www.bharathasakthi.com

భారత శక్తి®

VOICE OF INDIAN

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

సంపుటి : 21 | సంచిక : 25 | హైదరాబాద్ | సోమవారం,జూన్ 29 , 2026 | పేజీలు : 12 | వెల : 1.00

ముందు మీ చరిత్రేంటో చూసుకోండి

- అఖిలేశ్ యాదవ్ కు సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ కౌంటర్

సమాజ్‌వాదీ పార్టీ (ఎస్పీ) అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ అయోధ్యపై చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. రామభక్తులపై కాల్పులు జరిపిన చరిత్ర ఉన్న ఎస్పీ, అయోధ్యను పవిత్ర నగరంగా ఎలా తీర్చిదిద్దుతుందని ఆయన ప్రశ్నించారు. హిందూ మత సంప్రదాయాలను వ్యతిరేకించడమే ఎస్పీ నైజమని, ఆ పార్టీకి ఆలయ నగరి అభివృద్ధిపై చిత్తశుద్ధి లేదని యోగి ఆరోపించారు.అయోధ్య విరాళాల్లో అవినీతిపై స్పందిస్తూ, తాము అధికారంలోకి వస్తే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న భక్తులు

2లో..

రాహుల్ గాంధీ

కనబడుటలేదు

దేశ రాజధానిలో పోస్టర్ల కలకలం

- లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత విదేశీ పర్యటనలపై దుమారం..
అధికార, ప్రతిపక్షాల మధ్య పీక్‌కు చేరిన రాజకీయ యుద్ధం!

న్యూఢిల్లీ: జూన్ 28 భారత శక్తి, దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఆదివారం ఒక అనూహ్య పరిణామం తీవ్ర రాజకీయ సంచలనానికి తెరలేపింది. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ 'కనిపించడం లేదు' (మిస్సింగ్) అంటూ నగరంలోని పలు కీలక ప్రాంతాల్లో వెలిసిన పోస్టర్లు రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర దుమారం రేపుతున్నాయి. రాహుల్ గాంధీ తాజా విదేశీ పర్యటనను లక్ష్యంగా చేసుకుని అధికార భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ), ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ మధ్య సాగుతున్న రాజకీయ యుద్ధంలో ఈ పరిణామం సరికొత్త మలుపు తిప్పింది.

ప్రధాన కూడళ్లలో ప్రత్యక్షమైన పోస్టర్లు

ఢిల్లీలోని ప్రసిద్ధ ఫిరోజ్‌షా రోడ్డు, ఐటీఓ, మండి హౌస్ వంటి పలు ప్రధాన కూడళ్లు, వీధుల్లో రాహుల్ గాంధీ ఫొటోతో కూడిన 'మిస్సింగ్' పోస్టర్లు రాత్రికి రాత్రే ప్రత్యక్షమయ్యాయి. అయితే ఈ వివాదాస్పద పోస్టర్లను ఎవరు అంటించారనేది ప్రస్తుతానికి అధికారికంగా స్పష్టంగా తెలియరాలేదు. పార్లమెంట్ సమావేశాలు, కీలక ఎన్నికలు లేదా పార్టీ అంతర్గత ప్రాముఖ్యత కలిగిన సమయాల్లో రాహుల్ గాంధీ దేశంలో ఉండరంటూ శనివారం నుంచే బీజేపీ తన విమర్శల పదును పెంచిన మరుసటి రోజే ఈ పోస్టర్లు కలకలం రేపడం గమనార్హం.

"ఆయన లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత కాదు.. 'టూరిజం లీడర్'!"

ఈ అంశంపై బీజేపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి షెహజాద్ పూనావాలా కాంగ్రెస్ ఎంపీపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు.

2లో..

భాగ్యనగరంలో కమల వికాసం

ఖాయం

- కుటుంబ, అవినీతి రాజకీయాల నుంచి తెలంగాణకు విముక్తి - నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్స్‌లో భారీస్థాయిలో బీజేపీ బూత్ అధ్యక్షుల సమ్మేళనం..
- జీహెచ్ఎంసీ, సైబరాబాద్, మల్కాజ్‌గిరి స్థానిక ఎన్నికలే లక్ష్యంగా శ్రేణులకు జాతీయ, రాష్ట్ర నాయకత్వం దిశానిర్దేశం.

హైదరాబాద్ జూన్ 28(భారత శక్తి): హైదరాబాద్ నగరంలోని నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్స్ వేదికగా నిర్వహించిన భారతీయ జనతా పార్టీ బూత్ అధ్యక్షుల సమ్మేళనం పార్టీ శ్రేణుల్లో సరికొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపింది. జీహెచ్ఎంసీ, సైబరాబాద్, మల్కాజ్‌గిరి పరిధిలోని బూత్ అధ్యక్షులు, పార్టీ కార్యకర్తలు ఈ సమావేశానికి భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. రాబోయే రోజుల్లో ఈ మూడు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లలో బీజేపీ జెండా ఎగరడం ఖాయమని, హైదరాబాద్ ఎప్పటికీ బీజేపీకి కంచుకోట అని నాయకత్వం స్పష్టం చేసింది.

హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ అడ్డాగా మారింది: ఎన్. రామచందర్ రావు

బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. రామచందర్ రావు సమ్మేళనంలో మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై, గత బీఆర్ఎస్ పాలనపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు.

2లో..

ప్రాణహాని ఉన్నా ఈ ఏడాది

మా దేశం తిరిగి వెళ్తా

బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ (భారత శక్తి) రెండేళ్లకుపైగా ఇండియాలో ఆశ్రయం పొందుతున్న బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా కీలక ప్రకటన చేశారు. ఈ ఏడాది ఎలాగైనా తన స్వదేశం తిరిగి వెళ్తానని ప్రకటించారు. ఒకవైపు ఆమెకు ప్రాణహాని ఉన్నా, మరణశిక్ష విధించాలని డిమాండ్లతోపాటు ఆమె పార్టీపై నిషేధం ఉన్నా తను మాత్రం ఈ ఏడాది బంగ్లాదేశ్ తిరిగి వెళ్తానని చెప్పారు. ఆమె పార్టీ అవామీ లీగ్ ఈ ఏడాది జూన్ 23న 77 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇండియాలోని ఒక మీడియా సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. "నేను

2లో..

నల్లగొండ నడిబొడ్డున 'ప్రజాపాలన' శంఖారావం

- రూ.13,006 కోట్లతో రహదారుల విప్లవం..
- కేసీఆర్ కుటుంబంపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నిప్పులు!
- కనగల్‌లో హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడ్ (హామ్) రహదారుల పైలాన్ ఆవిష్కరణ
- 441 రోడ్ల విస్తరణ.. 6,092 కిలోమీటర్ల మేర అధునాతన రవాణా వ్యవస్థకు శ్రీకారం
- రూ.83 కోట్లతో నల్లగొండ తాగునీటి పథకం ఫేజ్-1కు శంకుస్థాపన
- పదేళ్ల విధ్వంసంపై అసెంబ్లీలో చర్చకు సిద్ధం: బీఆర్ఎస్, బీజేపీలకు ముఖ్యమంత్రి సవాల్
- "మూసీ ప్రక్షాళన, ఎస్ఎల్బీసీ పూర్తి చేసి తీరుతా.. అడ్డుకుంటే తొక్కుకుంటూ పోతాం"

నల్లగొండ: జూన్ 28 భారత శక్తి, తెలంగాణను ప్రగతి పథంలో నడిపించడమే ధ్యేయంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. నల్లగొండ జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా ఆయన ఆదివారం భారీ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. తొలుత కనగల్ మండల కేంద్రంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ సమీపంలో నల్లగొండ-దేవరకొండ రహదారిపై రూ. 13,006.27 కోట్ల వ్యయంతో, 6,092.37 కిలోమీటర్ల మేర 441 రహదారులను విస్తరించే హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడ్ (హ్యామ్) ప్రాజెక్టు పైలాన్‌ను ముఖ్యమంత్రి ఆవిష్కరించారు.అనంతరం నల్లగొండ పట్టణంలోని నాగార్జున ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల మైదానానికి

2లో..

మళ్లీ భగ్గుమన్న

పశ్చిమాసియా

అమెరికా దాడులకు ప్రతీకారంగా బహ్రెయిన్, కువైట్ లను టార్గెట్ చేసిన ఇరాన్

- కువైట్, బహ్రెయిన్‌లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలపై ఇరాన్ క్షిపణి దాడులు
- తమపై అమెరికా జరిపిన దాడులకు ప్రతీకారంగా ఈ చర్య చేపట్టినట్లు ఇరాన్ ప్రకటన
- ఇరు దేశాల మధ్య కుదిరిన కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ఉల్లంఘన
- ఇరాన్‌కు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ నుంచి తీవ్రమైన హెచ్చరిక
- పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న యుద్ధ వాతావరణంపై ఆందోళన

పశ్చిమాసియాలో మరోసారి ఉద్రిక్తతలు భగ్గుమన్నాయి. కువైట్, బహ్రెయిన్‌లలో ఉన్న అమెరికా సైనిక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, డ్రోన్లతో దాడులు చేసింది. కువైట్‌లోని అలీ అల్ సేలం ఎయిర్‌బేస్, బహ్రెయిన్‌లోని పోర్ట్ సల్మాన్‌లో ఉన్న అమెరికా ఫిఫ్త్ ఫ్లీట్‌పై ఈ దాడులు జరిగినట్లు ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ (IRGC) ధృవీకరించింది. ఒక రోజు క్రితం అమెరికా తమ భూభాగంలోని ఐదు ప్రాంతాలపై దాడులు జరిపిందని, దానికి ప్రతీకారంగానే ఈ చర్యలు తీసుకున్నామని ఇరాన్ స్పష్టం చేసింది. హోర్ముజ్ జలసంధి సమీపంలో చమురు ట్యాంకర్‌పై ఇరాన్ డ్రోన్ దాడికి పాల్పడటంతో అమెరికా ప్రతీకార చర్యలు ప్రారంభించింది. ఈ దాడులు, ప్రతిదాడుల పరంపరతో ఇరు దేశాల మధ్య జూన్ 17న కుదిరిన 60 రోజుల కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం పూర్తిగా నీరుగారిపోయింది. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలను తగ్గించేందుకు పాకిస్థాన్ మధ్యవర్తిత్వంతో ఈ ఒప్పందం కుదిరింది. కానీ, తాజా పరిణామాలతో శాంతి ప్రయత్నాలకు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఈ దాడులను కువైట్, బహ్రెయిన్ తీవ్రంగా ఖండించాయి. తమ సార్వభౌమత్వాన్ని ఉల్లంఘించడమేనని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాయి. మరోవైపు, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్ర స్వరంతో స్పందించారు. ఇరాన్ కనుక ఒప్పందాలను ఉల్లంఘిస్తూ దాడులకు పాల్పడితే, ఆ దేశం "ఇకపై ఉనికిలో ఉండదు" అని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ మాత్రం అమెరికాయే ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘించిందని, తమ సార్వభౌమత్వాన్ని కాపాడుకుంటామని తేల్చి చెప్పింది. ఖతార్, యూఏఈ, జోర్డాన్ వంటి దేశాలు ఇరుపక్షాలు సంయమనం పాటించాలని విజ్ఞప్తి చేశాయి. ఈ దాడుల్లో అమెరికా సిబ్బందికి ఎలాంటి నష్టం జరగలేదని ప్రాథమిక సమాచారం. అయితే, బహ్రెయిన్‌లో ఓ నివాస భవనం దెబ్బతినడంతో ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది.

పీవీ దూరదృష్టితోనే

సుసంపన్న భారతం

- గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా

- ఆర్థిక సంస్కరణల శిల్పి 105వ జయంతి వేడుకలు
- స్వచ్ఛంద రక్తదాతలకు, సంస్థలకు వార్షిక పురస్కారాల ప్రదానం

హైదరాబాద్, జూన్ 28 (భారత శక్తి): దేశ ఆర్థిక సంస్కరణల శిల్పిగా మాజీ ప్రధానమంత్రి, భారతరత్న పీవీ నరసింహారావు వేసిన బలమైన పునాదులపైనే నేటి సుసంపన్న భారతం నిలిచిందని గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా స్పష్టం చేశారు. పీవీ నరసింహారావు మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ (జ్ఞాపకార్థ స్వచ్ఛంద సంస్థ) ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం సాయంత్రం పీవీ 105వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ వేడుకల్లో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన వార్షిక సన్మాన కార్యక్రమంలో రక్తదాన రంగంలో విశేష సేవలు అందించిన సంస్థలు, విద్యాసంస్థలు, వ్యాపార సంస్థలు, పలువురు వ్యక్తులకు గవర్నర్ జ్ఞాపికలను అందించి అభినందించారు.

దేశ గమనాన్ని మార్చిన దార్శనికుడు

ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ మాట్లాడుతూ,

2లో..

'గార్డియన్ ఆఫ్ ది బ్లూ హొరైజన్'

మోదీకి అత్యున్నత పురస్కారం ప్రదానం చేసిన సీషెల్స్

- ప్రధాని మోదీకి సీషెల్స్ అత్యున్నత పురస్కారం
- 'గార్డియన్ ఆఫ్ ది బ్లూ హొరైజన్' అవార్డుతో సత్కారం
- పర్యావరణ పరిరక్షణ, సుస్థిర అభివృద్ధికి గుర్తింపుగా ఈ గౌరవం
- సెషెల్స్‌కు 'మేడ్ ఇన్ ఇండియా' గస్తీ నౌక, వాహనాలు అందజేత
- మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం సీషెల్స్‌లో ప్రధాని

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి మరో అరుదైన అంతర్జాతీయ గౌరవం లభించింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ, సుస్థిర అభివృద్ధికి ఆయన చేస్తున్న కృషికి గుర్తింపుగా సీషెల్స్ ప్రభుత్వం తమ దేశ అత్యున్నత పురస్కారమైన 'గార్డియన్ ఆఫ్ ది బ్లూ హొరైజన్'ను ప్రదానం చేసింది. హరిత భవిష్యత్తు కోసం ప్రధాని మోదీ దార్శనికతను ఈ అవార్డు గుర్తించింది. ప్రస్తుతం ప్రధాని మోదీ మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం సీషెల్స్‌లో ఉన్నారు. ఆ దేశ జాతీయ దినోత్సవ స్వర్ణోత్సవ వేడుకలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. పర్యటనలో భాగంగా ఆయన సీషెల్స్ అధ్యక్షుడు పాట్రిక్ హెర్మినితో సమావేశమయ్యారు. అంతకుముందు, ప్రధానికి స్టేట్ హౌస్‌లో గౌరవ వందనం లభించింది. ఈ సందర్భంగా, 'మేడ్ ఇన్ ఇండియా' ఫాస్ట్ ప్యాట్రోల్ వెసెల్ (FPV) పీఎస్ లెస్‌ప్వార్‌తో పాటు ఆరు అంబులెన్స్‌లు, 10 యుటిలిటీ వాహనాలు, ఐదు లేజర్ రేడియల్ బోట్లను సీషెల్స్‌కు ప్రధాని మోదీ అందజేశారు. ఈ సహాయం సీషెల్స్ సముద్ర నిఘా సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుందని విదేశాంగ శాఖ పేర్కొంది. అనంతరం ఇరు దేశాల నేతలు కలిసి సీషెల్స్ నేషనల్ బొటానికల్ గార్డెన్‌లో అరుదైన 'కోకో డి మెర్' మొక్కను నాటారు. కాగా, ప్రధాని మోదీకి అంతర్జాతీయ

2లో..

నల్లగొండ నడిబొడ్డున 'ప్రజాపాలన' శంఖారావం

చేరుకుని, టీ.యూ.ఎఫ్.ఐ.డీ.సీ ఆధ్వర్యంలో రూ.83 కోట్లతో చేపట్టనున్న మొదటి దశ తాగునీటి పథకానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్, ఆయన కుటుంబంపై మునుపెన్నడూ లేని రీతిలో పదునైన విమర్శలతో విరుచుకుపడ్డారు.

త్యాగాల పునాదులపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

తొలి, మలి తెలంగాణ ఉద్యమాల్లో నల్లగొండ జిల్లా పాత్రను సీఎం కొనియాడారు. "తొలి దశ ఉద్యమంలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ, మలి దశ ఉద్యమంలో కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి రాష్ట్ర సాధన కోసం తమ మంత్రి పదవులను త్యాగం చేశారు. శ్రీకాంతాచారి, కానిస్టేబుల్ కిష్టయ్య, యాదయ్య, ఈశాన్ రెడ్డి, వేణుగోపాల్ రెడ్డి లాంటి ఎందరో అమరవీరుల త్యాగాల పునాదులపై తెలంగాణ సిద్ధించింది. కానీ, కేసీఆర్ కుటుంబం మాత్రం రాజీనామాలు చేయడం, ఎన్నికలు తేవడం, కలెక్షన్లు చేసుకోవడాన్నే త్యాగంగా చెప్పుకుంటోంది" అని సీఎం ఎద్దేవా చేశారు. వంద రూపాయల పెట్రోల్ పోసుకుని అమరులైన వారి త్యాగాలు గొప్పవా? పది పైసల అగ్గిపెట్టె దొరకని 'అగ్గిపెట్టె రావు' పదేళ్ల పాటు మంత్రి పదవి అనుభవించడం త్యాగమా? అని ప్రశ్నించారు.

పదేళ్లలో 100 ఏళ్ల విధ్వంసం: కేసీఆర్ ఫ్యామిలీపై సామాజిక బహిష్కరణ

"రూ.8 లక్షల 11 వేల కోట్ల అప్పులతో తెలంగాణను పదేళ్లలోనే వందేళ్లకు సరిపడేలా విధ్వంసం చేశారు. బావాబావమరుదులు తోడేళ్లలా తిరుగుతూ మళ్లీ అధికారం కావాలని కలలు కంటున్నారు. ప్రజలు మిమ్మల్ని కోరుకోవడం లేదు. తెలంగాణ సమాజం కేసీఆర్ కుటుంబాన్ని శాశ్వతంగా సామాజిక బహిష్కరణ చేసింది. భవిష్యత్తులో మీకు పదవులు లేవు, కేవలం గతం మాట్లాడుకోవడమే మిగిలింది. నల్లగొండ జిల్లా ప్రజలు బీఆర్ఎస్‌ను ఉప్పుపాతర వేశారు. తులసి వనంలో గంజాయి మొక్కలా సూర్యాపేటలో ఒకడు మిగిలాడు, అతడిని కూడా రాబోయే రోజుల్లో లేకుండా చేస్తాం" అని కేటీఆర్, హరీష్ రావు, జగదీష్ రెడ్డిలపై సీఎం తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు.

అసెంబ్లీలో చర్చకు సిద్ధం.. ప్రతిపక్షాలకు సవాల్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏం చేసిందని అడుగుతున్న వారికి అసెంబ్లీ వేదికగానే సమాధానం చెబుతామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. ప్రత్యేక అసెంబ్లీ, శాసనమండలి సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలన, పన్నెండేళ్ల బీజేపీ పాలన, మా ముప్పై నెలల (రెండున్నరేళ్ల) పాలనపై, అలాగే మూడు పార్టీల మేనిఫెస్టోలపై చర్చకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని ప్రకటించారు. దీనిపై ప్రతిపక్షాలు స్పీకర్, కౌన్సిల్ చైర్మన్‌కు లేఖ రాయాలని డిమాండ్ చేశారు.

పేదల సంక్షేమమే మా మార్గం.. సన్నబియ్యం పంపిణీ

గత ప్రభుత్వం పేదలకు దొడ్డు బియ్యం ఇస్తే, తమ ప్రభుత్వం రూ.16 వేల కోట్ల బడ్జెట్‌తో 3 కోట్ల 28 లక్షల మందికి ఆరు కిలోల చొప్పున నాణ్యమైన సన్నబియ్యం అందిస్తోందని సీఎం తెలిపారు. "ఫామ్‌హౌస్‌లో ఉండే కేసీఆర్, జన్వాడలో ఉండే కేటీఆర్ ఏ సన్నబియ్యం తింటున్నారో.. పేదల పిల్లలు కూడా అదే తింటున్నారు.

పేదవాడి ఆత్మగౌరవం కోసం 4.5 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేశాం. కేసీఆర్ గజ్వేల్‌లో 1000 ఎకరాల్లో, ఆయన కొడుకు జన్వాడలో, బిడ్డ శంకర్ రెడ్డి పల్లిలో ఫామ్‌హౌస్‌లు కట్టుకున్నారు తప్ప పేదవాడి ఇళ్ల గురించి ఆలోచించలేదు" అని విమర్శించారు.

వ్యవసాయం ఒక పండుగ.. రికార్డు స్థాయిలో ధాన్యాల కొనుగోలు

రైతు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, రైతు బోనస్ వంటి పథకాల ద్వారా రైతాంగం కోసం రూ.1,56,000 కోట్లు ఖర్చు చేశామని సీఎం వెల్లడించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంతో పోరాడి యూరియా తెప్పించామని, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నుంచి చుక్క నీరు రాకపోయినా రికార్డు స్థాయిలో 80 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని స్పష్టం చేశారు. "రూ. లక్ష కోట్లు పెట్టి కట్టిన కాళేశ్వరం కాస్తా 'కూలేశ్వరం' అయింది. నాడు 'కాళేశ్వర్ రావు' అని పిలిపించుకున్న హరీష్ రావు, అది కూలిపోతే అటు దిక్కు కూడా చూడలేదు" అని మండిపడ్డారు.

విద్యా విప్లవం.. ఉద్యోగాల జాతర

ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ఆధునీకరించి నర్సరీ నుంచి 12వ తరగతి వరకు ఉచిత నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తున్నామని, దీని ద్వారా వందలాది మంది అంబేద్కర్‌లను సృష్టించడమే తమ లక్ష్యమని సీఎం అన్నారు. వందేళ్లుగా పరిష్కారం కాని ఎస్సీ వర్గీకరణకు 30 నెలల్లోనే శాశ్వత పరిష్కారం చూపామని, 70 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇచ్చి నిరుద్యోగుల ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టామని గుర్తుచేశారు.

మూసీ ప్రక్షాళనపై శపథం.. 2034 వరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే!

"మూసీ నది కాలుష్యం వల్ల నల్లగొండ జిల్లా ఆడబిడ్డలకు అంగవైకల్యంతో పిల్లలు పుడుతున్నారు. ఈ పాపాల భైరవుల పాలన పోవాలనే మేము మూసీ ప్రక్షాళనకు నడుం బిగించాం. మూసీ శుద్ధిని ఎవరు అడ్డుకున్నా, వారిని మూసీలోనే వేసి తొక్కుతాం. వచ్చే ఎన్నికల నాటికి ఎస్ఎల్బీసీ (సొరంగ) ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి 3 లక్షల ఎకరాలకు నీరిస్తాం. బిల్లా-రంగాలు ఊరూరా తిరిగి ఎన్ని అబద్ధాలు చెప్పినా ప్రజలు నమ్మరు. 2024 నుంచి 2034 వరకు తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉంటుంది" అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ఈ పర్యటనలో ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ఎంపీలు రఘువీర్ రెడ్డి, చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ విప్‌లు, ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు మరియు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

రాహుల్ గాంధీ కనబడుటలేదు

రాహుల్ గాంధీ లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత (లీడర్ ఆఫ్ అపోజిషన్) పదవిని కాస్తా 'లీడర్ ఆఫ్ పర్యటన్ అండ్ పార్టీయింగ్' (విహారయాత్రలు, విందుల నాయకుడు) గా మార్చేశారని ఎద్దేవా చేశారు.

విమర్శలు-ప్రతివిమర్శల పర్వం

పార్లమెంట్ నడుస్తున్నప్పుడు లేదా దేశానికి, సొంత పార్టీకి ఆయన అవసరం ఉన్నప్పుడల్లా విదేశాలకు వెళ్లడం రాహుల్‌కు అలవాటుగా మారిందని పూనావాలా ఆరోపించారు. ప్రజల కంటే ఆయన టూరిజానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు.మరోవైపు కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ఈ పోస్టర్ల ఉదంతంపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. రాహుల్ గాంధీ పెరుగుతున్న ప్రజాదరణను చూసి ఓర్వలేకే అధికార పక్షం ఇటువంటి చౌకబారు రాజకీయాలకు పాల్పడుతోందని ఆరోపిస్తున్నాయి. పార్లమెంట్ వేదికగా ప్రజా సమస్యలపై గళమెత్తుతున్న ప్రతిపక్ష నేత ప్రతిష్టను దెబ్బతీసేందుకే ఈ కుట్ర పన్నారని కాంగ్రెస్ నేతలు మండిపడుతున్నారు. ఈ పోస్టర్ల వివాదం రానున్న రోజుల్లో పార్లమెంట్ లోపల, బయట మరింత హీట్ పెంచే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి.

ప్రాణహాని ఉన్నా ఈ ఏడాది మా దేశం తిరిగి వెళ్తా

బంగ్లాదేశ్ తిరిగి వెళ్లడం నా వ్యక్తిగతమైన లక్ష్యం కోసం కాదు. అది బంగ్లాదేశ్ ప్రజల రాజకీయ ఆకాంక్షల కోసం. అక్కడ ప్రజాస్వామ్యాన్ని పునరుద్ధరించడం కోసం. విముక్తి కోసం జరిగిన పోరాట స్ఫూర్తి కోసం. చట్టాన్ని పరిరక్షించేందు కోసం నేను వెళ్తా. నేను అధికారం కోసం రాజకీయాలు చేయను. బంగ్లాదేశ్ ప్రజల సంక్షేమం కోసం, వారి ఆకాంక్షల్ని నెరవేర్చడం కోసం, బంగ్లా జాతిపిత బంగబంధు షేక్ ముజిబర్ రహమాన్ కలలుగన్న సోనార్ బంగ్లాను సాధించడం కోసమే రాజకీయాలు చేస్తా" అన్నారు. తనకు అక్కడి కోర్టు మరణ శిక్ష విధించడంపై కూడా షేక్ హసీనా స్పందించారు. ఆ తీర్పు రాజకీయ ప్రేరేపితం, అప్రజాస్వామికం, రాజ్యాంగ వ్యతిరేకం అని ఆమె అన్నారు. బంగ్లాదేశ్ న్యాయవ్యవస్థ రాజకీయ వేధింపులు, ప్రతీకార చర్యలకు కేంద్ర బిందువుగా మారిందని హసీనా ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తన పార్టీ అయిన అవామీ లీగ్ నేతలపై ప్రతీకార చర్యలు తీసుకుంటూ, నాయకుల్ని లేకుండా చేస్తున్నారని విమర్శించారు. చావుకు తాను భయపడనన్నారు. 1975లోనే తన తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యుల్ని కోల్పోయానన్నారు. ఆ తర్వాత తనపై కూడా గ్రెనేడ్ దాడి జరిగిందన్నారు.తనపై ఎన్నో కుట్రలు జరిగాయని, వాటన్నింటినీ దాటుకుని బంగ్లాదేశ్ ప్రజల కోసం నిలబడ్డానని చెప్పారు. ఐదుసార్లు దేశ ప్రజలు తనను ప్రధానిగా ఎన్నుకున్నారని గుర్తు చేశారు. తన జీవితం మొత్తాన్ని బంగ్లాదేశ్ కోసం, అవామీ లీగ్ కోసం ధారపోశానని చెప్పుకొచ్చారు. తనకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు అన్నింటినీ దాటుకుని బంగ్లాదేశ్ వెళ్తానని షేక్ హసీనా స్పష్టం చేశారు. తన పార్టీ అవామీ లీగ్ ఒక బలమైన రాజకీయ శక్తి అని, త్వరలోనే తిరిగి పుంజుకుంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. బంగ్లాదేశ్‌లో తిరుగుబాటు సందర్భంగా అప్పటి ప్రధాని షేక్ హసీనా దేశం విడిచి ఇండియా చేరుకున్నారు. రెండేళ్లకుపైగా ఆమె ఇక్కడే ఆశ్రయం పొందుతున్నారు. ఇదే సమయంలో హసీనాను అక్కడి పాలకులు, కోర్టులు దేశం నుంచి బహిష్కరించాయి. ఆమెకు మరణశిక్ష కూడా విధించాయి.

పీవీ దూరదృష్టితోనే సుసంపన్న భారతం

తెలంగాణ గడ్డపై జన్మించి దేశ ప్రధానమంత్రిగా అత్యున్నత శిఖరాలను అధిరోహించిన పీవీ నరసింహారావు ఈ నేల సంస్కృతిని, విలువలను ఎల్లప్పుడూ గుండెల్లో పెట్టుకున్నారని కొనియాడారు. ఆయన కేవలం ఒక రాజనీతిజ్ఞుడు మాత్రమే కాదని, బహుభాషా కోవిదుడు, రచయిత, గొప్ప దార్శనికుడని పేర్కొన్నారు. దేశం తీవ్ర ఆర్థిక క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్న కాలంలో సాహసోపేతమైన ఆర్థిక సంస్కరణలతో నూతన దిశానిర్దేశం చేసిన ఘనత పీవీకే దక్కుతుందని స్పష్టం చేశారు.

