

విలేకరులు కావలెను

**మనవార్త దినపత్రిక లో
పనిచేయటకు విలేకబులు కావలెను**

**తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అన్ని జిల్లాల వారీగా
స్టాఫ్ రిపోర్ట్స్, మరియు నియోజక వర్గాల
వారిగా మండల స్కూలు రిపోర్టర్లు కావలెను**

**Cell: 9247819181
8309605189**

TITLE Code TEL TEL12230

మన

MANA VAARTHA

ప్రోదరాబాద్, కలీంగపురం, ఆంధ్రప్రదేశ్, భారత సికించు 500003 | గురువారం 1 జూన్ 2024 | పేజీలు : 4 వేల : 2.00

వాయినాడ్ మైత్రుల సంఘమై అంతకంతకు పెదుగుతుంది



మన వార్త వాయనాడ్ ముండకై కొండచరియలు విరిగిపడటంతో అక్కడి జనజీవనం అస్తవ్యస్థమైంది. వాయనాడ్లోని ముండకై, శురల్చమలలోమంగళవారం తెల్లవారుజామున కొండచరియలు విరిగిపడిన ఘుటనలో మృతుల సంఖ్య 151కి వేరింది. 211 మంది తప్పిపోయిన వారి జాబితాలో ఉన్నారు. కేరళను కుదిపేసిన అతిపెద్ద ప్రమాదంగా ఈఘుటన నిలిచింది. కొండచరియల కింద పడిన అనేక మందిని సహాయక బృందాలు రాక్షించగా.. 191 మందికి పైగా బాధితులు ఆనుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు అనేక కుటుంబాలు ఒంటరిగా ఉన్నాయి. భారీ రెస్యూట్ మిషన్ నిన్న అర్థరాత్రి వరకు కొనసాగింది. తిరిగి బుధవారం ఉదయం నుండి మర్లీ సహాయక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. ఇంకా ఆచూకీ లభించని వారిలో టీ, కాఫీ తోటల్లో పని చేసే కార్బికులతో పాటు వారి కుటుంబాలు ఉన్నాయి. విపత్తు సంభవించినప్పుడు తమ కుటీరాల్లో నిద్రిస్తున్న పశ్చిమ బెంగాల్, అస్సాం నుండి వలస వచ్చిన కార్బికులు కూడా తప్పిపోయిన వారిలో ఉన్నారు. వీరి సంఖ్య సుమారు 500మందికిపైగా ఉండవచ్చని తెలుస్తోంది.

ప్రాక్రిట్య సంచలన తీర్మానికి రింబిల్డికి ఉదిష్క్తులు



నార్సింగిలో ఘూతుకానికి పాల్పడ్ దోషికి ఉరిశిక్క విధిస్తూ తెలంగాణ హైకోర్టు సంచలన తీర్పు వెలువడించింది. 2018 నార్సింగిలో నాలుగున్నరేళ్ళ బాలిక లైంగిక దాడి, హత్యకు గురైంది. బాలికపై సెంట్రింగ్ కార్బూకుడు దినేష్ కుమార్ లైంగికదాడికి పాల్పడి హత్య చేశాడు. 2021లో దోషి దినేష్ కుమార్కు రంగారెడ్డి కోర్టు ఉరిశిక్క విధించగా, ఆ తీర్పును సహార్ చేస్తూ నిందితుడు హైకోర్టును ఆశయించాడు. ఇవాళ ఆ పిటిషన్స్‌పై విచారణ జరిగింది. రంగారెడ్డి కోర్టు తీర్పును హైకోర్టు సమర్థించింది.

