నేటి దిక్సూచి

www.netidiksuchi.com

తెలుగు దినపత్రిక

TGTEL/25/A3190

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :134 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజిలు : 04, వెల. 2రూ/ సోమవారం- 07 - సెప్టెంబర్ - 2026

ఏపీలోని ఏడు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ

మరో 3 గంటల్లో పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాల హెచ్చరిక

గంటకు 50 నుంచి 60 కి.మీ. వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు

ప్రజలు, రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని విపత్తుల సంస్థ సూచన

అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పలు జిల్లాల్లో వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారనుంది. రాబోయే మూడు గంటల్లో ఏడు జిల్లాల్లో తీవ్రమైన ఉరుములు, పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ (ఏపీఎస్డీఎంఏ) తీవ్ర హెచ్చరిక జారీ చేసింది. ఈ మేరకు అనకాపల్లి, కాకినాడ, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, ఏలూరు, ఎన్టీఆర్, కృష్ణా జిల్లాలకు 'రెడ్ అలర్ట్' ప్రకటించింది. ఈ సమయంలో గంటకు 50 నుంచి 60 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని మిగతా..2లో

ఢిల్లీలో కుప్పకూలిన ఐదంతస్తుల భవనం.. ఒకరి మృతి

ఢిల్లీలోని సత్య నికేతన్‌లో ఘోర ప్రమాదం

ఈ ప్రమాదంలో ఒకరు మరణించగా, ఆరుగురిని కాపాడిన సహాయక బృందాలు

మరమ్మతు పనులు చేస్తుండగా పాత భవనం కూలిపోయినట్లు వెల్లడి

ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంపై విపక్షాలు ఆగ్రహం, ఉన్నతస్థాయి విచారణకు డిమాండ్

శిథిలాల కింద పలువురు విద్యార్థులు చిక్కుకున్నట్లు అనుమానాలు

ఢిల్లీ : దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఆదివారం ఘోర ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. సౌత్ ఢిల్లీలోని సత్య నికేతన్ ప్రాంతంలో నిర్మాణంలో ఉన్న ఐదంతస్తుల భవనం ఒక్కసారిగా కుప్పకూలింది. ఈ దుర్ఘటనలో ఒకరు మృతి చెందగా, ఇప్పటివరకు ఆరుగురిని సహాయక బృందాలు సురక్షితంగా వెలికితీశాయి. శిథిలాల కింద మరికొంతమంది చిక్కుకుని ఉండవచ్చని అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. మిగతా..2లో

కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి వచ్చి గజ్వేల్ ప్రజల పక్షాన మాట్లాడాలి

★సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై బీజేపీ మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

★ఇప్పటిదాకా ఈ దేశంలో ఏ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కూడా రాష్ట్ర ప్రజల భూములను 22 ఏలో పెట్టలేదని తెలిపారు.

సిద్దిపేట జిల్లా, సెప్టెంబర్ 6 : సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై బీజేపీ మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావుఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటిదాకా ఈ దేశంలో ఏ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కూడా రాష్ట్ర ప్రజల భూములను 22 ఏలో పెట్టలేదని తెలిపారు. గజ్వేల్ పట్టణంలో ఎంపీ రఘునందన్ రావు ఈరోజు (ఆదివారం) పర్యటించి, పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. పేద ప్రజల భూములను ఈ రోజు దాకా దేశంలో ఏ ప్రభుత్వం కూడా చివరకు ఇందిరా గాంధీ హయాంలో

కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలన డిజాస్టర్, అట్టర్ ఫ్లాప్

▶▶ఎర్రవల్లిలో మాజీ సీఎం కేసీఆర్ అధ్యక్షతన బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష సమావేశం

▶▶హాజరైన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు

▶▶బీఆర్ఎస్ కార్యాచరణపై ఎమ్మెల్యేలకు కేసీఆర్ దిశానిర్దేశం

హైదరాబాద్ : కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలన డిజాస్టర్, అట్టర్ ఫ్లాప్ అని మాజీ సీఎం బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ విమర్శించారు. కేసీఆర్ అధ్యక్షతన సిద్దిపేట జిల్లా ఎర్రవల్లిలో ఆ పార్టీ శాసనసభాపక్ష (బీఆర్ఎస్ఎల్పీ) సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు, పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు హాజరయ్యారు. అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై బీఆర్ఎస్ నేతలతో ఆయన చర్చించారు. బీఆర్ఎస్ కార్యాచరణపై ఎమ్మెల్యేలకు కేసీఆర్ దిశానిర్దేశం చేశారు. అసెంబ్లీకి రావాలని ధర్నాలు చేస్తున్నారు మిగతా..2లో

కొడంగల్‌పై కవిత ఫోకస్.. కోస్గిలో పాంచజన్య సంకల్ప సభ

●తెలంగాణ రక్షణ సేన అధినేత కవిత కొడంగల్‌పై ఫోకస్ పెట్టారు.

●కొడంగల్ కేంద్రంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై పాంచజన్య శంఖారావం చేపడుతున్నట్లు ప్రకటించారు.

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 : తెలంగాణ రక్షణ సేన అధినేత కవిత కొడంగల్‌పై ఫోకస్ పెట్టారు. కొడంగల్ కేంద్రంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై పాంచజన్య శంఖారావం చేపడుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈనెల 23వ తేదీన కోస్గిలో పాంచజన్య సంకల్ప సభ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈరోజు (ఆదివారం) తెలంగాణ రక్షణ సేన కార్యాలయంలో

అందనంత దూరంలో మీరు అందుకే ప్రచారాలు అవసరం'

★ప్రధాని మోదీ 'యాంగ్రీ అంకుల్ ' వ్యాఖ్యలపై మల్లికార్జున ఖర్గే స్ట్రాంగ్ కౌంటర్

ఢిల్లీ : ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 'యాంగ్రీ అంకుల్ ' వ్యాఖ్యలకు కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే తనదైన శైలిలో కౌంటర్ ఇచ్చారు. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలోని శ్రీరామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ లో మాట్లాడిన ప్రధాని మోదీ విద్య, ఉద్యోగాలు, యువజన సంక్షేమం గురించి మాట్లాడకుండా, దానిని రాజకీయ ప్రచారంగా మార్చేశారని ఎక్స్ వేదికగా మండిపడ్డారు. జవాబుదారీతనం నుంచి తప్పించుకోవడానికి ప్రధాని మోదీ ప్రతిపక్షాలపై రాజకీయ ముద్రలు వేస్తున్నారని విమర్శించారు. విమర్శనాత్మక ప్రశ్నలను అణచివేయడానికి, పాలనా వైఫల్యాల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించడానికి విపక్షాలను కించపరిచే విశేషణాలను వాడడం ఆయనకు అలవాటుగా మారిందని ఎక్స్ వేదికగా మండిపడ్డారు. "ప్రధాని మోదీ- మీరు నిన్న ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలోని ఎస్ ఆర్ సీసీని సందర్శించారు. దేశ యువత, విద్య, వారి భవిష్యత్తుపై మాట్లాడడానికి అది ఒక మంచి అవకాశం. కానీ మీరు యువత వేసే ప్రశ్నలను ఎదుర్కొనేందుకు బదులుగా, మీ ప్రసంగం కాస్త మరో రాజకీయ ప్రచారంగా మార్చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రశ్నలను అణచివేయడానికి, సొంత వైఫల్యాలను దాచడానికి మీరు ప్రతిపక్షాలకు కొత్త విశేషణాలను సృష్టిస్తున్నారు. నారాజ్ ఫూఫా (కోపదారి మేనమామ), దిమాగీ నక్సల్ , అర్బన్ నక్సల్ , ఖాన్ మార్కెట్ గ్యాంగ్ , ఆందోళనజీవి, పరాన్నజీవి ఇలా చాలా విశేషణాలు మారుతూ ఉన్నప్పటికీ, మీ ప్రభుత్వ ప్రజావ్యతిరేక విధానాలు మాత్రం మారడం లేదు." మిగతా..2లో

రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకున్న తెలుగు టీచర్ ప్రకాశరావు!

●న్యూఢిల్లీలో ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా

●తండ్రి ఉద్యోగరీత్యా అండమాన్‌కు వెళ్లిన ప్రకాశరావు అక్కడే ఉన్నత విద్యను పూర్తి చేసి ఉపాధ్యాయ వృత్తిలోకి ప్రవేశించారు.

కోనసీమ: డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా, రాజోలు మండలం చెన్నడం గ్రామానికి చెందిన తెలుగు ఉపాధ్యాయుడు జల్లి ప్రకాశరావు జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. న్యూఢిల్లీలో ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా ఆయన ఈ అవార్డును స్వీకరించారు. తండ్రి ఉద్యోగరీత్యా అండమాన్‌కు వెళ్లిన ప్రకాశరావు మిగతా..2లో

2029 నాటికి డ్రగ్స్ రహిత భారతదేశమే లక్ష్యం

●డ్రగ్స్ రహిత భారత్‌తోనే 'వికసిత్ భారత్' కల సాకారం

●2029 నాటికి దేశాన్ని పూర్తిగా డ్రగ్స్ రహితంగా మార్చడమే లక్ష్యం!

