www.bharathasakthi.com

భారత శక్తి

VOICE OF INDIAN

Published from Hyderabad, Kadapa, Guntur, Kurnool, Khammam, Vijayawada & Warangal

సంపుటి : 21	సంచిక : 11	సోమవారం,జూన్ 15 , 2026	పేజీలు : 12	వెల : 1.00

ఫ్రాన్స్‌లో మోదీ పర్యటన..

మేక్రాన్‌తో కలిసి చారిత్రక 'విల్లా కెర్లియోస్' సందర్శన

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మేక్రాన్ ఆదివారం ఫ్రాన్స్‌లోని నీస్ నగరంలో ఉన్న చారిత్రక 'విల్లా కెర్లియోస్'ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఇద్దరు నేతలు తేలికపాటి సంభాషణలో మునిగిపోయారు. విల్లాను కలియతిరుగుతూ ఆత్మీయంగా మాట్లాడుకున్నారు.

అగ్రరాజ్యమా...

అంతం చేసే హక్కు నీకెవరిచ్చారు?

- 48 గంటల్లో రెండోసారి అమెరికా దౌత్యాధికారికి భారత్ సమన్లు!
- ఒమన్ తీరంలో భారతీయ నావికులే లక్ష్యంగా అమెరికా నౌకాదళం వరుస దాడులు!
- మూడు నౌకలపై విరుచుకుపడ్డ క్షిపణులు... ముగ్గురు భారతీయ నావికులు అమరులు!
- హర్మూజ్ జలసంధిలో అంతర్జాతీయ చట్టాల (UNCLOS) ఉల్లంఘనపై ఢిల్లీ తీవ్ర ఆగ్రహం!

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 14: భారత శక్తి అంతర్జాతీయ సముద్ర జలాల్లో అమెరికా సైనిక దౌర్జన్యం పరాకాష్టకు చేరింది. "అమెరికా సైనికులు చంపితే చచ్చిపోవాలా?" అంటూ దేశవ్యాప్తంగా సామాన్యుడి నుంచి దౌత్య వర్గాల వరకు ఆగ్రహజ్వాలలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల నెపంతో ఒమన్ తీరంలో అంతర్జాతీయ వాణిజ్య నౌకలపై అమెరికా నౌకాదళం జరుపుతున్న ఏకపక్ష దాడులు ఇప్పుడు భారత్-అమెరికా సంబంధాల్లో తీవ్ర కలకలం రేపుతున్నాయి. కేవలం నాలుగు రోజుల వ్యవధిలో భారతీయ సిబ్బంది ఉన్న మూడు వాణిజ్య నౌకలను అమెరికా లక్ష్యంగా చేసుకోవడం, ఈ దాడుల్లో ముగ్గురు భారతీయ నావికులు ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో భారత్ తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేసింది. గత 48 గంటల్లోనే రెండోసారి ఢిల్లీలోని అమెరికా సీనియర్ దౌత్యాధికారి జేసన్ మీక్స్‌ను విదేశాంగ శాఖ (MEA) సౌత్

2లో..

ప్రభుత్వ భూమి శ్మశాన వాటిక కబ్జా చేసి

'ఇన్సోమియా పబ్' అక్రమ నిర్మాణం!

- ఎమ్మార్వో వెంకటరెడ్డి, సర్వేయర్ సతీష్ రెడ్డి, అవినీతిపై కలెక్టర్ నారాయణరెడ్డి దృష్టి సారిస్తారా..!
- సి.ఎం.సి కమిషనర్ శ్రీజన ఐఏఎస్ దృష్టి సారించి చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికుల డిమాండ్.
- మున్సిపల్, రెవెన్యూ అధికారుల 'ముడుపుల' నిద్రమత్తు.. రెండు నెలలుగా అటకెక్కిన సర్వే ఆదేశాలు.

ఐటీ కారిడార్‌లో శవాల సాక్షిగా సాగుతున్న అక్రమార్కుల 'ఇన్సోమియా' పబ్ దందాకు స్థానిక మున్సిపల్, రెవెన్యూ అధికారులు 'మామూళ్ల' మత్తులో జోలపాడుతున్నారు. శ్మశాన వాటిక భూమిని కబ్జా చేసి కడుతున్న అక్రమ కట్టడాలపై ఉన్నతాధికారులు సర్వేకు ఆదేశించినా, స్థానిక ఎమ్మార్వో, సర్వేయర్లకు మాత్రం ఆ ఫైళ్లు 'కంటి నిండా నిద్ర' పోనివ్వడం లేదు. పైస్థాయి నుంచి నోటీసులు వచ్చినా, పబ్ యాజమాన్యం విసిరే నోట్ల కట్టల ముందు ఆ ఉత్తర్వులు వెలవెలబోతున్నాయి. చనిపోయిన వారి స్థలాన్ని కూడా వదలకుండా దోచుకుంటున్న ఈ అవినీతి తిమింగలాల నిర్వాకంపై 'పూర్తి ఆధారాలతో "ఫోరం ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ హ్యూమన్ రేట్స్" అందిస్తున్న పరిశోధనాత్మక కథనం..

2లో..

2లో..

మా ఫేస్‌బుక్ పేజీని బ్లాక్ చేశారు

కూటమి ప్రభుత్వంపై జగన్ ఆగ్రహం

- సోషల్ మీడియాలో కనిపించని వైసీపీ అధికారిక ఫేస్‌బుక్ పేజీ
- చంద్రబాబు ప్రభుత్వంపై జగన్ తీవ్ర ఆరోపణలు
- ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రశ్నిస్తున్నందుకే ఈ చర్యలన్న జగన్
- పేజీని వెంటనే పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్
- న్యాయపరంగా పోరాడతామని స్పష్టీకరణ

2లో..

బెంగాల్ టీఎంసీలో ముదిరిన సంక్షోభం

మమతకు లీగల్ నోటీసు

- టీఎంసీలో తీవ్రమైన అసమ్మతి సెగలు
- మమతా బెనర్జీకి రెబల్ ఎంపీ కుమారుడి లీగల్ నోటీసు
- ఇద్దరు రెబల్ ఎంపీలను పార్టీ పదవుల నుంచి తొలగించిన అధిష్ఠానం
- పార్టీకి రాజీనామా చేసిన సీనియర్ నేత మానస్ భూనియా
- ఎన్డీఏలో చేరేందుకు సిద్ధమైన టీఎంసీ రెబల్ ఎంపీలు

కాక్రోచ్‌ల హల్చల్..!

- లీకేజీలపై 'కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ' సమరభేరి: ధర్నాచౌక్ వద్ద ఉద్రిక్తత
- పరీక్షల కుంభకోణాలపై విరుచుకుపడ్డ సోనమ్ వాంగ్‌చుక్, ఆకునూరి మురళి..
- కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామాకు డిమాండ్.

హైదరాబాద్ (భారత శక్తి ప్రతినిధి): దేశ విద్యా వ్యవస్థను కుదిపేస్తున్న పరీక్షా పత్రాల లీకేజీలు, అవకతవకలకు వ్యతిరేకంగా 'కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ' నగరంలో భారీ నిరసన ప్రదర్శన చేపట్టింది. ఇందిరాపార్క్ వద్ద గల ధర్నాచౌక్ వేదికగా సాగిన ఈ ఆందోళన తీవ్ర ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తున్న ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో ప్రముఖ పర్యావరణవేత్త, ఉద్యమ నేత సోనమ్ వాంగ్‌చుక్, విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి ఆకునూరి మురళి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై విద్యా వ్యవస్థలోని లోపాలను ఎండగట్టారు. పరీక్షల లీకేజీలతో రోడ్డున పడ్డ వేలాది మంది యువత, విద్యార్థులు ఈ ప్రదర్శనలో పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తమ ఆగ్రహాన్ని వెళ్లగక్కారు. నేషనల్ ఎలిజిబిలిటీ కమ్ ఎంట్రన్స్ టెస్ట్ (నీట్) లీకేజీ వ్యవహారంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలని, ఇందుకు బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని నిరసనకారులు భారీ నినాదాలతో డిమాండ్ చేశారు.

యువతను 'కాక్రోచ్‌లు' అంటారా?: ఆకునూరి మురళి తీవ్ర ఆగ్రహం

ధర్నాను ఉద్దేశించి విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి ఆకునూరి మురళి మాట్లాడుతూ దేశంలోని సంపద

2లో..

ఎస్ ఐ ఆర్ ను అడ్డం పెట్టుకొని అసలైన ఓటర్లను

తొలగించే కుట్ర జరుగుతుంది

- రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 14 (భారతశక్తి): మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని పద్మావతి గార్డెన్ లో ఆదివారం రోజున నిర్వహించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల, ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ - ఎస్ ఐ ఆర్ పై బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్ (బి ఎల్ ఏ) ల అవగాహన శిక్షణ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, మంచిర్యాల జిల్లా మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షురాలు కొక్కిరాల సురేఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. అనంతరం ఉప ముఖ్యమంత్రి

2లో..

హైదరాబాద్ కోర్ అర్బన్ రీజియన్ పరిధిలోని

అధికార యంత్రాంగం హై అలర్ట్ తో ఉండాలి

- ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూన్ 14: హైదరాబాద్ కోర్ అర్బన్ రీజియన్ పరిధిలోని అధికార యంత్రాంగం హై అలర్ట్ తో ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ సూచించిన నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి పోలీస్, ట్రాఫిక్ పోలీస్, మున్సిపల్, హైడ్రా, విద్యుత్, వాటర్ బోర్డ్, ఇతర సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, డీజీపీ, కోర్ అర్బన్ రీజియన్ ప్రత్యేక కార్యదర్శి తో సహా సీనియర్ అధికారులు యుద్ధ ప్రాతిపదికన పరిస్థితిని సమీక్షించి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. వర్షాలు కురిసిన సందర్భాల్లో నగరవాసులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అవసరమైన చర్యలు సత్వరం తీసుకోవాలని చెప్పారు. వర్షాలపై వాతావరణ శాఖ సూచనల ఆధారంగా ముందస్తు ప్రణాళికతో రోడ్లపై నీరు నిలిచే ప్రాంతాలు, సమస్యాత్మక ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేకంగా బృందాలను మోహరించి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

భారతీయ నావికుల మృతి

ఈ బలహీన ప్రధాని దేశాన్ని కాపాడలేరంటూ రాహుల్ గాంధీ ఫైర్

న్యూఢిల్లీ (భారత శక్తి) హర్మూజ్ జలసంధిలో అమెరికా సైనిక దాడుల్లో ముగ్గురు భారతీయ నావికులు మరణించిన ఘటనపై లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ విషయంలో కేంద్రం అమెరికాకు ఒక నమ్మకమైన సేవకుడిలా వ్యవహరిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ ఘటనపై రాహుల్ గాంధీ 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందించారు. అమెరికా ఏమాత్రం పశ్చాత్తాపం చూపకపోగా, వారి ఆదేశాలను పాటించని నౌకలను సహించబోమని అమెరికా విదేశాంగ

3లో..

అమరావతి పనులు ఆగలేదు..

జోరుగా సాగుతున్నాయి: మంత్రి లోకేశ్

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిలో నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా, ఎక్కడా విరామం లేకుండా కొనసాగుతున్నాయని రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. రాజధాని పనులు ఆగిపోయాయని, చిన్న వర్షానికే మునిగిపోతోందని

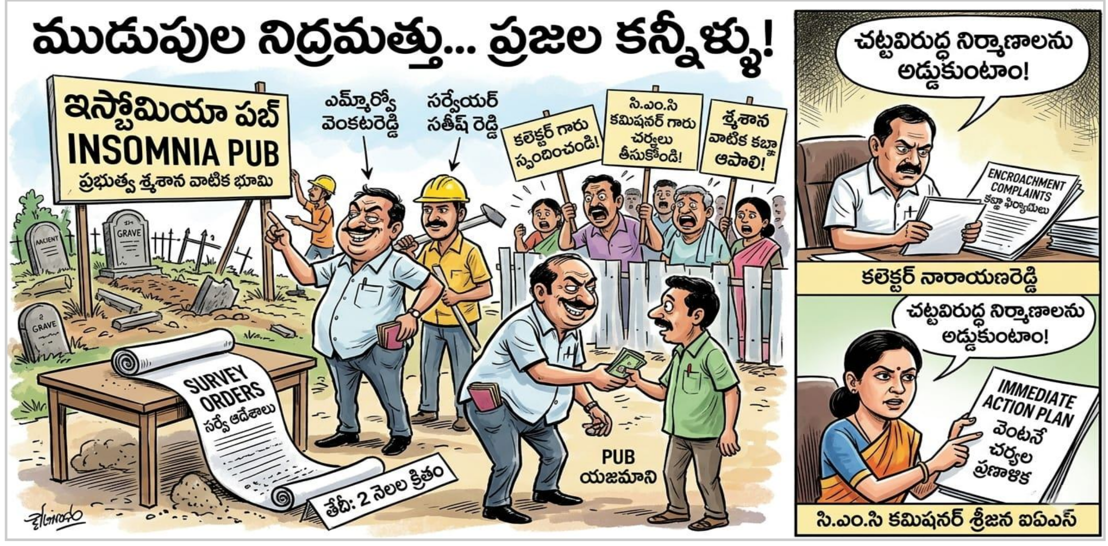
2లో..

మీనాక్షి నటరాజన్‌కు వెన్నుపోటు పొడిచింది రేవంత్ రెడ్డే: కేటీఆర్

హైదరాబాద్ (భారత శక్తి) తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. సొంత పార్టీ నేత, రాహుల్ గాంధీకి సన్నిహితురాలైన మీనాక్షి నటరాజన్‌కు రేవంత్ రెడ్డి వెన్నుపోటు పొడిచారని, ఆమెపై తప్పుడు కేసు బనాయించి వేధించారని విమర్శించారు. ఆమెకు మధ్యప్రదేశ్ నుంచి రాజ్యసభ సీటు రాకుండా అడ్డుకునేందుకు బీజేపీతో

3లో..

ప్రభుత్వ భూమి శ్మశాన వాటిక కబ్జా చేసి ‘ఇన్సోమియా పబ్’ అక్రమ నిర్మాణం !



శేర్లింగంపల్లి ఎమ్మార్వో వెంకటరెడ్డి

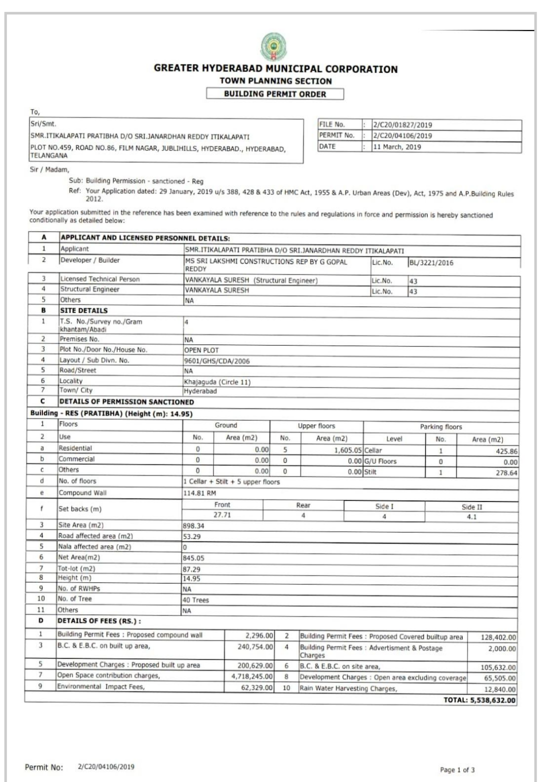
హైదరాబాద్, జూన్ 14, ఖాజాగూడ (భారత శక్తి): రాష్ట్ర రాజధానిలోని అత్యంత ఖరీదైన ఐటీ కారిడార్ ప్రాంతంలో ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలు యథేచ్ఛగా సాగుతున్నాయి. ఖాజాగూడ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 2, 3 లలో ఉన్న ప్రభుత్వ శ్మశానవాటిక భూమిని ‘ఇన్సోమియా పబ్’ యాజమాన్యం దౌర్జన్యంగా ఆక్రమించి అక్రమ నిర్మాణాలు చేపట్టిందనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. సర్వే నంబర్ 4 లో నిర్మాణ అనుమతులు పొంది, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా శ్మశానవాటికకు చెందిన ప్రభుత్వ భూమిలో ఈ భారీ కట్టడాలను లేపినట్లు స్థానికులు ఘోషిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ ఆస్తులను కాపాడాల్సిన మున్సిపల్, రెవెన్యూ యంత్రాంగం భారీగా ముడుపులు అందుకుని ఆక్రమణదారులకు కొమ్ముకాస్తోందనే విమర్శలు తీవ్ర కలకలం రేపుతున్నాయి.

ఉన్నతాధికారుల ఉత్తర్వులు బేఖాతర్!

ఈ అక్రమ నిర్మాణాలపై స్థానికులు గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీహెచ్ఎంసీ), సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (సీఎంసీ) అధికారులకు లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై స్పందించిన జీహెచ్ఎంసీ నగర ప్రణాళికా విభాగం సహాయ కమిషనర్ (ఏసీపీ) వెంకటరమణ, అలాగే సీఎంసీ ఉన్నతాధికారులు సదరు స్థలంలో తక్షణమే భూ సర్వే నిర్వహించి నివేదిక సమర్పించాలంటూ స్థానిక మండల రెవెన్యూ అధికారి (ఎమ్మార్వో) కార్యాలయానికి అధికారిక ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

‘ముడుపుల’ మత్తులో ఎమ్మార్వో, సర్వేయర్?

జీహెచ్ఎంసీ, సీఎంసీ వంటి ఉన్నత సంస్థల నుంచి స్పష్టమైన ఆదేశాలు వచ్చి రెండు నెలలు గడుస్తున్నా.. క్షేత్రస్థాయిలో సర్వే మాత్రం అంగుళం కూడా ముందుకు కదల్లేదు. సర్వే నిర్వహించాల్సిన స్థానిక ఎమ్మార్వో వెంకట్ రెడ్డి, సర్వేయర్ సతీష్ రెడ్డి ఆక్రమణదారుల నుంచి భారీగా ముడుపులు అందుకుని కాలయాపన చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. బాధితులు, స్థానికులు పలుమార్లు కార్యాలయం చుట్టూ తిరిగినా “ఈరోజు – రేపు” అంటూ కాలం గడుపుతున్నారని, కనీసం ఫోన్ కాల్స్‌కు కూడా సమాధానం ఇవ్వడం లేదని బాధితులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



GREATER HYDERABAD MUNICIPAL CORPORATION
TOWN PLANNING SECTION
BUILDING PERMIT ORDER

To,
Sri/Smt.
SMR.ITIKALAPATI PRATIBHA D/O SRI.JANARDHAN REDDY ITIKALAPATI
PLOT NO.459, ROAD NO.86, FILM NAGAR, JUBLIHILLS, HYDERABAD., HYDERABAD, TELANGANA

FILE No. : 2/C20/01827/2019
PERMIT No. : 2/C20/04106/2019
DATE : 11 March, 2019

Sir / Madam,

Sub: Building Permission - sanctioned - Reg
Ref: Your Application dated: 29 January, 2019 u/s 388, 428 & 433 of HMC Act, 1955 & A.P. Urban Areas (Dev), Act, 1975 and A.P.Building Rules 2012.

Your application submitted in the reference has been examined with reference to the rules and regulations in force and permission is hereby sanctioned conditionally as detailed below:

A	APPLICANT AND LICENSED PERSONNEL DETAILS:			
1	Applicant	SMR.ITIKALAPATI PRATIBHA D/O SRI.JANARDHAN REDDY ITIKALAPATI		
2	Developer / Builder	MS SRI LAKSHMI CONSTRUCTIONS REP BY G GOPAL REDDY	Lic.No.	BL/3221/2016
3	Licensed Technical Person	VANKAYALA SURESH (Structural Engineer)	Lic.No.	43
4	Structural Engineer	VANKAYALA SURESH	Lic.No.	43
5	Others	NA		
B	SITE DETAILS			
1	T.S. No./Survey no./Gram khantam/Abadi	4		
2	Premises No.	NA		
3	Plot No./Door No./House No.	OPEN PLOT		
4	Layout / Sub Divn. No.	9601/GHS/CDA/2006		
5	Road/Street	NA		
6	Locality	Khajaguda (Circle 11)		
7	Town/ City	Hyderabad		
C	DETAILS OF PERMISSION SANCTIONED			

Building - RES (PRATIBHA) (Height (m): 14.95)

		Ground		Upper floors		Parking floors		
1	Floors							
2	Use	No.	Area (m2)	No.	Area (m2)	Level	No.	Area (m2)
a	Residential	0	0.00	5	1,605.05	Cellar	1	425.86
b	Commercial	0	0.00	0	0.00	G/U Floors	0	0.00
c	Others	0	0.00	0	0.00	Stilt	1	278.64

d	No. of floors	1 Cellar + Stilt + 5 upper floors			
e	Compound Wall	114.81 RM			
f	Set backs (m)	Front	Rear	Side I	Side II
		27.71	4	4	4.1
3	Site Area (m2)	898.34			
4	Road affected area (m2)	53.29			
5	Nala affected area (m2)	0			
6	Net Area(m2)	845.05			
7	Tot-lot (m2)	87.29			
8	Height (m)	14.95			
9	No. of RWHPs	NA			
10	No. of Tree	40 Trees			
11	Others	NA			

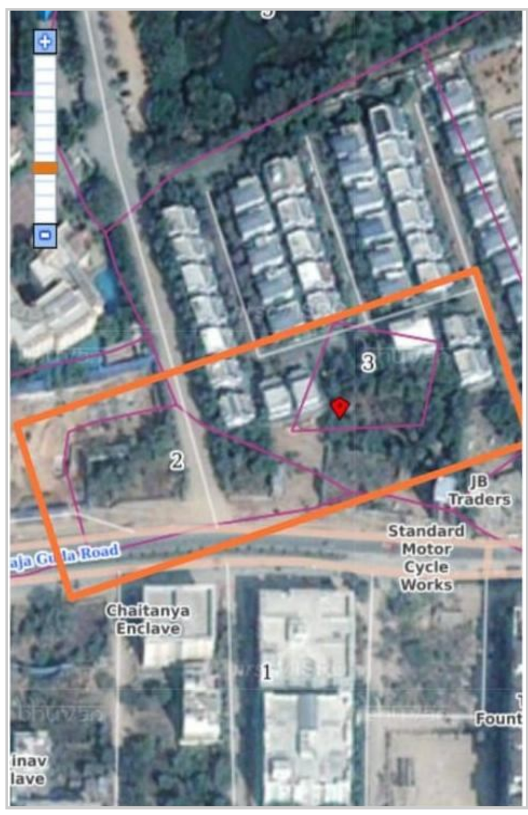
D DETAILS OF FEES (RS.) :

1	Building Permit Fees : Proposed compound wall	2,296.00	2	Building Permit Fees : Proposed Covered builtup area	128,402.00
3	B.C. & E.B.C. on built up area,	240,754.00	4	Building Permit Fees : Advertisment & Postage Charges	2,000.00
5	Development Charges : Proposed built up area	200,629.00	6	B.C. & E.B.C. on site area,	105,632.00
7	Open Space contribution charges,	4,718,245.00	8	Development Charges : Open area excluding coverage	65,505.00
9	Environmental Impact Fees,	62,329.00	10	Rain Water Harvesting Charges,	12,840.00
				TOTAL:	5,538,632.00

Permit No: 2/C20/04106/2019 Page 1 of 3

జోనల్ మున్సిపల్ అధికారుల ‘మామూళ్ల’ నిశ్శబ్దం!

ఈ వ్యవహారంలో కేవలం రెవెన్యూ విభాగమే కాకుండా, శేరిలింగంపల్లి మండలం పరిధిలోని సర్కిల్ 49 మున్సిపల్ అధికారులు, జోనల్ అధికారులు కూడా భారీ ఎత్తున లంచాల రుచి మరిగారని, అందుకే అక్రమ నిర్మాణాలు కళ్లముందే జరుగుతున్నా కన్నెత్తి చూడటం లేదని సమాచారం. ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడాలనే కనీస బాధ్యత లేకుండా, ప్రైవేట్ పబ్ యాజమాన్యం దౌర్జన్యాలకు అధికారులు మద్దతుగా నిలవడంపై స్థానికులు మండిపడుతున్నారు.



రంగంలోకి అవినీతి నిరోధక, మానవ హక్కుల వేదిక

ప్రభుత్వ శ్మశానవాటిక భూమి ఆక్రమణ ఉదంతంపై ‘అవినీతి నిరోధక, మానవ హక్కుల వేదిక’ (యాంటీ కరప్షన్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్ ఫోరమ్) తీవ్రంగా స్పందించింది. తక్షణమే వివాదాస్పద స్థలంలో సర్వే జరిపించి వాస్తవాలను బహిర్గతం చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ఉద్దేశపూర్వకంగా సర్వేను ఆలస్యం చేస్తూ, అవినీతికి పాల్పడుతున్న అధికారులపై తక్షణమే విచారణ జరిపి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సంస్థ ప్రతినిధులు కోరారు.

జిల్లా కలెక్టర్ జోక్యం చేసుకోవాలి: స్థానికుల డిమాండ్

ప్రభుత్వ భూముల రక్షణలో స్థానిక అధికారుల నిర్లక్ష్యం ప్రజా ప్రయోజనాలకు తీవ్ర విఘాతం కలిగిస్తోంది. జిల్లా కలెక్టర్, ఉన్నత రెవెన్యూ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి, క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన జరిపి సర్వే ప్రక్రియను పూర్తి చేయించాలని, శ్మశానవాటిక భూమిని ఆక్రమణదారుల నుంచి విడిపించాలని ఖాజాగూడ స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

బెంగాల్ టీఎంసీలో ముదిరిన సంక్షోభం

పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని ప్రతిపక్ష తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ)లో అంతర్గత సంక్షోభం మరింత తీవ్రరూపం దాల్చింది. ఒకవైపు పార్టీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీకే రెబల్ ఎంపీ కుమారుడు లీగల్ నోటీసులు పంపగా, మరోవైపు పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారన్న ఆరోపణలపై ఇద్దరు లోక్‌సభ సభ్యులపై అధిష్ఠానం వేటు వేసింది. ఇదే సమయంలో ఓ సీనియర్ నేత పార్టీకి రాజీనామా చేయడంతో రాష్ట్ర రాజకీయాలు వేడెక్కాయి. బీజేపీ నేతలతో సమావేశమయ్యారన్న వార్తల నేపథ్యంలో టీఎంసీ అధిష్ఠానం కఠిన చర్యలకు ఉపక్రమించింది. కోల్‌కతా (ఉత్తర) ఎంపీ సుదీప్ బందోపాధ్యాయ్‌ను ఆ నియోజకవర్గ పార్టీ అధ్యక్ష పదవి నుంచి తొలగించింది. ఆయన స్థానంలో మమత విధేయుడైన ఎమ్మెల్యే కునాల్ ఘోష్‌ను నియమించింది. అదేవిధంగా, జాదవ్‌పూర్ ఎంపీ సాయోని ఘోష్‌ను కూడా పార్టీ యువజన విభాగం అధ్యక్ష పదవి నుంచి తప్పించింది. శనివారం సుదీప్ బందోపాధ్యాయ్, మరో రెబల్ ఎంపీ శతాబ్ది రాయ్‌తో కలిసి ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రి భూపేంద్ర యాదవ్‌తో భేటీ అయిన కొన్ని గంటల్లోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం గమనార్హం. మరోవైపు, టీఎంసీ రెబల్ ఎంపీ కాకలీ ఘోష్ దస్తీదార్ కుమారుడు వైద్యనాథ్ ఘోష్ దస్తీదార్.. మమతా బెనర్జీతో పాటు పలువురు టీఎంసీ నేతలకు లీగల్ నోటీసులు పంపారు. తనపై తప్పుడు, పరువునష్టం కలిగించే వ్యాఖ్యలు చేశారని ఆరోపించారు. బరాసత్ అసెంబ్లీ టికెట్ ఆశించడం వల్లే తన తల్లి కాకలీ ఘోష్ తిరుగుబాటు చేశారన్న ప్రచారాన్ని ఆయన ఖండించారు. తనపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని, లేదంటే పరువునష్టం దావా వేస్తానని హెచ్చరించారు. ఇదిలా ఉండగా, కాకలీ ఘోష్ నేతృత్వంలోని రెబల్ ఎంపీలు ఇప్పటికే బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏలో చేరాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ రాజకీయ పరిణామాల మధ్య, టీఎంసీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి మానస్ రంజన్ భూనియా పార్టీ ప్రాథమిక సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పార్టీలో కొనసాగే అవకాశం కనిపించడం లేదని పేర్కొంటూ ఆయన తన రాజీనామా లేఖను మమతా బెనర్జీకి పంపారు.

బెంగాల్ టీఎంసీలో ముదిరిన సంక్షోభం

పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని ప్రతిపక్ష తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ)లో అంతర్గత సంక్షోభం మరింత తీవ్రరూపం దాల్చింది. ఒకవైపు పార్టీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీకే రెబల్ ఎంపీ కుమారుడు లీగల్ నోటీసులు పంపగా, మరోవైపు పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారన్న ఆరోపణలపై ఇద్దరు లోక్‌సభ సభ్యులపై అధిష్ఠానం వేటు వేసింది. ఇదే సమయంలో ఓ సీనియర్ నేత పార్టీకి రాజీనామా చేయడంతో రాష్ట్ర రాజకీయాలు వేడెక్కాయి. బీజేపీ నేతలతో సమావేశమయ్యారన్న వార్తల నేపథ్యంలో టీఎంసీ అధిష్ఠానం కఠిన చర్యలకు ఉపక్రమించింది. కోల్‌కతా (ఉత్తర) ఎంపీ సుదీప్ బందోపాధ్యాయ్‌ను ఆ నియోజకవర్గ పార్టీ అధ్యక్ష పదవి నుంచి తొలగించింది. ఆయన స్థానంలో మమత విధేయుడైన ఎమ్మెల్యే కునాల్ ఘోష్‌ను నియమించింది. అదేవిధంగా, జాదవ్‌పూర్ ఎంపీ సాయోని ఘోష్‌ను కూడా పార్టీ యువజన విభాగం అధ్యక్ష పదవి నుంచి తప్పించింది. శనివారం సుదీప్ బందోపాధ్యాయ్, మరో రెబల్ ఎంపీ శతాబ్ది రాయ్‌తో కలిసి ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రి భూపేంద్ర యాదవ్‌తో భేటీ అయిన కొన్ని గంటల్లోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం గమనార్హం. మరోవైపు, టీఎంసీ రెబల్ ఎంపీ కాకలీ ఘోష్ దస్తీదార్ కుమారుడు వైద్యనాథ్ ఘోష్ దస్తీదార్.. మమతా బెనర్జీతో పాటు పలువురు టీఎంసీ నేతలకు లీగల్ నోటీసులు పంపారు. తనపై తప్పుడు, పరువునష్టం కలిగించే వ్యాఖ్యలు చేశారని ఆరోపించారు. బరాసత్ అసెంబ్లీ టికెట్ ఆశించడం వల్లే తన తల్లి కాకలీ ఘోష్ తిరుగుబాటు చేశారన్న ప్రచారాన్ని ఆయన ఖండించారు. తనపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని, లేదంటే పరువునష్టం దావా వేస్తానని హెచ్చరించారు. ఇదిలా ఉండగా, కాకలీ ఘోష్ నేతృత్వంలోని రెబల్ ఎంపీలు ఇప్పటికే బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏలో చేరాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ రాజకీయ పరిణామాల మధ్య, టీఎంసీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి మానస్ రంజన్ భూనియా పార్టీ ప్రాథమిక సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పార్టీలో కొనసాగే అవకాశం కనిపించడం లేదని పేర్కొంటూ ఆయన తన రాజీనామా లేఖను మమతా బెనర్జీకి పంపారు.

కాక్రోచ్‌ల హల్చల్..!

పంపిణీ, నిరుద్యోగ సంక్షోభంపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. దేశంలో అపారమైన సంపద ఉన్నప్పటికీ, అది కొద్దిమంది చేతుల్లోనే కేంద్రీకృతమవుతోందని, సామాన్య యువతకు నిరుద్యోగమే మిగులుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. “దేశ సంపద అంతా ఎక్కడికి పోతోంది? నిరుద్యోగం ఎందుకు ఇంతలా పెరుగుతోంది? హక్కుల కోసం పోరాడే యువతను ‘కాక్రోచ్‌లుగా’ (బొద్దింకలుగా) అవమానించడం ఏంటి? దేశంలో కేవలం ఆరు శాతం యువతకు మాత్రమే నైపుణ్యాలు ఉన్నాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మరి మిగిలిన 94 శాతం మందికి ఆ నైపుణ్య శిక్షణ ఎందుకు అందడం లేదు? దీనికి ప్రభుత్వాల వైఫల్యమే కారణం కాదా?” అని ఆకునూరి మురళి ప్రశ్నించారు.

విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆటలు.. జైలుకు పంపాల్సిందే!

లీకేజీల వల్ల లక్షలాది మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అంధకారంలోకి నెట్టబడిందని, వీరందరికీ తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని నిరసనకారులు ఆరోపించారు. దేశంలో పారదర్శకంగా పరీక్షలు నిర్వహించలేని స్థితిలో విద్యాశాఖ ఉందనడానికి ఈ కుంభకోణాలే నిదర్శనమని మండిపడ్డారు. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తక్షణమే పదవి నుంచి తప్పుకోవాలని, దేశ భవిష్యత్తుతో ఆడుకున్నందుకు ఆయనను అవసరమైతే జైలుకు పంపాలని కూడా ఆకునూరి మురళి ఈ సందర్భంగా డిమాండ్ చేశారు. ధర్నాచౌక్ పరిసరాల్లో నిరసనకారులు భారీగా గుమిగూడటంతో పోలీసులు పెద్ద ఎత్తున మోహరించారు. ఆందోళనకారులను అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేయడంతో అక్కడ కొంతసేపు తోపులాట జరిగి ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. లీకేజీలపై స్పష్టమైన చర్యలు తీసుకునే వరకు తమ పోరాటం ఆగేది లేదని కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ప్రతినిధులు స్పష్టం చేశారు.

ఎస్ ఐ ఆర్ ను అడ్డం పెట్టుకొని అసలైన ఓటర్లను తొలగించే కుట్ర జరుగుతుంది

మాట్లాడుతూ ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియను అడ్డం పెట్టుకొని కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం విపక్షాల ఓట్లను గంప గుత్తగా తొలగిస్తుందని తెలంగాణ ఉపముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. రాజకీయ లబ్ధి కోసమే దేశ వ్యాప్తంగా సాగుతున్న ఈ ఓట్ల తొలగింపు వ్యవహారంపై ఆయన మండిపడ్డారు. ఎస్ ఐ ఆర్ పేరుతో అసలైన ఓటర్ల హక్కులను కాలరాస్తుందని భట్టి విక్రమార్క ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతిచ్చే ఓటర్లను లక్ష్యం చేసుకుని ,ఒక పద్ధతి ప్రకారం వారి పేర్లను ఓటర్ల జాబితా నుండి తొలగిస్తున్నారని ఆయన మడ్డిపడ్డారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఎలాంటి సరైన విచారణ జరపకుండానే విపక్షాలు ఓట్లకు ఎసరు పెడుతున్నారని విమర్శించారు.

ఓటర్ల జాబితా నుండి పేరును తొలగించడం అనేది కేవలం ఒక ఓటు హక్కు కోల్పోవడమే కాదని డిప్యూటీ సీఎం ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ రికార్డుల నుండి ఒక దేశ పౌరుడు పేరును ఇలా అన్యాయంగా తొలగించడం వల్ల, భవిష్యత్తులో అది వారి భారతీయ పౌరసత్వానికే పెద్ద ప్రమాదకంగా మారే అవకాశం ఉందని ఆయన హెచ్చరించారు .ప్రజాస్వామ్యంలో ఇది అత్యంత దుర్మార్గమైన చర్య అని పేరుకున్నారు. ఇది కేవలం ఒక రాష్ట్రానికో లేదు ఒక ప్రాంతానికో పరిమితమైన అంశం కాదని, భారతీయ జనతా పార్టీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం దేశవ్యాప్తంగా ఈ అప్రజాస్వామిక కార్యక్రమాన్ని నడుపుతుందని బట్టి విక్రమంగా ఆరోపించారు .ఎన్నికల్లో అక్రమంగా లబ్ధి పొందడానికి, ప్రజల తీర్పును మార్చడానికి కేంద్ర పెద్దలు ఇటువంటి కుట్రలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. దీనిపై పౌర సమాజం ,ప్రజాస్వామ్యవాదులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు మాట్లాడుతూ కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం తమ పార్టీ వ్యతిరేకుల ఓట్లు దొంగలించడం లక్ష్యంగా సర్ పేరుతో కుట్రలు చేస్తుందని ఆరోపించారు.ఓటర్ల జాబితా బి ఎల్ ఏ వాళ్ళు పూర్తి క్షేత్ర స్థాయిలో సేకరణ చెయ్యాలని చెప్పారు.ఓటు హక్కు పరిరక్షణ కోసం ప్రతి కార్యకర్త బాధ్యతతో పనిచేయాలి. అలాగే ఓటు హక్కు భారత రాజ్యాంగం ప్రతి పౌరుడికి కల్పించిన అత్యంత విలువైన ప్రజాస్వామ్య హక్కు అని పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ బలోపేతానికి ఓటర్ల జాబితా పరిశుద్ధత ఎంతో కీలకమని, అర్హులైన ఒక్క ఓటరు పేరు కూడా జాబితా నుంచి తొలగిపోకుండా బి ఎల్ ఏ లు అప్రమత్తంగా పనిచేయాలని సూచించారు.

అగ్రరాజ్యమా.. అంతం చేసే హక్కు నీకెవరిచ్చారు?

బ్లాక్‌కు పిలిపించి (సమన్లు జారీ చేసి) గట్టిగా నిలదీసింది.

‘సెట్టెబెల్లో’పై దాడితో హెచ్చిన ఉద్రిక్తతలు

నిన్న 20 మంది భారతీయ సిబ్బందితో ప్రయాణిస్తున్న ‘సెట్టెబెల్లో’ అనే వాణిజ్య నౌకపై అమెరికా దళాలు దాడికి తెగబడ్డాయి. ఈ ఘటనపై భారత విదేశాంగ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ స్పందిస్తూ, భారత నావికుల భద్రతకు తాము అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తామని, ఇలాంటి ప్రాణహాని కలిగించే దాడులను ఏమాత్రం సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. యుద్ధోన్మాదం కంటే చర్చలు, దౌత్య మార్గాల ద్వారానే సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని అమెరికాకు గట్టి హెచ్చరికలు పంపారు.

శాస్త్రీయ, భౌగోళిక విశ్లేషణ: హర్మూజ్ జలసంధి ఎందుకు ఉడుకుతోంది?

ప్రపంచ చమురు వాణిజ్యానికి గుండెకాయ లాంటి హర్మూజ్ జలసంధి (Strait of Hormuz) మరియు ఒమన్ తీర ప్రాంతం ప్రస్తుతం యుద్ధ క్షేత్రంగా మారాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సరఫరా అయ్యే ముడి చమురులో దాదాపు 20% ఈ సన్నని జలసంధి గుండానే వెళ్తుంది. పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న భౌగోళిక–రాజకీయ (Geopolitical) ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో, అమెరికా తన అత్యాధునిక నిఘా వ్యవస్థలు మరియు క్షిపణి నాశన నౌకలను (Destroyers) ఇక్కడ మోహరించింది.

తప్పుడు వ్యూహం - అమాయకుల బలి

టెక్నాలజీ పరంగా ఎంతో ముందంజలో ఉన్నామని చెప్పుకునే అమెరికా సైన్యం, శత్రు నౌకలకు, సాధారణ వాణిజ్య నౌకలకు మధ్య తేడాను గుర్తించడంలో ఘోరంగా విఫలమవుతోంది. రాడార్ సిగ్నల్స్ తప్పుడు విశ్లేషణ లేదా ‘ఐడెంటిఫికేషన్ ఫ్రెండ్ ఆర్ ఫో’ (IFF) సాంకేతికత లోపాల వల్ల అమాయక భారతీయ నావికులు ప్రయాణిస్తున్న నౌకలపై క్షిపణి దాడులు చేస్తూ అంతర్జాతీయ సమాజం ముందు అమెరికా దోషిగా నిలుస్తోంది.

అంతర్జాతీయ చట్టాలను కాలరాస్తున్న అగ్రరాజ్యం

సముద్ర చట్టాలపై ఐక్యరాజ్యసమితి ఒప్పందం (UNCLOS - United Nations Convention on the Law of the Sea) ప్రకారం అంతర్జాతీయ జలాల్లో ఏ దేశ వాణిజ్య నౌకలకైనా స్వేచ్ఛగా ప్రయాణించే హక్కు (Freedom of Navigation) ఉంటుంది.

చట్ట ఉల్లంఘన: ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలి (UNSC) అనుమతి లేకుండా, ఎటువంటి ముప్పు లేని వాణిజ్య నౌకలపై అమెరికా దాడులు చేయడం ముమ్మాటికీ అంతర్జాతీయ చట్టాల ఉల్లంఘన కిందకే వస్తుంది.

భారత్ డిమాండ్:

అంతర్జాతీయ చట్టాలకు లోబడి నౌకాయానానికి భద్రత కల్పించాలని, స్వేచ్ఛా వాణిజ్యాన్ని దెబ్బతీయవద్దని భారత్ డిమాండ్ చేస్తోంది.

ప్రపంచ దేశాలు ప్రశ్నించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది!

ప్రజాస్వామ్యం, మానవ హక్కుల గురించి ప్రపంచానికి సుద్దులు చెప్పే అమెరికా... తన సొంత సైనిక చర్యల వల్ల ముగ్గురు భారతీయ నావికులు ప్రాణాలు కోల్పోతే ఎందుకు మౌనంగా ఉంది? ప్రపంచ శాంతిని కాపాడాల్సిన సూపర్ పవర్, అంతర్జాతీయ వాణిజ్య మార్గాల్లో భయాందోళనలు సృష్టించడం ఏ రకమైన న్యాయం?

భారత ప్రభుత్వం తీసుకున్న కఠిన దౌత్య వైఖరి అమెరికాకు స్పష్టమైన సందేశాన్ని పంపింది: “భారతీయుల ప్రాణాలు చౌక కాదు.” ఇప్పటికైనా అమెరికా తన యుద్ధోన్మాదాన్ని వీడి, పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలకు శాంతియుత సంభాషణల ద్వారా స్వస్తి పలకాలని, లేనిపక్షంలో ప్రపంచ వేదికపై తీవ్ర పరాభవాన్ని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

అమరావతి పనులు ఆగలేదు..

కొందరు చేస్తున్న విష ప్రచారాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ మేరకు నిర్మాణ పనుల పురోగతిని చూపిస్తూ ఆయన తన ‘ఎక్స్’ (ట్విట్టర్) ఖాతాలో ఒక వీడియోను పోస్ట్ చేశారు. “అమరావతిలో పనులు ఏమాత్రం ఆగడం లేదు. వర్షం కురిస్తే మునిగిపోయిందంటూ కొందరు ప్రచారం చేస్తున్నారు.

కానీ, నిర్మాణాలు జోరుగా కొనసాగుతున్నాయి. రాజధానిలో ఐకానిక్ టవర్లు, అసెంబ్లీ, హైకోర్టు, ప్రధాన రహదారులు, రిజర్వాయర్ల పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. వీటితో పాటు ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల కోసం నిర్మిస్తున్న టవర్లు, మంత్రుల బంగ్లాల నిర్మాణాలు కూడా చురుగ్గా సాగుతున్నాయి. ఇకనైనా విష ప్రచారాన్ని ఆపండి” అని చెప్పిన ఓ వీడియోను మంత్రి లోకేశ్ ‘ఎక్స్’ ద్వారా పంచుకున్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో జరుగుతున్న పనులను వీడియో రూపంలో ప్రజల ముందు ఉంచి, అమరావతిపై జరుగుతున్న దుష్ప్రచారానికి మంత్రి లోకేశ్ గట్టిగా బదులిచ్చారు.

మా ఫేస్‌బుక్ పేజీని బ్లాక్ చేశారు

వైసీపీ అధినేత జగన్ ఏపీ కూటమి ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. తమ పార్టీ అధికారిక ఫేస్‌బుక్ పేజీని భారతదేశంలో కనిపించకుండా చేశారని, ఇది ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కే చర్యేనని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను, అవినీతిని ప్రశ్నిస్తున్నందుకే కక్షపూరితంగా ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని మండిపడ్డారు.ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో తమ పార్టీ ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాను తొలగించారని, ఇప్పుడు ఫేస్‌బుక్ పేజీని లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని జగన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. “ఇది కేవలం వైసీపీపై జరిగిన దాడి కాదు. ప్రజాస్వామ్య విలువలు, భావప్రకటనా స్వేచ్ఛపై జరిగిన దాడి” అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇలా ప్రతిపక్ష పార్టీ అధికారిక ఖాతాలను నిలిపివేయడం ప్రమాదకరమని, ఇది పూర్తిగా అప్రజాస్వామికమని అన్నారు.అమరావతి రాజధాని ఖర్చులు, డీఎస్సీ ప్రక్రియలో అవకతవకలు, టీటీడీ నెయ్యి టెండర్ల వంటి అంశాలపై ఆధారాలతో సహా అవినీతిని బయటపెడుతుండటంతోనే ప్రభుత్వం ఇలాంటి చర్యలకు దిగుతోందని జగన్ ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ అప్రజాస్వామిక చర్యలపై న్యాయపరంగా, రాజ్యాంగబద్ధంగా పోరాడతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బెదిరింపులు, సెన్సార్‌షిప్‌తో తమ గొంతును అణచివేయలేరని, ప్రజా సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయడంలో వెనక్కి తగ్గేది లేదని తేల్చి చెప్పారు.ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తిని కాపాడేందుకు, తమ ఫేస్‌బుక్ పేజీని తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని జగన్ డిమాండ్ చేశారు.

సంపాదకీయం

భారత శక్తి
VOICE OF INDIAN

ప్రాంతీయ పార్టీలకు ఏమౌతోంది

రాజకీయ పార్టీలు సిద్ధాతాలు ప్రాతిపదికను కాకుండా కేవలం కొన్ని నిర్దిష్ట సమీకరణాల వల్లే ముక్కలవుతున్నాయని స్పష్టమవుతోంది. ప్రాంతీయ పార్టీలలో అత్యధికం కుటుంబ పార్టీలుగా మారడం వాటి పతనానికి ప్రధాన కారణం. అధినేత తర్వాత ఆ స్థానం వారసులకే దక్కాలనే పట్టుదల, దశాబ్దాలుగా పార్టీని నమ్ముకున్న సీనియర్లలో తీవ్ర అసంతృప్తిని రగిలిస్తోంది. మహారాష్ట్రో మహారాష్ట్రలో పవార్, బెంగాల్‌లో, యూపీలో యాదవ్ కుటుంబంలో జరిగిన గొడవలు దీనికి లైవ్ ఎగ్జాంపుల్స్.ఈడీ, సీబీఐ, ఐటీ వంటి కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థల దాడులు ప్రస్తుత రాజకీయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయనే మరో ఆరోపణ బలంగా ఉంది. అవినీతి కేసుల విచారణలు ఎదుర్కొంటున్న చాలా మంది నాయుకులు, తమ రాజకీయ ఉనికిని , ఆస్తులను కాపాడుకోవడానికి అధికార పక్షంతో, కేంద్రంలో ఉన్న పార్టీతో కలవడానికో, లేదా సొంత పార్టీని చీల్చడానికో సిద్ధపడుతున్నారు. ఆధునిక రాజకీయంలో భావజాలం అనేదానికి విలువ లేకుండా పోయింది. ఒకప్పుడు బద్ధశత్రువులుగా ఉన్న పార్టీలు కేవలంం అధికారం కోసం జత కట్టడం ఆ తర్వాత ప్రయోజనాలు నెరవేరకపోతే చీలిపోవడం సర్వసాధారణమైపోయింది. విపక్షాలకు కాలం చెల్లిపోలేదు. కానీ వారి పాత పద్ధతులకు మాత్రం కాలం చెల్లింది. వారసత్వ రాజకీయాలు, ద్వితీయ శ్రేణి నాయకత్వం లేకపోవడం, కేవలం అధికార పక్షాన్ని తిట్టడమే ఎజెండాగా పెట్టుకవడం వల్ల ప్రజల్లో విశ్వసనీయత తగ్గుతోంది. విపక్షాలు కేవలం ఎన్నికల పొత్తులపై కాకుండా, ప్రజా సమస్యలపై క్షేత్రస్థాయిలో పోరాడలి. అప్పుడే మళ్లీ ప్రజల ఆదరణను పొందగలవు. లేదంటే ప్రాంతీయ పార్టీల మనుగడ హిస్టరీగా మారిపోనుంది. ప్రజాస్వామ్యానికి బలమైన ప్రతిపక్షం ప్రాణం లాంటిది. పాలకుల తప్పిదాలను ఎత్తి చూపుతూ, ప్రజల పక్షాన నిలబడాల్సిన విపక్షాలు నేడు భారత్ రాజకీయాల్లో ఉనికి కోసం పోరాడుతున్నాయి. ఒకప్పుడు ఢిల్లీ పీఠాన్ని శాసించిన శక్తులు, రాష్ట్రాల్లో దశాబ్దాల పాటు ఏక ఛత్రాధిపత్యం వహించిన ప్రాంతీయ పార్టీలు నేడు అంతర్గత కలహాలు, ఫిరాయింపులు, సాంకేతిక సమస్యలతో సతమతమవుతున్నాయి. ఢిల్లీ నుంచి దేశం అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదుర్కొంటున్నాయి. అయితే విపక్షాల ఈ పరిస్థితికి కారణం ఏంటీ? ఇప్పుడు చోటు చేసుకుంటున్న పరిణామాలు పంపిస్తున్న సంకేతాలు ఏంటో చూద్దాం. మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌లో తిరుగుబాటు చోటుచేసుకుంది. బుధవారం నాడు తిరుగుబాటు ఎమ్మెల్యేలు తామే అసలైన తృణమూల్ అని స్పీకర్‌కు లేఖ రాశారు. ఎక్కువ మంది తిరుగుబాటు ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నందున పార్టీ అధికారం ఇప్పటికే మమత చేతుల నుంచి జారిపోయింది. తృణమూల్ గుర్తుపై గెలిచిన 80 మందిలో, 60 మంది ఇప్పుడు రెబెల్స్‌గా మారారు. ప్రతిపక్ష నాయకురాలు రీటబ్రత బెనర్జీ విలేకరుల సమావేశంలో, "మేము తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాము" అని అన్నారు. 2022లో మహారాష్ట్రలో ఇలాంటి పరిణామాలు ఎదురయ్యాయి. అప్పటి వరకు శివసేనలో నమ్మిన బంటుగా ఉంటూ వచ్చిన ఏక్‌నాథ్ షిండే తిరుగుబాటు చేశారు. ఉద్ధవ్ థాకరే శివసేన నుంచి మూడింట రెండు వంతుల కంటే ఎక్కువ మంది ఎమ్మెల్యేలు విడిపోయారు. వారి పిటిషన్ ఆధారంగా, ఎన్నికల సంఘం అప్పటి తిరుగుబాటు శిబిరాన్ని నిజమైన శివసేనగా ప్రకటించింది. షిండే నిజమైన శివసేన గుర్తించి 'బాణం, విల్లు' చిహ్నం లభించింది. బాలాసాహెబ్ థాకరే సృష్టించిన పార్టీ, ఆ పార్టీ చిహ్నం రెండూ థాకరే కుటుంబం నుంచి జారి పోయాయి. తర్వాత ఎన్సీపీలో చీలక వచ్చింది. శరద్ పవార్ మేనల్లుడు అజిత్ పవార్ మెజారిటీ ఎమ్మెల్యేలతో పార్టీని వీడి వేరు కుంపటి పెట్టారు. తమదై నిజమైన ఎన్సీపీ అంటూ ప్రకటించారు. దీంతో శరద్ పవార్ కూడా తన ఒరిజినల్ పార్టీని కోల్పోయారు. ఇప్పుడు పశ్చిమ బెంగాల్‌లో కూడా అదే సీన్స్ రిపీట్ అవుతున్నాయి. ఢిల్లీలో ఆప్ పరిస్థితి అలానే ఉంది. ఇప్పటికే మెజారిటీ ఎంపీలు ఆ పార్టీని వీడి బీజేపీలో చేరారు. తమకను ఆప్ ఎల్పీని విలీనం చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు.

తర్వాత పంజాబ్ వంతు వస్తుందని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. అయితే ఎన్నికలకు మరెంతో కాలం లేనందున అలాంటి పరిస్థితి లేకుండా నేరుగా ఎన్నికల ముందే పార్టీ చీలిపోనుందని అంటున్నారు. సమాజ్‌వాదీ పార్టీ, రాష్ట్రీయ జనతా దళ్ వంటి పార్టీలు తమ ఉనికి కోసం నిరంతరం పోరాడాల్సి వస్తోంది. లోక్‌జనశక్తి లాంటి పార్టీలు ఇప్పటికే కుటుంబ కలహాలతో చీలిపోయాయి. తమిళనాడులో ద్రవిడ రాజకకీయ చరిత్రలో అన్నాడీఎంకేకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అయితే జయలలిత మరణం తర్వాత ఆ పార్టీ రెండుగా చీలిపోయింది. ఎడప్పాడి పళనిస్వామి, ఓ పన్నీర్ సెల్వం, శశికళ, టీటీవీ దినకర్ వర్గాలుగా విడిపోయారు. ఇలా విడిపోవడంతో తర్వాత ఎన్నికల్లో డీఎంకే భారీ మెజారిటీతో విజయం సాధించింది. ఇప్పుడు విజయ్ టీవీకే అధికారం చేపట్టిన తర్వాత ఒరిజినల్ అన్నాడీఎంకే విడిపోతోంది.

చాలా మంది ఎమ్మెల్యే తిరుగుబాటుకు రెడీగా ఉన్నారు. ఇప్పటికే కొందరు రాజీనామా చేశారు. మరికొందరు చర్చలు జరుపుతున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాలు ఇరప్పుడు ప్రతిపక్ష హోదా చుట్టూ తిరుగుతున్నాయి. గత ఎన్నికల్లో 175 స్థానాలకు కానూ కేవలం 11 స్థానాలకే పరిమితం అయిన వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ ఇప్పుడు అసెంబ్లీలో తన గొంతు వినిపించడానికి న్యాయపోరాటం చేస్తోంది. అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్ష నాయకుడి హోదా దక్కాలంటే పతి శాతం సభ్యులు ఉండాలి. అంటే రాష్ట్రంలో 18 సీట్లు సాధిస్తేనే ప్రతిపక్ష హోదా వస్తుందని కూటమి ప్రభుత్వ వాదన. కేవలం 11 సీట్లు ఉన్న జగన్ మోహన్ రెడ్డికి ఆ హోదా కల్పించలేమని స్పీకర్ కార్యాలయం స్పష్టం చేసింది. అయితే ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీలో వేరే విపక్షం లేదని ఏకైక విపక్షం తమదే కాబట్టి కచ్చితంగా ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వాల్సిందేనంటూ వైసీపీ పట్టుబడుతోంది. దీనిపై హైకోర్టులో కేసు విచారణ సాగుతోంది.

తెలంగాణలో పదేళ్లపాటు తిరుగులేని శక్తిగా వెలిగిన బీఆర్ఎస్ నేడు అత్యంత క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటోంది. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన కొద్ది నెలల్లోనే బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచిన పది మంది ఎమ్మెల్యేలు కారు దిగి హస్తం గూటికి చేరేందుకు యత్నించారు.నియోజకవర్గాల అభివృద్ధి కోసమే అని వారు చెబుతున్నా, అది బహిరంగంగా జరుగుతున్న ఫిరాయింపులుగా రాజకీయ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ఈ ఫిరాయింపులపై బీఆర్ఎస్ సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లినప్పటికీ, అసెంబ్లీ స్పీకర్ ఇటీవల తీసుకున్న నిర్ణయం ఆపార్టీకి షాక్ ఇచ్చింది. సాక్ష్యాధారాలు లేవనే కారణంతో అనర్హత పిటిషన్లు కొట్టివేశారు. ఒకప్పుడు ఆపరేషన్ ఆకర్ష్ పేరుతో ఇతర పార్టీలను బలహీన పరిచిన బీఆర్ఎస్ ఇప్పుడు అదే వ్యూహానికి బలైపోతోంది.ఫిరాయింపుల సమయంలోనే కవిత కూడా పార్టీకి షాక్ ఇచ్చింది. తన మాట చెల్లుబాటు కావడం లేదని తనను పట్టించుకోవడం లేదని తిరుగుబాటు జెండా ఎగరేశారు. దీంతో ఆమెపై అనర్హత వేటు పడటంతో టీఆర్ఎస్ పేరుతో సొంత పార్టీ ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ వేదిక ద్వారా తన తండ్రి పార్టీ ఓటర్లనే టార్గెట్ చేశారు.

భారతీయ నావికుల మృతి

మంత్రి మార్కో రూబియో హెచ్చరించడాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు. "అమెరికా దాడుల్లో మన ముగ్గురు నావికులు చనిపోయి కొద్ది రోజులే అయింది. అయినా ఇంతవరకు వారి నుంచి కనీసం పశ్చాత్తాపం లేదు, క్షమాపణ లేదు. పైగా, మనకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నారు. "అమెరికా సైన్యం ఆదేశాలను తక్షణమే పాటించాలి. ఎలాంటి ఉల్లంఘనలైనా సహించేది లేదు" అన్న వారి మాటలు చూడండి. ఒక స్వతంత్ర దేశం ఇలాంటి భాషను ఎప్పటికీ సహించదు. కానీ మన బలహీన ప్రధాని మాత్రం నోరు మెదపడం లేదు. ఒక విధేయుడైన సేవకుడిలా వారి ఆదేశాలను వింటున్నారు, పాటిస్తున్నారు. ఈ బలహీన ప్రధాని దేశ గౌరవాన్ని కాపాడలేరు. ఎందుకంటే, దేశాన్ని అవమానించే వాళ్లే ఆయన నియంత్రణలో ఉన్నారు. అందుకే మన వాళ్లను చంపినా, మనల్ని అవమానించినా ఆయన మౌనంగా ఉండిపోతున్నారు. ఇది దేశ ప్రజలందరూ గమనించాలి" అంటూ రాహుల్ గాంధీ ట్వీట్ చేశారు.కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ఇతర నేతలు కూడా కేంద్రంపై విరుచుకుపడ్డారు. ఈ ఘటనపై అమెరికా బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని పవన్ ఖేరా డిమాండ్ చేశారు. విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ స్పందన చాలా బలహీనంగా ఉందని, ఆయన కేవలం "ఇది సమర్థనీయం కాదు" అనడం సరికాదని అన్నారు. మరో నేత మనీశ్ తివారీ మాట్లాడుతూ, అమెరికా మంత్రి వ్యాఖ్యలు బెదిరింపుగా ఉన్నాయని, నావికుల మృతికి వారే కారణమన్నట్లుగా ఉన్నాయని ఆరోపించారు.మరోవైపు, ఈ ఘటనపై భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్ అమెరికాతో మాట్లాడి, నావికుల మృతిపై తీవ్ర నిరసన తెలిపినట్లు వెల్లడించారు. వాణిజ్య నౌకలపై ప్రాణాంతక దాడులు సమర్థనీయం కాదని స్పష్టం చేసినట్లు తెలిపారు. మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో జరిగిన ఈ ఘటన, ప్రస్తుతం కేంద్ర ప్రభుత్వ విదేశాంగ విధానంపై ప్రతిపక్షాలకు ప్రధాన అస్త్రంగా మారింది.

మీనాక్షి నటరాజన్‌కు వెన్నుపోటు పొడిచింది రేవంత్ రెడ్డే: కేటీఆర్

కుమ్మక్కయ్యారని ఆరోపించారు.ఆదివారం ఖైరతాబాద్ నియోజకవర్గ పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. రేవంత్ రెడ్డి అవినీతి, భూ ఒప్పందాలపై మీనాక్షి నటరాజన్ కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానానికి ఫిర్యాదు చేశారని, దీనికి ప్రతీకారంగానే హైదరాబాద్‌లో ఆమెపై తప్పుడు కేసు పెట్టించారని అన్నారు. సొంత పార్టీ నేతలనే వెన్నుపోటు పొడిచే నైజం రేవంత్ రెడ్డిదని ఆయన దుయ్యబట్టారు. హిట్లర్ తన ఆదర్శం అని సీఎం చెప్పడం సిగ్గుచేటని వ్యాఖ్యానించారు.కాంగ్రెస్ పాలనను 'అట్టర్ ఫ్లాప్ సినిమా'గా అభివర్ణించిన కేటీఆర్, ప్రభుత్వం హామీల అమలులో పూర్తిగా విఫలమైందని అన్నారు. ఏడాదికి 2 లక్షల ఉద్యోగాల హామీ ఏమైందని, కనీసం 4,000 ఉద్యోగాలు కూడా భర్తీ చేయలేదని ప్రశ్నించారు. రూ.4,000 నిరుద్యోగ భృతి హామీని కూడా విస్మరించారని మండిపడ్డారు. కోటి మంది మహిళలను లక్షాధికారులను చేశామని నిరూపిస్తే తాను రాజీనామా చేస్తానని సవాల్ విసిరారు.ఖైరతాబాద్‌లో ఉపఎన్నిక రావడం ఖాయమని కేటీఆర్ జోస్యం చెప్పారు. ప్రజాతీర్పును ధిక్కరించి దానం నాగేందర్ కాంగ్రెస్‌లోకి ఫిరాయించడమే దీనికి కారణమని స్పష్టం చేశారు. జూన్ 25 నుంచి జరిగే ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమంలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని, డిజిటల్ సభ్యత్వ నమోదును రికార్డు స్థాయిలో చేపట్టాలని పార్టీ శ్రేణులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు.

రక్తదానం ఒక ప్రాణాన్ని నిలబెట్టే మహోన్నత మానవతా సేవ

హైదరాబాద్, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూన్ 14: రక్తదానం పట్ల సమాజంలో చైతన్యం కలిగిస్తూ, నిరంతరం అమూల్యమైన సేవలతో ఎంతో మంది జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతున్న సేవా సంస్థలు, స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసి ప్రాణాలను కాపాడుతున్న ప్రతి రక్తదాతకు ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి "ప్రపంచ రక్తదాన దినోత్సవం" సందర్భంగా హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. "రక్తదానం ఒక ప్రాణాన్ని నిలబెట్టే మహోన్నత మానవతా సేవ. ఒకరి రక్తదానం మరొకరి జీవితాన్ని కాపాడుతుంది. వారి కుటుంబంలో కొత్త ఆశలను నింపుతుంది. ఆరోగ్యవంతులైన ప్రతి ఒక్కరూ స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసి ఇతరుల ప్రాణాలను కాపాడే మహత్తర కార్యంలో భాగస్వాములై ప్రాణదాతలుగా నిలవాలి" అని ముఖ్యమంత్రి ఒక సందేశంలో పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణకు కేసీఆర్ నాయకత్వమే శ్రీరామరక్ష

- మాజీ మంత్రి జగదీష్ రెడ్డి

యాదాద్రి భువనగిరి : తెలంగాణకు కేసీఆర్ నాయకత్వమే శ్రీరామరక్ష అని మాజీ మంత్రి, సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే జగదీష్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రత్యేక ఓటరు జాబితాపై భువనగిరి నియోజకవర్గ స్థాయి కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశం ఆదివారం జరిగింది ఈ సమావేశంలో మాజీ మంత్రి మాట్లాడుతూ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని అన్నారు. తెలంగాణ సాధకుడిగా, పదేళ్ల పాటు సీఎంగా రాష్ట్రాన్ని ఎంతో అభివృద్ధి చేసిన కేసీఆర్ గొప్పదనం ప్రజలందరికీ అర్థమయిందని అన్నారు. ఓటర్ జాబితా సవరణ అనేది ఓట్ల వడబోత కార్యక్రమమని, బీఆర్ఎస్ బూత్ ఏజెంట్లు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో అరాచక పాలన నడుస్తోంది. రైతులు అడుగడుగునా మోసపోయారు. ఇప్పటికీ యాదాద్రి జిల్లా లో ధాన్యం కొనుగోళ్లు పూర్తి కాలేదు.తడిసి మొలకలు వస్తున్నాయని ఆందోలన వ్యక్తం చేశారు.

