batukammanews.com
TEL/2019/78873

బతుకమ్మ

తాజా వార్తల సద్దిమూట

25 అక్టోబర్ 2026
ఆదివారం

ఇద్దరు కానిస్టేబుల్స్ సస్పెన్షన్

ఎస్ఐకి ఛార్జ్ మెమో

2 లో

నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ని బాల్కొండ పిఎస్ లో పని చేస్తున్న ఇద్దరు కానిస్టేబుల్ లను సీపీ సాయి చైతన్య సస్పెండ్ చేసారు.

– నిజామాబాద్ క్రైం, బతుకమ్మ

టపాస్ రాజుకుంటే...బుగ్గే !

రద్దీ ప్రాంతాల్లో దుకాణాలు...

జనవాసాలలో టపాసుల నిల్వలు.. చోద్యం చూస్తున్న అధికారులు

2 లో

దీపావళి పండుగ వచ్చేసింది. ఇప్పటినుంచే చిన్నారుల ఉత్సాహం మొదలైంది. టపాసులు కొనాలి, పేల్చాలి అని ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. దీంతో నిజామాబాద్ లో విచ్చలవిడిగా అనుమతులు లేకుండానే టపాసుల విక్రయాలను జోరుగా చేపడుతున్నారు.

రద్దీగా ఉండే గంజి ప్రాంతంలో టపాసుల దుకాణాలు

జనవాసాల మధ్య నిత్యం రద్దీగా ఉండే ప్రాంతంలో టపాసుల దుకాణాలు ఏర్పాటు చేసారు. దీని కోసం టన్నుల కొద్ది దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. పేలుడు పదార్థాలతో తయారుచేసిన టపాసులను నగరం బయట విక్రయించాల్సి ఉండగా?వ్యాపారులు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నడిబొడ్డున దుకాణాలు ఏర్పాటు చేసి అమ్ముతున్నారు. నిత్యం రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాల్లో టపాసుల దుకాణాలకు అనుమతులు ఉండడంపై అనుమానాలు రేకెత్తిస్తున్నాయి. తక్కువ కాలుష్యం వెదజల్లే టపాసులను కాల్చాలనే నిబంధనలను తుంగలో తొక్కుతున్నారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు మామూలు గా తీసుకుంటుండడంతోనే ఈ అక్రమ దందా సాఫీగా సాగిపోతుందనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి.

– నిజామాబాద్, బతుకమ్మ

కళ్ళముందు కనిపించే దేవుళ్ళు వైద్యులు

- జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి భారత లక్ష్మీ
- వైద్య రికార్డులు భవిష్యత్ కు భద్రత.. జిల్లా కలెక్టర్ ఈలా త్రిపాఠి
- వృత్తిలో సమతూకం ఉంటేనే సమస్యలు ఉండవు.. అదనపు పోలీస్ కమిషనర్ శుభం ప్రకాష్
- నిజామాబాద్ జిల్లా న్యాయసేవ అధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్లకు నిర్వహించిన న్యాయవిజ్ఞాన సదస్సులో వక్తలు

2 లో

వైద్య నిపుణులు తమ వృత్తులలో ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను నివారించుకోవడానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి,జిల్లా న్యాయసేవ అధికార సంస్థ చైర్ పర్సన్ జీవిఎన్ భారత లక్ష్మీ తెలిపారు. అనారోగ్యం తో డాక్టర్ల దగ్గరకు వస్తున్న, వెళుతున్న ప్రతి పేషంట్ వృత్తిలో ఒక అనుభవసార మేనని ఆమె అన్నారు.

– నిజామాబాద్ లీగల్, బతుకమ్మ

పాత వీడియోలకు కొత్త టైటిల్ పెడుతున్నారు

ఎంపీ అర్వింద్ ధర్మపురి

2 లో

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కేటీఆర్ కు, కల్వకుంట్ల కుటుంబానికి హీనమైన చరిత్ర ఉందని వారు చేసిన దోపిడిలు, పాపలు మరెవ్వరు చేయలేరని నిజామాబాద్ ఎంపీ అర్వింద్ ధర్మపురి ఫైర్ అయ్యారు. ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో తన పేరుతో పోస్టు చేసిన వీడియోలపై కేటీఆర్ కు కౌంటర్ ఇచ్చారు. కేటీఆర్, కేసీఆర్ కుటుంబం చేసిన మోసాల, పాపల హిస్టరీ ఉందన్నారు.

– నిజామాబాద్, బతుకమ్మ

నిజామాబాద్ అభివృద్ధిపై సీఎంతో జిల్లా నేతల సమావేశం

మాదానగర్ రైల్వే బ్రిడ్జి, ఆర్సపల్లి ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణాలకు నిధులపై చర్చ

రైల్వే బ్రిడ్జిలకు నిధుల మంజూరుకు సీఎం అంగీకారం

2 లో

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో టీపీసీసీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ప్రభుత్వ సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డి సమావేశమయ్యారు. ఈ సమా వేశంలో డీసీసీ అధ్యక్షులు నగేష్ రెడ్డి, నిజామాబాద్ జిల్లాకు చెందిన పలువురు ముఖ్య నేతలు పాల్గొ న్నారు. ఈ సందర్భంగా నిజా మాబాద్ జిల్లాలో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి పనులు, పెండింగ్‌లో ఉన్న పలు ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై చర్చించి సమీక్షించారు.ముఖ్యంగా నిజామా బాద్ జిల్లాలోని మాదానగర్ రైల్వే బ్రిడ్జి, ఆర్సపల్లి ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణా లకు అవసరమైన నిధుల కేటాయింపు అంశాన్ని ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.

– హైదరాబాద్, బతుకమ్మ

నిజామాబాద్ అభివృద్ధిపై సీఎంతో జిల్లా నేతల సమావేశం

మాదానగర్ రైల్వే బ్రిడ్జి, ఆర్సపల్లి ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణాలకు నిధులపై చర్చ

రైల్వే బ్రిడ్జిలకు నిధుల మంజూరుకు సీఎం అంగీకారం

ఈ బ్రిడ్జిల నిర్మాణం పూర్తయితే ప్రజలకు రవా ణా సౌకర్యాలు మెరుగుపడటంతో పాటు, ట్రాఫిక్ సమస్యలు గణనీ యంగా తగ్గుతాయని నేతలు వివరించారు. నేతల విజ్ఞప్తులపై స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మాదానగర్ రైల్వే బ్రిడ్జి, ఆర్స పల్లి ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణాలకు నిధు ల మంజూరుకు అంగీకారం తెలిపినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ రెండు బ్రిడ్జిల నిర్మాణం పూర్తయితే నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రావ డంతో పాటు, ఆయా ప్రాంతాల అభివృద్ధికి మరింత ఊతం లభించ నుంది.

సీఎంను సమావేశమైన వారిలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ అరికెల నర్సారెడ్డి, ఉర్దూ అకాడమి చైర్మన్ తాహెర్ బిన్ హందాన్, డీసీసీ అధ్యక్షులు నగేష్ రెడ్డి, నాయకులు మానాల మోహన్ రెడ్డి, వినయ్ రెడ్డి, సునీల్ రెడ్డి, తదితరులున్నారు.

పాత వీడియోలకు కొత్త టైటిల్ పెడుతున్నారు

2024 ఎన్నికల సమయంలో మైనార్టీలతో ముఖ్యంగా ఉర్దూ జర్నలిస్టులతో ప్రెస్ మీట్ లో నేను చేసినట్లు వ్యాఖ్యల పాత వీడియోలను కొత్త టైటిళ్ళతో సోషల్ మీడియాలో రిలీజ్ చేశారని అన్నారు. కేటీఆర్ కు తనను టార్గెట్ చేయాలని ఎంతో వెతుకుతున్నారని కానీ తాను తప్పు చేయలేదని అందుకే పాత వీడియో లకు కొత్త టైటిళ్ళు పెడుతున్నారని విమర్శలు చేశారు. 2019 ఎన్నికల్లో కల్వకుంట్ల కవితను ఓడించిన తర్వాత ఆమె ఇక్కడి నుంచి పారిపోయిందని అందుకు కేటీఆర్ కారణమన్నారు. తాను 2024 ఎన్నికల సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడుతూ ముస్లింలకు మోడి ప్రభుత్వం హయంలో ప్రధాన మంత్రి ఆవాస్ యోజన కింద ఇళు ్ళ, ఉచితంగా రేషన్ బియ్యం, ఉచిత విద్య, వైద్యం అందుతున్నాయని అందుకు ఆయనకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ ఓటు వేయాలని అడిగింది వాస్తవమేనన్నారు. మైనార్టీలు ఓట్లు వేసినా, వేయకపోయినా తాను గెలుస్తానని ఆనాడు చెప్పానని, ఈనాడు కూడా దానికి కట్టుబడి ఉన్నానని అన్నారు. తాను అనని మాటలను ఎవరికి ఓట్లు వేసినా అవి బీజేపీకే పడుతా యని అన్న వ్యాఖ్యలు తాను చేయలేదని గుర్తు చేశారు. తాను ఆనాటి ప్రెస్ మీట్ లో చేసిన వ్యాఖ్యల గురించి ఎవరికి సంజా యిషి ఇచ్చుకోవాలసిన అవసరం లేదన్నారు. మోడి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఉచిత విద్య, వైద్యంను ఆనాడు కేసీఆర్ అనే బడుద్దాయి అమలు చేయలేదని ప్రస్తుతం ఉన్న మరో బడుద్దాయి కూడా దానిని రాష్ట్రంలో కొనసాగించడం లేదని అరవింద్ విమర్శించారు.

టపాస్ రాజుకుంటే.. బుగ్గే!

జనవాసాల మధ్య దుకాణాలు ఏర్పాటు చేయడంతో ఎప్పుడు ఏ ప్రమాదం సంభవిస్తుందోనని స్థానిక దుకాణాదారులు, ప్రజలు భయాందోళనకు లోనవుతున్నారు. దీనివల్ల ఆస్తి నష్టం, ప్రాణ నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత అధికారులు హడావుడి చేయడం కంటే ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటేనే బాగుంటుందనే వ్యాఖ్యాలు వినబడుతున్నాయి. టన్నుల కొద్దీ దిగుమతి చేసుకొని విచ్చలవిడిగా టపాసుల విక్రయాలు జరుపుతున్నా సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోకపోవడం అనుమానాలకు తావిస్తోంది.

జనవాసాల మధ్య టపాసుల నిలువలు

టపాసుల వ్యాపారులది ఆడిందే ఆటగా పాడిందే పాటగా కొనసాగుతోంది. అధిక లాభాల కోసం ఆశించి... దీపావళి పండుగను పురస్కరించుకొని కొన్ని నెలల ముందే ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి టపాసులను దిగుమతి చేసు కొని జనవాసాల మధ్య గుట్టుచప్పుడు గాకుండా నిలువలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఇలాంటి ప్రదేశాల్లో ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే అంతే సంగతులు...