ఢిల్లీ : డ్రగ్స్ రహిత భారత్‌తోనే 'వికసిత్ భారత్' కల సాకరమవుతుందని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తెలిపారు. 2029 నాటికి దేశాన్ని పూర్తిగా డ్రగ్స్ రహితంగా మార్చేందుకు కేంద్రం స్పష్టమైన రోడ్‌మ్యాప్‌ను సిద్ధం చేసిందని వెల్లడించారు. గోవా పర్యటనలో భాగంగా ఆ రాష్ట్ర సీఎం ప్రమోద్ సావంత్‌తో అమిత్ షా ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడిన అమిత్ షా, నక్సలిజాన్ని దేశం నుంచి ఏ విధంగా నిర్మూలించామో, అదే రీతిలో మత్తుపదార్థాల ముప్పును కూడా పూర్తిగా తుడిచిపెడతామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. "2047 నాటికి మాదకద్రవ్యాలు లేని యువశక్తి వికసిత్ భారత్ ను ముందుకు నడిపించాలనేది ప్రధాని మోదీ లక్ష్యం. 2014 కంటే ముందు, నార్కోటిక్స్ (మాదక ద్రవ్యాల)పై పోరాటం చాలా వరకు చిన్న చిన్న విభాగాలుగు, ఒంటరిగానే సాగింది. అప్పట్లో ఏజెన్సీలు చిన్న చిన్న నిందితులను పట్టుకోవడంతోనే సరిపెట్టుకునేవి. కానీ మా ప్రభుత్వం మిగతా..2లో

హైదరాబాద్‌లో 'అహింసా స్థూపం'.. ఆవిష్కరించిన కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

★హైదరాబాద్ మియాపూర్‌లో 'అహింసా స్థూపం' ఏర్పాటు

★అహింస బలహీనత కాదని, అదొక గొప్ప బలమని కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్య

★స్థూపం ఏర్పాటులో చొరవ తీసుకున్న జైన మహిళలను కొనియాడిన కేంద్రమంత్రి

★వికసిత్ భారత్ లక్ష్య సాధనకు ఐక్యత అవసరమని పిలుపు

★సాంకేతికతతో పాటు సాంస్కృతిక విలువలను కాపాడుకోవాలని యువతకు హితవు

ఐక్యరాజ్యసమితి కొత్త ప్రపంచ మ్యాప్ కు భారత్ ఓకే...

▶▶ప్రపంచ పటాల మార్పుపై ఐరాస తీర్మానానికి భారత్ అనుకూలంగా ఓటు

▶▶ప్రస్తుత మ్యాప్ ల్లో ఖండాల సైజులు తప్పుగా ఉన్నాయని పేర్కొన్న తీర్మానం

▶▶ఏ ఒక్క నిర్దిష్ట మ్యాప్ నూ ఆమోదించడం లేదని స్పష్టం చేసిన భారత ప్రభుత్వం

▶▶సరిహద్దులు, ప్రాదేశిక సమగ్రత విషయంలో రాజీపడేది లేదని తేల్చిచెప్పిన వైనం

▶▶జమ్మూకశ్మీర్, లద్ధఖ్‌లను భారత అధికారిక మ్యాప్ ప్రకారమే చూపాలని పట్టు

ఢిల్లీ : ప్రపంచ పటాల (వరల్డ్ మ్యాప్) విషయంలో ఐక్యరాజ్యసమితి (ఐరాస) సాధారణ సభలో ప్రవేశపెట్టిన ఓ కీలక తీర్మానానికి భారత్ మద్దతు పలికింది. ప్రపంచ పటాల్లో ఖండాలు, దేశాల సైజులను మరింత కచ్చితంగా, యథార్థంగా చూపించాలన్న ఈ తీర్మానానికి అనుకూలంగా ఓటు వేసింది. అయితే, ఈ మద్దతుకు తమ షరతులు వర్తిస్తాయని, దేశ సార్వభౌమాధికారం, సరిహద్దుల విషయంలో తమ వైఖరిలో ఎలాంటి మార్పు ఉండబోదని గట్టిగా స్పష్టం చేసింది. మిగతా..2లో

శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాల నేపథ్యంలో భక్తుల భద్రతపై టీటీడీ సీవీఎస్‌వో మురళీకృష్ణ సమీక్ష

●ధ్వజారోహణం రోజున సీఎం చంద్రబాబు పర్యటన కారణంగా ప్రత్యేక బందోబస్తు

●భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈసారి మరింత పటిష్ఠమైన వ్యూహంతో ముందుకు వెళ్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

అమరావతి : తిరుమలలో ఈ నెల 15 నుంచి 23వ తేదీ వరకు సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలు, అక్టోబరు 12 నుంచి 20వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్న శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకు టీటీడీ ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. బ్రహ్మోత్సవాలకు విచ్చేసే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా మిగతా..2లో

మొదటి పేజి తరువాయి

ఏపీలోని ఏడు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ

విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ తన ప్రకటనలో పేర్కొంది. వర్ష తీవ్రత, పిడుగుపాటు ప్రమాదం అధికంగా ఉండటంతో ఇంతకుముందు జారీ చేసిన ఆరెంజ్ అలర్ట్‌ను తాజాగా రెడ్ అలర్ట్‌గా సవరించినట్లు వెల్లడించింది. వాతావరణంలో చోటుచేసుకుంటున్న ఆకస్మిక మార్పుల దృష్ట్యా ప్రజలు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు, పశువుల కాపరులు, వాహనదారులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని అధికారులు కోరారు. ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షం పడుతున్నప్పుడు చెట్లు, విద్యుత్ స్తంభాల కింద, శిథిల భవనాల్లో ఆశ్రయం పొందవద్దని హెచ్చరించారు. ప్రజలు సురక్షిత ప్రాంతాల్లో ఉండాలని, అనవసర ప్రయాణాలకు దూరంగా ఉండాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

2029 నాటికి డ్రగ్స్ రహిత భారతదేశమే లక్ష్యం

ఈ పోరాటాన్ని జాతీయ భద్రతకు సంబంధించిన అత్యంత ముఖ్యమైన అంశంగా తీసుకుంది" అని అమిత్ షా అన్నారు. పక్కా ప్లాన్ తో డ్రగ్స్ నివారణ 2029 నాటికి మాదకద్రవ్య రహిత భారతే మా లక్ష్యం. అందుకే డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణా, నిధుల సమీకరణ నుంచి పునరావాసం వరకు మొత్తం మాదక ద్రవ్యాల నెట్ వర్క్ ను నిర్మూలించడానికి కేంద్రం ఒక పక్కా వ్యూహాన్ని అవలంబిస్తోంది. అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక మాదక ద్రవ్యాల నిరోధక టాస్క్ ఫోర్స్ లను (ఏఎన్ టీఎఫ్) ఏర్పాటు చేశాం. స్థానిక పోలీసులను జాతీయ వ్యూహంతో అనుసంధానించాం. అంతేకాదు మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణ బ్యూరో కేడర్ ను పునర్వ్యవస్థీకరించి, దాని సిబ్బందిని, కార్యాచరణ సామర్థ్యాలను పెంచడం ద్వారా బలోపేతం చేశామని అమిత్ షా చెప్పారు. "మా ప్రభుత్వం మాదక ద్రవ్యాల నిరోధక ప్రచారం చేస్తుంది. అవగాహన, చికిత్స, కౌన్సిలింగ్ , పునరావాసం, జీవనోపాధి అవకాశాలను అనుసంధానిస్తాం. అంతేకాదు డ్రగ్స్ కు బానిసలైన వ్యక్తులకు మద్దతు ఇవ్వడానికి 1933 మానస్ హెల్ప్ లైన్ ను ప్రవేశపెట్టాం. ఈ రాజకీయ సంకల్పం, సమన్వయంతో కూడిన చర్యలతో 2029 నాటికి మాదకద్రవ్య రహిత భారత్ ను సాధించడమే లక్ష్యంగా మోదీ సర్కార్ పనిచేస్తోంది" అని అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు.

మా పాలనలో కశ్మీర్ ప్రశాంతం!

ప్రధాని మోదీ హయాంలో జమ్మూకశ్మీర్ ఉగ్రవాదం తగ్గుముఖం పట్టిందని అమిత్ షా అన్నారు. అందుకే ఇప్పుడు ఆ ప్రాంతం అభివృద్ధి సాధిస్తూ, ప్రగతి పథంలో పయనిస్తోందని అన్నారు. ఆర్టికల్ 370 రద్దు తర్వాత జమ్మూకశ్మీర్ లో వేర్పాటువాద భావనలు తగ్గాయని ఆయన అన్నారు. దేశ అంతర్గత భద్రతను మరింత మెరుగుపర్చడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు తీసుకుంటుందని చెప్పారు.

నక్సలిజం ఇప్పుడు గతమైపోయింది!