"పీవీ నరసింహారావు ఆశయాలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఒక్కరూ జ్ఞానం, నిజాయితీ, దేశసేవకు అంకితం కావాలి."
శివప్రతాప్ శుక్లా, గవర్నర్

రక్తదానం మానవత్వానికి నిదర్శనం

స్వచ్ఛంద రక్తదానం అనేది మానవత్వానికి అత్యున్నత నిదర్శనమని గవర్నర్ అభివర్ణించారు. రక్తాన్ని ఎలాంటి ప్రయోగశాలల్లోనూ కృత్రిమంగా తయారు చేయలేమని, అది కేవలం నిస్వార్థమైన మానవ హృదయం నుంచి మాత్రమే లభిస్తుందని నొక్కి చెప్పారు. సమాజ శ్రేయస్సు కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తూ, ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న నిర్వాహకులను ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

ప్రముఖుల సమక్షంలో ఘనంగా వేడుకలు

ఈ జయంతి ఉత్సవాల్లో పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత మురళీమోహన్, పీవీ నరసింహారావు మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ ఎన్.వి. సుధాకిరణ్ సహా పలువురు ప్రముఖులు, సామాజిక కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. పీవీ దేశానికి చేసిన సేవలను ఈ సందర్భంగా వక్తలు స్మరించుకున్నారు.

'గార్డియన్ ఆఫ్ ది బ్లూ హొరైజన్'

పురస్కారాలు రావడం ఇదే తొలిసారి కాదు. ఈ ఏడాది మే నెలలో ఆహార భద్రతకు చేసిన సేవలకు గాను ఫుడ్ అండ్ అగ్రికల్చర్ ఆర్గనైజేషన్ (ఫేవో) అత్యున్నత పురస్కారం 'అగ్రికోలా మెడల్' అందుకున్నారు. గతంలో 2018లో సియోల్ శాంతి బహుమతి, ఐక్యరాజ్యసమితి 'ఛాంపియన్స్ ఆఫ్ ది ఎర్త్' అవార్డులు కూడా ఆయనను వరించాయి.

భాగ్యనగరంలో కమల వికాసం ఖాయం

నగర దుస్థితి - రియల్ వ్యాపారం: జీహెచ్ఎంసీ, సైబరాబాద్, మల్కాజ్‌గిరి ప్రాంతాలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రియల్ ఎస్టేట్ అడ్డాలుగా మార్చారని విమర్శించారు. నగర భూములను వ్యాపార వస్తువులుగా మార్చి ప్రభుత్వ ఖజానాను నింపుకోవడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని, నగర అభివృద్ధిపై చిత్తశుద్ధి లేదని మండిపడ్డారు.వరదలు - మౌలిక వసతుల లేమి: గత బీఆర్ఎస్ పాలనలో భారీ వర్షాలకు నగరం మునిగిపోతే, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ పాలనలో చిన్నపాటి వానలకే రోడ్లు జలమయం అవుతున్నాయని, కరెంట్ షాక్‌లతో ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

ఓటర్ల నమోదుపై అప్రమత్తత: శాసనమండలి నియోజకవర్గాల (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియపై కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, ఎంఐఎం పార్టీలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నాయని, పశ్చిమ బెంగాల్ విజయాలపై అబద్ధాలు నాడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్‌ను రక్షించుకోవడానికి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కును నమోదు చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.దొంగ ఓట్ల కుట్రలపై పోరాటం: రోహింగ్యాలు, బంగ్లాదేశీ అక్రమ వలసదారుల దొంగ ఓట్లతో హైదరాబాద్‌ను కైవసం చేసుకోవాలని ఎంఐఎం కుట్రలు చేస్తోందని, బూత్ స్థాయి కార్యకర్తలు అప్రమత్తంగా ఉండి ఈ పన్నాగాన్ని అడ్డుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.

కార్యకర్తలే పార్టీకి అసలైన బలం: నితిన్ నబిన్

ఈ సమ్మేళనానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నబిన్ పార్టీ కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ దిశానిర్దేశం చేశారు.

అధికారం సేవకే సాధనం: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం సుపరిపాలనతో ప్రపంచానికే ఆదర్శంగా నిలిచిందని, అధికారం అనేది ప్రజలపై పాలించడానికి కాదు, సేవ చేయడానికి మాత్రమేనని నిరూపించారని పేర్కొన్నారు. సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ విజన్‌ను 'ఏక్ భారత్ - శ్రేష్ఠ భారత్' రూపంలో మోదీ ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారని గుర్తుచేశారు.తెలంగాణతో అనుబంధం చారిత్రకం:తెలంగాణకు బీజేపీ కొత్త పార్టీ కాదని, 1984 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో దేశవ్యాప్తంగా పార్టీకి ఇద్దరు ఎంపీలు గెలిస్తే, అందులో ఒకరు తెలంగాణ ప్రాంతం నుంచే ఎన్నికయ్యారని చరిత్రను గుర్తుచేశారు. తెలంగాణ సాధన కోసం పార్లమెంట్‌లో సుష్మా స్వరాజ్ (చిన్నమ్మ) చేసిన కృషిని, బీజేపీ కార్యకర్తల త్యాగాలను స్మరించుకున్నారు.

యువతకు కాంగ్రెస్ మోసం: రెండు లక్షల ఉద్యోగాల పేరిట కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ యువతను వంచించిందని, గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును ఏటీఎంలా వాడుకుని అవినీతికి పాల్పడితే ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆ అవినీతిని కప్పిపుచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోందని ఆరోపించారు. అవినీతిపరులకు శిక్ష పడేవరకు బీజేపీ పోరాటం ఆగదని స్పష్టం చేశారు.

కేడర్‌కు జాతీయ నాయకత్వం త్రివిధ సంకల్పాల పిలుపు

ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా ప్రతి బూత్ అధ్యక్షుడు, కార్యకర్త మూడు ముఖ్యమైన సంకల్పాలతో ప్రజాక్షేత్రంలోకి వెళ్లాలని నితిన్ నబిన్ పిలుపునిచ్చారు:

1. ఇంటింటికీ బీజేపీ: ప్రతి కుటుంబం వద్దకు చేరుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను, పార్టీ సిద్ధాంతాలను వివరించాలి.
2. ఓటరు జాబితా నమోదు:ప్రతి ఓటరును సంప్రదించి, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా చూడాలి.
3. లబ్ధిదారుల అనుసంధానం: కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల లబ్ధిదారులను కలిసి, ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడాలి.

ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ లతో పాటు పలువురు సీనియర్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొని రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో కమలం గుర్తును విజయతీరాలకు చేర్చడానికి ఉమ్మడిగా శ్రమించాలని శ్రేణులను కోరారు.

ముందు మీ చరిత్రేంటో చూసుకోండి

అసలైన ఆధ్యాత్మికతను అనుభవించేలా అయోధ్యను అద్వితీయమైన, సాటిలేని పవిత్ర నగరంగా అభివృద్ధి చేస్తామని అఖిలేశ్ యాదవ్ శనివారం 'ఎక్స్' వేదికగా ఒక ప్రకటన చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో, హత్రాస్‌లో రూ.548 కోట్ల విలువైన 143 అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేసిన అనంతరం యోగి మాట్లాడుతూ అఖిలేశ్ పై విమర్శలు గుప్పించారు. "నిన్న అఖిలేశ్ యాదవ్ ప్రకటన చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. ఆయన ప్రభుత్వం వస్తే అయోధ్యను పవిత్ర నగరంగా చేస్తారట. మీరు ఏం పవిత్ర నగరం కడతారు? ముందు మీ చరిత్ర చూసుకోండి. రామభక్తులపై కాల్పులు జరిపించింది మీరే కదా?" అని యోగి నిలదీశారు.ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో, రామభక్తుల కృషి ఫలితంగా అయోధ్య నేడు తన పూర్వ వైభవాన్ని సంతరించుకుని 'త్రేతాయుగాన్ని' గుర్తుచేస్తోందని యోగి అన్నారు. ఈ అభివృద్ధిని చూసి ఇప్పుడు మీకు కూడా ఆశ కలుగుతోందని ఎద్దేవా చేశారు. గతంలో ఎస్పీ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పోలీస్ స్టేషన్లు, జైళ్లలో కృష్ణాష్టమి వేడుకలను నిలిపివేసిందని, కన్వర్ యాత్రపై ఆంక్షలు విధించిందని యోగి ఆరోపించారు.తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక పరిస్థితులు మారాయని యోగి తెలిపారు. "ఈ రోజు హత్రాస్‌లో 22కు పైగా ఆలయాలను సుందరీకరించామని మా ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఇది ఎస్పీ హయాంలో సాధ్యమయ్యేదా? అప్పుడు ఈ డబ్బు శ్మశాన వాటికల గోడల నిర్మాణానికి వెళ్లేది. మేము ఆ డబ్బును ఆలయాల అభివృద్ధి వైపు మళ్లించాం" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.అయోధ్యలో మార్పులను స్వయంగా చూసి తెలుసుకోవాలని, ఒక్కసారైనా రామ్‌లల్లాను దర్శించుకోవాలని ప్రతిపక్ష నేతలకు ఆయన సూచించారు. కేవలం అయోధ్యే కాకుండా, మధుర, బృందావనంపైనా అఖిలేశ్ తన వైఖరి స్పష్టం చేయాలని యోగి సవాల్ విసిరారు. "మీకు నిజంగా ఆధ్యాత్మికతపై నమ్మకం ఉంటే, మధుర, బృందావనం, శ్రీకృష్ణ జన్మభూమి గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడండి. శ్రీకృష్ణుడి జన్మస్థలాన్ని కూడా గౌరవించాలి" అని అన్నారు.ముల్లాల, మౌల్వీల ముందు మోకరిల్లడం తప్ప సమాజ్‌వాదీ పార్టీకి మరో అభివృద్ధి ఎజెండా లేదని, అభివృద్ధిపై దుమ్ము చల్లే ప్రయత్నం చేయవద్దని యోగి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయోధ్య, మధుర, కాశీ వంటి పుణ్యక్షేత్రాలలో యాత్రికుల సౌకర్యాలను మెరుగుపరచడానికి తమ ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందని ఆయన వివరించారు.

ఆకలి తీర్చిన మానవత్వం

- బసవతారకం ఆస్పత్రి వద్ద అన్నదాన కార్యక్రమం.

-సుమారు 300 మంది పేదలకు ఉచిత భోజన వితరణ..

-వాలంటీర్లుగా సేవలందించిన సినీ, టీవీ కళాకారులు

హైదరాబాద్: జూన్ 28: భారత శక్తి నగరంలోని బంజారాహిల్స్ పరిధిలో గల బసవతారకం క్యాన్సర్ ఆస్పత్రి ప్రాంగణంలో 'రెడీ టూ సర్వ్' సేవా సంస్థ (ఫౌండేషన్) మరియు 'అమ్మ హెల్పింగ్ హాండ్స్' సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో శనివారం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వైద్యం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుండి వచ్చే పేద రోగులు, వారి వెంట వచ్చే సహాయకులు ఆకలితో అలమటించకూడదనే ఉద్దేశంతో ఈ ఉచిత భోజన వితరణ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా దాదాపు 300 మందికి పైగా నాణ్యమైన భోజనాన్ని పంపిణీ చేశారు.

- సేవా రంగంలో వెండితెర, బుల్లితెర కళాకారులు

సమాజ సేవలో తాము సైతం అంటూ సినీ, టీవీ రంగానికి చెందిన ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమంలో స్వచ్ఛందంగా పాలుపంచుకోవడం విశేషం.

- నటుడు విజయభాస్కర్
- 'జబర్దస్త్' హాస్య నటుడు శాంతి కుమార్
- గాయకుడు శ్రీకాంత్ రెడ్డి
- నటుడు సీ.ఎన్ రెడ్డి
- పాత్రికేయుడు (జర్నలిస్ట్) స్వామి.ముద్దం,
- సామాజిక కార్యకర్త మహేష్ చింతల

వీరంతా స్వయంగా వాలంటీర్లుగా మారి, ఆస్పత్రి బయట వేచి ఉన్న నిరుపేదలకు, రోగుల బంధువులకు వడ్డన చేస్తూ ఆహారాన్ని అందించారు.

నిర్వాహకుల సందేశం:

"సమాజంలో ఆకలితో బాధపడుతున్న వారికి అండగా నిలవాలనే సంకల్పంతోనే ఈ బాధ్యతను భుజానకెత్తుకున్నాం. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలను మరిన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తాం."

సంస్థ ప్రతినిధులుక్యాన్సర్ వంటి మహమ్మారితో పోరాడుతూ, ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న తమకు ఈ అన్నదాన కార్యక్రమం ఎంతో ఊరటనిచ్చిందని లబ్ధిదారులు భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఆస్పత్రుల వద్ద రోజుల తరబడి నిరీక్షించే తమలాంటి పేదలకు సకాలంలో ఆకలి తీర్చిన 'రెడీ టూ సర్వ్' సంస్థ నిర్వాహకులకు, వాలంటీర్లకు వారు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

- దాతలు ముందుకు రావాలి: పెద్ది శంకర్ పిలుపు

ఈ సందర్భంగా సంస్థ ముఖ్య నిర్వాహకుడు పెద్ది శంకర్ మాట్లాడుతూ.. సమాజ సేవ అనేది ఒకరిద్దరితో ముగిసేది కాదని, మరింత మంది దాతలు, స్వచ్ఛంద సేవకులు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

తోటి సమాజానికి సహాయం చేయాలనే తపన ఉన్నవారు తమ సంస్థను సంప్రదించవచ్చని, అందరం కలిస్తే మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహించవచ్చని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

సంపాదకీయం

భారత శక్తి
VOICE OF INDIAN

త్రిశూల్ వ్యూహంలో ఎన్డీఏ

నాలుగోసారి అధికారమే లక్ష్యంగా పావులు కదుపుతోంది. త్రిశూల వ్యూహంతో పక్కా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. సర్, డీలిమిటేషన్, మహిళా రిజర్వేషన్ల బిల్లులతో ప్రత్యర్థులను ఇరుకున పెట్టాలని ప్రయత్నిస్తోంది. బీహార్, బెంగాల్ లో అనుసరించిన ఫార్ములానే?2029 ఎన్నికల్లో అమలు చేసేందుకు రెడీ అవుతోంది. ఇదే ఇవాళ్టి స్టోరీ బోర్డు. దేశంలో పార్లమెంటరీ ప్రజాస్వామ్యం ఉంది. ఇక్కడ ఎన్నికలదే కీలక పాత్ర. అలాంటప్పుడు ఓటర్ల విషయంలో వారి అర్హతలను ఎప్పటికప్పుడు సరిచూసుకోవటం చాలా అవసరం. ఈ ఉద్దేశంతోనే సర్ ప్రక్రియకు రూపకల్పన జరిగింది. కాకపోతే ఇప్పుడు జరుగుతున్నది సర్ కాదు ఓట్ల చోరీ అని విపక్షాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. ఈసీ మాత్రం అవన్నీ అపోహలేనని కొట్టిపారేస్తోంది.దేశంలో ఓటర్ల జాబితాను అప్పుడప్పుడూ సవరించడం తప్పనిసరి. అర్హులకు చోటు కల్పించి అనర్హులపై వేటు వేసేందుకు సర్ నిర్వహించడమూ అవసరమే. దీని పై ఎవరికీ ఎలాంటి అభ్యంతరం ఉండనవసరం లేదు. ఈ విషయమై ఎన్నికల సంఘానికి ప్రజాప్రాతినిధ్య చట్టం -1951 పూర్తి స్వేచ్ఛను కల్పించింది. ఈసీ ఈ విషయం లో ఎవరి అనుమతి తీసుకోవాల్సిన లేదా ఎవరికీ జవాబుదారీ వహించాల్సిన అవసరం లేదు. దేశంలో ఇలాంటివి జరగడం ఇదే కొత్త కూడా కాదు. 1952 నుంచి 2004 వరకు 13 సార్లు సర్ జరిగింది. కానీ, ప్రస్తుత సర్వే స్థాయిలో అవేవీ వివాదాల్లో చిక్కుకోలేదు. అయితే ఎన్నికల కమిషన్ విశ్వసనీయత కొడిగట్టిన ప్రస్తుత తరుణంలో దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా సవరణ వివాదాల సుడిగుండంలో చిక్కుకుంది. సర్ పేరిట జరుగుతున్న తతంగమంతా బీజేపీకి సానుకూలత, విపక్షాలకు ప్రతికూలత కల్పించేందుకేనని, అందుకు కృత్రిమమైనరీతిలో చేర్పులు, ప్రక్షాళనలు జరుగుతున్నాయని ప్రధానమైన ఆరోపణ. పనిలోపనిగా పౌరసత్వ పరీక్షలూ జరుగుతున్నాయనేది మరో ఆరోపణ.దాదాపు 20 ఏళ్ల సుదీర్ఘవిరామం తర్వాత ఎన్నికల సంఘం సర్వే చేపట్టింది. అందులోనూ మొదటి విడతగా బీహార్‌లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు నిర్వహించడంపై ఇప్పటికే తీవ్ర దుమారం చెలరేగింది. మార్పుల తర్వాత జాబితాలో 50 లక్షలకు పైగా ఓటర్ల పేర్లు గల్లంతు కావడంపై పార్లమెంటు కూడా దద్దరిల్లింది. ఈ వివాదం ఒక కొలిక్కి రాకుండానే దేశమంతటా సర్ కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు ఎన్నికల కమిషన్ గత అక్టోబర్ 27న ప్రకటించింది. దీనిపై విపక్ష పాలిత రాష్ట్రాలు తీవ్ర వ్యతిరేకత తెలిపాయి. ముఖ్యంగా తమిళనాడు, పశ్చిమబెంగాల్ ప్రతిఘటించి తీరుతామని శపథం పూనాయి. కానీ తీవ్ర నిరసనల మధ్యే సర్ ప్రక్రియ పూర్తయింది. ఎన్నికల్లో తమ ఓటమికి సర్ తోనే పునాది పడిందని బెంగాల్లో మమతా బెనర్జీ సుప్రీంకోర్టు దాకా వెళ్లి మరీ ప్రతిఘటించారు. దీంతో సుప్రీంకోర్టు సర్ ప్రక్రియ కోసం జ్యుడీషియల్ అధికారులను నియమించింది. చివరకు వారిని కూడా ఘెరావ్ చేసే దుస్థితి రావడం, తమ ఆదేశాల్ని కూడా బెంగాల్ రాష్ట్ర యంత్రాంగం బేఖాతరు చేయడాన్ని సుప్రీం తీవ్రంగా పరిగణించింది. కేంద్ర బలగాల రక్షణలో సర్ జరగాల్సిందేనని, సర్‌కు ఎక్కడైనా ఆటంకాలు ఎదురైతే చూస్తూ ఊరుకునేది లేదని సుప్రీంకోర్టు హెచ్చరించింది. సర్ నిబంధనల మేరకు జరగకపోతే ఆధారాలతో ఫిర్యాదు చేయొచ్చు కానీ.. అసలు ప్రక్రియనే వద్దనడం పద్ధతి కాదని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం పార్టీలకు తలంటింది.ఉత్తరప్రదేశ్ సర్‌లో ఏకంగా సుమారు 20 శాతం ఓటర్ల పేర్లు, అంటే 2.89 కోట్ల ఓట్లు గల్లంతవడం కలకలం రేపింది. రాష్ట్రంలోని మొత్తం ఓట్ల సంఖ్య 15.44 కోట్ల నుంచి 12.55 కోట్లకు తగ్గిపోయింది. ఇక రాజధాని లక్నోలో 39.9 లక్షల ఓట్లుంటే అందులో 30 శాతం సర్వేలో ఎగిరిపోయి చివరకు 27.9 లక్షలే మిగిలాయి. అందులో కొందరు ఓటర్లు చనిపోయారని, మరికొందరు వేరే ప్రాంతాలకు వలసపోయారని, ఇంకొందరి పేర్లు రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువచోట్ల ఉన్నాయని కమిషన్ వివరణ ఇచ్చింది. ఏదేమైనప్పటికీ భారీ స్థాయిలో ఓట్ల తొలగింపుపై రాజకీయ విమర్శలు, ప్రతివిమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. సర్ కార్యక్రమం వల్ల ఓటర్లలో కొన్ని వర్గాలు తీవ్ర ప్రభావానికి గురయ్యాయని ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన సమాజ్‌వాదీ పార్టీ ఆరోపించింది.సర్‌పై సర్వోన్నత న్యాయస్థానంలో తమిళనాడు న్యాయపోరాటానికి దిగింది. ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన సవరణకు ఎలాంటి రాజ్యాంగ బద్ధత, చట్టబద్ధత లేదని, పారదర్శకత, సమన్యాయం లోపించాయని ఆరోపించింది. బెంగాల్‌లో ఏకంగా నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత అమర్త్యసేన్‌కు సర్ యంత్రాంగం విచారణ నోటీసు పంపించడంపై వివాదం రేగింది. దేశ విభజన నుంచి బంగ్లా యుద్ధం దాకా అనేక చారిత్రక కారణాల వల్ల బెంగాల్‌లో పౌరసత్వ సమస్యలున్నాయి. సర్ పేరిట దొడ్డిదారిన సిటిజన్‌షిప్ రిజిస్టర్‌ను ప్రవేశపెడుతున్నారని టీఎంసీ మండిపడింది. ఈ వివాదాల వెనుక నిజానిజాల మాట అటుంచితే, ప్రజలకు, పార్టీలకూ సర్‌పై అంతులేనన్ని అనుమానాలున్నాయన్న మాట నిజం. పార్టీలు ఎప్పుడూ లేని విధంగా ఎన్నికల సంఘంపై కూడా నమ్మకం ఉంచటం లేదు. అయితే బెంగాల్ సర్ విషయంలో అభ్యంతరాలను లిఖితపూర్వకంగా తెలియజేయాలని అడిగితే.. ఏ పార్టీ నుంచీ స్పందన రాలేదు. కనీసం తుది జాబితాపై అభ్యంతరాలు అడిగినా.. ఎవరూ ముందుకు రాలేదు. తగినంత సమయం ఇచ్చిన తర్వాత కూడా ఎలాంటి స్పందన లేకపోవడంతో.. సర్‌ను రాజకీయ వివాదంగా మార్చొద్దని సుప్రీంకోర్టు చెప్పాల్సి వచ్చింది.

ప్రస్తుతం తెలంగాణలో ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ.. సర్ ప్రక్రియను సజావుగా, పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించాలని ఎన్నికల కమిషన్‌ను పీసీసీ కోరింది. రాష్ట్రంలో ఎన్నికలకు ఇంకా రెండేళ్లకు పైగా సమయం ఉన్నందున ఇతర రాష్ట్రాల్లో మాదిరిగా 2-3 నెలల్లో హడావిడిగా ముగించకుండా, ఏడాదిపాటు జాగ్రత్తగా చేయాలని సూచించింది. సర్‌లో ఓటు తొలగిస్తే దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి గడువును 3 నెలలకు పెంచాలని విజ్ఞప్తి చేసింది. ఇప్పటికే జనగణన ప్రక్రియ జరుగుతున్నందున దాంతోపాటే సర్ నిర్వహిస్తే.. సిబ్బందిపై ఒత్తిడి పెరుగుతుందనే ఆందోళన కూడా ఉంది. బూత్ లెవెల్ అధికారులు ప్రత్యక్షంగా 3-4 సార్లు ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి ఓటు తనిఖీ చేయాలి. విదేశీయులు ఉన్నారనే నెపంతో ఓట్లు తొలగించే ప్రక్రియ సరికాదనే సూచనలు వస్తున్నాయి.ఓటర్ల జాబితాలో పారదర్శకత కోసం సర్ అవసరమే అనే వాదనతో అన్ని పార్టీలూ ఏకీభవిస్తున్నాయి. కానీ సర్ ప్రక్రియకు ఎంచుకుంటున్న సమయం, సందర్భంపై మాత్రం భిన్నాభిప్రాయాలు వస్తున్నాయి. ఇక్కడ అవకతవకలు ఉన్నాయా.. లేదా అనేది పక్కనపెడితే.. అసలు అనుమానాలు కలిగేలా ఎందుకు వ్యవహరించాలనే ప్రశ్నకు మాత్రం కచ్చితంగా జవాబు వెతకాల్సిందే. అటు పార్టీలు,ఇటు ఓటర్లు అందరిలోనూ నమ్మకం కలిగించే విధంగా ఈసీ ప్రక్రియ ఉండాలన్నదే సలహాలు వస్తున్నాయి. అనవసర ఆందోళనలు, వివాదాలకు తావివ్వకుండా.. ఎవ్వరూ వేలెత్తిచూపటానికి వీల్లేని విధంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సర్ జరగాలనే భావన వ్యక్తమవుతోంది. అయితే మన దగ్గర బీహార్, బెంగాల్ మాదిరి రగడకు ఆస్కారం లేదని, ఇక్కడ చాలావరకు ఓటర్లకు సరైన పత్రాలుంటాయనే అభిప్రాయాలు కూడా లేకపోలేదు.

పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణమే లక్ష్యం సర్పంచ్ కోతి స్రవంతి ప్రవీణ్ గౌడ్

జనగామ(భారత శక్తి)జూన్ 28: దేవరుప్పుల మండలం కోలుకొండ గ్రామంలో ఆదివారం నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని గ్రామ సర్పంచ్ కోతి స్రవంతి ప్రవీణ్ గౌడ్ చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయించి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ గారు మాట్లాడుతూ, ఐదేళ్ల లోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించడం ద్వారా పోలియోవ్యాధిని నిర్మూలించవచ్చు, ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తమ పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేయించి కాపాడాలి, ప్రతి చిన్నారి ఆరోగ్యవంతంగా ఎదగాలంటే ప్రభుత్వ నిర్వహిస్తున్న పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి అని అన్నారు.
చిన్నారుల ఆరోగ్య పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, ఆరోగ్యవంతమైన గ్రామం పోలియో రహిత భారతదేశం కోసం అందరూ భాగస్వాములు కావాలని గ్రామ సర్పంచ్ కోతి స్రవంతి ప్రవీణ్ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు మిట్ట స్వరూప-బిక్షపతి,వాసర్ల బీరప్ప, రచ్చ శ్రావణ్, పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి భాషం పెల్లి సతీష్, నాయకులు దామెర రాములు, యువజన నాయకులు చింత నరేష్, వైద్య సిబ్బంది డాక్టర్ శిరీష,ఏఎన్ఎం దుగ్గింపుటి సమత రెడ్డి,ఆశా వర్కర్స్ , గ్రామ ప్రజా ప్రతినిధులు, గ్రామస్తులు, పాల్గొన్నారు.

సరూర్‌నగర్ చెరువు కట్టపై డ్రోన్ కెమెరాతో పోలీసుల నిఘా

ఎల్బీనగర్, జూన్ 28 (భారత శక్తి): సరూర్‌నగర్ చెరువు కట్ట ప్రాంతంలో ప్రజల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని పోలీసులు డ్రోన్ కెమెరా ద్వారా ప్రత్యేక నిఘా నిర్వహించారు. వారాంతాల్లో, సాయంత్రం వేళల్లో చెరువు కట్ట వద్దకు అధిక సంఖ్యలో ప్రజలు, యువత చేరుతుండటంతో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా ఈ చర్యలు చేపట్టారు.డ్రోన్ కెమెరా సహాయంతో చెరువు కట్ట పరిసరాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ అనుమానాస్పద కదలికలపై నిఘా ఉంచారు. ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలిగించడం, ప్రమాదకరంగా వాహనాలు నడపడం, మద్యం సేవించి బహిరంగ ప్రదేశాల్లో అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు.ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించి చెరువు కట్ట వద్ద ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కొనసాగించాలని, అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా సంఘటనలు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సీఐ శ్రీశైలం, ఎస్ఐ లక్ష్మణ్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

పోలియో మహమ్మారిని తరిమికొడదాం.. ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

ఎల్బీనగర్, జూన్ 28 (భారత శక్తి): పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో భాగంగా లింగోజిగూడ డివిజన్ లోని గవర్నమెంట్ ప్రైమరీ స్కూల్ లో పోలియో డ్రాప్స్ వేసే స్టాఫ్ తో కలిసి పోలియో డ్రాప్స్ వేయడం జరిగింది. ఇపుడు ఉన్నటువంటి కాంగ్రెస్ పార్టీ పేద ప్రజలకు ఎల్లపుడు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో స్వచ్ఛమైనటువంటి వైద్యం అందించడమే ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతుందని సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు కందికంటి శ్రీధర్ గౌడ్ అన్నారు.

నిండు జీవితానికి రెండు చుక్కలు వేయించండి.

పోలియోపై విజయం సాధించండి

రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకులు చిలుక మధుర ఉపేందర్ రెడ్డి.