ఇద్దరు కానిస్టేబుల్స్ సస్పెన్షన్

ఉన్నత అధికారులకు సమాచారం లేకుండా మహారాష్ట్ర లో నేరస్తులను పట్టుకొనిందుకు వెళ్లడం పై సీపీ కి పిర్యాదు లు వచ్చినట్టు తెలిసింది. శనివారం ఎస్బి అధికారులు విచారణ జరిపి నివేదిక సమర్పించారు. అధికారుల నివేదిక ఆధారంగా కానిస్టేబుల్ శంకర్,రాజేష్ లను సస్పెండ్ చేసారు. కానిస్టేబుల్ లను రాష్ట్రం ధాటి పంపించిన స్థానిక ఎస్ఐ కి ఛార్జ్ మెమో జారీ చేసినట్టు తెలిసింది. సంబందిత ఎస్ఐ ప్రోహిబిషనరీ లో విధులు నిర్వహిస్తున్నట్టు తెలిసింది. ఇటీవల గంజాయి కేసులో ఒక వ్యక్తి ని పోలీస్ లు పట్టుకున్నారు. సంబంధిత వ్యక్తి వద్ద స్వాధీనం చేసుకున్న బైక్ మహారాష్ట్ర వాసిది కాగా దాని యజమాని వద్ద డబ్బుల వసూళ్ల వ్యవహారం పై ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈవిషయం లో విచారణ లో ఇద్దరు కానిస్టేబుల్ లు బాద్యులు అని తెలి వారిపై వేటు వేశారు. ఇద్దరు కానిస్టేబుల్ లను అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వకుండా పంపిన ప్రోహబీసినరి ఎస్ ఐ కి మెమో జారీ చేసారు. ముమ్మందు ఎస్ఐ పై ఆరోపణలు రుజువు అయితే వేటు పడే అవకాశం ఉంది.

కోదండరాం కు అంబేద్కర్ సూర్యుడు అవార్డు

ప్రదానం చేసిన విసికే ఎంపీ తిరుమావళన్

హైదరాబాద్, బతుకమ్మ :వీసీకే తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ తరపున శాసనమండలి సభ్యులు, తెలంగాణ జన సమితి అధ్యక్షులు ప్రొ. కోదండరాంకి అంబేద్కర్ సూర్యుడు అవార్డును ప్రకటించారు. శనివారం బంజారాహిల్స్ లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో విసి పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు, తమిళనాడు చిదంబరం లోక్ సభ ఎంపీ తిరుమావళన్ తన చేతుల మీదుగా ప్రధానం చేసారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ తిరుమావళన్ మాట్లాడుతూ మానవ, పౌర హక్కుల ఉద్యమాలతో పాటు, అంబేద్కర్ ప్రతిపాదించిన చిన్న రాష్ట్రాల భావనను గౌరవిస్తూ, సమైక్య స్ఫూర్తితో తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని నడిపించడంలో ప్రొ. కోదండరాం చేసిన కృషిని గుర్తించి ఈ అవార్డుకు ఎంపిక చేయడం సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీజేఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బైరి రమేష్, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సలీమ్ పాషా, పార్టీ కార్యాలయ ఇంఛార్జి హనుమంత్ రెడ్డి, టీజేఎస్ హైదరాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం. నర్సయ్య, టీజేఎస్ బీసీ సెల్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జస్వంత్ కుమార్, సంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు తుల్జా రెడ్డి, టీజేఎస్ నాయకులు జైపాల్ రెడ్డి, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

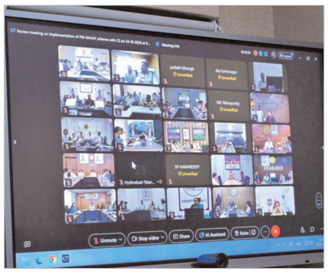
కళ్ళముందు కనిపించే దేవుళ్ళు వైద్యులు

నిజామాబాద్ జిల్లా న్యాయసేవ అధికార సంస్థ జిల్లా కలెక్టరేట్ సముదాయంలోని సమావేశపు హాల్ లో "ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు, క్లినికల్ సంస్థల(హింస నివారణ) బిల్ -2025 మెడికల్ డాక్యుమెంటైజేషన్ "అనే అంశంపై నిర్వహించిన సదస్సులో ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని సహచర అదనపు జిల్లాజడ్జిలు సుగాలి నారాయణ, దారావత్ దుర్గా ప్రసాద్, అదనపు పోలీస్ కమిషనర్ శుభం ప్రకాష్,ట్రేని కలెక్టర్ సురేష్,డిస్ట్రిక్ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ ఆఫీసర్ రాజశ్రీ, ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆకుల విశాల్, నిజామాబాద్ బార్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి నల్ల సుభాష్ రెడ్డి, డిసిహెచ్ఎస్ శ్రీనివాస్ ప్రసాద్ లతో కలిసి జ్యోతిప్రజ్వలన చేసిన అనంతరం ఆమె వైద్యులనుద్దేశించి ప్రధానోపన్యాసం చేశారు. ఆసుపత్రులకు వచ్చిన రోగుల రికార్డులను జాగ్రత్తగా నమోదు చేసుకొని కాపాడుకోవాలని అన్నారు. వైద్యులుగా మనసుపెట్టి వైద్యం చేశాము అన్నది ముఖ్యమే అయిన దానికంటే ముఖ్యం రోగికి సంబందించిన వైద్య రికార్డులు మెయింటైన్ చేసుకోవాలని జిల్లాజడ్జి భారత లక్ష్మీ పేర్కొన్నారు. వైద్య వృత్తిలో తప్పటడు గులు వేయరాదని చట్ట ప్రకారం చర్యలు ఉంటాయని సుతిమెత్తని హెచ్చరికలతో కూడిన జాగ్రత్తలు ఉద్బోదించారు. రోగులకు వైద్యం చేయడంలో వైద్యుల పొరపాటు ఉంటే వినియోగ దారుల వివాదాల కమిషన్ లో నష్ట పరిహార దావాలను ఎదుర్కొనే ప్రమాదం పొంచి ఉంటుందని ఆమె తెలిపారు. ప్రయివేట్ వైద్యులైన ప్రభుత్వ వైద్యులైన రోగులకు సంబందించిన ప్రతి విషయాన్ని రికార్డు చేయాలని విన్నవించారు. డాక్టర్లు కళ్ల ముందు కనిపించే దేవుళ్ళు అని ఆరోగ్య కాపాడే విషయంలో నిర్లక్షానికి తావు ఇవ్వరాదని సూచించారు. సాంకేతిక యుగంలో సిసి టివి కెమెరాలు, స్మార్ట్ ఫోన్స్ ఉన్నవేళలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని మనల్ని ఎవరు గమనిస్తలేరు అనుకోరాదనీ ఆమె అన్నారు. వైద్యులు జారిచేసే డాక్యుమెంట్ చాలా ముఖ్యమైనదని ఒకవేళ కోర్టులలో సాక్ష్యాలు చెప్పడానికి వస్తే ఒరిజినల్ డాక్యుమెంట్స్ కాకుండా దృవీకరించిన డాక్యుమెంట్స్ తీసుకుని రావాలని అన్నారు."మరణపు చివరి అంచుల మీద ఉన్న వారి మరణ వాంగ్మూలాలకు చాలా విలువ ఉంటుందని అలాంటి వారి రికార్డులు భద్రపరచడంలో లోటుపాట్లు ఉండరాదనీ " తెలిపారు. మెడికల్ రికార్డులు లేకుండా ట్రీట్మెంట్ చేయరాదని అలా చేస్తే చట్టం అనేది ఉన్నదని తెలుపుతు పిడుగు పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. క్రిమినల్ కేసులలో, మోటారు రోడ్డు ప్రమాద నష్ట పరిహార కేసులలో డాక్టర్లు కోర్టులలోకి వచ్చి సాక్ష్యం చెబుతారని కాని చాలా తెలివైన న్యాయవాదుల క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్ ను తట్టుకోవడం అంత సులువు కాదని అందుకే మెడికల్ రికార్డులు క్రమ పద్దతిలో రాసుకోవాలని అయిన ముప్పు ముంగిట ఉన్నట్లేననీ అన్నారు. అడ్మినిస్ట్రేషన్ అఫ్ జస్టిస్ సిస్టమ్ లో నాలుగు స్థంబాలు పోలీసులు, డాక్టర్లు, న్యాయవాదులు ప్రాసిక్యూషన్, న్యాయస్థానాలు అని ఆమె తెలిపారు. వైద్యుల విలువైన పాత్ర బాధితులకు వారి కుటుంబాలకు మరెంతో విలువైనదని ఆమె విశ్లేశించారు. నేటి నుంచి నూతన వైద్య ప్రయాణానికి శ్రీకారం చుట్టుకుని ప్రయాణించాలని జిల్లాజడ్జి భారత లక్ష్మీ కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ డిస్ట్రిక్ మేజిస్ట్రేట్ ఈలా త్రిపాఠి మాట్లాడుతూ వ్యవస్థలో వైద్యుల బాధ్యతే ఎక్కువని ఆరోగ్యకరమైన సమాజానికి వెన్నుదన్నుగా నిలవాలని కోరారు."ప్రజల నుండి కలెక్టర్ రావాలి.. కలెక్టర్ రావాలి అనే నినాదాలు వస్తున్నాయి" అవి ఎందుకు వస్తున్నాయో క్షేత్రస్థాయిలో విధులు నిర్వహించే వైద్యులు ఆలోచించాలని అన్నారు. సమాజం వైద్యుల నుండి చాలా ఆశిస్తుందని అందుకు తగ్గట్లుగా కలిసి పని చేద్దామని ఆమె తెలిపారు. రెండవ అదనపు జిల్లాజడ్జి సుగాలి నారాయణ లీగల్ ప్రొటెక్షన్ అఫ్ డాక్టర్స్ అనే అంశంపైన వివరిస్తూ చట్టం ఎంత కాపాడలో అంత కాపాడుతుందని శృతి మించితే నష్టం తప్పదని తెలిపారు. నాల్గవ అదనపు జిల్లాజడ్జి దారావత్ దుర్గా ప్రసాద్ మెడికల్ డాక్యుమెంటేషన్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ నెగ్లిజెన్సీ అంశంపై మాట్లాడుతూ వైద్యుల డాక్యుమెంట్లకు సాక్ష్యాలకు చాలా విలువ ఉన్నదని అన్నారు. ఇన్ పేషేంట్, ఔట్ పేషేంట్ ఆరోగ్యస్థితిగతులతో పాటు ఆరోగ్య పరీక్షలు, మెడిసిన్స్ ఉపయోగం వివరాల నమోదు రక్షణ కీలకమని అన్నారు. మెడికల్ లీగల్ కేసులలో క్లినికల్ రిపోర్టులు సరిగా ఉండే విదంగా చూసుకోవాలని అదనపు పోలీస్ కమిషనర్ శుభం ప్రకాష్ అన్నారు. పేషేంట్ కు డాక్టర్ కు మధ్య చక్కని సంబంధాలే ట్రీట్మెంట్ కు గీటురాయిగా ఉండాలని తెలిపారు. క్రిమినల్ నెగ్లిజెన్సీ పనికిరాదని సిసి టివి తప్పనిసరిగా ఆసుపత్రులలో ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. డిఎమ్ హెచ్ ఓ రాజశ్రీ ఆసుపత్రుల తీరుతెన్నులను తెలిపారు. జిల్లా న్యాయసేవ అధికార సంస్థ కార్యదర్శి సీనియర్ సివిల్ జడ్జి ముద్దసాని నీలిమ కార్యక్రమానికి సంధానకర్తగా వ్యవహరించారు. కార్యక్రమం లో అదనపు జిల్లా జడ్జి క్షత్రి ఉషా రాణి, సీనియర్ సివిల్ జడ్జిలు అజయ్ ఉల్లం, చైతన్య అంగరి, నిజామాబాద్ బార్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి నల్ల సుభాష్ రెడ్డి, ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆకుల విశాల్, డాక్టర్ దీపక్ రాథోడ్, న్యాయసేవ సంస్థ చీఫ్ లీగల్ ఎయిడ్ కౌన్సిల్ రాజ్ కుమార్ సుబేధార్, డిప్యూటీ లీగల్ ఎయిడ్ కౌన్సిల్ మహమ్మద్ షాదుల్ల, డాక్టర్లు పాల్గొన్నారు

