లి కాలనీలో శ్రీ వంశీకృష్ణ యాదవ్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 32 సంవత్సరాలు నుండి నిర్వహిస్తున్న శ్రీకృష్ణ జనాష్టమి వేడుకలకు కూన శ్రీశైలం గౌడ్

ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం శ్రీకృష్ణ స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అదేవిధంగా పాపయ్య యాదవ్ నగర్ లో నిర్వహించిన కృష్ణాష్టమి వేడుకల్లోనూ స్థానిక కమిటీ సభ్యులు ఆహ్వానం మేరకు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై శ్రీకృష్ణ స్వామివారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ఆశీస్సులు ప్రతి కుటుంబంపై ఉండాలని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో, శాంతియుతమైన జీవితం గడపాలని ఆకాంక్షించారు. సమాజంలో ఐక్యత, సోదరభావం, పరస్పర సహకారం మరింత బలపడాలని, సంస్కృతి సాంప్రదాయాన్ని భవిష్యత్తు తరాలకు

అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ దైవభక్తి మార్గంలో నడవాలని సూచించారు. అదేవిధంగా శ్రీకృష్ణుడి రూపంలో వేదధారణ ధరించిన బాలలతో పాటు కూచిపూడి నృత్యాలు ప్రదర్శించిన చిన్నారులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. అనంతరం కమిటీ సభ్యులు మాజీ ఎమ్మెల్యే ను శాలువాతో సత్కరించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు గడ్డం రాజేందర్ రెడ్డి, కృష్ణ యాదవ్, వెంకటేశ్ యాదవ్, లింగం యాదవ్, ఉత్తవ కమిటీ సభ్యులు కోటేశ్వరరావు, ఎం.వి. రావు, జె.పి. కుమార్, కిషోర్, సురేష్ మరియు పాపయ్య నగర్ కమిటీ సభ్యులు రంగనాథ్, వెంకటే రావు శ్రీనివాస్ రావు, తిరుమల రాజ్, గాజుల శ్రీనివాస్ లతో పాటు భక్తులు, మహిళలు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదిగి కోటీశ్వరులవ్వాలి

• పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ (సీతక్క)

• సత్తుపల్లిలో ఇందిర మహిళాశక్తి సదస్సు..

మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో, సెప్టెంబర్ 4, తరంగాలు : మహిళలు ఎవరి మీద ఆధారపడకుండా స్వతంత్రంగా జీవిస్తూ ఆర్థికంగా ఎదిగి కోటీశ్వరులుగా మారాలన్నదే ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ (సీతక్క) అన్నారు. మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన కోసం ప్రభుత్వం వడ్డీలేని రుణాలు, ఉపాధి, స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తోందన్నారు. సత్తుపల్లి పట్టణంలోని ఎం.ఆర్. గార్డెన్స్ లో 1000 రోజుల ప్రజా పాలనలో భాగంగా నిర్వహించిన ఇందిర మహిళాశక్తి సదస్సులో మంత్రి సీతక్క, జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టీఎస్, ఎమ్మెల్యే మట్లా

రాగమయి దయానంద్ తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేశారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ మహిళా సంఘాలు పొదుపు, రుణాలకే పరిమితం కాకుండా వ్యాపార రంగంలోకి రావాలని సూచించారు. టిఫిన్ సెంటర్లు, క్యాంటీన్లు, డెయిరీ, పౌల్ట్రీ, సోలార్, కుట్టు యూనిట్లు, అటవీ ఉత్పత్తుల ఆధారిత వ్యాపారాలను చేపట్టాలని కోరారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల, ఆసుపత్రుల్లో ఇందిర మహిళాశక్తి క్యాంటీన్లు ఏర్పాటు చేసి మహిళలకు ఆదాయ మార్గాలు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు.



మహిళా సంఘాలకు వడ్డీలేని రుణాలతో పాటు లోన్ ఇన్సూరెన్స్, ప్రమాద బీమా వంటి సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. మహిళలకు ఆత్మగౌరవ భవనాల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. మహిళల విద్య, ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, మహిళల పేర్లపై ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు వంటి

కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోందని వివరించారు. జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టీఎస్ మాట్లాడుతూ మహిళలకు వివిధ రంగాల్లో ఉపాధి, స్వయం ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. ఖమ్మం జిల్లాలో మహిళల ఆధ్వర్యంలో సోలార్ పవర్ ప్లాంట్ ప్రారంభం కావడం విశేషమని, దాని ద్వారా నెలకు సుమారు రూ.2.50 లక్షల వరకు ఆదాయం వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే మట్లా రాగమయి దయానంద్ మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో కొత్తగా సుమారు 470 మహిళా సంఘాలు ఏర్పడ్డాయని తెలిపారు. మహిళా సంఘాల సభ్యులకు రుణాలు, ప్రమాద బీమా, లోన్ బీమా వంటి సౌకర్యాలు అందిస్తున్నామని, ఇప్పటికే సుమారు 870 మంది సభ్యులకు లోన్ బీమా ప్రయోజనం అందిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్స్ రెవ్యూస్ బేగం, కల్లూరు ఏసీపీ వసుందర, మున్సిపల్ కమిషనర్, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆశా కార్యకర్తల వేతనం రూ.18 వేలకు పెంచాలి

• ఎన్నికల హామీని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెంటనే

అమలు చేయాలి: బీఆర్ డియూ రాష్ట్ర

ఉపాధ్యక్షుడు సిలివేరు ప్రభాకర్

నల్లగొండ ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 4, తరంగాలు:

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల హామీ మేరకు ఆశా కార్యకర్తల ఫిక్స్డ్ వేతనాన్ని నెలకు రూ.18,000లకు వెంటనే పెంచాలని బీఆర్ డియూ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు సిలివేరు ప్రభాకర్ డిమాండ్ చేశారు. ఆశా కార్యకర్తల సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించి వారికి ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని కోరారు. నల్లగొండ జిల్లా కేంద్రంలో ఆశా



రూ.18,000లకు పెంచాలని, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని, ఏఎస్ ట్రాన్స్ ఎత్తివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే 9-4 సెంటర్ డ్యూటీని రద్దు చేయాలని, ఎన్ టెన్ పైపులైన్, ఎన్ సీఓ, అబ్బా తదితర అదనపు పనులను ఆశా కార్యకర్తలతో చేయించడం నిలిపివేయాలని కోరారు.

ఆశా కార్యకర్తలకు అన్ని ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను వర్తింపజేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ నల్లగొండ అదనపు కలెక్టర్ కార్యాలయం, డిఎంహెచ్ఓ కార్యాలయంలో విసతిపత్రాలు సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నల్లగొండ జిల్లా వ్యాప్తంగా పలువురు ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ క్యూ ఐ సేవలు అభినందనీయం

● ఇండియా బిషప్ రమేష్ బాలన్



ఖమ్మం : సెప్టెంబర్ 4 (తరంగాలు): స్పిరిట్ క్వెస్ట్ ఇంటర్నేషనల్ ఎస్ క్యూ ఐ పెంతుకోస్టల్ డయాసిస్ సేవలు అభినందనీయమని ఇండియా బిషప్ రమేష్ బాలన్ అన్నారు. శుక్ర వారము పట్టణ పరిధిలోని లివింగ్ లాండ్ సొసైటీ బిషప్ సతీష్ కుమార్ కరెడ్డ వారి ఆధ్వర్యంలో సేవకుల ఆర్డినేషన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎస్ క్యూ ఐ ఇంటర్నేషనల్ పెంతుకోస్టల్ డయాసిస్ ఇండియా బిషప్ రమేష్ బాలన్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు సేవకులకు ఆర్డినేషన్ మరియు మ్యూరేజ్ రిజిస్టర్ లైసెన్సులు వారి చేతుల మీదుగా అందించారు. ఈ సందర్భంగా బిషప్ రమేష్ బాలన్ మాట్లాడుతూ మారుమూల గ్రామాలలో సేవా పరిచర్య జరిగిస్తున్న సేవకులను ప్రోత్సహించటం ముఖ్య ఉద్దేశమని తెలిపారు. ఈ సంస్థలో పనిచేస్తున్న పాస్టర్లకు సామాజిక ఆరోగ్య భద్రత కల్పించనున్నట్లు బిషప్ రమేష్ బాలన్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇండియా పి ఆర్ ఓ బిషప్ మదన్ రాజు చక్రబర్తీ సందేశము అందించారు. ఈ కార్యక్రమమును ఉద్దేశించి బిషప్ సతీష్ కుమార్ కరెడ్డ మాట్లాడుతూ ఎంతోమంది సేవకులకు మేలుకరమైన సేవలు అందిస్తున్న ఎస్ క్యూ ఐ పెంతుకోస్టల్ డయాసిస్ ఇండియా బిషప్ రమేష్ బాలన్ కి, ఎస్ క్యూ ఐ పీఆర్సీ బిషప్ మదన్ రాజు కి, అయిదు రాష్ట్రాల బిషప్ ప్రకాశం కి, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇంచార్జ్ గా నియమించబడిన బిషప్ వై. సతీష్ రెడ్డి కి, ఎస్ క్యూ ఐ సెంట్రల్ ఆఫీస్ ఇంచార్జ్ ధనశేఖర్ కి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భముగా ఎస్ క్యూ ఐ పెంతు కోస్టల్ డయాసిస్ ఇండియా తరపున ఖమ్మం జిల్లా బిషప్ గా సతీష్ కుమార్ కరెడ్డ నియమించబ డ్దారు.ఈ కార్యక్రమములో సీనయర్ సేవకులు ఎం.భూషణం, బిల్లిగ్గహం, సైమన్ పాల్, మహేష్ ,కాంతయ్య, రాజేష్ , యోహాను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ మత్స్యగిరి ఆలయంలో