ఎల్బీనగర్, జూన్ 28 (భారత శక్తి): మహేశ్వరం నియోజకవర్గం ఆర్కేపురం డివిజన్ లో కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన అయిదు సంవత్సరాలలోపు పసి పిల్లలకు పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేసే కార్యక్రమాన్ని శ్రీరామకృష్ణాపురం (ఐటీడీఈఎస్ కోపరేటివ్ సొసైటీ) కాలనీలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, అల్కాపురి కాలనీ సంక్షేమ సంఘం భవనం, ఎన్టీఆర్ నగర్ 50 యార్డ్స్ లోని అంగన్వాడీ కేంద్రాలల్లో ఏర్పాటు చేసిన పోలియో కేంద్రాలను సందర్శించి చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసి, పసిపిల్లల తల్లిదండ్రులకు పోలియో చుక్కల ఆవశ్యకతను వివరించిన రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకులు చిలుక మధుర ఉపేందర్ రెడ్డి.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, అయిదు ఏండ్ల లోపు పిల్లలందరికి పోలియో చుక్కలు వేయిద్దాం..! చిన్నారుల బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేద్దాం..!! అని పిలుపునిచ్చారు. బిడ్డ అంగ వైకల్యాన్ని ఎదుర్కొనే ఏకైక మార్గం పోలియో చుక్కలే అన్నారు. చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు 0-5 ఏళ్ల లోపు పిల్లలందరికి పోలియో చుక్కలు వేయించి, పోలియో రహిత సమాజాన్ని స్థాపిద్దాం అన్నారు.

శేషశయనా.. అనంత పద్మనాభ

శ్రీ మహావిష్ణువు 108 దివ్యదేశాల్లో అత్యంత ముఖ్యమైన క్షేత్రం తిరువనంతపురంలోని శ్రీ అనంతపద్మనాభ స్వామి ఆలయం. పాలకడలిలో శేషపాన్పుపై పవళించిన ఆ చిద్విలాసమూర్తి మహారూపాన్ని ఇక్కడ వీక్షించవచ్చు. పద్మాన్ని నాభి యందు కలిగిన వాడు కాబట్టే ఆ పురుషోత్తముడిని పద్మనాభుడిగా పిలుస్తాం. శ్రీఅనంత పద్మనాభస్వామి ఆలయంలో వెలువడిన సంపద యావత్ ప్రపంచదృష్టిని ఆకర్షించింది. లక్షల కోట్లు విలువచేసే సంపదతో స్వామివారు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఐశ్వర్యమూర్తిగా అవతరించారు. అనంతమంటే అంతు లేనిదని అర్థం. అంత సంపదను వందలసంవత్సరాలుగా ఆలయంలో నిక్షిప్తం చేసుకున్న ఆ స్వామి నిజంగా అనంతుడే. లోకంలో సంభవించే విపత్తులను అడ్డుకునేందుకు ఆ పరంధాముడు పలు అవతారాలు ఎత్తి శిష్టరక్షణ, దుష్టశిక్షణ చేశాడు. ఆర్తితో పిలిస్తే భక్తులను ఆదుకుంటారు. అనంతమైన ఆ పరమాత్ముడు స్వయంగా వెలసిన క్షేత్రమే శ్రీఅనంత పద్మనాభక్షేత్రం.ఈ ఆలయ ప్రస్తావన పలు పురాణాల్లో, ఇతిహాసాల్లో ఉంది. బలరాముడు ఆలయాన్ని సందర్శించి పూజలు చేసినట్టు శ్రీమద్ భాగవతం తెలుపుతోంది. స్వామివారి మహత్యాన్ని పేర్కొంటూ 12 మంది ఆళ్వారుల్లో ఒకరైన నమ్మళ్వారు అనేక రచనలు చేశారు. కలియగం ప్రారంభమైన రోజున ఈ ఆలయ నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టినట్టు తెలుస్తోంది. అయితే ఈ ఆలయ చరిత్రపై కచ్చితమైన సమాచారం లేదు. వేల సంవత్సరాల నుంచి ఆలయం నిత్యపూజలు అందుకున్నట్టు ఆలయానికి చెందిన రికార్డులు వెల్లడిస్తున్నాయి.

అనంతశయన మహత్య అనంతపద్మనాభుడు ఎలా ప్రత్యక్షమయ్యాడు అన్న దానిపై అనంతశయన మహత్య గ్రంథం వివరాలను తెలుపుతోంది. కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం దివాకరముని అనే విష్ణు భక్తుడు ఉండేవాడు. నిత్యం విష్ణునామ సంకీర్తనతో ఆయన నిమగ్నమయి ఉండేవాడు. ఒకరోజు భగవానుడు ఆయనకు బాలుని రూపంలో ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ముద్దులొలికే ఆ పిల్లవాడిని చూసిన దివాకరుడు తన నివాసంలో ఉండాలని కోరాడు. అయితే ఆ పిల్లవాడు సాక్షాత్తు పరమాత్ముడే అన్న అంశాన్ని ముని గుర్తించలేకపోయారు. దీనిపై స్పందించిన చిన్నారి తాను చేసే పనులకు ఎలాంటి అడ్డుచెప్పకూడదని ఒకవేళ చెబితే వెళ్లిపోతానని నిబంధన పెడుతాడు. కొన్నిరోజులకు పిల్లవాడు చేసే అల్లరి ఎక్కువయింది. ఒకనాడు ముని తపోదీక్షలో ఉండగా సాలగ్రామాలను తీసుకువచ్చిన స్వామి అతని నోటిలో వేస్తాడు. దీంతో మునికి తపోభంగమైంది. పిల్లవాడిపై పట్టరాని కోపం ప్రదర్శిస్తాడు. పిల్లవాడు వెంటనే అదృశ్యమవుతూ తనను తిరిగి చూడాలంటే అనంతన్‌కాడు దగ్గరకు రమ్మని చెబుతాడు. సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడే తన నివాసంలో బాలుడిగా వున్న అంశాన్ని దివాకరముని గుర్తిస్తాడు. వెంటనే స్వామిని అన్వేషిస్తూ సముద్రతీరప్రాంతానికి చేరుకుంటాడు. అక్కడ వున్న భారీ వృక్షం నేలపై పడి శ్రీమహావిష్ణువుగా రూపాంతరం చెందింది. స్వామివారు భారీ రూపంగా దర్శనమిచ్చారు. అనంతుని దర్శనంతో అమితానందం చెందిన దివాకరముని అంతటి పెద్ద రూపాన్ని వీక్షించలేనని ప్రార్థించడంతో యోగదండం కంటే మూడింతలు పెద్దగా మారిపోయారు. స్వామిని కనులారా వీక్షించిన ముని స్వామికి ఒక టెంకాయలో మామిడికాయను వుంచి ప్రసాదంగా ఇస్తారు. ఇప్పటికీ ఈ పూజా విధానం ఆలయంలో కొనసాగుతుండటం విశేషం. ఈ క్షేత్రానికి సంబంధించి మరో కథ కూడా ప్రాచుర్యంలో వుంది. నంబూద్రి సన్యాసి వివమంగళ స్వామియార్ అనే విష్ణుభక్తుడికి కూడా అనంతుడు ఇలానే దర్శనమిచ్చినట్టు తెలుస్తోంది.

రాజులైనప్పటికీ స్వామికి దాసులే తిరువనంతపురం ట్రావెన్‌కోర్ రాజులు ఏలుబడిలో ఉండేది. తిరువనంతపురం పేరు కూడా అనంత పద్మనాభుడి మీదుగా రావడం విశేషం. ట్రావెన్‌కోర్ రాజులు స్వామివారికి భక్తులు. తమను తాము ఏనాడు పాలకులుగా వారు ప్రకటించలేదు. పద్మనాభుడికి దాసుడిగా ప్రకటించుకొని అనంతునిపై వున్న అచంచలమైన భక్తిని చాటుకున్నారు. తొలినాళ్లలో ఆలయాన్ని విస్తరించేందుకు రాజా మార్తాండవర్మ ఇతోధికంగా కృషి చేశారు. ఆయన హయాంలోనే మూరజపం, భద్రదీపం అనే పూజా కార్యక్రమాలను ప్రవేశపెట్టారు. అనంతరం వారి వంశంలో వచ్చిన పాలకులు కూడా స్వామివారి దాసులుగా ఉండి అనంతమైన సంపదను పరిరక్షించారు.

మూలవిరాట్టును మూడు ద్వారాల్లో నుంచి దర్శించాలి : స్వామివారి మూలవిరాట్టును ఒక ద్వారం నుంచి మనం వీక్షించలేం. పెద్ద విగ్రహం కావడంతో తలను, చేతిని, పాదాలను వేర్వేరు ద్వారాల నుంచి వీక్షించాలి. రాజా మార్తాండవర్మ పాలనా సమయంలో వేల సాలగ్రామాలతో స్వామివారి విగ్రహాన్ని ప్రతిష్టించారు. ఆ రోజుల్లో 4వేల శిల్పకారులు, 6వేలమంది కార్మికులు, నూరు ఏనుగులు ఆరునెలల పాటు శ్రమించి ఆలయంలోని పలు కళాకృతులను ఏర్పాటుచేసినట్టు తెలుస్తోంది.

అనంతమైన సంపదకు రక్షకులు కొంతకాలం క్రితం ఆలయంలోని నేలమాళిగల్లో లభించిన అనంతమైన సంపదకు ట్రావెన్‌కోర్ పాలకులు సంరక్షకులుగా వుంటున్నారు. వెల కట్టలేని నిధుల రాశిని స్వామివారికి అర్పించి తరతరాలుగా వాటిని సంరక్షిస్తున్నారు. ఇప్పటికీ ఒక గదిని ఇంకా తెరవలేదు. నాగబంధనం వేసివుండటంతో తెరవడం సాధ్యం కాదని పండితులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ గదిలో ఎంత సంపద వుంటుందో ఆ అనంతునికే తెలిసిన రహస్యం.

ఆలయ ప్రాంగణం : అనంతుని ఆలయప్రాంగణంలో అనేక మందిరాలు ఉన్నాయి. మహాశివునికి ఒక మందిరం వుండటం శివ, కేశవ బంధాన్ని చెబుతుంది. గణపతి మందిరం, యోగ నరసింహస్వామి గుడి, ఆంజనేయస్వామి ఆలయం, ఒట్టకల్ మండపం, అభిశ్రావణమండపం, కులశేఖర మండపం, శ్రీ బలిప్పుర ప్రదక్షిణ మార్గం, తిరువంబడి కృష్ణస్వామి మందిరం.. తదితర వాటిని వీక్షించవచ్చు. ఆలయంలోని కుడ్యకళ ఆకట్టుకుంటుంది.

ఎలా చేరుకోవాలి

కేరళ రాజధాని తిరువనంతపురం. ఈ నగరానికి దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల నుంచి రవాణాసౌకర్యాలున్నాయి. తిరువనంతపురం రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగి ఆలయాన్ని చేరుకోవచ్చు. తిరునంతపురం విమానాశ్రయంలో దిగి ప్రైవేటు వాహనాల ద్వారా ఆలయం సందర్శించుకునే సౌకర్యముంది.

గుమ్మడి విత్తనాలు ఆరోగ్యానికి మంచివే..

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.

భారత శక్తి
VOICE OF INDIAN
సోమవారం, జూన్ 29, 2026

సంగారెడ్డి పట్టణంలోని విద్యాలయాల్లో అభివృద్ధి పనుల కోసం రూ. 5.40కోట్ల టీజీఐఐసీ సీఎస్ఆర్ నిధులు!

- ఉమెన్స్ డిగ్రీ కళాశాలలో హాస్టల్ నిర్మాణానికి రూ. 4 కోట్లు
- గర్ల్స్ జూనియర్ కాలేజీలో ఆడిటోరియం నిర్మాణానికి రూ. 75లక్షలు
- ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో డైనింగ్ హాల్, కిచెన్ నిర్మాణం కోసం - రూ. 15లక్షలు
- తారా డిగ్రీ కాలేజీలో ప్రహరీ నిర్మాణం కోసం - రూ. 50లక్షలు
- నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన టీజీఐఐసీ చైర్ పర్సన్ నిర్మలా జగ్గారెడ్డి

సంగారెడ్డి,భారత శక్తి ప్రతినిధి జూన్ 28: సంగారెడ్డి పట్టణంలోని ప్రభుత్వం పాఠశాల, కళాశాలల్లో విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతులు కల్పించే లక్ష్యంతో టీజీఐఐసీ నుంచి కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ కింద రూ.5.40కోట్లు అందాయి. నిధులతో ఉమెన్స్ డిగ్రీ కాలేజీలో రూ. 4కోట్లు వెచ్చించి హాస్టల్ నిర్మించనున్నారు. రూ. 75 లక్షలతో గర్ల్స్ జూనియర్ కాలేజీలో ఆడిటోరియం నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో డైనింగ్ హాల్, కిచెన్ నిర్మాణం కోసం రూ. 75 లక్షలు వెచ్చించనున్నారు. తార డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రహరీ నిర్మాణం కోసం ఇందులో నుంచి రూ. 50లక్షలు కేటాయించారు. ఈ పనులకు టీజీఐఐసీ చైర్ పర్సన్ నిర్మలా జగ్గారెడ్డి శంకుస్థాపనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి తోపాజి అనంత కిషన్, సంగారెడ్డి మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ కూన వనిత సంతోష్, బ్లాక్ ప్రెసిడెంట్ జార్జ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సంగారెడ్డి పట్టణ అధ్యక్షుడు కిరణ్ గౌడ్, కౌన్సిలర్లు సంగీత మహేష్, సుష్మిత, రవి నాయక్, శ్రీకాంత్ గౌడ్, ప్రీతి, కో ఆప్షన్ సభ్యులు బబ్బు, శివుడు, యశోద, సోహైల్, ఆరిఫ్ లతో పాటు ఉమెన్స్ డిగ్రీ కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ అరుణ, జూనియర్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ సునీత, తారా డిగ్రీ కాలేజీ ప్రిన్సిపల్ ప్రవీణ, ఎడ్యుకేషనల్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలియో రహిత సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరు పాటుపడాలి

-జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ బి రవి రాథోడ్

మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 28 (భారత శక్తి):అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ నుండి ఐదు సంవత్సరాలలో పిల్లలందరికీ తప్పకుండా పోలియో చుక్కలు వేయించి పోలియో రహిత సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరు పాటుపడాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ బి రవి రాథోడ్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బి రవి రాథోడ్ మహబూబాబాద్ లోని ప్రభుత్వ ప్రధాన ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని 0-5 లోపు పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు ప్రభుత్వ ప్రధాన ఆసుపత్రిలో పోలియో చుక్కలు వేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 29,30, మంగళవారం మూడు రోజులలో జిల్లాలో ఉన్న అన్ని గ్రామ పంచాయతీలు గిరిజన తండాలలో వైద్య సిబ్బంది ఈ చుక్కల మందును అందిస్తారన్నారు.పిల్లల తల్లిదండ్రులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకుని పిల్లలకి పోలియో రాకుండా పోలియో చుక్కలు వేయించి ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించుటకు ప్రతి ఒక్కరూ ముందుండాలన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర పల్స్ పోలియో పరిశీలకులు డాక్టర్ జాన్ బాబు పట్టణంలోని సాలార్ తండా పల్స్ పోలియో చుక్కల కేంద్రాన్ని ఆకస్మిక తనిఖీ నిర్వహించి 100% పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు అందజేయాలని సూచించారు. పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం పూర్తి అయిన సందర్భంగా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ రవి రాథోడ్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 469 పోలియో చుక్కల కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి 76,660 మంది పిల్లలకు గాను73,570 వేసినట్లు అనగా 96% వేసినట్లుగా ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గవర్నమెంట్ జనరల్ హాస్పిటల్ సూపరిండెంట్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్ రావు, మున్సిపల్ చైర్మన్ జ్యోతి , వ్యాధి నిరోధక టీకాల అధికారి డాక్టర్ శివకుమార్ , డిప్యూటీ డెమో రాజ్ కుమార్, ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ స్వామి, పురుషోత్తం, శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

ఐదేళ్ల లోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలి.

-పల్స్ పోలియో కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో, జూన్ 28 (భారతశక్తి): జాతీయ పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం సందర్భంగా పాల్వంచ మండలం ఇందిరా నగర్ కాలనీలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (పీహెచ్‌సీ)లో ఏర్పాటు చేసిన పల్స్ పోలియో కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ ఆదివారం ప్రారంభించారు. అనంతరం ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసి కార్యక్రమాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించిన కలెక్టర్, జిల్లాలో ఒక్క చిన్నారి కూడా పోలియో చుక్కలు వేయించకుండా ఉండదని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తిచేసినట్లు తెలిపారు. ఆదివారం పోలియో చుక్కలు వేయించుకోలేకపోయిన చిన్నారులకు ఈ నెల 29, 30 తేదీల్లో ఇంటింటికీ వెళ్లే ఆరోగ్య సిబ్బంది ద్వారా పోలియో చుక్కలు వేయిస్తామని తెలిపారు. ప్రయాణాల్లో ఉన్న కుటుంబాలు బస్ స్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లలో ఏర్పాటు చేసిన పోలియో కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే ఇటుక బట్టీలు, వ్యవసాయ పనులు, నిర్మాణ ప్రదేశాలు, ఇతర పని ప్రదేశాల్లో ఉన్న చిన్నారులకు కూడా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. పోలియో నిర్మూలనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని, ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించి ప్రభుత్వ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్యశాఖ అధికారి తుకారాం రాథోడ్, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, వైద్యులు, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిల్లుట్లలో ఘనంగా డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహ ఆవిష్కరణ

మెదక్ జిల్లా శివంపేట, జూన్ 28 (భారత శక్తి న్యూస్): దళితులు, బడుగు, బలహీన వర్గాల హక్కుల సాధనకు, సమాజంలో సమానత్వ స్థాపనకు జీవితాంతం అహర్నిశలు కృషి చేసిన భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత, మహానేత డాక్టర్ భీమ్‌రావ్ రామ్‌జీ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని ఆదివారం పిల్లుట్ల గ్రామంలో అత్యంత ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. గ్రామ ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, యువజన సంఘాల సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఆశయాలు, రాజ్యాంగ విలువలు, సామాజిక న్యాయం, విద్యా ప్రాధాన్యం ప్రతి ఒక్కరికీ మార్గదర్శకమని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో అసమానతలు తొలగాలంటే అంబేద్కర్ చూపిన బాటలో నడవాలని పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే వాకిటి సునీత లక్ష్మారెడ్డి, గ్రంథాలయ చైర్‌పర్సన్ సుహాసిని రెడ్డి, మెదక్ జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షుడు ఆంజనేయులు గౌడ్, టీపీసీసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఆవుల రాజిరెడ్డి, మెదక్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికార ప్రతినిధి, ప్రముఖ సంఘసేవకుడు, బీసీ నాయకుడు బండారి గంగాధర్ తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. వారు కూడా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ కేవలం రాజ్యాంగ రూపకర్త మాత్రమే కాదని, విద్య, ఆత్మగౌరవం, సామాజిక న్యాయం, మహిళా సాధికారత, బడుగు వర్గాల అభ్యున్నతికి జీవితాంతం పోరాడిన మహానుభావుడని కొనియాడారు. ఆయన రచనలు, ఆలోచనలు, ఉద్యమాలు నేటి తరానికి దిక్సూచిగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. కుల వివక్ష, అసమానతలు, అణచివేతలను నిర్మూలించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో ముందుకు రావాలని సూచించారు.అంబేద్కర్ యువజన సంఘం సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువకులు, వివిధ పార్టీల ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమ ప్రాంగణం మొత్తం జై భీమ్ నినాదాలతో మార్మోగింది. గ్రామంలో ఉత్సాహభరిత, ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. నిర్వాహకులు పాల్గొన్న వారందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అన్నదాతలకు అండగా ప్రజా ప్రభుత్వం..

- రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి
- ఈనెల 30న చింతకాని మండలంలో 'రైతు ఆశీర్వాద సభ'
- చింతకాని మండలంలో నిర్వహించే రైతు ఆశీర్వాద సభ ఏర్పాట్ల ను పరిశీలించిన మంత్రి

ఖమ్మం బ్యూరో, భారత శక్తి, జూన్ 28: రాష్ట్రంలో ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి సాహసోపేత నిర్ణయాలతో అన్నదాతలకు కొండంత అండగా నిలుస్తోందని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. ఖమ్మం జిల్లా చింతకాని మండలం జగన్నాథపురం గ్రామంలో ఈనెల 30వ తేదీ మంగళవారం ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్‌రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకానున్న 'రైతు ఆశీర్వాద సభ' ఏర్పాట్లను ఆదివారం ఆయన వ్యవసాయ శాఖ కార్యదర్శి కే. సురేంద్ర మోహన్, కమిషనర్ గోపి, జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టీఎస్, పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్, ఉమ్మడి జిల్లా ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులతో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. సభా ప్రాంగణం, హెలిప్యాడ్, వాహనాల పార్కింగ్ ప్రాంతాలను అధికారులతో కలిసి సమగ్రంగా పరిశీలించిన మంత్రి, భారీ వర్షాలు కురిసినా కార్యక్రమానికి ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా జర్మన్ హ్యాంగర్లు, తగిన భద్రత, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ తదితర ఏర్పాట్లను అత్యున్నత ప్రమాణాలతో పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ వర్షాకాలం నేపథ్యంలో భారీ వర్షాల సూచనలు ఉన్నప్పటికీ ప్రభుత్వం అన్ని ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేపట్టిందని, ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా రైతు ఆశీర్వాద సభ అనుకున్నదానికంటే మరింత ఘన విజయాన్ని సాధిస్తుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. భారీ సంఖ్యలో రైతులు సభకు హాజరవుతారని, ఈ సభ రైతు సంక్షేమానికి ప్రజా ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని అన్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వం గత రెండున్నరేళ్లలో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని అమలు చేస్తూ రైతు పక్షపాత ప్రభుత్వంగా నిలిచిందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి నాయకత్వంలో తీసుకున్న సాహసోపేత నిర్ణయాల వల్ల వర్షాలకు తడిసిన ధాన్యాన్ని కూడా రైతులకు నష్టం కలగకుండా ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసిందని తెలిపారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి సంబంధించిన చెల్లింపులను వారం రోజుల్లోనే రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసి ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల తన నిబద్ధతను చాటుకుందని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కల సమన్వయంతో, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికార యంత్రాంగం అందరూ కలిసి ఈ రైతు ఆశీర్వాద సభను రాష్ట్ర చరిత్రలో నిలిచిపోయే విజయవంతమైన కార్యక్రమంగా నిర్వహించనున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యం లక్ష్యాలతో ప్రజా ప్రభుత్వం పేదలు, రైతులు, మహిళలు, యువత సంక్షేమం కోసం అనేక కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. కేవలం రెండేళ్లలోనే రికార్డు స్థాయిలో 72 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశామని, త్వరలో మరిన్ని వేలాది ఉద్యోగాల భర్తీకి నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేస్తామని చెప్పారు. కోటి మంది మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసి కోటీశ్వరులుగా తీర్చిదిద్దడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణంలో ఎలాంటి అవినీతికి తావు లేకుండా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లోనే నేరుగా నిధులు జమ చేస్తున్నామని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 2.5 లక్షల ఇళ్లు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణానికి అనుమతులు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. అసంపూర్తిగా ఉన్న కాళేశ్వరం, సీతారామ ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసి రైతులకు సాగునీరు అందించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. రాష్ట్ర రహదారుల అభివృద్ధి కోసం రూ.22 వేల కోట్లను ముఖ్యమంత్రి మంజూరు చేయడం అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు.

ఈ ఏర్పాట్ల పరిశీలనలో ఎమ్మెల్యేలు మట్టా రాగమయి దయానంద్, రాందాస్ నాయక్, కోరం కనకయ్య, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, తెల్లం వెంకట్రావు, జారే ఆదినారాయణ, రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వర రావు, అడిషనల్ కలెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సుడా చైర్మన్ పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్, వివిధ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జూలై 24లోగా ఎస్.ఐ.ఆర్. ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలి

- ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి
- జిల్లా కలెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా

నిర్మల్ జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 28(భారత శక్తి) జిల్లాలో కొనసాగుతున్న ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్.ఐ.ఆర్.) కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి ప్రతి అర్హ ఓటరు జూలై 24లోగా తమ వివరాలను నమోదు చేసి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను తప్పనిసరిగా సమర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా పిలుపునిచ్చారు.ఆదివారం నిర్మల్ పట్టణంలోని 29వ వార్డులో జరుగుతున్న ఎస్.ఐ.ఆర్. ప్రక్రియను కలెక్టర్ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. బూత్ స్థాయి అధికారులతో మాట్లాడి పురోగతిని తెలుసుకున్నారు. అనంతరం కాలనీలో ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్లకు అవగాహన కల్పిస్తూ ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమం జూన్ 25 నుంచి జూలై 24 వరకు కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఈ కాలంలో ఓటర్ల వివరాల సేకరణ, సవరణ, అనుసంధాన ప్రక్రియను విస్తృతంగా చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. బూత్ స్థాయి అధికారులు ప్రతి ఇంటిని సందర్శించి రెండు ప్రతుల ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను అందజేస్తారని తెలిపారు.ప్రజలు ఫారాలను పూర్తిగా పూరించి, 2002 ఓటర్ల జాబితాలో తమ పేరు లేదా తల్లిదండ్రులు, తాతలు, అమ్మమ్మ, నానమ్మ తదితర కుటుంబ సభ్యుల వివరాలు ఉన్నాయో లేదో పరిశీలించి, సంబంధిత సమాచారాన్ని ఫారంలో నమోదు చేయాలని సూచించారు. అనంతరం సంతకం చేసి, ఒక పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోను జతచేసి సంబంధిత బీఎల్‌ఓకు అందజేయాలని తెలిపారు. ఒక ప్రతిని బీఎల్‌ఓ వద్ద ఉంచుకుని, మరో ప్రతిని ఓటర్లు తమ వద్ద భద్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు.ఓటర్లు తమ వివరాలను బీఎల్‌ఓలను సంప్రదించడం ద్వారా లేదా జశేవతీం.వఏఱ.స్త్రశీజ.ఱఅ వెబ్‌సైట్‌లో "హ్ముతీఎష్ట్ర ఎఎ జుశ్రీవష్శీత్ఖుశ్రీ" ఎంపిక ద్వారా సులభంగా పరిశీలించుకోవచ్చని తెలిపారు. ఎన్యూమరేషన్ ఫారం సమర్పించిన ప్రతి ఓటరి ఓటు భద్రంగా ఉంటుందని, ఫారాలు సమర్పించని వారి వివరాలు మాత్రమే తదుపరి పరిశీలనకు లోబడే అవకాశం ఉంటుందని వివరించారు.ప్రత్యేక ఓటర్ల సవరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ప్రతి పౌరుని బాధ్యత అని పేర్కొంటూ, జిల్లాలోని ప్రతి అర్హ ఓటరు జూలై 24లోగా తమ వివరాలను నమోదు చేసి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ కోరారు.అనంతరం కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో బీఎల్‌ఓ సమక్షంలో జిల్లా కలెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా స్వయంగా తన ఓటు వివరాలను పరిశీలించారు. రీప్రింటెడ్ ఎన్యూమరేషన్ ఫారంలో 2002 ఓటర్ల జాబితా ప్రకారం ఉన్న వివరాలను నమోదు చేసి, పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోను జతచేసి బీఎల్‌ఓకు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా జూలై 24 వరకు కొనసాగనున్న ప్రత్యేక ఎన్యూమరేషన్ కార్యక్రమంలో ప్రతి ఓటరు తప్పనిసరిగా పాల్గొని ఫారాలను సమర్పించాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ తహసీల్దార్ రాజు, వార్డు సూపర్‌వైజర్లు, బీఎల్‌ఓలు, కాలనీ వాసులు, సంబంధిత అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

తమ్ముడు నీ నరికి చంపిన అన్న

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 28 (భారత శక్తి):బెల్లంపల్లి మండలం చెంద్రవెల్లి గ్రామంలో ఆస్తి తగాదాలు ఒక వ్యక్తి ప్రాణాన్ని బలిగొన్నాయి.తమ్ముడు రాజేశ్ (32)ను అన్న చందు గొడ్డలితో నరికి హత్య చేసిన ఘటన స్థానికంగా సంచలనం సృష్టించినది.ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని మృతదేహని స్వాధీనం చేసుకొని కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

పోలియో రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

జిల్లా కలెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా

నిర్మల్ జిల్లా ప్రతినిధి జూన్ 28 (భారత శక్తి)ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేయించాలి పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం నిర్మల్ పట్టణంలోని స్థానిక బస్టాండ్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన పల్స్ పోలియో కేంద్రాన్ని సందర్శించి చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, పోలియో వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు ప్రభుత్వం నిరంతరం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి ప్రతి విడతలో నిర్వహించే పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో తప్పనిసరిగా రెండు చుక్కల పోలియో వ్యాక్సిన్ వేయించడం అత్యంత అవసరమని పేర్కొన్నారు.గతంలో పోలియో చుక్కలు వేయించినప్పటికీ, ప్రతి విడతలో మళ్లీ చుక్కలు వేయించడం ద్వారా పిల్లలకు వ్యాధి నిరోధక శక్తి మరింత బలోపేతం అవుతుందని తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు ఎలాంటి అపోహలకు తావివ్వకుండా తమ పిల్లలను సమీప పోలియో కేంద్రాలకు తీసుకువచ్చి పోలియో చుక్కలు వేయించాలని కోరారు. జిల్లాలో ఒక్క చిన్నారి పోలియో చుక్కలు మిస్ కాకుండా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. పోలియో రహిత నిర్మల్ జిల్లా లక్ష్యంగా ప్రతి ఇంటికి అవగాహన కల్పించి వంద శాతం లక్ష్యాన్ని సాధించాలని, ప్రజలు ఈ కార్యక్రమానికి పూర్తి సహకారం అందించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా. రాజేందర్, ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్‌వాడీ సిబ్బంది, వైద్య సిబ్బంది, చిన్నారులు, వారి తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇంటర్ విద్యార్థి మృతి..