మంత్ర సుత్తమ టమర్ రెడ్డి రేప్స్ కాప్ట్యూన్ ట్రాక్టికర్ వ్యాప్తులు



ఈ క్రమంలోనే.. తెలంగాణలో ఇప్పుడున్న పరిస్థితికి అవ్యాప్తి బీఆర్ఎస్ కారణమని కాంగ్రెస్ నేతులు విషయాన్నారు. మరోవైపు బీఆర్ఎస్ నేతులు కూడా అదే రేంజ్ లో గట్టిగానే కౌంటర్ ఇస్తార్నారు. ఈ క్రమంలో అనెంబ్లీలో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి రేప్స్ కార్డుపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమ ప్రభుత్వం అర్పులైన ప్రతిచిక్క లభి దారుడికి రేప్స్ కార్డు, పథకాలు అందేలా చూస్తుందనారు. గత ప్రభుత్వం పదేళ్ల పాలనలో కొత్త రేప్స్ కార్డులు జారీ చేయలేదనారు. కానీ తమ ప్రభుత్వం మాత్రం చిత్త శుద్ధితో ఉందని, ప్రజలకు మంచి చేస్తామంటూ కూడా క్లారీటీ ఇచ్చారు. ఆగస్టు 1 క్యాబినెట్ భేటీ అవుతుందని, దానిలో విధివిధానాలను రూపొందిస్తామనారు. అందరి సూచనలు తీసుకుని, ప్రజలకు మేలు చేసేలా రేప్స్ కార్డుపై సరైన నిర్ణయం తీసుకుంటామని కూడా మంత్రి ఉత్తమ్ క్లారీటీ ఇచ్చారు. గతంలో సివిల్ సమై శాఖ మంత్రిగా ఉన్న గంగుల కమలాకర్.. సరైన విధంగా శాఖను నిర్వహించలేదనారు. అనేక లోటు పాట్ల వల్ల.. ఈరోజు పేదలకు సన్న బియ్యం అందించడానికి కష్టమాతుందనారు. తాము మాత్రం ప్రజలకు సన్నటి బియ్యంతో పాటు.. అనేక పథకాలు అందేలా చూస్తామనారు. గతంలో చెప్పిన విధంగా బీఏల్ కు దిగువన ఉన్న వారికి అన్నిరకాల పథకాలు అందుతాయనారు. కొందరు అక్రమంగా రేప్స్ కార్డులు సంపాదించి ప్రభుత్వంను మోసం చేశారనారు. ఇలాంటి రేప్స్ కార్డువీ ఏరీవేసి నిజమైన లభి దారులకు మాత్రమే పథకాలు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని కూడా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అనెంబ్లీలో ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు.

సేవంత రెడ్డి పూటోకు క్లీరాబ్లోకం



మన వార్త తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి కళాకారులకు 30 శాతం పీఅర్స్ ఇవ్వడంపై హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఫోటోకు నిరిసిల్లలో మంగళవారం క్లీరాభిపేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సాంస్కృతిక సంఘం సారథి కళాకారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎడ్యూల ల్రీధర్న్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎన్నో రోజులుగా సాంస్కృతిక సారథి కళాకారులకు జీతాలు పెంచడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. మఱజూరాబాద్... తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి కళాకారులకు పీఅర్స్ సీఎం పెంపుపై మఱజూరాబాద్ అంబేద్కర్ చౌరస్త్యాలో సీఎం, మంత్రుల ఫోటోలకు మంగళవారం క్లీరాభిపేకం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించిన 583 మంది కళాకారులకు పీఅర్స్ పెంచి రూ. 24,514 ఉన్న జీతాన్ని రూ. 31,868 పెంచడం హర్షించుమన్నారు.

మామించితా తాసనుస్థులపైన అకారణంగా నారు పారేగుకున్న ముఖ్యమంత్రి



-ನಿರ್ವಿನಿಲ ಎಮ್ಯಾಲ್ ಕೆಟ್‌ಅರ್..

మామహిళా శాసనసభ్యులపైన అకారణంగా ముఖ్యమంత్రి నోరు పారేసుకున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్షింగ్ ప్రెసిడెంట్ సిరిసిల్ ఎమ్మెల్స్ కేటీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు. కేటీఆర్ అసెంబ్లీలో మీడియా పాయింట్ వద్ద మీడియాతో మాట్లాడుతూ. అక్కలను నమ్ముకుంటే బతుకు బస్టాండ్ అవుతుందని ముఖ్యమంత్రి నికృష్టంగా మాట్లాడారని, ఈ అవమానం కేవలం సబితక్కు నున్నితక్కు జరిగింది కాదు తెలంగాణ ఆడబిడ్డలు అందరి పట్ల జరిగిన అవమానమన్నారు మహిళలను నమ్ముకుంటే బతుకు బస్టాండ్ అవుతుందని ముఖ్యమంత్రి స్థాయి వ్యక్తి మాట్లాడడం శోచనీయమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ముఖ్యమంత్రి అన్విట్ ముఖ్యమంత్రి అని కేటీఆర్ విమర్శించారు. నోరు జారిటే ఎవరైనా వెనక్కి తీసుకుంటారు కానీ కండకావరంతో ముఖ్యమంత్రి ఆడబిడ్డలను అవమానించారని, తెలంగాణ ఆడబిడ్డల ఉసురు తగుల్లదని ఆయన నిప్పులు చెరిగారు. మా ఇద్దరూ మహిళా నేతులు కష్టపడి ప్రజల మధ్యల్లో తిరిగి నేతులను గొప్ప ఆడబిడ్డలు అని, ప్రజల దీవెనలు కార్యకర్తల ఆశీర్వాదంతో గలిచి వచ్చినవాళ్లు అని కేటీఆర్ అన్నారు. నీ లెక్క పారీలు మారి పదవులు తెచ్చుకున్న వాళ్లు కారు 70% సీఎం గుర్తుంచుకోవాలని, ఇప్పటికేనా