పీఎం రాహత్ పథకంను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు

నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ : రోడ్డు ప్రమాద బాది తులకు మెరుగైన వైద్యం అందించడంలో పీఎం రాహత్ పథకం కీలకంగా నిలుస్తుందని, దీనిని సద్వినియోగం చేసుకునేలా చూడాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు సూచించారు. పీఎం రాహత్ (ప్రైమ్ మినిస్టర్ రోడ్ ఆక్సిడెంట్ విక్టిమ్స్ హాస్పిటలిజేషన్ అండ్ అస్యూర్డ్ ట్రీట్మెంట్) పథకం అమలుపై సంబంధిత శాఖ ల ఉన్నతాధికారులతో కలిసి సీ.ఎస్ సంజయ్ జాజు శనివారం అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. రోడ్డు ప్రమాద బాధితు లకు సకాలంలో అత్యవసర వైద్యం అందించడం, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల అనుసంధానం, నిధుల విడుదల ప్రక్రియపై చర్చించారు. రోడ్డు ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే బాధితుడిని ఆసుపత్రిలో చేర్పించడానికి పోలీస్ ఆమోదిత కేసులకు గరిష్టంగా 1 లక్షా 50 వేల రూపాయల వరకు పూర్తి చికిత్స అందించే అవకాశం ఈ పథకం ద్వారా లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రమాదం తర్వాత బాదితుల ప్రాణాలు కాపాడేందుకు గోల్డెన్ అవర్ ఎంతో కీలకమని, ఈ సమయంలో వేగంగా స్పందించాలని అన్నారు. ఈ పథకం సమర్ధవంతమైన అమలు కోసం జిల్లా కలెక్టర్లు రహదారి భద్రత కమిటీలతో సమన్వయం చేసుకొని, జిల్లా ఇన్ఫర్మాటిక్స్ అధికారులను కూడా ఇందులో భాగస్వామ్యం చేయాలని సూచించారు. ప్రమాదాల నివారణకు, బాధితుల వివరాలను పారదర్శకంగా నమోదు చేయడానికి టీఎంఎస్ 2.0 పోర్టల్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ ద్వారా బాధితుల చికిత్స ఖర్చులను నేరుగా ఆసుపత్రులకు చెల్లించే విధానాన్ని పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజలలో ఈ పథకంపై అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు. ప్రతి జిల్లాలోనూ ఈ పథకం అమలును కలెక్టర్లు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని సీఎస్ స్పష్టం చేశారు. వీసీ అనంతరం కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. పీఎం రాహత్ పథకాన్ని జిల్లాలో సమర్ధవంతం గా అమలు చేయాలన్నారు. రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు తక్షణ వైద్య సేవలు అందించి, వారి ప్రాణాలు కాపాడే ప్రయత్నం చేయాలన్నారు. ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న వెంటనే సంబంధిత శాఖలు వెంటనే అప్రమత్తమవ్వాలని అన్నారు. నగదు, బాదితుల సమాచారం అందుబాటులో లేని కారణంగా వైద్యసేవలు నిరాకరించకూడదన్నారు.



సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో ఉండి ప్రమాదాల వల్ల కలిగే ప్రాణ నష్టాలను తగ్గించాలని తెలిపారు. ఈ వీసీలో అదనపు కలెక్టర్ లు రాజాగౌడ్, భుజంగరావు, జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి రమేష్ రాథోడ్, వైద్యా రోగ్య శాఖ అధికారిణి డాక్టర్ రాజశ్రీ, జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రాములు, జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయకర్త డాక్టర్ శ్రీనివాస్ ప్రసాద్, ట్రాఫిక్ ఏసీపీ మస్తాన్ అలీ, ఈ-దార్ జిల్లా మేనేజర్ వర్ష నిహంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిథిలావస్థలో పశువైద్యశాల...

పెచ్చులు ఊడుతున్న భవనం పై కప్పు...

బిక్కుబిక్కుమంటూ విధులు నిర్వహిస్తున్న సిబ్బంది...

రుద్రూర్, బతుకమ్మ న్యూస్ : మండల కేంద్రంలో దశాబ్దాల క్రితం నిర్మించిన పశువైద్యశాల భవనం శిథిలావస్థకు చేరుకుంది. భవనం పై కప్పు పెచ్చులు ఊడిపోయి ఇనుప చువ్వలు బయటకు కనిపిస్తున్నాయి. వర్షం కురిస్తే భవనం పై నుండి వర్షపు నీరు లోపలికి చేరడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని పశు వైద్యాధికారి డాక్టర్ సురేష్ తెలిపారు. ఇక్కడ పశు వైద్యాధికారి, మరో సిబ్బంది ఉన్నారు. పశు వైద్యం, మందుల సరఫరా, సిబ్బంది కొరత లేనప్పటికీ.. వసతి సమస్య వేధిస్తున్నది. సుమారు దశాబ్దాల క్రితం నిర్మించిన భవనంలోనే ఇప్పటికి పశువైద్యశాలను నిర్వహిస్తున్నారు. భవనం పై కప్పు పెచ్చులు ఊడిపోయి ఇనుప చువ్వలు బయటకు కనిపిస్తున్నాయి. దీంతో ఎప్పుడు ఏ ప్రమాదం జరుగుతుందోనని బిక్కుబిక్కుమంటూ విధులు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు.

నూతన పశు వైద్యశాల నిర్మించాలి

(పశువైద్యాధికారి డా.సురేష్)...

రుద్రూర్ మండల కేంద్రంలో దశాబ్దాల క్రితం నిర్మించిన శిథిలావస్థకు చేరిన భవనంలోనే విధులు నిర్వహిస్తున్నాం. భవనం పై కప్పు పెచ్చులు ఊడి ఇనుప చువ్వలు బయటకుతేలాయి. వర్షం కురిస్తే వర్షపు నీటితో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాం. పశువైద్యశాల పూర్తిగా దెబ్బ తినడంతో పశువులకు, చికిత్స కోసం వచ్చే రైతులు భయందోళనకు గురవుతున్నారు. సంబంధిత శాఖ అధికారులు స్పందించి నూతన పశు వైద్యశాల భవనం నిర్మించాలి.

పరీక్షా కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్

నిబంధనల అమలుపై నిశిత పరిశీలన

నిజామాబాద్ అర్బన్ , బతుకమ్మ : జిల్లా కేంద్రం లోని అర్సపల్లిలో గల ఏ.వీ ఎంటర్ ప్రైజెస్ సెంటర్ లో తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం అసిస్టెంట్ సైంటిస్టు (పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు) పోస్టుల భర్తీ కోసం సీ.బీ.టీ విధానంలో ఎగ్జామ్ నిర్వహించగా,పరీక్షా కేంద్రాన్ని కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. పరీక్షల నిర్వ హణ తీరుతెన్నులను నిశితంగా పరిశీలించారు. అభ్యర్థుల హాజరు గురించి ఆరా తీశారు. సీ.సీ. కెమేరాలు పని చేస్తున్నాయా లేదా అన్నది గమనించారు. బయో-మెట్రిక్ హాజరు సేకరణలో ఏమైనా ఇబ్బందులు తలెత్తాయా అని నిర్వాహ కులను అడిగి తెలుసు కున్నారు. కాపీయింగ్ కు అవకాశం లేకుండా పరీక్షా కేంద్రంలోని ఆయా గదుల వద్ద చేసిన ఏర్పాట్లను, తాగునీటి వసతి, ప్రథమ చికిత్స వసతులతో కూడిన ఏ.ఎన్.ఎం బృందాలు అందుబాటులో ఉన్నారా లేదా అని గమనించారు. ప్రధాన ప్రవేశ మార్గం వద్ద ప్రతి ఒక్కరిని క్షుణ్ణం గా తనిఖీ చేసి లోనికి అనుమతించడం జరిగిం దని పరీక్షా కేంద్రం నిర్వాహకులు కలెక్టర్ దృష్టికి తెచ్చారు. ఎగ్జామ్ హాల్లోకి సెల్ ఫోన్లు, స్మార్ట్ వాచ్, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలకు అనుమతి లేనందున అభ్యర్థులను మెటల్ డిటెక్టర్లలతో క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశామన్నారు. పరీక్షా కేంద్రం లోని ఆయా గదులను సందర్శిస్తూ, అభ్యర్థులకు అందుబాటులో ఉంచిన సదుపాయాలను గమనించి నిర్వాహకులకు పలు సూచనలు చేశా రు. పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ నిర్దేశించిన నిబం ధనలను తు.చ తప్పకుండా అమలు చేస్తూ, ప్ర శాంత వాతావరణంలో సజావుగా పరీక్ష జరిగేలా పర్యవేక్షణ చేయాలన్నారు. పరీక్ష సమయం

ముగిసేంత వరకు ఎవరు కూడా బయటకు వెళ్ల కుండా చూడాలని అన్నారు. ఈ నెల 26న జరుగ నున్న పరీక్షలను కూడా కట్టుదిట్టంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. కలెక్టర్ వెంట డీ.ఐ.ఈ.ఓ రవికుమార్ తదితరులు ఉన్నారు.

రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు మోక్షం ఎప్పుడో..?

- రైతులకు తప్పని తిప్పలు...

- నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్న కాంట్రాక్టర్...

రుద్రూర్, పయనించే సూర్యుడు న్యూస్ : రుద్రూర్ మండలంలోని రాణంపల్లి గ్రామ శివారు నుండి పంట పొలాలకు వెళ్లే మెటల్ రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ. 50 లక్షలతో ఎమ్మెల్యే పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్థానిక మండల నాయకులతో కలిసి భూమి పూజ చేసి గత ఆరు నెలలు గడుస్తున్నా ఇంకా ఇప్పటివరకు రోడ్డు నిర్మాణ పనులు కూడా ప్రారంభించలేదని రైతులు ఆరోపిస్తున్నారు. రోడ్డు నిర్మాణ పనులను ఇంకెప్పుడు పూర్తి చేస్తారని గత కొన్ని రోజుల క్రితం పలు పత్రికల్లో వార్తా కథనాలు రావడంతో మెటల్ రోడ్డుకు సంబంధించిన మెటీరియల్స్ తీసుకువచ్చి "రోడ్డుపై వేసి కాంట్రాక్టర్ చేతులు దులుపుకున్నారు. ఈ రోడ్డు పై వెళ్లాలంటే నరకయాతన పడాల్సి వస్తుందని రైతులు, స్థానిక ప్రజలు పేర్కొన్నారు. రోడ్డు నిర్మాణ పనుల పై కాంట్రాక్టర్ ఎందుకింత నిర్లక్ష్యంగా వహిస్తున్నారని అర్థం కాని పరిస్థితి నెలకొందని రైతులు వాపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా కాంట్రాక్టర్ స్పందించి వెంటనే రోడ్డు నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించాలని రైతులు కోరారు.