హ్యాం రోడ్ల పేరుతో దోపిడీకి స్కెచ్

ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు ప్రజల సొమ్మును దోచుకొని దాచుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. హ్యాం రోడ్ల పేరుతో పెద్ద దోపిడీకి స్కెచ్ వేశారని, 10 రూపాయల ఖర్చుతో చేసే పనిని 50 రూపాయలతో చేస్తూ వందల కోట్లు కమిషన్లు దోచుకు తింటున్నారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత హ్యాం రోడ్ల పేరుతో జరుగుతున్న దోపిడిపై విచారణ చేపిస్తామని వెల్లడించారు.హ్యాం రోడ్ల వల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా టోల్ బూత్ లు పెట్టె ప్రమాదం ఉందని పేర్కొన్నారు. నల్గొండ జిల్లాలో ఒక్క రూపాయి కూడా అభివృద్ధి జరగడం లేదు.జిల్లా మంత్రులు పదవులను అనుభవిస్తున్నారే తప్ప అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టడం లేదని ఆరోపించారు. ఈ సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే శేఖర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర నాయకులు క్యామ మల్లేష్, చింతల వెంకటేశ్వర రెడ్డి,జిల్లా అధ్యక్షుడు రామకృష్ణ రెడ్డి, సందీప్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వనస్థలిపురంలో ఉచిత వృద్ధాశ్రమ నిర్మాణం - ఆర్. కృష్ణయ్య మద్దతు

- 300 మంది నిరాశ్రయులకు ఆశ్రయం కల్పించడమే లక్ష్యం: విరాళాలు ఇవ్వాలని ఫౌండేషన్ విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్ జూన్ 14 భారతశక్తి, సమాజంలోని నిరాధార వృద్ధులకు ఉచితంగా వసతి, ఆహారం, వైద్య సేవలు అందించేందుకు వనస్థలిపురంలో నిర్మించనున్న వృద్ధాశ్రమ ప్రాజెక్టుకు బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభ సభ్యుడు ఆర్. కృష్ణయ్య మద్దతు ప్రకటించారు. 'రెడీ టు సర్వ్ ఫౌండేషన్' నిర్వాహకులు పెద్ది శంకర్, రాకేష్ దత్తా, ఆశ్రమ వాలంటీర్లు ఆయనను కలిసి ప్రాజెక్టు వివరాలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఫౌండేషన్ చేపట్టిన సేవా సంకల్పాన్ని అభినందించిన కృష్ణయ్య, భవిష్యత్తులో ఈ కార్యక్రమానికి తన వంతు సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

300 మందికి శాశ్వత ఆశ్రయం

వనస్థలిపురంలో నిర్మించనున్న ఈ ఉచిత వృద్ధాశ్రమం ద్వారా సుమారు 300 మంది వృద్ధులకు శాశ్వత నివాస వసతి కల్పించనున్నారు. వయసు పైబడిన తరుణంలో ఆదరణ కరువైన వారికి ఈ కేంద్రం భరోసాగా నిలుస్తుందని ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

చదరపు అడుగు నిర్మాణానికి రూ.3,500 విరాళం

ఈ మహత్తర నిర్మాణ సంకల్పానికి ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున సహకరించాలని ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు విజ్ఞప్తి చేశారు.
లినిర్మాణ వ్యయం: ఒక్కో చదరపు అడుగు నిర్మాణానికి రూ.3,500 వ్యయం అవుతుందని అంచనా.
సహాయం: దాతలు కనీసం ఒక చదరపు అడుగు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్థల నిర్మాణానికి అయ్యే ఖర్చును విరాళంగా అందించవచ్చు.ప్రజలు అందించే ప్రతి చిన్న సహాయం నిరాశ్రయులైన వృద్ధుల జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు నింపుతుందని, సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సేవా కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులు పిలుపునిచ్చారు.

మద్యం మత్తులో స్టీరింగ్ పడితే
10 ఏళ్ల జైలు!

- మల్కాజిగిరి పరిధిలో 'డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్' తనిఖీలు తీవ్రతరం.. వారం రోజుల్లో 124 మందిపై కేసులు

MALKAJGIRI POLICE COMMISSIONERATE
TRAFFIC ENFORCEMENT – WEEKLY REPORT (07.06.2026 TO 13.06.2026)

A FOCUSED INITIATIVE TO STRENGTHEN ROAD SAFETY AND MAINTAIN UNINTERRUPTED TRAFFIC MOVEMENT

Don't drive under the influence—drive under control.

S NO	VIOLATION	CHALLANS IMPOSED
1	Cell phone driving	1855
2	Triple riding	1890
3	Over speed	593
4	Signal jump	1142
5	Wrong side driving	6823
6	Obsrtuction of carriage way	11416

DON'T DRINK AND DRIVE

DRUNK & DRIVE CASES

SNO	POLICE STATION	BOOKED CASES
1	Begumpet Tr.PS	8
2	Trimulgerry Tr.PS	3
3	Gopalapuram Tr.PS	8
4	Alwal Tr.PS	11
5	Malkajgiri Tr.PS	16
6	Jawaharnagar Tr. PS	10
7	Uppal Tr.PS	10
8	Kushaiguda Tr.PS	20
9	Ghatkesar Tr.PS	10
10	L.B Nagar Tr.PS	28
11	Vanasthalipuram Tr.PS	0
	TOTAL	124

A TOTAL OF (175) DD CASES WERE DISPOSED AND (0) DRUNKEN DRIVE WERE SENT TO JAIL LAST WEEK

CONTACT US: 8712662999 https://malkajgiripolice.telangana.gov.in/ @MKJTRAFFIC

మల్కాజిగిరి, జూన్ 14: భారత శక్తి, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై మల్కాజిగిరి ట్రాఫిక్ పోలీసులు ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారు. వారాంతంలో (జూన్ 7 నుండి జూన్ 13 వరకు) నిర్వహించిన ప్రత్యేక తనిఖీల్లో భారీగా మందుబాబులు పట్టుబడ్డారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించి వాహనాలు నడిపిన మొత్తం 124 మందిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మద్యం మత్తులో ప్రమాదాలకు కారణమైతే పదేళ్ల వరకు జైలు శిక్ష పడే అవకాశం ఉందని పోలీసులు హెచ్చరించారు.

ద్విచక్ర వాహనదారులే ఎక్కువ..

తనిఖీల్లో పట్టుబడిన వాహనాల వివరాలను పరిశీలిస్తే అత్యధికంగా ద్విచక్ర వాహనదారులే ఉన్నారు.
- ద్విచక్ర వాహనాలు: 112 - త్రిచక్ర వాహనాలు: 7 - నాలుగు చక్రాల వాహనాలు: 5

మోతాదుకు మించి మద్యం..

రక్తంలో మద్యం సాంద్రత (బీఏసీ) పరీక్షల ఆధారంగా పోలీసులు పట్టుబడిన వారిని వర్గీకరించారు. ముగ్గురిలో ప్రమాదకర స్థాయిని మించి మద్యం నిల్వలు ఉన్నట్లు తేలింది. 36 mg - 200 ఎస్త్ర మధ్య: 115 మంది, 201 mg - 300 mg మధ్య:6 మంది,300 mg కంటే ఎక్కువ:3 మంది,పట్టుబడిన నిందితులందరినీ న్యాయస్థానంలో హాజరుపరచనున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

సెక్షన్ 105 కింద పదేళ్ల జైలు శిక్ష

మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం తీవ్రమైన నేరమని మల్కాజిగిరి ట్రాఫిక్ డిప్యూటీ పోలీస్ కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు. మద్యం మత్తులో డ్రైవింగ్ చేస్తూ ప్రాణాంతక ప్రమాదాలకు కారణమైతే.. సదరు వ్యక్తులపై భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS)-2023 లోని సెక్షన్ 105 (నరహత్యకు సమానం కాని నేరపూరిత హత్య) కింద కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ సెక్షన్ కింద నేరం రుజువైతే గరిష్టంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్షతో పాటు భారీ జరిమానా విధిస్తారని పేర్కొన్నారు.

174 మందికి జరిమానా

గత వారం రోజుల్లో (జూన్ 7 నుండి జూన్ 13 వరకు) డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్‌కు సంబంధించి కోర్టులో 175 కేసులు పరిష్కారమయ్యాయి. న్యాయస్థానం వీరికి కింది విధంగా శిక్షలు ఖరారు చేసింది: జరిమానాతో పాటు సామాజిక సేవ: ఒకరు కేవలం జరిమానా: 174 మంది ప్రాణాల కంటే ప్రయాణం ముఖ్యం కాదని, మద్యం తాగి ఎవరూ వాహనాలు నడపవద్దని పోలీసులు వాహనదారులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం సందర్భంగా స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసిన దాతలు

జగిత్యాల, జూన్ 14 (భారత శక్తి ప్రతినిధి): ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు యువకులు, స్వచ్ఛంద సేవకులు ముందుకు వచ్చి రక్తదానం చేశారు. రక్తదానం చేయడం ద్వారా అవసరమైన సమయంలో ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న రోగులకు ప్రాణదానం చేసిన వారవుతారని వైద్యులు తెలిపారు. రక్తానికి ప్రత్యామ్నాయం లేదని, ప్రతి ఆరోగ్యవంతుడు క్రమం తప్పకుండా రక్తదానం చేయాలని సూచించారు. శిబిరంలో పాల్గొన్న రక్తదాతలను వైద్యులు, ఆసుపత్రి సిబ్బంది అభినందించారు. యువత సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు వచ్చి రక్తదానం చేయడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్యులు, నర్సింగ్ సిబ్బంది, ఆసుపత్రి ఉద్యోగులు, స్వచ్ఛంద రక్తదాతలు పాల్గొన్నారు.

రాజీ మార్గమే రాజ మార్గం

- ఈ నెల 20 న రెండవ జాతీయ లోక్ అదాలత్
- జాతీయ లోక్ అదాలత్ ద్వారా ప్రజలకు తక్షణ న్యాయం.
- కక్షిదారులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగ పరచుకోవాలి : జిల్లా ఎస్పీ డా.జి.జానకి షర్మిల

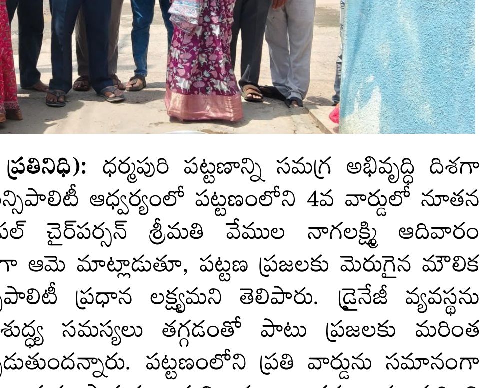
నిర్మల్ జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 14(భారత శక్తి) చాలా మంది ప్రజల న్యాయ సంబంధిత సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించడానికి భారత ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్ ను కక్షిదారులు సద్వినియోగ పరచుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ డా.జి.జానకి షర్మిల ఐపీఎస్ పిలుపునిచ్చారు.ఈ సందర్భంగా కక్షిదారులు కోర్టు పరిధిలో ఉన్న వివిధ కేసులను లోక్ అదాలత్ ద్వారా పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఉందని జిల్లా ఎస్పీ పేర్కొన్నారు.చాలా మంది ప్రజల న్యాయ సంబంధిత సమస్యలను త్వరితగతిన , తక్కువ ఖర్చుతో పరిష్కరించడానికి భారత ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్ ను కక్షిదారులు సద్వినియోగపరచుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ తెలపడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 20 న జరిగే రెండవ జాతీయ లోక్ అదాలత్ ను కక్షిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలియ జేశారు.ఇందులో చిన్న చిన్న కేసులు, ట్రాఫిక్ చలానాలు, మైనర్ క్రిమినల్ కేసులు , సివిల్ డిస్ప్యూట్లు వంటి వివాదాలు లోక్ అదాలత్ ద్వారా సులభంగా పరిష్కారం పొందవచ్చని తెలిపారు.ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని,న్యాయ స్థానాల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న కేసులను తక్కువ సమయంలో ముగించుకోవచ్చున్నారు.అంతేకాకుండా, ఇది ఒక శాంతియుత పరిష్కార విధానం కావున, ఇరు పక్షాలు పరస్పర అంగీకారంతో సమస్యలు పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.కోర్టు లో గల కేసులలో త్వరగా పరిష్కారం చేసుకుని ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ డా.జి.జానకి షర్మిల ఐపీఎస్ తెలిపారు.

4వ వార్డులో డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన

- ప్రతి వార్డు అభివృద్ధే ధ్యేయం: మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ వేముల నాగలక్ష్మి

జగిత్యాల, జూన్ 14 (భారత శక్తి ప్రతినిధి): ధర్మపురి పట్టణాన్ని సమగ్ర అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్న ధర్మపురి మున్సిపాలిటీ ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని 4వ వార్డులో నూతన డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ శ్రీమతి వేముల నాగలక్ష్మి ఆదివారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, పట్టణ ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడమే మున్సిపాలిటీ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. డ్రైనేజీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం ద్వారా పారిశుద్ధ్య సమస్యలు తగ్గడంతో పాటు ప్రజలకు మరింత సౌకర్యవంతమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుందన్నారు. పట్టణంలోని ప్రతి వార్డును సమానంగా అభివృద్ధి చేయాలనే సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతున్నామని, ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. పట్టణ అభివృద్ధికి ప్రజలు సహకరించాలని ఆమె కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు కొమిరెల్లి పవన్, చిపిరిశెట్టి రాజేష్, సంగి ఆనంద్, వొజ్జెల లక్ష్మణ్, కో-ఆప్షన్ సభ్యులు ఎస్.కె. షౌకత్, గరిగె అరుణ, ప్రజాప్రతినిధులు, మున్సిపల్ అధికారులు, వార్డు ప్రజలు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులను వెంటనే ప్రారంభించాలని ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డికి వినతి



వనస్థలిపురం, భారతశక్తి ప్రతినిధి, జూన్ 14: వనస్థలిపురం డివిజన్ పరిధిలోని ఎఫ్‌సీఐ కాలనీ జీమెట్ నుండి ఆర్టీసీ కాలనీ హనుమాన్ టెంపుల్ వరకు, అలాగే హనుమాన్ టెంపుల్ నుండి జంగిర్‌నగర్ కాలనీ మసీదు వరకు ఎల్‌బీనగర్ ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి ప్రత్యేక చొరవతో మంజూరైన సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులు నాలుగు నెలలు గడిచినా ప్రారంభం కాకపోవడంతో స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో వనస్థలిపురం డివిజన్ బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు చింతల రవికుమార్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక కాలనీ సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, కాలనీ పెద్దలతో కలిసి ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి ని కలిసి వినతిపత్రం అందజేయడం జరిగింది.వినతిపత్రంపై వెంటనే స్పందించిన ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ స్వామి కు ఫోన్ చేసి, మంజూరైన సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులను ఎటువంటి జాప్యం లేకుండా తక్షణమే ప్రారంభించి త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించడం జరిగింది.ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి వెంటనే స్పందించిన ఎమ్మెల్యే కు స్థానిక ప్రజలు మరియు కాలనీ సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీసీ కాలనీ అధ్యక్షులు ముకుందరాజు , కాలనీ సభ్యులు కె. ప్రభాకర్ రెడ్డి , పద్మావతి కాలనీ అధ్యక్షులు ప్రభాకర్ రెడ్డి , నరసింహారెడ్డి , పద్మావతి కాలనీ ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ రెడ్డి , కోశాధికారి విజయ్ కుమార్ , జాయింట్ సెక్రటరీ లింగం నరసింహులు , ఇతర ముఖ్య కాలనీ పెద్దలు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఓటు హక్కు పరిరక్షణ కోసం ప్రతి కార్యకర్త బాధ్యతతో పనిచేయాలి

- మంచిర్యాలలో బి ఎల్ ఏ లకు అవగాహన సదస్సు పాల్గొన్న ఎంపీ

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 14 (భారతశక్తి): మంచిర్యాల పట్టణంలోని పద్మావతి గార్డెన్‌లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తలు, బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్లు (బి ఎల్ ఏ లు) మరియు పార్టీ నాయకుల కోసం నిర్వహించిన ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ ఐ ఆర్) అవగాహన శిక్షణ సమావేశంలో పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీకృష్ణ పాల్గొని దిశానిర్దేశం చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ,ఓటు హక్కు భారత రాజ్యాంగం ప్రతి పౌరుడికి కల్పించిన అత్యంత విలువైన ప్రజాస్వామ్య హక్కు అని పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ బలోపేతానికి ఓటర్ల జాబితా పరిశుద్ధత ఎంతో కీలకమని,అర్హులైన ఒక్క ఓటరు పేరు కూడా జాబితా నుంచి తొలగిపోకుండా బి ఎల్ ఏ లు అప్రమత్తంగా పనిచేయాలని సూచించారు.ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ ఐ ఆర్) ప్రక్రియలో భాగంగా ప్రతి ఇంటిని సందర్శించి ఓటర్ల వివరాలను ధృవీకరించాలని,కొత్తగా 18 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న యువత పేర్లను నమోదు చేయించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. అలాగే వలసలు, మరణాలు,చిరునామా మార్పులు వంటి అంశాలపై పూర్తి సమాచారంతో ఎన్నికల అధికారులకు సహకరించాలని సూచించారు.

ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియ జరుగుతున్న నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు ప్రజల హక్కుల పరిరక్షణకు ముందుండాలని, ఎక్కడైనా అర్హులైన ఓటర్ల పేర్లు తొలగించే ప్రయత్నాలు జరిగితే వెంటనే గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు.బూత్ స్థాయి కార్యకర్తలే పార్టీకి, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు వెన్నెముకలని కొనియాడిన ఆయన, ప్రతి బి ఎల్ ఏ ఫారం-6, ఫారం-7, ఫారం-8 ప్రక్రియలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని, ప్రజలకు కూడా వాటి గురించి వివరించాలని సూచించారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ ప్రజల హక్కుల పరిరక్షణకు కట్టుబడి ఉందని, ప్రజాస్వామ్య విలువలను కాపాడటం ప్రతి కార్యకర్త బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు.పార్టీ బలోపేతం, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ అనే ద్వంద్వ లక్ష్యాలతో ప్రతి కార్యకర్త క్షేత్రస్థాయిలో చురుకుగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, మండల అధ్యక్షులు, యూత్ కాంగ్రెస్, ఎన్ ఎస్ యు ఐ , సేవాదళ్, మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకులు, బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్లు, పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బాలిక హత్య కేసు

బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలి

- నిమ్స్ ఆసుపత్రిలో పరామర్శించిన జనసేన నేత ప్రేమ్ గాంధీ

సరూర్ నగర్, జూన్ 14 భారత శక్తి: ఖమ్మం జిల్లాలో మైనర్ బాలికపై జరిగిన అత్యాచారం, హత్య ఘటన అత్యంత దారుణమని, ఈ కేసులో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని జనసేన రాష్ట్ర నాయకుడు ప్రేమ్ గాంధీ విమర్శించారు. హైదరాబాద్‌లోని నిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బాధిత కుటుంబ సభ్యులను ఆయన పరామర్శించి, వారికి పార్టీ తరఫున సంఘీభావం ప్రకటించారు.

ప్రధాన డిమాండ్లు:

రూ. 1 కోటి ఎక్స్‌గ్రేషియా:లి బాధిత కుటుంబానికి ప్రభుత్వం తక్షణమే ఒక కోటి రూపాయల నష్టపరిహారం చెల్లించాలి.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగం: కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కల్పించి ఆదుకోవాలి.

కఠిన శిక్ష: నిందితులపై ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టు ద్వారా విచారణ జరిపి, కఠిన శిక్ష పడేలా చూడాలి.

బాధిత కుటుంబానికి పూర్తి న్యాయం జరిగే వరకు జనసేన పార్టీ అండగా ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు దొంతు చెన్నకేశవులు, శివకుమార్, గంగం అజయ్ కుమార్, నవీన్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి ప్రగతి ప్రస్థానంలో భాగస్వాములవుదాం

- సింగరేణి సంస్థ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి సమిష్టిగా కృషి చేద్దాం.
- రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 14 (భారతశక్తి): సింగరేణి సంస్థ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి సమిష్టిగా కృషి చేద్దామని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక, ప్రణాళికా శాఖ మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. ఆదివారం మంచిర్యాల జిల్లాలోని శ్రీరాంపూర్ ఓపెన్ కాస్ట్ సందర్శనలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన ఓపెన్ హౌస్ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర ఐ.టి., ఎలక్ట్రానిక్స్, కమ్యూనికేషన్స్, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, శాసనమండలి సభ్యులు దండే విఠల్, సింగరేణి సి ఎం డి బుద్ధ ప్రకాష్ జ్యోతి, జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, డి.సి.పి. ఎ.భాస్కర్, సింగరేణి సంస్థ జనరల్ మేనేజర్లు, సింగరేణి కార్మిక సంఘం ప్రతినిధి జనక్ ప్రసాద్ లతో కలిసి హాజరై మొక్కను నాటారు అనంతరం విలేకరుల సమావేశంలో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ సింగరేణి సంస్థను అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేసేందుకు సమిష్టిగా కృషి చేద్దామని తెలిపారు. ఓపెన్ కాస్ట్ మైన్ సందర్శనలో భాగంగా రక్షణ పద్ధతులు,బొగ్గు నాణ్యత,ఉత్పత్తి ఉత్పాదకత, నిల్వ,రవాణా వంటి అంశాలను పరిశీలించడం జరిగిందని తెలిపారు. గ్రేడ్ 10, 11 బొగ్గు ఉత్పత్తి, బొగ్గు నిల్వ ప్రదేశాలు,రికార్డులు పరిశీలించడం జరిగిందని తెలిపారు.కార్మికులు శ్రమ, చెమట తో బొగ్గును ఉత్పత్తి చేసి సంస్థను అభివృద్ధి చేయడమే కాకుండా దేశానికి వెలుగులు అందిస్తున్నారని,వారి ఆత్మ గౌరవం కాపాడడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని తెలిపారు. వీటిని అపహాస్యం చేస్తూ కొంత మంది అసత్య ప్రచారాలకు పాల్పడుతున్నారని తెలిపారు. సింగరేణి సంస్థ అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ అని, ఇందులో ప్రతి అంశం పారదర్శకంగా జరుగుతుందని, సింగరేణి సంస్థ తెలంగాణ ఆస్తి అని తెలిపారు.రాష్ట్ర అభివృద్ధికి అందరూ కలిసి రావాలని తెలిపారు. కార్మికుల ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారం కోసం అధునాతన వైద్య పరికరాలు,నూతన వైద్య విధానాల ద్వారా వైద్య సేవలు అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.విద్యారంగా అభివృద్ధిలో భాగంగా జిల్లాలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ఆధునిక సౌకర్యాలతో నవీకరించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. గ్రామీణ స్థాయి నుండి సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందని, కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించి వారి పిల్లల విద్యకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. సింగరేణి కార్మికులకు 1 కోటి 25 లక్షల రూపాయల ప్రమాద భీమా కల్పించడం జరిగిందని, సింగరేణి కార్మికుల పిల్లలకు యు.పి.ఎస్.సి. పరీక్షలు, ఇంటర్వ్యూలకు హాజరయ్యేందుకు ఆర్థిక సహాయం అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం, సింగరేణి సంస్థ సమన్వయంతో సింగరేణి బొగ్గు గనులను మరింత అభివృద్ధి చేసి కార్మికుల సంక్షేమం దిగా కృషి చేస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆసిఫాబాద్ నియోజకవర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు ఆత్రం సక్కు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, సింగరేణి అధికారులు, కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఉపముఖ్యమంత్రి పేరు బట్టి విక్రమార్క కాదు,బకాయి విక్రమార్క

- మాజీ శాసనసభ్యులు నడిపెల్లి దివాకర్ రావు

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 14 (భారతశక్తి): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన 6 గ్యారంటీలు అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని మాజీ శాసనసభ్యులు నడిపెల్లి దివాకర్ రావు అన్నారు.ఆదివారం రోజున పట్టణములోని వారి నివాసశీ వద్ద మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్,బెల్లంపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే దుర్గం చిన్నయ్య,ఎదీ+ఖూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మిర్యాల రాజిరెడ్డి తో కలిసి ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో దివాకర్ రావు గారు మాట్లాడుతూ సింగరేణి లో జరుగుతున్న అన్యాయాలను ఎత్తిచూపుతున్న మాజీ మంత్రి సిద్దిపేట శాసనసభ్యులు తన్నీరు హరీష్ రావు అబద్ధాలు ఆడుతున్నారని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు విమర్శలు చేస్తున్నాయి. అబద్ధాలు ఆడేది హరీష్ రావు కాదు రేవంత్ రెడ్డి, బట్టి విక్రమార్క అని ఎద్దేవా చేశారు.బిఆర్ఎస్ పార్టీ పైనా, కెసిఆర్ పైన అనేక అబద్ధాలు ఆడి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పరచుకున్నారు తెలిపారు.అంతేకాక దేవుళ్ళ మీద ఒట్టు వేసి తెలంగాణ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను మరిచి తెలంగాణ ప్రజలకు బాకీ ఉన్నారు కాబట్టి మీ పేరు బట్టి విక్రమార్క కాదు బకాయిల విక్రమార్క అని పేరు పెట్టాలి అని అన్నారు. ఉపముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క మంచిర్యాల పర్యటన నిబంధనలో మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు గొప్పవారు అని మాట్లాడడం చాలా హాస్యాస్పదంగా ఉంది అన్నారు. చంపినోడు హంతకుడు, ప్రాణం పోసేటోడు దేవుడు, కూలగొడితే అభివృద్ధి కాదు అని అన్నారు.

ప్రేమ్ సాగర్ రావు ని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి8 అని అంటున్నారు అంటే ప్రతి ఒక్కరూ గుండాయిజం, రౌడీయిజం,దాడులు,భూకబ్జాలు చేయాలని ప్రేరేపిస్తున్నారా అని అడిగారు. రెండున్నర సంవత్సరాలలో ప్రేమ్ సాగర్ రావు బ్యాంకులకు ఉన్న 500 కోట్ల రూపాయల అప్పులు చెల్లించారు అంటే మంచిర్యాల నియోజకవర్గంలో ఎంత అవినీతికి పాల్పడుతున్నారు ప్రజలందరికీ తెలుసు అని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నుండి మొదలు పెడితే ఎమ్మెల్యేల వరకు ఎవరి స్థాయికి తగ్గట్టు వాళ్ళు అక్రమాలకు,అవినీతికి పాల్పడుతూ కోట్ల రూపాయలు దండుకుంటున్నారని అని అన్నారు. ఒక సందర్భంలో బట్టి విక్రమార్క వారి నియోజకవర్గం వారికి ఎంతనో, మంచిర్యాల నియోజకవర్గం కూడా అంతే అని అన్నారు.కానీ మంచిర్యాలలో జరిగిన అన్ని దాడులు భూకబ్జాలు,రౌడీయిజం,గుండాయిజం, గంజాయి బ్యాచులు,అక్రమ వసూళ్లు మీ దగ్గర కూడా

ఉన్నాయా అని అడిగారు. శనివారం రోజున మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని విశ్వనాథ ఆలయంలో అభివృద్ధి పనుల పేరిట శంకుస్థాపనలు చేశారు కానీ బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో 10-08-2023 రోజున 1 కోటి 97 లక్షల రూపాయలతో నిధులు మంజూరు చేపిస్తే ఆ అభివృద్ధి పనులు ఎందుకు చేయలేదు అని ప్రశ్నించారు.ఒకవేళ ఆ పనులు చేయిస్తే దివాకర్ రావు కి పేరు వస్తుందనే రాజకీయ కక్షతో మాత్రమే దేవాలయాన్ని అభివృద్ధి చేయలేదని అన్నారు. విశ్వనాథ ఆలయం ముందు ఉన్న షాపులను కూల కొట్టడం వలన రోజుకు రెండు లక్షల రూపాయల ఆదాయం నష్టం చేశారు అని అన్నారు. వేలకోట్ల రూపాయలు లూటీ చేసిన ప్రేమ్ సాగర్ రావు లాంటి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటే మంచిర్యాల కాదు మొత్తం తెలంగాణ నాశనం అవుతుందని అన్నారు.మీరు ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని అన్న మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు రిటైర్డ్ సింగరేణి కార్మికులకు నిర్మాణం కొరకు రెండు గుంటల భూమిని ఇస్తానని హామీ ఇచ్చారు ఇంతవరకు ఎందుకు ఇవ్వలేదని ప్రశ్నించారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పైన, ఎమ్మెల్యేల పైన,మంత్రులపైన,ముఖ్యమంత్రి పైన ప్రజలందరూ కోపంగా ఉన్నారని ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా కెసిఆర్ కారు గుర్తుకు ఓటు వేసి మళ్లీ తిరిగి బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వాన్ని తీసుకురావాలని చూస్తున్నారని అన్నారుఎఈ కార్యక్రమంలో ప్రజా ప్రతినిధులు,మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు,ఎదీ+ఖూ నాయకులు,బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొనడం జరిగింది.

అమీన్‌పూర్‌లో గీతాంజలి స్కూల్ ప్రారంభం..

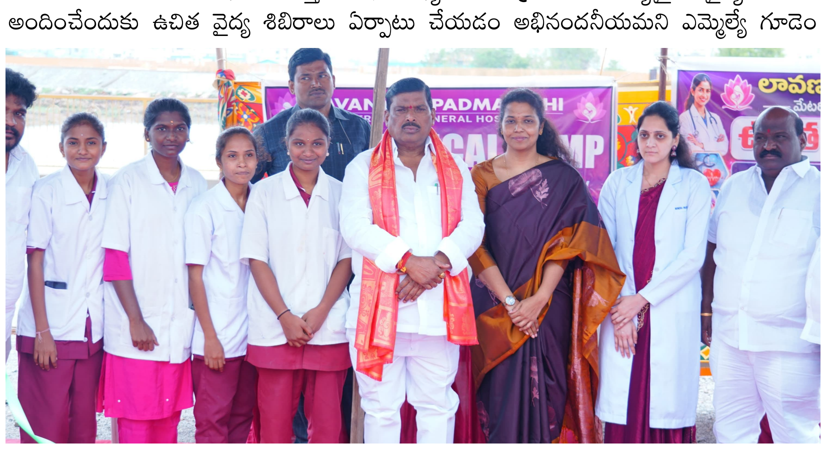
పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి, మాజీ చైర్మన్ తుమ్మల పాండురంగ రెడ్డి

అమీన్‌పూర్, జూన్ 14 భారత శక్తి అమీన్‌పూర్ జీహెచ్‌ఎంసీ పరిధిలోని సాయి రామ్ ఎంక్లేవ్ ఫేస్-2లో గీతాంజలి పాఠశాల నూతన శాఖను ఆదివారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా పటాన్‌చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి హాజరుకాగా,

ఆయనతో పాటు అమీన్‌పూర్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ తుమ్మల పాండురంగ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే, మాజీ చైర్మన్ కలిసి రిబ్బన్ కట్ చేసి పాఠశాలను లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. అమీన్‌పూర్ ప్రాంతంలో అత్యాధునిక వసతులతో గీతాంజలి పాఠశాలను ప్రారంభించడం అభినందనీయమని అన్నారు. ఇప్పటికే ఇస్నాపూర్‌లో విద్యాబోధనలో మంచి పేరు సంపాదించుకున్న ఈ యాజమాన్యం, ఇప్పుడు అమీన్‌పూర్‌లో మరో పాఠశాలను ప్రారంభించడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన, ఉన్నతమైన విద్యను అందించడంలో ఈ పాఠశాల కీలక పాత్ర పోషించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమీన్‌పూర్ మున్సిపల్ మాజీ ఎంపీపీ దేవానంద్, మాజీ జడ్పీటిసి సుధాకర్ రెడ్డి, మాజీ వైస్ చైర్మన్ నరసింహా గౌడ్, మాజీ కౌన్సిలర్ కొల్లూరి గోపాల్, బి ఆర్ ఎస్ సీనియర్ నాయకులు ఐలాపుర్ నరసింగరావు, అమీన్‌పూర్ ఎంఈఓ సుధాకర్, పాఠశాల యాజమాన్యం, స్థానిక నాయకులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

ఉచిత వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయం: ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి

పటాన్‌చెరు జూన్ 14 భారత శక్తి పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు ఉచిత వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని ఎమ్మెల్యే గూడెం



మహిపాల్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం ముత్తంగి పరిధిలోని బతుకమ్మ ఘాట్ వద్ద లావణ్య పద్మావతి ఆసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ శిబిరాల ద్వారా ప్రజలకు ఆరోగ్య పరీక్షలు, వైద్యుల సలహాలు, అవసరమైన మందులు ఉచితంగా అందడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి నివారించుకునే అవకాశం కలుగుతుందని తెలిపారు. ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఇటువంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని, భవిష్యత్తులో కూడా మరిన్ని వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ ఉపేందర్, మేరాజ్ ఖాన్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సందీప్, సురేష్, రవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 18న జడ్పీ సాధారణ సర్వసభ్య సమావేశం

వై ఎస్ ఆర్ కడప,జూన్ 14(భారత శక్తి): జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కడప ఉమ్మడి వై.యస్.ఆర్.కడప జిల్లా వారు జిల్లా ప్రజా పరిషత్ సాధారణ సర్వ సభ్య సమావేశము 18.06.2026వ తేదిన ఉ.10.00 గంటలకు జిల్లా ప్రజా పరిషత్ సమావేశ మందిరము,కడప నందు జరుపుటకు నిర్ణయించినారని కావున ఉమ్మడి వై.యస్.ఆర్. కడప జిల్లా పరిషత్ ప్రాదేశిక నియోజక వర్గ సభ్యులు, వై.యస్.ఆర్. కడప ు అన్నమయ్య జిల్లా అధికారులు అందరూ తప్పక సాధారణ సర్వ సభ్య సమావేశము నకు హాజరు కావలసినదిగా జడ్పీ సి ఈ ఓ సుబ్రమణ్యం తెలిపారు.