శ్రీ కృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్చి సెప్టెంబర్ 4 తరంగాలు



వలిగొండ మండల పరిధిలోని శ్రీ మత్స్యగిరి లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో శుక్రవారం శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను అంగరంగ వైభవంగా ఆర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు మరియు శ్రీ కృష్ణుడికి 9 కలశాలతో అభిషేకం,అలంకరణ,హారతి,తీర్థ ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాలు కార్యనిర్వాహణ అధికారి కొత్తపల్లి వెంకటయ్య ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు, సిబ్బంది, భక్తులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అమ్మకానికి తెలంగాణ ట్రాన్స్ కో

● విద్యుత్ ట్రాన్స్ మిషన్ సంస్థను ప్రైవేటుపరం చేసేందుకు తొలి అడుగులు వేస్తున్న తెలంగాణ ప్రభుత్వం.



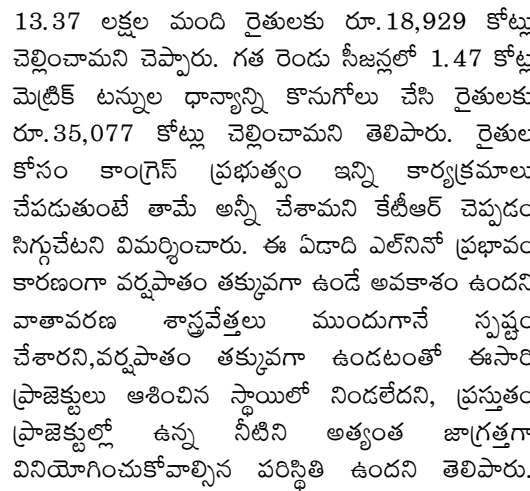
నల్గొండ - సెప్టెంబర్ 4 తరంగాలు : ట్రాన్స్ కోలో 26% వాటాను విక్రయించేందుకు వేగంగా ప్రణాళికలు.కేంద్ర ప్రభుత్వ ఒత్తిడికి తలోగ్గుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం. తెలంగాణ విద్యుత్ ట్రాన్స్ మిషన్ సంస్థ ట్రాన్స్ కో లో ప్రభుత్వానికి ఉన్న 100% వాటాలో 26% విక్రయించాలని నిర్ణయించిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం. దీనికోసం డ్రాఫ్ట్ రెడ్ హెల్రింగ్ ప్రాస్సిక్టస్ డీఆర్ హెచ్ పీ ను సిద్ధం చేసి, తన ఆర్థిక పరిస్థితిని, దబ్బు ఎందుకు అవసరం అనే అంశాలను సెబీకి తెలియజేసిన ట్రాన్స్ కో. డీఆర్ హెచ్ పీకు సెబీ ఆమోదం తెలిపిన అనంతరం, ఇన్ షియల్ పబ్లిక్ ఆఫరింగ్ ఐపీఓ కు వెళ్లి, స్టాక్ మార్కెట్ ద్వారా తమ షేర్లను ప్రజలకు విక్రయించనున్న ట్రాన్స్ కో లిస్ట్. మలి విడతలో నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్, అనంతరం బొంబే స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ లో లిస్ట్ అవుతున్న కంపెనీ.ఈ ప్రక్రియ కోసం ట్రెస్ వాటర్ హౌస్ కూపర్స్ అనే సంస్థను కన్సల్టెన్సీగా నియమించాలని నిర్ణయించిన తెలంగాణ పవర్ కో -ఆర్డినేషన్, ట్రాన్స్ కోలో ఇతర సంస్థలకు భాగస్వామ్యం ఇవ్వాలని కొంతకాలంగా ఒత్తిడి చేస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం. ఈ నేపథ్యంలోనే వాటా విక్రయిస్తున్నారా అనే అంశంపై నిపుణుల తో చర్చలు జరుగుతున్నాయి, ఇక ఐపీఓకు వెళ్లనున్న సంస్థల జాబితాలో మొదటి వరుసలో నిలవనున్న ట్రాన్స్ కో.అయితే ఈ అంశం బయటికి రాకుండా ట్రాన్స్ కో ఉద్యోగులు అనుమతి లేకుండా మీడియాతో మాట్లాడకూడదని, మాట్లాడితే క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరికలు జారీ చేసిన ట్రాన్స్ కో డైరెక్టర్ ఓరుగంటి శ్రీనివాసులు.

1000 రోజుల పాలనలో సంక్షేమం- అభివృద్ధికి పెద్దపీట..

● కేటీఆర్ ఎన్ని యాత్రలు చేసినా ప్రజలు నమ్మరు: ప్రభుత్వ ఏవ్,ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్చి సెప్టెంబర్ 4 తరంగాలు



హైదరాబాద్: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజా ప్రభుత్వం 1000 రోజుల పాలనను విజయవంతంగా పూర్తి చేసిందని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఏవ్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య అన్నారు. హైదరాబాద్ లోని ఆసెంబ్లీ మీడియా పాయింట్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ..ఒకవైపు సంక్షేమం,మరోవైపు అభివృద్ధికి సమ ప్రాధాన్యత ఇస్తూ తెలంగాణను అన్ని రంగాల్లో ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని తెలిపారు. ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తూనే ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా అనేక వినియోగ కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నామని, రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితులు క్లిష్టంగా ఉన్నప్పటికీ పేద ప్రజల అభ్యున్నతే ధ్యేయంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని అన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతుండటాన్ని సహించలేక కల్వకుంట్ల కుటుంబం,బీజేపీ నాయకులు ప్రభుత్వంపై అవసర విమర్శలు చేస్తూ కాళ్లలో కట్టెలు పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని బీర్ల అయిలయ్య విమర్శించారు.అధికారం కోల్పోయిన అసహనంతో ఉన్న కల్వకుంట్ల కుటుంబం ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడమే ధ్యేయంగా రాజకీయాలు చేస్తోందని అన్నారు. మార్చి నుంచి పాదయాత్ర చేస్తానని కేటీఆర్ నల్గొండలో ప్రకటించారని, కేటీఆర్ పాదయాత్ర చేసి ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలనుకుంటే తమకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని, అయితే ఆయన పాదయాత్ర ఎందుకు చేస్తున్నారో ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ లో హరీష్ రావు ప్రభావం పెరుగుతుండటంతో కేటీఆర్ లో ఆందోళన మొదలైందని, పార్టీలో హరీష్ రావు పెత్తనం పెరిగిపోతుండటంతో తన రాజకీయ భవిష్యత్తుపై కేటీఆర్ భయపడుతున్నారని బీర్ల అయిలయ్య అన్నారు. తనను పార్టీ నుంచి హరీష్ రావు బయటకు పంపారని, భవిష్యత్ లో కేటీఆర్ ను కూడా బయటకు పంపి పార్టీని తన చేతుల్లోకి తీసుకుంటాడని కవిత ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలను ఆయన ప్రస్తావించారు.బాప వెన్నుపోటు పొడుస్తాడన్న భయంతోనే కేటీఆర్ పాదయాత్రకు