అన్నారు.న లక్క పార్ట్లు మార ఏదవులు తచ్చుకున్న వాళ్ళు కారు% % సహం గుర్తుంచుకొవాలని, ఇప్పుకైకని ముఖ్యమంత్రి సిగ్గు తెచ్చుకొని% % బుద్ధి తెచ్చుకొని బేశరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని కేసీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. ఏ మొహం పెట్టుకుని వచ్చినవిని ఉపముఖ్యమంత్రి అనడం అన్యాయమని ఆడబిడ్డల గురించి అంత దైర్యంగా మాటల్లాడే అధికారం నీకు ఎవరు ఇచ్చిరు భట్టి గారు అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. పదేళ్ళ అధికారంలో ఉన్న ఏరోజైనా ఒక్కరోజైనా ఆడబిడ్డలను అవమానించామా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ముఖ్యమంత్రి గారిని ఏకవచనంతో మాటల్లాడినము అని అభ్యంతరం చెప్పే వెంటనే మార్పుకున్నాం అది మాకు కేసీఆర్ నేర్చించిన సంస్కరమని తెలంగాణ ఈరోజు మా ఆడబిడ్డలకు జరిగిన అవమానం మొత్తం తెలంగాణ ఆడబిడ్డలకు జరిగిన అవమానమన్నారు. ముఖ్యమంత్రి సిగ్గు బుద్ధి జ్ఞానం తెచ్చుకొని సంస్కరించుకో.. ఇకనైనా ముఖ్యమంత్రి సమయం ఎంతో వివరించకుంటే ఊరుకునేది లేదన్నారు. ఆడబిడ్డలను త్రాప్తిగేలుగా మాటల్లాడి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ పారిపోయారన్నారు.

మనవార్ష

MANA VAARTHA

e paper

வெள்வினா சொல்கள்
நான் வீரங்கி

<http://manavaartha.net>



 **MANA VAARTHA**

ఉదయం టిప్పిన్ మానేస్ట్రాడ్రా..?



మన వార్త ఈ బిజీ టైఫ్స్‌లో చాలా మంది ఉదయం తీఫిస్ చేయకుండా డ్యూటీకి వెళ్లడం మనం చూస్తున్నాం. మీరు కూడా అదే చేస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తొందరపడి అల్పాహారాన్ని విస్మరించే మీ అలవాటు మిమ్మల్ని తీవ్రమైన వ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. తీఫిస్.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా మీ శక్తి స్థాయిని ఎక్కువగా ఉంచుతుంది. ఇది జీవక్రియను ప్రోటోప్లాస్టికును ఉంచుతుంది. ఉదయం పూట చేసే మొదటి భోజనం రోజంతా మిమ్మల్ని శక్తిపంతంగా ఉంచుతుంది. దీని లోపం ఏ వ్యక్తినెనా లోపల నుండి బలహీనవరున్నంది. దీనివల్ల వ్యాధుల ముఖ్య పెరుగుతుంది. అల్పాహారం మానేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుండా. ఇది మిమ్మల్ని 5 తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పదేలా చేస్తుంది. అవేంటో ఇష్టుదు తెలుసుకుండా. తక్కువ తింటే ఊబకాయం తగ్గుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. దీని కోసం కొందరు ఉదయం అల్పాహారం మానేస్తున్నారు. మీరు కూడా అదే చేస్తుంటే అది మీకు హానికరం. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం మధ్యాహ్న భోజనంలో అతిగా తినడం, దీని కారణంగా వ్యక్తి బరువు పెరుగుతాడు. డయాబటిన్స్కు బ్రైక్స్పాస్ట్ సిక్యూరింగ్ కారణాల వల్ల అల్పాహారం తీసుకోని వ్యక్తులకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. వీరికి టైప్ 2 డయాబటిన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. దీన్ని నివారించడానికి అల్పాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఉదయం పూట అల్పాహారాన్ని నిర్దక్కం చేయడం వల్ల శరీరానికి కావాల్చిన పోషకాలు అందవు. దీని వల్ల ఎనర్జీ లెవెల్ తగ్గపోతుంది. దీని వల్ల అలనటగానూ, బలహీనంగానూ అనిపిస్తుంది. ఆకలి కారణంగా మానసిక స్థితి కూడా చెడుగా ఉంటుంది. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె నంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