అంతర్రాష్ట్ర దోపిడీ ముఠాపై పిడి యాక్ట్

కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనర్ ఉత్తర్వులు

కరీంనగర్, బతుకమ్మ : కరీంనగర్ పట్టణంలో సంచలనం సృష్టించిన భారీ దోపిడీ కేసులో నిందితులైన ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి చెందిన ఐదు గురు అంతర్రాష్ట్ర ముఠా సభ్యులపై కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనర్ పిడి యాక్ట్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ మేరకు కరీంనగర్ పోలీసు కమి షనర్ గౌస్ ఆలాం ఆదేశాలు వెలువ రించారు. గత జూలై 21న అర్ధరా త్రి వేళ కరీంనగర్ పట్టణంలోని భగత్ నగర్‌లో నివాసముంటున్న మహ్మద్ అజ్మత్ అలీ ఇంట్లోకి ఉత్తరప్రదేశ్ ముఠా సభ్యులు చొర బడ్డారు. డమ్మీ తుపాకులు, కత్తు లతో బెదిరిస్తూ అజ్మత్ అలీతో పా టు కుటుంబ స భ్యులపై దాడికి తెగబడ్డారు. ఇం ట్లోని వృద్ధులు, మ హిళలను విచక్ష ణార హితంగా కొట్టి వారిని ఒక గదిలో బంధించి రూ. 25 లక్షల నగదు, బంగారం, వెండి ఆభరం ణాలు, రెండు మోటార్ సైకిళ్లతో సహా సుమారు రూ. 43 లక్షల విలువైన సొత్తును దోచు కెళ్లారు. ఈ దోపిడీ కేసుపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టిన పోలీసులు ఆగస్టు నెలలో ఐదుగురు నిందితు లను అరెస్టు చేసి జ్యుడిషియల్ రిమాం డ్‌కు తరలించారు. సమాజ శాంతి భద్రత లకు విఘాతం కలిగించే ఇలాంటి కరడుగట్టిన నేరస్థులపై కఠిన చర్యల్లో భాగంగా శనివారం పోలీస్ కమిషనర్ పిడి యాక్ట్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ ఉత్త ర్వులను కరీంనగర్ జిల్లా జైలులోని నిందితులకు అందజేసి అనంతరం వారిని చర్లపల్లి కేంద్ర కారాగారానికి తరలించారు. పిడి యాక్ట్ నమోదైన నిందితులు అందరూ ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం మీరట్ నగరం మదీనా కా లనీ నివాసితులైన మహ్మద్ రజావు ద్దీన్, మహ్మద్ అజీమ్ రజా, సల్మా న్ భూరే ఆలియాస్?యాదవ్ ,స ల్మాన్ ఆలియాస్ విమన్, మహ్మద్ హసీన్ లని పోలీసులు తెలిపారు. ఈ అంతర్రాష్ట్ర ముఠాపై పిడి యా క్ట్ అమలు చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించి, కేసు దర్యాప్తును సమర్థ వంతంగా నిర్వహించిన కరీంనగర్ పట్టణ ఏసీపీ ఎన్. వెంకటస్వామి, ఒకటవ పట్టణ సీఐ కె. రాంచందర్ రావుల ను పోలీస్ కమిషనర్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

వృద్ధురాలి ఇంట్లో చోరీ కేసును ఛేదించిన పోలీసులు

- ముగ్గురు నిందితులు అరెస్ట్

బిచ్కుంద,బతుకమ్మ:కామారెడ్డి జిల్లా బిచ్కుంద మున్సిపాలిటీపరిధిలో వృద్ధురాలి ఇంట్లో చోరీకి పాల్పడిన ముగ్గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసినట్లుఎస్ హెచ్ ఓ గుండె ల రాజు తెలిపారు. శనివారం పోలీస్ స్టేషన్ లో ఎస్ హెచ్ ఓ విలేఖరులతోమాట్లాడుతూ... బిచ్కుంద కేంద్రంలోఒంటరిగా ఉండే సుంకరి సాయవ్వ ఈ నెల 14న బంధు వుల ఇంట జరిగే విందుకోసం ఇంటికితాళం వేసి వెళ్లారు. గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు 18న ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో తలుపులు పగలగొట్టి రూ.15 వేల నగదు అపహరించారు. బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు, సీసీ కెమెరాఫుటేజ్ ,స్థానికుల సమాచారం ఆధారంగా దర్యాప్తు చేపట్టారు. దర్యాప్తులో భాగంగా బిచ్కుంద పోలీసులు ముగ్గురిని రాజుల్లా చౌరస్తాలో అదుపులోకి తీసు కుని విచారించగా నేరం అంగీకరించారు. బాన్సువాడ కు చెందిన దాసరి తిరుపతి, బిచ్కుంద మండల కేంద్రానికి చెందిన చౌహాన్ అర్జున్, చౌహాన్ సురేష్ లనువిచారించగా చోరీకి పాల్పడింది తామేనని అంగీకరించగా వారి నుంచి రూ.12 వేల నగదు, నేరానికి ఉపయో గించిన ఇనుప రాడ్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మద్యానికి బానిసై డబ్బుల కోసం చోరీకి పాల్పడిన ముగ్గురిలో బాన్సువాడ కు చెందిన దాసరి తిరుపతి పైఇప్పటికే 10 చోరి కేసులు ఉండగా, బిచ్కుంద మండల కేంద్రానికి చెందిన చౌహాన్ అర్జున్ పై5 దొంగతనం కేసులు ఉన్నాయి. కేసులను త్వరితగతిన ఛేదించిన బిచ్కుంద సీఐ రవికుమార్,ఎస్ హెచ్ ఓ రాజు, పోలీసు లను జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర అభినందించారు.

జుక్కల్‌లో వసుంధర పాదయాత్రికులకు ఘన స్వాగతం

జుక్కల్, బతుకమ్మ:పర్యావరణ పరిరక్షణ, పరిసరాల పరిశుభ్రత, సామాజిక బాధ్యతతదితర అంశాలపై, గ్రామ గ్రామాన ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ గ్రామాల్లో మొక్కలు నాటుతూ సాగినవసుంధర పాదయాత్రికులకు జుక్కల్ లో గణ స్వాగతం పలికారు. గత ఈనెల 27 న జుక్కల్ మండలం దోస్పల్లి బంగారు పల్లి గ్రామ శివారు లోకొలువై ఉన్న జగద్గురు స్వామి నరేంద్ర చార్యాజి మహారాజ్ యొక్క తెలంగాణ ఉప పీఠంనుండి వేలాదిమంది భక్తులతో ప్రారంభమైన వసుంధర 28 రోజుల పాటు పాల్గొని పాదయాత్ర శనివారం జుక్కల్ కుచేరుకోవడంతో ఉపపీఠం నిర్వాహకులు, యాత్రికులకుఘన స్వాగతం పలికారు..కామారెడ్డి జిల్లా జుక్కల్ మండలం లో డోస్పల్లి గ్రామశివారులో గల ప్రసిద్ధిగాంచిన నరేంద్ర మహారాజ్ పుట్టినరోజు పురస్కరించుకొని జుక్కల్మండలం నుంచి మహారాష్ట్ర లోని రత్నగిరిజిల్లాలో నానీజ్ ధామ్ కు 600 కిలోమీటర్సాగిన వసుంధర పాదయాత్ర పూర్తి చేసుకుని జూకల్ కు చేరుకున్న నరేంద్ర చార్య స్వామిభక్తులకు ఘన స్వాగతం లభించింది.

కామారెడ్డి పోలీసు కార్యాలయంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం

కామారెడ్డి, బతుకమ్మ : కామారెడ్డి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వ హించిన మెగా రక్తదాన శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించింది. పోలీ సు అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాల్లో భాగంగా శనివారం ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర ఆధ్వర్యంలో రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ సహకారంతో శిబిరం నిర్వహించారు. పోలీసులు, యువత,?విద్యార్థులు,?ప్రజలు కలిపి 435 యూనిట్ల రక్తాన్ని దానం చేశారు. రక్తదాతలకు హెల్మెట్లు పంపిణీ చేశారు. రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానమని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు.

ల్యాబ్ టెక్నీషియన్లకు రీ ఓరియంటేషన్ శిక్షణ

నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ : జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ లోని కీటక జనిత వ్యాధుల నియంత్రణ విభాగం ఆధ్వర్యంలో ల్యాబ్ టెక్నీషియన్లకు మైక్రోస్కోపీ ద్వారా రక్త పూతల నమూనాలను పరీక్ష చేసే విధానంపై శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారిని డాక్టర్ బి.రాజశ్రీ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రతి పీ హెచ్ సి లోని ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ లకు రక్తపూతల నమూనాలను తీసే టార్గెట్ ను యాక్టివ్ 10% కాగా, ప్యాసివ్ 15% తీయాలన్నారు. మలేరియా నిర్ధారణ కోసం తీసిన రక్త పూతలను జేఎస్బి 1 2 ద్వారా స్టేనింగ్ చేయాల ని,నె లవారి రిపోర్టులను క్రమం తప్పకుండా డి ఎం ఓ కార్యాలయానికి తెలియ జేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మొదక్ పల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర వైద్యాధికారి డాక్టర్ అజ్మల్,డీఎస్ఓ డాక్టర్ వెంకటేష్,ఏ ఎమ్ ఓ సలీం,సబ్ యూనిట్ అధికారులు,వివిధ పీఎస్సీల ల్యాబ్ టెక్నీషియన్లు హాజరయ్యారు.

అంగన్ వాడీ ఉద్యోగులు తహసీల్దార్‌కు నోటీసు అందజేత...