రెడ్ క్రాస్ పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం

- రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సెక్రెటరీ సురేష్ కుమార్

వై ఎస్ ఆర్ కడప,జూన్ 14(భారత శక్తి): ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ కడప జిల్లా శాఖలో బ్లడ్ బ్యాంక్ లైసెన్స్ పునరుద్ధరణ కుచర్యలుతీసుకుంటున్నామని రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సెక్రెటరీ మరియు జిల్లా ఎంప్లాయిమెంట్ అధికారి సురేష్ కుమార్ తెలిపారు. సాధారణంగా బ్లడ్ సెంటర్ లైసెన్స్ ప్రతి ఐదేళ్లకు ఒకసారి రెన్యువల్ చేస్తారు. అయితే 25 ఆగస్టు 2024న బ్లడ్ బ్యాంక్ లైసెన్స్ రెన్యువల్ చేయాల్సి ఉందని,కానీ అప్పట్లో ఉన్న పాలకవర్గం హయాంలో దీని రెన్యూవల్ కోసం ఎాచీఁణూ అనే వెబ్సైటు లో తగిన సమయంలో ఆన్లైన్లో అప్లై చేయక పోవడంతో ఈ సమస్య వచ్చిందని,గతంలో ఈ రెన్యువల్ ఆఫ్ లైన్ విధానంలో జరిగేదని, అయితే మొట్టమొదటిసారిగా ఆన్లైన్ విధానంలో చేసేందుకు గాను గతంలో ఉన్న పాలకవర్గం ఆన్లైన్లో చలానా కట్టి లైసెన్స్ రెన్యువల్ కు ప్రాసెస్ చేశామని తమకు తెలియజేశారు. కానీ కొన్ని సాంకేతిక కారణాలవల్ల లైసెన్స్ ఫోర్స్ లోకి రాకపోవడంతో సెంట్రల్ డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్ వారు తమకు నోటీసు అందజేశారానన్నారు. వారి సూచనల మేరకు ప్రస్తుతానికి బ్లడ్ డొనేషన్, మరియు ఇష్యూస్ అపడం జరిగిందని, అంతేతప్ప రెడ్ క్రాస్ సేవలను నిలపలేదు. దీనిపై సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి త్వరలో బ్లడ్ సెంటర్ లైసెన్స్ పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా సెక్రెటరీ తెలిపారు.

తాపీ మేస్త్రిల సమస్యల పరిష్కారానికి సంపూర్ణ సహకారం..

భవన నిర్మాణానికి స్థలం కేటాయింపు..

పటాన్‌చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి

అమీన్‌పూర్ జూన్ 14 భారత శక్తి పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని భవన నిర్మాణ కార్మికులు, తాపీ మేస్త్రిల సమస్యల పరిష్కారానికి సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని పటాన్‌చెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆదివారం అమీన్‌పూర్ డివిజన్ పరిధిలో తెలంగాణ రాష్ట్ర భవన నిర్మాణ కార్మికుల ట్రేడ్ యూనియన్ మరియు తాపీ మేస్త్రి యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో

ఏర్పాటు చేసిన సమావేశానికి ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గంలో భవన నిర్మాణ కార్మికులు, తాపీ మేస్త్రీల పాత్ర అత్యంత కీలకమని అన్నారు. సమస్యల పరిష్కారానికి సామర్థ్యంతో ముందుకు వెళుతూ సమన్వయంతో పని చేసుకోవాలని సూచించారు. అతి త్వరలో తాపీ మేస్త్రీలు, భవన నిర్మాణ కార్మికుల కోసం స్థలం కేటాయిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలలోనూ ప్రాధాన్యత కల్పిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమీన్పూర్ మాజీ ఎంపీపీ దేవానందం, మాజీ జెడ్పిటి సుధాకర్ రెడ్డి, అమీన్‌పూర్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ పాండురంగారెడ్డి, మాజీ వైస్ చైర్మన్ నరసింహా గౌడ్, సంఘం అధ్యక్షులు నాగేందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లోకల్ ఎస్సై..లోకల్ పోస్టింగ్

- వైన్స్ ల నుంచి జోరుగా ఎస్సై వసూళ్లు

- సివిల్ తగదాల్లో విపరీతమైన జోక్యం..రెండు వర్గాల నుంచి వసూళ్లు

- ఊరికో ఏజెంట్..వాళ్ల ద్వారే సెటిల్ మెంట్స్

- బాస్ వారించినా..డోంట్ కేర్ అంటూ వ్యవహారం

- ప్రభుత్వ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు సహకారం

- వివాదస్పదంగా మారుతున్న వేములవాడ సబ్ డివిజన్ ఎస్సై

.భారతశక్తి, వేములవాడ ప్రతినిధి రాజన్న సిరిసిల్లా జిల్లా వేములవాడ సబ్ డివిజన్ లోని ఓ ఎస్సై వ్యవహారం రోజురోజుకు వివాదస్పదమవుతోంది. వేములవాడ నియోజకవర్గంలోని ఓ గ్రామానికి చెందిన సదురు ఎస్సై, ప్రస్తుతం అదే వేములవాడ సబ్ డివిజన్ లో ఎస్సైగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్నాడు. ఇది పూర్తిగా నిబంధనలకు విరుద్ధమైనప్పటికీ, ఉన్నతాధికారులు ఎస్సైకి ఓ రూరల్ పోలీసు స్టేషన్ కు ఎస్ హెచ్ ఓగా పోస్టింగ్ ఇవ్వడం ప్రస్తుతం చర్చనీయంశాంగా మారింది. ఇదే అవకాశంగా మల్చుకున్న ఎస్సై, లోకల్ ఎస్సైగా చెలామణి అవుతూ, అన్నింటిల్లో చేతులు చాచుతున్నట్లు బాధితులు ఆధారాలు చూపుతున్నారు. స్టేషన్ కు వెళ్లే ఎలాంటి ఫిర్యాదులోనైనా సరే, తనకంటూ ప్రత్యేక రేటును నిర్ణయించుకుని, మధ్యవర్తుల ద్వారా ఎస్సై దండుకుంటున్నట్లు బహాటంగా చెబుతున్నారు. ఎస్సై అవినీతి ఆరోపణలు విపరతీమవుతుండటంతో, యూనిట్ బాస్ ఎన్నిసార్లు హెచ్చరించానా, అతని మార్పు రాకపోవడం పోలీసుశాఖకే మాయనిమచ్చలా మారింది. రాజకీయ అండదండలతో కొనసాగుతున్న ఎస్సై, పోలీసుశాఖ పరువును బజారునపడేస్తున్నట్లు రాజన్న సిరిసిల్లా వ్యాప్తంగా చర్చ జరుగుతోంది.

వైన్స్ ను వదలని ఎస్సై..

వైన్ షాపుల నుంచి ప్రతినెలా మాముళ్లు ఎస్సై క్రమ తప్పకుండా వెళ్తున్నట్లు ఫిర్యాదులు వెళ్లాయి. ప్రతినెలా ఒక్కో వైన్స్ రూ. 10 నుంచి ఇరవై వేల వరకు ఎస్సైకి వైన్స్ నిర్వహకులు అందజేస్తున్నారు. లేదంటే వైన్స్ షాపు నిర్వహకులను పలు రకాలుగా ఎస్సై వేధిస్తున్నట్లు సమాచారం. తనకు వచ్చే మాముళ్లలోనూ వాటాలు తప్పవని పలుమార్లు ఎస్సై కస్సుబుస్సుమన్నట్లు ప్రత్యక్షసాక్షులు చెబుతున్నారు.

ఎస్సైకి, ఊరికో మధ్యవర్తి..

పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని అన్ని గ్రామాల నుంచి ఎస్సైకి మధ్యవర్తి ఉన్నట్లు స్టేషన్ సిబ్బంది బహాటంగా చెప్పడం విశేషం. ఏదైనా గ్రామం నుంచి పోలీసు స్టేషన్ కు ఫిర్యాదు వస్తే, వెంటనే ఎస్సై తనకున్న మధ్యవర్థులకు ఫోన్ చేసి, ఫిర్యాదు వెనుకున్న విషయం ఏంటో తెలుసుకుని, ఎవరి నుంచి ఎంత తీసుకోవాలో మధ్యవర్తికి చెప్పడంతో, సదురు మధ్యవర్తులు రంగంలోకి దిగి, స్టేషన్ కు వెళ్లి ఫిర్యాదుపై ఎఫ్ ఐఆర్ లు అవకుండా రాజీకుదురుస్తున్నట్లు పోలీసు అధికారులు గుర్తించారు. ఆలా రాజీ చేసిన ఫిర్యాదుల వెనుక వేల రూపాయలు చేతులు మారుతున్నట్లు బాధితులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు సివిల్ పంచాయితీ అంటే చాలు, ఎస్సైకి పండగే అన్నట్లుగా చెప్పుకుంటున్నారు.

నోటిమాటతో ఇరు వర్గాలను బెదిరించి, వారి నుంచి డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు ప్రజాప్రతినిధుల పైరవీలకు పోలీసు స్టేషన్ అడ్డాగా మారిందనే ఫిర్యాదులు ఉన్నాయి. వసూళ్లలో అంతా తనకే అన్నట్లుగా ఎస్సై జేబులో వేసుకోవడంపై సర్వత్రా తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

ప్రభుత్వ వ్యతిరేక కార్యక్రమాలకు అండగా ఎస్సై..

చేసే ఉద్యోగం ఎస్సై అయినప్పటికీ, సదురు ఎస్సై లోకల్ కావడంతో, ఉద్యోగ బాధ్యతకంటే ఎక్కువగా రాజకీయాల గురించి ప్రస్తావించడం ఎస్సైకి కామన్ గా మారిందని అంటున్నారు. ఇటీవల జరిగిన వేములవాడ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో, ఏకంగా ఎస్సై బీఆర్ ఎస్ పార్టీ నుంచి ఓ అభ్యర్థిని నిలబెట్టి, ఆ అభ్యర్థికి ఎలక్షన్ ఫండింగ్ కూడా చేయడమే కాకుండా, ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేయడంలో సదురు బీఆర్ ఎస్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిని ప్రోత్సహించినట్లు పొలిటికల్ సర్కిళ్లలో జోరుగా ఎస్సై పాత్రపై చర్చించుకున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఆధారాలను సైతం పలువురు చూపడం విశేషం. అనేక వివాదస్పదాలకు, ఆరోపణలకు కారణమవుతూ, భారీగా దండుకుంటూ పోలీసుశాఖ పరువుతీస్తున్న ఎస్సై చర్యలు తీసుకోవడంలో పోలీసు ఉన్నతాధికారులు ఎందుకు వెనకడుగు వేసుకుంటున్నారో అనుమానాలకు తావిస్తోంది. ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ విచారణ చేపట్టి, సదురు ఎస్సైపై చర్యలు తీసుకోవాలనే డిమాండ్ వ్యక్తమవుతోంది.

పెన్నార్ కార్మికులకు అండగా బి ఆర్ టి యు

- మెరుగైన వేతన ఒప్పందం అందించాం

- అరచేతిలో స్వర్గం చూపిస్తున్న యూనియన్లను తిప్పికొట్టండి

- పటాన్‌చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి

- పెన్నార్ పరిశ్రమ యూనియన్ ఎన్నికల్లో బిఆర్టీయు యూనియన్ ని గెలిపించండి

పటాన్ చెరు జూన్ 14 భారత శక్తి పెన్నార్ పరిశ్రమలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న ప్రతి కార్మికుడికి అండగా నిలుస్తూ మెరుగైన వేతన ఒప్పందం అందించడం తోపాటు రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని హక్కులు సాధించేందుకు కృషి చేస్తున్న బి ఆర్ టి యు యూనియన్ ను పరిశ్రమ కార్మిక సంఘం గుర్తింపు ఎన్నికల్లో గెలిపించాలని పటాన్‌చెరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆదివారం మధ్యాహ్నం పటాన్‌చెరు డివిజన్ పరిధిలోని జిఎంఆర్ ఫంక్షన్ హాల్లో ఏర్పాటు చేసిన బి ఆర్ టి యు (పెన్నార్ ఇండస్ట్రీస్) సర్వసభ్య సమావేశానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా పరిశ్రమ గుర్తింపు కార్మిక సంఘంగా బి ఆర్ టి యు యూనియన్ కార్మికుల సంక్షేమానికి అహర్నిశలు కృషి చేస్తూ వారి మన్ననలు పొందడం జరిగిందని తెలిపారు. గత ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని అమలు పరచడంతో పాటు సీటీసి లేకుండా వేతన ఒప్పందం, పెండింగ్ సమస్యలను పరిష్కరించడం, మెడికల్ ఇన్సూరెన్స్ పరిమితి, ఫెస్టివల్ అడ్వాన్స్, ఎడ్యుకేషన్ లోన్, మహిళా కార్మికుల కోసం ప్రత్యేక సెలవులు, అటెండెన్స్ బోనస్ పెంచడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ నెల 20న జరగనున్న పెన్నార్ పరిశ్రమ కార్మిక సంఘం గుర్తింపు ఎన్నికల్లో గంట గుర్తుపై ఓటు వేసి బి ఆర్ టి యు యూనియన్ నీ గెలిపిస్తే.. అందరికీ ఆమోదయోగమైన వేతన ఒప్పందం, ప్రశాంత వాతావరణంలో విధుల నిర్వహణ, , శాశ్వత ఉద్యోగ నియామకాలను పెంచడం, న్యాయబద్ధంగా యాజమాన్యం నుండి కార్మికులు రావాల్సిన బెనిఫిట్స్ అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలులోను కార్మికులకు తగు ప్రాధాన్యత ఇస్తానని హామీ ఇచ్చారు.. ఈ సమావేశంలో బిఆర్టియు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, యూనియన్ అధ్యక్షులు రాంబాబు యాదవ్, బి ఆర్ టి యు రాష్ట్ర కార్యదర్శి, యూనియన్ గౌరవ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ ఎంపీపీ యాదగిరి యాదవ్, కార్మిక సంఘం ప్రతినిధులు, భారీ సంఖ్యలో కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

అంబులెన్స్‌లో ప్రసవం..తల్లి,బిడ్డ క్షేమం

రాయపోల్ : సిద్దిపేట జిల్లా రాయపోల్ మండలం అనాజీపూర్ గ్రామానికి చెందిన సౌందర్య అనే గర్భిణిని ఆసుపత్రికి తరలిస్తుండగా అంబులెన్స్ (Ambulance) లోనే ప్రసవించింది. ఆమెకు పురిటి నొప్పులు రావడంతో కుటుంబ సభ్యులు 108 అంబులెన్స్ కి సమాచారం ఇచ్చారు. దౌల్తాబాద్ నుంచి వచ్చిన 108 అంబులెన్స్ సిబ్బంది ఆమెను గజ్వేల్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గమద్యలో పురిటి నొప్పులు అధికమయ్యాయి. దీంతో అంబులెన్స్ సిబ్బంది ఆమెకు ప్రసవం (Delivery) చేశారు. ఆమె ఆడ బిడ్డకి జన్మనిచ్చింది. తల్లి,బిడ్డ ఇద్దరు క్షేమంగా ఉండడంతో గజ్వేల్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ సందర్భంగా గర్భిణికి సహాయమందించిన 108 సిబ్బంది దేవేందర్, నర్సింలుకు కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అది ఫేక్ ఆడియో క్లిప్.. టీపీసీసీ షోకాజు నోటీసులపై వివరణ ఇచ్చిన షబ్బీర్ అలీ

టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ షోకాజు నోటీసులపై మాజీ మంత్రి, ప్రభుత్వ సలహాదారు షబ్బీర్ అలీ వివరణ ఇచ్చారు. తన ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేందుకు కుట్ర జరుగుతున్నదని.. వైరల్‌గా మారిన ఆడియోలో ఉన్నది తన వీడియో కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అది నకిలీ ఆడియో క్లిప్ అని.. ఎవరో కావాలనే సృష్టించిన కల్పితమైన అంశమని తెలిపారు.తనపై వస్తున్న ఆరోపణల్లో నిజం లేదని షబ్బీర్ అలీ తెలిపారు. క్రమశిక్షణ కమిటీ దీనిపై వివరణ కోరడానికి ముందే.. ఈ దుష్ప్రచారంపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశానని పేర్కొన్నారు. తనపై అవాస్తవాలు ప్రచారం చేస్తూ.. వ్యక్తిత్వ హననానికి పాల్పడుతున్న వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునేందుకు న్యాయ నిపుణుల సలహాలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. సమాజంలో, పార్టీలో తన ప్రతిష్టను దెబ్బతీయడానికి ఒక ప్లాన్‌తోనే ఈ కుట్రలకు తెరలేపారని ఆరోపించారు. ఇలాంటి తప్పుడు ప్రచారాలను పార్టీ శ్రేణులు నమ్మవద్దని అన్నారు. కుట్రధారుల వెనుక ఉన్న అసలు సూత్రధారులను త్వరలోనే బయటపెడతానని చెప్పారు.మహేశ్ గౌడ్ తనకు సోదరుడిలాంటి వాడు అని షబ్బీర్ అలీ తెలిపారు. అతని గురించి ఎక్కడా తప్పుడు వ్యాఖ్యలు చేయలేదని పేర్కొన్నారు. కొందరు కావాలనే తమ మధ్య దూరం పెంచేందుకు కుట్రలు పన్నుతున్నారని అన్నారు. 45 ఏళ్లుగా కాంగ్రెస్ సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి ఉన్నానని.. పార్టీకి నష్టం కలిగించే పనులు ఏ మాత్రం చేయనని స్పష్టం చేశారు.

నాకు బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పండి..

మమతాబెనర్జీకి రెబల్ ఎంపీ కుమారుడి లీగల్ నోటీస్

తృణమూల్ కాంగ్రెస్ రెబల్ ఎంపీ కకోలీ ఘోష్ కుమారుడు డాక్టర్ బైద్యనాథ్ ఘోష్ .. బెంగాల్ మాజీ సీఎం మమతాబెనర్జీ కి లీగల్ నోటీసులు పంపారు. టీఎంసీ ఎంపీలు కల్యాణ్ బెనర్జీ , సౌగతా రాయ్ , మహువా మొయిత్రా లకు కూడా నోటీసులు పంపించారు. బరసత్ అసెంబ్లీ స్థానంలో పోటీ చేయడానికి తాను పార్టీ టికెట్ కోరానని టీఎంసీ నేతలు చేసిన ఆరోపణలపై బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నోటీసులకు స్పందించకపోతే పరువు నష్టం దావా వేస్తానని హెచ్చరించారు.ఈ నెల మొదట్లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో మమతాబెనర్జీ మాట్లాడుతూ.. బరసత్ నుంచి ఎమ్మెల్యే టికెట్ కోసం కొంతమంది తనను సంప్రదించారని పేర్కొన్నారు. అయితే పార్టీలోని సీనియర్ నేతలు అందుకు ఒప్పుకోకపోవడంతో వారు చేసిన అభ్యర్థనను తిరస్కరించినట్లు తెలిపారు. ఒకరు ఎంపీ అయినంత మాత్రాన కుటుంబంలోని వారందరూ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు అవ్వాలా అంటూ పరోక్షంగా కకోలీ ఘోష్‌పై విమర్శలు చేశారు. ఈ క్రమంలోనే కకోలి టీఎంసీని వీడడంతో తన కుమారుడికి టికెట్ ఇవ్వనందుకే ఎన్డీఏకు మద్దతిచ్చినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ ఆరోపణలను బైద్యనాథ్ ఘోష్ ఖండించారు.పదవి కోసం తాను ఎప్పుడూ ఆశ పడలేదని బైద్యానాథ్ చెప్పారు. తన కుటుంబ పరువుకు నష్టం కలిగేలా వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు మమతతో సహా ఇతర నేతలకు నోటీసులు పంపినట్లు వెల్లడించారు. టీఎంసీ నుంచి ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు బయటకు వెళ్లిపోవడంతో నిర్మాణాత్మక పునర్వ్యవస్థీకరణలో భాగంగా మమతా బెనర్జీ పలు మార్పులు చేసినట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. టీఎంసీ యువజన విభాగం అధ్యక్షురాలిగా నియమించిన వారం రోజులకే.. సయోని ఘోష్ ఎన్డీఏకు మద్దతిస్తున్నట్లు తెలపడంతో ఆమె స్థానంలో పార్టీ నేత అర్నబ్ బెనర్జీని యువజన విభాగం అధ్యక్షుడిగా నియమించినట్లు పేర్కొన్నాయి.

ఉచిత వైద్య శిబిరానికి అనుహస్పందన

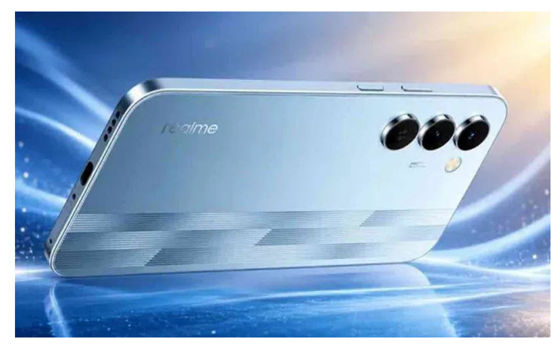
తాండూర్ : మంచిర్యాల జిల్లా తాండూర్ మండలంలోని అచ్చలాపూర్ భారతి తీర్థ కళ్యాణ మండపంలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఉచిత న్యూరాలజీ వైద్య శిబిరానికి అనూహ్య స్పందన వచ్చింది. గ్రామానికి చెందిన ప్రముఖ న్యూరో సర్జన్ డాక్టర్ అభినయకుమార్ గట్టు నేతృత్వంలో వైద్యులు ముద్దు రాఘవ కృష్ణ , సృష్టి వైద్య శిబిరంలో పాల్గొని వివిధ రకాల కార్పోరేట్ స్థాయిలో వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు.తాండూర్, బెల్లంపల్లి ప్రాంతాలకు చెందిన పలువురు వివిధ సమస్యలతో శిఖరానికి వచ్చి పరీక్షలను చేసుకున్నారు. సుమారు 250 మందిని పరీక్షించి అవసరమైన మందులు పంపిణీ చేశారు. అవసరం ఉన్న వారికి మెరుగైన చికిత్స కోసం ఆసుపత్రులకు రెఫర్ చేశారు. హైదరాబాద్, అహ్మదాబాద్ పట్టణాలలో వైద్య వృత్తి నిర్వహిస్తూ పేరు ప్రఖ్యాతులు ఘటించిన ఈ ముగ్గురు వైద్యులు కూడా అచ్చలాపూర్ వాస్తవ్యులే కావడం గమనార్హం. అచ్చలాపుర్ బ్రాహ్మణ సంఘం ప్రతినిధులు గట్టు విశ్వనాథ్ శర్మ దంపతుల సహకారంతో నిర్వహించిన శిబిరాన్ని స్థానిక మహావేద పాఠశాల ప్రధాన అధ్యాపకుడు దుద్దిల్ల మనోహర్ శర్మ జ్యోతిప్రజ్వాలనచేసి ప్రారంభించగా బ్రాహ్మణ సంఘ ప్రతినిధులతో పాటు స్థానిక సర్పంచ్ మారిశెట్టి స్రవంతి, ఉప సర్పంచ్ గట్టు సంతోష్ కుమార్ వైద్యులను సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యువకులు, స్థానిక బ్రాహ్మణ సంఘం ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ కోసం ప్రతీ కార్యకర్త ఒక సైనికుడిలా పనిచేయాలి:మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి

జనగామ(భారత శక్తి)జూన్14: దేవరుప్పుల మండలం,కోలుకొండ గ్రామంలోని శ్రీ వినాయక కన్వెన్షన్ హాల్ లో నిర్వహించిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ పాలకుర్తి నియోజవర్గ ఎస్ ఐ ఆర్ ,సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమ శిక్షణ తరగతుల కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ దేశపతి శ్రీనివాస్,మాజీ మంత్రి సత్యవతి రాథోడ్,తాటికొండ రాజయ్య,ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి,మాజీ ఎమ్మెల్యేలు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి,అరూరి రమేశ్ లతో కలిసి మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు జెండా ఆవిష్కరించి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్క బూత్ కన్వీనర్ బూత్ ఆఫీసర్లతో ప్రతి ఇంటికి మీ బూత్ ఓటర్లను కలిసి మన బూత్ మన బాధ్యతగా ఓట్ల సవరణలో పాల్గోనాలని,మన గ్రామంలో ప్రతి ఒక్క ఓటర్‌ని కలిసి మన పార్టీకి లాభం చేకూర్చుకూనే ప్రక్రీయ అని అన్నారు. ముఖ్యంగా నాన్ లోకల్ ఓటర్లను గుర్తించి వారికి, మనకు లాభం జరిగే కార్యక్రమమని,నాన్ లోకల్ ఓటర్ల లిస్టు తీసుకొని వారు ఉంటున్న ప్రాంతాల్లో అక్కడ మన నాయకులతో వారి సమస్యలు తీర్చే అవకాశం ఉందని అన్నారు.ఓట్ల సవరణలో బూత్ కన్వీనర్, ముఖ్య నాయకులు, మహిళలు, సీనియర్ నాయకులతో కమిటీలు వేసుకోవాలని,బూత్ కన్వీనర్ అనేది ఒక అధికారిక భాద్యత కాబట్టి ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండాలని తెలిపారు.సభ్యత్వ నమోదు కోసం తిరిగే సభ్యులు ప్రతి ఒక్కరు మహిళలను కూడా ఇందులో భాగస్వామ్యం చేయ్యాలని,ముఖ్య నాయకులతో సంప్రదించి ప్రతి ఇంటికి తిరిగి సభ్వత్వ నమోదు చేపించాలజి,బూత్ కన్వీనర్లు, సభ్వత్వ నమోదు చేసేవారు గ్రామ సర్పంచ్‌లకు, సర్పంచ్ అభ్యర్థులకు,సీనియర్‌నాయకులు, మాజీ సర్పంచ్‌లకు, మాజీ యంపిటిసిలకు, సోసైటి డైరెక్టర్లకు, వార్డు మెంబర్లకు అండగా ఉండాలని అన్నారు.గ్రామ ఇంచార్జీలు ప్రతి గ్రామానికి ప్రతి రోజు అందుబాటులో ఉండి ఆ గ్రామంలో నాయకులను సమన్వయం చేస్తూ గ్రామంలో జరిగే విషయాలు, సమాచారం అందివ్వాలని,గ్రామ కొత్తవారు పార్టీలో చేరికపై ఆ గ్రామస్తుల అభిప్రాయం తీసుకొని చేరికలు జరపాలని,ప్రతి సమాచారాన్ని ఏరియా కమిటీ సభ్యులకు అందివ్వాలని,సర్పంచ్‌లు అభివృద్ధి దృష్టి సారిస్తూనే ప్రజలతో మమేకమై మనం చేసిన అభివృద్ధిని ప్రజలకు తెలియజేయ్యాలని,మండల అడహక్ కమిటని,గ్రామ ఇంచార్జీలతో, ముఖ్య నాయకులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గ్రామ సమస్యలు పరిష్కరించాలని తెలిపారు.మనం చెప్పిన పనులపై ఎప్పటికప్పుడూ రివ్యూలు చేయాలని,గతంలో పదవి అనుభవించిన వాళ్ళు ఓపికతో ఉండి ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా ఎదుర్కోని పనిచేయ్యాలని,ఎన్ని కేసులైనా ఎదుర్కోవాలని,ప్రతి కార్యకర్తకు అండగా ఉండి కోట్లాడాలని,ప్రతిపక్షంలోనే 15ఏళ్ళు పోరాటం చేసి జైలుకు కూడా పోయానని,పార్టీ కోసం ప్రతి ఒక్కరు సైనికుడై పనిచేయాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కో ఆర్డినేటర్ వై సతీష్ రెడ్డి,మోటివేషనల్ స్పీకర్ శ్రీపాద రామ్, హన్మకొండ మాజీ జెడ్పీ ఛైర్మన్ సుధీర్ కుమార్,రమాకాంత్, జిల్లా నాయకుడు పల్లా సుందర్ రాంరెడ్డి, పాలకుర్తి, దేవరుప్పుల, కొడకండ్ల మండలాల అధ్యక్షులు పసునూరి నవీన్, తీగల దయాకర్, సిందే రామోజీ, మాజీ జీసీసీ చైర్మన్ గాంధీ నాయక్, కొత్త జలంధర్ రెడ్డి, కాడబోయిన యాదగిరి,కోలుకొండ సర్పంచ్ కోతి స్రవంతిప్రవీణ్,నియోజకవర్గ బిఆర్ఎస్ నాయకులు,యువజన నాయకులు,ప్రజా ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.28వేల స్మార్ట్‌ఫోన్ కేవలం రూ.15 వేలకే..