ఐదు దశాబ్దాలుగా దేశాన్ని పీడించిన నక్సలిజం ఇప్పుడు గతంగా మారిపోయిందని అమిత్ షా అన్నారు. "తిరుపతి నుంచి పశుపతినాథ్ వరకు 'రెడ్ (మావోయిస్టు) కారిడార్ ' నిర్మించాలని కలలు కన్నవారు, నేడు ఆయుధాలు వీడి ప్రధాన స్రవంతిలో చేరారు. ఈశాన్య రాష్ట్రాలు కూడా ఇప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉన్నాయి. అక్కడ 11వేల మందికి పైగా యువకులు ఆయుధాలు విడిచిపెట్టారు. మేము నక్సలిజాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించాం. మాదక ద్రవ్యాల ముప్పును కూడా అదే పద్ధతిలో ఎదుర్కొంటాం" అని అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు.

పరారీలో ఉన్న నేరస్తులను వెనక్కి రప్పిస్తాం!

2029 మార్చి నాటికి 100 జాతీయ, అంతర్జాతీయ నెట్ వర్క్ లను ధ్వంసం చేయడం, 100 మంది పరారీలో ఉన్న నేరస్తులను దేశానికి తిరిగి తీసుకురావడమే కేంద్రం లక్ష్యమని అమిత్ షా చెప్పారు. మార్చి 2029 నాటికి 100 జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ నెట్‌వర్క్‌లను ధ్వంసం చేయడం మరియు 100 మంది పరారీలో ఉన్న నేరస్తులను దేశానికి తిరిగి తీసుకురావడం కేంద్రం లక్ష్యమని షా చెప్పారు. విదేశాల్లో దాక్కున్న, పరారీలో ఉన్న నేరస్తులను తిరిగి తీసుకురావడం కోసం తమ ప్రభుత్వం మిషన్ -మోడ్ విధానంతో ముందుకు వెళ్తోందని అన్నారు. 2019 జులై నుంచి 2026 జులై మధ్య కాలంలో 36 దేశాల నుంచి 274 మంది మోస్ట్ వాంటెడ్ నేరస్థులను భారతదేశానికి తిరిగి తీసుకొచ్చినట్లు ఆయన తెలిపారు.

రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకున్న తెలుగు టీచర్ ప్రకాశరావు!

అక్కడే ఉన్నత విద్యను పూర్తి చేసి ఉపాధ్యాయ వృత్తిలోకి ప్రవేశించారు. అండమాన్ నికోబార్ దీవుల్లో తెలుగు బోధనతో పాటు విద్యార్థుల అభ్యున్నతికి విశేష సేవలందిస్తూ జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందారు. ఆయనకు పురస్కారం లభించడంతో చెన్నడం గ్రామస్థులు, విద్యాభిమానులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

కొడంగల్‌పై కవిత ఫోకస్.. కోస్గిలో పాంచజన్య సంకల్ప సభ

పాంచజన్య సంకల్ప సభ పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కవిత మీడియాతో మాట్లాడారు.

బహుజన తెలంగాణ సాధనే మా లక్ష్యం..

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సర్కార్ హామీలను అమలు చేయడంలో విఫలమైందని కవిత విమర్శించారు. ఆరు గ్యారంటీల్లో సగం కూడా ఎందుకు అమలు కాలేదని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ రక్షణ సేన అధికారంలోకి వస్తే ఉచిత విద్య, ఉచిత వైద్యం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. బహుజన తెలంగాణ సాధనే తమ లక్ష్యమని ఉద్ఘాటించారు. తెలంగాణ రక్షణ సేనలో బీజేపీ కొడంగల్ ఇన్‌చార్జి ప్రభాకర్ కులకర్ణి చేరారు. కులకర్ణితో పాటు ఆయన అనుచరులకు కండువాలు కప్పి సాదరంగా పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. కవిత నాయకత్వంలో బహుజన తెలంగాణ కోసం పనిచేస్తానని ప్రభాకర్ కులకర్ణి పేర్కొన్నారు.

ఐక్యరాజ్యసమితి కొత్త ప్రపంచ మ్యాప్ కు భారత్ ఓకే...

శతాబ్దాలుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాడుకలో ఉన్న 'మెర్కేటర్ ప్రొజెక్షన్' మ్యాప్ ల్లో భూమధ్యరేఖకు దూరంగా ఉన్న ప్రాంతాలు వాస్తవం కంటే పెద్దవిగా కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు, ఆఫ్రికా కంటే 14 రెట్లు చిన్నదైన గ్రీన్‌ల్యాండ్, ఈ మ్యాప్ ల్లో దాదాపు ఆఫ్రికా సైజులోనే కనిపిస్తుంది. ఈ వక్రీకరణను సరిదిద్దేందుకు 'ఈక్వల్-ఏరియా' (సమాన విస్తీర్ణం) ప్రొజెక్షన్‌లను ప్రోత్సహించాలని కోరుతూ 'కరెక్ట్ ది మ్యాప్' పేరుతో తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. దీనివల్ల ఆఫ్రికా, భారత్ వంటి గ్లోబల్ సౌత్ దేశాలు వాటి వాస్తవ పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి. సెప్టెంబర్ 4న జరిగిన ఓటింగ్‌లో ఈ తీర్మానానికి అనుకూలంగా 164 దేశాలు ఓటు వేయగా, అమెరికా వ్యతిరేకించింది. మరో 6 దేశాలు ఓటింగ్‌లో పాల్గొనలేదు. ఈ ఓటింగ్‌పై భారత విదేశాంగ శాఖ అధికార ప్రతినిధి రణ్‌ధీర్ జైస్వాల్ వివరణ ఇచ్చారు. ఖండాల వాస్తవ పరిమాణాన్ని చూపించే సూత్రానికి మాత్రమే తాము మద్దతిస్తున్నామని, దీనివల్ల ఏదో ఒక నిర్దిష్ట మ్యాప్ ను (ఈక్వల్ ఎర్త్ వంటివి) ఆమోదిస్తున్నట్లు కాదని తెలిపారు. ఈ తీర్మానానికి, రాజకీయ సరిహద్దులకు, వివాదాస్పద ప్రాంతాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. భారత సార్వభౌమాధికారం, ప్రాదేశిక సమగ్రత విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాజీపడే ప్రసక్తే లేదని భారత్ తేల్చిచెప్పింది. కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలైన జమ్మూకశ్మీర్, లఢఖ్‌లతో కూడిన భారత భూభాగాన్ని, దేశ అధికారిక మ్యాప్ ప్రకారమే కచ్చితంగా చూపించాలని ఉద్ఘాటించింది. దీనికి భిన్నంగా చిత్రీకరించే ఎలాంటి ప్రయత్నాన్నైనా అంగీకరించబోమని పేర్కొంది. ఈ తీర్మానం దేశాలపై చట్టపరంగా తప్పనిసరి కానప్పటికీ, వాస్తవ సైజులు ముఖ్యమైన చోట ఈక్వల్-ఏరియా మ్యాప్ లను వాడాలని ప్రభుత్వాలను, సంస్థలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఒళ్లంతా అవినీతి బురదే!