- ముగ్గురికి తీవ్ర గాయాలు

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 28(భారత శక్తి):మంచిర్యాల జిల్లా శ్రీరాంపూర్ ఏరియా జీఎం కార్యాలయం సమీపంలోని జాతీయ రహదారిపై ఆగి ఉన్న లారీని ఢీ కొట్టిన ఘటనలో ఒకరు మృతి చెందగా,మరో ముగ్గురికి గాయాలయ్యాయి. ఆగి ఉన్న లారీని ఓ కారు అతివేగంతో వెనుక నుండి బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో కారు పూర్తిగా నుజ్జునుజ్జు అయింది.కారులో ప్రయాణిస్తున్న సాయి సుశీల్ అనే ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థి తీవ్ర గాయాలతో అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో కారులో ఇరుక్కుపోయిన క్షతగాత్రులను స్థానికులు, వాహనదారులు ఎంతో శ్రమించి, కారు తలుపులు పగలగొట్టి బయటకు తీశారు. ఈ ప్రమాదంలో కారులో ఉన్న మరో ముగ్గురికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. గాయపడిన వారిని చికిత్స నిమిత్తం వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రమాదానికి గురైన వారు లక్షెట్టిపేట వాసులుగా పోలీసులు గుర్తించారు. ప్రస్తుతం వారు మంచిర్యాలలో నివాసం ఉంటున్నట్లు తెలిసింది.మృతుడు సాయి సుశీల్ తల్లిదండ్రులు శారద, నరేందుల కృష్ణమోహన్ ఇద్దరూ ఉపాధ్యాయులుగా పనిచేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

చిన్నారులకు పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేయించాలి

జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అదికారి డాక్టర్ పెండెం వెంకటరమణ

మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మొరిశెట్టి నివేదిత లక్షాది

సూర్యాపేట, భారత శక్తి ప్రతినిధి,జూన్ 28: జిల్లావ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొని అప్పుడే పుట్టిన శిశువు నుండి ఐదు సంవత్సరాల లోపు చిన్నారులకు పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేయించాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ పెండెం వెంకటరమణ, సూర్యాపేట మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ నివేద లక్షాది అన్నారు. ఆదివారం ఉదయం స్థానిక ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రి మాత శిశు విభాగంలో వారు పోలియో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిలో జన్మించిన శిశువులకు పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పోలియో రహిత నిర్మాణం చేయడంలో ప్రజలు సహకరించాలని అన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రతి వార్డులో , ప్రతి గ్రామంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని కాబట్టి ప్రజలు కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ షఫి వుల్లా , జిల్లా వ్యాక్సినేషన్ అధికారి డాక్టర్ కోటి రత్నం, జిల్లా గణాంక అధికారి బాసిత్, డాక్టర్ వాసవి, మేనేజర్ నవకాంత్, లతీఫ్, ఉపేందర్ , సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురి లక్ష్మీనరసింహస్వామిని దర్శించుకున్న

దేవాదాయ శాఖ చీఫ్ ఇంజనీర్ శశిధర్

జగిత్యాల, జూన్ 28 (భారత్ శక్తి): దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ ఇంజినీరింగ్ విభాగం చీఫ్ ఇంజనీర్ శశిధర్ సతీసమేతంగా ఆదివారం ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానాన్ని సందర్శించి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. దర్శనం అనంతరం వేద పండితులు, అర్చకులు ఆశీర్వచనం అందజేయగా, దేవస్థానం సీనియర్ అసిస్టెంట్ అల్వాల శ్రీనివాస్ స్వామివారి శేషవస్త్రం, ప్రసాదం, చిత్రపటాన్ని అందించి సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ముఖ్య అర్చకులు నంబి శ్రీనివాసాచార్యులు, అర్చకులు సముద్రాల వంశీకృష్ణ, దేవాదాయ శాఖ డిప్యూటీ ఇంజనీర్ రాజేష్, అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ ప్రతాప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి

ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలి

జగిత్యాల, జూన్ 28 (భారత్ శక్తి): ధర్మపురి పురపాలక సంఘం ఆవరణలో ఆదివారం నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో చుక్కల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ వేముల నాగలక్ష్మి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించి పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంఘనబట్ల దినేష్, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎం. శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్లు వొజ్జెల లక్ష్మణ్, కొమురెల్లి పవన్‌కుమార్, చిపిరిశెట్టి రాజేష్, ముదుసుల ప్రశాంత్, చుక్క సంధ్య, మున్సిపల్ అధికారులు, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్‌వాడీ సిబ్బంది, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

అప్పుడే పుట్టిన శిశువు నుండి 5ఏళ్లలోపు పిల్లలందరికీ

తప్పనిసరిగా పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేయించాలి

- మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

జనగామ(భారత శక్తి)జూన్ 28: లింగాల ఘనపూర్ మండల కేంద్రంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన పల్స్ పోలియో ప్రారంబొత్సవ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్బంగా చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసి పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నేడు పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. చిన్నారులకు వేసే రెండు పోలియో చుక్కలు వారి భవిష్యత్తు జీవితానికి ఎంతో రక్షణగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. పోలియో వ్యాధి నిర్మూలన కోసం ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని కోరారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేలా పోలియో వ్యాక్సినేషన్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. బస్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఆసుపత్రుల్లో కూడా చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయనున్నట్లు చెప్పారు. ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. చిన్నారుల ఆరోగ్యం కాపాడటం అంటే భవిష్యత్ తరాల భద్రతకు బలమైన పునాది వేయడమేనని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, వైద్యులు, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కొల్లూరి శివ కుమార్, మాజీ జడ్పిటిసి గుడి వంశీధర్ రెడ్డి, ఇతర ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, అంగన్వాడీ టీచర్లు, ఆశా వర్కర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాలసదనములో పిల్లలకు పూర్తి సౌకర్యాలు

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

మంచిర్యాల ప్రతినిధి జూన్ 28 (భారత శక్తి): బాలసదనములో పిల్లలకు అవసరమైన వసతి, భోజనం, ఇతర సౌకర్యాలు కల్పించడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. ఆదివారం జిల్లాలోని నస్పూర్ మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన బాలసదనం భవనాన్ని మంచిర్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారి రౌఫ్ ఖాన్, మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ధర్ని మధుకర్, డిప్యూటీ మేయర్ సల్లా రమ్య, ఇతర అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మిషన్ వాత్సల్య పథకంలో 1 కోటి 34 లక్షల 93 వేల రూపాయల వ్యయంతో బాలసదనం భవన నిర్మాణం చేపట్టి అతి తక్కువ సమయంలో పూర్తిచేసి వినియోగంలోకి తీసుకురావడం జరిగిందని తెలిపారు. బాలసదనం లో 60 మంది పిల్లలకు అవసరమైన సౌకర్యాలు, ఫర్నిచర్, వసతి గదులు, మూత్రశాలలు ఇతరత్రా కల్పించడం జరిగిందని, వాచ్ మెన్, వంట మనిషి ఇతర సిబ్బందిని నియమించడం జరిగిందని తెలిపారు. బాలసదనములో వసతి పొందుతూ అర్హత గల బాలికలను కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయాలకు పంపించి విద్య అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. బాల్యవివాహాల బాధితులు, లైంగిక వేధింపులకు గురైన పిల్లలు, అనాధలు, నిరాశ్రయులు, సంరక్షణ అవసరం ఉన్న పిల్లలకు సురక్షిత ఆశ్రయం కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. సంరక్షణ, విద్య, వైద్య సేవలు, కౌన్సిలింగ్, పునరావాస సేవలు అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు మాట్లాడుతూ అనాధలు, నిరుపేద పిల్లల సౌకర్యం కోసం ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో బాలసదనం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, పిల్లలకు ఎల్లప్పుడూ అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ వారి పోషణ చూడడం జరుగుతుందని తెలిపారు. బాలికలకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించడం జరుగుతుందని, బాలసదనం పిల్లలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. మంచిర్యాల నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేయడం అందరి సమిష్టి కృషితోనే సాధ్యపడుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాలల సంరక్షణ సమితి అధికారులు, బాలసదనం నిర్వాహకులు, సంబంధిత అధికారులు, వివిధ డివిజన్ల కార్పొరేటర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురిలో ఘనంగా అంబేద్కర్ స్మరణ కార్యక్రమం

జగిత్యాల, జూన్ 28 (భారత్ శక్తి): ధర్మపురి పట్టణ కేంద్రంలో అంబేద్కర్ సంఘం మండల అధ్యక్షుడు అరికిల్ల సతీష్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం అంబేద్కర్ స్మరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంఘనబట్ల దినేష్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించి, అంబేద్కర్ ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు వొజ్జల లక్ష్మణ్, ముదుసుల ప్రశాంత్, దళిత సంఘాల రాష్ట్ర కార్యదర్శి పారపెల్లి రాజమల్లయ్య, మొలుగూరి రాజన్న, రాగుల కాంతన్న, ముడిమడుగు శంకర్, సిగిరి దాస్, అనంతుల లక్ష్మణ్, తరాల కార్తీక్, దొనకొండ నరేష్, కస్తూరి శ్రీనివాస్, గడిపెల్లి సత్యనారాయణ, ముడిగం శ్రీనివాస్, మారంపల్లి చంద్రయ్యతో పాటు పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి

ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు తప్పనిసరి వేయించాలి

ఆరోగ్య సిబ్బందిని వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక శ్రద్ధతో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి

-పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి

జనగామ(భారత శక్తి)జూన్ 28: నర్మేట మండల కేంద్రంలో ఆదివారం నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో టీకా పంపిణీ కార్యక్రమంలో జనగామ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన పోలియో కేంద్రంలో ఓ చిన్నారికి స్వయంగా పోలియో చుక్కలు వేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు, వైద్య సిబ్బందితో మాట్లాడి పల్స్ పోలి యో కార్యక్రమం నిర్వహణ, పోలియో చుక్కల పంపిణీ విధానం, లక్ష్యం గా నిర్దేశించిన చిన్నారుల సంఖ్య, గ్రామాల వారీగా చేపట్టిన ఏర్పాట్లు తదితర వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం తల్లిదండ్రుల తో మాట్లాడి ఐదేళ్లలోపు వయస్సు ఉన్న ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని ఎంఎల్ఏ పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి సూచించారు. సమాజంలో పోలియో మహమ్మారిని పూర్తిగా నిర్మూలించడమే మన అందరి బాధ్యత.ఐదేళ్లలోపు వయస్సు ఉన్న ఒక్క చిన్నారి కూడా పోలియో చుక్కలు వేయించుకోకుండా మిగిలిపోకూడదు. ప్రతి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల కు తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని కోరారు. ప్రతి చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు అందినప్పుడే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు, సిబ్బంది, ఆశా వర్కర్లు, అంగన్వా డీ కార్యకర్తలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుని ప్రతి చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు అందేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. అలాగే ప్రజాప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ప్రజలందరూ ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వాములై పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి సహ కరించాలని ఎమ్మెల్యే పిలుపునిచ్చారు.

బాధ్యతగా ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులకు

పోలియో చుక్కలు వేయించండి

- కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్

మెదక్, జూన్ 28 (భారత్ శక్తి న్యూస్): ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించి, పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్ పిలుపునిచ్చారు. జిల్లాలో నిర్వహిస్తున్న జాతీయ పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి తల్లిదండ్రులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని ఆమె కోరారు. గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ఏర్పాటు చేసిన పోలియో బూత్‌లకు చిన్నారులను తీసుకువచ్చి రెండు చుక్కలు వేయించాలని సూచించారు.పోలియో వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు ప్రతి చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు వేయించడం అత్యంత అవసరమని కలెక్టర్ తెలిపారు. వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్‌వాడీ సిబ్బంది సమన్వయంతో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఆదేశించారు."ప్రతి చిన్నారికి రెండు చుక్కలు -- పోలియోకు శాశ్వత చెక్" అనే నినాదంతో ప్రతి కుటుంబం ఈ కార్యక్రమంలో చురుకుగా పాల్గొని చిన్నారుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

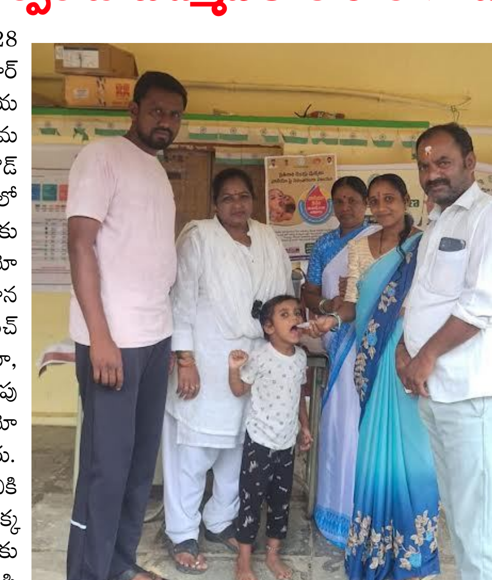
చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసిన

టిజిఐఐసి చైర్మన్ నిర్మల జగ్గారెడ్డి

సంగారెడ్డి, భారతశక్తి ప్రతినిధి, జూన్ 28: సంగారెడ్డి పట్టణంలోని ఇందిరానగర్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని టీజీఐఐసి చైర్మన్ నిర్మల జగ్గారెడ్డి ప్రారంభించి చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా నిర్మల జగ్గారెడ్డి మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో 0 నుండి 5 సంవత్సరాల వయస్సు గల ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు అందేలా పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు.జిల్లాలో ఏ ఒక్క చిన్నారి కూడా పోలియో చుక్కలు వేయించకుండా మిగిలిపోకుండా పోలియో బూత్‌లు, మొబైల్ బృందాలు, ఇంటింటి సర్వే బృందాల ద్వారా ప్రత్యేక కార్యాచరణ అమలు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.జిల్లా వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసిన 1,137 పోలియో బూత్‌లలో ఉదయం 7.00 గంటల నుండి సాయంత్రం 6.00 గంటల వరకు పోలియో చుక్కలు వేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం జూన్ 29, 30 తేదీల్లో ఇంటింటికీ వెళ్లి తొలి రోజు మిగిలిపోయిన చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయనున్నట్లు చెప్పారు.జిల్లాలోని 1,80,405 మంది 0--5 సంవత్సరాల వయస్సు గల చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో 1,583 మంది ఏఎన్ఎంలు, 904 మంది ఆశా కార్యకర్తలు, 1,505 మంది అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, 625 మంది ఇతర వాలంటీర్లు, 6 మంది ప్రోగ్రామ్ అధికారులు పాల్గొంటున్నట్లు వివరించారు.వలస కార్మికుల పిల్లలు, ఇటుక బట్టీలు, నిర్మాణ ప్రాంతాలు, పట్టణ బస్తీలు, కొత్త కాలనీలు, గిరిజన ప్రాంతాల్లో నివసించే చిన్నారులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వారికి కూడా తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు.0--5 సంవత్సరాల వయస్సు గల ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా రెండు పోలియో చుక్కలు వేయించాలని తల్లిదండ్రులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. గతంలో పోలియో చుక్కలు వేయించినప్పటికీ మరోసారి వేయించడం ద్వారా పూర్తి రక్షణ లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి తల్లిదండ్రి తమ పిల్లలను సమీపంలోని పోలియో బూత్‌కు తీసుకువచ్చి పోలియో చుక్కలు వేయించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ వనిత సంతోష్, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు సంగీత మహేష్ ముదిరాజ్, రవీందర్ నాయక్, వైద్యులు, ఆరోగ్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెడ్డిపల్లిలో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని

ప్రారంభించిన సర్పంచ్ పద్మావతి అశోక్ గౌడ్



మెదక్ జిల్లా నర్సాపూర్, జూన్ 28 (భారత శక్తి న్యూస్): నర్సాపూర్ మండలం రెడ్డిపల్లి గ్రామంలో జాతీయ పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని గ్రామ సర్పంచ్ పద్మావతి అశోక్ గౌడ్ ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసి పోలియో నిర్మూలనపై అవగాహన కల్పించారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ పద్మావతి అశోక్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ప్రతి తల్లిదండ్రి తమ ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులకు తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని కోరారు. పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రజలందరూ సహకరించాలని, ఏ ఒక్క చిన్నారి కూడా పోలియో చుక్కలకు దూరం కాకుండా చూడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆశా వర్కర్ జ్యోతి, ఏఎన్ఎం నిర్మల, వార్డు సభ్యులు నాగశ్రీ మహేష్ గౌడ్, శ్రీరామ్ గౌడ్, గ్రామ కార్యకర్తలు, వైద్య సిబ్బంది, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

అసత్య ప్రచారాలుపై చర్యలు తప్పవు

- అంజనీ పుత్ర రియల్ ఎస్టేట్

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 29 (భారత శక్తి):అంజనీ పుత్ర రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థ మీద వస్తున్న దుష్పరలపై సంస్థ తీవ్రంగా ఖండించింది.అంజనిపుత్ర రియల్ ఎస్టేట్ ఆఫీస్ లో ఆదివారం రోజున ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో యాజమాన్యం మాట్లాడుతూ తమ సంస్థ దెబ్బతీసేలా కొంతమంది తప్పుడు వార్తలను ప్రచారం చేస్తున్న వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని, సోషల్ మీడియా,వాట్సాప్ గ్రూపులలో సంస్థ గురించి చెడుగా వ్యాప్తి చేస్తున్న వారిపై న్యాయ పరంగా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అంజనిపుత్ర సంస్థ న్యాయం వైపు నిల్చుటుందనీ, వినియోగదారుల నమ్మకమే మా బలమని అన్నారు. అంతేగాక తమపై తమ సంస్థపై తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్న వారిపై కోట్లాది రూపాయల పరువు నష్ట దావకు సిద్ధంగా ఉన్నామని వారు తెలిపారు. తప్పుడు ప్రచారాలు నమ్మవద్దని సంస్థ అధికారిక ప్రకటనలు మాత్రమే పరిగణలోకి తీసుకోవాలని తమ కస్టమర్లకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఎక్స్‌ప్రెస్ వేపై ఎగ్జిట్ మిస్సైన కారు..

లక్నో: ఎక్స్‌ప్రెస్ వేపై ప్రయాణించిన కారు ఎగ్జిట్ వే మిస్సయ్యింది. దీంతో డ్రైవర్ ఆ కారును రివర్స్‌లో నడిపాడు. ఇంతలో వేగంగా దూసుకొచ్చిన స్కార్పియో ఎస్‌యూవీ దానిని ఢీకొట్టింది. సీసీటీవీలో రికార్డైన ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. (Car Missed exit turns deadly) హర్యానాలోని బహదూర్‌గఢ్‌కు చెందిన ఒక కుటుంబం హరిద్వార్‌లోని గంగానదిలో పుణ్యస్నానం, ఆలయ దర్శనం కోసం కారులో బయలుదేరారు. ఢిల్లీ–డెహ్రాడూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌వేపై అది ప్రయాణించింది.కాగా, ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని సహారన్‌పూర్ జిల్లాలో 'హల్గోయా కట్' సమీపంలో ఎగ్జిట్ వేను కారు డ్రైవర్ మిస్ అయ్యాడు. దీంతో ఆ కారును రివర్స్ చేస్తుండగా అతివేగంగా వచ్చిన స్కార్పియో ఎస్‌యూవీ బలంగా ఢీకొట్టింది. ఆ కారును కొంతదూరం ఈడ్చుకెళ్లిన స్కార్పియో అదుపుతప్పి రోడ్డుపై బోల్తాపడింది.మరోవైపు ఈ ప్రమాదంలో ఆ కారు నుజ్జునుజ్జు అయ్యింది. అందులో ప్రయాణించిన వారిలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన నలుగురు వ్యక్తులు అక్కడికక్కడే మరణించారు. మృతులను ప్రవీణ్ (40), అతడి భార్య ప్రీతి (37), వృద్ధురాలైన తల్లి సుదేశ్, తొమ్మిదేళ్ల శివాన్ష్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు.ఆ కుటుంబానికి చెందిన మరో ముగ్గురు తీవ్రంగా గాయపడగా వారిని ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఈ ప్రమాదంపై పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

టీడీపీ దాడులకు బయపడే ప్రసక్తే లేదు

- అంబటి రాంబాబు

అమరావతి : ఏపీలో టీడీపీ ప్రభుత్వ అరాచక పాలనకు, దాడులకు బయపడే ప్రసక్తే లేదని మాజీ మంత్రి , వైసీపీ నాయకుడు అంబటి రాంబాబు స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. శనివారం ఉండవల్లిలో వైసీపీ నాయకులపై దాడిని తీవ్రంగా ఖండించారు. దాడులకు పాల్పడడమే కాకుండా ఉల్టా తమపైనే కేసులు బనాయించడం ధర్మామమా అంటూ ప్రశ్నించారు.దాడులకు పాల్పడింది స్పష్టంగా వీడియో రికార్డులో ఉందని పేర్కొన్నారు. అనైతీకంగా, అరాచకాలకు పాల్పడుతున్న చంద్రబాబుకు బుద్ధి చెప్పడానికి ప్రజలంతా సిద్ధంగా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు.టీడీపీ దాడులకు బయపడే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశారు. అమరావతిపై చంద్రబాబు రూ.47 వేల కోట్లు అప్పు చేశారని ఆరోపించారు . అమరావతిని అడ్డుపెట్టుకుని చంద్రబాబు దోపిడీకి పాల్పడుతున్నారని, భూములు ఇవ్వడానికి ఇష్టపడని రైతులను వేదిస్తున్నారని,రైతుల పొలాల్లోకి కొండవీటి వాగు నీళ్లను మళ్లిస్తూ పంటను నాశనం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.అమరావతి రైతుల వద్దకు వెళ్లడానికి పర్మిషన్ కావాలా అదేమైనా పాకిస్తానా అంటూ నిలదీశారు. టీడీపీ గూండాల చేతిలోనే కానిస్టేబుల్ గాయపడ్డారని అంబటి స్పష్టం చేశారు. సాయికృష్ణ కేసును సీబీఐతో విచారించాలని తల్లి విజయలక్ష్మి పిటిషన్ వేసింది. డెడ్‌బాడీ విలువ చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్‌కు తెలుసా.. డెడ్‌బాడీ, బూడిద కూడా ఇవ్వకుండా క్రిమినల్ అంటూ మాట్లాడడం సమంజసమా అంటూ ప్రశ్నించారు.

భార్యపై అనుమానం..

ఇంట్లో నిద్రిస్తుండగా నరికి చంపిన భర్త

బెంగళూరు: తన భార్యకు మరో వ్యక్తితో సంబంధం ఉన్నదని ఆమె భర్త అనుమానించాడు. మద్యానికి బానిసైన అతడు ఇంట్లో నిద్రిస్తున్న భార్యను నరికి చంపాడు. ఈ సమాచారం తెలుసుకున్న పోలీసులు అతడ్ని అరెస్ట్ చేశారు. కర్ణాటకలోని బెళగావి జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. 35 ఏళ్ల శోభ, పర్గుండ సరవాద్‌కు 15 ఏళ్ల కిందట వివాహమైంది. వీరికి ఇద్దరు పిల్లలున్నారు.కాగా, కటగేరిలోని ఓజికర్ మఠం పాఠశాలలో వంట మనిషిగా శోభ పనిచేస్తున్నది. అయితే తన భార్యకు మరో వ్యక్తితో అక్రమ సంబంధం ఉన్నట్లు భర్త అనుమానించాడు. ఈ నేపథ్యంలో మద్యం సేవించిన అతడు రాత్రి వేళ ఇంట్లో నిద్రిస్తున్న భార్యపై పదునైన ఆయుధంతో నరికి చంపాడు.మరోవైపు ఈ సమాచారం తెలుసుకున్న పోలీసులు ఆ ఇంటికి చేరుకున్నారు. శోభ మృతదేహాన్ని పోస్ట్‌మార్టం కోసం తరలించారు. ఆమె హత్యపై కేసు నమోదు చేశారు. నిందితుడైన భర్తను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.అయితే భార్య ప్రవర్తనపై భర్తకు ఉన్న అనుమానం, అతడి మద్యపాన వ్యసనం ఈ హత్యకు కారణంగా ప్రాథమిక విచారణలో తెలిసినట్లు పోలీస్ అధికారి తెలిపారు. ఈ సంఘటనపై దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

జూలై 5న జూబ్లీహిల్స్ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం

- మాగంటి సునీత

తెలంగాణ భవన్‌లో జూలై 5 న జూబ్లీహిల్స్ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహిస్తున్నామని జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ మాగంటి సునీత వెల్లడించారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాగంటి సునీత మాట్లాడుతూ.. జూలై 5 న నిర్వహించనున్న కార్యకర్తల సమావేశానికి పార్టీ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, పార్టీ సీనియర్ నేతలు హాజరవుతారని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో సర్, పార్టీ సభ్యత్వ నమోదుపై చర్చిస్తామన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గంలో అందరం కలిసికట్టుగా పని చేస్తున్నామని.. పార్టీ శ్రేణుల మధ్య ఎలాంటి విభేదాలు లేవని మాగంటి సునీత స్పష్టం చేశారు.

బీఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనకు విద్యే ఆయుధం

- మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహా

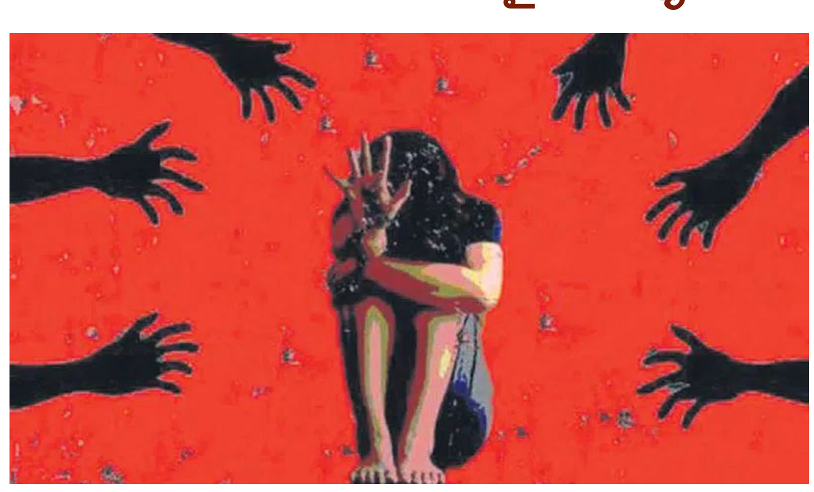
శివ్వంపేట : డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనకు విద్యే ఆయుధమని రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహా అన్నారు. ఆదివారం శివ్వంపేట మండలం పిల్లుట్ల గ్రామంలో అంబేద్కర్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని మాజీ మంత్రి, నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతాలక్ష్మారెడ్డి తో కలసి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో మంత్రి మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఆదర్శప్రాయుడని, స్ఫూర్తి ప్రధాత అని కొనియాడారు. భారతరాజ్యాంగాన్ని రూపొందించి ప్రతీ పౌరుడికి సమాన హక్కులు, ఓటు హక్కు కల్పించిన మహనీయులని, రాజ్యాంగ నిర్మాత మాత్రమే కాకుండా ప్రపంచ మేధావుల్లో ఒకరిగా గుర్తింపు పొందారని అన్నారు. దేశంలో ఆర్థిక అసమానతలు, అంటరానితనం వంటి సామాజిక రుగ్మతలను ఎదురుకొని మంచి విద్యను అభ్యసించి అందరికి ఆదర్శంగా నిలిచారని అన్నారు.ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి అంబేద్కర్ రచించిన రాజ్యాంగం వల్లే తెలంగాణ ప్రత్యేకరాష్ట్రం సాధ్యమైందన్నారు. అంబేద్కర్ సేవలను గుర్తించి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ తొలిముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ హాయంలో నిర్మించిన నూతన సచివాలయానికి అంబేద్కర్ పేరు పెట్టడంతో పాటు హైదరాబాద్ లో అత్యంత పెద్ద విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్టు గుర్తుచేశారు. నర్సాపూర్ నియోజకవర్గంలో మిషన్ భగీరథ నీరు రాక ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, సమస్య పరిష్కారానికి నియోజకవర్గానికి 100 బోర్లుతో పాటు దానికి సంబంధించిన పైపులైన్లు, మోటర్లు మంజూరు చేయాలని మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.నియోజకవర్గంలో బీటీ రహదారుల పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం విగ్రహదాత గౌరెడ్డి వెంకటనర్సింహారెడ్డిని ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ బుర్ర మురళీగౌడ్, అంబేద్కర్ సంఘం అధ్యక్షులు ముంద్రాతి బాలేష్, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్పర్సన్ సుహాసినిరెడ్డి, నర్సాపూర్ మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ లక్ష్మిరాజుయాదవ్, డీసీసీ అధ్యక్షులు ఆంజనేయులుగౌడ్, కాంగ్రెస్ ఇంచార్జ్ ఆవుల రాజిరెడ్డి, బీఆర్ఎస్ మండలాధ్యక్షులు రమణాగౌడ్, జడ్పీ కోఆప్షన్ మాజీ సభ్యులు మన్సూర్, పీఏసీఎస్ చైర్మన్ వెంకటరాంరెడ్డి, అంబేద్కర్ సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో రాష్ట్రపతి పర్యటన ఏర్పాట్లపై బొత్స కీలక వ్యాఖ్యలు

అమరావతి : ఏపీలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పర్యటన ఏర్పాట్లపై వైసీపీ ఎమ్మెల్సీ, మండలి ప్రతిపక్ష నాయకుడు బొత్స సత్యనారాయణ కూటమి సర్కార్‌పై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. జూలై ఒకటిన రాష్ట్రపతి రాష్ట్రంలో పర్యటన సందర్భంగా ఆమెకు ప్రైవేట్ హోటల్‌లో బస ఏర్పాటుపై మండిపడ్డారు. వాస్తవానికి ఆమెకు ప్రభుత్వ అతిధి గృహంలో బస ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉండగా ప్రైవేట్ సంస్థకు సంపదను దోచుపెట్టేందుకు రాష్ట్రపతిని ప్రైవేట్ హోటల్‌లో బస ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.ఈ నిర్ణయం వల్ల రాష్ట్రం పరువు పోతుందని పేర్కొన్నారు. అవసరం అనుకుంటే ప్రభుత్వ గెస్ట్‌హౌజ్‌లను ఆధునీకరించాలని డిమాండ్ చేశారు.రాష్ట్రంలో ఆటవిక రాజ్యం నడుస్తుందని, వైసీపీ నాయకులు అమరావతిలో రైతులతో మాట్లడేందుకు వెళ్తే టీడీప గూండాలు దాడులకు పాల్పడి తమపైనే ఎస్సీ,ఎస్టీ కేసులు నమోదు చేయడం ఎంతవరకు సమంజసమని అన్నారు. చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకుని ఇష్టారాజ్యంగా ప్రవర్తించడం ప్రజాస్వామ్యానికి తీరని మచ్చను తీసుకువస్తున్నారని వెల్లడించారు.అమరావతిలో అక్రమాలు బయట పడతాయనే భయంతో ప్రభుత్వం నీచ రాజకీయాలు చేస్తుందని విమర్శించారు. దేశ సంస్కృతికి విరుద్ధంగా బీచ్‌లు, ఎయిర్‌పోర్టులలో బార్లు పెట్టే ఆలోచనను వ్యతిరేకించారు. ఏపీలో రైతులకు గిట్టుబాటు ధర ఇవ్వక అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. చంద్రబాబు అధికారంలో ఉన్నన్ని రోజులు మొదట నష్టపోయేది రైతులేనని పేర్కొన్నారు.

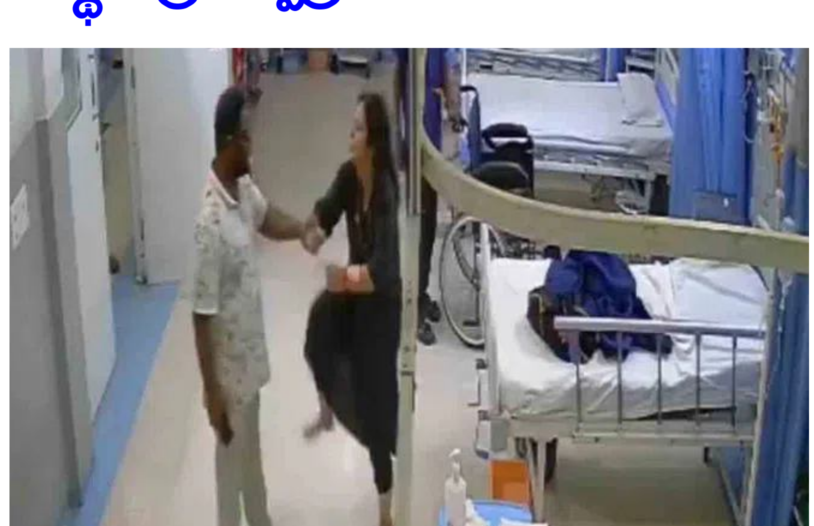
హోటల్ యజమానికి బాలిక విక్రయం..

5 రోజుల పాటు 30 మందికిపైగా అత్యాచారం



జైపూర్: ఇంటి నుంచి అదృశ్యమైన బాలికను ఒక వ్యక్తి హోటల్ యజమానికి అమ్మేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఐదు రోజుల పాటు 30 మందికిపైగా వ్యక్తులు ఆమెపై అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. బాధిత బాలిక ఫిర్యాదుతో పలువురు హోటల్ యజమానులు, నిర్వాహకులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. రాజస్థాన్‌లోని శ్రీ గంగానగర్ జిల్లాలో ఈ దారుణం జరిగింది. 13 ఏళ్ల బాలిక తన ఇంటి నుంచి అదృశ్యమైంది. రిక్షా లాగే వ్యక్తి ఆమెను ఒక హోటల్ యజమానికి విక్రయించాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఐదు రోజుల పాటు పలు హోటల్స్‌లో ఆ బాలికపై లైంగిక దాడి జరిగింది. సుమారు 30 మందికిపైగా వ్యక్తులు ఆమెపై అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. కాగా, బాధిత బాలిక ఈ దారుణం గురించి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. పదేపదే జరిగిన అత్యాచారాల వల్ల కలిగే బాధను భరించలేనప్పుడు తనతో బలవంతంగా మద్యం తాగించారని ఆమె ఆరోపించింది. దీంతో పోక్సో చట్టంతోపాటు పలు సెక్షన్ల కింద పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. పలువురు హోటల్ యజమానులు, నిర్వాహకులను అరెస్టు చేశారు.మరోవైపు ఈ నేర సంఘటన బయటకు రాకుండా అణచివేసే ప్రయత్నం జరిగినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లావ్యాప్తంగా ఆగ్రహం వెల్లువెత్తింది. శ్రీ గంగానగర్ ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతం కానప్పటికీ 150కు పైగా అక్రమ హోటళ్లు ఉన్నాయని స్థానికులు ఆరోపించారు. వాటిని వెంటనే మూసివేయాలని డిమాండ్ చేశారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా నిరసనలో పాల్గొన్నది. రిక్షా లాగే వ్యక్తితో పాటు హోటల్ నిర్వాహకులందరిపైనా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్‌కు చెందిన అధికారులను సస్పెండ్ చేయాలని ఆ పార్టీ నేతలు డిమాండ్ చేశారు.

అర్థరాత్రి ఆస్పత్రిలో మహిళ హల్ చల్..



ఎల్బీ నగర్‌లోని హాస్పిటల్‌లో అర్ధరాత్రి ఓ మహిళ హల్ చల్ చేసింది. లలిత కరీర అనే మహిళ కడుపునొప్పి ఉందంటూ ఎల్బీ నగర్ శ్రేష్ఠ ఆరెంజ్ హాస్పిటల్‌లోని అత్యవసర విభాగంలో చేరింది. ప్రాథమిక చికిత్సనందించిన డాక్టర్లు ఆమెకు పరీక్షలు నిర్వహించి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్య లేదని తెలియజేశారు. దీంతో లలిత కరీర డాక్టర్లపై ఆగ్రహంతో ఊగిపోతూ దూషిస్తూ వారిపై దాడికి పాల్పడింది. దాడి అనంతరం లలిత కరీర టీ 08 ఎ+ 9824 నంబర్ కారును స్వయంగా నడుపుకుంటూ వనస్థలిపురంలోని సహారా హాస్పిటల్‌కు వెళ్లింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆస్పత్రి సిబ్బంది పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఫిర్యాదు ఆధారంగా ఎల్బీ నగర్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఆ మహిళ డాక్టర్లు, ఆస్పత్రి సిబ్బంది పట్ల అలా ఎందుకు ప్రవర్తించిదనేది తెలియాల్సి ఉంది.

పోలియో మహమ్మారిని తరిమికొడదాం..

ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- పట్నం మహేందర్ రెడ్డి

పోలియో మహమ్మారిని తరిమికొట్టి పోలియో రహిత సమాజాన్ని నిర్మించడానికి ప్రతి పౌరుడు కంకణ బద్దులు కావల్సిన అవసరం ఉందని శాసన మండలి ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ డాక్టర్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి అన్నారు. జాతీయ పల్స్ పోలియో దినోత్సవం పురస్కరించుకొని ఆదివారం చేవెళ్ల నియోజకవర్గం మొయినాబాద్ మునిసిపాలిటీ కేంద్రంలో గల ప్రభుత్వ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఐదేళ్లలోపు పిల్లలకు మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ షాబాద్ సోనియా దర్శన్‌తో కలిసి పోలియో చుక్కలు వేశారు.ఈ సందర్భంగా మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రంగారెడ్డి జిల్లాలోని వ్యాక్సినేటర్లతో కలిసి 4 లక్షల 21 వేల మంది పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలో 1618 పోలియో కేంద్రాలు, పట్టణ ప్రాంతంలో 493 గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 1195 కేంద్రాల్లో పోలియో చుక్కలు వేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పోలియో చుక్కల కేంద్రాలలో రెండు రోజులపాటు పోలియో చుక్కలను వేసే కార్యక్రమం సాగుతుందని చెప్పారు. చేవెళ్ల నియోజకవర్గంలో 32,000 మంది ఐదేళ్లలోపు వయస్సు గల పిల్లలకు పోలియో చుక్కలను వేస్తున్నట్లు తెలిపారు. పోలియో నిర్మూలన కోసం ప్రభుత్వం గట్టి చర్యలు తీసుకుంటుందని వివరించారు. ప్రజలు ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు సహకరించి విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి భీం భరత్, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ షాబాద్ సోనియా దర్శన్, మాజీ జెడ్పిటిసి కాలే శ్రీకాంత్, కంజర్ల భాస్కర్, మాజీ సర్పంచ్ పురాణం వీరభద్ర స్వామి, జిల్లా వైద్యాధికారి స్వర్ణ కుమారి, మండల వైద్యాధికారి అన్నపూర్ణ, సిహెచ్ఓ వెంకట్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కమిషనర్ జాకీర్ అహ్మద్, పిఎసిఎస్ చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి గౌరీ సతీష్, టీపీసీసీ సభ్యులు షాబాద్ దర్శన్, మండల శాఖ అధ్యక్షుడు మాణయ్య, సీనియర్ నాయకులు దేవరంపల్లి మహేందర్ రెడ్డి, కీసరి సంజీవరెడ్డి, బాలరాజ్ ముదిరాజ్, పట్నం రామ్ రెడ్డి, హన్మంత్ యాదవ్, గడ్డం వెంకట్ రెడ్డి, రవిందర్ రెడ్డి, కేబుల్ రాజు, సత్యనారాయణ, బాలకృష్ణారెడ్డి, విజయ రాజు, గణేష్ గౌడ్, వైద్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెళ్లికి నిరాకరించిన యువతి.. ఇంట్లో నిద్రిస్తుండగా ఇంటికి నిప్పు..

యువతికి తీవ్ర గాయాలు

ఒడిశాలో దారుణం జరిగింది. ఒక యువతి తనతో పెళ్లికి నిరాకరించిందని ఆగ్రహించిన ఒక యువకుడు ఆమె ఇంటిని దహనం చేసేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఈ ఘటనలో ఇంట్లో నిద్రిస్తున్న ఆ యువతి తీవ్రంగా గాయపడింది. ఈ ఘటన ఒడిశాలోని సుందర్‌గఢ్ జిల్లాలోని బిస్రా బ్లాక్‌కు చెందిన ఒక గ్రామంలో శుక్రవారం రాత్రి జరిగింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. అదే ప్రాంతానికి చెందిన రజత్ కిరో అనే వ్యక్తి కొంతకాలంగా ఒక యువతిని ఇష్టపడుతున్నాడు. తనను పెళ్లి చేసుకుంటానని కూడా ఆమెకు చెప్పాడు.కానీ, ఇందుకు ఆమె నిరాకరించింది. ప్రేమ, పెళ్లికి ఒప్పుకోలేదు. దీంతో గతంలో ఆమెపై దాడి కూడా చేశాడు. ఇలా అనేకసార్లు తన ప్రేమ విషయం చెప్పినా ఒప్పుకోకపోవడంతో ఆమెను చంపాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. శుక్రవారం రాత్రి ఆమె తన ఇంట్లో నిద్రిస్తుండగా ఇంట్లోకి పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించాడు. దీంతో మంటలు వ్యాపించడంతో ఇంట్లో నుంచి ఆ యువతి అరిచింది. అలాగే, ఆ ఇంటికి పక్కనే ఉన్న యువతి బంధువులు కూడా వెంటనే స్పందించారు. అప్పటికే ఇల్లు చాలా వరకు కాలిపోయింది. ఇంకా మంటలు ఎగసిపడుతున్నాయి. వెంటనే ఇతర కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్థానికులు స్పందించి మంటలను ఆర్పే ప్రయత్నం చేశారు. ఎలాగోలా శ్రమించి, ఆమెను ఇంట్లోంచి బయటకు తీసుకొచ్చారు. అప్పటికే ఆమెకు తీవ్రంగా కాలిన గాయాలయ్యాయి. వెంటనే ఆమెను రూర్కేలాలోని ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు.ఆమెకు 40 శాతం కాలిన గాయాలయ్యాయని, ప్రస్తుతం ఆమె పరిస్థితి విషమంగా ఉందని వైద్యులు తెలిపారు. మరోవైపు ఈ ఘటనపై యువతి కుటుంబం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. బాధిత యువతి తండ్రి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా నిందితుడిని రజత్ కిరోగా గుర్తించారు. అతడిని ఇప్పటికే అరెస్టు చేసి విచారిస్తున్నారు. ఘటనా స్థలానికి పోలీసులు, ఫోరెన్సిక్ నిపుణులు వెళ్లి ఆధారాలు సేకరించారు. నిందితుడికి కఠిన శిక్ష పడేలా చేస్తామని పోలీసులు తెలిపారు. కేసు తదుపరి విచారణ కొనసాగుతోంది.

తిరుగుతున్న ప్రొపెల్లర్ తగిలి.. మహిళా ట్రైనీ పైలట్‌కు గాయాలు

లక్నో: శిక్షణలో భాగంగా విమానం నడిపిన మహిళా ట్రైనీ పైలట్ ల్యాండింగ్ తర్వాత ఇంజిన్ ఆన్‌లో ఉండగానే కిందకు దిగింది. దీంతో తిరుగుతున్న ప్రొపెల్లర్ ఆమె వెనుక భాగానికి తగలడంతో గాయపడింది. ఆ మహిళను వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని కాన్పూర్‌లో ఈ సంఘటన జరిగింది. జూన్ 26న కాన్పూర్‌లోని చకేరి విమానాశ్రయంలో గార్గ్ ఏవియేషన్‌కు చెందిన ట్విన్ ఇంజిన్ విమానంలో మహిళా ట్రైనీ పైలట్ రాత్రిపూట శిక్షణ పొందింది. ఆమెతో పాటు ఫ్లైట్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్ కూడా అందులో ఉన్నారు.కాగా, ఆ విమానం ల్యాండింగ్ తర్వాత ఇంజిన్ ఆన్‌లో ఉండగానే మహిళా ట్రైనీ పైలట్ కిందకు దిగింది. దీంతో తిరుగుతున్న విమానం ప్రొపెల్లర్ ఆమె వీపు భాగానికి తగలడంతో గాయపడింది. ఆ ట్రైనీ పైలట్‌ను కాన్పూర్‌లోని ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ చేసి చికిత్స అందిస్తున్నారు.మరోవైపు ఈ సమాచారం తెలుసుకున్న డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్ (డీజీసీఏ) దీనిపై విచారణ చేపట్టింది. విచారణ పూర్తయ్యే వరకు సంబంధిత ఇన్‌స్ట్రక్టర్‌ను ఫ్లైయింగ్ ట్రైనీ విధులకు దూరంగా ఉంచాలని ఆదేశించింది. అలాగే విచారణ కొనసాగుతున్నంత కాలం ఆ విమానాన్ని వినియోగించకూడదని కూడా ఆదేశించినట్లు డీజీసీఏ పేర్కొంది.

లండన్‌లో తెలంగాణ విద్యార్థి అనుమానాస్పద మృతి.. హత్యా లేక ఆత్మహత్యా.. తేల్చాలంటున్న కుటుంబం

లండన్‌లో ఉన్నత విద్య అభ్యసించేందుకు వెళ్లిన తెలంగాణ విద్యార్థి అనుమానాస్పదంగా మరణించాడు. తన గదిలో జూన్ 23న ఉదయం అతడి మృతదేహాన్ని స్నేహితులు గుర్తించారు. అయితే, అతడి మృతిపై కుటుంబ సభ్యులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మృతుడి పేరు శ్రీనాథ్ రెడ్డి. కామారెడ్డి జిల్లా, రాజంపేట మండలం, తలమడ్ల గ్రామంలోని మధుసూధన్ రెడ్డి తనయుడు. 14 నెలల క్రితం ఎంఎస్ చదివేందుకు శ్రీనాథ్ రెడ్డి లండన్ వెళ్లాడు. అక్కడ స్నేహితులతో ఉంటున్నాడు. ఈ నెల 22న రాత్రి చివరిసారిగా కుటుంబ సభ్యులకు ఫోన్ చేశాడు. అదే రోజు రాత్రి మరణించాడు. జూన్ 23న ఉదయం అతడి మరణించి ఉన్నట్లు స్నేహితులు తెలిపారు. శ్రీనాథ్ రెడ్డి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడని అతడి రూమ్‌మేట్స్ అంటున్నారు. ఈ విషయంపై శ్రీనాథ్ రెడ్డి బంధువులకు, స్నేహితులకు సమాచారం ఇచ్చారు. వారు ఇండియాలోని కుటుంబ సభ్యులకు విషయం తెలిపారు. అయితే, శ్రీనాథ్ రెడ్డి మరణంపై అతడి కుటుంబ సభ్యులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అతడు ముందు రోజు రాత్రే తమకు ఫోన్ చేసి మాట్లాడాడని, ఎప్పట్లాగే చాలా మామూలుగా మాట్లాడాడని అంటున్నారు. ఆ రోజు రాత్రి తన స్నేహితుల బర్త్ డే పార్టీకి హాజరయ్యాడని చెప్పారు. ఆ మరుసటి రోజే అతడు మరణించినట్లు తమకు కబురందిందన్నారు. ముందురోజు రాత్రి చాలా మామూలుగా మాట్లాడిన వ్యక్తి ఎలా ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతారని వారు ప్రశ్నిస్తున్నారు.అందువల్ల శ్రీనాథ్ రెడ్డిది హత్యా.. ఆత్మహత్యా అన్నది తేల్చాలని కోరుతున్నారు. ఈ విషయంలో తమకు తెలంగాణ ప్రభుత్వంతోపాటు కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా సాయం చేయాలని విన్నవించారు. శ్రీనాథ్ మరణంపై ఉన్న అనుమానాలు నిగ్గుతేల్చాలని కోరుతున్నారు. తమ కుటుంబం ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉందని, శ్రీనాథ్ మృతదేహాన్ని ఇండియా తెచ్చేందుకు సాయం చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ విషయంలో తమకు న్యాయం చేయాలని కోరారు.

లోహగఢ్ కోటకు సియా గోయల్.. కేతన్ హత్య సీన్ రీ క్రియేట్ చేసిన పోలీసులు

మహారాష్ట్రలోని పూనేకు చెందిన వ్యాపారి కేతన్ అగర్వాల్ హత్య కేసు విచారణ కొనసాగుతోంది. ప్రధాన నిందితురాలు సియా గోయల్, ఆమె ప్రియుడు చేతన్ చౌదరి ప్రస్తుతం పోలీసు కస్టడీలో విచారణ ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనిలో భాగంగా సియా గోయల్‌ను పోలీసులు ఆదివారం ఉదయం 6.30 గంటలకు లోహగఢ్ కోటకు తీసుకువచ్చారు. పర్వతంపైనున్న ఈ కోట నుంచే కేతన్‌ను సియా తోసేసి చంపేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో హత్యకు సంబంధించిన వివరాల్ని సేకరించేందుకు పోలీసులు కోట వద్ద సీన్ రీ కన్‌స్ట్రక్షన్ చేశారు.సియాను తీసుకెళ్లి అక్కడ ఆమె ఎలా హత్య చేసిందో వివరంగా తెలుసుకున్నారు. ఈ సీన్ రీక్రియేషన్‌లో భాగంగా మనిషిని పోలిన ఒక బొమ్మను కూడా పోలీసులు పర్వతంపైనుంచి తోసేశారు. ఇక, పోలీసు కస్టడీలో విచారణలో సియా, చేతన్‌లు కీలక విషయాల్ని తెలిపారు. కేతన్ హత్యకు ముందు లోహగఢ్ కోటలో మర్డర్ రిహార్సల్స్ కూడా చేసినట్లు తేలింది. హత్య చేయడానికి కొద్ది రోజుల ముందు ఇద్దరూ కోటకు వెళ్లి ఏ ప్రదేశం నుంచి తోసేస్తే ఈజీగా చంపవచ్చు అనేది పరిశీలించారు. అనేక ప్రదేశాల్ని పరిశీలించి, అనువైన ప్రదేశాన్ని ఎంపిక చేసుకున్నారు. అతడిని తోసేసిన తర్వాత అది హత్యలా కాకుండా ప్రమాదంగా అనిపించేలా ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ముందే ప్లాన్ చేశారు. అలాగే, కేతన్ హత్య అనంతరం పోలీసులు విచారణలో అడగబోయే ప్రశ్నలు ఏంటి.. వాటికి ఏం సమాధానం చెప్పాలో కూడా ముందుగానే సిద్ధమయ్యారు.అలాగే, హత్య చేసే విధానాల గురించి గూగుల్‌లో, యూట్యూబ్‌లో సెర్చ్ చేశారు. సియా, చేతన్ కలిసి చాలా పకడ్బందీగా హత్యకు ప్లాన్ చేశారు. ముఖ్యంగా పోలీసులకు చిక్కకుండా, అది హత్య అనిపించకుండా, ప్రమాదవశాత్తు జరిగినట్లు ఉండేలా మర్డర్ ప్లాన్ చేశారు. ఒకవేళ కేతన్‌కు విషం పెడితే ఎలా దొరకకుండా ఉండొచ్చో కూడా గూగుల్‌లో వెతికారు. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని కేతన్‌ను హత్య చేసినప్పటికీ సియా, చేతన్ చివరకు పోలీసులకు చిక్కారు. ప్రస్తుతం పోలీసులు సియా, చేతన్‌ల డిజిటల్ ఫుట్‌ప్రింట్‌ను కూడా పరిశీలిస్తున్నారు.

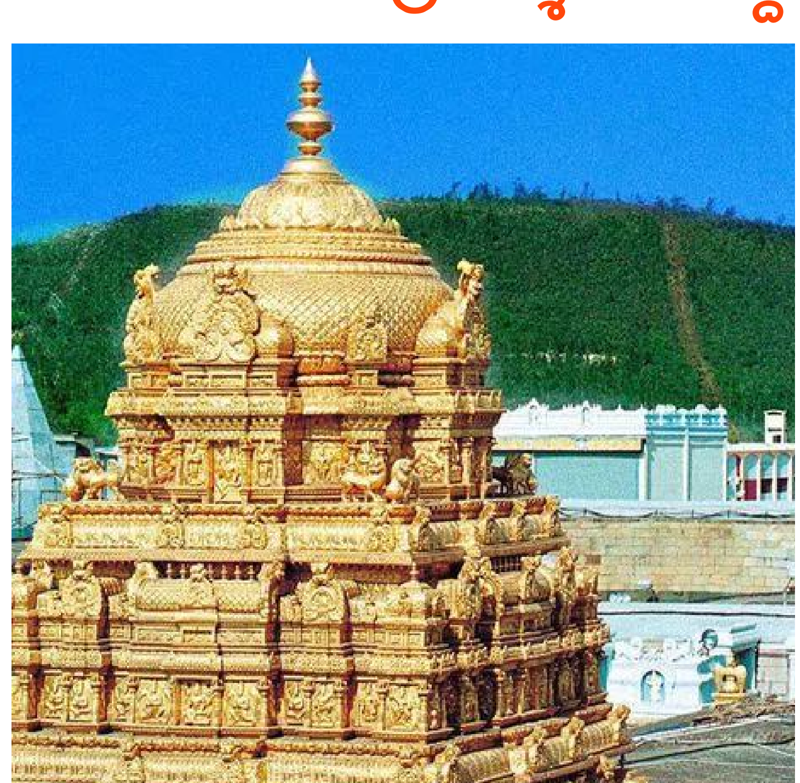
వంతారా తరహాలో తిరుమలలోని టీటీడీ గోశాల జంతు సంరక్షణ కేంద్రం : అనంత్ అంబానీ

తిరుమల : ప్రముఖ రిలయన్స్ సంస్థ అధినేత ముఖేష్ అంబానీ కుమారుడు అనంత్ అంబానీ ఆదివారం తెల్లవారుజామున తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అనంత్ అంబానీకి ఆలయ అధికారులు స్వాగతం పలికి, ప్రత్యేక దర్శన ఏర్పాట్లు చేశారు.శ్రీవారి దర్శనానికి ముందు అనంత్ అంబానీ స్వామివారికి తలనీలాలు సమర్పించి, స్వామివారి సేవలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆలయంలోని మూలవిరాట్టును దర్శించుకున్నారు. వేదపండితులు ఆశీర్వచనం పలికి, స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను సందర్శించారు.గుజరాత్‌లోని జామ్‌నగర్‌లో రిలయన్స్ సంస్థ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న వంతారా జంతు సంరక్షణ కేంద్రం తరహాలోనే తిరుమలలోని టీటీడీ గోశాలను పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి చేసేందుకు అనంత్ అంబానీ అంగీకారం తెలిపారు. తిరుమలలో పర్యావరణ పరిరక్షణ, భక్తుల రవాణా సౌకర్యాలలో భాగంగా సుమారు రూ.27.5 కోట్ల విలువ చేసే 25 అత్యాధునిక ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను అందించాలని టీటీడీ అదనపు ఈవో వెంకయ్య చౌదరి కోరిన మేరకు టీటీడీకి 25 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు విరాళంగా ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించారు. వాటి నిర్వహణకు అవసరమైన 50 మంది డ్రైవర్లను వారికి అయ్యే జీతభత్యాలను సైతం రిలయన్స్ సంస్థ భరిస్తుందని తెలిపారు. వీటితో పాటు తిరుమల కొండపై ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కోసం ప్రత్యేకంగా ఛార్జింగ్ స్టేషన్లను కూడా నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

కేయూలో పురుగుల ఉప్మా.. ఆందోళనలో విద్యార్థులు

హనుమకొండ చౌరస్తా, జూన్ 28: కాకతీయ యూనివర్సిటీ (కేయూ) హాస్టల్ మెస్‌లో ఆదివారం ఉదయం విద్యార్థులకు అందించిన ఉప్మాలో పురుగులు కనిపించడం కలకలం రేపింది. టిఫిన్‌లో పురుగులు గుర్తించిన విద్యార్థులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. యూనివర్సిటీ అధికారుల నిర్లక్ష్యంపై మండిపడ్డారు.హాస్టల్ మెస్‌లో నాణ్యమైన ఆహారం అందించడం లేదని కేయూ విద్యార్థులు ఆరోపించారు. గతంలోనూ భోజనంలో పురుగులు, ఇనుప మేకులు కనిపించిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. మెస్‌లో నాణ్యమైన భోజనం పెట్టడం లేదని, ఉడికీఉడకని అన్నం, నీళ్లచారు పెడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలు జరుగుతున్నా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని వాపోయారు. హాస్టల్ డైరెక్టర్, జాయింట్ డైరెక్టర్లకు పలుమార్లు ఫిర్యాదు చేసినా సమస్యలు పరిష్కారం కాలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మెస్ నిర్వహణలో సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వల్లే ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతమవుతున్నాయని విద్యార్థులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. యూనివర్సిటీ మెస్‌లో నాన్ బోర్డర్స్‌కు కూడా భోజనం అందిస్తున్నారని.. దీనివల్ల హాస్టల్ విద్యార్థులకు సరిపడా ఆహారం అందించడం లేదని అన్నారు. వెంటనే మెస్ నిర్వహణలో మార్పులు చేసి, నాణ్యమైన, పరిశుభ్రమైన భోజనాన్ని అందించాలని డిమాండ్ చేశారు.