బంపరాఫర్ ప్రకటించిన రియల్‌మీ



తక్కువ ధరలో 5జీ స్మార్ట్‌ఫోన్ కొనుగోలు చేయాలని అనుకుంటున్నారా? మీకోసమే రియల్‌మీ గుడ్‌న్యూస్ చెప్పింది. నార్జో డేస్ సేల్‌లో భాగంగా ఛీఠతీఓశీ సిరీస్‌కు చెందిన పలు 5జీ మొబైళ్లపై భారీ తగ్గింపు ప్రకటించింది. ప్రముఖ ఈ కామర్స్ వెబ్‌సైట్ అమెజాన్ వేదికగా రియల్‌మీ ఈ ఆఫర్ తీసుకొచ్చింది. జూన్ 16వ తేదీ వరకు ఈ ఆఫర్ అందుబాటులో ఉండనుంది. ఈ Narzo Days Saleలో భాగంగా నార్జో 80, నార్జో 90, నార్జో 100 సిరీస్ మొబైళ్లపై గణనీయమైన డిస్కౌంట్లను ప్రకటించింది. =ఘశ్రీఎవ ఛీఠతీఓశీ 100 శ్రీఱవ 5+ మోడల్‌తో పాటు =ఘశ్రీఎవ Narzo Power 5+ మోడల్‌పై కూడా భారీ తగ్గింపు లభిస్తుంది. ఇప్పటికే ప్రకటించిన డిస్కౌంట్లతో పాటు బ్యాంక్ కార్డు ఆఫర్, క్యాష్‌బ్యాక్ సదుపాయాలతో మరింత ఆదా కూడా చేసుకునే అవకాశం ఉంది.ఈ సేల్‌లో ప్రధాన ఆకర్షణగా రియల్‌మీ నార్జో 100 లైట్ 5జీ స్మార్ట్‌ఫోన్ ఉంది. దీని అసలు ధర రూ.27,999 కాగా, ప్రస్తుతం ఆఫర్‌లో రూ.15,249కే లభిస్తోంది. అంటే దాదాపు రూ.12,750 వరకు డిస్కౌంట్ అందుతోంది. అదనంగా అమెజాన్ పే, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా చెల్లింపు చేస్తే 5 శాతం వరకు క్యాష్‌బ్యాక్ లభిస్తోంది. అంటే రూ.15వేల లోపే ఈ మొబైల్‌ను పొందే అవకాశం ఉంది.Realme Narzo 100 శ్రీఱవ 5జీ మొబైల్‌లో 6.8 అంగుళాల డిస్‌ప్లేను అందించారు. ఇందులో 144ఎఓ రీఫ్రెష్‌రేట్ ఉండటంతో స్క్రోలింగ్, వీడియోలు చూడటం, గేమింగ్ అనుభవం మరింత సాఫీగా ఉండనుందది. ఇది మీడియాటెక్ డైమెన్సిటీ 6300 ప్రాసెసర్‌తో పనిచేస్తుంది. ఈ ఫోన్‌లో 7000ఎూష్ట భారీ బ్యాటరీని అందించారు. ఫొటోగ్రఫీ కోసం 13మెగాపిక్సెల్ ప్రధాన కెమెరా.. సెల్ఫీలు, వీడియో కాలింగ్ కోసం 5 మెగాపిక్సెల్ ఫ్రంట్ కెమెరాను అందించారు. ఇక 10,000ఎూష్ట సామర్థ్యం కలిగిన బ్యాటరీతో వచ్చిన Narzo Power 5G స్మార్ట్‌ఫోన్‌పైనా రియల్‌మీ డిస్కౌంట్లు ప్రకటించింది. దీని అసలు ధర రూ.35,999 కాగా, దీని ధరను రూ.27,999కి తగ్గించింది. అలాగే Narzo 90x 5జీ స్మార్ట్‌ఫోన్‌పై రూ.16 వేల వరకు తగ్గింపు ప్రకటించింది. దీని అసలు ధర రూ.33,999 కాగా, ప్రస్తుతం ఈ మొబైల్ రూ17,999కే లభిస్తోంది. ఇక నార్జో 80లైట్, నార్జో 80 ప్రో 5జీ మోడళ్లపైనా రియల్‌మీ ప్రత్యేక డిస్కౌంట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే ఆఫర్‌లో మొబైల్ కొనుగోలు చేసేముందు ఫోన్ స్పెసిఫికేషన్లు, ధరలు, ఆఫర్ల నిబంధనలు పరిశీలించుకోవాలని టెక్ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఫామ్‌హౌస్‌లో గెట్ టుగెదర్.. సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి అనుమానాస్పద మృతి

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో జరిగిన గెట్ టుగెదర్ పార్టీ విషాదంతమైంది. ఫామ్‌హౌస్‌లో స్నేహితులంతా కలిసి నిర్వహించిన వేడుకలో ఓ యువకుడు అనుమానాస్పదంగా మృతిచెందాడు. చౌటుప్పల్ మండలం కొయ్యలగూడెం గ్రామ శివారులోని ఓ ప్రైవేటు ఫామ్‌హౌస్‌లో జరిగిన ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. వివిధ ప్రాంతాల్లో పనిచేస్తున్న కొందరు సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగులంతా కలిసి కొయ్యలగూడెం శివారు ఫామ్‌హౌస్‌లో గెట్ టుగెదర్ పార్టీ చేసుకున్నారు. ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనానికి మంచిర్యాల జిల్లాకు చెందిన గాండ్ల రాము (27) అనే యువకుడు హాజరయ్యాడు. ఈ క్రమంలోనే అతను అనుమానాస్పదంగా మృతిచెందాడు. మృతుడి తండ్రి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు. పార్టీకి హాజరైన మిగతా స్నేహితులందర్నీ పోలీసులు విచారిస్తున్నారు.

టీటీడీకి రూ.కోటి విరాళం అందజేసిన కోల్‌కతా ట్రస్టు

తిరుమల : వడ్డీకాసులవాడు తిరుమల వేంకటేశ్వరస్వామికి విరాళాల వర్షం కురుస్తుంది. టీటీడీ పరిధిలో నిర్వహిస్తున్న పలు ట్రస్టులకు భక్తులు విరివిగా విరాళాలను అందజేస్తున్నారు. ఆదివారం కోల్‌కతాలోని క్రిష్టాన్ ఫ్యామిలీ ట్రస్టు కు చెందిన ప్రతినిధి పదమ్ కుమార్ ఎస్వీ ప్రాణదాన ట్రస్టుకు రూ.కోటి విరాళం అందజేశారు.ఈ మేరకు దాత టీటీడీ బోర్డు సభ్యులు నన్నపనేని సదాశివరావు చేతుల మీదుగా ఆలయ డిప్యూటీ ఈవో లోకనాథంకు డీడీని అందజేశారు. కాగా ఆదివారం కేంద్ర సహాయ మంత్రి శోభా కరంద్లాజే, రాష్ట్ర మంత్రి డోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి ఆలయానికి చేరుకుని స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ మర్యాదల ప్రకారం రంగనాయకుల మండపంలో తీర్థ,ప్రసాదాలు అందజేశారు.

ఢిల్లీ అగ్నిప్రమాదం కేసులో కీలక మలుపు..

అది ప్రమాదం కాదు.. కుట్ర..!

ఆగ్నేయ ఢిల్లీలోని గోవింద్‌పురి/తుగ్లకాబాద్ ఎక్స్‌టెన్షన్ ప్రాంతంలో జూన్ 12న జరిగిన ఘోర అగ్నిప్రమాదం కేసులో ఊహించని మలుపు వెలుగుచూసింది. మొదట విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగానే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని భావించినప్పటికీ తాజాగా లభించిన సీసీటీవీ ఫుటేజీ పోలీసుల దర్యాప్తును పూర్తిగా మార్చేసింది. ప్రమాదం జరగడానికి కొన్ని క్షణాల ముందు ఒక గుర్తుతెలియని మహిళ భవనంలోకి వచ్చి వెళ్లిన దృశ్యాలు లభించడంతో ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసిన సజీవ దహన కుట్ర కావచ్చు అనే కోణంలో ఢిల్లీ పోలీసులు విచారణను తీవ్రతరం చేశారు. కాగా ఈ ప్రమాదంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోగా ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాలపాలయ్యాయి. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. జూన్ 12 తెల్లవారుజామున సుమారు 2:30 గంటల ప్రాంతంలో ఒక బహుళ అంతస్తుల నివాస భవనంలో భారీగా మంటలు చెలరేగాయి. అయితే భవనం వెలుపల ఉన్న సీసీటీవీ కెమెరాలను పరిశీలించగా తెల్లవారుజామున సరిగ్గా 2:23 గంటల సమయంలో ముసుగు ధరించిన ఒక మహిళ లోపలికి వెళ్లడం కనిపించింది. ఆమె లోపలికి వెళ్లిన కొద్దిసేపటికే భవనంలో మంటలు అంటుకున్నట్టు పెద్ద వెలుగు కనిపించింది. ఆ వెంటనే సదరు మహిళ వేగంగా భవనం నుంచి బయటకు వచ్చి నడుచుకుంటూ వెళ్ళిపోయింది. ఆమె కదలికలు అత్యంత అనుమానాస్పదంగా ఉన్నాయని తేల్చిన పోలీసులు సదరు మహిళను ఇప్పటికే గుర్తించామని, ఆమెను అరెస్ట్ చేసేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు రంగంలోకి దిగాయని తెలిపారు. ఈ ఘోర ప్రమాదంలో భవనంలోని మూడో అంతస్తులో నివసిస్తున్న పంకజ్ (28), ఆయన తల్లి గుడ్డి దేవి (50), సోదరి సోని (20) మంటల్లో చిక్కుకుని ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పంకజ్ చిన్న చెల్లెలు మోని (18), అమ్మమ్మ సుశీలా దేవి (70) తీవ్ర గాయాలతో ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో స్థానికులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి మిగిలిన అంతస్తుల్లోని వారిని సురక్షితంగా రక్షించారు.

పల్నాడులో విషాదం..

పడవ బోల్తా పడి నలుగురు గల్లంతు

అమరావతి : పల్నాడు జిల్లాలో విషాదం చోటు చేసుకుంది. విహారయాత్రకు వెళ్లిన పడవ బోల్తా (దీశ్ఖ్ ఝుజూంఱఓవం) పడి నలుగురు గల్లంతయ్యారు. జిల్లాలోని క్రోసూరులో 10 మంది బంధువులు నదిలో పడవలో విహారయాత్రకు వెళ్లి తిరుగు ప్రయాణంలో పడవ బోల్తా పది మంది నీటమునిగిపోయారు. గమనించిన గ్రామస్థులు నీట మునిగినవారిలో ఆరుగురిని కాపాడారు. గల్లంతైన మరో నలుగురి కోసం పోలీసులు, గ్రామస్థులు గాలింపు చర్యలు మొదలు పెట్టారు.

భోజనం చేసిన వెంటనే యోగా చేస్తే..!

యోగికి ఎటువంటి వ్యాధి లేనట్లుగా, యోగా చేసేవారి ఆరోగ్యానికి ఏ ఢోకా ఉండదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. యోగాతో పాటు, ఆహారానికి కూడా మంచి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం ఎలా ఉండాలి? ఆహారం తినడానికి, యోగా చేయడానికి మధ్య ఎంత సమయం ఉండాలి? ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో శారీరక వ్యాయామాన్ని భాగం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా చిన్నపాటి యోగాసనాలు ఆరోగ్యానికి చెప్పలేనంత మేలు చేస్తాయి. యోగా శరీర వశ్యతను పెంచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. యోగికి ఎటువంటి వ్యాధి లేనట్లుగా, యోగా చేసేవారి ఆరోగ్యానికి ఏ ఢోకా ఉండదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. యోగాతో పాటు, ఆహారానికి కూడా మంచి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం ఎలా ఉండాలి? ఆహారం తినడానికి, యోగా చేయడానికి మధ్య ఎంత సమయం ఉండాలి? అనే విషయాల గురించి సీనియర్ డైటీషియన్, డయాబెటిస్ నిపుణుడు డాక్టర్ నిషా జైన్ మాట్లాడుతూ.. యోగా చేయడానికి ముందు మీ కడుపు సాధ్యమైనంత వరకు ఖాళీగా ఉండాలని అన్నారు. భోజనానికి, యోగాకు మధ్య కనీసం 8 నుంచి 10 గంటల గ్యాప్ నిర్వహించడం మంచిదని సూచించారు. సాయంత్రం త్వరగా భోజనం తినవచ్చు. ఆ తర్వాత ఆ మరుసటి రోజు ఉదయం పూట యోగా క్షేమంగా చేయవచ్చు. అయితే పగటిపూట యోగా చేస్తుంటే మాత్రం తినడానికి, యోగాకి మధ్య కనీసం 1 గంట గ్యాప్ అవసరమని చెప్పారు. అంటే భోజనం తిన్న 1 గంటలోపు యోగా చేయకుండా ఉండాలని అంటున్నారు. యోగా చేసే ముందు తేలికైన ఆహారాలు తినవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. యోగా చేసే ముందు గ్రీన్ టీ, బ్లాక్ కాఫీ, అరటిపండ్లు, ఆపిల్స్ తినవచ్చు. నట్స్, డ్రైఫ్రూట్స్ వంటి ఆహారాలు తినవచ్చు. ఈ ఆహారాలు శరీరంలో నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. ఇది యోగా సమయంలో శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచుతుంది కూడా. ముఖ్యంగా యోగా చేసే ముందు వేయించిన లేదా కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని పూర్తిగా మానేయడం మంచిది. ఇది కడుపు ఉబ్బరం,

కడుపులో భారమైన అనుభూతి, వికారం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. యోగా చేసిన 30 నిమిషాల తర్వాత పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని తిరిగి హైడ్రేట్ చేస్తుంది. దీనితో పాటు, కొబ్బరి నీరు లేదా నిమ్మకాయ నీరు కూడా తాగవచ్చు. అలాగే యోగా తర్వాత ప్రోటీన్ ఆహారాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఉడికించిన గుడ్లు తినవచ్చు.

ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ
నీరు తాగితే..?

మనకు సులభంగా దొరికే కూరగాయల్లో బెండకాయ ఒకటి. ఇది మన వంటకాల్లో తరచుగా వాడతాం. తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ పోషకాలు ఉన్న బెండకాయ నీళ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెండకాయను రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే శరీరానికి చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కానీ దీన్ని ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి, ఎవరు తాగాలి, ఎవరు తాగకూడదు అన్నదానిపై పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. బెండకాయలో ఎక్కువగా ఉండే ఫైబర్ పేగుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అజీర్తి లాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బెండకాయలో గ్లూకోజ్ను శరీరం తీసుకోకుండా తగ్గించే గుణం ఉంది. ఇది షుగర్ను అదుపులో ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెకు రక్షణ ఇస్తాయి. రక్తనాళాల్లో వాపు తగ్గి గుండె సంబంధిత సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. బెండకాయలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ %ఖ% లాంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు గట్టిగా అయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ నీళ్లు తాగిన తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. దీని వల్ల ఆకలి తగ్గి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. దాంతో బరువు అదుపులో ఉంటుంది. బెండకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల చర్మ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముడతలు, మొటిమలు తగ్గడంలో సాయపడతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. వాంతులు, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం.. ఎక్కువ ఫైబర్ వల్ల కొందరికి అజీర్తి లాంటి ఇబ్బందులు రావచ్చు. అలర్జీ వచ్చే అవకాశం.. కొందరు బెండకాయకు అలర్జీ కలిగి ఉంటారు. అలాంటి వారు ఈ నీటిని తాగకూడదు. ఫ్రక్టోజ్ వల్ల అసౌకర్యం.. బెండకాయలో ఉండే ఫ్రక్టోజ్ వల్ల కొందరికి గ్యాస్, అసౌకర్యం కలగవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు జాగ్రత్త.. ఇందులో ఉండే ఆక్సలేట్ పదార్థం రాళ్లు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

బెండకాయ నీళ్ల తయారీ విధానం: ఐదు తాజా బెండకాయలు తీసుకోండి. వాటి చివర్లు కట్ చేసి మధ్యలో చీల్చండి.వీటిని రెండు గ్లాసుల నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి.ఉదయం ముక్కలను తీసివేసి ఆ నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగండి. బెండకాయ నీళ్లు సహజంగా ఆరోగ్యాన్ని పెంచే ఒక మంచి మార్గం. కానీ దీన్ని రోజూ తీసుకునే ముందు మీ ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఆలోచించుకోండి. అవసరమైతే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే
పాతిక ఏళ్లకే వృద్ధాప్యం..

కొంత మంది పాతికేళ్లకే నలభై ఏళ్ల మాదిరి కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా అబ్బాయిల్లో ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. నిజానికి.. మన రోజువారీ ఆహార అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాదు వృద్ధాప్యానికి కూడా ఈ అలవాట్లే కారణమవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మన రోజువారీ ఆహార అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. అంతేకాదు వృద్ధాప్యానికి కారణమవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఏమి తింటారు అనే దాని నుంచి స్ట్రెస్‌ని ఎలా ఎదుర్కొంటారు అనే దాని వరకు.. అన్ని అంశాలు మీ వయస్సు ఎంత వేగంగా క్షీణిస్తుందో నిర్ణయించగలవట. అలాగే ఈ అలవాట్లు దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంపై కూడా పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు.ధూమపానం: వృద్ధాప్య ప్రక్రియను వేగవంతం చేసే విషయంలో ధూమపానం అత్యంత హానికరమైన అలవాట్లలో ఒకటి. ఇది చర్మం స్థితిస్థాపకతను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. ముడతలు, నిస్తేజమైన చర్మానికి దారితీస్తుంది. ఇది కాలేయంతో సహా మొత్తం శరీర ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.మద్యం సేవించడం: అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. మద్యం చర్మాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. వాపుకు కారణమవుతుంది. అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల కాలక్రమేణా కాలేయ పనితీరు దెబ్బతింటుంది. అధిక వేడి: విటమిన్ డి కోసం సూర్యరశ్మి చాలా అవసరం. అయినప్పటికీ.. ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య సూర్యరశ్మిని నివారించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది చర్మం వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. సన్ స్క్రీన్ ఉపయోగించకపోతే, చర్మాన్ని సూర్య రశ్మి నుంచి కాపాడుకోవడానికి రక్షణ దుస్తులు ధరించకపోతే సూర్యరశ్మి వల్ల మచ్చలు, సన్నని గీతలు, ముడతలు చర్మంపై ఏర్పడి వృద్ధాప్య ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి.దీర్ఘకాలిక నిర్జలీకరణం: సరైన హైడ్రేషన్.. అంటే తగినంత నీరు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు వస్తాయి. తగినంత నీరు త్రాగకపోవడం వల్ల చర్మం పొడిబారి, పొలుసులుగా మారి నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది.ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెర తీసుకోవడం: చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు జీవక్రియను ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా చర్మ సమస్యలు, వాపుకు కూడా కారణమవుతాయి.

ఇది చర్మం జీవం కోల్పోవడం, ముడతలు వంటి వృద్ధాప్య అకాల సంకేతాలకు దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి: వృద్ధాప్యానికి ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి హార్మోన్ల సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖంపై మచ్చలు లేదా కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలకు దారితీస్తుంది. ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి "భ్రమరి ప్రాణాయామం" చేయడం మంచి మార్గం.

ఉదయాన్నే ఈ తెల్లటి
రసం తాగి చూడండి..

ప్రతి రోజు ఉదయం ఒక గ్లాసు తెల్ల గుమ్మడికాయ రసం తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. చాలా మంది ఉదయాన్నే కాఫీ, టీ తాగుతారు. వాటికి బదులు ఈ సహజ రసం తీసుకుంటే శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. తెల్ల గుమ్మడికాయలో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి నరాలకు శక్తిని ఇస్తాయి. మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతాయి. దాంతో ఉదయాన్నే ఈ రసం తాగితే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆందోళన లేకుండా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. ఈ రసం మూత్రపిండాలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మూత్రంలో వచ్చే ఇన్ ఫెక్షన్లు, మూత్రంలో రక్తం రావడం, పైల్స్ వల్ల రక్తం పోవడం లాంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. తెల్ల గుమ్మడికాయ రసం చల్లగా ఉంటుంది. శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.అల్సర్ తో బాధపడేవారు తెల్ల గుమ్మడికాయ రసాన్ని తేనెతో కలిపి ఉదయం తాగితే కడుపు లోపల గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. కడుపులోని పురుగులను బయటకు పంపిస్తుంది. కొత్త ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా ఆపుతుంది.బరువు తగ్గాలని అనుకునే వారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజూ ఉదయం ఈ రసం తాగడం వల్ల శరీరంలోని అదనపు నీరు బయటకు పోతుంది. ఇది బరువు తగ్గించడమే కాకుండా.. శరీరాన్ని తేలికగా, శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి కూడా ఇది చాలా మంచిది. ఈ రసం తాగితే శరీరం చల్లబడుతుంది. తేమగా మారుతుంది. వేసవిలో వేడి సమస్యలతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి పరిష్కారం.తెల్ల గుమ్మడికాయ రసాన్ని తేనెతో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం తాగితే రక్తం శుభ్రపడుతుంది. ఇది శరీరం లోపల అవయవాలకు సాయపడుతుంది. రక్తం కారడాన్ని నియంత్రించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. ఈ గుమ్మడికాయలో విటమిన్ బి, సి, కాల్షియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఫైబర్, ఐరన్, నీరు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పదార్థాలు. ప్రతి ఉదయం ఒక గ్లాసు తెల్ల గుమ్మడికాయ జ్యూస్ తాగడం మన శరీరానికి, మనసుకు చాలా మంచిది. ఇది ఒక చిన్న అలవాటు. కానీ దీని వల్ల చాలా గొప్ప ఫలితాలు ఉంటాయి.

చియా సీడ్స్,
నల్లఎండు ద్రాక్ష
కలిపి నానపెట్టిన నీటితో ఇన్ని లాభాలా..?

వాటి నీరు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింటిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ నరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా సీడ్స్ కలిపి తయారు చేసిన వాటర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తాగడం వల్ల శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ, శక్తి లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, చియా విత్తనాలలో ఫైబర్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరిగి రక్తహీనత సమస్య తొలగిపోతుంది. చియా విత్తనాలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్ష కూడా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇవి నానబెట్టిన నీరు మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ సహజ చక్కెర మరియు ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటాయి, ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. ఉదయాన్నే వీటి నీటిని తాగడం వల్ల రోజంతా చురుగ్గా ఉండవచ్చు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎండుద్రాక్ష స్వీట్ తినాలన్న కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొవ్వును వేగంగా కరిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, పొటాషియం ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రిస్తాయి. వాటి నీరు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింటిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ నరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

జ్వరానికి అసలు కారణం ఏంటి..?

మన శరీరానికి చాలా రకాల ఇన్ ఫెక్షన్లు వస్తాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చేవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తిని పరీక్ష చేసిన తర్వాత డాక్టర్ ఇది వైరల్ ఫీవర్ అని చెప్పడం మనం తరచూ వింటాం. కానీ అది వైరస్ వల్ల వచ్చిందని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి..? బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చిందా లేదా వైరస్ వల్ల వచ్చిందా అని ఎలా తెలుసుకోవాలి..? ఈ రెండింటి మధ్య తేడాలు తెలుసుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్లు ఈ రెండు జబ్బులు సూక్ష్మజీవుల వల్ల వస్తాయి. కానీ అవి శరీరంపై పని చేసే విధానం వేరుగా ఉంటుంది. బ్యాక్టీరియా అనేది సొంతంగా బతకగల ఒకే కణం జీవి. కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా శరీరానికి హానికరం కావు. కానీ కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా జబ్బులు కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకు టీబీ (ట్యూబర్క్యులోసిస్), యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ ఫెక్షన్లు, గొంతు నొప్పి లాంటివి ఈ రకానికి చెందుతాయి. ఇవి యాంటీబయోటిక్ మందులతో నయం అవుతాయి. వైరస్ లు చాలా చిన్న జీవులు. ఇవి శరీరంలోకి వెళ్ళిన తర్వాత మంచి కణాలను ఆక్రమించి పెరుగుతాయి. వాటి వల్ల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, కోవిడ్ లాంటి జబ్బులు వస్తాయి. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ కు యాంటీబయోటిక్స్ పని చేయవు.వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్లకు కొన్ని లక్షణాలు ఒకేలా కనిపించవచ్చు. ఉదాహరణకు జ్వరం, గొంతు నొప్పి, అలసట, ఒళ్ళు నొప్పులు రెండింటిలోనూ రావచ్చు. కానీ వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు సాధారణంగా నెమ్మదిగా వస్తూ 5 నుంచి 10 రోజుల్లో తగ్గిపోతాయి. అయితే బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు రోజురోజుకూ తీవ్రంగా మారతాయి. వాటిని వదిలేస్తే ఇతర శరీర భాగాలకు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది.చాలా సార్లు డాక్టర్లు లక్షణాలను చూసి చెబుతారు. అయితే కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలంటే రక్త పరీక్ష, మూత్ర పరీక్ష లాంటివి అవసరం. కొన్నిసార్లు గొంతు స్రావాన్ని కూడా చూడాలి. కొన్ని వైరల్ జబ్బులు పొక్కులు లాగా కనిపిస్తాయి.. ఉదాహరణకు ఆటలమ్మ, అమ్మవారు లాంటివి. కానీ కొన్నింటిని గుర్తించడానికి టెస్టులు అవసరం.. ఉదాహరణకు కోవిడ్, హెపటైటిస్.

చికిత్స పూర్తిగా జబ్బుకు కారణాన్ని బట్టి నిర్ణయించాలి. వైరస్ వల్ల వచ్చిన ఇన్ ఫెక్షన్ లకు ఎక్కువగా విశ్రాంతి, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడం, కొన్ని ఉపశమనం ఇచ్చే మందులు వాడటమే చేస్తారు. బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు అయితే డాక్టర్ సూచన మేరకు యాంటీబయోటిక్స్ తీసుకోవాలి. కానీ వాటిని అనవసరంగా వాడకూడదు. అది రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ రెండు రకాల జబ్బులను కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలతో ఆపవచ్చు. జబ్బుతో ఉన్నవారికి దూరంగా ఉండడం.గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగడం.చేతులు కడగకుండా ముఖాన్ని తాకకూడదు. మాస్క్ వాడటం, శుభ్రత పాటించడం ముఖ్యమైనవి. వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్ల లక్షణాలు కొంతవరకు ఒకేలా కనిపించినా.. చికిత్స పూర్తిగా వేరుగా ఉంటుంది. సరైన పరీక్షల ద్వారానే సరైన వైద్యం అందుతుంది. అందుకే మనం జాగ్రత్తగా ఉండి.. ఏ లక్షణాలు కనిపించినా డాక్టర్లను కలిసి కారణాన్ని కచ్చితంగా తెలుసుకొని చికిత్స తీసుకోవాలి.

రాత్రి పూట అన్నానికి బదులు

చపాతీలు తింటున్నారా..?

అలాగే, చపాతీల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కానీ, రాత్రి ఆలస్యంగా చపాతీలు తినడం వల్ల పగటిపూట తీసుకునే ఆహారాల నుండి అవసరమైన విటమిన్లు . ఖనిజాలను గ్రహించే సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. అయితే, అన్నం పూర్తిగా మానేయకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అన్నం కొద్దిగా తినాలి. ఆ తర్వాత చపాతీలు కూడా తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. చపాతీలంటే ఇష్టంగా తినేవారు చాలా మంది ఉంటారు. ఇలాంటి వారు రోజులో మూడు పూటల చపాతీలు పెట్టినా కూడా విసుగు లేకుండా తింటూ ఉంటారు. అయితే, కొందరు మాత్రం కేవలం రాత్రిపూట అన్నానికి బదులు చపాతీ తింటూ ఉంటారు. దాని వల్ల అధిక బరువు సమస్యను తప్పించుకోవచ్చని, లేదంటే, బరువు సులభంగా తగ్గుతామని నమ్ముతుంటారు. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారు చాలా మంది అన్నానికి బదులు చపాతీలు తింటున్నారు. అయితే, రాత్రిపూట అన్నం మానేసి కేవలం చపాతీలు మాత్రమే తినటం మంచిదేనా..? రాత్రిపూట చపాతీ తినడం వల్ల కొన్ని పోషకాలు లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చపాతీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. తిన్న వెంటనే కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఎక్కువ సమయం పాటు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. చపాతీలో కార్బో హైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ, చపాతీలకు నూనె తక్కువ ఉండేలా చూసుకోండి. రాత్రి వేడివేడి చపాతీలు మాత్రమే తినాలి. అయితే, చపాతీలు ఎక్కువ సేపు నిల్వ ఉన్న మంచిదే. మధుమేహం ఉన్నవారు లేదా డయాబెటిక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారు రాత్రిపూట చపాతీలు తినడం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చపాతీలలోని కార్బోహైడ్రేట్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల పెరుగుదలకు కారణమవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తగినంత ప్రోటీన్ లేదా ఫైబర్ లేకుండా తీసుకుంటే. అలాగే, చపాతీల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కానీ, రాత్రి ఆలస్యంగా చపాతీలు తినడం వల్ల పగటిపూట తీసుకునే ఆహారాల నుండి అవసరమైన విటమిన్లు . ఖనిజాలను గ్రహించే సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. అయితే, అన్నం పూర్తిగా మానేయకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అన్నం కొద్దిగా తినాలి. ఆ తర్వాత చపాతీలు కూడా తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

జుట్టు తెల్లబడకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత రోజుల్లో చిన్న వయసు లోనే జుట్టు తెల్లబడడం చాలా మందికి సమస్యగా మారింది. అయితే జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే.. సహజమైన పద్ధతులు పాటిస్తే.. ఈ సమస్యను ఆలస్యం చేయడం పూర్తిగా సాధ్యం అవుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఆహారం, ఒత్తిడి నియంత్రణ, ఆయుర్వేద చిట్కాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మందికి చిన్న వయసులోనే జుట్టు తెల్లబడటం మొదలవుతోంది. దీనికి పోషకాలు సరిగా లేకపోవడం, ఒత్తిడి, జీవనశైలి సరిగా లేకపోవడం, వారసత్వంగా రావడం లాంటి అనేక కారణాలు ఉండొచ్చు. అయితే కొన్ని మంచి అలవాట్లతో జుట్టు తెల్లబడటాన్ని ఆలస్యం చేయొచ్చు. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శరీరాన్ని ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడి నుంచి కాపాడుకోవాలి. బెర్రీలు, ఆకుకూరలు, బాదం, వాల్‌నట్ లాంటివి మంచి యాంటీఆక్సిడెంట్లను ఇస్తాయి. ఇవి జుట్టు పెరగడానికి, నలుపు రంగును నిలబెట్టుకోవడానికి సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ మనం తినే ఆహారంలో ఇవి ఉండేలా చూసుకోవాలి. నూనెను తలకు రాసి మెల్లగా మసాజ్ చేస్తే తల చర్మంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. ఇది జుట్టు ఒత్తిడిని తగ్గించి, బలంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనె, భృంగరాజ్ నూనె, నువ్వుల నూనె లాంటివి మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి. నీరు తక్కువగా తాగితే జుట్టు వాడిపోయి, రంగు మారే అవకాశం ఉంటుంది. రోజూ కనీసం 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తల తేమగా ఉండటం వల్ల జుట్టులో సహజ మెరుపు కనిపిస్తుంది.ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురయ్యే వారిలో జుట్టు త్వరగా తెల్లబడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. యోగా, ధ్యానం, నడక, సంగీతం లాంటివి మనసుకు ప్రశాంతతను ఇచ్చి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఇది జుట్టు రంగుపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.పొగతాగడం వల్ల శరీరంలోని కణాలు తొందరగా పాడవుతాయి. ఇది జుట్టు రంగును ప్రభావితం చేస్తుంది. పొగతాగడం వల్ల రక్త ప్రసరణకు అడ్డు వస్తుంది. దానివల్ల తల జుట్టుకు సరిపడా ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందవు. కాబట్టి ఈ అలవాటును పూర్తిగా మానేయడం మంచిది.తులసి ఆకులు, గోరింటాకులు, ఉల్లిపాయ పొడిని సమానంగా తీసుకుని వాటిని కొద్దిగా నీటిలో మరిగించాలి. ఆ నీరు చల్లారిన తర్వాత తలస్నానానికి ఉపయోగించవచ్చు. వారానికి రెండు లేదా మూడు సార్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు నల్లగా మారడానికి సహాయపడుతుంది. ఉలువలును నీటిలో మరిగించి ఆ నీటిని వడకట్టాలి. దానికి ఉల్లిపాయ రసం కలిపి తలకి పట్టించాలి. ఇది తల చర్మానికి పోషకాలను అందించి జుట్టు బలంగా మారేలా చేస్తుంది. 20 నిమిషాల తర్వాత తలను శుభ్రంగా కడగాలి. ఇది సహజమైన, రసాయనాలు లేని చికిత్స. జుట్టు తెల్లబడటాన్ని పూర్తిగా ఆపలేకపోయినా.. కొన్ని సహజమైన పద్ధతుల ద్వారా దాన్ని ఆలస్యం చేయొచ్చు. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, తగిన జాగ్రత్త, ఆయుర్వేద ఇంటి చిట్కాల ద్వారా సహజ నలుపు జుట్టును ఎక్కువ కాలం నిలుపుకోవచ్చు. ఈ సలహాలను పాటిస్తే మీ జుట్టు ఆరోగ్యంగా, నల్లగా ఉంటుంది.

కళ్ళు దురద పెడుతున్నాయా?