13.37 లక్షల మంది రైతులకు రూ.18,929 కోట్లు చెల్లించామని చెప్పారు. గత రెండు సీజన్లలో 1.47 కోట్ల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసి రైతులకు రూ.35,077 కోట్లు చెల్లించామని తెలిపారు. రైతుల కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇన్ని కార్యక్రమాలు చేపడుతుంటే తామే అన్నీ చేశామని కేటీఆర్ చెప్పడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. ఈ విధాని ఎల్లీనస్ ప్రభావం కారణంగా వర్షపాతం తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలు ముందుగానే స్పష్టం చేశారని,వర్షపాతం తక్కువగా ఉండటంతో ఈసారి ప్రాజెక్టులు ఆశించిన స్థాయిలో నిండలేదని, ప్రస్తుతం ప్రాజెక్టుల్లో ఉన్న నీటిని అత్యంత జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉందని తెలిపారు. తాగునీటి అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసిందని అన్నారు. అయితే కేటీఆర్ నీళ్లపై కూడా రాజకీయాలు మొదలు పెట్టారని, సాగర్ ఎడమకాలుక్కు నీళ్లు విడుదల చేయాలని రైతులను రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. నీటి లభ్యత, ప్రాజెక్టుల పరిస్థితి, భవిష్యత్ అవసరాలను అంచనా వేసి ఎప్పుడు, ఎలా నీటిని విడుదల చేయాలో ప్రభుత్వానికి పూర్తిగా తెలుసని, ప్రస్తుతం ఆరుతడి పంటలు వేసుకోవాలని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే రైతులకు సూచించిందని తెలిపారు. వాతావరణ పరిస్థితులు అనుకూలించి తగిన వర్షాలు కురిసి ప్రాజెక్టులు నిండితే తప్పకుండా సాగునీటిని విడుదల చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. రైతులు పంటలు వేసుకుని నీళ్లు లేక పంటలు ఎండిపోయి నష్టపోతే, ఆ పరిస్థితిని రాజకీయంగా ఉపయోగించుకోవాలన్నదే కేటీఆర్ ఆలోచనగా కనిపిస్తోందని విమర్శించారు. రైతుల సమస్యలపై చిత్తశుద్ధి ఉంటే ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని, రైతులను రెచ్చగొట్టి రాజకీయ లబ్ధి పొందాలని, రైతులు వాస్తవ పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని అప్రమత్తంగా ఉండాలని, కేటీఆర్ చేస్తున్న తప్పుడు ప్రచారాలు, నీచ రాజకీయాలను తిప్పికొట్టాలని బీర్ల అయిలయ్య విలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వం రైతులు, పేదలు, మహిళలు, యువతతో పాటు అన్ని వర్గాల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ముందుకు సాగుతోందని, ప్రజల ఆశీస్సులతో తెలంగాణను మరింత అభివృద్ధి పథంలోకి తీసుకెళ్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

గీతాంజలి పాఠశాలలో ఘనంగా శ్రీ కృష్ణాష్టమి వేడుకలు



లో కృష్ణాష్టమి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో చిన్నారులు శ్రీకృష్ణ గోపిక అవతారాలతో పాఠశాలకు వచ్చి అందరిని ఆనంద పరచడంతో ముంచెత్తారు. ఇందులో భాగంగా నృత్య ప్రదర్శనలతో వచ్చిన అతిథులను ఆకట్టుకున్నారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన గీతాంజలి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ డాక్టర్ వేములపల్లి నుబ్బారావు గారు మాట్లాడుతూ భారత దేశ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు అతి పురాతనమైనవని వాటిని ఎంతో భద్రంగా పవిత్రంగా మన పూర్వీకులు కాపాడుతూ మన వరకు చేర్చారని మన పంతుగా కూడా అలనాటి సాంప్రదాయాలను పండుగలను కాపాడి మన తరువాత

నల్లగొండలో బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే కంచర్ల భూపాల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వంటా వార్డు..

● రేవంత్ సర్కార్ పై హామీల మంటలు



నల్గొండ -సెప్టెంబర్ 4 తరంగాలు : ప్రతీక రెడ్డి జూనియర్ కాలేజీ వద్ద బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో వంటా వార్డు నిరసన ఈరోజు నల్గొండలో జరిగింది.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వెయ్యి రోజుల పాలనపై మాజీ ఎమ్మెల్యే కంచర్ల భూపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేసి అధికారంలోకి వచ్చారని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు, ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, మహిళలకు రూ.2,500 లు, వృద్ధులు, వితంతువులు, ప్రశ్నించారు, కేసీఆర్ హయాంలో అమలు చేసిన పథకాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిలిపివేసిందని ఆరోపించారు. వెయ్యి రోజుల పాలనలో హామీలు అమలు చేయకుండా సీఎం, మంత్రులు ద్రామాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు, హామీలు అమలు చేసే వరకు బీఆర్ఎస్ పోరాటం



కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు, సెప్టెంబర్ 5న నకిరేకల్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సభ నేపథ్యంలో అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీద్దాం, రైతులు, పింఛనర్లు పెద్ద సంఖ్యలో సభకు తరలివచ్చి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిద్దాం, ప్రభుత్వ హామీలపై ప్రజల్లో ఉన్న అసంతృప్తిని సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకే నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడుదాం, నకిరేకల్ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీలు అమలుపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని ఈ ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకొద్దామని, రాజీయే రోజుల్లో ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెప్పే రోజులు దగ్గరలోనే ఉన్నాయి. రేవంత్ సర్కార్ కు ప్రజలు తగిన గుణపాఠము చెప్తారు..

భారత మార్కెట్లోకి హిమాలయన్ 440..

● భారీ ఇంజన్, ఆకర్షణీయమైన ఫీచర్లతో బండి భలేవుంది..!



సెప్టెంబర్ 4, (తరంగాలు):

మోటార్ సైకిల్ దిగజం రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ నుంచి మరో టైక్ వచ్చింది. వినియోగదారులను ఆకట్టుకునేలా హిమాలయన్ 440 రకాన్ని భారత మార్కెట్లోకి తీసుకొచ్చింది కంపెనీ. లాంగ్ డ్రైవ్, అడ్వెంచర్ టూర్కు వెళ్లే వారికి ఈ బండి చాలా సౌకర్యంగా ఉంటుందని సంస్థ పేర్కొంది. భారీ ఇంజన్, ఆకర్షణీయమైన ఫీచర్లతో రూపొందిన ఈ మోడల్ ఎక్స్ పోరామ్ ధర రూ.2.29 లక్షలు ఉందని సంస్థ వెల్లడించింది. హిమాలయన్ నేమ్ ప్లేటును తీసుకొచ్చి పదేళ్లకు గుర్తుగా ఈ వెర్షన్ 443సీసీ ఇంజన్, అప్టెడల్ ఫ్రేమ్తో తీసుకొచ్చామని సంస్థ తెలిపింది. రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ కంపెనీ హిమాలయన్ 440 రకాన్ని భారత మార్కెట్లో ప్రవేశపెట్టింది. సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాలనుకునే వారి సౌకర్యార్థం 2016లో తొలిసారి హిమాలయన్ వేరియంట్ను తీసుకొచ్చిన కంపెనీ.. పదేళ్లకు గుర్తుగా 440ను 430 సీసీ ఇంజన్తో తీసుకొచ్చింది. సెప్టెంబర్ 4వ తేదీ, శుక్రవారం నుంచే కంపెనీ వెబ్సైట్లోకి వెళ్లి బుకింగ్ చేసుకోవచ్చని సంస్థ పేర్కొంది. ఈ బండి సెలా బ్లాక్, ముస్కంగ్ బ్రౌన్, నెలొంగ్ వైల్డ్.. ఈ మూడు రంగుల్లో లభించనుంది.

లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్..

సెన్సెక్స్ 362 పాయింట్లు లాభం



సెప్టెంబర్ 4, (తరంగాలు):

భారత స్టాక్ మార్కెట్ శుక్రవారం లాభాల్లో ముగిసింది. బ్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి బీఎస్ఈ సెన్సెక్స్ 362 పాయింట్లు పెరగగా, ఎన్ఎస్ఈ నిష్ఠి 24 పాయింట్లు పెరిగింది. దీంతో నాలుగు రోజులుగా సాగిన నష్టాలకు శుక్రవారం బ్రేక్ పడింది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 531.88 పాయింట్లు పెరుగుదలతో 76,684.74 వద్ద ప్రారంభమైంది. నిష్ఠి 78.25 పాయింట్లు పెరుగుదలతో 23,951.70 వద్ద ప్రారంభమైంది. చివరకు సెన్సెక్స్ 362.57 పాయింట్లు లాభంతో 76,515.43 వద్ద, నిష్ఠి 24.25 పాయింట్లు లాభంతో 23,897.70 వద్ద ముగిసింది. బ్రాడర్ మార్కెట్లో నిష్ఠి మిడ్క్యాప్ 100 విలువ 0.25 శాతం నష్టపోగా, నిష్ఠి మైక్రోక్యాప్ 250 కూడా 0.67 శాతం నష్టపోయింది. నిష్ఠి రియాల్టీ ఇండెక్స్ 0.90 శాతం పడిపోగా, నిష్ఠి మెటల్ ఇండెక్స్ 1.07 శాతం పెరిగింది. 30 షేర్ బీఎస్ఈ ఇండెక్స్లో రిలయన్స్, టాటా స్టీల్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, అదానీ పోర్ట్, ట్రెంట్ లాభాల్లో ముగిశాయి. మరోవైపు ఐటీఎస్ఐ బ్యాంక్, ఏపీయస్ పెయింట్స్, ఎటర్నల్ సన్ ఫార్మా, టెక్ మహింద్రా, భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్, మారుతి సప్లైలో ముగిశాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బ్యాంకెల్ క్రూడాయిల్ ధర 95.52 దాలర్లుగా ఉంది. బంగారం ఔన్స్ ధర అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో 4,472 దాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది. డాలర్తో రూపాయి మారకం విలువ 94.49 వద్ద ఉంది. మరోవైపు ఆసియన్ మార్కెట్లు కూడా ఈ రోజు లాభాల్లోనే ముగిశాయి. హాంకాంగ్ హాంగ్కాంగ్ 2 శాతం, దక్షిణ కొరియాకు చెందిన కోస్పి అడ్వాన్స్డ్ 1.3 శాతం, జపాన్ నిక్కీ 225 ఇండెక్స్ 1.11 శాతం, ఫాంగ్ ఎన్ఎస్ఈ కాంపోజిట్ ఇండెక్స్ 0.35 శాతం లాభపడ్డాయి. అమెరికన్ మార్కెట్లు కూడా 1 శాతానికి పైగా లాభాల్లో ముగిశాయి.