భారతావని సమైక్యతను పరిరక్షించే ఉక్కుచట్రంగా సివిల్ సర్వీసులు వెలుగొందాలని సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ ఆశించారు. కానీ, ప్రజాసేవను పక్కనపెట్టి తప్పుడుదోవల్లో తమ జేబులు నింపుకోవడానికి తహతహలాడుతున్న కొందరు అవినీతి ఉన్నతాధికారుల పుణ్యమా అని ఆ ఉక్కుచట్రం క్రమంగా తుప్పుపడుతోంది. లంచాల మేతలకు అలవాటుపడిన పెద్దమనుషుల దెబ్బకు తన స్వరూప స్వభావాలనే కోల్పోతోంది. ఉద్యోగంలోకి రాకమునుపు సమాజ సేవకుల్లా నీతిసూత్రాలు చెబుతూ రాజ్యాంగ విధేయత, పారదర్శక పాలన, పేదరిక నిర్మూలన అంటూ తెగ కలవరించే కొంతమంది- సివిల్ సర్వీసుల్లోకి రాగానే ఆదర్శాలకు చెల్లుచీటీ రాస్తున్నారు. నిర్లజ్జగా అక్రమాలకు పాల్పడుతూ ఉన్నతాధికార స్థానాలపై సమాజంలో ఉండే గౌరవమర్యాదలను నీరుగారుస్తున్నారు. మంచి వేతనం, పెద్ద బంగ్లా, కారు, భద్రత, వ్యక్తిగత సిబ్బంది... అసలు ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అంటేనే ఆ దర్జానే వేరు. ఆ ఆర్భాటాల మాయలో పడిన వారు ప్రజలకు దూరమవుతారు. అలాకాకుండా తమ చేతిలోని అధికారాన్ని సామాన్యుల కోసం సద్వినియోగం చేస్తే, జనం వారిని గుండెల్లో పెట్టుకుంటారు. కానీ, అలా సమాజానికి ఉపయోగపడదామన్న ఆలోచనే కొందరిలో ఉండట్లేదు. అరుదైన అవకాశాన్ని అందించిన దేశానికి రుణపడి ఉంటూ పేదసాదల బతుకులను మార్చడానికి తామేం చేయాలన్న తలపును కూడా వారు దగ్గరికి రానివ్వట్లేదు. ఎంతసేపూ ఎంతెంత సంపదను కూడగట్టుకుందామా అన్నదానిపైనే వాళ్ల దృష్టి అంతా ఉంటోంది. హరియాణాలో భారీ ఆర్థిక నేరం కేసులో సీబీఐ తాజాగా ఆరుగురు ఐఏఎస్‌లపై మూడో ఛార్జిషీట్ దాఖలు చేసింది. ఈ కేసులో బ్యాంకు అధికారులు, ఇతర ప్రభుత్వ సిబ్బందితో ఐఏఎస్‌లు కుమ్మక్కు అయ్యి హరియాణా ప్రభుత్వ శాఖలు, సంస్థలకు చెందిన దాదాపు ఆరు వందల కోట్ల రూపాయల నిధులను దారిమళ్లించారని చెబుతున్నారు. కిందిస్థాయి సిబ్బంది సక్రమ మార్గంలో నడిచేలా చూడాల్సినవారే ఇలా బుద్ధిగడ్డి తిని ప్రజాధనాన్ని స్వాహా చేయడమెంత సిగ్గుచేటు! రాజస్థాన్ జల్‌జీవన్ మిషన్ టెండర్లలో అవకతవకలకు పాల్పడ్డారంటూ మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి సుబోధ్ అగర్వాల్‌ను ఏసీబీ ఇటీవల అరెస్టు చేసింది. గతంలో ఈయన అదనపు ప్రత్యేక కార్యదర్శిగా ఉద్యోగం వెలగబెట్టారు. అవినీతి ఆరోపణలు గుప్పుమన్నాక చాలారోజులు పరారీలో ఉన్నారు. అడుసు తొక్కనేల.. కాలు కడగనేల అన్నట్లు అడ్డగోలు మార్గాల్లో డబ్బు వెనకేసుకోవడానికి అర్రులుచాచకుండా ఉంటే దొంగలా బతకాల్సిన అగత్యం తప్పేది కదా! కర్ణాటకలో పశువైద్యాధికారుల పోస్టుల మంజూరుకు లంచాలు కతికిన కేసులో ఐఏఎస్ అధికారి జ్ఞానేంద్రకుమార్‌ను సీఐడీ అదుపులోకి తీసుకుంది. అయిదు వేల కోట్ల రూపాయల నకిలీ మందుల రాకెట్ దర్యాప్తును ఒక వ్యాపారికి అనుకూలంగా మార్చేందుకు రూ.3కోట్ల లంచం అడిగిన ఆరోపణ మీద హరియాణా క్యాడర్ ఐపీఎస్ అధికారి దీపక్ గహ్లోవత్‌ను మొన్న జులైలో సీబీఐ అరెస్టు చేసింది. సామాన్య ప్రజల ప్రాణాలతో ముడిపడిన కేసులోనూ ఇలా అవినీతి దారులు వెతకడం ఎంత హేయం!

అందనంత దూరంలో మీరు- అందుకే ప్రచారాలు అవసరం'

మొదటి పేజి తరువాయి

మల్లికార్జున ఖర్గే, కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు

ఈ సమస్యల గురించి మాట్లాడరేం!

యువత రిపోర్ట్ కార్డులో పెరుగుతున్న నిరుద్యోగం, ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్ లో ఉన్న ప్రభుత్వ నియామకాలు, పేపర్ లీక్ లు, ఖరీదైన విద్య, తగ్గిపోతున్న స్కాలర్ షిప్ అవకాశాలు, విశ్వవిద్యాలయాల స్వయంప్రతిపత్తిపై పెరుగుతున్న ఒత్తిడి లాంటివి ఉన్నాయని ఖర్గే పేర్కొన్నారు. "మోదీ- మీరు అందనంత దూరంలో ఉన్నప్పుడే మీకు ప్రత్యేక పరిచయ కార్యక్రమం అవసరం అవుతుంది. మోదీ తన రిపోర్టు కార్డు చూపించారు. దేశ యువత కూడా తన రిపోర్టు కార్డుతో సిద్ధంగా ఉంది. ఆ రిపోర్టు కార్డులో నిరుద్యోగం, ఏళ్ల తరబడి నిలిచిపోయిన ప్రభుత్వ నియామకాలు, పేపర్ లీక్ లతో ఇబ్బందిపడుతున్న విద్యార్థులు, రోజురోజుకూ ఖరీదు అవుతున్న విద్య, తగ్గిపోతున్న స్కాలర్‌షిప్ అవకాశాలు, యూనివర్సిటీల స్వయంప్రతిపత్తిపై

పెరుగుతున్న ఒత్తిడి మొదలైనవి ఉన్నాయి. అందుకే విద్యార్థుల గొంతుక వినండి. సమస్యను పక్కదారి పట్టించడం వల్ల అవి పరిష్కారం కావు" అని ఖర్గే ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు.

యాంగ్రీ అంకుల్స్

శనివారం ప్రధాని మోదీ శ్రీరామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ శతాబ్ది ఉత్సవాలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలను విమర్శించేవారిపై ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రభుత్వ చేపట్టే ప్రతి అభివృద్ధి కార్యక్రమాన్ని వ్యతిరేకించేవారిని 'యాంగ్రీ అంకుల్స్ ' అని అభివర్ణించారు. మోదీ ఎస్ ఆర్ సీసీ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, "ఈ క్యాంపస్ వెలుపల, మీకు ఒక కొత్త ప్రపంచం కనిపిస్తుంది. మీరు రెండు రకాల వ్యక్తులను కలుస్తారు. మొదటి రకం వారు సమాజం శక్తిని దేశ శక్తిగా మార్చే వ్యక్తులు. ఇక రెండో రకం వాళ్లు ఏ పని ప్రారంభమైనా యాంగ్రీ అంకుల్ లాగా మారిపోతారు. ప్రతి పనిని వ్యతిరేకించడమే వారి పని. వారికి ఒకే ఒక డైలాగు తెలుసు- 'దీని అవసరం ఏముంది?'. మేము ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన విగ్రహాన్ని (స్టాట్యూ ఆఫ్ యూనిటీ) నిర్మిస్తున్నప్పుడు, కొందరు పూఫాలు (అసంతృప్తితో ఉండే బంధువులు) దీని అవసరం ఏముందని అన్నారు. మేము హైస్పీడ్ రైళ్లు, యూపీఐ ప్రారంభించినప్పుడు కూడా అలానే అన్నారు. కానీ వారందరికీ భారతదేశం తగిన సమాధానం ఇచ్చింది. దేశానికి అవసరమైన పనిని చేయడానికి భారతదేశాన్ని ఎవరూ అపలేరు" అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రధాని మోదీపై ఖర్గే విమర్శలు గుప్పించారు.

తిరుమలలో శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలు - పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు

మొదటి పేజి తరువాయి

స్వామివారిని దర్శించుకుని, వాహన సేవలను తిలకించేలా పటిష్ఠమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు టీటీడీ సీవీఎస్‌వో మురళీకృష్ణ తెలిపారు. బ్రహ్మోత్సవాల నేపథ్యంలో తిరుమల నాలుగు మాడ వీధులతో పాటు, భక్తులు రద్దీగా ఉండే ఇతర ప్రాంతాల్లో చేపట్టాల్సిన భద్రతా ఏర్పాట్లపై తిరుపతి జిల్లా ఎస్పీ సుబ్బరాయుడు, అధికారులతో ఆయన సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీవీఎస్‌వో మాట్లాడుతూ గత బ్రహ్మోత్సవాల అనుభవాలను, భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈసారి మరింత పటిష్ఠమైన వ్యూహంతో ముందుకు వెళ్తున్నట్లు వెల్లడించారు. టీటీడీ విజిలెన్స్, పోలీస్ సిబ్బంది సమన్వయంతో భక్తులకు ఇబ్బందులు లేకుండా భద్రత కల్పిస్తారని స్పష్టం చేశారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా వాహన సేవలను తిలకించేలా అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తుమన్నామన్నారు. ధ్వజారోహణం రోజున సీఎం పర్యటన: శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సెప్టెంబర్ 15న ధ్వజారోహణం సేవ జరగనుంది. ఆ రోజున సీఎం చంద్రబాబు తిరుమలకు విచ్చేయనున్నారు. సీఎం పర్యటన నేపథ్యంలో భద్రతా పరంగా ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపడుతున్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక బందోబస్తుతో పాటు అవసరమైన చోట్ల బ్యారికేడింగ్‌ను నిర్మిస్తున్నారు. అలాగే భక్తుల రద్దీకి అనుగుణంగా క్యూలైన్లు, ప్రవేశ, నిష్క్రమణ మార్గాల్లో భద్రతా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. గరుడ సేవకు భారీ ఏర్పాట్లు: సెప్టెంబర్ 19న గరుడసేవకు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల తిరుమల, తిరుపతిలోని పార్కింగ్ ప్రాంతాలను ముందుగానే పరిశీలించి అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు సీవీఎస్వో తెలిపారు. వాహనాల రద్దీ కారణంగా ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేశామన్నారు. అలాగే, ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చే భక్తులకు సులభంగా మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు తిరుమల, తిరుపతి ప్రధాన కూడళ్లలో వివిధ భాషల్లో సైన్ బోర్డులు, సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా పటిష్ఠ బందోబస్తు: శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తిరుపతి జిల్లా ఎస్పీ సుబ్బరాయుడు తెలిపారు. భక్తుల భద్రతతో పాటు క్రైమ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నట్లు చెప్పారు. టీటీడీ విజిలెన్స్, పోలీస్, ఫైర్, ఫారెస్టు, ఇంటెలిజెన్స్, ఆర్టీసీ, రైల్వే తదితర శాఖల సమన్వయంతో బ్రహ్మోత్సవాల సమయంలో భద్రత, ట్రాఫిక్ నిర్వహణకు అవసరమైన అన్ని చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. బ్రహ్మోత్సవాల షెడ్యూల్ : ఈ ఏడాది అధిక మాసం కారణంగా తిరుమలలో రెండుసార్లు బ్రహ్మోత్సవాలు భక్తులను ఆధ్యాత్మిక