కొన్ని సార్లు ఉన్నట్టుండి కళ్లు దురద పెడుతుంటాయి. కళ్లను నలపడం వల్ల ఎరుపెక్కి సమస్య మరింత ఎక్కువవుతుంది. వాతావరణ మార్పులు, అలర్జీలు, లేదా మరే ఇతర కారణాల వల్లనో కళ్ళు దురద పెట్టడం సహజం. అయితే, ఈ చిన్నపాటి అసౌకర్యం వెనుక కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా దాగి ఉండవచ్చు. అసలు కళ్ళు ఎందుకు దురద పెడతాయి. కళ్లు దురద పెట్టడం అనేది చాలా సాధారణ సమస్య. దీనికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి. కొన్నిసార్లు స్వల్ప కారణాల వల్ల ఇలా జరగొచ్చు. మరికొన్నిసార్లు వైద్యపరమైన సమస్యలు దీనికి దారి తీయవచ్చు. దురద పెట్టే కళ్లను వైద్య పరిభాషలో 'ఓక్యులర్ ప్రురిటస్' అంటారు. ఇలాంటి సమయంలో కళ్లు నలపడం, గట్టిగా తుడవడం వంటివి చేస్తే కొత్త సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్టే. దీని వల్ల కళ్ల వెనక ఉండే సున్నిత భాగాలు దెబ్బతింటాయి. అది కంటి చూపును ప్రభావితం చేసే ప్రమాదం ఉంది. కళ్ళు దురద పెట్టడానికి అలెర్జీలు ప్రధాన కారణం. పుప్పొడి, దుమ్ము, పెంపుడు జంతువుల బొచ్చు, లేదా కొన్ని రకాల రసాయనాలు వంటి అలెర్జీ కారకాలు కళ్ళను తాకినపుడు దురద, ఎరుపు, నీరు కారడం వంటివి జరుగుతాయి. దీన్ని 'అలెర్జిక్ కంజక్టివైటిస్' అంటారు. సీజనల్ అలెర్జీలు కూడా ఒక కారణం. వాతావరణ కాలుష్యం, గాలిలో ఉన్న దుమ్ము, ధూళి రేణువులు కళ్ళలోకి చేరినపుడు చికాకు కలిగి దురద మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా వర్షాలకు తడిసినప్పుడు ఆ నీళ్లు కంట్లోకి వెళ్లి ఇలాంటి సమస్యను కలుగజేయవచ్చు. కళ్ళలో తగినంత కన్నీళ్లు ఉత్పత్తి కాకపోవడం లేదా కన్నీళ్ల నాణ్యత తగ్గడం వల్ల కళ్ళు పొడిబారుతాయి. దీనివల్ల కళ్ళలో మంట, దురద, ఇసుక పడ్డట్లు అనిపించడం, ఎరుపు రంగులోకి మారడం జరుగుతాయి. కంప్యూటర్లు, మొబైల్ ఫోన్లు ఎక్కువసేపు వాడేవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వేడి చేసే పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు కూడా ఇలా జరుగుతుంది. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను సరిగా శుభ్రం చేయకపోవడం, వాటిని ఎక్కువ సమయం వాడటం, లేదా లెన్స్‌లు కళ్ళకు సరిపోకపోవడం వల్ల దురద రావచ్చు. కళ్ళకు వాడే మేకప్, క్రీములు లేదా ఇతర సౌందర్య సాధనాల్లోని రసాయనాలు కొందరికి అలెర్జీని కలిగించి దురదకు దారి తీస్తాయి. ఇది కంటిలోపలి తెల్లటి పొర వాపుకు గురికావటం. ఇది బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లేదా అలెర్జీల వల్ల వస్తుంది. దీనివల్ల కళ్ళు ఎర్రబడటం, దురద, నీరు కారడం లేదా జిగురు లాంటి స్రావాలు రావడం జరుగుతాయి. ఇది కనురెప్పల వాపు. కనురెప్పల అంచుల్లో నూనె గ్రంథులు అడ్డుపడటం వల్ల లేదా బ్యాక్టీరియా వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. దీనివల్ల దురద, కనురెప్పలపై పొలుసులు, కంటి రెప్పలు ఒకదానికొకటి అంటుకుపోవడం జరుగుతుంది. కంటి కార్నియాపై ఏర్పడే పుండ్లు దురద, నొప్పి, దృష్టి మసకబారడం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఇది తీవ్రమైన సమస్య. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎగ్జిమా, థైరాయిడ్ సమస్యలు, డయాబెటిస్ లేదా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులు కూడా కళ్ళ దురదకు కారణం కావచ్చు. కళు ్ళ తరచుగా దురద పెడుతుంటే, స్వల్పకాలిక ఇంటి చిట్కాలతో తగ్గకపోతే, వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. సరైన కారణం తెలుసుకుని చికిత్స తీసుకోవడం కంటి ఆరోగ్యానికి అవసరం.

పెర్ఫ్యూమ్ వాడకం వల్ల సంతాన సమస్యలు..?

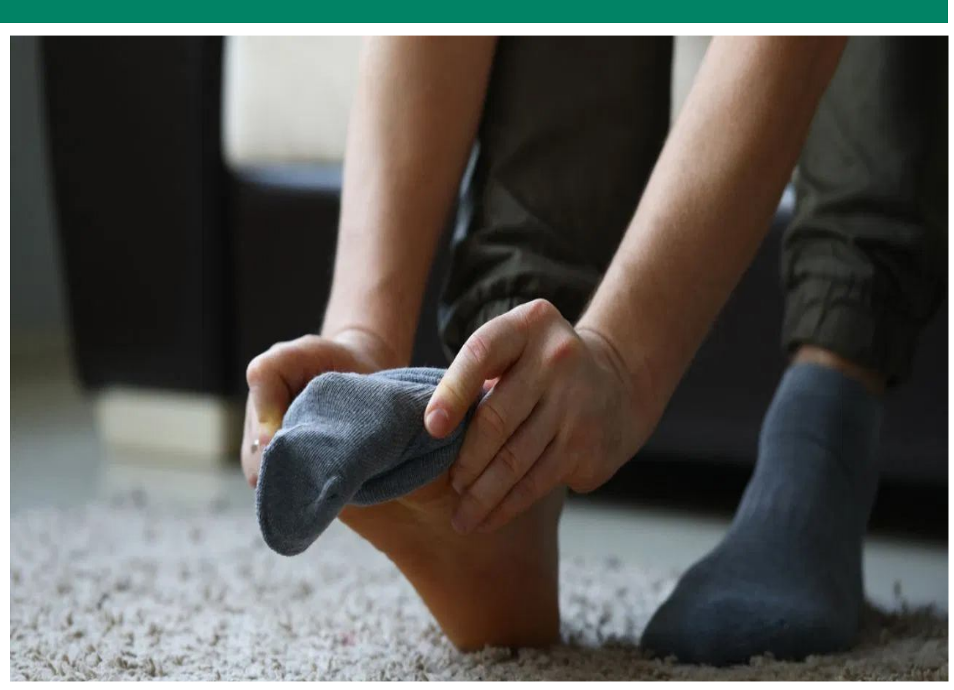
ప్రతి రోజు మనం వాడే పెర్ఫ్యూమ్స్, బాడీ స్ప్రేలు మన శరీరానికి మంచి సుగంధం ఇస్తాయని అనుకుంటాం. కానీ వాటిలో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు హార్మోన్ లను దెబ్బతీసి సంతాన సమస్యలకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది. ప్రస్తుత రోజుల్లో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, శరీర సుగంధానికి ప్రాముఖ్యత పెరిగిన నేపథ్యంలో, బాడీ స్ప్రేలు, పెర్ఫ్యూమ్స్ వాడకం ఎక్కువైంది. అయితే వీటిలో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు మన ఆరోగ్యంపై.. ముఖ్యంగా పునరుత్పత్తి వ్యవస్థపై చెడు ప్రభావం చూపుతాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బాడీ స్ప్రేలు, పెర్ఫ్యూమ్స్‌లో తరచుగా ఉండే పారాబెన్స్, థాలేట్స్ వంటి రసాయనాలు మన శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. వీటిని ఎక్కువ కాలం పాటు చర్మంపై నేరుగా ఉపయోగించడం వల్ల శరీరం ఈ రసాయనాలను పీల్చుకుని తక్కువ మోతాదులోనైనా హానికరమైన ప్రభావాలను కలిగించే అవకాశం ఉంది.పురుషుల్లో టెస్టోస్టెరాన్ అనే ముఖ్యమైన హార్మోన్ ను ప్రభావితం చేయగల గుణం ఈ రసాయనాల్లో ఉంది. ఈ హార్మోన్ స్థాయి తగ్గిపోతే స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. స్పెర్మ్ నాణ్యతపై దెబ్బ పడుతుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఇది సంతానలేమికి దారి తీసే అవకాశముంది. డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్లలో ఇటీవల ఇలా హార్మోన్ మార్పుల వల్ల సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న యువకుల సంఖ్య పెరుగుతుందని పరిశోధనలో తేలింది.పురుషులకే కాదు.. మహిళల్లో కూడా ఈ రసాయనాల ప్రభావం తీవ్రంగానే ఉంటుంది. ఈస్ట్రోజెన్ అనే హార్మోన్ స్థాయిని తగ్గించడంలో ఈ పదార్థాలు పాత్ర వహిస్తాయి. ఇది రజస్వల చక్రం అసమానతలు, అండోత్పత్తిలో అంతరాయం, గర్భం ధరించే సామర్థ్యం తగ్గుదల వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఈ రసాయనాల ప్రభావాన్ని తగ్గించాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం. ముఖ్యంగా బాడీ స్ప్రేను నేరుగా చర్మంపై స్ప్రే చేయడం మానుకోవాలి. దాని బదులు దుస్తులపై మితంగా వాడితే చర్మం రసాయనాలతో నేరుగా తాకకుండా ఉంటుంది. అలాగే గర్భవతులు, హార్మోన్ సంబంధిత చికిత్సలు తీసుకుంటున్న వారు ఈ ఉత్పత్తుల వాడకంపై మరింత జాగ్రత్త వహించాలి.ఇవేవీ వాడకూడదనేది కాదు. కానీ ఎక్కువగా సహజ సుగంధాలు వాడే ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవడం మంచిది. తులసి, లవంగం, నిమ్మపండు వంటి సహజ సుగంధ ద్రవ్యాలతో తయారయ్యే పెర్ఫ్యూమ్స్ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే రసాయనాల నుండి రక్షణ ఇస్తాయి. మీకు ఇప్పటికే హార్మోన్ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నా, లేదా సంతాన సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నా, మీరు రోజూ వాడుతున్న ఉత్పత్తులలో ఏమైనా సమస్య ఉందేమో అని అనుమానించినట్లయితే వెంటనే వైద్య నిపుణుడి సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వంట పాత్రలు జిడ్డుగా మారుతున్నాయా?

దీని కోసం మార్కెట్లో వివిధ రకాల రసాయనాలు, సబ్బులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ ఇది కూడా మరకలను తొలగించవు. ఇలాంటి జిడ్డు మరకాలను పోగొట్టే సహజమైన పద్ధతుల గురించి తెలుసుకుందాం. సాయనాలు లేకుండా మీ పాన్‌లను శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఇంట్లో ప్రతిరోజూ వేయించిన ఆహారాన్ని వండుకునే అలవాటు చాలా పెరిగిపోయింది. దీని కారణంగా నూనె మరకలు పాన్ మీద పెరిగిపోతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో పాన్ శుభ్రం చేసేటప్పుడు ప్రజలు దానిని చాలా రుద్దుతారు. మరకలను పోగొట్టేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కానీ ఎంతటికి తొలగిపోవు. దీని కోసం మార్కెట్లో వివిధ రకాల రసాయనాలు, సబ్బులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ ఇది కూడా మరకలను తొలగించవు. ఇలాంటి జిడ్డు మరకాలను పోగొట్టే సహజమైన పద్ధతుల గురించి తెలుసుకుందాం. రసాయనాలు లేకుండా మీ పాన్‌లను శుభ్రం చేసుకోండి: ఈ పాన్‌లను శుభ్రం చేయడానికి బంకమట్టిని ఉపయోగించడం ఒక ప్రభావవంతమైన మార్గం. పాన్‌లను శుభ్రం చేయడానికి బంకమట్టిని తరచుగా ఉపయోగిస్తారు, ఇది సహజంగా పాన్ ఉపరితలం నుండి మురికి, ధూళిని తొలగిస్తుంది. ఈ బంకమట్టిని పాన్ ఉపరితలంపై సులభంగా రుద్దవచ్చు. అలాగే పాన్ పూతకు నష్టం కలిగించదు. మొదట ఈ బంకమట్టిని తేమ చేసి తరువాత పాన్ లేదా కఢైపై రుద్దుతారు. ఈ ప్రక్రియ మురికి, నలుపు రెండింటినీ తొలగిస్తుంది. సరైన బంకమట్టిని వాడండి: బంకమట్టి గురించి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే అది పాత్రలను శుభ్రం చేయడమే కాకుండా వాటిని చెడిపోదు. ఈ బంకమట్టి తరచుగా నదీ తీరాలలో లేదా పర్వత ప్రాంతాలలో కనిపిస్తుంది.

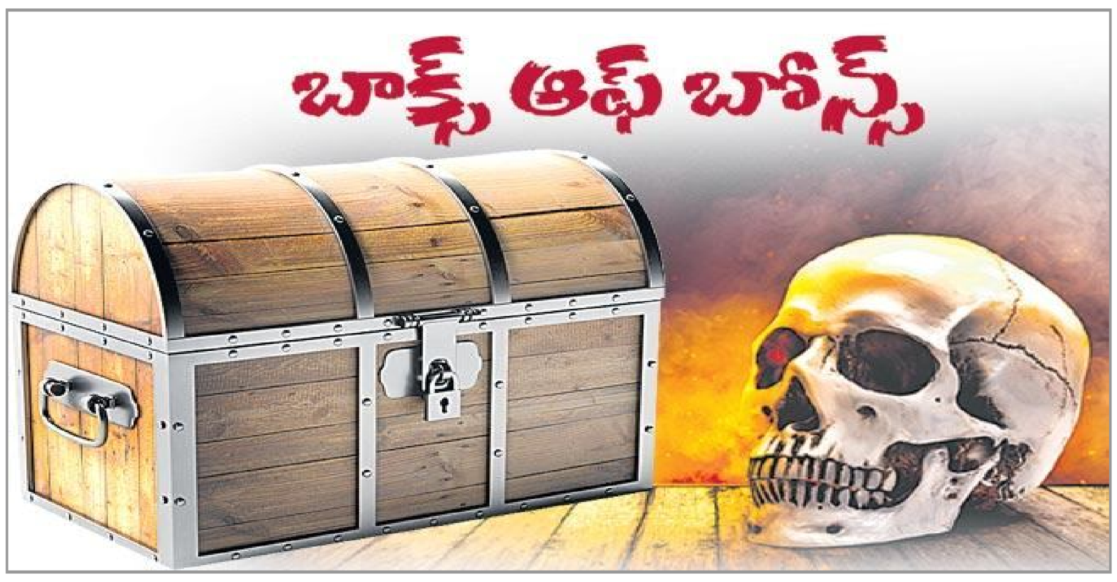
ఇది సహజ స్క్రబ్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే పాత్రల ఉపరితలాన్ని దెబ్బతినకుండా శుభ్రపరుస్తుంది. బంకమట్టిలోని చిన్న కణాలు పాత్రపై పేరుకుపోయిన మురికిని సులభంగా తొలగించి దానికి కొత్త రూపాన్ని ఇస్తాయి. చాలా మంది నీటితో కలిపిన బంకమట్టిని ఉపయోగిస్తారు. ఈ మిశ్రమాన్ని పాత్ర ఉపరితలంపై రుద్దడం ద్వారా నూనె, గ్రీజు సులభంగా తొలగిపోతాయి. నీటిలో బంకమట్టి కరిగిపోవడం ఒక రకమైన సహజ క్రియాశీల స్క్రబ్బర్‌గా పనిచేస్తుంది. పాత్రలు మెరుసేలా చేస్తుంది. పాత్రలను ఈ విధంగా మెరుస్తూ ఉంచండి: బంకమట్టితో శుభ్రం చేసేటప్పుడు బంకమట్టి చాలా గట్టిగా ఉండకూడదని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది పాత్ర ఉపరితలాన్ని గరుకుగా చేస్తుంది. అందుకే ఎల్లప్పుడూ మృదువైన, మృదువైన బంకమట్టిని వాడండి. ఈ పద్ధతి ఇనుప పాత్రలకు, ముఖ్యంగా మెరిసే పాత పాత్రలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

సాక్స్‌ల విషయంలో నిర్లక్ష్యం చేయకండి..?



పాదాలు శుభ్రంగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా మంది నిత్యం ఒకే సాక్స్ ను ఉతకకుండా తిరిగి వాడే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది చిన్న విషయం అనిపించినా.. దీని వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశముంది. వైద్య నిపుణులు ఈ విషయంలో సీరియస్ గా హెచ్చరిస్తున్నారు. తేమగా ఉండే పాదాలు మురికిగా ఉన్న సాక్స్ లతో కలిసి ఉంటే బాక్టీరియా పెరగడానికి ఇది మంచి వాతావరణం అవుతుంది. రోజులు గడిచే కొద్దీ ఈ సూక్ష్మజీవులు చర్మాన్ని గట్టిగా పట్టుకుని ఇన్ఫెక్షన్ కు దారి తీస్తాయి. కాళ్ళపై చిన్న గాయాలు కూడా పుండులా మారిపోవచ్చు. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే పాదాలకు సంబంధించి జాగ్రత్తలు మరింత అవసరం. మురికిగా ఉన్న సాక్స్ వల్ల ఏర్పడే ఇన్ఫెక్షన్ త్వరగా మానదు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి గాయాలు చాలా నెమ్మదిగా మానుతాయి. ఈ తరహా ఇన్ఫెక్షన్లు తీవ్రమై గ్యాంగ్రీన్ వరకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది. ఇది ప్రాణాలకు హానికరమైన స్థితి కూడా కావొచ్చు. సరిగ్గా ఉతకని సాక్స్ లు, లేదా బాగా ఇరుకుగా ఉండే సాక్స్ ల వాడకం వల్ల పాదాల్లోని నరాలపై ప్రభావం పడే అవకాశముంది. నరాల పనితీరు బలహీనమవుతుంది. దీన్ని వైద్య భాషలో న్యూరోపతి అంటారు. ఇది ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే పాదాలు స్పర్శకు స్పందించకపోవడం, తిమ్మిర్లు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలన్నింటినీ నివారించడం చాలా సులువు.. ప్రతి రోజు కొత్తగా ఉతికిన సాక్స్ లను మాత్రమే వాడటం. ఉతకకపోతే కనీసం రెండవ జత అయినా వాడాలి. గాలి తగిలే, పత్తితో చేసిన, ముడతలేని సాక్స్ లను ఎంచుకోవడం మంచిది. వీటి వల్ల గాలి ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. తేమ తక్కువగా ఉంటుంది. చాలా మంది మురికి సాక్స్ ల వాడకాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ దీని వెనుక చాలా ప్రమాదాలు దాగి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రాణాపాయం దాకా తీసుకెళ్లే పరిస్థితిని కలిగించవచ్చు. శుభ్రతను నిత్యం పాటించడం ద్వారా మీ పాదల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

బాక్స్ ఆఫ్ బోన్స్.. ఇప్పటికీ మిస్టరీగానే..!



అది 1992 మార్చి 30. అమెరికాలోని వ్యోమింగ్‌లోని థర్మోపోలిస్‌లో నివాసముంటున్న న్యూవెల్ సెషన్స్ ఇంట్లో ఉన్నట్టుండి గందరగోళం మొదలైంది. న్యూవెల్, అతడి స్నేహితులు కలసి.. ఓ పాత ట్రంకు పెట్టె తాళాన్ని పగలగొడుతున్నారు. గత ఆరేళ్లుగా అందులో ఏముందనే వారి కుతూహలం.. ఆ పనికి ఉసిగొల్పింది. తాళం ఊడింది. తలుపు తెరుచుకుంది. పాక్షికంగా కప్పిన ప్లాస్టిక్ కవర్‌ను తీసి చూస్తే.. అందులో ఒక బ్యాగ్.. ఆ బ్యాగ్‌లో ఓ మనిషి అస్థిపంజరం విడి భాగాలు ఉన్నాయి. అంతా షాక్. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే గజగజా వణికిపోయారు. ఆ షాక్‌లోనే న్యూవెల్ భార్య డైసీ.. 'ఇప్పుడు ఏం చేద్దాం' అంది. 'గొయ్యి తవ్వి పూడ్చిపెట్టడం బెటర్' అన్నారంతా. అది మరింత నేరం కావచ్చని డైసీ హెచ్చరించింది. దాంతో న్యూవెల్.. ఆ ట్రంక్ పెట్టెను అక్కడ వదిలిపోయిన తన స్నేహితుడు గాబీ కోసం పరుగుతీశాడు.గాబీ ఎదురు పడగానే.. ట్రంక్ పెట్టె గురించి ఆరా తీసి.. అతడి హావభావాలను గమనించాలనుకున్నాడు. గాబీ 1986లో న్యూవెల్‌కి ఓ షెడ్‌ని అప్పగించాడు. వెళ్తూ వెళ్తూ కొన్ని వస్తువుల్ని అందులో వదిలేసి వెళ్లాడు. వాటిలో ట్రంకు పెట్టె ఒకటి. వదిలేసిన వస్తువుల్ని తీసుకెళ్లడానికి గాబీ చాలా సార్లు షెడ్‌కు వచ్చాడు కానీ..ఆ ట్రంక్ పెట్టెను తీసుకెళ్లే ప్రయత్నమైతే చెయ్యలేదు. 'ఎందుకు?' అని న్యూవెల్ అడగనూ లేదు. ఇప్పుడు గాబీని కలసిన న్యూవెల్.. 'షెడ్‌లో నువ్వు వదిలిపెట్టిన ట్రంక్ పెట్టె గుర్తుందా?' అని అడిగాడు. 'గుర్తుంది.. కానీ దాన్ని నేనెప్పుడూ తెరవలేదు. కొన్నప్పుడే దాని తాళంచెవి మిస్ అయ్యింది. డమ్మీ కీస్‌తో చాలా సార్లు ట్రై చేశా.. కానీ ఓపెన్ కాలేదు..' అంటూ ఎలాంటి తొణుకూ బెణుకూ లేకుండా సమాధానమిచ్చాడు గాబీ.అందులో మనిషి అస్థిపంజరం ఉందని న్యూవెల్ చెప్పగానే.. 'వేళాకోళాలు వద్దు బ్రదర్' అంటూ పెద్దగా నవ్వాడు గాబీ. తాను తమాషా చేయడం లేదని నమ్మించడానికి న్యూవెల్‌కి చాలా సమయమే పట్టింది. అయితే గాబీ సమాధానాల మీద న్యూవెల్‌కి నమ్మకం కుదరలేదు. వెంటనే న్యూవెల్.. జాన్ లమ్మీ అనే అధికారి సాయాన్ని కోరాడు. అతడి సమక్షంలోనే వివిధ పరీక్షల కోసం అస్థిపంజరం ల్యాబ్‌కి తరలించింది. ఎడమ పుర్రెలో, ఎడమ భుజంలో బుల్లెట్స్ ఉన్నట్లు ఎక్స్‌రేలు తేల్చాయి. దాంతో పుర్రె ఆకారాన్ని బట్టి చనిపోయిన వ్యక్తి ఊహచిత్రాలను గీయించి .. విడుదల చేశారు పోలీసులు. దీనిపై పత్రికలు కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధచూపించాయి.లమ్మీ వెంటనే.. గాబీని కలసి, తన స్టైల్‌లో ప్రశ్నించాడు. అప్పుడు కూడా గాబీ తడబడలేదు. 'చాలా సార్లు పెట్టె ఓపెన్ చేయడానికి ప్రయత్నించాను. కానీ కుదర్లేదు. దాన్ని ఎక్కడ కొన్నానో గుర్తులేదు. కానీ.. అది 1973 నాటి పెట్టె' అని బదులిచ్చాడు. దాంతో వెంటనే లమ్మీ.. అస్థిపంజరాన్ని చెయెన్నేలోని వ్యోమింగ్ స్టేట్ క్రైమ్ ల్యాబ్‌కు అప్పగించాడు. అక్కడి ల్యాబ్ అధికారి శాండీ మేస్.. ఆ అస్థిపంజరం ఒక పురుషుడిదని, సుమారు 5.9 పొడవు ఉంటాడని తేల్చాడు. అప్పుడే దర్యాప్తు చేస్తున్న అధికారులకు.. గాబీ మిసిసిపీలో ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడనే వార్త అందింది. దాంతో ఈ హత్యకు గాబీకి కచ్చితంగా సంబంధం ఉందని తేలినా.. గాబీ లేకుండాపోవడంతో ట్రంక్ పెట్టె కేసుకు బ్రేక్ పడినట్టయింది.అప్పట్లో లయోవా వాసి షెల్లీ స్టాట్లర్(16), ఆమె తండ్రి ఈ కేసుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. 'బహుశా ఆ అస్థిపంజరం మీ తాత జోసెఫ్ ముల్వానీది కావచ్చ'ని స్టాట్లర్ తండ్రి పదేపదే అనుమానించాడు. అయితే అప్పట్లో స్టాట్లర్ పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. ఏళ్లు గడిచేకొద్దీ.. స్టాట్లర్‌కు తన కుటుంబ చరిత్రపై ఆసక్తి పెరిగింది. ఒకసారి తన అమ్మమ్మ మేరీ అలైస్.. తన భర్త జోసెఫ్ ముల్వానీని తన కొడుకు జాన్ డేవిడ్ మోరిస్ చంపేసి ఉంటాడని బాధపడింది. తన తాత గురించి ఎన్నో ఎంక్వైరీలు చేసిన స్టాట్లర్‌కు 2017 వచ్చేసరికి.. ఆ అస్థిపంజరం తన తాత జోసెఫ్‌దేననే నమ్మకం బలపడింది. వెంటనే తన తల్లి కేథరిన్ డీఎన్‌ఏతో సరిచూడాలని అధికారులకు సిఫారసు చేసింది. అదే ఏడాది అక్టోబర్ 19న కేథరిన్ నుంచి డీఎన్‌ఏ నమూనా తీసుకున్నారు అధికారులు. అనుకున్నట్లే ఆ అస్థిపంజరం జోసెఫ్ ముల్వానీదే కావడంతో జాతీయస్థాయిలో ఈ కేసు మరోసారి వార్తలకు ఎక్కింది. జోసెఫ్ ముల్వానీ ఎవరో కాదు.1941 నాటి ఇల్లినాయిస్ నేషనల్ గార్డ్‌లోని 130వ పదాతిదళంలో సభ్యుడు. 2వ ప్రపంచ యుద్ధం సమయంలో పసిఫిక్ థియేటర్‌కి పోరాటయోధుడిగా వెళ్లాడు. తర్వాత కాలిఫోర్నియాలో రైల్‌రోడ్ వర్కర్ అయ్యాడు. మేరీ అలైస్‌ను వివాహం చేసుకున్నాడు. కేథరిన్, ఓఓ, పాట్రిక్ అనే ముగ్గురు పిల్లలు కూడా ఉన్నారు. మరి మోరిస్ ఎవరు? మేరీ అలైస్ మొదటి భర్త కొడుకే జాన్ డేవిడ్ మోరిస్. 1963లో జోసెఫ్ లయోవాలో ఇల్లు కొని, అందులోకి కుటుంబంతో సహా మాకాం మార్చాడు. ఉన్నట్టుండి జోసెఫ్ అదృశ్యమయ్యాడు

ఇవి కూడా అల్జైమర్స్ లక్షణాలేనట!!

మామూలు మతిమరపునకు, అల్జైమర్స్‌కీ తేడా చాలామందికి తెలిసిందే. అయినా చెప్పుకోవాలంటే ఏదైనా ఒక వస్తువు ఎక్కడ పెట్టామో మరచిపోవడం మతిమరపు అయితే... అసలు ఆ వస్తువనేదొకటుంటుందనే కాన్సెప్ట్‌నే మరచిపోవడం అల్జైమర్స్. ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే... కారు తాళాలను మరచిపోవడం మతిమరపైతే... అసలు కారు డ్రైవింగ్‌నే మరచిపోవడం అల్జైమర్స్ అనుకోవచ్చు. పెద్ద వయసు వచ్చాక చేసే ఆ ఐదు రకాల పనులు అల్జైమర్స్‌ను సూచిస్తాయంటున్నారు లాస్ ఏంజిలిస్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సదరన్ కాలిఫోర్నియా (యూఎస్‌సీ)కు చెందిన పరిశోధకులు. వారు చెప్పేదాన్నిబట్టి... కాస్త వయసు పైబడ్డాక చేసే పనులు వారిలో అల్జైమర్స్ వచ్చే సూచనలను పట్టి ఇస్తుంటాయని యూఎస్‌సీ అధ్యయనవేత్తలు చెబుతున్నారు. వాటిల్లో కొన్ని సూచనలివి...

1. దుస్తులు తొడుక్కోవడంలో శుభ్రత పాటించకపోవడం, బట్టలు నీట్‌గా ధరించకపోవడం... వీళు పొందిగ్గా కాకుండా నిర్లక్ష్యంగా, మురికిగా దుస్తులు తొడుక్కుంటుంటారు. 2. పార్కింగ్ చేస్తున్నప్పుడు వాహనాన్ని కుదురుగా కాకుండా... ఎలా పడితే అలా పార్కింగ్ చేస్తుంటారు.

3. మంచి ఆరోగ్యకరమైన హాస్యాన్నీ, మంచి అభిరుచితో ఉండే హ్యూమర్ ను కాకుండా... ఒకరు బాధిస్తుంటే ఇతరులు బాధపడుతుంటే చూసి ఆనందించే తరహా హాస్యాన్ని (బ్యాడ్ టేస్ట్ హ్యూమర్ ను / అపహాస్యాలను) ఇష్టపడుతుంటారు. 4. అందరి ముందూ మాట్లాడే సమయంలో పాటించాల్సిన నియమాలు పాటించకపోవడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఉదాహరణకు మాట్లాడే సమయంలో విచక్షణ పాటించకుండా ఇష్టం వచ్చినట్లుగా మాట్లాడటం, పిల్లల ముందు మాట్లాడకుండా ఉండాల్సినవి కూడా మాట్లాడటం, వారి ముందర ఉచ్చరించకుండా ఉండాల్సిన అవాచ్యాలను, అశ్లీల పదాలను పలుకుతుంటారు.

5. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఇవ్వకూడని వారికి ఇష్టం వచ్చినంత పెద్దమొత్తంలో డబ్బులు ఇస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా కొన్ని సమస్యల్లోనూ చిక్కుకుంటుంటారు. కాబట్టి ఓ వయసు దాటక ఇవన్నీ అసంకల్పితంగానూ, చాలా ఎక్కువగానూ చేస్తూ ఉంటే... ఎందుకైనా మంచిది... ఒకసారి డాక్టర్ / న్యూరాలజిస్ట్‌కు చూపించడం చాలా మేలు చేసే అంశం.

ఇవన్నీ కలిపి బోన్‌లెస్ చికెన్ ముక్కల్ని బొగ్గు మీద కాల్చి తింటే!

చికెన్ కర్రీ, చికెన్ బిర్యానీ బోర్ కొట్టాయా? అయితే బోన్‌లెస్ చికెన్ ముక్కలతో ఇలా ఇండోనేషియన్ వంటకాన్ని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోండి!ఇండోనేషియన్ సటే

తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు:బోన్‌లెస్ చికెన్ ముక్కలు కేజీ,కబాబ్ స్టిక్స్ ఆరు (చల్లటి నీటిలో రెండు గంటలపాటు నానబెట్టుకోవాలి,కీరా ఒకటి, ఉల్లిపాయ ఒకటి,ఆయిల్ వేయించడానికి సరిపడా.

మ్యారినేషన్ కోసం:నూనె మూడు టేబుల్ స్పూన్లు,నిమ్మగడ్డి రెండు రెమ్మలు,వెల్లుల్లి రెబ్బలు రెండు,పసుపు రెండు టీస్పూన్లు,ధనియాల పొడి టీస్పూను,కారం టీస్పూను,ఉప్పు రుచికి సరిపడాతేనె రెండు టేబుల్ స్పూన్లు,

తయారీ...:చికెన్ ముక్కలను శుభ్రంగా కడిగి.. మ్యారినేషన్ కోసం తీసుకున్న పదార్థాలన్నీ వేసి కలిపి ఆరుగంటలపాటు నానబెట్టుకోవాల.నానిన చికెన్ ముక్కలను కబాబ్ స్టిక్స్‌కు గుచ్చి బొగ్గు మీద కాల్చాలి.