రుద్రూర్, బతుకమ్మ : సీఐటీయూ తలపెట్టిన మల్టీపుల్ డేస్ ధర్నా కార్యక్రమంలో భాగంగా అక్టోబర్ 26న హైదరాబాదులోని ఇంద్ర పార్క్ వద్ద జరిగే ఆందోళనలో అంగన్ వాడీ ఉద్యోగులు పాల్గొననున్నామని శనివారం రుద్రూర్ మండల సమీకృత సముదాయముల భవన కార్యాలయంలో అంగన్ వాడీ ఉద్యోగులు తహసీల్దార్ సురేందర్ కు నోటీసు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా యూనియన్ అధ్యక్షురాలు వంజరి పద్మ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వాలు మారిన అంగన్ వాడీ ఉద్యోగుల బతుకులు మారలేదన్నారు. ఒకవైపు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఐసీడీఎస్ కు నిధుల కొరత పెడుతుంటే, మరోవైపు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయడంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తుందన్నారు. తమ సమస్యల పరిష్కారం కొరకు చలో హైదరాబాద్ కార్యక్రమం చేపట్టామని అంగన్ వాడీ ఉద్యోగులందరూ అధిక సంఖ్యలో పాలొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్మిక నేతలు నన్నేసాబ్, అశోక్, టీచర్లు రూప, సునంద, గంగామణి తదితరులు పాల్గొన్నారు

నిరుద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎమ్మెల్యే హామీ

హైదరాబాద్, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాలోని ఆదివాసీ నాయక్‌పోడ్ విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులు కుల ధ్రువీకరణ (క్యాస్ట్ వెరిఫికేషన్) ప్రక్రియలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ శనివారం హైదరాబాద్ సచివాలయంలో ఆర్మూర్ శాసన సభ్యులు పైడి రాకేష్ రెడ్డిని కలిసి సమస్యలను వివరించారు. ఈ సమస్యలపై ఎమ్మెల్యే స్పందించి?రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ తో చర్చించారు. ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలోని నాయక్‌పోడ్ విద్యార్థులకు తగిన న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. నాయక్‌పోడ్ విద్యార్థులు, నిరు ద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి వాటి పరిష్కారానికి సానుకూలంగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేష్ రెడ్డికి నాయక్‌పోడ్ సామాజిక వర్గం తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఎమ్మెల్యేను కలిసిన వారిలో జిల్లా ఆదివాసి నాయకుడు సేవా సంఘం ప్రెసిడెంట్ గాండ్ల రామచందర్, గౌరవ అధ్యక్షులు బండారి భోజన్న, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

రుణాలపై వడ్డీ మాఫీకి మోరటోరియం విధించాలి

ఎల్ నినో సంక్షోభం, ఆర్థిక ప్రభావాలు పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో ఏర్పడే ఉష్ణోగ్రత మార్పుల (ఎల్ నినో) కారణంగా భారతదేశంలో నైరుతి రుతుపవనాలు బలహీనపడి, తీవ్ర కరువు పరిస్థితులు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. వర్షపాతం తగ్గడం వల్ల ఖరీఫ్ పంటల దిగుబడులు గణనీయంగా పడిపోయి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు. మరోవైపు నిత్యావసర వస్తువులు, పప్పుధాన్యాల ధరలు పెరగడం వల్ల సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజల జీవన భారం పెరుగుతోంది. ప్రజల కొనుగోలు శక్తి తగ్గిపోవడంతో చిన్న వ్యాపారాలు, అసంఘటిత రంగ కార్మికులు కూడా ఆర్థిక సంక్షోభంలో చిక్కుకుంటున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో రైతులను, సామాన్య ప్రజలను ఆర్థిక సంక్షోభం నుంచి ఆదుకోవడానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బిఐ)తక్షణమే స్పందించాలి.

ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ రుణాలపై ఆరు నెలల మోరటోరియం విధించాలి!

ప్రభుత్వ బ్యాంకులు, ప్రైవేట్ బ్యాంకులు, సహకార సంఘాలు, మైక్రోఫైనాన్స్ సంస్థల నుంచి ప్రజలు తీసుకున్న వ్యవసాయ, వ్యక్తిగత, చిన్న వ్యాపార రుణాల వాయిదాల (ఈఎంఐల) చెల్లింపులను కనీసం ఆరు నెలల పాటు తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలి. ఆర్థిక సంక్షోభ సమయంలో రుణాల వసూళ్ల పేరుతో రైతులను, సామాన్య ప్రజలను బ్యాంకులు, ప్రైవేట్ ఫైనాన్స్ సంస్థలు వేధించకుండా కఠినమైన ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలి. ప్రజలు తమ జీవనోపాధిని కాపాడుకుంటూ ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ప్రభుత్వాలు తక్షణ ఉపశమన చర్యలు తీసుకోవాలి.

కరోనా కాలపు అనుభవాలు పునరావృతం కాకూడదు!

కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో ప్రభుత్వం ప్రకటించిన రుణ మోరటోరియం వల్ల ప్రజలకు తాత్కాలిక ఉపశమనం లభించినప్పటికీ వాయిదాల చెల్లింపులు వాయిదా పడిన ఆరు నెలల కాలానికి బ్యాంకులు సాధారణ వడ్డీతో పాటు వడ్డీపై వడ్డీ (చక్రవడ్డీ)ని కూడా లెక్కించాయి. దీంతో మోరటోరియం ముగిసిన తర్వాత ప్రజలపై అదనపు రుణభారం పడింది. ఈ సమస్యపై సుప్రీంకోర్టు జోక్యం తర్వాత రూ.2 కోట్ల లోపు అర్హతగల రుణాలపై చక్రవడ్డీకి సంబంధించి ఉపశమన చర్యలు అమలులోకి వచ్చినప్పటికీ, సాధారణ వడ్డీ భారం ప్రజలపై మిగిలిపోయింది. గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని భవిష్యత్తులో ప్రకటించే మోరటోరియం కేవలం రుణ వాయిదాల చెల్లింపులను వాయిదా వేయడానికే పరిమితం కాకూడదు. ప్రజలకు నిజమైన ఆర్థిక ఉపశమనం కల్పించేలా వడ్డీ విధానంలో మార్పులు తీసుకురావాలి.

మోరటోరియం కాలానికి వడ్డీని పూర్తిగా రద్దు చేయాలి!

ఎల్ నినో కరువు సంక్షోభాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రకటించే మోరటోరియం కాలానికి ఎటువంటి సాధారణ వడ్డీ లేదా చక్రవడ్డీ విధించకూడదు. ఆ కాలానికి సంబంధించిన వడ్డీని పూర్తిగా రద్దు చేయాలి. బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థపై ఆర్థిక భారం పడకుండా ఉండేందుకు,వడ్డీ రద్దు వల్ల కలిగే భారాన్ని కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తమ సంక్షేమ నిధుల నుంచి భరించాలి. ఈ విధంగా రైతులు,చిన్న వ్యాపారులు,సామాన్య ప్రజలపై అదనపు రుణభారం పడకుండా ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకోవాలి.

పేద ,మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఉపాధి కల్పించి, నిత్యావసర ధరలను నియంత్రించాలి!

ఎల్ నినో ప్రభావంతో ఏర్పడే ఆర్థిక సంక్షోభం నేపథ్యంలో పేద,మధ్యతరగతి ప్రజల జీవనోపాధిని కాపాడేందుకు కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు యుద్ధప్రాతిపదికన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలి. ప్రజల ఆదాయాలు తగ్గి నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు పెరిగితే కుటుంబాల ఆర్థిక పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. అందువల్ల ఉపాధి కల్పనతో పాటు నిత్యావసర వస్తువులను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ధరలకు సరఫరా చేయడం ప్రభుత్వాల బాధ్యత. నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను నియంత్రించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక చట్టాన్ని రూపొందించాలి. ఈ చట్టం అమలును నిరంతరం పర్యవేక్షించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రత్యేక యంత్రాంగాలను ఏర్పాటు చేయాలి. మార్కెట్‌లో కృత్రిమ కొరత సృష్టించి, నిత్యావసర వస్తువులను నిల్వ చేసి అధిక ధరలకు విక్రయించే బ్లాక్ మార్కెట్ వ్యాపారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. ప్రజల అవసరాలను ఆసరాగా చేసుకొని కృత్రిమ కొరత సృష్టించే ప్రయత్నాలకు పాల్పడేవా రిని గుర్తించి, చట్ట ప్రకారం కఠినంగా శిక్షించాలి. ప్రజల కొనుగోలు శక్తిని కాపాడటంతో పాటు ఉపాధి అవకాశాలను పెంచడం,నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను నియంత్రించడం ద్వారా పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించాలి. ప్రైవేట్ వడ్డీ వ్యాపారులపై కఠిన నియంత్రణ ఉండాలి! ప్రైవేట్ వడ్డీ వ్యాపారులు, అసంఘటిత మైక్రోఫైనాన్స్ సంస్థలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక చట్టాల ద్వారా నియంత్రణ సాధించాలి. రుణాల వసూళ్ల పేరుతో ప్రజలను, రైతులను వేధించే చర్యలను అరికట్టి,గ్రామీణ ప్రజలకు రక్షణ కల్పించాలి. ఆర్థిక సంక్షోభ సమయంలో ప్రజల ఇబ్బందులను గుర్తించి,వారి జీవనోపాధికి భంగం కలగకుండా రుణ వసూళ్ల విషయంలో ప్రభుత్వాలు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు బహుజన లెఫ్ట్ పార్టీ డిమాండ్

ఎల్ నినో ప్రభావంతో వ్యవసాయ రంగం దెబ్బతిని,నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు పెరిగి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ సంక్షోభంలోకి వెళ్లే పరిస్థితుల్లో ప్రజలపై రుణభారాన్ని మరింత పెంచకూడదు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తక్షణమే స్పందించి ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ రుణాలపై కనీసం ఆరు నెలల మోరటోరియం ప్రకటించాలి. మోరటోరియం కాలానికి సాధారణ వడ్డీ, చక్రవడ్డీని పూర్తిగా రద్దు చేయాలి. బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థపై పడే భారాన్ని ప్రభుత్వాలే భరించాలి. అదేవిధంగా పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు యుద్ధప్రాతిపదికన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలి. నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను నియంత్రించేందుకు ప్రత్యేక చట్టాన్ని రూపొందించి, కేంద్ర, రాష్ట్ర స్థాయిలో పర్యవేక్షణ యంత్రాంగాలను ఏర్పాటు చేయాలి. కృత్రిమ కొరత సృష్టించే బ్లాక్ మార్కెట్ వ్యాపారులను కఠినంగా శిక్షించాలి. ప్రైవేట్ వడ్డీ వ్యాపారుల వేధింపులను అరికట్టి గ్రామీణ ప్రజలకు రక్షణ కల్పించాలి. రైతులను, కార్మికులను, పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలను ఆర్థిక సంక్షోభం నుంచి ఆదుకోవాలని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేస్తున్నాం.

దండి వెంకట్,తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడుబహుజన లెఫ్ట్ పార్టీ (బహుజన కమ్యూనిస్టు)

20 మంది మహిళా కానిస్టేబుళ్ళను బుట్టలో వేసుకున్న జల్సారాయుడు

ఇన్స్టాగ్రామ్ లో విలాసవంతమైన రెస్టారెంట్లు, కార్ల ముందు సెల్ఫీలతో మోసం

భారీగానే డబ్బులు ముంచేసిన యువకుడు

వెబ్ డెస్క్, బతుకమ్మ :వీడు ఎవడ్రా నాయనా.. మహా ముదురు ఉన్నట్టున్నాడు. 23 ఏళ్లకే 20 మంది మహిళ కానిస్టేబుల్స్ ను బుట్టలో వేసేసాడు. లక్షలు కొట్టేశాడు. ఎలాగైతే నేమి అరెస్ట్ అయ్యాడు. విక్రాంత్ తోమర్ అనే ఈ జల్సా రాయుడు తన ఇన్స్టాగ్రామ్ పోస్టుల్లో విలాసవంతమైన రెస్టారెంట్లు, కాఫీ షాపులు, హోటల్స్ , హై అండ్ కార్లు ఇలాంటి వాటి ముందు నిలబడి సెల్ఫీలు తీసేస్తాడు. ఆ తర్వాత తాను ఒక పెద్ద వ్యాపారవేత్తనని ఇండస్ట్రీస్ ఉన్నాయని ఇన్స్టాగ్రామ్ లో పోస్టులు పెట్టుకుంటాడు. దీంతో మొదట్లో ఒక లేడీ కానిస్టేబుల్ తో ఫ్రెండ్ షిప్ చేశాడు. ఆమెను పెళ్లి చేసుకుంటానని జల్సా చేశాడు. ఆ తర్వాత ఆమె ద్వారా కానిస్టేబుల్ ద్వారా పరిచయమైన మరి కొంత మంది మహిళ కానిస్టేబుల్స్ కూడా అదే విధంగా ఒకరికి తెలియకుండా ఒకరిని ఇలా 20 మంది మహిళ కానిస్టేబుల్స్ ని బుట్టలో వేసేసాడు . విచిత్రం ఏందంటే వీళ్ళందరూ ఒకే బ్యాచికి చెందిన మహిళా కానిస్టేబుల్స్ వాళ్ల కోసం అద్దెకు తీసుకున్న కార్లు , విలాసవంతమైన హోటల్ లో వాళ్ళకి భోజనాలు.. ఇలా తిప్పేసి డబ్బులు కొట్టేస్తాడు. చివరకు వాడు మోసగాడు అని ఒకరి తర్వాత ఒకరు కనుక్కున్నారు. ఢిల్లీ కరోల్ బాగ్ లో లేడీ పోలీస్ కానిస్టేబుల్ తను మోసపోయిన విధానాన్ని ఫిర్యాదు చేసింది. తనని పెళ్లి చేసుకుంటానని డబ్బులు కొట్టేసాడని చెప్పింది. వాడిని అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు విచారణలో ఒకరు కాదు ఇద్దరు కాదు ఈ జల్సా రాయుడికి 20 మంది మహిళ కానిస్టేబుల్ తో పరిచయాలు ఉన్నా యని అందర్నీ ఒకరికి తెలియకుండా ఒకరిని బాగానే ముంచేసాడని పోలీసులు తెలుసు కున్నారు. ఈ విషయాలన్నీ వాడే చెప్పుకున్నాడట.

