

# విలేకరులు కావలెను

**మనవార్త దినపత్రిక లో**  
**పనిచేయుటకు విలేకరులు కావలెను**  
 తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అన్ని జిల్లాల వారీగా  
 స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్, మరియు నియోజక వర్గాల  
 వారిగా మండల స్థాయి రిపోర్టర్లు కావలెను  
**Cell:9247819181,**  
**8309605189**

TITLE Code TEL TEL12230

మన

# వార్త

ప్రజాగళానికి అక్షర రూపం

MANA VAARTHA



హైదరాబాద్, కలింగగర్, పెద్దపల్లి, రాజన్న సిరిసిల్ల మంగళవారం 23 జులై 2024 పేజీలు : 4 వేల : 2.00

## రైల్వే శాఖ గుడ్ న్యూస్...

సీనియర్ సిటిజన్లకు మల్టీ టికెట్ రాయితీ..?



**రైల్వే శాఖ గుడ్ న్యూస్**  
**సీనియర్ సిటిజన్లకు**  
**మల్టీ టికెట్ రాయితీ..?**

మన వార్త దేశ ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ జూలై 23న మోడీ 3.0 ప్రభుత్వం మొదటి వార్షిక బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టబోతున్నారు. రాబోయే బడ్జెట్ పై వ్యాపారవేత్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, పన్ను చెల్లింపుదారులే కాకుండా సాధారణ ప్రజలు కూడా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రైలు టిక్కెట్లపై గతంలో తమకు అందుబాటులో ఉన్న రాయితీలు పునరుద్ధరిస్తారని సీనియర్ సిటిజన్లు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రతి బడ్జెట్ సమావేశానికి ముందు ఈ అంశం తెర మీదకు వస్తోంది. కోవిడ్ కు ముందు సీనియర్ సిటిజన్లకు రైలు టిక్కెట్లపై రాయితీ పొందేవారు. కోవిడ్ మహమ్మారి వచ్చాక సీనియర్ సిటిజన్లకు రైలు టిక్కెట్లపై రాయితీ రద్దు చేశారు. కోవిడ్ కారణంగా దేశవ్యాప్తంగా లాక్డౌన్ ప్రకటించిన తర్వాత 2020 మార్చి 20న రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ సీనియర్ సిటిజన్లకు రైలు ఛార్జీల్లో రాయితీలను రద్దు చేసింది. అంతకుముందు దేశంలోని పురుష సీనియర్ సిటిజన్లు, మహిళా సీనియర్ సిటిజన్లకు రైలు టిక్కెట్లపై భారీ రాయితీ లభించేది. మహిళా సీనియర్ సిటిజన్లకు రైలు టిక్కెట్లపై 50 శాతం రాయితీ లభించగా.. పురుషులు, ట్రాన్స్ జెండర్ సీనియర్ సిటిజన్లకు 40 శాతం రాయితీ ఉండేది. రాజధాని, శతాబ్ది సేవలతో సహా అన్ని ఎక్స్ ప్రెస్, మెయిన్ రైళ్లకు కూడా ఈ తగ్గింపు వర్తించేది. కాగా రాయితీ రద్దయినప్పటి నుంచి సీనియర్ సిటిజన్లు రైలు ప్రయాణాలకు ఇతర ప్రయాణికులతో సమానంగా పూర్తి ఛార్జీలు చెల్లించాల్సి వస్తోంది. రైల్వే శాఖ నిబంధనల ప్రకారం పురుషులు, లింగమార్పిడి వ్యక్తులకు 60 ఏళ్ల మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు, మహిళలకు 58 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు సీనియర్ సిటిజన్లుగా అర్హులు.

## మహాకాళి బోనాలలో భక్తురాలి భవిష్యవాణి...



మన వార్త తెలంగాణలో భారీగానే వర్షాలు కురుస్తాయని భవిష్యవాణి ఉజ్జయిని స్వర్ణలత వెల్లడించారు. మీరు కోరినట్లు సంతోషంగా పూజలు అందుకున్నా. బాలింతలకు, గర్భిణీలకు ఎటువంటి ఆటంకాలు రాకుండా..నన్ను దర్శించుకున్న వారిని సంతోషంగా చూసుకుంటానని తెలిపారు. సికింద్రాబాద్ ఉజ్జయిని మహాకాళి బోనాల వేడుకలో భాగంగా భక్తురాలు స్వర్ణలత భవిష్యవాణి వినిపించారు. మట్టి బోనమైనా, స్వర్ణ బోనమైనా.. ఎవరు తీసుకొచ్చినా తాను సంతోషంగా అందుకుంటానని ఆమె తెలిపారు. ఈ ఏడాది వర్షాలు సమృద్ధిగా కురుస్తాయని, పంటలు బాగా పండుతాయని చెప్పారు. వ్యాధులు రాకుండా ప్రజలను కాపాడతానని అభయమిచ్చారు. ప్రజలను చల్లగా చూస్తానని చెప్పారు. మట్టి బోనమైనా, బంగారు బోనమైనా అందుకునేది నేనే కదా..ఎవరు ఎత్తుకొచ్చినా సంతోషంగా అందుకుంటాను అని చెప్పారు. కోరిన అన్ని వర్షాలు కురుస్తాయి.. ఎటువంటి అసుమానాలు పెట్టుకోకండి..మీ అందరికీ నేను ఉన్నానని తెలిపారు. కష్టం లేకుండా ఉంటే సోమరిపోతులు అవుతారు కదా..నా దగ్గరికి రావడానికి ఆ మాత్రం కష్టం పడాల్సి కదా..నన్ను కొలిచే వారికి నేను తోడుంటానని భరోసా ఇచ్చారు.

## భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం పెరుగుతున్న నీటిమట్టం...



మన వార్త తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు పొరుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా వానలు దంచి కొడుతున్నాయి. ఎడతెరపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షాలతో పలు నదులకు వరద తాకిడి పెరిగింది. ఈ క్రమంలో భద్రాచలం దగ్గర గోదావరి ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. ఎగువన కురుస్తున్న భారీ వర్షాలతో ఉపనదులు పొంగిపొర్లడంతో గోదావరికి వరద తాకిడి పెరిగింది. భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నదిలో 50 అడుగుల నీటిమట్టం నమోదయింది. ఈ నేపథ్యంలో రెండో ప్రమాద హెచ్చరికను జారీ చేశారు అధికారులు. ఇంద్రావతి ప్రాణహిత ఉపనదుల నుండి భారీగా వరద నీరు గోదారిలో కలుస్తోందని సమాచారం. ఎగువనున్న ఛత్తీస్ గఢ్ రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో దిగువన ఉన్న చర్ల మండలంలోని తాలిపేరు మధ్యతరహా ప్రాజెక్టులోకి భారీ వరద నీరు వచ్చి చేరుతోందని తెలిపారు అధికారులు. ప్రాజెక్టుకు చెందిన ఇరవై ఒక్క గేట్లను ఎత్తి నీటిని గోదావరిలోకి విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు అధికారులు. సుమారు 11.50 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద నమోదు అవుతుందని, రాత్రి 9 గంటలకు 51.20 అడుగులకు చేరుకుంటుందని సిద్దబ్బుసి అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం భద్రాచలం వద్ద గోదావరి శాంతిస్తున్నట్లు కనిపించినప్పటికీ మంగళవారం రాత్రికి 53 అడుగులు దాటి ప్రవహించే అవకాశం ఉన్నట్లు కేంద్ర జల వనరుల సంఘం తెలిపింది.

మన వార్త ప్రజాగళానికి అక్షర రూపం  
**MANA VAARTHA**  
**epaper**  
 చిదచరణానికా QR కోడిను స్కాన్ చేయండి  
<http://manavaartha.net>  
  
**MANA VAARTHA**

## యాపిల్ తింటున్నారా?



మన వార్త డాక్టర్లు ఎప్పుడు అయినా సరే ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే రక్తక్రమం మంచి అవసరం తీసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో.. యాపిల్ తీసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం అంటారు. వైద్యులేనా చాలా మంది రోజుకు ఒక యాపిల్ తినమని నలహా ఇస్తుంటారు. లక్షలు ఆస్పత్రుల్లో పెట్టేకంటే కేవలం యాపిల్ కు పెట్టడం వల్ల ఎలాంటి సప్టం ఉండదు కదా. ఇదిలా ఉంటే రోజుకు ఒక యాపిల్ తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. కానీ ఒక్క యాపిల్ తినడం వల్ల వేల బ్యాక్టీరియాలు కరువుపోతే వెళ్తాయట. వామ్మో మంచిది అనుకుని తింటున్నాం. వేల బ్యాక్టీరియాలు కరువుపోతే వెళ్తాయా అని అనుకుంటున్నారా? కానీ టెన్షన్ పడాల్సిన అవసరం ఏం లేదు. ఎందుకంటే ఈ బ్యాక్టీరియా మీకు హానీ చేయదు. చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. షాక్ అయ్యారా ఏంటి. నిజమే మరి ఇవి ఏం బ్యాక్టీరియాలు ఎందుకు హానీ తలపెట్టవు అనే విషయాలు కూడా చూసేద్దాం. ఒక్క యాపిల్ తినడం వల్ల పొట్టులోకి ఏకంగా 10 కోట్ల బ్యాక్టీరియా చేరుతుందట. 240 గ్రాములు ఉన్న ఒక యాపిల్ తినడం వల్ల సుమారుగా 10 కోట్ల బ్యాక్టీరియా కరువుపోతే వెళ్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఆస్టియాలోని గ్రాజ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నాలజీ చేసిన పరిశోధనలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. చాలా మంది యాపిల్ పొట్టును తీసేసి తింటారు. కానీ అలా తీయకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ పోషకాలు మొత్తం శరీరానికి అందాలంటే మీరు చెక్కు తీయకుండానే యాపిల్ ను తినేయండి. యాపిల్ పొట్టులో పాలిఫెనాల్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. గుండె కణాల నష్టం నుంచి రక్షిస్తుంది యాపిల్ పొట్టు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. యాపిల్ పండుని పొట్టుతో తినడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. యాపిల్ పండు పొట్టుతో తింటే త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. అంటే పొట్టు నిండుగా ఉండి ఇతర పదార్థాలు తినరు. అంటే బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇక పొట్టు తీసి తింటే త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. మొత్తం మీద యాపిల్ వల్ల బరువు కూడా తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. మొత్తం మీద ఎలా తినా సరే యాపిల్ తో ప్రయోజనాలు మెండే..

**వేములవాడ నాయి బ్రహ్మజ పట్టణ శాఖ సోనర, సోనరీపసులకు**  
**బద్ధి పోషమ్మ తల్లికి సమర్పించు**  
**బోనాల పండుగ శ్రీభాకాంక్షలు**

**వేములవాడ పట్టణ శాఖ సహాయకార్యదర్శి మీ సీలం శ్రీవారాధి (మన వార్త డెస్ రిపోర్టర్)**