ఉత్తమ టీచర్లకు కొడంగల్ పిలుపు

- అవార్డుల ప్రధానోత్సవానికి ఒక రోజు ముందు వేదిక మార్పు
- టీచర్ల సంఘాల నేతల అసంతృప్తి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 4, (తరంగాలు):

టీచర్స్ డే రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల వేదికను సర్కార్ అనూహ్యంగా మార్చింది. హైదరాబాద్ నుంచి కొడంగల్కు తరలించింది. అవార్డుల ప్రధానోత్సవానికి ఒక రోజు ముందుగా వేదికను మార్చడంతో గుండరగోళం నెలకొన్నది. ప్రతి సంవత్సరం విద్యాశాఖ గురుపూజోత్సవాన్ని రవీంద్రభారతిలో నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. నిరుదు వేదికను మదాపూర్లోని శిల్పకళావేదికకు మార్చారు. ఈ ఏడాది ఏకంగా కొడంగల్ జూనియర్ కాలేజీ మైదానానికి మార్చారు. వాస్తవానికి పబ్లిక్ గార్డెన్స్లోని ఇందిరా ప్రియదర్శిని ఆడిటోరియంలో నిర్వహించాలని అధికారులు భావించారు. రూ. 70లక్షలతో భవన్ను ఆధునికీకరించారు. శుక్రవారం అనూహ్యంగా కొడంగల్కు మార్చారు. ఈ సారి 123 మందికి అవార్డులు అందజేయనుండగా, వీరంతా కొడంగల్కు చేరుకునేందుకు ఇబ్బందులు పడాల్సిన పరిస్థితి నెలకొన్నది.

టీచర్ల అసంతృప్తి

వేదికను కొడంగల్కు మార్చడంపై టీచర్లు, టీచర్ల సంఘాలు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశాయి. 'మొదట్లో టీచర్లను తమతో సమానంగా వేదిక మీద కూర్చోబెట్టారు. ఆ తర్వాత వీటినీ గ్యాలరీకి మార్చారు. ఇప్పుడు ఏకంగా గ్రౌండ్లో ప్రేక్షకుల స్థాయికి దిగజార్చారు' అంటూ ఓ ఉపాధ్యాయ సంఘం నేత వాపోయారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు చెందిన అవార్డు గ్రహీతలు కొడంగల్కు, అక్కడి నుంచి మళ్లీ ఇండ్లకు చేరుకోవాలంటే రెండు, మూడు రోజులు ప్రయాణించాల్సి వస్తున్నదని మరో నేత వాపోయారు.

ధర్మానికి దిక్కుచి శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు

- ఉట్టు కొట్టే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మల్లి బాబు యాదవ్, చిత్తూరు సింహాద్రి యాదవ్

ఇల్లందు ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 4, (తరంగాలు):

శ్రీ కృష్ణాష్టమి సందర్భంగా దేశమంతటా పల్లెల్లో, గ్రామాలలో, నగరా లలో పట్టణాలలో జరుపుకునే వేడుకలు లో భాగంగా బాలకృష్ణుడు గా ఉన్నప్పుడు గోపిక లు ఉట్టిపై దాచిన వెన్నను దొంగిలించడానికి చేసిన ప్రయత్నాలను కులాల వర్గాలక తీతంగా ముఖ్యంగా యాదవు లుఈ రోజు ఉట్టు కొట్టే కార్యక్రమం పండుగ వాతావరణం గా, ఆహ్లాదకరమైన వాతావ రణంలో నిర్వహిస్తారు. ఈ సందర్భంగా ఖమ్మం నగరం 17వ డివిజన్ టీచర్స్ కాల నీ,ప్రకాష్ నగర్, చింతకాని మండలం కొడుమూరు, వైరా మండల అష్ట గుర్తి

అమాయకంగా జీవించే యాదవుల వంశంలో సాక్షాత్తు శ్రీమహావిష్ణువు దశావ తారం లో భాగంగా గోవులను ఇష్టపడే గోవిందునిగా, దుష్టు లను శిక్షించి, శిష్టులను రక్షించే శ్రీకృష్ణ పరమాత్మునిగా పరిపూ ర్ణమైన భగవంతుడిగా అవత రించిన మన యాదవ కులం ఎంతో పవిత్రమైనదని పురా ణాలు చరిత్రలు చెబుతున్నా యి. ఇప్పటివరకు తిరుపతి వెంకటేశ్వర స్వామి నికూడా ప్రతిరోజు మొట్టమొదటి దర్శనం మన యాదవులకు మాత్రమే ఉండడం మన అర్థ స్థంగా భావిస్తున్నాను అని తెలిపారు .మహాభారత యు ధ్ధంలో శ్రీకృష్ణుడు బోధించిన గీతోపదేశం యుగాలు మారినా తరాలు మారినా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ధర్మానికి



గ్రామాల్లో జరిగిన కృష్ణాష్టమి ఉత్సవాల లో డిసిసిబి డైరెక్టర్, అఖిలభార త యాదవ మహాసభ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు మేకల మల్లి బాబు యాదవ్, జిల్లా యాదవ యువజన అధ్యక్షులు చిత్తూరు సింహాద్రి యాదవ్, నాగనబోయి న రాజారాం లు పాల్గొని యాద వ యువకులను ప్రోత్సహిస్తూ, ఉట్టి తాడును గుంజడం, పో యడం లాంటి సంబరాలు జరిపారు. అనంతరం మల్లిబా బు యాదవ్ మాట్లాడుతూ, మూగజీవాలను కంటికి రెప్ప లా కాపాడుతూ, గోవులను సంరక్షిస్తూ

దిక్కుచి గా నిలబడిందని అన్నారు. అలాంటి మహాగ్రం ధమును ప్రతి ఒక్కరి ఇంటిలో ఉంచు కోవాలని, ఈ కార్యక్రమం జరు పుకుంటున్న ప్రతి ఒక్కరికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.గతం లో కాటమరాజు ప్రతాపరుద్రు డు, శ్రీకృష్ణదేవరాయలు



వర్ధన్న పేటలో ఘనంగా శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు



- శ్రీకృష్ణుడి ఆశీస్సులతో ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో ఉండాల్సి: మున్సిపల్

చైర్మన్ పాలకుర్తి సారంగపాణి

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి , సెప్టెంబర్ 4, తరంగాలు :

వర్ధన్నపేట మున్సిపాలిటీ పరిధిలో యాదవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను ఘనంగా

నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మున్సిపల్ చైర్మన్ పాలకుర్తి సారంగపాణి శ్రీకృష్ణ పరమాత్మును దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ పాలకుర్తి సారంగపాణి మాట్లాడుతూ.. శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి పర్వదినం ధర్మం, న్యాయం, సత్యం, ప్రేమ, సోదరభావానికి ప్రతీక అని అన్నారు. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీత ద్వారా మానవాళికి కర్తవ్య నిర్వహణ, ధర్మ మార్గంలో నడవడం, నిష్కామ కర్మ వంటి గొప్ప సందేశాలను అందించారని తెలిపారు. యాదవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ప్రతి సంవత్సరం సంప్రదాయబద్ధంగా శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను నిర్వహించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. యాదవుల సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. వర్ధన్నపేట పట్టణంలో అన్ని కులాలు, మతాల ప్రజలు ఐకమత్యంతో పండుగలను జరుపుకోవడం పట్టణంలోని సోదరభావానికి నిదర్శనమని అన్నారు. శ్రీకృష్ణుడి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏసీపీ అంబటి నర్సయ్య, సీబి సంతోషరావు,ఎస్ఐలు నాయిబాబు, రాజు , మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నేతావత్ శిఖరాణి--రాజేందర్, వార్డు కౌన్సిలర్ బెజ్జం పాపారావు, సీలువేరు



కుమారస్వామి, చిరువేలు రమ -రాజశేఖర్, సునవత్ కమిలి -కిమా నాయక్, యాదవ సంఘం నాయకులు బక్కుతట్ల రాజ్ యాదవ్, మంచాల రమాకృష్ణ, సిలువేరు శ్రీధర్, సభ్యులు కందుగల నర్సయ్య, చందు సాయిలు, చందు రవి, బక్కుతట్ల వెంకట్, ప్రజాప్రతినిధులు, భక్తులు, పట్టణ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ఎస్ఈ మెగా ఐపీఓ..