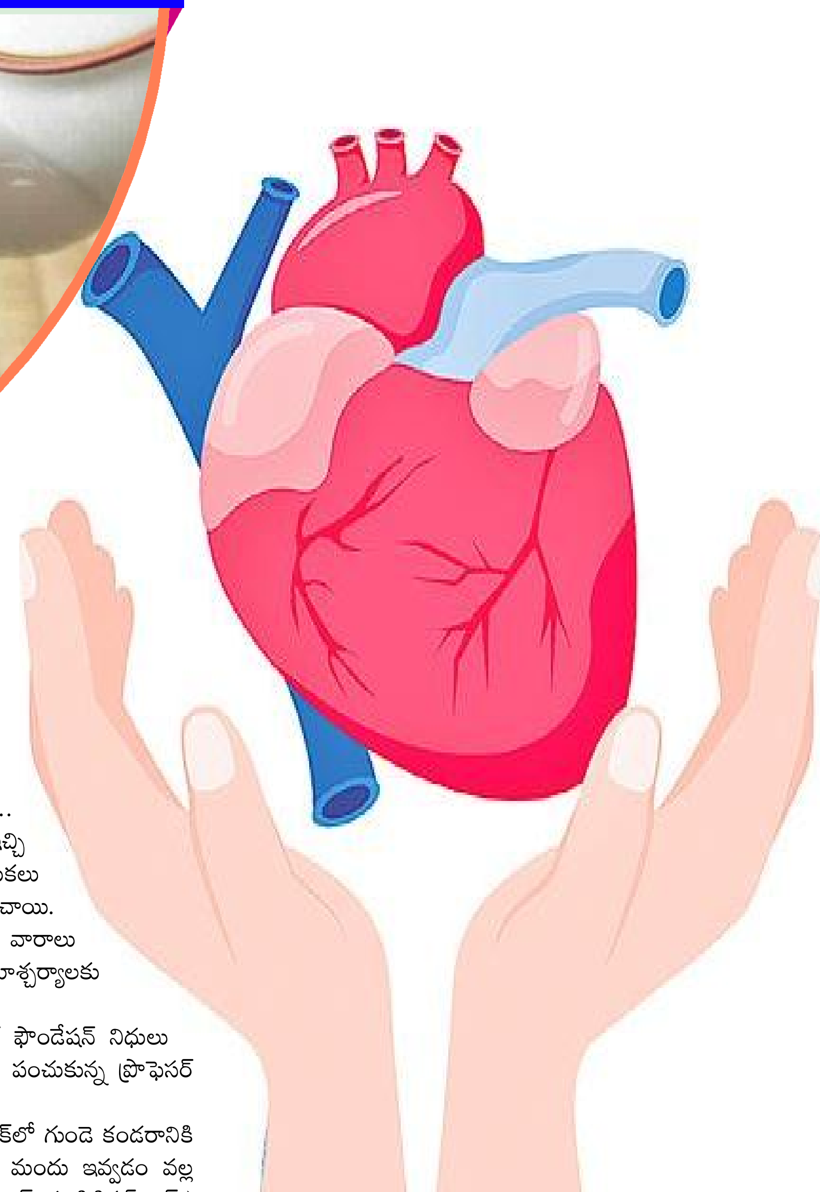
రెండు పక్కల కాలిన తరువాత కొద్దిగా ఆయిల్ రాసి మరో ఐదు నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి.కీరా, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, ఏదైనా సాస్‌తో వేడివేడిగా సర్వ్ చేసుకోవాలి.

బరువు తగ్గడానికి తీసుకునే ఆహార పానీయాల్లో గ్రీన్ టీ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. గ్రీన్ టీ ఎంత పాపులర్ అంటే, 'డైట్' అనే పదాన్ని ప్రస్తావించినప్పుడు, గ్రీన్ టీ అందులో తప్పకుండా ఉంటుంది" అని న్యూట్రిషనిస్టులు, డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.కామెల్లియా సినెన్సిస్ మొక్క నుండి తయారైన గ్రీన్ టీకి.. ఆకుపచ్చ రంగు కారణంగా దానికి ఆ పేరు వచ్చింది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల పవర్‌హౌస్‌గా పేరు తెచ్చుకున్న గ్రీన్ టీ నిజంగా బరువు తగ్గడంలో ఎంతవరకూ సహాయపడుతుందో తెలుసుకుందాం?గ్రీన్ టీ వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. టైప్ 2 డయాబెటీస్ వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుందని ఈ పరిశోధనల వల్ల తెలుస్తోంది. దంతాల ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ బాగా పని చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసన, దంతక్షయం, వివిధ రకాల చిగుళ్ళ వ్యాధులు కలిగించే బ్యాక్టీరియాని గ్రీన్ టీలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ నశింప చేస్తాయి. నోటి కాన్సర్ వచ్చే రిస్క్‌ని కూడా గ్రీన్ టీ తగ్గించగలదని తెలుస్తోంది. -బరువు తగ్గడానికి గ్రీన్ టీ పరోక్షంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎందుకంటే వేడి లిక్విడ్ తాగడం వలన ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. అలా అని గ్రీన్ టీలో తేనెను అతిగా జోడించ కూడదు. -అలాగే మంచిది కదా అని గ్రీన్ టీని అతిగా తాగడం మంచిది

గ్రీన్ టీ ఎంత మంచిది?

నిజంగానే బరువు తగ్గుతారా?

క్యాన్సర్ మందుతో గుండెపోటుకూ చికిత్సా!?



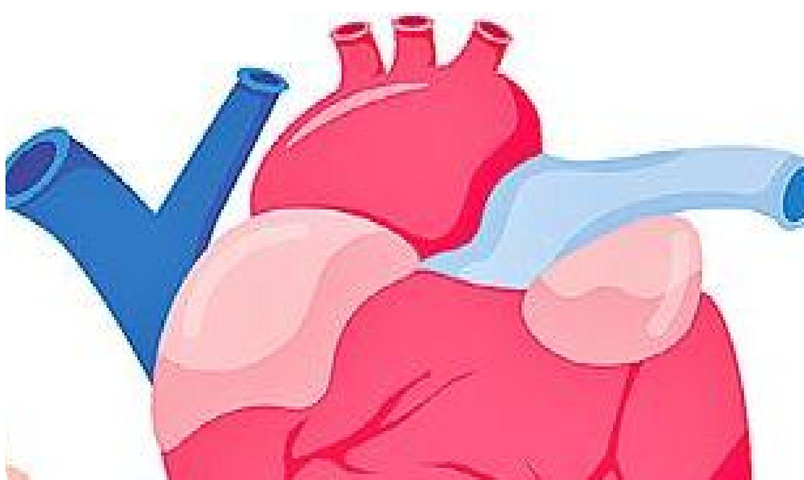
అదో క్యాన్సర్ మందు. కానీ ఓ పరిశోధనలో భాగంగా వాడినప్పుడు అది గుండెపోటునూ నివారించనున్నట్లు తేలింది. కాకపోతే ప్రస్తుతం ఎలుకల మీద. అది మానవుల్లోనూ అదే తరహాలో పనిచేయనుందని నిర్ద్వంద్వంగా తేలడంతో భవిష్యత్తులో గుండెపోటునూ నివారించగలదనే ఆశాభావం శాస్త్రవేత్తల్లో వ్యక్తమవుతోంది. అదే జరిగితే భవిష్యత్తులో దాదాపుగా గుండెపోట్లు పూర్తిగా నివారితమయ్యే అవకాశం ఉంది. అదెలాగో చూద్దాం.'మైటోజెన్ యాక్టివేటెడ్ కైనేజ్ ఇన్హిబిటర్' అనేది ఒక ఎంజైమ్ వంటి జీవరసాయనం. దీన్నే సంక్షిప్తంగా 'ఎమ్ఈకే ఇన్హిబిటర్' పిలుస్తారు. ఇది మెలనోమా అనే చర్మ క్యాన్సర్, మలద్వార పెద్దపేగు క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్లలో ఓ ఔషధంగా ఉపయగపడుతుంది. ఈ క్యాన్సర్లకు గురైనప్పుడు... అవి విపరీతంగా, అసంఖ్యాకంగా పెరిగిపోయేందుకు కొన్ని రకాల హార్మోనులు దోహదం చేస్తుంటాయి. ఎమ్ఈకే ఇన్హిబిటర్... ఆ హార్మోన్లకు అడ్డుపడి... ఆ క్యాన్సర్ గడ్డలు పెరగకుండా చేస్తుంది. ఇలా క్యాన్సర్ గడ్డల పెరుగుదలను ఆపేసే ఇదే ఔషధం... ఇప్పుడు గుండెపోటునూ నివారిస్తుందని పరిశోధకులు ఆశిస్తున్నారు.

గుండెపోటులో ఏం జరుగుతుంది? ఎందుకొస్తుంది?

గుండెకు కూడా రక్తం అవసరం. దాని ద్వారానే గుండె కండరానికి పోషకాలు, ఆక్సిజన్ అందుతుంటాయి. గుండె కండరానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులను 'కరొనరీ ఆర్టరీస్' అంటారు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ రక్తనాళాల్లో ఎంతోకొంత కొవ్వులు చేరుతుంటాయి. ఇలా చేరే కొవ్వులను 'ప్లాక్' అంటుంటారు. మిగతా రక్తనాళాల్లో ప్లాక్ చేరడం అంత త్వరగా అనర్థాలు కలిగించకపోవచ్చుగానీ... గుండె కండరానికి అవసరమైన రక్తం అందకపోతే అది చచ్చుబడిపోవడం వెంటనే ప్రారంభమవుతుంది. ఒకసారి చచ్చుబడిన కండరం మళ్లీ నార్మల్‌గా మారడం దాదాపుగా జరగదు. అలా కండరం చచ్చుబడిపోవడంతో గుండె నుంచి మిగతా అన్ని అవయవాలకూ రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా మిగతా అన్ని అవయవాలూ (ముఖ్యంగా మెదడు) చచ్చుబడిపోతాయి. దాంతో మరణం సంభవిస్తుంది.

శాస్త్రవేత్తలు ఏం చూశారంటే...?

ఇటీవల శాస్త్రవేత్తలు ఓ పరిశోధన నిర్వహించారు. కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన ఎలుకలకు రెండు వారాల పాటు ప్రతిరోజూ ఆ మందును ఇంజెక్షన్‌తో ఇస్తూ పోయారు. అటు తర్వాత గుండె ప్రధాన గదుల పనితీరును నిశితంగా పరిశీలించారు. గుండె ఛాంబర్లలోకి ఎంత రక్తం వస్తోంది... అదంతా సమర్థంగా పంప్ అవుతోందా లేదా అన్న అంశాన్నీ జాగ్రత్తగా చూశారు. మందు ఇవ్వని ఎలుకల కంటే మందు వాడిన ఎలుకల్లో 7.7 ఎమ్ఎల్ రక్తం అదనంగా ప్రవహించడాన్ని గమనించారు.ఇంజెక్షన్ ఇవ్వని వాటిల్లో 16 ఎమ్ఎల్ తగ్గింది. అంతేకాదు... గుండెపోటుకు గురైన ఎలుకలకూ ఇదే మందు ఇచ్చి చూసినప్పుడు వాటిలో దాదాపు 90 శాతం ఎలుకలు మరో రెండు వారాలపాటు మామూలుగానే జీవించాయి. ఇవ్వని ఎలుకల్లో కేవలం 70 శాతమే రెండు వారాలు బతికాయి. ఈ ఫలితాలు పరిశోధకులను సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురిచేయడంతో పాటు మరిన్ని కొత్త పరిశోధనలకు దారులు తెరిచాయి. బ్రిటిష్ హార్ట్ ఫౌండేషన్ నిధులు అందించి, నిర్వహించిన ఈ పరిశోధనలో పాలు పంచుకున్న ప్రొఫెసర్ పావులో మదేదూ మాట్లాడుతూ... "ఈ ఫలితాలు మమ్మల్ని ఎంతగానో అబ్బురపరిచాయి.హార్ట్ అటాక్‌లో గుండె కండరానికి పోషకాలు అందక అది మరణిస్తుంది. కానీ ఈ మందు ఇవ్వడం వల్ల తగిన సమయంలోనే (విత్ ఇన్ ద క్రిటికల్ టైమ్) కొత్త రక్తనాళాలు పుట్టుకురావడం... గుండె కండరాన్ని చచ్చుబడనివ్వకుండా చేయడం జరిగాయి. మానవుల గుండె కండరాలపైనా ఇది అలాంటి ఫలితమే కలిగించనుందని మా ప్రాథమిక పరిశీలనలో వెల్లడయ్యింది" అని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిశోధన ఫలితాలన్నీ 'జర్నల్ ఆఫ్ క్లినకల్ ఇన్వెస్టిగేషన్' అనే ప్రముఖ మెడికల్ జర్నల్‌లో చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ పరిశోధనల నేపథ్యంలో కొద్దిరోజుల్లో ఇదే తరహా పరిశోధనలను మానవులపైనా నిర్వహించేందుకు (హ్యూమన్ ట్రయల్స్‌కు) సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి.



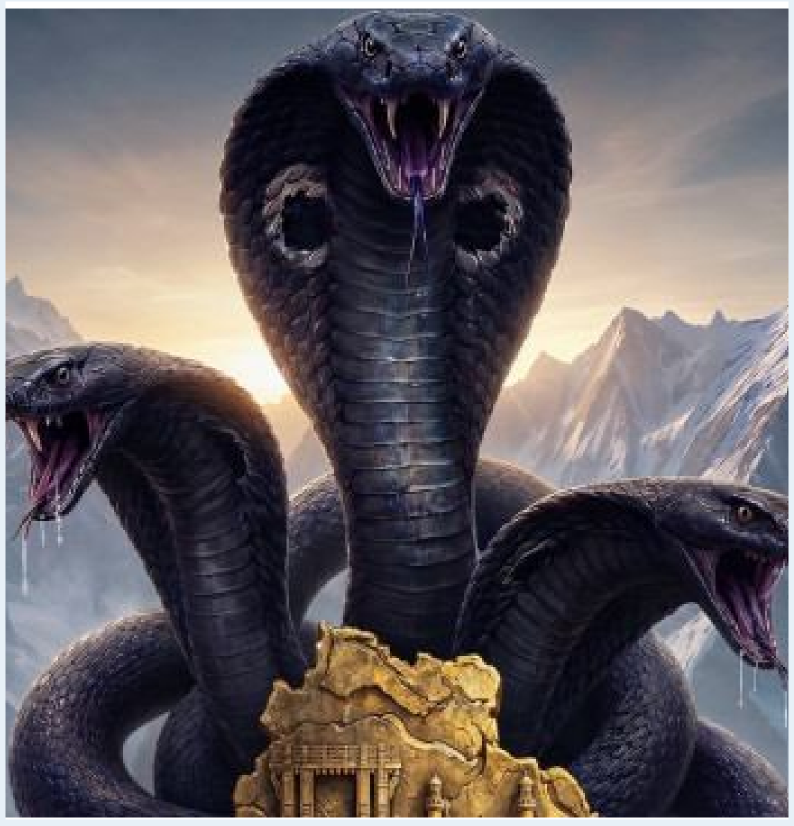
ఎమ్ఈకే ఇన్హిబిటర్ ఏం చేస్తుంది?

గుండెపోటు వచ్చిన వెంటనే 'ఎమ్ఈకే' ఇన్హిబిటర్ మందును ఇంజెక్షన్ రూపంలో బాధితులకు ఇవ్వగానే ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో గుండెకు రక్తం సరఫరా జరగడం మొదలవుతుంది. దాంతో గుండెకండరం చచ్చుబడిపోదు. ఫలితంగా గుండెపోటు ప్రమాదం చాలావరకు తగ్గుతుంది.

ఇదెలా జరుగుతుందంటే...

ఎమ్ఈకే ఇన్హిబిటర్స్ రక్తంలోకి ప్రవేశించగానే... రక్తనాళాల చుట్టూ అల్లుకుపోయి ఉండే 'పెరీసైట్స్' అనేమూలకణాలను 'రీ%--%ప్రోగ్రామింగ్' చేస్తాయి. దీని ఫలితంగా ఆరోగ్యకరమైన అనేక కొత్త రక్తనాళాలు పుట్టుకొస్తాయి. దాంతో రక్తంలో కొవ్వు పేరుకోవడంతో మూసుకుపోయిన రక్తనాళాలే కాకుండా... రక్తప్రవాహం సాఫీగా జరగడానికి అనేక కొత్త కొత్త, ప్రత్యామ్నాయ రక్తనాళాలు ఉంటాయి. వీటి నుంచి ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా గుండె కండరానికి రక్తం సరఫరా అవుతూ ఉంటుంది. అలా గుండెపోటు నివారితమవుతుంది.

భారీ అంచనాలతో జులై 3న ‘నాగబంధం: ది సీక్రెట్ ట్రెజర్’



యువ నటుడు విరాట్ కర్ణ హీరోగా, అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న భారీ చిత్రం ‘నాగబంధం: ది సీక్రెట్ ట్రెజర్’. మైథలాజికల్ ఫాంటసీ అడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్‌గా రూపొందుతున్న ఈ సినిమాను జులై 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ చిత్రంలో నభా నటేష్, ఐశ్వర్య మీనన్ కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారు. గతంలో విడుదలైన ఈ సినిమా టీజర్‌కు ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన లభించింది. విజువల్స్, కాన్సెప్ట్ పరంగా సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. రహస్య నిధి అన్వేషణ, పురాణ గాథల నేపథ్యంతో కూడిన కథాంశంతో ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని అందిస్తుందని చిత్ర యూనిట్ ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. తాజాగా ‘స్వామి వారి రథయాత్ర’ పేరుతో చేపట్టిన ప్రచార కార్యక్రమం సినిమాపై మరింత ఆసక్తిని పెంచింది. అభిషేక్ పిక్చర్స్, ఎన్ఐకే స్టూడియోస్ బ్యానర్లపై తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో జగపతి బాబు, మహేష్ మంజ్రేకర్, మురళీ శర్మ, దక్షా నగార్కర్, రిషభ్ సాహ్నీ వంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. భారీ తారాగణం, ఉన్నత సాంకేతిక విలువలతో వస్తున్న ‘నాగబంధం’ చిత్రం జులై 3న థియేటర్లలో ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు ఆకట్టుకుంటుందో వేచి చూడాలి.

అఖిల్ ‘లెనిన్’ విడుదల వాయిదా.

కొత్త తేదీని ప్రకటించిన నాగార్జున

అక్కినేని అఖిల్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం ‘లెనిన్’ విడుదల వాయిదా పడింది. ఈ విషయాన్ని ఆయన తండ్రి, ప్రముఖ నటుడు కింగ్ నాగార్జున అధికారికంగా ప్రకటించారు. సినిమాను జూలై 10న విడుదల చేయనున్నట్లు ఆయన తన సోషల్ మీడియా ఖాతా ద్వారా వెల్లడించారు. ఈ వాయిదాకు గల కారణాన్ని నాగార్జున స్పష్టంగా వివరించారు. “లెనిన్ చిత్రబృందం నన్ను కలిసి, సినిమాను మరింత ప్రత్యేకంగా, 100 శాతం అత్యుత్తమంగా తీర్చిదిద్దేందుకు మరికొంత సమయం కావాలని కోరారు.

వారిలోని అభిరుచి, స్ఫూర్తి చూసి నేను అంగీకరించాను” అని ఆయన తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, సినిమాపై అంచనాలు పెంచేలా ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. “మనోడు జూలై 10న వస్తున్నాడు. నేను మళ్ళీ చెబుతున్నా, మీరు ఒక కొత్త అఖిల్‌ను చూస్తారు! ‘లెనిన్’ అనుభవానికి సిద్ధంగా ఉండండి” అంటూ అభిమానుల్లో ఉత్సాహం నింపారు. నాగార్జున ప్రకటనతో సినిమా విడుదల తేదీపై నెలకొన్న ఊహాగానాలకు తెరపడింది. నాణ్యమైన చిత్రాన్ని అందించాలనే లక్ష్యంతోనే చిత్రబృందం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది.

మీనాక్షి చౌదరి పేరుతో సైబర్ మోసం..

అభిమానులకు హీరోయిన్ కీలక హెచ్చరిక!

టాలీవుడ్‌లో వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్న స్టార్ హీరోయిన్ మీనాక్షి చౌదరి తాజాగా తన పేరుతో జరుగుతున్న సైబర్ మోసంపై స్పందిస్తూ అభిమానులను అప్రమత్తం చేశారు. సోషల్ మీడియా విస్తరణతో పాటు సెలబ్రిటీల పేర్లను, ఫోటోలను దుర్వినియోగం చేస్తూ మోసాలకు పాల్పడే ఘటనలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, తాజాగా మీనాక్షి కూడా అలాంటి ఒక ఫేక్ అకౌంట్ వ్యవహారానికి గురయ్యారు. కొంతమంది కేటుగాళ్లు మీనాక్షి చౌదరి పేరు, ఫోటోలు మరియు ఒక ఫోన్ నంబర్‌ను ఉపయోగించి ఇండస్ట్రీ వర్గాలు, అభిమానులు, సాధారణ ప్రజలను నమ్మించే ప్రయత్నం చేసినట్లు సమాచారం. ఈ విషయం హీరోయిన్ దృష్టికి రావడంతో వెంటనే సోషల్ మీడియా ద్వారా స్పందించారు. తన అధికారిక ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో ఆ నకిలీ నంబర్‌కు సంబంధించిన స్క్రీన్‌షాట్లను షేర్ చేస్తూ కీలక హెచ్చరిక జారీ చేశారు. ఈ నంబర్ నుంచి ఎవరికైనా కాల్స్ లేదా మెసేజ్‌లు వస్తే దయచేసి నమ్మకండి. అది నా అధికారిక నంబర్ కాదు. వెంటనే ఆ నంబర్‌ను రిపోర్ట్ చేయండి అంటూ మీనాక్షి అభిమానులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే ఈ విషయాన్ని తన దృష్టికి తీసుకొచ్చిన నెటిజన్లకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. సెలబ్రిటీల పేర్లను ఉపయోగించి మోసాలు చేసే వ్యక్తుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆమె సూచించారు. ‘ఫెమినా మిస్ ఇండియా 2018’ రన్నరప్‌గా నిలిచిన మీనాక్షి చౌదరి, మోడలింగ్ రంగంలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న తర్వాత సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. 2021లో విడుదలైన ‘ఇచ్చట వాహనములు నిలుపరాదు’ చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన ఆమె, తొలి సినిమాతోనే తన అందం, నటనతో ఆకట్టుకున్నారు. అనంతరం అడివి శేష్ హీరోగా తెరకెక్కిన ‘హిట్: ది సెకండ్ కేస్’ చిత్రంలో నటించి కెరీర్‌లో తొలి భారీ విజయాన్ని అందుకున్నారు. ఈ సినిమా తర్వాత ఆమెకు వరుస అవకాశాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా యువతలో మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకున్న మీనాక్షి, టాలీవుడ్ నిర్మాతలు మరియు దర్శకుల దృష్టిని ఆకర్షించారు. సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు నటించిన ‘గుంటూరు కారం’ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో కనిపించిన మీనాక్షి, తన కెరీర్‌ను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లారు. అలాగే దుల్కర్ సల్మాన్ సరసన నటించిన ‘లక్కీ భాస్కర్’ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని నమోదు చేయడంతో పాటు ఆమె నటనకు ప్రశంసలు తెచ్చిపెట్టింది.ఆ తర్వాత వచ్చిన ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నాం’ వంటి చిత్రాల విజయాలతో మీనాక్షి వరుస హిట్లను ఖాతాలో వేసుకున్నారు. కేవలం గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా, నటనకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రలను ఎంపిక చేసుకుంటూ ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు.

నా దృష్టిలో వారే నిజమైన సూపర్‌స్టార్స్

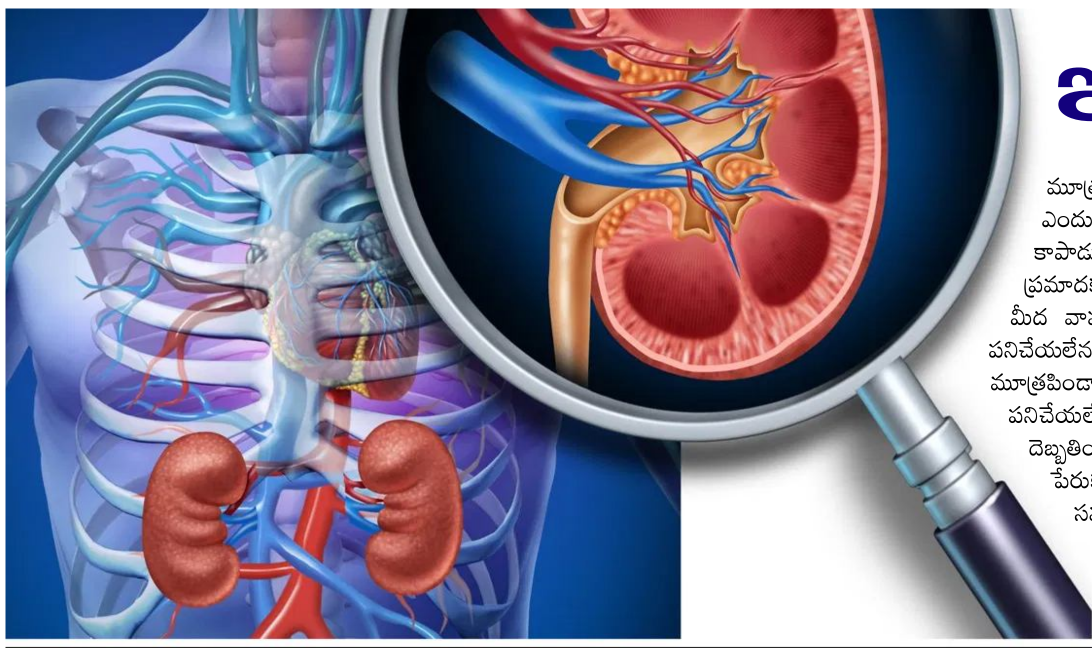
సోషల్ మీడియాలో ట్రోలింగ్ కారణంగా గత కొంతకాలంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూ, మౌనంగా భరించిన బుట్టబొమ్మ పూజా హెగ్డే, తాజాగా నోరు విప్పింది. తనపై వస్తున్న నెగెటివిటీకి చెక్ పెడుతూ, ట్రోలర్స్‌కి సరైన సమాధానం ఇచ్చింది. ‘నాకు ఇన్‌స్టాలో 30 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువమంది ఫాలోవర్లున్నారు. అంతమాత్రాన నా సినిమా విడుదలైతే వారంతా టికెట్లు కొంటారని అనుకోవడం పొరపాటు. సోషల్ మీడియా ఫాలోయింగ్ అనేది జస్ట్ నంబర్ అంతే. అది సినిమా విజయంపై ఏ మాత్రం ప్రభావం చూపలేదు. ఇండస్ట్రీలో కొంతమందికి సోషల్ మీడియాలో కేవలం 5 మిలియన్ల ఫాలోవర్లే ఉంటారు. కానీ థియేటర్లలో వారికి ఉండే క్రేజ్ నెక్స్ట్ లెవల్. వారి సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద వందల కోట్ల కలెక్షన్లు రాబడతాయి. నా దృష్టిలో వారే నిజమైన సూపర్‌స్టార్స్. దీన్ని బట్టి నేను చెప్పేదేంటంటే.. నాలాంటి హీరోయిన్లకు ప్రేక్షకులే ముఖ్యం. ఏమాత్రం ఉపయోగం లేని ఇన్‌స్టా ఫాలోవర్స్ కాదు’ అంటూ ఘాటుగా స్పందించింది పూజా హెగ్డే.

మహిళా సాధికారత నేపథ్యంలో ‘అభయ’..

ఆకట్టుకుంటున్న టైటిల్ పోస్టర్!

మహిళా సాధికారత నేపథ్యంలో పాన్ ఇండియా లెవెల్‌లో రూపొందుతున్న ‘అభయ’ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్ విడుదలైంది. గ్రాడియెంటే ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ లిమిటెడ్ అధినేత డా. విమల్ రాజ్ మాథుర్, ఆర్.డి.జి ప్రొడక్షన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌కు చెందిన రూపేష్ డి. గోహిల్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. యూసఫ్ ముజామ్మిల్ సుర్తి దర్శకత్వంలో తెలుగు, హిందీ, మరాఠీ, తమిళ భాషల్లో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ చిత్రంలో యోగిత భోసాలె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుండగా, మోహన్ జోషి, గణేష్ యాదవ్, కమలేష్ సావంత్, అనికేత్ కేల్కర్, రోహిత్ కోకటి, ఉమేష్ బోల్కె, డా. సంజీవ్ కుమార్ పాటిల్, హర్ష్ నికమ్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత డా. విమల్ రాజ్ మాథుర్ మాట్లాడుతూ, అభయ కేవలం సినిమా మాత్రమే కాదని, సమాజానికి ఒక బలమైన సందేశమని పేర్కొన్నారు. తరతరాలుగా ఎందరికో ప్రేరణగా నిలుస్తున్న మహిళల శక్తిని, పట్టుదలను ఈ చిత్రం ద్వారా సెలబ్రేట్ చేయబోతున్నామని, త్వరలోనే సినిమా వివరాలను వెల్లడిస్తామని చెప్పారు. మరో నిర్మాత రూపేష్ డి. గోహిల్ మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమా ఒక అర్థవంతమైన సందేశాన్ని అందించడమే కాకుండా, బలమైన కథనంతో సాగుతుందని తెలిపారు. ఈ ప్రేరణాత్మక చిత్రాన్ని త్వరలోనే దేశవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నామని ఆయన వివరించారు.

భారత శక్తి
సోమవారం, జూన్ 15, 2026



ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా?

మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలో చర్మ సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. చర్మం పొడిగా లేదా దురదగా మారవచ్చు. ఈ సమస్య ఉదయం పూట ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాలు శరీరంలోని ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడమే కాకుండా, అవసరమైన పోషకాల సమతుల్యతను కూడా కాపాడుతాయి. కానీ కొన్నిసార్లు శరీరంలోని ఈ ముఖ్యమైన అవయవం ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటుంది. కానీ దాని నష్టం సంకేతాలను మనం అర్థం చేసుకోలేము. ఈ నిర్లక్ష్యం ప్రమాదకరం కావచ్చు. ఆ సంకేతాలు ఏమిటి? మన మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం గురించి మనం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత మీ కళ్ళ చుట్టూ, మీ ముఖం మీద వాపు కనిపిస్తే, అది మూత్రపిండాల దెబ్బతింటుందని హెచ్చరిక కావచ్చు. మూత్రపిండాలు శరీరంలో సోడియం, ద్రవం సమతుల్యతను నియంత్రిస్తాయి. అవి సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు కణజాలాలలో ద్రవం పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది వాపుకు కారణమవుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత మూత్రం నురుగుగా ఉంటే, అది మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్నాయనడానికి సంకేతం కావచ్చు. శరీరంలో అవసరమైన ప్రోటీన్లను నిర్వహిస్తూనే మూత్రపిండాలు వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు ప్రోటీన్ లీక్ కావడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఈ సమస్యకు దారితీస్తుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత శరీరం అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, అది మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటున్నాయనే హెచ్చరిక కావచ్చు. మూత్రపిండాలు శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు ఈ విషపదార్థాలు రక్తంలో పేరుకుపోవడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని కారణంగా అలసట, ఏకాగ్రత పెట్టడంలో ఇబ్బంది మొదలైనవి అనుభూతి చెందుతాయి. మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలో చర్మ సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. చర్మం పొడిగా లేదా దురదగా మారవచ్చు. ఈ సమస్య ఉదయం పూట ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాలు శరీరంలోని ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. మురికిని తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలోని ఈ రెండు మూలకాల సమతుల్యత చెదిరిపోతుంది. ఉదయం నిద్ర లేవగానే దుర్వాసన రావడం కూడా మూత్రపిండాల సమస్యను సూచిస్తుంది. మూత్రపిండాల పనితీరు సరిగా లేకపోవడం వల్ల, రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది దుర్వాసనకు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని యురేమిక్ ఫ్యాట్ అంటారు.

గుమ్మడి విత్తనాలు ఆరోగ్యానికి మంచివే..

- కానీ వీరికి మాత్రం విషంతో సమానం!