ఆనందంలో పరవశింపజేయనున్నాయి. ఇందుకు సంబంధించి టీటీడీ అధికారులు ఏర్పాట్లు ప్రారంభించారు. సెప్టెంబరు 15 నుంచి 23వ తేదీ వరకు నవాహ్నిక సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలు, అక్టోబరు 12 నుంచి 20వ తేదీ వరకు నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలను వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. సెప్టెంబరు 14వ తేదీ సాయంత్రం అంకురార్పణతో వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు ఆరంభం కానున్నాయి. బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ప్రతిరోజూ ఉదయం 8 నుంచి 10 గంటల వరకు, సాయంత్రం 7 నుంచి 9 గంటల వరకు వాహన సేవలు నిర్వహించనున్నారు.

కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలన డిజాస్టర్, అట్టర్ ఫ్లాప్

మొదటి పేజి తరువాయి

: తమ ప్రభుత్వం పోవడం ఖాయమని కాంగ్రెస్ నేతలకు అర్థమైందన్న కేసీఆర్ , అందువల్లనే అడ్డగోలు దోపిడీ చేస్తున్నారని విమర్శించారు. పాలన చేతకాకే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభ్యంతరకరంగా బూతుపురాణం చేస్తున్నారని, అలాంటి వారితో చర్చలకు అసెంబ్లీకి రావాలా? అని నిలదీశారు. తన చావు కోరుతూ పదేపదే స్పీచ్‌లు ఇస్తున్నారని, అసెంబ్లీకి రావాలని ధర్నాలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వంపై గట్టిగా పోరాడాలి : కృష్ణా, గోదావరి నదీ జలాల అంశంపై ఉధృతమైన పోరాటం చేయాలని బీఆర్ఎస్ సభ్యులకు కేసీఆర్ తెలిపారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా రైతులకు సాగునీరు ఇవ్వకుండా ప్రభుత్వం గోస పెడుతోందని, రాజకీయాల కోసం అద్భుతమైన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును పడావు పెట్టారని విమర్శించారు. ప్రాజెక్టుల పంపులు ఎందుకు ఆన్ చేయడం లేదని ప్రశ్నించారు. కాళేశ్వరం, పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టుల దగ్గరకు వెళ్దామని, నియోజకవర్గాల పునర్విభజన కచ్చితంగా జరుగుతుందని అన్నారు. అసెంబ్లీ, కౌన్సిల్ సమావేశాల్లో ప్రభుత్వంపై గట్టిగా పోరాడాలని

ఆదేశించారు. సమావేశంలో తన గురించే ఎక్కువ మాట్లాడే ప్రయత్నం చేస్తారని, పట్టించుకోకూడదని పేర్కొన్నారు. ఉభయసభల్లో ఎండగట్టాలి : అసెంబ్లీ సమావేశాలకు అందరూ తప్పకుండా హాజరుకావాలని, శాసనసభ, మండలిలో జరిగే ప్రతి చర్చలో పాల్గొనాలని బీఆర్ఎస్ సభ్యులకు కేసీఆర్ తెలిపారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలను ఎవరూ తేలిగ్గా తీసుకోవద్దని సూచించారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ విధానాలను ఉభయసభల్లో ఎండగట్టాలని, స్పీకర్ పక్షపాత ధోరణి, అప్రజాస్వామిక విధానాలు ఎండగట్టాలని, ఉభయసభల్లో ప్రజా సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయాలని ఆదేశించారు. అసెంబ్లీలో ప్రజల అజెండానే బీఆర్ఎస్ అజెండాగా ఉండాలని వెల్లడించారు.

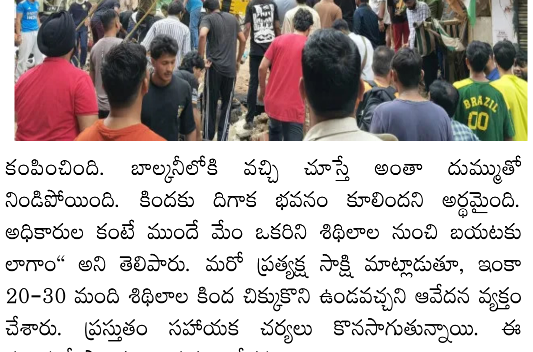
కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి వచ్చి గజ్వేల్ ప్రజల పక్షాన మాట్లాడాలి

కూడా 22 ఏ లో పెట్టలేదని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ సర్కార్ రాష్ట్రంలోని దళిత, గిరిజనుల, నోరు లేని అమాయకులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని ఆగ్రహించారు. దాదాపు లక్ష కోట్ల పేదల భూములను 22ఏలో పెట్టి భారీ కుంభకోణానికి తెర లేపారని ఆరోపించారు. లక్ష కోట్ల భూముల పంచాయితీలో పైసలు పంచుకుంటున్న మంత్రులు ఎవరో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి వెంటనే సమాధానం చెప్పాలని రఘునందన్ రావు డిమాండ్ చేశారు. లేదా ఈ పైసలన్నీ తన ఖాతాలోనే వేసుకుంటానని అనుకుంటే సీఎం అయినా దీనికి సమాధానం చెప్పాలని పట్టుబట్టారు. 22 ఏ లో పేదల భూములను పెట్టొద్దని.. అవి తాతల కాలం నాటి నుంచి వస్తున్న ఆస్తులని తెలిపారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఈసారి జరిగే శాసనసభ సమావేశాలకు హాజరు కావాలని కోరారు. కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి వచ్చి గజ్వేల్ ప్రజల పక్షాన మాట్లాడితే వారికి గౌరవం ఉంటుందని రఘునందన్ రావు సూచించారు.

ఢిల్లీలో కుప్పకూలిన ఐదంతస్తుల భవనం.. ఒకరి మృతి

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ ఘటనపై తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేసిన కాంగ్రెస్, ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ (ఆప్) ఉన్నతస్థాయి విచారణ జరిపి, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశాయి. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, కూలిపోయిన భవనం సుమారు 40-50 ఏళ్ల నాటిది. బేస్‌మెంట్‌తో కలిపి మొత్తం ఐదు అంతస్తులున్న ఈ భవనాన్ని పేయింగ్ గెస్ట్ (పీజీ) వసతి గృహంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో బేస్‌మెంట్‌లో మరమ్మతు పనులు జరుగుతున్నాయి. శిథిలాల కింద నుంచి వెలికితీసిన ఒక వ్యక్తిని ఎయిమ్స్ ట్రామా సెంటర్‌కు తరలించగా, అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు ధ్రువీకరించారు. ఈ ఘటనపై కాంగ్రెస్ ఎంపీ దీపేందర్ సింగ్ హుడా మాట్లాడుతూ, ఇది రాజకీయ విమర్శలు చేసే సమయం కానప్పటికీ, జవాబుదారీతనం ఎక్కడ అని ప్రశ్నించారు. "ఈ ప్రాంతంలో పీజీలు ఏ పరిస్థితుల్లో నడుస్తున్నాయో అందరికీ తెలుసు. వాటికి లేఅవుట్ ప్లాన్లను ఎవరు మంజూరు చేస్తున్నారు? అగ్నిమాపక భద్రతను ఎవరు ధ్రువీకరిస్తున్నారు? మున్సిపల్ కార్పొరేషన్, ప్రభుత్వం, స్థానిక ఎమ్మెల్యేల పాత్ర ఏమిటి? ఎవరో ఒకరు బాధ్యత వహించాలి" అని ఆయన నిలదీశారు. విద్యార్థులే శిథిలాల నుంచి ముగ్గురిని బయటకు లాగారని, ప్రభుత్వం దీనికి సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆప్ కన్వీనర్, ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ ఈ ఘటనను అత్యంత విషాదకరమని అభివర్ణించారు. "ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం కారణంగా ఢిల్లీలో ఇలాంటి ప్రమాదాలు తరచూ జరుగుతున్నాయి. ప్రభుత్వం ఇకనైనా నిద్రమత్తు వీడి పౌరుల భద్రతకు చర్యలు తీసుకోవాలి" అని ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేశారు. ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ప్రతిపక్ష నేత, మాజీ సీఎం అతిషి కూడా ఈ ఘటనపై ఉన్నతస్థాయి విచారణకు డిమాండ్ చేశారు. నిర్లక్ష్యానికి కారణమైన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటేనే భవిష్యత్తులో ఇలాంటివి పునరావృతం కావని ఆమె పేర్కొన్నారు. సమీపంలోనే ప్రచారం చేస్తున్న ఎన్ఎస్‌యూఐ జాతీయ అధ్యక్షుడు వినోద్ జాఖర్, తాము ఘటనాస్థలికి చేరుకుని ముగ్గురిని కాపాడామని తెలిపారు. ప్రమాద స్థలంలో విద్యార్థులకు చెందిన పుస్తకాలు కనిపించాయని, ప్రభుత్వ వైఫల్యమే ఈ దుర్ఘటనకు కారణమని ఆరోపించారు. ప్రమాదం జరిగిన భవనం పక్కనే ఉన్న పీజీలో నివసించే ఓ విద్యార్థి మాట్లాడుతూ, "భోజనం చేశాక ఒక్కసారిగా భూకంపం వచ్చినట్లు భవనం