గజ్వేల్ ఎస్ఐ హెడ్ క్వార్టర్‌కు అటాచ్

పోలీస్ స్టేషన్ లో రైతు పై ఆకారణంగా దాడి ఎఫెక్ట్

గజ్వేల్, బతుకమ్మ :గజ్వేల్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌గా విధుల్లో ఉన్న ఎస్ఐ మల్లారెడ్డిని సీఏఆర్ హెడ్ క్వార్టర్స్‌కు అటాచ్ చేస్తూ సిద్ధిపేట పోలీస్ కమిషనర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసారు. శనివారం పోలీస్ స్టేషన్ లో యువ రైతుపై ఎస్ఐ మల్లారెడ్డి దారుణంగా దాడి చేశారు. తన సమస్య చెప్పుకునేందుకు పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లిన భీమరి రవి అనే రైతును గజ్వేల్ ఎస్ఐ మల్లారెడ్డి రక్తం వచ్చేలా కొట్టారు. కరెంటు ఎప్పుడు వస్తుందని ఎస్ఐ అడిగితే, తనకు తెలియదనీ సమాధానం ఇచ్చిన రవిని మరి పీకడానికి వ్యవసాయం చేస్తున్నావా అంటూ రవిని కొట్టడంతో తలకు గాయాలయ్యాయి. ఆసుపత్రికి కూడా తీసుకెళ్లకుండా స్టేషన్‌లోనే కూర్చోబెట్టాడంపై రైతు ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. సంబంధిత వీడియో సోషల్ మీడియా లో వైరల్ అయింది. దానితో ఎస్ఐ మల్లారెడ్డి పై వేటు వేసి హెడ్ క్వార్టర్ కు అటాచ్ చేసారు.

భాదిత కుటుంబాలకు డాక్టర్.షేఖ్ షఫీ పరామర్శ

భీమ్ గల్, బతుకమ్మ: భీమ్ గల్, మోర్తాడ్ మండలాలకు చెందిన రెండు భాదిత కుటుంబాలను బడ్జెట్ స్కూల్స్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ ఫౌండర్ డాక్టర్. షేఖ్ షఫీ శనివారం పరామర్శించారు. ఇందులో భాగంగా మండలం పిప్రి గ్రామానికి చెందిన పుప్పాల పెంటయ్య భార్య ఇటీవల మృతి చెందడంతో, బడ్జెట్ స్కూల్స్ మేనేజ్‌మెంట్ అసోసియేషన్ ఫౌండర్ డాక్టర్ షేక్ షఫీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులతో కలిసి బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేసి, ఈ విషాద సమయంలో వారు మనోధైర్యంతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఎర్గట్ల మండలంలోని తాళ్లారంపూర్ కు చెందిన రాజపూర్ణానందం కుటుంబాన్ని షఫీ పరామర్శించారు. తాళ్ళారాంపూర్ కు చెందిన నవ్యభారతి స్కూల్ కరస్పాండెంట్ రాజపూర్ణానందం అన్న ఇటీవల మృతి చెందడంతో, బడ్జెట్ స్కూల్స్ మేనేజ్‌మెంట్ అసోసియేషన్ ఫౌండర్ డాక్టర్ షేక్ షఫీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులతో కలిసి తాళ్లారంపూర్‌లో రాజపూర్ణానందంను పరామర్శించారు. మృతుని కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేసి, ఈ కష్ట సమయంలో వారికి మనోధైర్యం కలగాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో బడ్జెట్ స్కూల్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు నంబుల గిరి, జిల్లా ట్రెజరర్ జువ్వి హరీష్, మోర్తాడ్ అధ్యక్షులు నాగేష్, జిల్లా అడ్వైజర్ శేఖర్, రిజ్వాన్, సుదర్శన్, స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్‌నినోపై పర్యవేక్షణ కమిటీ ఏర్పాటు

ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన కలెక్టర్

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ: జిల్లాలో ఎల్‌నినో పరిస్థితుల నేపథ్యంలో వర్షపాతం లోటు ఏర్పడి కరువు పరిస్థితులు తలెత్తే అవకాశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, వాటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు జిల్లా స్థాయి పర్యవేక్షణ కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తూ కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ కమిటీకి అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) ఛైర్మన్‌గా వ్యవహరించనుండగా, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారిని మెంబర్ కన్వీనర్‌గా, సబ్ కలెక్టర్లు, రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారులు, నీటిపారుదల శాఖ జిల్లా అధికారి, మిషన్ భగీరథ సూపరింటెండింగ్ ఇంజినీర్, ఎన్‌పీడీసీఎల్ సూపరింటెండింగ్ ఇంజినీర్, జిల్లా పశుసంవర్ధక శాఖ అధికారి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి, తహసీల్దార్లు, ఎంపీడీఓలు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు కమిటీ సభ్యులుగా ఉన్నారు. కరువు పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షించడం, వివిధ శాఖల మధ్య సమన్వయం పెంపొందించడం, కరువు నివారణ ప్రణాళిక అమలు తీరును నిశితంగా పరిశీలించడం తదితర బాధ్యతలను ఈ కమిటీ నిర్వర్తిస్తుందని కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి తెలిపారు. వర్షపాతం లోటు, భూగర్భ జలాల స్థితిగతులు, రిజర్వాయర్లలో నీటి నిల్వలను ప్రతి వారం సమీక్షించడం, ప్రభావిత గ్రామాలను సందర్శించి పరిస్థితులను అంచనా వేసి కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించడం, సంబంధిత శాఖల ద్వారా కరువు నివారణ చర్యల అమలును పర్యవేక్షించడం, పంటల వైవిధ్యీకరణ, తాగునీటి సరఫరా, పశువులకు దాణా, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా వంటి అంశాలపై జిల్లా స్థాయి కమిటీ ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తుందని అన్నారు. కరువు ప్రభావం నెలకొనేందుకు అవకాశం ఉన్న మండలాల్లో క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు నిర్వహించి తక్షణ నివారణ చర్యలు చేపట్టడం, వాస్తవ పరిస్థితులపై రోజువారీ నివేదికలను సమర్పిస్తుందని, తద్వారా ప్రభుత్వానికి అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు.

ఐపీ చానళ్ళకు అక్రెడిటేషన్లు లేవు

తేల్చి చెప్పిన మంత్రి పొంగులేటి

జర్నలిస్టుల ఇళ్ళస్థలాలు, ఇతర సమస్యలను త్వరలో పరిష్కరిస్తాం

హైదరాబాద్, బతుకమ్మ : రాష్ట్రం కేబుల్ టీవీల స్థానంలో నడుస్తున్న ఇంటర్నెట్ ప్రోటోకాల్ టెలివిజన్ (ఐపీ) ఛానళ్ళకు అక్రెడిటేషన్ కార్డులు ఇవ్వడం కుదరదని రాష్ట్ర సమాచార, పౌరసంబంధా ల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి తేల్చి చెప్పారు. ఇప్పటికే 26 వేల అక్రెడిటేషన్ కార్డులిచ్చామని, గతంలో కంటే నాలుగు వేల కార్డులు ఎక్కువే ఇచ్చామని, గతంలో లేని ఐపీ చానళ్ళకు కొత్తగా అక్రెడిటేషన్ కార్డులివ్వలేమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శనివారం తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్ (టీడబ్ల్యూజేఎఫ్) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య నేతృత్వంలో కేబుల్ చానల్స్ ప్రతినిధులు, పలువురు ఫెడరేషన్ నాయకులు సచివాలయంలో మంత్రి పొంగులేటి ని కలిసి కేబుల్ ఐపీ చానళ్ళకు అక్రెడిటేషన్ కార్డులు, జర్నలిస్టులకు ఇళ్ళస్థలాలు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల తరహాలో హెల్త్ కార్డులు ఇవ్వాలని కోరుతూ వినతి పత్రం సమర్పించారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, త్వరలోనే అర్హులైన జర్నలిస్టులకు ఇళ్ళస్థలాలు కేటాయించి, సొంతంటి కలను సాకారం చేస్తామని మంత్రి అన్నారు. జర్నలిస్టులకు గతంలో ఎదురైన న్యాయపరమైన సమస్యలు పునరావృతం కాకుండా, చట్టపరమైన చిక్కులు లేని విధంగా ఇళ్ల స్థలాలు అందించేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, జర్నలిస్టులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని అన్నారు. ఇళ్ళస్థలాల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తోందని మంత్రి పొంగులే,టి శ్రీనివాసరెడ్డి భరోసా ఇచ్చారు. ఇప్పటివరకు కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే జర్నలిస్టులకు ఇళ్లస్థలాలు ఇవ్వడం జరిగిందని మరోసారి కాంగ్రెస్ పాలనలోనే ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధిగా ఉంటూ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టుల దీర్ఘకాలిక సమస్యలను పరిష్కరించడంతో పాటువారికి గౌరవప్రదమైన జీవనానికి అవసరమైన వసతులు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. జర్నలిస్టుల అక్రెడిటేషన్ కార్డుల పంపిణీ కూడా పారదర్శకంగా కొనసాగుతుందని, గత ప్రభుత్వం కేవలం 21వేల అక్రెడిటేషన్లు ఇస్తే... తమ ప్రజా ప్రభుత్వం ఇప్పటికే 26వేల అక్రెడిటేషన్లు ఇచ్చిందని చెప్పారు. అక్రెడిటేషన్ల ప్రక్రియ ఇంకా కొనసాగుతుందని, అర్హులైన జర్నలిస్టులంద రికీ కార్డులు ఇస్తామని మంత్రి అన్నారు. అంతకుముందు ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య మంత్రితో మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కొన్నేళ్ళుగా కేబుల్ నెట్వర్క్ ద్వారా నడిచిన అనేక న్యూస్ చానళ్ళు ప్రస్తుతం మారిన టెక్నాలజీకి అనుగుణంగా ఐపి ద్వారా నడుస్తున్నాయని, దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఐపీ టీవీ న్యూస్ ఛానళ్ళకు కూడా అక్రెడిటేషన్ కార్డులు ఇవ్వాలని కోరారు. అదేవిధంగా ఎంతోమంది జర్నలిస్టులు ఇళ్ళస్థలాల కోసం ఎన్నో ఏళ్ళుగా ఎదిరిచూస్తున్నారని, ప్రభుత్వం వెంటనే అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ ఇళ్ళస్థలాలు ఇవ్వాలని కోరారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల తరహాలో జర్నలిస్టులకూ హెల్త్ కార్డులు జారీ చేయాలని, అరవై ఏళ్ళ వయసు పైబడి సీనియర్ పాత్రికేయులకు పెన్షన్ స్కీం అమలు చేయాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు కుంచం శ్రీనివాస్, రవికుమార్, కేబుల్ చానెల్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు సుభాష్, భరత్, శ్రీరాములు, షఫియుద్దీన్,ప్రతాప్, రాచర్ల గోపి, సుధాకర్, విజ్ఞేష్ గౌడ్ తదిరులున్నారు.