రూ.30,000 కోట్ల పబ్లిక్ ఇష్యూకు సెబీ గ్రీన్ సిగ్నల్

- దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల చరిత్రలో ఇదే పెద్దది

- ఈ నెలలోనే లిస్టింగ్కు సన్నాహాలు?

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 4(తరంగాలు):

భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్ల చరిత్రలోనే అతిపెద్ద పబ్లిక్ ఇష్యూ రాబోతున్నది. ఎప్పుట్నుంచో ఎదురుచూస్తున్న నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్ రూ.30,000 కోట్ల ఐపీఓ (ఇనిషియల్ పబ్లిక్ ఆఫర్)కు క్యాపిటల్ మార్కెట్స్ రెగ్యులేటర్ సెబీ ఆమోదం తెలిపింది. శుక్రవారం సెబీ తమ వెబ్సైట్లో పేర్కొన్న వివరాల ప్రకారం.. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద డెరివేటివ్స్ ఎక్స్చేంజ్గా ఉన్న ఎన్ఎస్ఈ ఐపీఓకు మార్గం సుగమం చేస్తూ అబ్జర్వేషన్ లెటర్ జారీ అయ్యింది. దీంతో ఎన్ఎస్ఈ ఐపీఓ వస్తే.. ప్రస్తుతం హ్యూందాయ్ మోటార్ ఇండియా పేరిట ఉన్న భారీ పబ్లిక్ ఇష్యూ (రూ.27,858.75 కోట్లు) రికార్డు చెరిగిపోనున్నది. ఇక ఈ ఐపీఓలో ఎన్ఎస్ఈ 14.89 కోట్ల షేర్లను అమ్మకానికి పెట్టబోతున్నది. వచ్చే వారం షేర్ ధరల శ్రేణి, ఇతర వివరాలను ఎన్ఎస్ఈ వెల్లడించే వీలుందని సమాచారం. సెప్టెంబర్ 15న మొదలై 24-25 తేదీల్లో లిస్టింగ్

ఉండవచ్చు.

త్వరలో జియో ఐపీఓ

త్వరలో జియో ఐపీఓ కూడా రాబోతున్నది. ఇప్పటికే సెబీ ఈ భావాబలి పబ్లిక్ ఇష్యూకు సై అన్నది. జియో దాదాపు రూ.37,700 కోట్లను సమీకరించనున్నది. దీంతో ఎన్ఎస్ఈ ఐపీఓ రెండో స్థానానికి పరిమితం కాకతప్పదు. ఇక 2016 నుంచి ఎన్ఎస్ఈ ఈ ఐపీఓ కోసం ప్రయత్నిస్తుండగా.. అనేక కారణాలతో అది సాధ్యం కాలేదు. ఇప్పటికీ సెబీ నుంచి అనుమతి వచ్చింది. సెబీకి ఎన్ఎస్ఈ దాఖలు చేసిన డ్రాఫ్ట్ రెడ్ హెల్రింగ్ ప్రాస్పెక్టస్ (డీఆర్పిఎచ్ఎస్) ప్రకారం.. ఈ ఐపీఓలో ఎస్సీఐ 2.48 కోట్లదాకా షేర్లను, ఎంఎస్ (స్ట్రాటజీక్ (మారిషస్) లిమిటెడ్ 1.60 కోట్ల షేర్లను అమ్మేయనున్నాయి. కెనడా పెన్షన్ ప్లాన్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ బోర్డ్, బీవీబీ, స్టాక్ హోల్డింగ్



కార్పొరేషన్. జనరల్ ఇన్సూరెన్స్, న్యూ ఇండియా అప్యూరెన్స్, నేషనల్ ఇన్సూరెన్స్, యునైటెడ్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ తదితర కంపెనీలూ అమ్మనున్నాయి. అయితే ఎన్ఎస్ఈలో 10.72 శాతం వాటా ఉన్న ఎల్ఐసీ మాత్రం దూరంగా ఉండనున్నది. ఎస్సీఐకి 3.23 శాతం, ఎస్సీఐ క్యాపిటల్ మార్కెట్స్కు 4.33 శాతం, స్టాక్ హోల్డింగ్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియాకు 4.44 శాతం వాటాలున్నాయి.

GENERAL NEWS

06

నూతన సీఐ సంజీవరావుకు ఘన స్వాగతం

- మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఏఎస్సీ చైర్మన్ నరుకుడు వెంకటయ్య, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు పోశాల వెంకటన్న గౌడ్



వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి , సెప్టెంబర్ 4,తరంగాలు : వర్ధన్నపేట పోలీస్ సర్కిల్ నూతన సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సంజీవరావును వర్ధన్నపేట వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరుకుడు వెంకటయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ వర్ధన్నపేట మండల అధ్యక్షుడు పోశాల వెంకటన్న గౌడ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.వర్ధన్నపేట మండల కేంద్రంలోని రక్తక భట నిలయంలో సీఐ సంజీవరావును కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి, శాలువాతో సన్మానించి ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా నూతన సీఐకి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో యూత్ కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు కుల్ల యాకంత్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు సుకినేని దేవేందర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా ఉత్తమ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయ అవార్డుకు మానుక వెంకటేశం

- ఇల్లందకు గర్వకారణం.. అభినందించిన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయ సంఘం

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి , సెప్టెంబర్ 5 (తరంగాలు): వర్ధన్నపేట మండలం ఇల్లంద గ్రామానికి చెందిన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు మానుక వెంకటేశం జిల్లా ఉత్తమ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయ అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు. ప్రస్తుతం ఆయన నల్లబెల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులుగా సేవలందిస్తున్నారు. విద్యార్థుల్లో క్రీడా నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంతో పాటు, విద్యా రంగంలో ఆయన అందిస్తున్న విశిష్ట సేవలను గుర్తిస్తూ జిల్లా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డుకు ఎంపిక చేయడం పట్ల పలువురు హార్షం వ్యక్తం చేశారు.ఈ సందర్భంగా పరంగల్ జిల్లా వ్యాయామ ఉపాధ్యాయ సంఘం అధ్యక్షులు మన్నెం వెంకటేశ్వర్లు, ప్రధాన కార్యదర్శి జలంగ రఘువీర్ మాట్లాడుతూ మానుక వెంకటేశంకు పూర్వపురస్కార అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని సేవలు అందిస్తూ ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు.ఇల్లంద గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తి జిల్లా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డుకు ఎంపిక కావడం గ్రామస్థులకు గర్వకారణమని పలువురు పేర్కొన్నారు.

ఘగర్ ఉన్నవారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే పనుపు.. పరిశోధనల్లో తేలిన నిజం..

మధుమేహం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడమే కాకుండా రక్తనాళాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలం పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు గోడల్లో మార్పులు రావడంతో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుంది. అయితే పంటిల్లో సాధారణంగా ఉపయోగించే పనుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే పదార్థం మధుమేహంతో దెబ్బతినే రక్తనాళాలకు కొంత రక్షణ కల్పిస్తుందని ఓ కొత్త అధ్యయనం సూచిస్తోంది. బైప్-1 మధుమేహం ఉన్న ఎలుకలపై నిర్వహించిన ఈ పరిశోధనలో కర్బుమిన్ తో చికిత్స చేసిన తర్వాత రక్తనాళాల ఆరోగ్యంలో మెరుగుదల కనిపించింది. రక్తనాళాల్లో వాపు తగ్గడంతోపాటు కార్బియం నియంత్రణ మెరుగుపడినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అలాగే శరీరంలోని అతిపెద్ద బృహద్దమని (అరోటా) నిర్మాణం, పనితీరులోనూ సానుకూల మార్పులు కనిపించాయి.

ఎలుకలపై ప్రయోగం..