కంపించింది. బాల్కనీలోకి వచ్చి చూస్తే అంతా దుమ్ముతో నిండిపోయింది. కిందకు దిగాక భవనం కూలిందని అర్థమైంది. అధికారుల కంటే ముందే మేం ఒకరిని శిథిలాల నుంచి బయటకు లాగాం" అని తెలిపారు. మరో ప్రత్యక్ష సాక్షి మాట్లాడుతూ, ఇంకా 20-30 మంది శిథిలాల కింద చిక్కుకొని ఉండవచ్చని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ ఘటనతో స్థానికంగా భయాందోళనలు నెలకొన్నాయి.

హైదరాబాద్‌లో 'అహింసా స్థూపం'.. ఆవిష్కరించిన కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

మొదటి పేజి తరువాయి

ఢిల్లీ : కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని మియాపూర్‌లో 'అహింసా స్థూపం' ఆవిష్కరించారు. శాంతి, అహింస అనే గొప్ప సందేశాన్ని సమాజంలో మరింత బలంగా చాటిచెప్పేందుకు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఇది కేవలం ఒక కట్టడం ఆవిష్కరణ కాదని, శాంతి, అహింస వంటి కాలాతీతమైన సిద్ధాంతాలను పరిరక్షించి, భవిష్యత్ తరాలకు అందించే గొప్ప ప్రయత్నమని స్పష్టం చేశారు. భగవాన్ మహావీరుడి సందేశమైన 'పరస్పరోపగ్రహో జీవానామ్' అనే సూక్తికున్న ప్రాధాన్యతను ఆయన వివరించారు. 'జీవులన్నీ పరస్పర మద్దతు, సహకారంతో ముడిపడి ఉంటాయి' అని దీని అర్థమని, ఈ సూక్తిని స్థూపంపై చెక్కారని తెలిపారు. ప్రపంచంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో హింస, ఘర్షణలు కొనసాగుతున్న తరుణంలో పరస్పర గౌరవం, శాంతియుత సహజీవనం అనే సందేశం ఎంతో అవసరమని ఆయన నొక్కిచెప్పారు. భారత్ ఎల్లప్పుడూ అహింసా మార్గాన్నే అనుసరించిందని, కశ్మీర్‌లో హింసకు ముగింపు పలికి, శాంతిని పునరుద్ధరించడానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషిని ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు. అహింస అనేది బలహీనత కాదని, అదొక గొప్ప బలమని అన్నారు. అహింసా స్థూపం ఏర్పాటుకు చొరవ తీసుకోవడం ద్వారా 'నారీశక్తి' స్ఫూర్తిని, మహిళా నేతృత్వంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని ఇది ప్రతిబింబిస్తోందని ప్రశంసించారు. ఈ

కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన జైన సమాజ మహిళలను ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో మహిళలే అభివృద్ధికి చోదకశక్తిగా నిలుస్తున్నారని, శాసనసభల్లో 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే 'నారీశక్తి వందన్ అధినియమ్' ఇందుకు నిదర్శనమని తెలిపారు. హైదరాబాద్ విభిన్న సంస్కృతులకు నిలయమని, నగరం సాధిస్తున్న ప్రగతి వెనుక ఈ వైవిధ్యమే కీలక శక్తిగా ఉందని కిషన్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. మహానగర ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక అభివృద్ధిలో జైన, బ్రాహ్మణ, మహేశ్వరి వంటి వర్గాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని కొనియాడారు. 'వికాస్ భీ, విరాసత్ భీ' (అభివృద్ధితో పాటు వారసత్వం) అనే స్ఫూర్తితో 'వికసిత్ భారత్ 2047' లక్ష్య సాధనలో హైదరాబాద్ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. సమాజాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న స్వార్థ శక్తులను ఓడించడానికి అందరూ ఏకం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. నేటి యువత (జెన్-జీ) సాంకేతికతతో ప్రపంచాన్ని జయించాలని, అదే సమయంలో భారతీయ సాంస్కృతిక విలువలను ఎన్నడూ విస్మరించవద్దని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ కె. విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, జైన సమాజ ప్రతినిధులు, ఇతర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

మెరిసే చెర్రీలు.. రోడ్డు పక్కన ఖర్జూరాలు: అందం వెనుక అనారోగ్య ముప్పు?

మంచిర్యాల జిల్లా వ్యాప్తంగా బహిరంగ పండ్ల విక్రయాలు.. అధికారుల తనిఖీలకు ప్రజా డిమాండ్

మంచిర్యాల: ఆరోగ్యం కోసం పండ్లు తినడమనుకునే వినియోగదారులకు మంచిర్యాల జిల్లాలోని ప్రస్తుత పరిస్థితులు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. జిల్లా కేంద్రంతో పాటు మందమర్రి,ఆసిఫాబాద్, రెబ్బెన, బెల్లంపల్లి,చెన్నూర్, లక్సెట్టిపేట తదితర ప్రాంతాల్లో ప్రధాన రహదారుల పక్కన, రద్దీ కూడళ్లలో బహిరంగంగా విక్రయిస్తున్న పండ్ల నాణ్యత ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ముఖ్యంగా ఎండ,వాహనాల పొగ,దుమ్ము-ధూళి మధ్య విక్రయిస్తున్న ఖర్జూరాలు, అసాధారణంగా ఎర్రగా మెరుస్తున్న చెర్రీల విషయంలో ప్రజారోగ్యం గాల్లో దీపంగా మారుతోందన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

దుమ్ము, ధూళిలోనే వ్యాపారం

జిల్లాలోని ప్రధాన రహదారుల వెంట ఏర్పాటు చేసిన తోపుడు బండ్లు, తాత్కాలిక దుకాణాల్లో ఎలాంటి రక్షణ లేకుండా పండ్లను ఎక్కువ సమయం బహిరంగంగానే ఉంచుతున్నారు. నిత్యం వందలాది వాహనాలు రాకపోకలు సాగించే మార్గాల్లో ఎగిసిపడే ధూళి, పొగ నేరుగా పండ్లపై పేరుకుపోతున్నాయి. ఈగలు,పురుగుల నుంచి రక్షించేలా ఎలాంటి జాలీలు గానీ, కవరింగ్ గానీ ఉపయోగించకపోవడం పండ్ల నాణ్యతను దిగజారుస్తోంది. కొన్ని చోట్ల

నాణ్యత క్షీణించిన, పాడైపోయిన పండ్లను సైతం కలిపి విక్రయిస్తున్నారనే ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.

ఎర్రటి చెర్రీలు.. రంగుల మాయాజాలమా?

మార్కెట్లో విపరీతమైన ఆకర్షణీయమైన ఎరుపు రంగులో కనిపిస్తున్న చెర్రీలపై ప్రజల్లో తీవ్ర సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పండు సహజసిద్ధంగా అలా ఉందా లేక కృత్రిమ రంగులు, ప్రమాదకర రసాయనాలను అద్ది విక్రయిస్తున్నారా అనే అనుమానాలు బలపడుతున్నాయి. ల్యాబ్ పరీక్షలు నిర్వహించకుండా కేవలం బయటి రూపాన్ని బట్టి రసాయనాల వినియోగాన్ని నిర్ధారించలేమని నిపుణులు చెబుతున్నప్పటికీ, ఈ రంగు వెనుక రహస్యాన్ని ఛేదించాల్సిన బాధ్యత అధికారులపైనే ఉంది.

ఆహార భద్రత అధికారుల పర్యవేక్షణ శూన్యం

ప్యాకింగ్ వస్తువులకు ఉండేలాగా తాజా పండ్లకు తయారీ, గడువు ముగింపు తేదీలు ఉండవు.

పండ్లను ఎంతకాలంగా నిల్వ ఉంచుతున్నారు?

వాటి నిల్వ పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నాయి? అనేది వినియోగదారులకు తెలియని పరిస్థితి. కలుషితమైన, ప్రమాదకర రసాయనాలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణకోశ సమస్యలతో పాటు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంత జరుగుతున్నా జిల్లాలో ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారుల నిఘా నామమాత్రంగానే మారిందని స్థానికులు మండిపడుతున్నారు.