అట్రాసిటీ కేసుల పురోగతిపై సమీక్ష

నిజామాబాద్ లీగల్, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులాలు, షెడ్యూల్డ్ తెగల పై జరిగిన అత్యాచారాల విచారణ న్యాయస్థానం స్పెషల్ జడ్జి సుగాలి నారాయణ శనివారం నిజామాబాద్ జిల్లాకోర్టు సముదాయంలోని తన కోర్టు హల్ లో ఉమ్మడి జిల్లా అసిస్టెంట్ పోలీస్ కమిషనర్స్, డివిజినల్ పోలీస్ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. నిజామాబాద్ అసిస్టెంట్ పోలీస్ కమిషనర్ ప్రకాష్ యాదవ్, ఆర్మూర్ అసిస్టెంట్ పోలీస్ కమిషనర్ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, బోధన్ అసిస్టెంట్ పోలీస్ కమీషనర్ శ్రీనివాస్, కామారెడ్డి డివి జిన ల్ పోలీస్ అధికారి మధుసుధన్, ఎల్లారెడ్డి డివిజన్ పోలీస్ అధికారి శ్రీని వాస్ రావు, బాన్సు వాడ విట్టల్ రెడ్డి లనుద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఎస్సి, ఎస్టీ అట్రాసిటీ క్రిమినల్ కేసులలో చార్జిషీట్ చట్టం నిర్దేశించిన కాల పరి మితిలో దాఖలు చేయాలని సూచించారు. కోర్టులో నేరె న్యాయ విచారణ జరిగే సమయంలో సాక్షులను క్రమపద్దతిలో హాజరు అయ్యే విదంగా చూడాలని అన్నారు.కొందరు ముద్దాయిలు కోర్టు వాయిదాలకు హాజరు కాకపోవడంతో నాన్ బైలేబుల్ వారంట్ లు ఉన్నాయని వాటి అమలుకు తగిన చర్యలు చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు.అండర్ ట్రయల్ ఖైదీ ల కేసు లలో త్వరితిగతి విచారణ చేస్తున్నామని సాక్షులను కోర్టులో ప్ర వేశ పెట్ట డంలో మరింత శ్రద్ధ పెట్టాల్సిన అవసరం ఉన్నదని అన్నారు. కలిసి కట్టుగా ఉండి కేసుల పరిష్కారానికి కృషి చేద్దామని స్పెషల్ జడ్జి సుగాలి నా రాయణ వివరించారు. సమావేశంలో కామారెడ్డి పోలీస్ లైజన్ అధికారి రాజేశ్వర్, నిజామాబాద్ పోలీస్ లైజన్ అధికారి గోవింద్ పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యేని కలిసిన టీఎన్జీవో నాయకులు

ఇందూర్, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే రేకులపల్లి భూపతిరెడ్డిని టీఎన్జీవో నాయకులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. శనివారం నిజామాబాద్ రూరల్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో టీఎన్జీవో నిజామాబాద్ జిల్లా పక్షాన మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి, శాలువాతో సన్మానించి దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం జిల్లా ఉద్యోగుల సమస్యలపై చర్చించగా సానుకూలంగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చినందుకు ఉద్యోగులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంప్లాయిస్ జేఏసీ జిల్లా చైర్మన్, టీఎన్జీవో జిల్లా అధ్యక్షులు నాశెట్టి సుమన్ కుమార్, టీఎన్జీవో జిల్లా కార్యదర్శి నేతికుంట శేఖర్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి పోల శ్రీనివాస్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గుడికందుల సంజీవయ్య, జాఫర్ హుస్సేన్, కోశాధికారి నిరంజన్ గౌడ్, టీఎన్జీవో అర్బన్ యూనిట్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జాకీర్ హుస్సేన్, నూత్ పల్లి మారుతి తదితరులున్నారు.

రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తి చేయాలని

ఆర్అండ్‌బి ఏఈకి వినతి

ఇందూర్, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ లోని రుక్మిణి చాంబర్స్ నుండి బస్వాగార్డెన్ మీదుగా నిఖిల్ సాయి హోటల్ వరకు నిర్మిస్తున్న రోడ్డును వెంటనే పూర్తి చేయాలని, పనులు నత్త నడకతో దుమ్ము,ధూళితో ఆ ప్రాంతమంతా కాలుష్యంతో ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని నిజా మాబాద్ నగర అభివృద్ధి కమిటీ శనివారం రోడ్లు భవనాల శాఖ సూప రింటెండెంట్ ఇంజనీర్ సీతారామయ్య కి మెమోరాండం అందజేశారు. అర్సపల్లి, మాధవ నగరం రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి పనులను కూడా త్వరిత గతిన పూర్తి చేయిస్తానని ఎస్ఈ కమిటీ ప్రతినిధులకు హామీ ఇచ్చార న్నారు. ఎస్ఈని కలిసిన వారిలో నగర అభివృద్ధి కమిటీ గౌరవాధ్యక్షులు దీకొండ యాదగిరి, అధ్యక్షులు ఆకుల ప్రసాద్, కార్యదర్శి కే రామ్మో హన్రావు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ అజ్మీరా రామ్, నాయకులు బాస రాజేశ్వర్, డాక్టర్ రవీంద్రనాథ్ సూరి, ప్రసాదరావు, లావు వీరయ్య, ఉమా, లక్ష్మీనారాయణ, సాదుద్దీన్ తదితరులు ఉన్నారు.

బాన్సువాడ నైట్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్‌కు ఘనంగా శ్రీకారం

పోలీస్ జట్టుపై ప్రెస్ జట్టు విజయం.

బాన్సువాడ, బతుకమ్మ :బాన్సువాడ పట్టణంలోని మినీ స్టేడియంలో ఫ్లడ్‌లైట్ల వెలుగుల్లో క్రికెట్ సందడితో కళకళలాడింది. బాన్సువాడలో నిర్వహిస్తున్న నైట్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్‌కు ఘనంగా ప్రారంభం లభించింది. టోర్నమెంట్‌లో భాగంగా శనివారం రాత్రి ప్రెస్, పోలీస్ జట్ల మధ్య జరిగిన తొలి మ్యాచ్ క్రికెట్ అభిమానులను ఉత్కంఠకు గురిచేసింది.ప్రెస్, పోలీస్ జట్లు హోరాహోరీగా తలపడటంతో మ్యాచ్ ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా సాగింది. నిర్ణీత ఆటలో ఇరు జట్ల మధ్య పోటీ సమంగా సాగడంతో విజేతను నిర్ణయించేందుకు సూపర్ ఓవర్లు నిర్వహించారు. ఒక సూపర్ ఓవర్‌లోనూ ఫలితం తేలకపోవడంతో రెండో సూపర్ ఓవర్ నిర్వహించాల్సి వచ్చింది. చివరికి ఉత్కంఠభరిత పోరులో ప్రెస్ జట్టు పోలీస్ జట్టుపై విజయం సాధించింది.

కామారెడ్డిలో నాలుగేళ్ళ బాలుడి కిడ్నాప్

ఆరుగురి అరెస్టు

కామారెడ్డి, బతుకమ్మ : కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో నాలుగేళ్ళ బాలుడిని కిడ్నాప్ కు పాల్పడిన కేసులో నిందితులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. కామారెడ్డి సిఐ నరహరి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఈనెల 17న ఆదిత్య తన నాలుగేళ్ళ కుమారుడు ధనుష్ కిడ్నాప్ అయ్యాడని కామారెడ్డి పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారని తెలిపారు. ఆయన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని నాలుగు ప్రత్యేక బృందాలతో దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. దర్యాప్తులో భాగంగా రామారెడ్డి మండలం ఉప్పల్ వాయి, కామారెడ్డి మున్సిపల్ పరిధిలోని రామేశ్వరపల్లి గ్రామాలకు చెందిన ఆరుగురిని అరెస్టు చేసి బాలుడి ఆచూకీని గుర్తించినట్లు సిఐ తెలిపారు. బాలుడిని తల్లిదండ్రుల వద్దకు క్షేమంగా అప్పగించామన్నారు. ప్రజలు తమ గ్రామాల్లో, వీధుల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకుని నేరాల నియంత్రణలో పోలీసులకు సహకరించాలని సిఐ కోరారు.

వ్యాయామం చేస్తున్నారా.. పొటాషియం ఉండే వీటిని తింటే మేలు..

వెబ్ డెస్క్, బతుకమ్మ:శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచుకోవడానికి, ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేసే సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ఎంతో అవసరం. అయితే, వ్యాయామం చేయడం ఒక్కటే సరిపోదు. కండరాల పనితీరును మెరుగుపరచడం, శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడడం, శారీరక శ్రమ తర్వాత శరీరం కోలుకోవడంలో ఆహారం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసేవారు తమ ఆహారంలో తగినంత పొటాషియం ఉండేలా చూసుకోవాలి. పొటాషియం శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన ఖనిజం. ఇది ఎలక్ట్రోలైట్‌గా పనిచేస్తూ కండరాలు సంకోచించడానికి, నరాల ద్వారా సంకేతాలు ప్రసారం కావడానికి, శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు కండరాలు సక్రమంగా పనిచేయడానికి శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్లు సమతుల్యంగా ఉండాలి. ఈ ప్రక్రియలో పొటాషియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

సమతుల్య ఆహారం ముఖ్యం..

చెమట ద్వారా కొంత పొటాషియం శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్తుంది. అయితే, ఎంత పరిమాణంలో కోల్పోతామన్నది వ్యాయామ తీవ్రత, దాని వ్యవధి, వాతావరణ ఉష్ణోగ్రత, వ్యక్తిగతంగా చెమట పట్టే తీరుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలామందికి పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను సమతుల్య ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా రోజువారీ అవసరాలను తీర్చుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా పోషకాహార అనుబంధాలను తీసుకోవాల్సిన అవసరం సాధారణంగా ఉండదు. నరాలు, కండరాల మధ్య సమాచార ప్రసారానికి అవసరమైన విద్యుత్ సంకేతాలను నిర్వహించడంలో పొటాషియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా సోడియం వంటి ఇతర ఎలక్ట్రోలైట్లతో కలిసి కణాల పొరల మీదుగా విద్యుత్ ఆవేశాల కదలికను నియంత్రిస్తుంది. కండరాలు సాధారణంగా సంకోచించడం, తిరిగి విశ్రాంతి స్థితికి రావడం వంటి ప్రక్రియలకు ఇది అవసరం.