గుమ్మడి గింజలను క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ విత్తనాలలో విటమిన్ ఎ, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, బి2, ఫోలేట్, బీటా-కెరోటిన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. గుమ్మడికాయ గింజలు ఆరోగ్య ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ విత్తనాలలో విటమిన్ ఎ, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, బి2, ఫోలేట్, బీటా-కెరోటిన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాబట్టి వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానిక మంచిది. కానీ మంచిదికదాని అతిగా తీసుకుంటే అమృతం కూడా విషంగా మారుతుందని మీరు వినే ఉంటారు. ఈ విషయంలో గుమ్మడికాయ గింజలకు ఎలాంటి మినహాయింపులేదు. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే గుమ్మడి గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వాటిని అధికంగా తినడం వల్ల కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు సంభవిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. గుమ్మడి గింజలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కొంతమంది బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది.గుమ్మడి గింజలు తినడం వల్ల కొంతమందిలో అలెర్జీలు రావచ్చు. గుమ్మడి గింజల అలెర్జీ ఉంటే, వాటిని తీసుకోవడం తగ్గించడం మంచిది.ఈ విత్తనాలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి, దగ్గు వస్తుంది.గుమ్మడికాయ గింజలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో రక్తపోటు తగ్గుతుంది. కాబట్టి ఇప్పటికే తక్కువ రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నవారు వీటిని తినకపోవడమే మంచిది.గుమ్మడి గింజలను చిన్న పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు. ఎందుకంటే ఈ విత్తనాలు పిల్లల గొంతులో చిక్కుకునే అవకాశం ఉంది. పెద్దలు కూడా దీన్ని సరిగ్గా నమిలి, తిని మింగాలి. గుమ్మడికాయ గింజలను సరిగ్గా తీసుకుంటేనే వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మంచి కంటే కీడే ఎక్కువ జరుగుతుంది. కాబట్టి వీటిని తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. సలాడ్లు, గ్రానోలా బార్లు, స్మూతీస్ వంటి ఆహారాల్లో గుమ్మడికాయ గింజలను తీసుకోవచ్చు. వీటిని తేలికగా వేయించి కూడా తీసుకోవచ్చు.

బ్లాక్ కాఫీలో నిమ్మరసం

కలిపి తాగితే..?

బ్లాక్ కాఫీ తో నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుందా.. అనే ప్రశ్న కు సమాధానాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వును తగ్గించే ప్రక్రియ వేగవంతం అవడమే కాకుండా.. జీర్ణ వ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది. బ్లాక్ కాఫీలో ఉండే కెఫిన్, నిమ్మరసంలో ఉన్న విటమిన్ సి రెండూ కలిసి శరీరంలో కొవ్వు కరిగించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి. ఇది బరువు తగ్గడంలో సహాయకారి అవుతుంది. శరీరం వేగంగా పని చేస్తే కేలరీలు త్వరగా ఖర్చయ్యే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. కాఫీకి ఆస్ట్రిజెంట్ అనే లక్షణం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను సక్రియం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నిమ్మరసం కడుపులో పుల్లని రుచి కలిగి ఉండి, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తట్టుకోవడంలో సహకరిస్తుంది. కాబట్టి బ్లాక్ కాఫీతో నిమ్మరసం తాగితే కడుపు శుభ్రంగా, నిదానంగా ఉంటుంది.ప్రతి ఉదయం బ్లాక్ కాఫీకి నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. ఇది మనోస్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. ఆలోచనలు కూడా తేలికగా ఉంటాయి. అలసట, నిరాశ వంటి భావాలు తగ్గిపోతాయి. అందువల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.నిమ్మరసంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవి చర్మంలోని దూషిత పదార్థాలను తొలగించి చర్మాన్ని సున్నితంగా, ప్రకాశవంతంగా చేస్తాయి. బ్లాక్ కాఫీ కూడా శుభ్రపరిచే లక్షణం కలిగి ఉండటంతో చర్మం బాగుంటుంది. కాఫీతో నిమ్మరసం కలిసి చర్మానికి ఆరోగ్యం ఇస్తాయి. నిమ్మరసంలోని విటమిన్ సి శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. కాఫీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి ఇన్ఫెక్షన్లు తట్టుకునే శక్తిని కలిగిస్తాయి. ఈ రెండు కలిపితే మీరు జ్వరాలు, జలుబులు వంటి వ్యాధులు ఎదుర్కోవడంలో బలం పొందగలుగుతారు. కొన్ని సందర్భాలలో నిమ్మరసం కలిపిన బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల మైగ్రేన్ వేదనకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. తలనొప్పులు తక్కువగా వచ్చేవిధంగా ఇది సహాయం చేస్తుంది. వ్యాయామానికి ముందు బ్లాక్ కాఫీకి నిమ్మరసం కలిపి తాగితే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల మీరు ఎక్కువ సమయం చురుకుగా ఉండవచ్చు. శరీరం ఎక్కువ కేలరీలను దహనం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

పొద్దున్నే బాదం తింటే బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుందట..?

ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపు తో నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంటి పెద్దలు తరచుగా పిల్లలకి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినమని చెప్తారు. దీనిలో విటమిన్ ఇ, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడును బలపరిచే పనిలో ఉంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేలా సహాయం చేస్తాయి. జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. అంతే కాదు బాదం పప్పులు తినడం వల్ల శరీర బరువు నియంత్రణలో కూడా సహాయం లభిస్తుంది. నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్లో ఉండే ఎంజైమ్ లు జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. ఈ పప్పులు తినడం వల్ల చర్మం సాఫీగా, మృదువుగా మారుతుంది. అందువల్ల శరీరంలో పోషకాలు బాగా శోషించబడతాయి. బాదం పప్పులో ఉండే మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు, విటమిన్ ఇ చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే పనిలో ఉంటాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గుండె కూడా బలంగా తయారవుతుంది. బాదంలో రిబోఫ్లేవిన్, ఎల్ కార్నిటైన్ ఉండటం వల్ల మెదడు శక్తి పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది. పక్కా శక్తితో మెదడు పనిచేస్తుంది.నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని తగ్గించే పనిలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఎక్కువ తినకుండా బరువు తగ్గడంలో ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. బాదంలో విటమిన్ ఇ , యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ముడతలు తగ్గే అవకాశం ఉంది.నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్లో మాంగనీస్, రాగి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని నిలుపుకోవడంలో సహాయం చేస్తాయి. రోజువారీ కష్టపడి పనిచేయడానికి శక్తి అవసరం. బాదం తినడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి వస్తుంది.బాదంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలపరిచే పనిలో ఉంటాయి. అస్టియో ఆర్థరైటిస్ వంటి ఎముకల వ్యాధులను దూరంగా ఉంచుతాయి. ఎముకలు బలంగా ఉంటే కదలిక సులభం అవుతుంది. ఈ విధంగా ప్రతిరోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మెదడు, గుండె, చర్మం, ఎముకలు బలపడతాయి. బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

ఈ టీ తాగితే పీరియడ్స్

- నొప్పి మాయం అవుతుంది..!

హార్మోన్లు శరీరంలో సమతుల్యతలో ఉండాలి. ఇవి అసమతుల్యతగా మారితే మానసిక ఒత్తిడి, పీరియడ్స్ సమయంలో సమస్యలు, శరీరంలో వాపు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే మన వంటింట్లో ఉండే కొన్ని సహజ పదార్థాలు ఈ హార్మోన్లను సమతుల్యంలో ఉంచడంలో చాలా ఉపయోగపడతాయి. పసుపులో మంట తగ్గించే గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ గుణాలు శరీరంలోని హార్మోన్ల స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజువారీ ఆహారంలో పసుపు వేసి తింటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. అల్లం కూడా మంట తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో ఉన్న మంటను తక్కువ చేస్తుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో అల్లం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజూ అల్పాహారంలో లేదా టీగా తీసుకుంటే హార్మోన్లు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని కంట్రోల్ చేస్తుంది. దీని వల్ల హార్మోన్ల స్థాయి కూడా సమంగా ఉంటుంది. దీనిలో కూడా మంట తగ్గించే గుణాలు ఉంటాయి. దీనిని టీలో వేసి తీసుకోవచ్చు లేదా ఇతర వంటకాలలో ఉపయోగించవచ్చు. అవిసె గింజల్లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫైటో ఈస్ట్రోజెన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హార్మోన్ల సమతుల్యతకు చాలా అవసరం. ఓట్స్ లేదా మజ్జిగలో కలిపి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ అనే సహజ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లి తినడం ద్వారా హార్మోన్లు స్థిరంగా ఉంటాయి. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పిని తగ్గించాలంటే మెంతులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. మెంతి గింజలు, మెంతి టీ రూపంలో తీసుకుంటే హార్మోన్లు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. ఉదయం ఖాళీ పొట్ట మీద మెంతి టీ తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో అశ్వగంధ సహకరిస్తుంది. ఇది శరీరంలో అడ్రినల్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల హార్మోన్లు సమతుల్యంలోకి వస్తాయి. అశ్వగంధను పౌడర్ లేదా క్యాప్సూల్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.జీలకర్రలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న లక్షణాలు మంట తగ్గించి జీర్ణవ్యవస్థకు ఉపయోగపడుతుంది. జీలకర్ర టీ తాగడం వల్ల హార్మోన్ల సమతుల్యతకు సహాయమవుతుంది. తేనెలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. తేనె మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

యూరిక్ యాసిడ్

ఎక్కువై ఇబ్బంది పడుతున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మందిని వేధించే ఆరోగ్య సమస్యలలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం ఒకటి. ఇది చిన్న సమస్యలా అనిపించినా.. దీర్ఘకాలంలో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయగలదు. ముఖ్యంగా కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు, కాళ్ళు చేతులు నొప్పించడం వంటి సమస్యలు ఈ స్థితికి సంబంధించినవే. శరీరంలో ప్యూరిన్ అనే పదార్థం విచ్ఛిన్నమైనప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ అనే వ్యర్థ పదార్థం ఏర్పడుతుంది. ఇది సాధారణంగా మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళుతుంది. కానీ శరీరం సరిగా దీన్ని బయటకు పంపకపోతే అది రక్తంలో చేరి కీళ్లలో చేరుతుంది. దీనితో కీళ్లలో వాపు, నొప్పి, నడవలేకపోవడం వంటి ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఈ పరిస్థితిని సహజంగా నియంత్రించాలంటే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా పచ్చి బొప్పాయి ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫైబర్ వంటి ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. ఇవి శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడంలో, అంతర్గతంగా వ్యర్థాలను తొలగించడంలో మెరుగైన పనితీరును చూపిస్తాయి.యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించేందుకు బొప్పాయిని కషాయంగా తయారు చేసి తీసుకోవడం చాలా మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇది శరీరానికి తేలికగా జీర్ణమై, రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. బొప్పాయి కషాయాన్ని తయారు చేయడం చాలా సులువు. తాజా పచ్చి బొప్పాయిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి ఒక గిన్నెలో ఒక గ్లాసు నీరు వేసి.. అందులో ఈ ముక్కలను సుమారు 5 నిమిషాలు మరిగించాలి. మరిగిన తర్వాత వాటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఆ రసాన్ని వడగట్టి ఒక కప్పులోకి పోసి చిటికెడు రాతి ఉప్పు కలిపి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే మంచిది. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ ను సహజంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.ఈ ప్రక్రియను వారంలో మూడుసార్లు అనుసరిస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అయితే దీన్ని వైద్యుల సలహా మేరకు తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఎప్పటికప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను పరీక్షించుకుంటూ.. ఆహారం జీవనశైలి మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్యను అదుపులో ఉంచవచ్చు.పచ్చి బొప్పాయితో తయారైన ఈ కషాయం ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడమే కాకుండా వ్యర్థ పదార్థాల తొలగింపులో సహాయపడుతుంది.

ప్రజాక్షేత్రంలోనే ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ

- సమస్యల వేట.. తక్షణ పరిష్కారం

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 14 (భారత శక్తి): మంచిర్యాల పట్టణంలో పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీకృష్ణ ఆదివారం రోజున పర్యటించారు. ప్రజలతో మమేకమయ్యారు. ఉదయం హైటెక్ సిటీలోని బ్యాడ్మింటన్ కోర్టులో యువతతో కలిసి బ్యాడ్మింటన్ ఆడి క్రీడల ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం మంచిర్యాల బాయ్స్ గ్రౌండ్‌ను సందర్శించి అక్కడ ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న చిన్నారులతో క్రికెట్ ఆడారు. మైదానం అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలపై వెంటనే స్పందించిన ఎంపీ శ్రీరాంపూర్ జీఎం శ్రీనివాస్ తో ఫోన్‌లో మాట్లాడి గ్రౌండ్ అభివృద్ధికి ఉపయోగపడే విధంగా 20 ట్రిప్పుల మట్టిని ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు.ఈ సందర్భంగా చిన్నారుల క్రీడా ప్రోత్సాహం కోసం రెండు క్రికెట్ కిట్లను అందజేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. క్రీడల ద్వారా యువత శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. తదుపరి మార్కెట్ ప్రాంతంలోని రత్నలాల్ హోటల్ వద్ద స్థానిక వ్యాపారులు, ప్రజలతో సమావేశమై వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. డ్రైనేజీ, రోడ్లు, పార్కింగ్, తాగునీటి వంటి సమస్యలను ప్రజలు ఎంపీ దృష్టికి తీసుకురాగా, వెంటనే సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి పరిష్కార చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు.అదేవిధంగా హోటల్ యజమానులు, వ్యాపారులతో మాట్లాడి వాణిజ్య అవసరాలకు ఉపయోగించే గ్యాస్ సరఫరా పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. గ్యాస్ సరఫరా సక్రమంగా జరుగుతుందా, ఏవైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా అనే విషయాలపై ఆరా తీశారు.ప్రజల సమస్యలే నా సమస్యలు, ప్రజల మధ్యే ఉంటూ వారి అవసరాలను తెలుసుకొని పరిష్కారానికి కృషి చేయడం నా బాధ్యత"అని ఎంపీ అన్నారు.

తెలంగాణ పోరులో చెరగని ముద్ర...

మన కళాకారుల రుద్రరూపం

- కళాకారుల సేవలు తెలంగాణ చరిత్రలో చిరస్మరణీయం : ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 14 (భారత శక్తి):తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో ఉద్యమ కళాకారులు పోషించిన పాత్ర ఎంతో గొప్పదని, వారి త్యాగాలు, కృషి తెలంగాణ చరిత్రలో చిరస్మరణీయంగా నిలిచిపోతాయని పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీకృష్ణ అన్నారు.ఆదివారం రోజున మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ ఆడిటోరియంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా నిర్వహించిన ఉద్యమ కళాకారుల సన్మాన సభలో ఆయన పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఉద్యమ కళాకారులను శాలువాలతో సన్మానించి అభినందనలు తెలిపారు.ఎంపీ వంశీకృష్ణ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమ స్ఫూర్తిని గ్రామీణ ప్రాంతాల వరకు తీసుకెళ్లడంలో కళాకారుల పాత్ర కీలకమైందన్నారు.పాటలు, నృత్యాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజల్లో చైతన్యం నింపి ఉద్యమ విజయానికి వారు విశేషంగా కృషి చేశారని కొనియాడారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉద్యమ కళాకారుల సంక్షేమానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, వారి సంక్షేమం కోసం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ సాధన కోసం పోరాడిన ప్రతి ఒక్కరి సేవలను గుర్తుంచుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని అన్నారు .ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ఉద్యమ కళాకారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గంభీరావుపేట బస్టాండ్, మార్కెట్ ప్రాంతంలో డాగ్ స్క్వాడ్ తనిఖీలు

భారత శక్తి న్యూస్, రాజన్న సిరిసిల్ల, జూన్ 14:గంభీరావుపేట బస్టాండ్, మార్కెట్ ప్రాంతంలో గంభీరావుపేట ఎస్సై శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో డాగ్ స్క్వాడ్ బృందం విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించింది. పలు పాన్ షాపులు, రద్దీ ప్రాంతాల్లో తనిఖీలు చేపట్టి అనుమానాస్పద వస్తువుల కోసం పరిశీలించారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా వస్తువులు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ఎస్సై సూచించారు.

కొక్కిరాల రఘుపతి రావు చారిటబుల్ ట్రస్ట్ కు అవార్డు

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 14 (భారతశక్తి): అంతర్జాతీయ రక్తదాన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని రాజభవన్ లో జరిగిన కార్యక్రమమంలో కొక్కిరాల రఘుపతి రావు చారిటబుల్ ట్రస్ట్ కు రాష్ట్ర స్థాయిలో ఎక్కువ మొత్తంలో రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహించి,ఎక్కువ యూనిట్స్ సేకరించిన సందర్భంగా గవర్నర్ శివ్ ప్రతాప్ శుక్లా అవార్డు అందించడం జరిగింది.ఈ అవార్డును మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు తనయుడు కొక్కిరాల చరణ్ రావు గవర్నర్ చేతుల మీదుగా అందుకోవడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమమంలో మంచిర్యాల రెడ్ క్రాస్ కమిటీ సభ్యులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026 లో సంచలనాలు మెరిసిన హోస్ట్‌లు..

స్విట్జర్లాండ్‌ను అడ్డుకున్న ఖతార్.. బ్రెజిల్‌తో మొరాకో మ్యాచ్ డ్రా!

- ప్రపంచకప్‌లో కెనడాకు దక్కిన తొలి పాయింట్

- వరల్డ్ కప్ చరిత్రలోనే తొలి పాయింట్‌ను సాధించిన ఖతార్

- 36 ఏళ్ల తర్వాత ప్రపంచకప్‌లో మొదటి విజయాన్ని నమోదు చేసిన స్కాట్లాండ్

అమెరికా: మెగా టోర్నమెంట్ ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026 ప్రారంభ మ్యాచ్‌లు అత్యంత ఉత్కంఠ భరితంగా సాగుతున్నాయి. అమెరికా, మెక్సికో, కెనడాల సంయుక్త ఆతిథ్యంలో 48 జట్లతో, 104 మ్యాచ్‌ల భారీ షెడ్యూల్‌తో ప్రారంభమైన ఈ మెగా టోర్నీలో తొలి రౌండ్ గ్రూప్ స్టేజ్ మ్యాచ్‌లు అభిమానులను కట్టిపడేస్తున్నాయి. టోర్నీకి సంయుక్తంగా ఆతిథ్యం ఇస్తున్న దేశాలలో అమెరికా మరియు మెక్సికోలు అదిరిపోయే విజయాలతో తమ ప్రచారాన్ని ప్రారంభించాయి. లాస్ ఏంజిల్స్ స్టేడియంలో జరిగిన గ్రూప్-డి మ్యాచ్‌లో పరాగ్వేపై అమెరికా 4-1 తో భారీ విజయం సాధించి టోర్నీలో హాట్ ఫేవరెట్‌గా నిలిచింది. మరోవైపు, మెక్సికో సిటీలో జరిగిన ఆరంభ మ్యాచ్‌లో సౌత్ ఆఫ్రికాను 2-0 తో మెక్సికో చిత్తు చేసింది. అయితే, మరో ఆతిథ్య దేశం కెనడా మాత్రం బోస్నియా-హెర్జెగోవినాతో తలపడి 1-1 తో మ్యాచ్‌ను డ్రాగా ముగించుకోవాల్సి వచ్చింది. ఇక గ్రూప్- సి లో ఐదుసార్లు ఛాంపియన్ అయిన బలమైన బ్రెజిల్ జట్టుకు మొరాకో గట్టి షాక్ ఇచ్చింది. న్యూజెర్సీ వేదికగా జరిగిన ఈ పోరులో బ్రెజిల్ స్టార్ ప్లేయర్ వినిసియస్ జూనియర్ అద్భుత గోల్ చేసినప్పటికీ, మొరాకో ఆటగాళ్లు ధీటుగా పోరాడి మ్యాచ్‌ను 1-1 తో డ్రా చేసుకున్నారు. అదేవిధంగా, బలమైన స్విట్జర్లాండ్ జట్టును 1-1 తో నిలువరించిన ఖతార్.. తన వరల్డ్ కప్ చరిత్రలోనే తొలి పాయింట్‌ను సాధించి సంచలనం సృష్టించింది. మరోవైపు గ్రూప్-ఏ లో చెక్ రిపబ్లిక్‌పై సౌత్ కొరియా 2-1 తో ఉత్కంఠ విజయం సాధించింది. అలాగే గ్రూప్-డి లో జరిగిన మరో మ్యాచ్‌లో టర్కీపై ఆస్ట్రేలియా 2-0 తో ఘన విజయం సాధించింది. ఆస్ట్రేలియా తరపున నెస్టోరి ఇరన్‌కుందా, కానర్ మెట్‌కాఫ్‌లు చెరో గోల్ కొట్టి జట్టును గెలిపించారు. ఇక గ్రూప్-సి లో హైతీతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో 1-0 తో గెలిచిన స్కాట్లాండ్, ఏకంగా 36 ఏళ్ల తర్వాత వరల్డ్ కప్‌లో తమ మొదటి విజయాన్ని నమోదు చేసి సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. ఈసారి టోర్నీ పరిధిని 48 జట్లకు విస్తరించడం వల్ల చిన్న దేశాలు కూడా పెద్ద జట్లకు గట్టి పోటీ ఇస్తూ అభిమానులకు అసలైన ఫుట్‌బాల్ మజాను అందిస్తున్నాయి.-అయితే ఫీఫా మ్యాచులు భారత కాలమానం ప్రకారం అర్ధరాత్రులు, వేకువజామున ఉండడం కారణంగా సాకర్ అభిమానులు ఫిఫా వరల్డ్ కప్ ను ఆస్వాదించలేకపోతున్నారు. పోటీల సమయవేళల కారణంగా ఒకానొక సమయంలో ఏ బ్రాడ్ కాస్ట్ సంస్థ కూడా స్ట్రీమింగ్ కు ముందుకు రాలేదు, చివరకు 'జీ(జీల్)' సొంతం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే!!

మంచిర్యాల రూపురేఖలు మార్చిన ఆధునిక శిల్పి ఎమ్మెల్యే కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు

- దశాబ్దాల తర్వాత మంచిర్యాలకు దొరికిన నిజమైన విజనరీ లీడర్: డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 14 (భారత శక్తి): మంచిర్యాల పట్టణ ప్రగతిపై ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఆదివారం రోజున స్థానిక ఎమ్మెల్యే నివాసంలో మంచిర్యాల ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ మీటింగ్‌లో ఆయన మాట్లాడుతూ, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల సంకల్పం, నిబద్ధత వల్లే మంచిర్యాలలో అద్భుతమైన అభివృద్ధి సాధ్యమైందని కొనియాడారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు, స్థానిక ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు,మంచిర్యాల మున్సిపల్ మేయర్ ధరణి మధుకర్, చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ శనివారం రోజున నేను,మంత్రి శ్రీధర్ బాబు,ప్రేమ్‌సాగర్ రావు కలిసి మంచిర్యాల పట్టణంలో పర్యటించాము. అక్కడ రోడ్ల విస్తరణ, డ్రైనేజీ పనులను చూసి చాలా సంతోషం వేసిందన్నారు. అభివృద్ధి చేయాలనే పట్టుదల ఉంటే ఏదైనా సాధ్యమని ఇక్కడి పనులు నిరూపిస్తున్నాయన్నారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మంచిర్యాల మోడల్ అమలు:

మేము మా సొంత నియోజకవర్గాల్లోనూ నిధులు విడుదల చేసినా కొన్ని పనులు చేయలేకపోయాం అలాంటిది మంచిర్యాలలో పనులు జరుగుతున్న తీరు చూసి ముచ్చటేసింది.అందుకే రాష్ట్రంలోని ఇతర మున్సిపాలిటీల ప్రజాప్రతినిధులను, కమిషనర్లను ఇక్కడికి పంపించి, ఈ అభివృద్ధిని ఒక మోడల్‌గా చూసి స్ఫూర్తి పొందేలా చేయాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో అన్నాను.ఈ అభివృద్ధికి సహకరించిన స్థానిక ప్రజలకు, వ్యాపారులకు అభినందనలు అని అన్నారు.హాస్పిటల్స్, స్కూళ్ల నిర్మాణం అద్భుతం గతంలో పాదయాత్రల సమయంలో వరద ముప్పు ఉన్న ప్రాంతంలో హాస్పిటల్ నిర్మించడం వల్ల గర్భిణీలు ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులను నాకు చూపించారు. ప్రభుత్వం రాగానే సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ కడతామని మాట ఇచ్చాం. అన్నట్టుగానే, చాలా వేగంగా ప్లానింగ్ పూర్తి చేసి, పర్మిషన్లు తెచ్చుకుని, భూమి పూజ చేసి పనులు వేగంగా ప్రారంభించడం ఆశ్చర్యం కలిగించింది. అలాగే ఇక్కడి 50 బెడెడ్ హాస్పిటల్ ఆర్కిటెక్చర్, విశాలమైన వరండాలు, గాలి వెలుతురు వచ్చేలా కట్టిన విధానం నచ్చి మెడికల్ అండ్ హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ వారిని కూడా వచ్చి చూడమని చెప్పాను. ఇది చూశాకే నా నియోజకవర్గానికి కూడా 50 పడకల హాస్పిటల్ శాంక్షన్ చేయించుకున్నాను.

దూరదృష్టి గల నాయకత్వం:

మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే చాలా దూరదృష్ట గల నాయకుడు అన కొనియాడారు. అలాగే మంచిర్యాల ప్రజలు చాలా అదృష్టవంతులు. ఒక ప్రాంతానికి 50 ఏళ్లు, 100 ఏళ్ల భవిష్యత్తును ఆలోచించి, దూరదృష్టితో పునాదులు వేసేవాడే నిజమైన నాయకుడు. అలాంటి నాయకత్వం, ప్రజల మద్దతు ఇక్కడ ఉండటం వల్లే విద్య, వైద్యం, దేవాలయాలు, ఇరిగేషన్ ఇలా ప్రతి రంగంలోనూ మంచిర్యాల దూసుకుపోతోంది అని అన్నారు, అంతేకాక మంచిర్యాల నియోజకవర్గానికి అనేక దశాబ్దాలుగా సరైన ఎమ్మెల్యే దొరకలేదని, ఇప్పుడు ఆ లోటు తీరిందని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్‌సాగర్ రావుపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఒక విజనరీ ఉన్న నాయకుడు దొరకడం వల్లే మంచిర్యాలలో అన్ని రంగాలకు సంబంధించిన పునాదులు పడుతున్నాయని, వాటన్నింటినీ శాంక్షన్ చేయించుకుని వస్తూ, ప్రజలందరినీ భాగస్వాములను చేస్తూ ఆయన పని చేస్తున్నారని కొనియాడారు. సాధారణంగా అధికారం ఉంది కదా అని రూల్ ప్రకారం రుద్ది, ఎవరి పని వారు చేసుకుపోవడం వేరు, కానీ ఇక్కడ ప్రజలను, స్టేక్‌హోల్డర్స్ అందరినీ ఇన్వాల్వ్ చేసి, వారి తోనే ఇవన్నీ చేయించడం వల్లే ఇక్కడి కార్యక్రమాలు విజయవంతం అవుతున్నాయి. ఒక తోటి శాసనసభ్యుడిగా ప్రేమ్‌సాగర్ రావు చేస్తున్న కార్యకలాపాలు చూసి చాలా సంతోషించానని, గర్వపడ్డానని భట్టి విక్రమార్క పేర్కొన్నారు.

మమ్మల్ని నిద్రపోనివ్వడం లేదు:

" ప్రేమ్ సాగర్ రావు నిద్రపోతారో లేదో నాకు తెలియదు కానీ, మమ్మల్ని మాత్రం నిద్రపోనివ్వడం లేదు. వస్తున్నాడు.. ఫోన్ చేస్తున్నాడు అంటేనే భయమేసి ఉలిక్కిపడి లేవాల్సిన పరిస్థితి వస్తోంది. అందరూ అలర్ట్‌గా ఉండండి, ఆయన వచ్చాడంటే ఏదో ఒకటి అడుగుతాడు, వద్దన్నా ఆపడనే సత్యాన్ని ఇక్కడి అధికారులు, నా దగ్గర పనిచేసే స్టాఫ్, ఇక్కడి ప్రజలు అందరూ అలవాటు చేసుకున్నారు" అని సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు.

పారిశ్రామికాభివృద్ధి, ఫిష్ పాండ్:

పక్కనే ఉన్న మంత్రి శ్రీధర్ బాబును ఉద్దేశిస్తూ.. "నాయనా, నాకో ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ శాంక్షన్ చేయి అని నేను చాలాసార్లు అడిగాను, రెండున్నర ఏళ్లు అవుతున్నా నా దానికి ఇంకా రాలేదు. కానీ మంచిర్యాలకు మాత్రం శాంక్షన్ చేయించుకోవడమే కాకుండా, చాలా ఫాస్ట్‌గా ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ పనులు కూడా స్టార్ట్ చేయించారు. అంతేకాదు, రాష్ట్రంలో ఎవరూ తీసుకోనటువంటి ఒక 'ఫిష్ పాండ్' (చేపల చెరువు) కూడా ఇక్కడికి తెచ్చేసుకున్నారు" అని ప్రశంసించారు.

మంచిర్యాల అభివృద్ధికి సింహభాగం:

ఏ రంగాన్ని కూడా వదిలిపెట్టకుండా మంచిర్యాల అభివృద్ధి కోసం దశాబ్దాల తర్వాత ఒక మంచి ప్రజాప్రతినిధిని ప్రజలు గెలిపించుకున్నారని, ఇందుకు మంచిర్యాల ప్రజలను అభినందిస్తున్నానని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం, ప్రజలకు సేవ చేసేందుకు ఆయనకు మరిన్ని ఉన్నత పదవులు రావాలని ఆకాంక్షించారు.

భట్టి పాదయాత్ర జ్ఞాపకాలు :

గతంలో తాను సిఎల్పీ లీడర్‌గా ఆదిలాబాద్ నుంచి కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తుందనే నమ్మకం ఎవరికీ లేని సమయంలో పాదయాత్ర ప్రారంభించినప్పుడు, కొందరు ఎద్దేవా చేశారని గుర్తుచేసుకున్నారు. కానీ ఆనాడు ప్రేమ్‌సాగర్ రావు, అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రెసిడెంట్ సురేఖ, శ్రీధర్ బాబు వెనకుండి అంతా ప్లాన్ చేసి నడిపించారని, ఆ ప్రక్రియలోనే ప్రజల సమస్యలన్నీ విన్నామని చెప్పారు. ప్రజల ఆశీస్సులతోనే ఇప్పుడు అవకాశం వచ్చిందని, ఆనాడు విన్న సమస్యలన్నింటినీ పరిష్కరించడమే తమ ప్రభుత్వ ఆలోచన అని స్పష్టం చేశారు. రాబోయే రోజుల్లో సమస్యల పరిష్కారంలో మంచిర్యాల నియోజకవర్గానికి 'సింహభాగం' ఉంటుందని భట్టి విక్రమార్క హామీ ఇచ్చారు.

నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఎలక్ట్రికల్ ట్రాన్స్ఫారంను ప్రారంభించిన తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ రాగుల వెంకటేస్వర్ రెడ్డి

వనస్థలిపురం, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూన్ 14: వనస్థలిపురం డివిజన్ లో నాగార్జున కాలనీ లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఎలక్ట్రికల్ ట్రాన్స్ఫారంను మాజీ తాజా కార్పొరేటర్ రాగుల వెంకటేస్వర్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. కొన్ని నెలలుగా నాగార్జున కాలనీలలో కరెంటు సమస్య ఎక్కువగా ఉందని కార్పొరేటర్ దృష్టికి నాగార్జున కాలనీవాసులందరూ కలిసి అసోసియేషన్ సభ్యులందరూ వాళ్ళ సమస్యలను కార్పొరేటర్ కు చెప్పడం జరిగింది. వెంటనే కరెంటు అధికారులతో మాట్లాడి నాగార్జున కాలనీలలో కరెంటు సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంది కాలనీ వాసులందరు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కరెంటు ఏ ఈ డి ఈ లకు చెప్పడం జరిగింది. అధికారులు కార్పొరేటర్ చెప్పిన సమస్యలు విన్న తర్వాత వెంటనే ఆ కాలనీ సమస్యలను పరిష్కరిస్తానని కార్పొరేటర్ కు చెప్పడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ ప్రెసిడెంట్ ఈ . చంద్రారెడ్డి, వైస్ ప్రెసిడెంట్ మేకల లక్ష్మన్, డి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, వి. రామకృష్ణ రెడ్డి, సామ వెంకటరెడ్డి, జక్కిడి సురేందర్ రెడ్డి, గుర్రం నరసింహ రెడ్డి, బాలరాజు గౌడ్, ఎం. రమేష్, కిరణ్ కుమార్, రాజారామ్, సాయి కుమార్, కాలనీ వాసులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

Printed,Published and Owned by Kesaram Penta Reddy on behalf of Sri Muktheswara Publications, Printed and Published from Sri Muktheswara Publications, Plot No.31, Road No.5, Mallikarjunanagar Colony, Sagar Ring Road Bairamalguda,Hyderabad - 500079, Telangana. Tel: 040-24044446, Fax: 040-24054446, Cell: 9550336688,94405 08078 Email: bharathasakti@gmail.com, RNI No. APTEL/2006/17880, Editor: Kesaram Penta Reddy,Executive Editor: M.Venugopal Reddy