ప్రజల డిమాండ్:

మంచిర్యాల జిల్లా వ్యాప్తంగా రోడ్ల పక్కన జరిగే పండ్ల విక్రయాలపై ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు తక్షణమే తనిఖీలు చేపట్టాలి. అనుమానాస్పదంగా కనిపిస్తున్న చెర్రీలు, ఇతర పండ్ల నమూనాలను సేకరించి అధికారిక ల్యాబ్ పరీక్షలకు పంపాలి. నిల్వ విధానం సరిగా లేని, పాడైపోయిన పండ్లను విక్రయించే వ్యాపారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. వినియోగదారులు కూడా కేవలం మెరుపును చూసి మోసపోకుండా తాజాదనం, వాసన పరిశీలించి మాత్రమే పండ్లను కొనుగోలు చేయాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఓబీసీ కమిటీల ఏర్పాటుకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ

ఆసిఫాబాద్ : కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓబీసీ విభాగాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో బలోపేతం చేసేందుకు జిల్లా, మండల కమిటీల ఏర్పాటుకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. శనివారం కుమురంభీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయంలో డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణక్క ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం జరిగింది. ఓబీసీ విభాగం జిల్లా పరిశీలకుడు ముత్తినేని రవీందర్ ఆశావహుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. ఎమ్మెల్సీ దండే విఠల్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముత్తినేని రవీందర్ మాట్లాడుతూ పార్టీ కోసం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తున్న వారికి కమిటీల్లో సముచిత ప్రాధాన్యత కల్పిస్తామని తెలిపారు. ఓబీసీ విభాగాన్ని గ్రామస్థాయి నుంచి బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా కమిటీల నిర్మాణం చేపడుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఆత్రం సుగుణక్క మాట్లాడుతూ ఓబీసీల సమస్యలు, హక్కులు, సంక్షేమం కోసం నిరంతరం పనిచేసే నాయకులు, కార్యకర్తలు ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా, మండల స్థాయిలో ఓబీసీ విభాగం పదవులకు ఆశావహుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించినట్లు తెలిపారు. పార్టీ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా కమిటీల నిర్మాణ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, ఓబీసీ విభాగం ఆశావహులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి కార్మికుల డిమాండ్లు పరిష్కరించాలి

జీఎం కార్యాలయం ఎదుట బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిరసన

రెబ్బెన : సింగరేణి కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఆదివారం ఆసిఫాబాద్ ఎమ్మెల్యే కోవ లక్ష్మి ఆదేశాల మేరకు బీఆర్ఎస్, టీబీజీకేఎస్ ఆధ్వర్యంలో గోలేటిలోని సింగరేణి జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయం ఎదుట నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకురాలు మరుసకుల సరస్వతి మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సింగరేణి గుర్తింపు సంఘం ఏఐటీయూసీ తమ వెయ్యి రోజుల పాలనలో కార్మికులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా అన్యాయం చేశాయని ఆరోపించారు. కేసీఆర్ పాలనలో సింగరేణి కార్మికులకు స్వర్ణయుగం కొనసాగిందని, ప్రస్తుత పాలనలో కార్మికులు అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. కొత్త సర్క్యులర్ల పేరుతో కార్మికులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని ఆరోపించిన ఆమె, పెండింగ్లో ఉన్న కార్మికుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం కార్మికుల సమస్యలపై బెల్లంపల్లి ఏరియా సీనియర్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ దాసరి శ్రీధర్కు వినతిపత్రం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, టీబీజీకేఎస్ నాయకులు, మహిళా నాయకులు, బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొమురం భీం ప్రాజెక్ట్ కుడి కాలువ కుంగిపోయినా పట్టించుకోని అధికారులు

ఆసిఫాబాద్ : కుమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కేంద్రానికి సమీపంలోని మాణిగూడ గ్రామపంచాయతీ వద్ద కొమురం భీం ప్రాజెక్ట్ కుడి కాలువ ఇటీవల కుంగిపోయింది. కాలువ అభివృద్ధి పనుల కోసం జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక బడ్జెట్ నుంచి రూ.42 లక్షలు కేటాయించి కాంట్రాక్టర్కు అప్పగించారు. పనులు నాసిరకంగా జరగడంతో కాలువ పొంగి సీసీ రోడ్డు కొట్టుకుపోయిందని గ్రామస్తులు ఆరోపణ. కొత్తగా నిర్మించిన గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయం, పాఠశాల భవనం, ఇళ్ల వరకు కాలువ నీరు చేరడంతో గ్రామస్తుల్లో భయాందోళన నెలకొంది. ఇన్చార్జి మంత్రి గ్రామాన్ని సందర్శించకపోవడంపై స్థానికుల్లో అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. వెంటనే పనులు పూర్తి చేయాలని, నాసిరకం పనులు చేసిన కాంట్రాక్టర్పై చర్యలు తీసుకోవాలని డీవైఎఫ్ఐ డిమాండ్ చేసింది. స్పందన లేకపోతే గ్రామస్తులతో కలిసి కలెక్టరేట్, ఎమ్మెల్యే, మంత్రి నివాసాలను ముట్టడిస్తామని డీవైఎఫ్ఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి గొడిసెల కార్తీక్, జిల్లా కోశాధికారి దుర్గం నిఖిల్ హెచ్చరిక జారీ చేశారు.

చింతలమానేపల్లి మండలంలో గంజాయి సాగుపై పోలీసుల దాడి

9 మొక్కలు స్వాధీనం

ఆసిఫాబాద్ : కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా చింతలమానేపల్లి మండలం గూడెం గ్రామంలో పోలీసులు గంజాయి సాగుపై దాడి నిర్వహించారు. నమ్మకమైన సమాచారం మేరకు చేపట్టిన ఈ దాడిలో కుంబారి శంకర్ (తండ్రి రాములు, వయస్సు 68) తన పెరటి స్థలంలో అక్రమంగా సాగు చేస్తున్న 9 గంజాయి మొక్కలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. స్వాధీనం చేసుకున్న గంజాయి మొక్కల విలువ సుమారు రూ.60,000. నిందితుడిపై కేసు నమోదు చేసి రిమాండ్కు తరలించారు, దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. గంజాయి సాగు, విక్రయం, రవాణా, వినియోగం వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలపై సమాచారం ఉన్నవారు సమీప పోలీస్ స్టేషన్కు తెలియజేయాలని, సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయని కౌటాల సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ బి. సంతోష్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ దాడిలో కౌటాల సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్, చింతలమానేపల్లి సబ్-ఇన్స్పెక్టర్తో పాటు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కౌటాలలో బిఆర్ఎస్ మీడియా సమావేశం

ఎం ఎల్ సి దండే విఠల్ వ్యాఖ్యలపై ఆగ్రహం

ఆసిఫాబాద్ : కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కౌటాల మండల కేంద్రంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. సిర్పూర్ నియోజకవర్గ నాయకులు కోనప్ప, డాక్టర్ ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్లపై ఎం ఎల్ సి దండే విఠల్ ఇటీవల చేసిన వ్యక్తిగత దూషణలు, "నాలుక కోస్తా" వ్యాఖ్యలను బిఆర్ఎస్ నాయకులు తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు సభ్య సమాజం హర్షించదగ్గవి కావని మండిపడ్డారు.బిఆర్ఎస్ పార్టీ దండే విఠల్ను నిలదీస్తూ, ఆయనను ఎం ఎల్ సిగా చేసింది బిఆర్ఎస్ పార్టీయేనని, పార్టీ పదవి పొంది ఇప్పుడు కాంగ్రెస్లో చేరిన ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ను "పాస్పోర్ట్ నాయకుడు" అని, అమ్ముడుపోయారని వ్యాఖ్యానించడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. మరో నాలుగు రోజుల్లో కాంగ్రెస్ దుకాణం మూతపడటం ఖాయమని, ఆ పార్టీ వద్ద ఉన్న సర్పంచ్లు కూడా త్వరలో ప్రవీణ్ కుమార్ వద్దకు వస్తారని చెప్పారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో సిర్పూర్ నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్, బీజేపీలకు డిపాజిట్లు కూడా దక్కవని బిఆర్ఎస్ నాయకులు వ్యాఖ్యానించారు.ఈ మీడియా సమావేశంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల నాయకులు, ముఖ్య కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విద్యారంగ సేవలకు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలి అవార్డు అందుకున్న షమీమ్ సుల్తానా

నస్పూర్: నస్పూర్ మండలం విద్యానగర్ లోని శ్రీకృష్ణవేణి ప్లే అండ్ హైస్కూల్కు చెందిన ఉపాధ్యాయురాలు షమీమ్ సుల్తానా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలి అవార్డును అందుకున్నారు. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని తెలంగాణ రికగ్నైజ్డ్ స్కూల్స్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ (ట్రస్మా) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఈ పురస్కారాన్ని ప్రదానం చేశారు.మండల విద్యాధికారి పోచయ్య, మేయర్ మధుకర్,సీసీసీ నస్పూర్ ఎస్సై చేతుల మీదుగా షమీమ్ సుల్తానా అవార్డును స్వీకరించారు.విద్యారంగంలో ఆమె అందిస్తున్న సేవలను గుర్తించి ఈ పురస్కారానికి ఎంపిక చేసినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.అవార్డు అందుకున్న షమీమ్ సుల్తానాను శ్రీకృష్ణవేణి ప్లే అండ్ హైస్కూల్ యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు అభినందించారు.