పొటాషియం ఎందుకు అవసరం..

బరువులు ఎత్తడం, పరుగెత్తడం, సైక్లింగ్ చేయడం లేదా శరీర బరువుతో వ్యాయామాలు చేయడం వంటి కార్యకలాపాల్లో కండరాలు పదేపదే సంకోచించి శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కణాల్లో ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడడంతోపాటు నరాల సాధారణ పనితీరుకు కూడా పొటాషియం తోడ్పడుతుంది. ఆహారం ద్వారా తగినంత పొటాషియం అందకపోతే కండరాల పనితీరు ప్రభావితమవుతుంది. రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గితే ఆ పరిస్థితిని హైపోకలేమియా అంటారు. దీనివల్ల కండరాల బలహీనత, కండరాల తిమ్మిర్లు ఏర్పడతాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండె స్పందనలో ప్రమాదకరమైన అసమతుల్యత కూడా సంభవిస్తుంది. అయితే, కండరాల తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయంటే పొటాషియం లోపం ఉందని నిర్ధారించలేం. కండరాల అలసట సహా అనేక కారణాల

వల్ల కూడా తిమ్మిర్లు వస్తాయి. అందువల్ల పొటాషియం తీసుకోవడం పెంచినంత మాత్రాన తిమ్మిర్లు తప్పనిసరిగా తగ్గుతాయని చెప్పలేం.

ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం..

శారీరక శ్రమ చేస్తున్నప్పుడు కండరాలు సంకోచించే ప్రక్రియలో భాగంగా పొటాషియం కండరాల కణాల నుంచి రక్తప్రవాహంలోకి కదులుతుంది. చెమట ద్వారా కూడా కొంత పొటాషియం బయటకు వెళ్తుంది. అయితే, చెమట పట్టే పరిమాణం, అందులో ఉండే పొటాషియం స్థాయిలను బట్టి ఈ నష్టం మారుతుంది. మూత్రపిండాలు, ఇతర శారీరక నియంత్రణ వ్యవస్థలు సాధారణంగా శరీరంలోని పొటాషియం స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచేందుకు పనిచేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసేవారు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పొటాషియాన్ని అందించవచ్చు. సాధారణంగా తక్కువ లేదా మధ్యస్థ తీవ్రతతో వ్యాయామం చేసే వారికి సాధారణ భోజనం, తగినంత నీరు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరం కోలుకోవడానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే, ఎక్కువసేపు తీవ్రమైన వ్యాయామం చేసేవారు, వేడి వాతావరణంలో శిక్షణ పొందేవారు, అధికంగా చెమట పట్టేవారు ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్ల అవసరంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.

అరటి పండ్లు, ఆలుగడ్డలు..

అరటిపండ్లు పొటాషియం, కార్బొహైడ్రేట్లను అందించే సులభమైన ఆహారం. కార్బొహైడ్రేట్లు శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో, పొటాషియం కండరాలు, నరాల సాధారణ పనితీరులో సహాయపడతాయి. వ్యాయామానికి ముందు సులభంగా జీర్ణమయ్యే శక్తినిచ్చే ఆహారం తీసుకోవాలనుకునేవారికి అరటిపండు మంచి ఎంపికగా ఉంటుంది. ఆలుగడ్డల్లో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా తొక్కతో కలిపి తినడం వల్ల కూడా పొటాషియం లభిస్తుంది. వీటిలో ఉండే కార్బొహైడ్రేట్లు వ్యాయామ సమయంలో శక్తిని అందించడంతోపాటు వ్యాయామం తర్వాత కండరాల్లో నిల్వ ఉండే గ్లైకోజెన్‌ను తిరిగి భర్తీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఉడికించిన లేదా కాల్చిన ఆలుగడ్డలను గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ లేదా పప్పుధాన్యాలు వంటి ప్రోటీన్ అందించే ఆహారాలతో కలిపి భోజనంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. పాలకూరలో పొటాషియంతోపాటు ఫోలేట్, విటమిన్ కె, ఇతర సూక్ష్మపోషకాలు ఉంటాయి. దీనిని పప్పు, కూరలు, సూప్‌లు లేదా ఆమ్లెట్‌లలో చేర్చుకోవచ్చు. ఆకుకూరలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆహారంలో పోషకాల వైవిధ్యం పెరుగుతుంది. అయితే, ఒక్క కూరగాయను తినడం వల్లే వ్యాయామ సామర్థ్యం మెరుగుపడుతుందని భావించకూడదు.

కొబ్బరినీళ్లు, పప్పు దినుసులు..

కొబ్బరి నీటిలో పొటాషియంతోపాటు నీరు కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల వ్యాయామం తర్వాత ద్రవాలను తిరిగి భర్తీ చేసుకోవడానికి ఇది ఒక ఎంపికగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, కొబ్బరి నీటిలో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్ల పరిమాణం మారుతూ ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రత్యేక క్రీడా పానీయాలతో పోలిస్తే ఇందులో సోడియం తక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ లేదా మధ్యస్థ తీవ్రతతో వ్యాయామం చేసినప్పుడు సాధారణంగా మంచినీరు తాగితే సరిపోతుంది. ఎక్కువసేపు తీవ్రమైన వ్యాయామం చేసి చెమట ద్వారా గణనీయమైన పరిమాణంలో ద్రవాలను కోల్పోయినప్పుడు, సోడియంను కూడా భర్తీ చేసే పానీయం లేదా ఆహారం అవసరం అవుతుంది. కందిపప్పు, మినుములు, రాజ్మా, శనగలు, ఇతర పప్పుధాన్యాల్లో పొటాషియంతోపాటు మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్, పీచుపదార్థాలు, కార్బొహైడ్రేట్లు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా శాకాహారులు కండరాల పునరుద్ధరణకు అవసరమైన పోషకాలను పొందేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. రోజువారీ భోజనంలో పప్పు, రాజ్మా, శనగలు, ఇతర పప్పుధాన్యాలను చేర్చుకోవడం ద్వారా పొటాషియం తీసుకోవడంతోపాటు మొత్తం ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

పెరుగు, అవకాడో..

పెరుగులో పొటాషియంతోపాటు ప్రోటీన్, కాల్షియం ఉంటాయి. దీనిని వ్యాయామం తర్వాత తీసుకునే భోజనం లేదా అల్పాహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. సాధారణ పెరుగును పండ్లు, ఓట్స్ లేదా నట్స్‌తో కలిపి తీసుకుంటే కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు అందుతాయి. అవకాడోలో పొటాషియం, పీచుపదార్థాలు, అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. దీనిని సలాడ్లు, శాండ్‌విచ్‌లు లేదా ఇతర సమతుల్య ఆహారాల్లో చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో శక్తినిచ్చే పోషకాలు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, వ్యక్తిగత శక్తి అవసరాలకు అనుగుణంగా పరిమాణాన్ని నిర్ణయించుకుంటే ఫిట్‌నెస్‌కు అనుకూలమైన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. కండరాలు సాధారణంగా పనిచేయడానికి పొటాషియం తప్పనిసరి. అయితే, వ్యాయామం వల్ల వచ్చే కండరాల తిమ్మిర్లతో దీనికి ఉన్న సంబంధం సాధారణంగా భావించేంత సులభమైనది కాదు. నరాలు, కండరాల పనితీరులో అలసట, వ్యాయామ తీవ్రతలో మార్పులు, వ్యక్తిగత శారీరక లక్షణాలు వంటి అనేక అంశాలు తిమ్మిర్లకు కారణమవుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో డీహైడ్రేషన్, ఎలక్ట్రోలైట్ల నష్టం కూడా ప్రభావం చూపుతాయి.

పొటాషియం తక్కువగా ఉంటే..

అందువల్ల పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం తక్కువగా ఉన్నవారికి ప్రయోజనం కలుగుతంది. అయితే, తిమ్మిర్లను పూర్తిగా నివారించడానికి ఇది హామీ ఇచ్చే పరిష్కారం కాదు. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు లేదా పూర్తయ్యాక తరచూ తిమ్మిర్లు వస్తుంటే మీ శిక్షణ తీవ్రత, విశ్రాంతి, నీటి వినియోగం, మొత్తం ఆహారపు అలవాట్లను పరిశీలించాలి. తిమ్మిర్లు తీవ్రంగా ఉండడం, తరచూ రావడం, కండరాల బలహీనత లేదా గుండె దడ వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపించడం జరిగితే వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరం. వయస్సు, లింగం, ఆరోగ్య పరిస్థితి, అనుసరించే పోషకాహార మార్గదర్శకాల ఆధారంగా పొటాషియం అవసరాలు మారుతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచన ప్రకారం పెద్దలు ఆహారం ద్వారా రోజుకు కనీసం 3,510 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం తీసుకోవాలి. చాలామంది ఆరోగ్యవంతులైన పెద్దలు వివిధ రకాల పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ఈ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చు. వైద్యుల సలహా లేకుండా పొటాషియం అనుబంధాలను తీసుకోవడం కంటే, సమతుల్య ఆహారం ద్వారా అవసరాలను తీర్చుకోవడం ఉత్తమం.

వీరు తీసుకోవద్దు..

మూత్రపిండాల వ్యాధులు లేదా పొటాషియం నియంత్రణను ప్రభావితం చేసే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి శరీరంలోని పొటాషియం స్థాయిలను నియంత్రించడం కష్టమవుతుంది. కొన్ని రకాల రక్తపోటు మందులు, పొటాషియం బయటకు వెళ్లకుండా నిరోధించే మూత్రవిసర్జక మందులు కూడా రక్తంలో పొటాషియం అధికమయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వైద్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారం మాత్రమే పొటాషియం తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసేవారి పోషకాహార ప్రణాళికలో పొటాషియంకు ప్రత్యేక స్థానం ఉండాలి. ఇది కండరాల సంకోచం, నరాల సంకేతాల ప్రసారం, శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లు, ఆలుగడ్డలు, పాలకూర, పప్పుధాన్యాలు, బీన్స్, పెరుగు, ఇతర పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా రోజువారీ పోషక అవసరాలను తీర్చుకోవచ్చు. అయితే, పొటాషియం ఒక్కటే కండరాలను పెంచదు. మెరుగైన క్రీడా ప్రదర్శనకు హామీ ఇవ్వదు. వ్యాయామం వల్ల వచ్చే ప్రతి తిమ్మిరిని కూడా నివారించదు. మెరుగైన ఫలితాల కోసం సమతుల్య ఆహారం, తగినంత ప్రోటీన్, అవసరమైన కార్బొహైడ్రేట్లు, సరైన మోతాదులో ద్రవాలు, క్రమంగా పెంచే వ్యాయామ శిక్షణ, తగినంత విశ్రాంతి తప్పనిసరి. తీవ్రమైన వ్యాయామం చేసేవారు లేదా అధికంగా చెమట పట్టేవారు పొటాషియం మీద మాత్రమే దృష్టి పెట్టకుండా, శరీరానికి అవసరమైన మొత్తం ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్లను తగినంతగా అందేలా చూసుకోవాలి.