బైప్-1 మధుమేహం రక్తనాళాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోవడంపై పరిశోధన ప్రధానంగా దృష్టి సారించింది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువకాలం పాటు అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తనాళాల గోడల్లో మార్పులు వస్తాయి. అలాగే రక్తనాళాలు కుంచీచుకోవడం, తిరిగి విస్తరించడం వంటి ప్రక్రియలు కూడా ప్రభావితమవుతాయి. కాలక్రమేణా ఈ మార్పులు గుండె, రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధుల ముప్పును పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ప్రభావాలను కర్బుమిన్ తగ్గించగలదా అనే విషయాన్ని పరిశీలించేందుకు బైప్-1 మధుమేహం ఉన్న మగ ఎలుకలను పరిశోధకులు ఉపయోగించారు. వాటిలో ఒక వర్గానికి 28 రోజుల పాటు కర్బుమిన్ ఇచ్చారు. మరో మధుమేహం ఉన్న ఎలుకల వర్గానికి కర్బుమిన్ ఇవ్వలేదు. అనంతరం వాటి రక్తనాళాలను, ముఖ్యంగా బృహద్దమనిని పరిశీలించారు.

మెరుగుపడిన రక్తనాళాల పనితీరు..

28 రోజుల చికిత్స అనంతరం కర్బుమిన్ తీసుకున్న ఎలుకల్లో రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగుపడినట్లు గుర్తించారు. వాపు, కార్బియం కార్యకలాపాలు, అలాగే హీట్ షాక్ ప్రోటీన్ 70 అనే ప్రోటీన్లోనూ మార్పులను పరిశోధకులు గమనించారు. కణాలను ఒత్తిడి నుంచి రక్షించడంలో, రక్తనాళాల పనితీరును నియంత్రించడంలో ఈ ప్రోటీన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పనుపులో ఉండే కర్బుమిన్కు యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు ఉన్నట్లు ఇప్పటికే తెలుసు. అయితే ఈ అధ్యయనం ప్రకారం మధుమేహం సందర్భంలో దాని ప్రభావం కేవలం వాపును తగ్గించడం, ఆక్సిడైటివ్ ఒత్తిడిని నియంత్రించడం వరకే పరిమితం కాదని తెలుస్తోంది. దీర్ఘకాలిక మధుమేహం శరీరంలో వాపు స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది రక్తనాళాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ పరిశోధనలో కర్బుమిన్ తీసుకున్న ఎలుకల్లో వాపుతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని సూచికలు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో వాపు తగ్గడం కూడా ఒక కారణం అవుతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

కూచిపూడి చిన్నారులను అభినందించిన డాక్టర్ వన్నాల వెంకటరమణ



- కూచిపూడి నృత్యంతో అలరించిన చిన్నారులు
- విశ్వశాంతి పాఠశాలలో ఘనంగా శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలు

హనుమకొండ ప్రతినిధి , సెప్టెంబర్ 4, (తరంగాలు): శ్రీకృష్ణాష్టమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని కడిపికొండ రాంపేటలోని విశ్వశాంతి ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రత్యేక వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారులు అన్నిత, ఆరాధ్య నిర్వహించిన కూచిపూడి నృత్య రంగప్రవేశ కార్యక్రమం ఆకట్టుకుంది.ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ శాసనసభ్యులు, మాజీ మేయర్ డి. రాజేశ్వర్ రావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి డాక్టర్ వన్నాల వెంకటరమణ అతిథిగా పాల్గొని చిన్నారుల నృత్య ప్రదర్శనను



వీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ వన్నాల వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ.. కూచిపూడి నృత్య రంగప్రవేశం చేసిన చిన్నారులు అన్నిత, ఆరాధ్య అద్భుతమైన నాట్య ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకున్నారుని ప్రశంసించారు. చిన్నారులకు, వారి నృత్య గురువులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విశ్వశాంతి పాఠశాలలో నృత్య శిక్షణను ప్రవేశపెట్టి విద్యార్థుల్లో కళా ప్రతిభను ప్రోత్సహించాలని పాఠశాల యాజమాన్యాన్ని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల పరుశరాములు, మల్లిరెడ్డి



హామీల అమలులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలం



- కాంగ్రెస్ దగా పాలనపై బీఆర్ఎస్ నిరసన..
- పరకాల అంబేద్కర్ సెంటర్లో వంటావార్లు..
- రోడ్డుపైనే మహిళలతో భోజనం చేసిన చల్లా..
- మహిళలు, వృద్ధులు, విద్యార్థులకు తీరని అన్యాయం.
- చల్లా ధర్మారెడ్డి,మాజీ ఎమ్మెల్యే,

పరకాల, సెప్టెంబర్ 4,తరంగాలు : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తోందని పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి విమర్శించారు.1000 రోజుల కాంగ్రెస్ దగా పాలనకు నిరసనగా బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో పరకాల అంబేద్కర్ సెంటర్లో నిర్వహించిన వంటావార్లు కార్యక్రమానికి మహిళలు, వృద్ధులు స్వచ్ఛందంగా పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు.రోడ్డుపైనే పొయ్యిలు వెలిగించి వంటలు చేసి మహిళలతో కలిసి మాజీ ఎమ్మెల్యే భోజనం చేస్తూ నిరసన తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా చల్లా ధర్మారెడ్డి పూర్తిగా విస్మరించినదని ఆరోపించారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీల్లో ఒక్కొక్కటిగా ప్రజలకు దూరం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.కల్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ పథకాల కింద ఇస్తామన్న తులం బంగారం ఎక్కడుందని ప్రశ్నించారు. పేద కుటుంబాల్లో ఆడపిల్లల వివాహాలకు అందగా నిలిచిన ఈ పథకాలను నిర్దిర్ధం చేసేందుకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కుట్ర చేస్తోందని



ఆరోపించారు. మహిళలకు నెలకు రూ.2,500 ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్.. ఇప్పటికీ ఆ హామీని అమలు చేయలేదన్నారు.మహిళలకు అర్హిని బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం కల్పించామని గొప్పలు చెప్పుకుంటూ.. మరోవైపు పురుషులపై చార్జీల భారం పెంచి కుటుంబాల్లోనే పంచాయతీలు పెట్టే పరిస్థితి తీసుకొచ్చారని చల్లా ధర్మారెడ్డి విమర్శించారు.మహిళల రక్షణకు పటిష్టమైన భద్రత కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం.. ఆ హామీని కూడా పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. మహిళా సంఘాలకు పక్కా భవనాలు నిర్మిస్తామని చెప్పి ఆ హామీని పక్కన పెట్టారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో మహిళా సంఘాలకు నిర్మించిన భవనాలే నేటికీ కనిపిస్తున్నాయని, మహిళా సంఘాల సభ్యులను అడిగితే ఎవరు వారి కోసం పనిచేశారో చెబుతారని అన్నారు.మహిళా కమిషన్ ను బలోపేతం చేస్తామని చెప్పిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. మహిళల సమస్యల పరిష్కారంపై దృష్టి పెట్టకుండా కమీషన్ వసూళ్లకే ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని చల్లా ధర్మారెడ్డి ఘాటుగా విమర్శించారు .కేసీఆర్ కిటీను మాయం చేసి గర్భిణీలు, బాలింతలకు అందాల్సిన భరోసాను దూరం



కూరగాయలను తినలేకపోతున్నారా.. ఈ మార్గాలను ప్రయత్నించండి..

ఎవప్రమ్మెలవీరం . కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని వింటూ ఉంటారు. అయితే కూరగాయలను నేరుగా తినడం ఇష్టం లేని వారు చాలామందే ఉంటారు. అలాంటి వారు తమ రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలను సులభంగా చేర్చుకునేందుకు కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అనుసరించవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కూరగాయలను బలవంతంగా తినకుండా, నచ్చిన రుచులు, రూపాల్లో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా వాటిని ఎక్కువగా తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. రోజుకు తొమ్మిది కప్పుల కూరగాయలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యానికి ఉపయోగపడుతుందని పోషకాహార నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కూరగాయలను నేరుగా తినడం కష్టంగా అనిపిస్తే వాటితో జ్యూస్ తయారు చేసుకుని తీసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు టమాటా, క్యారెట్, బీట్రూట్ తో తయారు చేసే జ్యూస్ రుచిగా ఉండటంతో పాటు కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చుకునే సులభమైన మార్గంగా ఉపయోగపడుతుంది.

జ్యూస్ రూపంలో..