తిరుమలలో అనూహ్య రద్దీ కారణంగా సోమవారం వీఐపీ బ్రేక్ దర్శనాలు రద్దు



తిరుమల : వేసవి సెలవులు ముగిసిపోవడంతో పాటు వారాంతం రావడంతో తిరుమల లో అనూహ్య రద్దీ నెలకొంది. దీంతో అధిక మంది భక్తులకు దర్శనాలు కల్పించేందుకు సోమవారం వీఐపీ బ్రేక్ దర్శనాలు రద్దు చేసినట్లు టీటీడీ అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం సిఫార్సు లేఖలు స్వీకరించలేదని స్పష్టం చేశారు. ఆన్ లైన్ కరెంట్ బుకింగ్ లో ఏరోజుకారోజు జారీ చేసే 800 శ్రీవాణి దర్శన టికెట్ల జారీని కూడా సోమవారం రద్దు చేశామన్నారు. ఈ విషయాన్ని గమనించి భక్తులు తమ తిరుమల యాత్రకు ప్రణాళిక చేసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. వేలాదిమంది భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉండటంతో టీటీడీ సీనియర్ అధికారులందరూ భక్తులకు అందుతున్న సౌకర్యాలను పర్యవేక్షిస్తూ ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు చేపడుతున్నారు.

85,582 మంది దర్శనం

ఇటీవల కాలంలో శనివారం అత్యధిక సంఖ్యలో భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. 85,582 మంది శ్రీవారిని దర్శించుకోగా 44,155 మంది తలనీలాలు సమర్పించుకున్నారు. భక్తులతో అన్ని కంపార్టుమెంట్లు నిండిపోగా టోకెన్లు లేని భక్తులకు 30 గంటల్లో సర్వదర్శనం అవుతుందని టీటీడీ అధికారులు వివరించారు. భక్తులు సమర్పించుకున్న కానుకల ద్వారా హుండీకి రూ. 3.76 ఆదాయం వచ్చిందన్నారు. 4.66 లక్షల లడ్డూలను విక్రయించగా 3.43 లక్షల మంది అన్నదానం స్వీకరించారని వివరించారు.

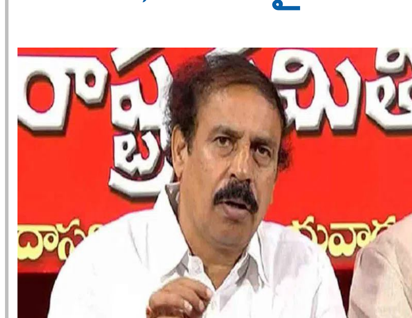
యజమాని కోసం మూగ వేదన.. భాగ్యరాజ్ పార్థివ దేహం వద్ద పెంపుడు కుక్క కన్నీటి క్షణాలు

తమిళ చిత్ర పరిశ్రమకు చెందిన ప్రముఖ దర్శకుడు, నటుడు, కథా రచయిత కె. భాగ్యరాజ్ ఆకస్మిక మరణం సినీ ప్రపంచాన్ని తీవ్ర విషాదంలోకి నెట్టింది. దశాబ్దాల పాటు తన కథలతో, దర్శకత్వంతో, నటనతో ప్రేక్షకులను అలరించిన ఈ దిగ్గజ కళాకారుడు గుండెపోటుతో కన్నుమూయడంతో కోలీవుడ్‌తో పాటు టాలీవుడ్ సినీ వర్గాలు కూడా దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యాయి. భాగ్యరాజ్ పార్థివ దేహాన్ని అభిమానులు, సినీ ప్రముఖుల సందర్శన కోసం ఆయన నివాసంలో ఉంచారు. ఈ సమయంలో చోటుచేసుకున్న ఓ దృశ్యం ప్రతి ఒక్కరి హృదయాలను కదిలిస్తోంది. భాగ్యరాజ్ ఎంతో ప్రేమగా పెంచుకున్న పెంపుడు కుక్క తన యజమాని పార్థివ దేహం వద్ద తిరుగుతూ కనిపించింది.శవపేటిక చుట్టూ తిరుగుతూ, తన యజమాని వైపు మౌనంగా చూస్తూ నిలబడిన ఆ మూగజీవి ప్రవర్తన అక్కడున్న వారిని భావోద్వేగానికి గురిచేసింది. తన యజమాని ఇక లేరనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నట్లుగా ఆ కుక్క కనిపించడం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఆ దృశ్యాలను చూసిన నెటిజన్లు "జంతువుల విశ్వాసం ఎంతో గొప్పది", "మాటలతో చెప్పలేకపోయినా ఆ బాధ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది అంటూ భావోద్వేగ వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. చాలామంది ఆ వీడియోలను షేర్ చేస్తూ ఆ మూగజీవి చూపించిన ప్రేమను ప్రశంసిస్తున్నారు. భాగ్యరాజ్ మృతికి సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. పలువురు నటీనటులు, దర్శకులు, అభిమానులు ఆయనకు నివాళులు అర్పించారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శిస్తూ తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు.భాగ్యరాజ్ మరణ వార్త తెలుసుకున్న సినీ ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో ఆయన నివాసానికి చేరుకుని చివరి చూపు చూసారు. దశాబ్దాల పాటు భారతీయ సినీ పరిశ్రమకు ఆయన అందించిన సేవలను స్మరించుకున్నారు. తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు కూడా భాగ్యరాజ్ మరణంపై విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల జరిగిన ఒక కుటుంబ వేడుకలో ఉత్సాహంగా కనిపించిన ఆయన ఇలా ఆకస్మికంగా కన్నుమూయడం అందరినీ షాక్‌కు గురిచేసింది. ఆదివారం ఆయన అంత్యక్రియలు ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో జరిపించారు. కుటుంబ సభ్యులు, అభిమానులు, సినీ ప్రముఖుల మధ్య భాగ్యరాజ్‌కు తుది వీడ్కోలు పలికారు.కథా రచయితగా, దర్శకుడిగా, నటుడిగా భారతీయ సినీ పరిశ్రమపై చెరగని ముద్ర వేసిన భాగ్యరాజ్ మరణం చిత్రసీమకు తీరని లోటుగా నిలిచింది.

హైదరాబాద్‌లో వేల కోట్ల విలువైన భూకబ్జాకు టీడీపీ ఎంపీ భారీ స్కెచ్..!

తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడి దశాబ్దకాలం దాటిన తర్వాత కూడా రాష్ట్రంలో ఆంధ్రా నేతల ఆగడాలకు అంతులేకుండా పోతుంది. ఏపీ నేతలు హైదరాబాద్‌లో భూ కబ్జాకు తెరలేపుతున్న ఘటనలు రాజకీయ వర్గాల్లో ప్రకంపనలు సృష్టిస్తున్నాయి. తాజాగా ఏపీ టీడీపీ ఎంపీ కేశినేని చిన్ని హైదరాబాద్‌లో భారీ విలువైన భూ కబ్జాకు ప్లాన్ చేశాడన్న వార్త చర్చనీయాంశంగా మారింది.టీడీపీ ఎంపీ కేశినేని చిన్ని వేల కోట్ల విలువైన 112 ఎకరాల ఐటి పార్క్ స్థలం కబ్జాకు యత్నం చేసినట్టు కేశినేని నాని సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఫిర్యాదు చేశారు. ప్రగతి నగర్ -- శాంషీగూడలో ఐటీ కారిడార్ విస్తరణ కోసం TGIIజకి కేటాయించిన అత్యంత విలువైన 112.72 ఎకరాల భూమిని కేశినేని చిన్ని కుటుంబ సభ్యుల బినామీ నెట్‌వర్క్ వీ/ం ఎక్సెల్లా ప్రాపర్టీస్ ద్వారా ఆక్రమించేందుకు యత్నిస్తున్నట్టు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. సర్వే నెంబర్ 57 లోని భూమి పూర్తిగా పోరంబోకు సర్కారీ (ప్రభుత్వ భూమి) అని కలెక్టర్ తేల్చినా ల్యాండ్ గ్రాబింగ్ ఆగకపోవడం అందరినీ విస్మయానికి గురిచేస్తోంది.

లడ్డూపై లేచిన నోరు, అయోధ్య చోరీపై ఎందుకు లేవట్లేదు.. బాబు, పవన్‌లపై సీపీఐ నేత రామకృష్ణ తీవ్ర ఆగ్రహం!



ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్‌లపై సీపీఐ జాతీయ కార్యదర్శి రామకృష్ణ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. తిరుమల టీటీడీ లడ్డూ కల్తీ వ్యవహారంపై గతంలో పదేపదే ప్రచారం చేసిన ఈ ఇద్దరు నేతలు, ఇప్పుడు అయోధ్య రాముని విరాళాల చోరీ ఆరోపణలపై ఎందుకు స్పందించడం లేదని ఆయన నిలదీశారు. తిరుమల లడ్డూ విషయంలో భక్తుల మనోభావాలు దెబ్బతిన్నాయంటూ ఎక్కడపడితే అక్కడ విమర్శలు చేసి, ఏకంగా తిరుమలకు పాదయాత్రలు చేసిన పవన్ కళ్యాణ్, ఇప్పుడు అయోధ్య రామభక్తుల మనోభావాలు దెబ్బతింటే ఎందుకు నోరు విప్పడం లేదని ప్రశ్నించారు. ఎన్డీయే కూటమిలో భాగస్వాములుగా ఉన్న వీరు ఈ నిధుల దుర్వినియోగంపై సమాధానం చెప్పాలన్నారు. సనాతన ధర్మ ప్రచారకర్తగా చెప్పుకునే పవన్ కళ్యాణ్, భక్తుల మనోభావాలను కాపాడటానికి ఇప్పుడు అమరావతి నుంచి అయోధ్య వరకు పాదయాత్ర చేయాలని రామకృష్ణ డిమాండ్ చేశారు.

ట్రాలీ ఆటోను ఢీకొట్టిన లారీ.. ముగ్గురు దుర్మరణం

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఆదివారం ఉదయం ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. శ్రీకాకుళం జిల్లా కవిటి మండలం జమేదారిపుట్టుగ వద్ద ట్రాలీ ఆటోను లారీ ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆటోలో ప్రయాణిస్తున్న ముగ్గురు మహిళలు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. పలువురు గాయపడ్డారు. స్థానికుల ద్వారా సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు హుటాహుటిన ఘటనా ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు.గాయపడిన వారిని చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రులకు పంపింది. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టానికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదుచేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రమాదంలో మృతి చెందిన వారి వివరాలు తెలియాల్సి ఉందని అన్నారు.

ఈ అలవాట్లు మీ జీవితాన్నే

మార్చేస్తాయి..!

ఉదయం ఎలా మొదలుపెడితే ఆ రోజు అంతా మన ఆలోచనలు శరీర స్థితి దానిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. రోజూ ఉండే ఒత్తిళ్లు, నిద్రలేమి లాంటి సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి కొంత సమయం మనకు మనమే కేటాయించుకోవాలి. ఉదయాన్నే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటిస్తే శరీరం మనసు రెండూ ఉల్లాసంగా ఉండగలవు. రాత్రిపూట 5 నుంచి 7 తులసి గింజలను నీటిలో నానబెట్టండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఆ నీటిని తాగండి. ఇవి శరీరానికి తేమను చక్కగా సమతుల్యం చేస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాల వల్ల శరీరంలోని వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పద్ధతి మీ రోజును బాగా ప్రారంభించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే ఫోన్ చూస్తే మనసుకు ప్రశాంతత లేకుండా మారుతుంది. చుట్టూ జరుగుతున్న వార్తలు, సోషల్ మీడియా నోటిఫికేషన్లు మన ఉదయాన్ని తొందరగా ఆందోళనలోకి నెడతాయి. మొదటి 30 నిమిషాలు మొబైల్ కు దూరంగా ఉండండి. దానికి బదులుగా పచ్చని చెట్ల మధ్యలో కాసేపు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవచ్చు లేదా ప్రశాంతంగా మౌనంగా ఉండండి. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని ఉదయం తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపించవచ్చు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయాన్నే వేడి నీరు తాగడం మన శరీరానికి ఒక సహజ డిటాక్స్ ప్రక్రియగా పని చేస్తుంది. రోజంతా శక్తిగా ఉండాలంటే సరైన బ్రేక్ ఫాస్ట్ చాలా అవసరం. తక్కువ చక్కెర కలిగిన జీర్ణానికి అనుకూలమైన ధాన్యాలు, పండ్లు, నట్స్ తీసుకోవడం మంచిది.

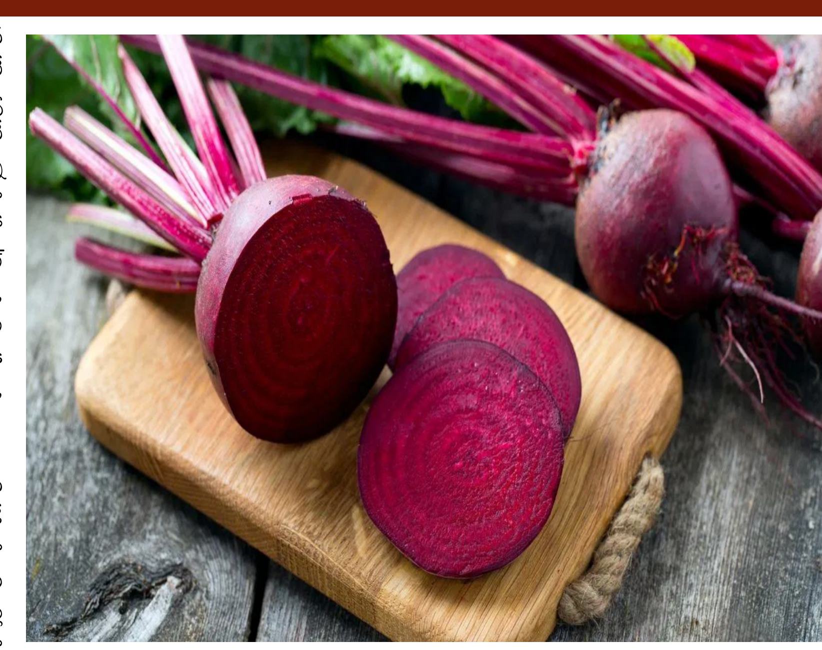
ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు బదులుగా స్వచ్ఛమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మానసిక స్పష్టత కూడా పెరుగుతుంది. ఉదయాన్నే 5 నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని రోజూ ఉండే ఆందోళనల నుంచి కాసేపు విరామం తీసుకోవడం అవసరం. శ్వాసపై ధ్యానం లేదా మెలోడీ సంగీతం వినడం ద్వారా మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఇది శరీరానికే కాదు మన ఆలోచనల తీరుకు కూడా మంచి మార్గాన్ని కలిగిస్తుంది. మీకు ఎక్కువ సమయం లేకపోయినా సరే ఉదయాన్నే కనీసం 5 నిమిషాలు స్ట్రెచింగ్ లేదా సూర్య నమస్కారాలు చేయడం శరీరానికి మంచి శక్తిని ఇస్తుంది. కండరాల ఉల్లాసం, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం, శరీరం ఫ్రెష్ గా మారడం లాంటి లాభాలు ఉంటాయి. నిద్రలేచిన వెంటనే ఆ రోజు చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పనులను గుర్తించండి. వాటికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి దృష్టి పెట్టండి. ఇలా చేస్తే పనులపై స్పష్టత ఏర్పడి ఇతర ఆందోళనలు దూరంగా ఉంటాయి. ఇది మీ పనిదినాన్ని విజయవంతంగా మారుస్తుంది. ఈ అలవాట్లను ప్రతి ఉదయం పాటిస్తే శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు.. మానసిక ప్రశాంతత కూడా మీకు దక్కుతుంది. చిన్న చిన్న మార్పులతో పెద్ద మార్పులను సాధించవచ్చు.

దానిమ్మ ఆకులతో

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

అవును ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం..దానిమ్మ ఆకులు ఎంతో పోషకమైనవిగా చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఇది అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇది నిద్ర సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ ఆకులను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దానిమ్మ పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని అందరికీ తెలుసు. కానీ, దానిమ్మ ఆకులు కూడా అంతే ఆరోగ్యవంతమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని మీకు తెలుసా..? అవును ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం..దానిమ్మ ఆకులు ఎంతో పోషకమైనవిగా చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఇది అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకులు మంచి ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఆకులను ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తారు. కామోద్దీపన వ్యాధులు, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసం తాగడం ద్వారా త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారని చెబుతారు. ఇది జీర్ణక్రియను సజావుగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఆకులు కడుపు నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలు వంటి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ దానిమ్మ ఆకుల కషాయాన్ని ప్రతి ఉదయం మీరు నిద్రలేచిన వెంటనే లేదా రాత్రి పడుకునే ముందు తాగితే మంచిది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దానిమ్మ ఆకును తినడం వల్ల శరీరానికి మంచి పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతారు. ఇది నిద్ర సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ ఆకులను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఫ్యాటీ లివర్‌ను తగ్గించే జ్యూస్..!



మన శరీరంలో కాలేయం చాలా ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది సరిగా పనిచేయాలంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం. ఈ మధ్య నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అనే సమస్య చాలా మందిలో కనిపిస్తోంది. దీన్ని నివారించడంలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ చాలా సహాయపడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. బీట్ రూట్ లో పొటాషియం, సోడియం, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం, మాగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ లాంటి ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు, ఫైబర్, చక్కెర, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగితే శక్తి పెరుగుతుంది. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. బీట్ రూట్ లో ఉండే బీటైన్ అనే పదార్థం కాలేయానికి చాలా అవసరం. ఇది శరీరంలో కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. ఇది డిటాక్స్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తూ శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శరీరంలో అలసట లేకుండా శక్తివంతంగా ఉండటానికి బీట్ రూట్ జ్యూస్ సహాయపడుతుంది. రోజూ కొంత బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే నైట్రేట్ పదార్థం నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ గా మారి రక్తనాళాలను విస్తరిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త ప్రవాహం బాగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి తక్కువ ఒత్తిడితో రక్తాన్ని అందించేందుకు సహాయపడుతుంది. బీట్ రూట్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో కణాల దెబ్బతినటాన్ని అరికట్టవచ్చు. దీని వల్ల కాలేయ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్ రోజూ తాగడం వల్ల కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కొంతమంది బీట్ రూట్ ను ఉడకబెట్టి తింటారు. మరికొందరు జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటారు. జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే శక్తి త్వరగా శరీరానికి అందుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అవసరం లేని పదార్థాలు త్వరగా బయటకు వెళ్తాయి. ప్రతిరోజూ 100 మిల్లీలీటర్ల బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే దాదాపు 95 కిలో కేలరీల శక్తి, 22.6 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, కొంత ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు, ఫైబర్, సహజ చక్కెరలు లభిస్తాయి. ఇవన్నీ కలిసి శరీరానికి అవసరమైన అన్ని మినరల్స్ ను అందిస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్స్ చురుకుగా పనిచేస్తాయని కాలేయానికి మేలు జరుగుతుందని తేలింది. కాలేయం సహజంగా చేసే డిటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్ కొవ్వు కాలేయ సమస్యను నివారించడమే కాక శరీరానికి శక్తిని అందించి కాలేయాన్ని చురుకుగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. రోజూ పరిమిత మోతాదులో తీసుకుంటే.. దీర్ఘకాల కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఇది ఒక అద్భుత సహాయకారిగా నిలుస్తుంది.

డయాబెటిస్ వల్ల

జ్ఞాపకశక్తి దెబ్బతింటుందా..?

ఈ రోజుల్లో డయాబెటిస్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గే ప్రమాదం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. మెదడుకు శక్తిని అందించే గ్లూకోజ్ సరఫరా లేకపోవడం, ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల మెదడు పనితీరు ప్రభావితమవుతుంది. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, నిద్ర, మానసిక విశ్రాంతి తో జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. ప్రస్తుత రోజుల్లో డయాబెటిస్ సమస్య సాధారణ జీవనశైలి వ్యాధిగా మారిపోయింది. ఈ వ్యాధి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచడమే కాదు.. శరీరంలోని చాలా భాగాలపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరు, జ్ఞాపకశక్తిపై దీని ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడానికి కారణాలు ఏంటి..? విజ్ఞానపరంగా అమ్నీషియా అని పిలిచే జ్ఞాపక లోపం చాలా కారణాల వల్ల రావచ్చు. మెదడుకు రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగకపోవడం మెదడులో గాయాలు, దెబ్బలు ఎక్కువ కాలం మద్యం తాగడం మెదడును ప్రభావితం చేసే వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కొంత మందికి షుగర్, థైరాయిడ్, మెటబాలిజం సంబంధించిన వ్యాధులు మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి డయాబెటిస్ జ్ఞాపకశక్తి మధ్య సంబంధం

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు.. మెదడుకు కావాల్సిన గ్లూకోజ్ సరఫరాకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. దీనివల్ల మెదడు శక్తిని కోల్పోయి తాత్కాలిక జ్ఞాపక లోపానికి దారితీస్తుంది. ఇది రోజురోజుకూ పెరుగుతూ ఎక్కువ కాలం ఉండే మెంటల్ డిక్లైన్ (జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం)గా మారే ప్రమాదం ఉంది. ఇన్సులిన్ సరిగా విడుదల కాకపోవడం వల్ల మెదడులోని నరాల్లో సంకేతాలు పంపడం మారిపోతుంది. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు మెదడుకు అవసరమైన శక్తిని ఇవ్వకపోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కొన్ని పద్ధతులు పాటిస్తే జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, తీపి పదార్థాలను తగ్గించండి. ఫైబర్, ప్రోటీన్, మంచి కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడక, యోగా లేదా ప్రాణాయామం లాంటి గుండెకు మంచి చేసే వ్యాయామాలు చేయండి. ఇవి మెదడుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.

మద్యం, ధూమపానం మానేయాలి.. ఇవి మెదడు పనితీరును తగ్గించడమే కాకుండా.. జ్ఞాపకశక్తిని బలహీనంగా చేస్తాయి. రోజూ కనీసం 7 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోవడం మెదడు విశ్రాంతికి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదలకీ చాలా ముఖ్యం. చదవడం, క్రాస్ వర్డ్స్, పజిల్స్, శ్రద్ధగా వినడం లాంటివి మెదడును చురుకుగా ఉంచుతాయి. ధ్యానం కూడా మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. జ్ఞాపక లోపం ఎక్కువగా ఉంటే న్యూరాలజిస్ట్ లేదా ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ ను సంప్రదించడం మంచిది. అవసరమైతే మెమరీ ఎన్ హాన్సింగ్ మందులపై సలహా తీసుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ వల్ల మెదడు పని తీరు తగ్గే అవకాశం ఉన్నా.. సరైన జీవనశైలి, ఆహార నియమాలు, మానసిక ప్రశాంతతతో ఉన్నప్పుడు మనం జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచి భవిష్యత్తును అందిస్తుంది.

స్టార్ ఫ్రూట్ ఉంటే చాలు..

- అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

పండ్లలో స్టార్ ఫ్రూట్ ఒక ప్రత్యకమైన ఆకారంను కలిగి ఉంటుంది. నక్షత్ర ఆకారంలో కనిపించే ఈ పండు జ్యూసీ జ్యూసీగా ఉండడమే కాదు బాగా పండిన పండ్లు పసుపురంగులోకి మారి తియ్యగా ఉంటాయి. పచ్చి పండ్లు పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ స్టార్ ఫ్రూట్ లో విటమిన్ ఎ, బి , సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. అధికంగా ఫైబర్: ఈ పండులో ఎక్కువ శాతం ఫైబర్, తక్కువ కేలరీలు నిండి ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిది. అంతేకాదు ఈ పండు ప్రేగు శుభ్రపరుస్తుంది. దీని తరచు తింటే అనారోగ్యం దరి చేరదు. కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపులో ఉంచుతుంది: స్టార్ ఫ్రూట్స్ మీ కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అంతేకాదు రక్తంలోని పేరుకున్న కొవ్వును కూడా తొలగిస్తుంది. మీకు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉంటె ఈ పండును కచ్చితంగా తినండి. బరువు తగ్గడానికి మంచి సహాయకారి: పోషకాలతో నిండి. తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఈ స్టార్ ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడానికి అనువైన పండు. జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరంలోని ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మంచిది: గుండె సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి కూడా ఈ పండు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. సోడియం, పొటాషియం, ఇతర ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న స్టార్‌ఫ్రూట్స్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తినిచ్చే మంచి బూస్టర్: స్టార్‌ఫ్రూట్‌లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్టార్ ఫ్రూట్‌లో మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, మాంగనీస్, పొటాషియం . ఫాస్ఫరస్ ఉన్నాయి. అందుకే వీటిని తినాలని డాక్టర్లు కూడా సూచిస్తారు.

కలబంద జ్యూస్ తాగితే ఎన్ని లాభాలో..

జ్యూస్ తాగలేను అనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనెలాంటివి కలుపుకొని తాగవచ్చు. బీపీ, షుగర్ వంటివి తగ్గడానికి అలోవెరా ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు రెండు స్పూన్ల కలబంద జ్యూస్ తాగాలి. స్నానానికి ముందు చర్మానికి కలబందను సబ్బు రాసుకున్నట్టుగా రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్నానం చేస్తే చర్మం క్లీన్ అయిపోతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతలో కలబంద దోహదం చేస్తుంది. కలబంద ఎన్నో సుగుణాలు ఉన్న ఔషధ మొక్క. కలబందలోని విటమిన్ దీ, జ, జు, ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి అనేక పోషకాలు ప్రమాదకర వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కలబంద జ్యూస్ తాగితే మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి. కలబంద రసం మీ పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇది బాగా పని చేస్తుంది. శరీరంపై ఏర్పడే గాయాలు మాన్పించే గుణాలు కలబందలో ఉన్నాయి. ఇది చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కలబంద గుజ్జు, కొబ్బరి నూనెను కలిపి జుట్టుకు పట్టిస్తే ఎంతో మృధువుగా తయారవుతుంది. తలలో చుండ్రు వదిలిపోతుంది. కలబందలోని పోషకాలు, ఎంజైములు, అమైనో యాసిడ్స్, ఖనిజాలు అధిక బరువును తగ్గిస్తాయి. ప్రతిరోజూ గ్లాస్ నీటిలో 20 శాతం అలోవెరా గుజ్జును కలిపి తాగాలి. ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కడుపులోని కొవ్వు, చెడుపదర్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ క్లీన్ అయిపోతాయి. శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపించడంలో అలోవెరా జ్యూస్ సాయం చేస్తుంది. జ్యూస్ తాగలేను అనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనెలాంటివి కలుపుకొని తాగవచ్చు. బీపీ, షుగర్ వంటివి తగ్గడానికి అలోవెరా ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు రెండు స్పూన్ల కలబంద జ్యూస్ తాగాలి. స్నానానికి ముందు చర్మానికి కలబందను సబ్బు రాసుకున్నట్టుగా రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్నానం చేస్తే చర్మం క్లీన్ అయిపోతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతలో కలబంద దోహదం చేస్తుంది.

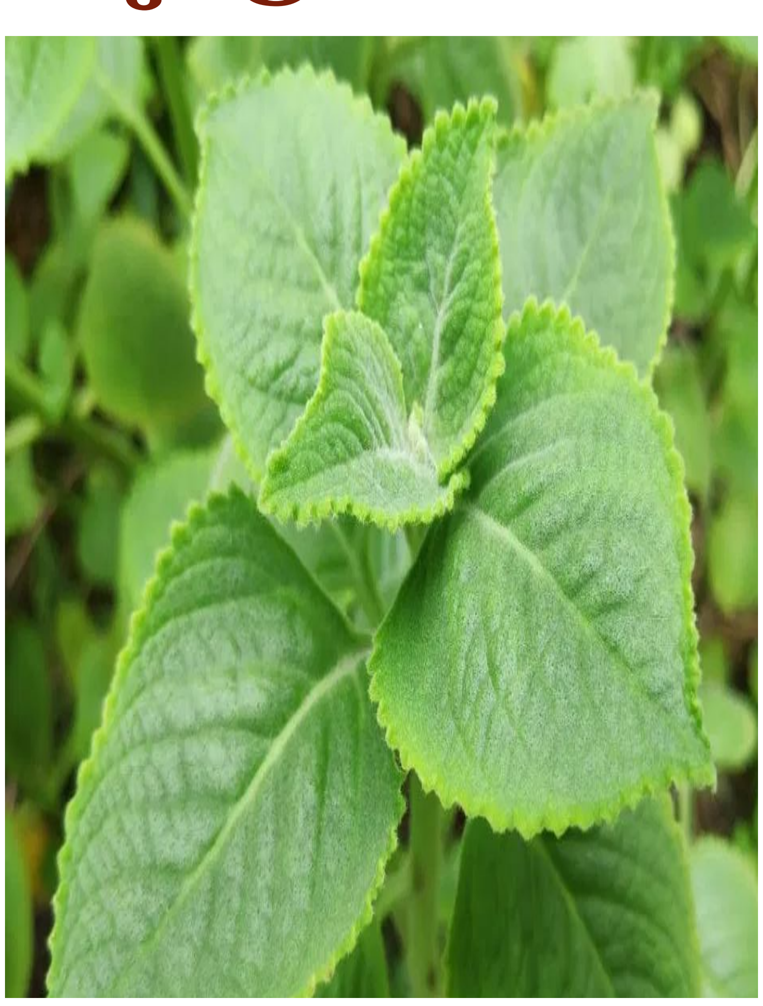
ఈ టీ తాగితే పీరియడ్స్

- 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.

యాపిల్ కన్నా 10 రెట్లు

ఎక్కువ ప్రయోజనాలు..



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ మంచి పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలి. చాలా మంది ఆరోగ్యానికి మంచిదని యాపిల్ వంటి పండ్లను తింటారు. అయితే కొందరికి ప్రత్యేక ఔషధ గుణాలున్న ఆకుల గురించి పెద్దగా తెలియకపోవచ్చు. అలాంటి అద్భుతమైన మొక్కల్లో కర్పూరవల్లి (పనికూర/వాము ఆకు) ఒకటి. ఇది సాధారణంగా కనిపించేదే అయినా.. దీనిలోని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం చాలా గొప్పవి. కర్పూరవల్లి ఆకు మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే అనేక గుణాలు కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఆకులను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అద్భుతమైన లాభాలు పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ల మోతాదు యాపిల్ కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే రోజుకు నాలుగు కర్పూరవల్లి ఆకులు తినడం ఒక యాపిల్ తినడంతో సమానమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ ఆకులు శరీరంలోని జీవక్రియను ప్రేరేపించి.. శక్తిని పెంచుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. నాలుగు కర్పూరవల్లి ఆకులను కొంచెం వేడి చేసి వాటి రసం తీసి తేనె కలిపి తీసుకోవడం వల్ల పొడి దగ్గుకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఖాళీ కడుపుతో 48 రోజులు తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. మధుమేహంతో బాధపడేవారు తేనె మినహాయించాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు రెండు ఆకులను నమలడం.. తర్వాత వేడి నీరు త్రాగడం వల్ల గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. పీరియడ్స్ నొప్పితో బాధపడే మహిళలు ఉదయం 6 గంటలకు ఈ ఆకులను నమలితే నొప్పి తగ్గుతుంది. ఊబకాయం సమస్య ఉన్నవారు రోజుకు మూడు సార్లు ఈ ఆకులను తింటే శరీరంలోని.. ముఖ్యంగా బొడ్డులో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. కర్పూరవల్లి ఆకులు సాధారణంగా ఆకుపచ్చ రంగులో, ప్రత్యేకమైన వాసనతో ఉంటాయి. ఇవి రుచికరమైనవి కాకపోయినా.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకులను నేరుగా నమలవచ్చు లేదా కొంచెం వేడి చేసి ఉపయోగించవచ్చు. సువాసనతో కూడిన ఈ ఆకులు జలుబు, దగ్గు వంటి శ్వాస సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లకు కూడా సహాయపడతాయి. ఈ ఆకులను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల సాధారణంగా ఎటువంటి తీవ్రమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కనిపించవు. అయినప్పటికీ.. మీరు ఏవైనా ప్రస్తుత ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే, వైద్యుడి సలహాతోనే వాడటం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, బాలింతలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు ముందుగా వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

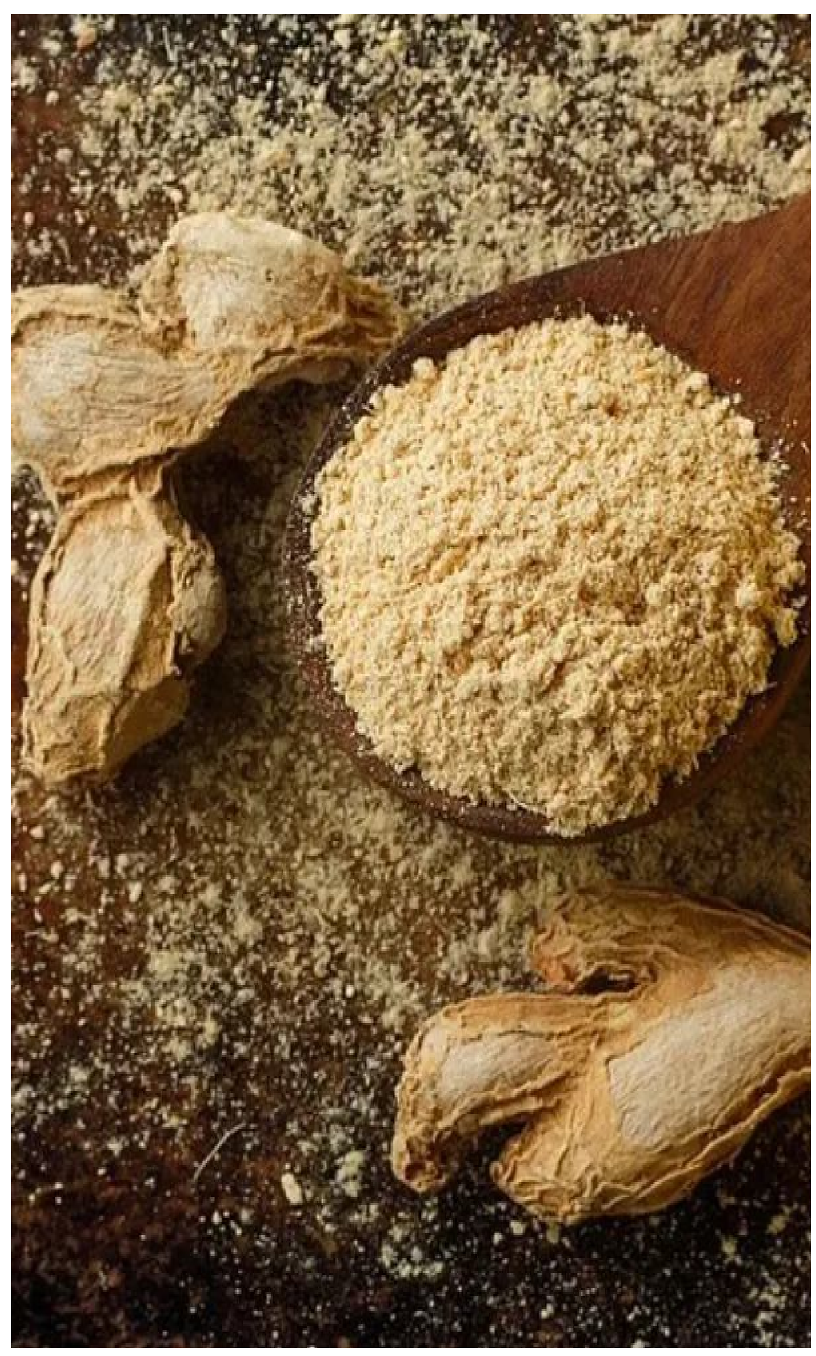
పొద్దున్నే బాదం తింటే

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 మోనోషాచురేటెడ్ 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.



ఆ సమస్యలకు

రామబాణం

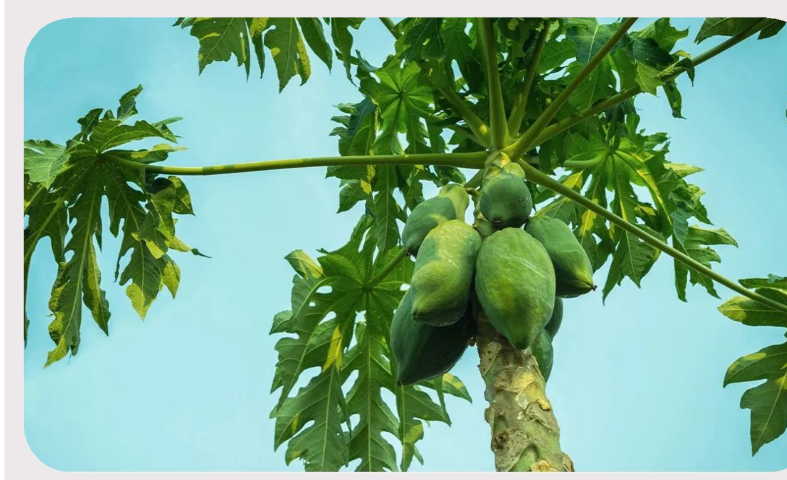
శొంఠి పొడి (ఎండిన అల్లం పొడి) భారతీయ వంటకాల్లో, ఆయుర్వేదంలో చాలా కాలం నుండి ఉపయోగిస్తున్న ఒక ముఖ్యమైన మసాలా దినుసు. దీనిని ఆహారానికి రుచి, సువాసన ఇవ్వడానికి ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాకుండా, దీనికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండటం వల్ల ఆయుర్వేద వైద్యంలో దీన్ని విస్తృతంగా వాడతారు. ఆయుర్వేదంలో ఈ పొడిని అనేక రోగాల చికిత్సకు, నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. కూరలు, పచ్చళ్లు, టీ, సూప్‌లు, స్వీట్లు, బేకరీ వస్తువులలో సుగంధ ద్రవ్యంగా వాడతారు. ఇది ఆహారానికి ఘాటైన రుచిని ఇస్తుంది. జలుబు, దగ్గు, జీర్ణ సమస్యలు వంటి వాటికి ఇంటి చిట్కాగా వాడతారు. శొంఠి టీ, మజ్జిగలో కలిపి తాగడం వంటివి సాధారణం. శొంఠి పొడిలో ఉండే జింజెరోల్స్, షాగోల్స్ వంటి క్రియాశీలక సమ్మేళనాలు దీనికి అనేక ఔషధ గుణాలను అందిస్తాయి. శొంఠి వల్ల కలిగే ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: జీర్ణక్రియ మెరుగుపరుస్తుంది: శొంఠి జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని పెంచి, ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పరగడుపున గోరువెచ్చని నీటిలో శొంఠి పొడి, తేనె కలిపి తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయి. జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి నివారిణి: శొంఠిలో ఉండే యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, ఆయాసం వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో దీని వాడకం చాలా మంచిది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షిస్తాయి. వేడి పాలల్లో శొంఠి పొడి కలిపి తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. నొప్పులు, వాపులు తగ్గిస్తుంది (యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ): శొంఠికి సహజసిద్ధమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలకు కూడా ఉపశమనం ఇస్తుంది. వికారం, వాంతులు తగ్గిస్తుంది: మార్నింగ్ సిక్‌నెస్, మోషన్ సిక్‌నెస్, లేదా కీమోథెరపీ కారణంగా వచ్చే వికారం, వాంతులను తగ్గించడంలో శొంఠి చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది: శొంఠి జీవక్రియ రేటును (మెటబాలిజం) పెంచి, శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించి, బరువు తగ్గడంలో దోహదపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో శొంఠి పొడి కలిపి తాగడం వల్ల ఈ ప్రయోజనం కలుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ: రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో శొంఠి సహాయపడుతుంది, తద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ: కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, శొంఠి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి లేదా ప్రీడయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

శరీరానికి వేడిని ఇస్తుంది: శొంఠి స్వభావరీత్యా వేడిని పుట్టిస్తుంది, కాబట్టి చలికాలంలో లేదా శరీరంలో చల్లదనం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ప్రయోజనాలను పొందడానికి శొంఠి పొడిని వివిధ మార్గాల్లో (టీ, నీళ్లు, తేనెతో కలిపి లేదా వంటకాల్లో) వాడవచ్చు. అయితే, ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలకు చికిత్సగా దీన్ని ఉపయోగించే ముందు నిపుణులు, వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

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.

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.

'మండాడి'లో సాట్టపులిగా..

సుహాస్, సూరి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తమిళ చిత్రం 'మండాడి'. స్పోర్ట్స్ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి మదిమారన్ పుగళేంది దర్శకుడు. వెట్రిమారన్ క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. మత్స్యకారుల నేపథ్యంలో సాగే కథ ఇది. సెప్టెంబర్ 4న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇటీవల మేకింగ్ వీడియోను విడుదల చేశారు. ఇందులో సాట్టపులిగా సుహాస్ రా అండ్ రస్టిక్ లుక్‌లో కనిపిస్తున్నారు. రియల్ లొకేషన్స్‌లో ఈ సినిమాను తీశామని, యాక్షన్ ఘట్టాలు హైలైట్‌గా నిలుస్తాయని మేకర్స్ తెలిపారు. మహిమా నంబియార్, సత్యరాజ్, రవీంద్ర విజయ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్‌కుమార్, నిర్మాత: ఎల్రెడ్ కుమార్, దర్శకత్వం: మదిమారన్ పుగళేంది

'ఆ పాత్రను రిజెక్ట్ చేయడం నా అదృష్టం'..

'కల్కి'లో బుజ్జిగా మారిన కీర్తి సురేశ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు!

ఖవవతీష్ట్రఎ ాాబతీవంష్త్ర । ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంచలన విజయాన్ని అందుకుని భారతీయ సినీ చరిత్రలో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకున్న సైన్స్ ఫిక్షన్ చిత్రం 'కల్కి 2898 ఏడీ' విడుదలై రెండేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా ఆ సినిమాలో అత్యంత ప్రత్యేకమైన పాత్రగా నిలిచిన 'బుజ్జి' గురించి ఆసక్తికర విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. భైరవకు అత్యంత సన్నిహిత మిత్రుడిగా,ఏఐతో పనిచేసే స్మార్ట్ వాహనంగా కనిపించిన బుజ్జికి తన స్వరాన్ని అందించిన జాతీయ అవార్డు గ్రహీత కీర్తి సురేశ్ తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు.మలయాళ చిత్రం 'గీతాంజలి'తో హీరోయిన్‌గా కెరీర్ ప్రారంభించిన కీర్తి సురేశ్, 'నేను శైలజ' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమయ్యారు. అనంతరం వరుస విజయాలతో స్టార్ హీరోయిన్‌గా ఎదిగిన ఆమె, 'మహానటి' చిత్రంలో సావిత్రి పాత్రలో అద్భుత నటన కనబర్చి జాతీయ ఉత్తమ నటి అవార్డును అందుకున్నారు. నటనకు ప్రాధాన్యమున్న పాత్రలను ఎంచుకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించిన కీర్తి, 'కల్కి 2898 ఏడీ'లో తెరపై కనిపించకపోయినా తన గాత్రంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ మొదట తనకు సినిమాలో మరో ఆన్-స్క్రీన్ పాత్రను ఆఫర్ చేసినట్లు వెల్లడించారు. అయితే ఆ పాత్ర తనను అంతగా ఆకట్టుకోలేదని, అందుకే దానిని సున్నితంగా తిరస్కరించినట్లు తెలిపారు. నేను ఆ పాత్రను తిరస్కరించిన తర్వాత నాగ్ అశ్విన్ నాకు మెసేజ్ చేసి 'కనీసం నా సినిమాలో ఒక గోడ చాటు నుంచి అయినా తొంగి చూస్తావా?' అని అడిగారు. ఆయన సినిమాలో నేను ఏదో ఒక రూపంలో భాగమవుతానని నాకు నమ్మకం ఉండేది. ఇప్పుడు ఆ పాత్రను తిరస్కరించడం వల్లే బుజ్జి లాంటి ప్రత్యేక పాత్ర నాకు దక్కిందని అనిపిస్తోంది

'నాగబంధం'

రథయాత్ర చాలా ప్రత్యేకం!

సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో విజయవంతంగా రాణించిన కిషోర్ అన్నపురెడ్డి, నిశిత నాగిరెడ్డి దంపతులు 'నాగబంధం' చిత్రం ద్వారా సినీ నిర్మాతలుగా అరంగేట్రం చేస్తున్నారు. కేవలం డబ్బుకోసమే ఇండస్ట్రీకి రాలేదని, ఐటీ ఫీల్డ్‌లో తాము కావాల్సినంత గుర్తింపు పొందామని, వ్యాపారాన్ని విస్తరించే క్రమంలో సినిమా గొప్ప వేదికగా కనిపించిందని వారు చెప్పారు. విరాట్‌కర్ణ హీరోగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో రూపొందిన డివైన్ అడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్ 'నాగబంధం' జూలై 3న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా కిషోర్ అన్నపురెడ్డి, నిశిత నాగిరెడ్డి శనివారం పాత్రికేయులతో సినిమా విశేషాల్ని పంచుకున్నారు.మేమిద్దరం ఐఐటీ గ్రాడ్యుయేట్స్. ఐటీ నుంచి వచ్చినా...క్రియేటివ్ ఫీల్డ్ అయిన సినిమాపై తొలి నుంచి ఆసక్తి ఉంది. నిర్మాత రవీందర్ రెడ్డి ద్వారా దర్శకుడు అభిషేక్ నామాను కలిసి కథ విన్నాం. ఆయన విజన్ బాగా నచ్చడంతో ఈ ప్రాజెక్ట్‌లోకి ఎంటరయ్యాం. కథపై ఉన్న నమ్మకంతో 110కోట్ల బడ్జెట్‌తో సినిమా తీశాం.రెండు కాలల నేపథ్యంలో నడిచే

పీరియాడిక్ సినిమా ఇది. విజువల్స్ ప్రేక్షకుల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేస్తాయి. భారీ సెట్స్‌లో చిత్రీకరణ జరిపాం. ప్రతీ పదినిమిషాలకొక అద్భుతమైన విజువల్ తెరపై కనిపిస్తుంది. ఈ సినిమా కోసం వేసిన పద్మనాభస్వామి ఆలయం సెట్‌ని చూసిన అందరూ నిజమైన ఆలయానికి వచ్చిన అనుభూతి కలిగిందని చెప్పారు.ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్‌ని కూడా వినూత్నంగా నిర్వహించాం. పద్మనాభస్వామి రథయాత్ర రూపంలో చేసిన ప్రచార కార్యక్రమాలు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాయి. ఇది చాలా ప్రత్యేకమని, ఈ తరహా ప్రమోషన్ ఎవరూ చేయలేదనే ప్రశంసలొచ్చాయి. ఈ పాన్ ఇండియా సినిమాకు అన్ని భాషల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన వస్తున్నది. బాలీవుడ్ విశ్లేషకులు ట్రైలర్ చూసి ప్రామిసింగ్‌గా ఉందని చెప్పారు.సినిమా ఆశించిన విజయం సాధిస్తే తప్పకుండా సీక్వెల్ తెరకెక్కిస్తాం. ఈ సినిమా విడుదలైన తర్వాత కొత్త కథలు వింటాం.

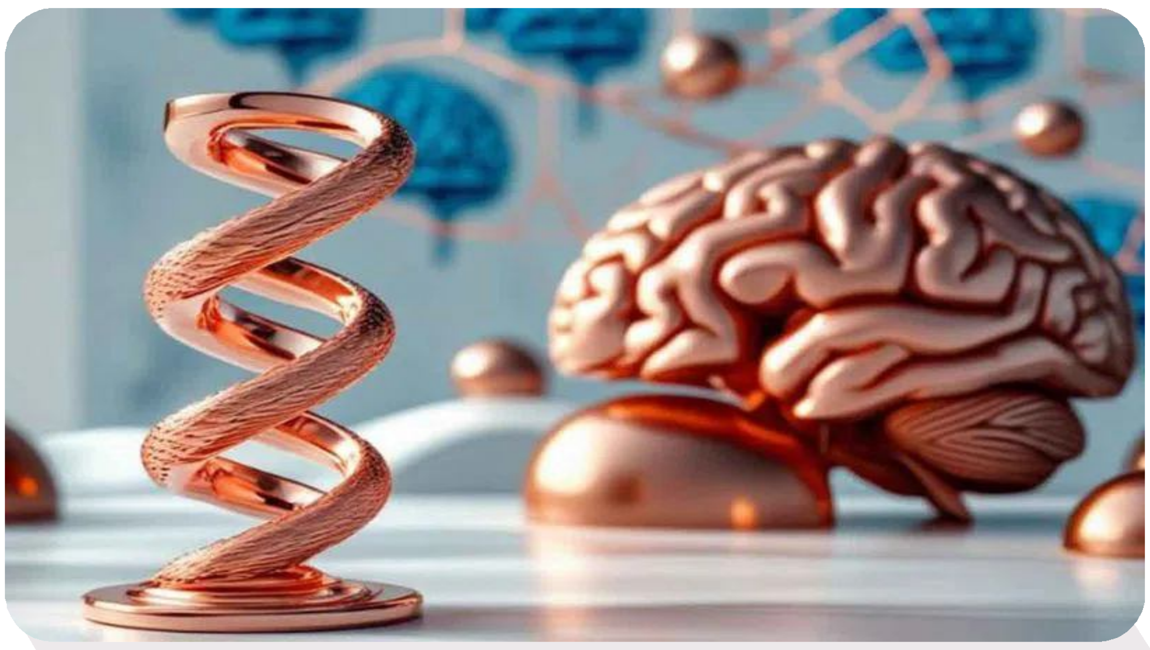
'రాకా'లో రష్మిక?

'పుష్ప' ఫ్రాంచైజీలో పుష్పరాజ్, శ్రీవల్లి జోడీ ప్రేక్షకుల్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. ఈ ఇద్దరు మరోమారు వెండితెరపై సందడిచేయబోతున్నట్లు వార్తలొస్తున్నాయి. అల్లు అర్జున్ కథానాయకుడిగా అట్లీ దర్శకత్వంలో సైన్స్ ఫిక్షన్ 'రాకా' రూపొందుతున్న విషయం తెలిసిందే.

ఇందులో దీపికా పడుకోన్ కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఈ సినిమాలో మరో నాయికకు చోటుందని, కథాగమనంలో ఆమెది అత్యంత కీలకమైన పాత్ర అని చెబుతున్నారు. ఈ క్యారెక్టర్ కోసం రష్మిక మందన్నను ఎంపిక చేశారని ప్రచారం జరుగుతున్నది. మానవాతీత శక్తులు కలిగిన యువతిగా ఆమె పాత్ర కథాగమనంలో కీలకంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. అయితే ఈ విషయంలో చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఈ సినిమాలో రష్మికతో పాటు మృణా ల్ ఠాకూర్, జాన్వీకపూర్ కూడా కీలక పాత్రల్ని పోషించబోతున్నారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. సన్‌పిక్చర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది ప్రథమార్ధంలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.

వినోదప్రధానంగా 'జోకర్'

మౌర్య, తన్వీ జంటగా నటిస్తున్న 'జోకర్' చిత్రం శనివారం హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభమైంది. గీత సి శేఖర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని మీరా ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సందీప్ రామినేని నిర్మిస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి అగ్ర నిర్మాత అల్లు అరవింద్ క్లాప్‌నివ్వగా, అల్లు స్నేహ కెమెరా స్విఛాన్ చేశారు. ఆద్యంతం వినోదాత్మకంగా సాగే చిత్రమిదని, ఆగస్ట్ నుంచి షూటింగ్ ప్రారంభిస్తామని, త్వరలో నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను వెల్లడిస్తామని దర్శకనిర్మాతలు తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సురేష్ రగుతు ఛాయాగ్రాహకుడిగా పనిచేస్తున్నారు.



కాపర్‌ను తరచూ తీసుకుంటే
మెదడు ఆరోగ్యం పదిలం..

మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మ ఖనిజాల్లో ఒకటైన కాపర్ (రాగి) మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని ఇప్పటికే తెలిసిన విషయమే. తాజాగా వెలువడిన ఓ ప్రయోగాత్మక అధ్యయనం ప్రకారం, నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల మెదడులో పేరుకుపోయే హానికరమైన ప్రోటీన్లను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అయితే ఈ పరిశోధన ఇంకా ప్రారంభ దశలోనే ఉందని, దీనిని ప్రస్తుతం చికిత్సగా పరిగణించరాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అల్జీమర్స్ వంటి నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల్లో మెదడులో విషపూరిత ప్రోటీన్లు పేరుకుపోవడం ప్రధాన కారణంగా భావిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్లు మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని దెబ్బతీసి జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. తాజా ప్రయోగశాల అధ్యయనంలో నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్ ఇవ్వడం వల్ల మెదడు కణాల మధ్య సమాచార ప్రసారం మెరుగుపడటంతోపాటు హానికరమైన ప్రోటీన్ల ప్రభావం తగ్గినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాపర్ శరీరానికి చాలా తక్కువ మోతాదులో అవసరమయ్యే సూక్ష్మ ఖనిజం. ఇది మెదడులో న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ల పనితీరును మెరుగుపరచడం, వివిధ ఎంజైమ్‌ల కార్యకలాపాలకు మద్దతు ఇవ్వడం, ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడం వంటి కీలక బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుంది. అలాగే మెదడు కణాలను రక్షించే న్యూరోప్రొటెక్టివ్ పాత్ర కూడా పోషిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే శరీరంలో కాపర్ మోతాదు సమతుల్యంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కాపర్ ఎక్కువైనా, తక్కువైనా మెదడు పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. కాపర్ అసమతుల్యత వల్ల ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడి పెరిగి మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం, న్యూరో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ పెరగడం, కణాల్లో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే మైటోకాండ్రియా పనితీరు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ జ్ఞాపకశక్తి, నేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. మెదడులోని ప్రోటీన్లు సాధారణంగా నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు అవసరమైనవే. కానీ బీటా-అమిలాయిడ్, టావు వంటి కొన్ని ప్రోటీన్లు అసాధారణంగా పేరుకుపోతే అవి విషపూరితంగా మారి మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని అడ్డుకుంటాయి. అల్జీమర్స్ వ్యాధిలో ఈ ప్రోటీన్లు పేరుకుపోవడాన్ని ప్రధాన లక్షణంగా గుర్తించారు. తాజా పరిశోధనలు కాపర్ థెరపీ ద్వారా ఈ ప్రక్రియను కొంతవరకు నియంత్రించే అవకాశాన్ని పరిశీలిస్తున్నాయి. అయితే ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న ఆధారాలు ప్రయోగశాలల్లో జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలకే పరిమితమయ్యాయి. మానవుల్లో ఇదే ఫలితాలు వస్తాయో లేదో నిర్ధారించడానికి మరిన్ని క్లినికల్ అధ్యయనాలు అవసరమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల కాపర్ థెరపీని ఇప్పుడే అల్జీమర్స్ లేదా ఇతర మెదడు వ్యాధులకు నిర్ధారిత చికిత్సగా భావించలేమని స్పష్టం చేస్తున్నారు. కాపర్ ను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం కూడా ప్రమాదకరమే. అధిక కాపర్ వల్ల శరీరంలోని ఇతర ఖనిజాల సమతుల్యత దెబ్బతినడంతోపాటు విషపూరిత ప్రభావాలు కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల వైద్యుల సలహా లేకుండా కాపర్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యం. గింజలు, విత్తనాలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు వంటి కాపర్ కలిగిన సహజ ఆహారాలను మితంగా తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. స్వయంగా సప్లిమెంట్లు వాడకుండా, అవసరమైతే వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించడం సురక్షితం. అయితే కాపర్ మెదడు ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే అవకాశం ఉందని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నప్పటికీ, అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధులను నివారించడంలో లేదా చికిత్స చేయడంలో ఇది ఎంతవరకు ప్రభావవంతమో చెప్పడానికి ఇంకా సమయం పడుతుంది. కాబట్టి ప్రస్తుతానికి సమతుల్య ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, వైద్యుల సూచనలు పాటించడమే మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే ఉత్తమ మార్గంగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

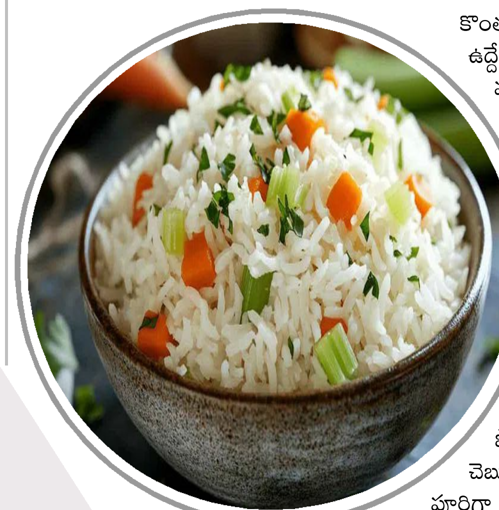
40 ఏళ్ల తరువాత మహిళలు ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే..
ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రావు..