పుదీనా, కొత్తిమీరతో తయారు చేసే జ్యూస్ ను కూడా తీసుకోవచ్చు. రోజులో రెండు రకాల కూరగాయల జ్యూస్ లు తీసుకోవడం ద్వారా గణనీయమైన మొత్తంలో కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. అయితే జ్యూస్ రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల కూరగాయలు తినడం పూర్తిగా భర్తీ చేయకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి. కూరగాయలను నేరుగా తినడం ఇష్టం లేని వారిలో చాలామందికి నలాడ్లు మాత్రం నచ్చుతాయి. అలాంటి వారు బొప్పాయి నలాడ్, ఆకుకూరల నలాడ్, దానిమ్మ-కీరదోస నలాడ్ వంటి వాటిని

ప్రయత్నించవచ్చు. ఇలా నలాడ్ల రూపంలో కూడా రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలు, ఇతర పోషక పదార్థాలను సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. నలాడ్లలో కూరగాయలను సహజ రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల వాటిలోని పీచు పదార్థాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే వాటిని సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలనే లక్ష్యం మొదట్లో భారంగా అనిపిస్తుందని, అయితే వాటిని వివిధ రూపాల్లో రోజుంతా విభజించుకుంటే సులభంగా అలవాటు చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉదయం లేదా పగటిపూట తాజా కూరగాయల జ్యూస్, మరో సమయంలో రంగురంగుల నలాడ్, భోజనంలో వండిన కూరను చేర్చుకోవచ్చు. అయితే కూరగాయల జ్యూస్ లు మాత్రమే తీసుకుంటూ, తాజా కూరగాయలను పూర్తిగా మానేయడం సరైన పద్ధతి కాదు.

నలాడ్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు..

రోజువారీ ఆహారంలో చివరగా సాధారణ కూరగా లేదా భాజీగా కూరగాయలను తీసుకోవచ్చు. అంటే జ్యూస్, నలాడ్, వండిన కూర అనే మూడు రకాలుగా కూరగాయలను రోజంతా విభజించుకుని తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో కూరగాయలు తినాల్సిన అవసరం లేకుండా రోజువారీ ఆహారంలో వాటిని సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలనే లక్ష్యం మొదట్లో భారంగా అనిపిస్తుందని, అయితే వాటిని వివిధ రూపాల్లో రోజుంతా విభజించుకుంటే సులభంగా అలవాటు చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉదయం లేదా పగటిపూట తాజా కూరగాయల జ్యూస్, మరో సమయంలో రంగురంగుల నలాడ్, భోజనంలో వండిన కూరను చేర్చుకోవచ్చు. అయితే కూరగాయల జ్యూస్ లు మాత్రమే తీసుకుంటూ, తాజా కూరగాయలను పూర్తిగా మానేయడం సరైన పద్ధతి కాదు.



ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా.. అయితే మీలో సోడియం లోపం ఉందని అర్థం..



ఉప్పు.. మన రోజువారీ వంటల్లో తప్పనిసరిగా ఉపయోగించే పదార్థం. అయితే ఆరోగ్యంపై చర్చ వచ్చినప్పుడు ఉప్పును చాలామంది తప్పుగా చూస్తుంటారు. ముఖ్యంగా అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయనే భయంతో కొందరు దాన్ని పూర్తిగా తగ్గించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. కానీ మన శరీరానికి సోడియం అనే ఖనిజం కూడా అవసరమే. శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడటం, నరాల పనితీరుకు సహకరించడం, కండరాలు సరిగ్గా పనిచేయడం వంటి ముఖ్యమైన ప్రక్రియల్లో సోడియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సాధారణంగా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరానికి తగినంత సోడియం అందుతుంది. అయితే ఎక్కువగా చెమట పట్టడం, తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయడం, వేడి వాతావరణంలో ఎక్కువసేపు ఉండటం లేదా శరీరం నుంచి ద్రవాలు ఎక్కువగా కోల్పోవడం వంటి పరిస్థితుల్లో ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిల్లో మార్పులు వస్తాయి. అలాంటి సమయంలో కేవలం నీరు తాగడం మాత్రమే సరిపోదని, శరీరంలోని ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్లు, సోడియం మధ్య సమతుల్యత కూడా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే..

శరీరంలో సోడియం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని సంతకాలు కనిపిస్తాయి. అయితే ఈ లక్షణాలు కనిపించాయంటే తప్పనిసరిగా సోడియం లోపమేనని అర్థం కాదు. అయినప్పటికీ వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా పరిస్థితిని గమనించడం అవసరం. ఎంత నీరు తాగినా దాహం తీరకపోవడం అలాంటి సంతకాల్లో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. నీరు తాగిన వెంటనే మూత్రం రావడం, తరచూ దాహం వేయడం వంటి పరిస్థితులు ఉంటే శరీరంలో ద్రవాలు మాత్రమే కాకుండా ఎలక్ట్రోలైట్లు, సోడియం సమతుల్యతను కూడా పరిశీలించాల్సి ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శరీరానికి తగిన హైడ్రేషన్ అంటే కేవలం నీరు తీసుకోవడం మాత్రమే కాదని, నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్లు, సోడియం మధ్య సమతుల్యత కూడా అవసరమని చెబుతున్నారు.

తీపి పదార్థాలపై కోరిక..

అదేవిధంగా అదుపు చేయలేని తీపి పదార్థాల కోరిక కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కువగా చెమట పట్టిన తర్వాత బిస్కెట్లు, స్వీట్లు వంటి వాటిని తినాలనే కోరిక పెరుగుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే ఇలాంటి కోరికలకు సోడియం స్థాయిల్లో మార్పులు కూడా ఒక కారణం అవుతాయని చెబుతున్నారు. అందుకే తీపి పదార్థాలపై కోరిక పెరిగినప్పుడు దాన్ని కేవలం స్వీట్ టూత్ గా భావించే ముందు ఆహారంలో తగినంత సోడియం, ఇతర ఎలక్ట్రోలైట్లు అందుతున్నాయా అనే విషయాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. కండరాల్లో అకస్మాత్తుగా వచ్చే తిమ్మిర్లు కూడా మరో సంతకంగా పేర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా కాళ్ల కండరాలు పట్టేయడం, కాలివేళ్లు ముడుచుకుపోవడం, చేతి కండరాలు బిగుసుకుపోవడం లేదా పొట్ట కండరాలు గట్టిగా మారడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా మధ్యం తీసుకున్న తర్వాత ఇలాంటి కండరాల తిమ్మిర్లు కనిపిస్తే కేవలం ఎక్కువ నీరు తాగడంపైనే దృష్టి పెట్టకుండా శరీరంలోని మొత్తం ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్లు సమతుల్యతను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

భయపడాల్సిన పనిలేదు..

సోడియం విషయంలో పూర్తిగా భయపడాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరం స్వయంగా సోడియంను తయారు చేసుకోలేకపోవడంతో ఆహారం ద్వారా దాన్ని పొందాల్సి ఉంటుంది. అయితే సోడియం ఎక్కువగా తీసుకోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. కాబట్టి దాన్ని పూర్తిగా దూరం పెట్టడం లేదా అవసరానికి మించి తీసుకోవడం కాకుండా వ్యక్తిగత అవసరాలను అర్థం చేసుకుని సరైన మోతాదులో తీసుకోవడం ముఖ్యం. ముఖ్యంగా ఎక్కువగా చెమట పట్టే పరిస్థితుల్లో లేదా శరీరం నుంచి ద్రవాలు కోల్పోయినప్పుడు కేవలం నీటిపైనే ఆధారపడకుండా ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కూడా గుర్తుంచుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే తరచూ తీవ్రమైన దాహం, కండరాల తిమ్మిర్లు లేదా ఇతర అసాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే స్వయంగా ఉప్పు తీసుకోవడం పెంచకుండా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

ప్రజా సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ద్యేయం



• మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు నకరకంటి మోహన్ గౌడ్

ఐనవోలు, సెప్టెంబర్ 4, తరంగాలు : ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించడమే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని అయినవోలు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నకరకంటి మోహన్ గౌడ్ అన్నారు. వర్తన్నపేట ఎమ్మెల్యే, రిటైర్డ్ ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు ఆదేశాల మేరకు కొండవర్తి గ్రామంలో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. కొండవర్తి గ్రామంలోని కుమ్మరివాడ నుంచి బస్టాండ్ వాటర్ షాంట్ వరకు సుమారు 1.2 కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించనున్న సీసీ రోడ్డు పనులను నకరకంటి మోహన్ గౌడ్ కొబ్బరికాయ కొట్టి ప్రారంభించారు. రోడ్డు నిర్మాణంతో గ్రామ ప్రజలకు రాకపోకల్లో ఇబ్బందులు తొలగి, రవాణా సౌకర్యం మెరుగుపడుతుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మోహన్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం

అధికారంలోకి వచ్చి వెయ్యి రోజుల పాటు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పేద ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందన్నారు. రోడ్డు పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. రానున్న రోజుల్లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో వర్తన్నపేట నియోజకవర్గాన్ని మరింత అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్లామని మోహన్ గౌడ్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయినవోలు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచుల ఛోరం అధ్యక్షులు పోలవల్లి శివశంకర్ రెడ్డి, విలేజ్ ప్రెసిడెంట్ గద్దల సుమన్, కాంటెస్ట్ సర్పంచ్ వరంగంటి సత్తిరెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ పిట్టల సుధీర్, సీనియర్ నాయకులు మండల సర్పంచ్ రెడ్డి, వరంగంటి కమలాకర్ రెడ్డి, కటూరి



పరమేష్, సుదర్శన్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ రాధిక శ్రీనివాస్, పీపీఎస్ వైస్ చైర్మన్ మాదాసు బాబు, రహీం, మాదాసు సునీల్, యూత్ అధ్యక్షులు అరూర్ అశోక్, కటూరి రమేష్ (బీఎల్ఎ), ప్రజా ప్రతినిధులు పిట్టల మణిపాల్, కట్ట సాంబరాజు, కటూరి రాజు, సంగినేని సాంబయ్య, బుర్రకబిదాస్ గౌడ్, మహిళా నాయకురాలు కటూరి నీరజ, వేణుగోపాల స్వామి ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు పిట్టల వెంకటస్వామి, మండల సమీరెడ్డి, యూత్ నాయకులు సూత్రపు సాయి, కేశబోయిన శ్రీకాంత్, ముప్పిడి రామ్ విలాస్, మేట్రి సంఘం జిల్లా/మండల అధ్యక్షులు మూల నరసింహులు, నీరటి కుమార్, వడియాల భూపాల్ రెడ్డి, సంగినేని సారయ్య, మెరుగు రాజు, అయినవోలు మండల సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ కటూరి సునీల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధికార పార్టీలో ఉంటూ.. సొంత పార్టీకి వెన్నుపోటా!??

- పార్టీలో ఉంటూ ప్రత్యర్థులకు అండగా నిలుస్తున్నారనే ఆరోపణలు
- ఎమ్మెల్యే కార్యక్రమాలకు దూరం.. గ్రూపు రాజకీయాలతో పార్టీకి గండి
- పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలపై చర్యలు

తీసుకోవాలి: మాజీ ఎంపీటిసి బొల్లెపెల్లి మధు

ఐనవోలు, సెప్టెంబర్ 4, తరంగాలు : కొందరు అధికార పార్టీలో ఉంటూ.. సొంత పార్టీకి నష్టం కలిగించే పనులు చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా అయినవోలు మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు.

అధికార పార్టీలో పదవి అనుభవిస్తూ.. అదే పార్టీని బలహీనపరిచేలా వ్యవహరిస్తున్నారనే ఆరోపణలు అయినవోలు మండల రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చకు దారితీశాయి. పార్టీ కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉంటూ, ప్రత్యర్థి పార్టీ కార్యకలాపాలకు పరోక్షంగా సహకరిస్తున్నారనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

ఎమ్మెల్యే వస్తే.. ఈయన రారు??!

ప్రజా ప్రభుత్వం పేదల కోసం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల కార్యక్రమాల్లో స్థానిక ఎమ్మెల్యే పాల్గొన్నప్పటికీ, కావాలనే కొందరు నాయకులు ఆ కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉంటున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. పార్టీ కార్యక్రమాల కంటే వ్యక్తిగత ఆధిపత్యానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

“నేను లేకుండా ఎమ్మెల్యే ఎవరు?” అనే ధోరణి!??

స్థానిక ఎమ్మెల్యేను ఉద్దేశించి అహంకారపూరిత వ్యాఖ్యలు చేస్తూ పార్టీ శ్రేణుల్లో విభేదాలు సృష్టిస్తున్నారనే ఆరోపణలు

ఉన్నాయి. నాయకత్వాన్ని గౌరవించకుండా వ్యక్తిగత ఇమేజ్ కోసం రాజకీయాలు చేయడం పార్టీకి నష్టం చేస్తుందని కార్యకర్తలు అంటున్నారు.

ఎన్నికల్లో లోపల ఒకటి.. బయట మరొకటి!??

స్థానిక ఎన్నికల సమయంలో సొంత పార్టీ అభ్యర్థులకు వ్యతిరేకంగా అమరులను ఇతర పార్టీలకు పంపి వెన్నుపోటు రాజకీయాలకు పాల్పడ్డారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. పార్టీ గుర్తుపై గెలిచిన వార్డు సభ్యులపై ఒత్తిడి తెచ్చి ప్రత్యర్థి పార్టీ సర్పంచ్ కు మద్దతు ఇవ్వాలని బెదిరించారనే విమర్శలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి.

వెయ్యి రోజుల పాలనకు దూరం.. గ్రూపు రాజకీయాలకు దగ్గర??

ప్రభుత్వం చేపట్టిన వెయ్యి రోజుల పాలనా కార్యక్రమానికి సైతం దూరంగా ఉండటం వల్ల పార్టీ శ్రేణులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. అదే సమయంలో ఎమ్మెల్యేకు వ్యతిరేకంగా ప్రత్యేక గ్రూపును తయారు చేసి పార్టీని అంతర్లతంగా బలహీనపరిచే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి.

బీఆర్ఎస్ కార్యక్రమాల వెనుక ఎవరి హస్తం???

అధికార పార్టీలో కొనసాగుతూనే బీఆర్ఎస్ కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారనే ఆరోపణలు మరింత



రాజకీయ వేడిని పెంచుతున్నాయి. పార్టీ నాయకత్వంతో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పనిచేయాల్సిన సమయంలో ప్రత్యర్థి శిబిరంతో సన్నిహితంగా వ్యవహరించడం వెనుక ఉద్దేశమేంటని పార్టీ కార్యకర్తలు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

పార్టీ కోసం కాదు.. పార్టీ పతనం కోసమేనా???

పార్టీ బలోపేతం కోసం పనిచేయాల్సిన నాయకులు అంతర్లత విభేదాలను పెంచితే క్షేత్రస్థాయిలో కార్యకర్తలు నష్టపోతారని విమర్శలు వస్తున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆధిపత్యం కోసం పార్టీ ప్రయోజనాలను వక్రస్థ పెట్టే ధోరణికి అధిష్ఠానం అడ్డుకట్ట వేయాలని వలువురు కోరుతున్నారు.

సస్పెన్షన్ చేయాలి.. విచారణ జరపాలి.

పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారనే ఆరోపణలపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, ఆరోపణలు నిజమని తేలితే క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని మాజీ ఎంపీటిసి బొల్లెపెల్లి మధు పీసీసీ అధ్యక్షుడిని డిమాండ్ చేశారు. పార్టీలో ఉంటూ పార్టీ నిర్ణయాలకు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే వారికి కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆయన అన్నారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యానికి నిరసనగా “వంటావార్సులి”



• హామీల పేరుతో మహిళలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేసింది

• వర్తన్నపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే లరూరి రమేష్

వర్తన్నపేట ప్రతినిధి , సెప్టెంబర్ 4, తరంగాలు : హామీల పేరుతో మహిళలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని వర్తన్నపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే అరూరి రమేష్ అన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ 1000 రోజుల దగా పాలనకు నిరసనగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ చేపట్టిన వారం రోజుల పోరుబాట కార్యక్రమంలో భాగంగా మూడో రోజు వర్తన్నపేట నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ జంక్షన్ వద్ద వంటా వార్సు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే అరూరి రమేష్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అరూరి రమేష్ మాట్లాడుతూ.. అధికారమే లక్ష్యంగా సాధ్యం కాని హామీలు, మోసపూరిత వాగ్దానాలతో కాంగ్రెస్ పార్టీ

అధికారంలోకి వచ్చిందని ఆరోపించారు. మహిళలకు ఇచ్చిన గ్యారంటీలను విస్మరించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళాలోకాన్ని మోసం చేసిందన్నారు. మహిళలకు నెలకు రూ. 2,500, కళ్యాణలక్ష్మి పథకంతో పాటు తులం బంగారం, విద్యార్థినులకు స్కూటీలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చి, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వాటిని అమలు చేయడం లేదని విమర్శించారు. అదేవిధంగా వృద్ధులకు రూ. 4,000, వికలాంగులకు రూ. 6,000 పెన్షన్ ఇస్తామన్న హామీల పరిస్థితి ఏమైందని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. మహిళలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్



ప్రభుత్వానికి రానున్న ఎన్నికల్లో మహిళలు తగిన గుణపాఠం చెప్పడం ఖాయమని అరూరి రమేష్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ పార్టీ అధ్యక్షులు, నాయకులు, మహిళా నాయకురాలు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