40 ఏళ్ల వయస్సు దాటిన తర్వాత మహిళల శరీరంలో అనేక శారీరక, హార్మోన్ల, మానసిక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. అయితే కుటుంబ బాధ్యతలు, ఉద్యోగం, సంరక్షణ పనుల్లో నిమగ్నమై ఉండే చాలా మంది మహిళలు తమ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఫలితంగా అలసట, నిద్రలేమి, మూడ్ మార్పులు, బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలను వయస్సు ప్రభావంగానే భావించి వైద్య సలహా తీసుకోవడం ఆలస్యం చేస్తారు. అయితే ఈ దశలో అవగాహన పెంచుకోవడం, ముందస్తు పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా భవిష్యత్తులో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మధ్య వయస్సులో మహిళల్లో సాధారణంగా పెరిమెనోపాజ్, మెనోపాజ్ దశలు ప్రారంభమవుతాయి. ఈ సమయంలో హార్మోన్లలో వచ్చే మార్పులు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. నెలసరి క్రమం తప్పడం, నిద్ర సరిగా లేకపోవడం, మానసిక స్థితిలో హెచ్చుతగ్గులు, కారణం లేకుండా బరువు పెరగడం, శక్తి తగ్గిపోవడం, జీవక్రియ మందగించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ వయస్సు నుంచి ఎముకల సాంద్రత క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీంతో బోలు ఎముకల వ్యాధి (ఆస్టియోపోరోసిస్) ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు కూడా అధికమవుతాయి. అయినప్పటికీ చాలామంది మహిళలు ఇవన్నీ వయస్సుతో వచ్చే సహజ మార్పులేనని భావించి వైద్యులను సంప్రదించరు. అయితే లక్షణాలు ఎక్కువకాలం కొనసాగినా లేదా తీవ్రంగా ఉన్నా వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయరాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళల ఆరోగ్యంపై సరైన అవగాహన లేకపోవడం ప్రధాన సమస్యగా మారింది. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్, హార్మోన్ల మార్పులు, మానసిక ఆరోగ్యం వంటి అంశాలపై ఇప్పటికీ బహిరంగ చర్చలు తక్కువగా జరుగుతున్నాయి. దీంతో చాలామంది

మహిళలు అసౌకర్యాలను సహజమని భావించి చికిత్స ఆలస్యం చేస్తున్నారు. ఆందోళన, చిరాకు, నిద్రలో అంతరాయం, ఏకాగ్రత తగ్గడం, భావోద్వేగ అలసట, ఎప్పుడూ నీరసంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలను కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. హార్మోన్ల మార్పులు మానసిక స్థితి, నిద్ర, శక్తి స్థాయిలు, ఏకాగ్రతపై ప్రభావం చూపుతాయి. అందువల్ల సమస్యలు తీవ్రమయ్యే వరకు వేచి ఉండకుండా ముందుగానే గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం.

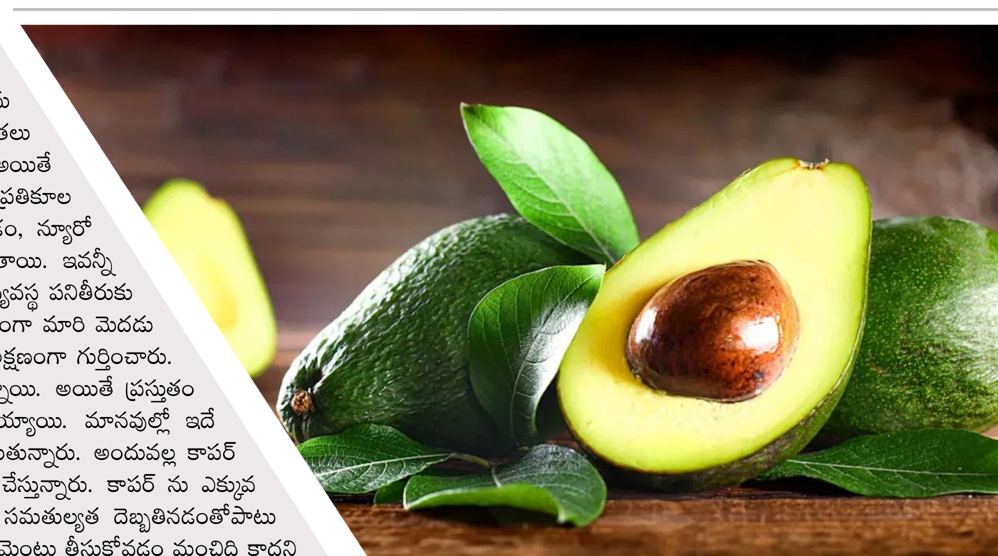
రెగ్యులర్‌గా పరీక్షలు చేయించాలి.. 40 ఏళ్ల తర్వాత ఆరోగ్య సంరక్షణ అంటే కేవలం వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత చికిత్స తీసుకోవడం మాత్రమే కాకుండా, వ్యాధులు రాకముందే నివారించడంపై దృష్టి పెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా సమస్యలను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రతి ఏడాది మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, రొమ్ము క్యాన్సర్, గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. అలాగే ఎముకల సాంద్రత పరీక్షలు, జీవక్రియ పరీక్షలు, రొమ్ము ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. హార్మోన్ల ఆరోగ్యం, లైంగిక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరం. మహిళల్లో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రమాదాల్లో ఒకటిగా ఉన్నప్పటికీ, వాటి హెచ్చరిక సంకేతాలను చాలాసార్లు గుర్తించలేకపోతున్నారు. ముందస్తు పరీక్షలు, ప్రమాద స్థాయిని అంచనా వేయడం ద్వారా భవిష్యత్తులో వచ్చే తీవ్రమైన సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కూడా ఈ దశలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ముఖ్యంగా శక్తి పెంచే వ్యాయామాలు (స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్) చేయడం, తగినంత ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కండరాల బలం, ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. మంచి నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ, సమతుల్య ఆహారం కూడా అంతే ముఖ్యం. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి హార్మోన్ల సమస్యలను మరింత తీవ్రం చేస్తాయి. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో మంచి అనుబంధాలు కొనసాగించడం మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించే సాంకేతిక పరికరాలు, హెల్త్ ట్రాకింగ్ యాప్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా శరీరంలో వచ్చే మార్పులను గమనించి అవసరమైన సమయంలో వైద్య సలహా తీసుకోవచ్చు. 40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళల ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఆరోగ్య సమస్యల గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడడం ద్వారా దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా, స్వతంత్రంగా జీవించే అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి.

బరువు పెరుగుతామనే భయంతో
అన్నాన్ని పూర్తిగా మానేయాల్సి పనిలేదు..



కొంతమంది బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశంతో అన్నాన్ని పూర్తిగా మానేస్తుంటారు. అయితే తరతరాలుగా భారతీయుల ఆహారంలో భాగంగా ఉన్న బియ్యానికి భాగం కావాల్సిన అవసరం లేదని, సరైన పరిమాణంలో తీసుకుంటే అది ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారంలో భాగమవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆహారాన్ని పూర్తిగా మానేయడం కంటే సమతుల్యంగా తీసుకోవడమే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని సూచిస్తున్నారు. బియ్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత విస్తృతంగా వినియోగించే ప్రధాన ధాన్యాల్లో ఒకటి. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన 15కుపైగా ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. బి-విటమిన్లు (థయామిన్, నియాసిన్, విటమిన్ బి6), మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలతోపాటు కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బియ్యంలో ఉండే సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు (కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్) నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. దీంతో శరీరానికి శక్తి క్రమంగా విడుదల అవుతుంది. ఇది ఎక్కువసేపు ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు, ఆకలి త్వరగా వేయకుండా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు అధికంగా ఉండే ఆహారాల మాదిరిగా ఒక్కసారిగా శక్తి పెరిగి వెంటనే తగ్గిపోవడం (ఎనర్జీ క్రాష్) జరగకుండా రోజంతా స్థిరమైన శక్తిని అందించడంలో బియ్యం ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. గ్లూటెన్‌కు అలెర్జీ లేదా సున్నితత్వం ఉన్నవారికి బియ్యం మంచి ప్రత్యామ్నాయం. గోధుమ, బార్లీ, రై వంటి ధాన్యాల్లో ఉండే గ్లూటెన్ కొందరిలో జీర్ణ సంబంధ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అయితే బియ్యంలో సహజంగానే గ్లూటెన్ ఉండదు.

అందువల్ల గ్లూటెన్-రహిత ఆహారం తీసుకోవాల్సిన వారు కూడా బియ్యంతో తయారయ్యే అనేక రకాల వంటకాలను ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఆస్వాదించవచ్చు. అంతేకాకుండా బియ్యం అందుబాటు ధరలో లభించే ఆహార పదార్థం. ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల్లో సులభంగా లభిస్తుంది. ఇతర కొన్ని ఆహారాలతో పోలిస్తే వండడం కూడా సులభం, తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది. అయితే బియ్యం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగమవ్వాలంటే పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవడం, దానితో పాటు పప్పులు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్ పదార్థాలు కలిపి సమతుల్యంగా భోజనం చేయడం అవసరం. కేవలం అన్నం మాత్రమే ఎక్కువగా తినడం కాకుండా సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



వందేళ్ల ఆయుష్షుకు
బటర్ ఫ్రూట్..

అవకాడో.. బటర్ పియర్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది మెక్సికోలో లభించే స్థానిక పండు. కానీ చాలా మంది దీనిని ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ధర ఎక్కువగా ఉండటంతోపాటు ఎక్కువగా లభ్యం కాదు. ఈ కారణంగా చాలా మందికి అవకాడో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియదు. ఉదయం పూట సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలని వైద్యులు పదేపదే చెబుతుంటారు. ఇందుకు ఉత్తమ ఎంపిక అవకాడో. దీనిని బటర్ పియర్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది మెక్సికోలో లభించే స్థానిక పండు. కానీ చాలా మంది దీనిని ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ధర ఎక్కువగా ఉండటంతోపాటు ఎక్కువగా లభ్యం కాదు. ఈ కారణంగా చాలా మందికి అవకాడో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియదు. మీకు తెలుసా? దీని వల్ల మీరు ఊహించలేని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అందుకే వైద్యులు కూడా దీనిని అల్పాహారంగా తినమని చెబుతుంటారు. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఇందులో అధికంగా ఉంటాయి. అవకాడోలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మంచివి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. వకాడోలోని ఫైబర్, కొవ్వులు మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తాయి. ఇది బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, ఈ పండును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. అవకాడోలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండులో విటమిన్లు ఇ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా మద్దతు ఇస్తుంది. అవకాడో విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోను అల్పాహారం, సలాడ్లు, శాండ్‌విచ్‌లు, ఇతర వంటలలో ఉపయోగించవచ్చు.

బీర్, వైన్, విస్కీ కలిపి
తాగుతున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో సెలవులు, పార్టీలు అంటే చాలా మందికి మద్యం ఒక భాగమైపోయింది. మార్కెట్లో రకరకాల ఆల్కహాల్ అందుబాటులో ఉండటంతో చాలా మంది దేన్ని ఎంచుకోవాలో తెలియక గందరగోళానికి గురవుతారు. ఒకేసారి బీర్, వైన్, హార్డ్ లిక్కర్ వంటి మద్యం రకాలను కలిపి తాగడం చాలా మంది చేసే పొరపాటు. దీని వల్ల మన ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావాలు ఉంటాయో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మీరు ఏ రకం మద్యం తాగుతున్నారు అన్నది కాదు.. ఎంత మోతాదులో తాగుతున్నారు అన్నదే అసలు సమస్య. అంటే మద్యం రకాలను మిక్స్ చేయడం వల్ల తరచుగా ఎక్కువ మోతాదులో తాగే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది తీవ్ర ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది. తీవ్ర మత్తు.. వివిధ రకాల మద్యం కలిపి తాగినప్పుడు అది చాలా త్వరగా రక్తంలో కలిసిపోయి మత్తు స్థాయిని పెంచుతుంది. కాలేయం నిర్దిష్ట మోతాదుకు మించి పని చేయలేదు. డీహైడ్రేషన్.. మద్యం మూత్ర విసర్జనను పెంచుతుంది. బీర్, వోడ్కా, విస్కీ వంటి రకాలను కలిపి తాగితే శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోయి తలనొప్పి, అలసటగా అనిపించవచ్చు. అజీర్ణం, వికారం.. మిక్స్ చేసిన ఆల్కహాల్ కడుపు లోపలి పొరను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఆమ్లత్వం, గ్యాస్, వికారం వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఆల్కహాల్ పాయిజనింగ్.. మద్యం మోతాదు మించిపోయినప్పుడు ఆల్కహాల్ పాయిజనింగ్ ఏర్పడి తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు, కొన్నిసార్లు ప్రాణాపాయం కూడా సంభవించవచ్చు. కాలేయంపై తీవ్ర ప్రభావం.. తరచుగా మద్యం తీసుకోవడం వల్ల ఫ్యాటీ లివర్, హెపటైటిస్, చివరికి లివర్ సిర్రోసిస్ వంటి తీవ్రమైన కాలేయ సమస్యలు మొదలవుతాయి. జీర్ణ సమస్యలు.. మద్యం కడుపు లోపలి పొరను దెబ్బతీస్తుంది. దీని వల్ల అల్సర్లు, శరీరంలో పోషకాల లోపం ఏర్పడవచ్చు, ఫలితంగా శరీరం ఎప్పుడూ అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. మెదడు పనితీరు మందగించడం.. ఎక్కువ కాలం మద్యం తాగితే మేధస్సు శక్తి తగ్గిపోతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, విటమిన్ దీ1 లోపం వల్ల వచ్చే వెర్నికే-కోర్సాకోఫ్ సిండ్రోమ్ వంటి లోపాల వల్ల మెదడు పనితీరు తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలు.. మద్యం ఎక్కువగా తాగే వారు అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదానికి ఎక్కువగా గురవుతారు. మద్యం ఎలా తాగినా ప్రమాదమే ఒకే రకం మద్యం ఎక్కువగా తాగినా.. వివిధ రకాల మద్యం కలిపి తాగినా ఫలితాలు ఒకటే. మొత్తంగా మోతాదు మించి తాగడమే సమస్యలకు ప్రధాన కారణం. కాలేజీ పార్టీల్లోనో, సెలబ్రేషన్లలోనో సరదాగా మిక్స్ చేసి తాగటం ఆరోగ్యానికి హానికరమే.

భారత శక్తి

సోమవారం, జూన్ 29, 2026

వేములవాడ పట్టణంలో డ్రైనేజీ సమస్యలపై మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు ఆకస్మిక పరిశీలన

భారత శక్తి న్యూస్,రాజన్న సిరిసిల్ల, జూన్ 28: వేములవాడ మున్సిపల్ పరిధి తిప్పాపూర్ ఏరియా హాస్పిటల్ ముందు ఉన్న డ్రైనేజీ సమస్యలను స్థానిక కౌన్సిలర్లు ఎల్ల శ్రీనివాస్, మైలారం శ్రీనివాస్ లతో కలిసి మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు ఆదివారం ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. డ్రైనేజీల్లో పేరుకుపోయిన చెత్త, మురుగునీటి ప్రవాహం సరిగా లేకపోవడంపై అధికారులతో చర్చించి, వెంటనే శుభ్రపరిచే చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న పారిశుధ్య సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్న చైర్మన్, ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా డ్రైనేజీ వ్యవస్థను మెరుగుపరచాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నరాల శేఖర్, కౌన్సిలర్లు, నాయకులు నాగుల విష్ణు ప్రసాద్, సిరిగిరి శ్రీకాంత్, తిరుపతి, వార్డు ప్రజలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మల్యాల సీఐగా మాదాసు రాజకుమార్

బాధ్యతల స్వీకరణ

జగిత్యాల, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూన్ 28:జగిత్యాల జిల్లాలోని మల్యాల సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్‌గా మాదాసు రాజకుమార్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. నూతన సీఐగా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన ఆయనకు పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది స్వాగతం పలికారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణతో పాటు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా విధులు నిర్వహిస్తానని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, స్థానికులు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

పోలియో రహిత సమాజమే

పల్స్ పోలియో లక్ష్యం

- ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, జూన్ 28 (భారత శక్తి):పట్టణంలోని మాతా శిశు సంక్షేమ హాస్పిటల్ లో 5 సంవత్సరాలలోపు చిన్న పిల్లలకు పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు మాట్లాడుతూ 5 సంవత్సరాలలోపు ఉన్న పిల్లలు అందరికీ పోలియో చుక్కలు వేయించాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు.పోలియో నిర్మూలనలో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వామి కావాలని, తమ 5 సంవత్సరాల లోపు ఉన్న ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని సూచించారు. పోలియో రహిత సమాజంగా చేపట్టిన భారతదేశం లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు ప్రజలందరూ ఆరోగ్య శాఖ అధికారులకు సహకరించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ధర్ని మధుకర్, డిప్యూటీ మేయర్ సల్ల రమ్య-మహేష్, కార్పొరేటర్లు, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిర్మల్ జిల్లాలో విజయవంతంగా కొనసాగిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం

నిర్మల్, జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 28: భారత శక్తి. నిర్మల్ జిల్లాలో ఆదివారం నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం విజయవంతంగా కొనసాగింది. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసిన పోలియో కేంద్రాల్లో ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులకు ఆరోగ్య శాఖ సిబ్బంది పోలియో చుక్కలు వేశారు. గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ప్రత్యేక బృందాలు చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు అందిస్తూ, ఒక్క చిన్నారి కూడా మిగిలిపోకుండా చర్యలు చేపట్టాయి. కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ భావేష్ మిశ్రా పర్యవేక్షిస్తూ, తల్లిదండ్రులు తమ ఐదేళ్లలోపు పిల్లలకు తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన అన్ని పోలియో బూత్‌ల వద్ద వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్‌వాడీ సిబ్బంది, వాలంటీర్లు సమన్వయంతో సేవలు అందించారు.జిల్లాలోని బస్ స్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లు.భైంసా పట్టణంలోని నరసింహ నగర్ టెంపుల్లో.తదితర రద్దీ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక ట్రాన్సిట్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రయాణంలో ఉన్న చిన్నారులకు కూడా పోలియో చుక్కలు వేశారు. కార్యక్రమం సజావుగా సాగేందుకు వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేపట్టగా, ప్రజలు కూడా మంచి సహకారం అందించారు.పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి తల్లిదండ్రి భాగస్వామిఈ చేశారు.

సంక్షేమం,అభివృద్ధే ప్రభుత్వ ధ్యేయం

- రూ.30.32 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

- 440 డబుల్ బెడ్‌రూమ్ గృహాల ప్రారంభం

- అర్హులందరికీ సొంతింటి కల సాకారం చేస్తాం

- రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు

నిర్మల్ జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 28 (భారత శక్తి) రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంక్షేమం, అభివృద్ధి అనే ద్వి-సూత్రాన్ని అమలు చేస్తూ ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచేందుకు కట్టుబడి పనిచేస్తోందని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. ఆదివారం భైంసా పట్టణంలో పర్యటించిన మంత్రి రూ.30.32 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసి, పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా పట్టణంలో నిర్మించిన 440 డబుల్ బెడ్‌రూమ్ గృహాలను ప్రారంభించి, లబ్ధిదారులకు ఇంటి తాళాలు, గృహ పట్టాలను పంపిణీ చేశారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్న సొంతింటి కల నెరవేరడంతో లబ్ధిదారులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.అనంతరం అమృత్ పథకం కింద రూ.28.18 కోట్లతో చేపట్టనున్న భైంసా పట్టణ తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థ ఆధునికీకరణ, కొత్త పైప్‌లైన్ల నిర్మాణం తదితర పనులకు భూమిపూజ నిర్వహించారు. అలాగే రూ.2.14 కోట్లతో చేపట్టనున్న మహదేవ్‌పూర్ చెరువు పునరుద్ధరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ పనులు పూర్తయితే భైంసా పట్టణంలో తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించడంతో పాటు భూగర్భ జలాల మట్టాలు పెరిగి ప్రజలకు దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనం చేకూరుతుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు.పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా కార్యక్రమ ప్రాంగణంలో మంత్రి మొక్కలు నాటి, నీరు పోశారు.అనంతరం స్థానిక ఫంక్షన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన గృహ పట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొని మంత్రి మాట్లాడారు. అర్హులైన ప్రతి నిరుపేద కుటుంబానికి సొంతింటి కలను సాకారం చేయడం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. భైంసా అభివృద్ధికి నిధుల కొరత లేదని, రెండో విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని చెప్పారు.పాల్సికర్ రంగారావు ప్రాజెక్టు కారణంగా నష్టపోయిన బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. సంక్షేమ పథకాల అమలులో పారదర్శకతకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, అవినీతికి తావులేకుండా అర్హులందరికీ ప్రభుత్వ పథకాల ఫలాలు అందేలా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరిస్తూ రూ.500కే గ్యాస్ సిలిండర్, 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్, సన్నబియ్యం పంపిణీ, రైతులు పండించిన ధాన్యం కొనుగోలు, కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీ, త్వరలో కొత్త సామాజిక భద్రత పింఛన్ల మంజూరు వంటి కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు.ఎంపీ జి. నగేష్ మాట్లాడుతూ, భైంసా పట్టణ అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులు పూర్తయిన తర్వాత పట్టణ రూపురేఖలు పూర్తిగా మారనున్నాయని పేర్కొన్నారు.స్థానిక ఎమ్మెల్యే రామారావు పటేల్ మాట్లాడుతూ, ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా మరిన్ని అభివృద్ధి పనులను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లి భైంసాను అన్ని రంగాల్లో ఆదర్శ పట్టణంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు.అనంతరం ఇందిరమ్మ గృహాల లబ్ధిదారులకు మంత్రి గృహ పట్టాలను అందజేసి అభినందనలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా, జిల్లా ఎస్పీ జానకి షర్మిల, అదనపు కలెక్టర్ బి. వెంకటేశ్వర్లు, సబ్ కలెక్టర్ సంకేత్ కుమార్, డి పి ఆర్ ఓ విష్ణువర్ధన్. రాథోడ్ రమేష్, మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ దత్తాత్రి, వైస్ చైర్‌పర్సన్ కుతిజ సిద్ధిక్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆనంద్‌రావు పటేల్, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాసర జ్ఞాన సరస్వతీ అమ్మవారిని దర్శించుకున్న మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు

- ఆలయ అభివృద్ధి పనులపై సమీక్ష

- టెండర్ల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశం

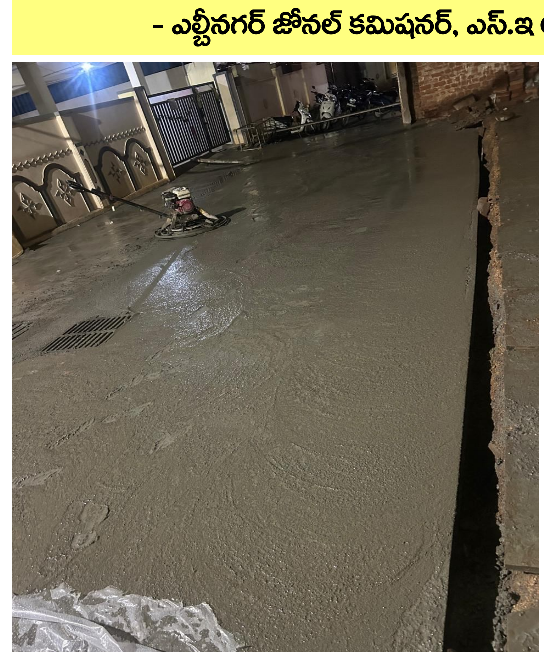
నిర్మల్ జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 28 (భారత శక్తి)బాసర, పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ఆదివారం బాసరలోని శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతీ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయానికి చేరుకున్న మంత్రికి ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు మంగళవాయిద్యాలు, పూర్ణకుంభంతో ఘన స్వాగతం పలికారు.అనంతరం ఇటీవల చోరీ జరిగిన మహంకాళి అమ్మవారి ఆలయాన్ని మంత్రి సందర్శించి ఘటనపై ఆరా తీశారు. ఆలయ భద్రతా ఏర్పాట్లపై అధికారులతో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.అంతకుముందు ఇంద్రప్రస్థ గెస్ట్ హౌస్‌లో బాసర శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతీ అమ్మవారి ఆలయ అభివృద్ధి పనులు, టెండర్ల ప్రక్రియ పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా, ఎస్పీ జానకి, ఆలయ ఈవో అంజనాదేవితో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. టెండర్ల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే విఠల్ రెడ్డి, భైంసా మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆనంద్‌రావు పటేల్, బాసర సర్పంచ్ వెంకటేష్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాధనం స్వాహా

భైరమాలగూడలో నాసిరకం రోడ్డు నిర్మాణం!

- కాంట్రాక్టర్, అధికారుల కుమ్మక్కు.. ఫిర్యాదులు చేసినా మొద్దునిద్ర వీడని యంత్రాంగం!

- ఎల్బీనగర్ జోనల్ కమిషనర్, ఎస్.ఇ అశోక్ రెడ్డి దృష్టి సారించాలి.



ఎల్బీనగర్ జూన్ 28 (భారత శక్తి):ప్రజలు చెమటోడ్చి కట్టిన పన్నుల సొమ్ము కాంట్రాక్టర్లు, అవినీతి అధికారుల జేబుల్లోకి వెళ్తోంది. ఎల్బీనగర్ నియోజకవర్గం మల్కాజ్గిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎల్బీనగర్ జోన్ భైరమాలగూడలోని సీతారాం నగర్ నుండి ఎస్‌వీ కాలనీ వరకు చేపట్టిన సీ.సీ రహదారి నిర్మాణం ఇందుకు నిలువెత్తు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. నిబంధనలను తుంగలో తొక్కి, కనీస నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించకుండా ఇష్టారాజ్యంగా రోడ్డు పనులు కానిచ్చేస్తున్నారు. దీనిపై కాలనీ వాసులు తీవ్ర ఆగ్రహం, ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నిబంధనలు గాల్లోకి.. అడ్డగోలుగా పనులు!

రోడ్డు నిర్మాణంలో కనీస సాంకేతిక ప్రమాణాలు పాటించడం లేదు. లెవల్స్ సక్రమంగా లేకపోవడం, ఎత్తుపల్లాలుగా రోడ్డు వేయడంతో రేపు వర్షం పడితే నీరు ఎటు పోవాలో తెలియని పరిస్థితి నెలకొంది. సిమెంట్, కాంక్రీట్ మిశ్రమంలో తీవ్ర అవినీతి జరిగినట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. పనులు నాసిరకంగా ఉన్నాయని స్థానికులు నెత్తీనోరూ బాదుకుంటున్నా.. కాంట్రాక్టర్ మాత్రం తన ఇష్టారాజ్యంగా పనులు ముగించేందుకు తహతహలాడుతున్నాడు.

కాంట్రాక్టర్‌కు అధికారుల వత్తాసు.. మామూళ్ల మత్తు?

అవినీతి కాంట్రాక్టర్ అడ్డగోలుగా పనులు చేస్తుంటే అడ్డుకోవాల్సిన అధికారులు, అతనికి వత్తాసు పలకడం వెనుక అసలు రహస్యం ఏమిటనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. రోడ్డు నాణ్యతపై కాలనీ వాసులు పలుమార్లు ఫిర్యాదులు చేసినప్పటికీ.. ఉన్నతాధికారులు కనీసం అటువైపు కన్నెత్తి చూడకపోవడం వెనుక పెద్ద ఎత్తున మామూళ్లు చేతులు మారాయనే విమర్శలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ప్రజల అభ్యంతరాలను, హక్కులను కాలరాస్తూ.. ప్రభుత్వ నిధులను యథేచ్ఛగా వృథా చేస్తున్నారు.

ఇకనైనా చర్యలు తీసుకుంటారా?

ప్రజాధనంతో అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న కాంట్రాక్టర్‌పై, అతనికి అండగా నిలుస్తున్న అవినీతి అధికారులపై వెంటనే విచారణ జరపాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఉన్నతాధికారులు వెంటనే స్పందించి, ఈ రోడ్డు పనులను సాంకేతికంగా తనిఖీ చేయాలని, నాసిరకం పనులకు కారణమైన బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కాలనీ వాసులు హెచ్చరిస్తున్నారు. లేనిపక్షంలో ప్రజాపోరాటం తప్పదని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

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