ట్రాక్టర్ బోల్తా.. గాయపడిన వారిని పరామర్శించిన ఆత్రం సుగుణక్క

ప్రమాద విషయం తెలియగానే హుటాహుటిన ఆసుపత్రికి చేరుకున్న డీసీసీ అధ్యక్షురాలు

తిర్యాణి: : తిర్యాణి మండలంలో పర్యటిస్తున్న డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణక్కకు తెలండి గ్రామస్తులు వ్యవసాయ పనులకు వెళ్తుండగా ట్రాక్టర్ ప్రమాదానికి గురైన విషయం తెలియడంతో హుటాహుటిన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి చేరుకున్నారు. తెలండి గ్రామానికి చెందిన కొంతమంది గ్రామస్తులు ట్రాక్టర్లో వ్యవసాయ పనులకు వెళ్తుండగా పామడుగు సమీపంలో ట్రాక్టర్ అదుపుతప్పి బోల్తా పడింది. ఈ ప్రమాదంలో ట్రాక్టర్లో ఉన్న యూరియా సంచులు వారిపై పడటంతో ముగ్గురికి గాయాలయ్యాయి. వెంటనే క్షతగాత్రులను స్థానిక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించి ప్రథమ చికిత్స అందించారు. తీవ్రంగా గాయపడిన ఇద్దరిని మెరుగైన వైద్యం కోసం అంబులెన్స్లో మంచిర్యాల ఆసుపత్రికి తరలించారు. స్వల్ప గాయాలైన మహిళకు స్థానిక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోనే చికిత్స అందిస్తున్నారు. ప్రమాద విషయం తెలుసుకున్న సుగుణక్క వెంటనే ఆసుపత్రికి చేరుకుని క్షతగాత్రులను పరామర్శించారు. తీవ్రంగా గాయపడిన ఇద్దరిని ఎలాంటి ఆలస్యం లేకుండా మంచిర్యాల ఆసుపత్రికి తరలించేందుకు వైద్యులు, సిబ్బందితో మాట్లాడి అంబులెన్స్ ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. స్థానిక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న మహిళను పరామర్శించి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ప్రమాదానికి గల కారణాలను స్థానికులను అడిగి తెలుసుకున్న సుగుణక్క.. క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందేలా అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించాలని వైద్యులను కోరారు. సుగుణక్క వెంట మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ నైతం రాంచందర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి బుదే విజయ్, కార్యదర్శి కుర్సెంగ శోభన్, తెల్లండి సర్పంచ్ నైతం మంగు, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు మల్యాల అశోక్, ఉపాధ్యక్షుడు ముంజం సతీష్, మాజీ సర్పంచ్ లక్ష్మణ్, జలపతిరావు, సీనియర్ నాయకులు అంకం గౌరయ్య, మండల కార్యదర్శి కోవా శంకర్, దయాకర్, కిషన్ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు మధుకర్, గంభీరావుపేట అధ్యక్షుడు బోర్లకుంట విద్యాసాగర్, వార్డు మెంబర్ జనగామ శేఖర్, ఐల మల్లేష్, జుమ్మిడి స్వామి, కొరివి రాహుల్, మేతరి శంకర్, పోసం రాజు, బొల్లం మల్లేష్ తదితర కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గంభీరావుపేట్ గ్రామ సర్పంచ్ జుమ్మిడి కిష్టయ్యను కలిసిన డిసిసి సుగుణక్క సమస్యలపై ఆరా

తిర్యాణి,: కొమురం భీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణక్క తిర్యాణి మండలంలో విస్తృతంగా పర్యటించారు.లి ఈ సందర్భంగా స్థానిక నాయకులు, ప్రజలతో మమేకమయ్యారు. పర్యటనలో భాగంగా గాంబీరావుపేట గ్రామ సర్పంచ్ జుమ్మడికిష్టయ్యను సుగుణక్క కలిశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని ప్రధాన సమస్యలను సర్పంచ్ ఆమె దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ముఖ్యంగా మంచిర్యాల వైపు వెళ్లే బస్సు సర్వీసును తమ గ్రామం మీదుగా నడపాలని కోరారు. గ్రామ ప్రజలకు రవాణా సౌకర్యం లేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని, బస్సు సర్వీసు అందుబాటులోకి వస్తే విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, రైతులు, సాధారణ ప్రజలకు ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సుగుణక్క మాట్లాడుతూ ప్రజల సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రవాణా, వైద్యం వంటి మౌలిక సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

సుగుణక్క పర్యటనలో కాంగ్రెస్ నాయకులు,

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు నైతం రాంచందర్ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి బుదే విజయ్, కార్యదర్శి కుర్సెంగ శోభన్, మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కున సురేష్, గంబిరావు పెట్ సర్పంచ్ కిష్టయ్య, తెల్లండి సర్పంచ్ నైతం మంగు, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు మల్యాల అశోక్, ఉపాధ్యక్షుడు ముంజం సతీష్ , మాజీ సర్పంచ్ లక్ష్మణ్, జలపతిరావు, సీనియర్ నాయకులు అంకం గౌరయ్య, మండల కార్యదర్శి కొవా శంకర్, దయాకర్, కిషన్ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు మధుకర్, గబిరావు పెట్ అధ్యక్షుడు బోర్లకుంట విద్యాసాగర్, వార్డ్ మెంబర్ జనగామ శేఖర్, ఐల మల్లేష్, జుమ్మడి స్వామి, కొరివి రాహుల్, మేతరి శంకర్, పోసం రాజు, బొల్లం మల్లేష్, కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వంజిరి గ్రామంలో భక్తిశ్రద్ధలతో 36 గంటల భజన కార్యక్రమం

ఆసిఫాబాద్ : కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాగజ్నగర్ మండలం వంజిరి గ్రామంలో శ్రావణమాసాన్ని పురస్కరించుకుని మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి నిర్వహించే 36 గంటల భజన కార్యక్రమం భక్తిశ్రద్ధలతో కొనసాగింది. హనుమాన్ మందిరం వద్ద గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని భజనలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రూరల్ ఎస్సై సందీప్కుమార్ హాజరయ్యారు. ఉపసర్పంచ్ భరత్, గ్రామ పెద్దలు దుర్గయ్య, గోవిందు, తిరుపతి, విజయ్తో పాటు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులే ఉపాధ్యాయులై.. సందడిగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం

నస్పూర్,: నస్పూర్ మండలం విద్యానగర్ లోని శ్రీకృష్ణవేణి ప్లే అండ్ హైస్కూల్లో ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు విద్యార్థుల ఉత్సాహం, ఆనందోత్సాహాల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల స్వీయ పాలన కార్యక్రమం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల పాత్రలను స్వీకరించి పాఠశాల కార్యకలాపాలను నిర్వహించారు.తద్వారా వారిలో నాయకత్వ లక్షణాలు,బాధ్యతాభావం, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించేలా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపి,వారి సేవలను స్మరించుకుంటూ గౌరవం,కృతజ్ఞతలు చాటుకున్నారు.విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి.ఇదే సందర్భంగా పాఠశాల ఉపాధ్యాయురాలు షమీమ్ సుల్తానాకు ట్రస్మా సంస్థ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలి పురస్కారం లభించడం పాఠశాలకు గర్వకారణంగా నిలిచింది.ఈ సందర్భంగా షమీమ్ సుల్తానాను పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు అభినందించారు.వేడుకల్లో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ హామీల అమలుపై కోనప్ప ఆగ్రహం

బాకీ కార్డుల పంపిణీ

ఆసిఫాబాద్ : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా బెజ్జూరు మండలం బారేగూడ గ్రామంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే కోనేరు కోనప్ప బీఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి 'కాంగ్రెస్ బాకీ కార్డుల'ను పంపిణీ చేశారు. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తోందని ఈ సందర్భంగా తీవ్రంగా విమర్శించారు. మహిళలకు నెలకు రూ.2,500, వృద్ధులకు రూ.4,000, దివ్యాంగులకు రూ.6,000 పెన్షన్, రైతు భరోసా, రైతులకు రూ.500 బోనస్, నిరుద్యోగ భృతి, విద్యా భరోసా, కల్యాణలక్ష్మి పథకంలో తులం బంగారం వంటి హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటను ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకోవాలని, హామీల అమలుపై స్పష్టమైన సమాధానం ఇవ్వాలని కోరారు. హామీల అమలు జరిగే వరకు ప్రజల తరఫున ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు, సర్పంచ్లు, మాజీ ఎంపీటీసీలు, మాజీ కో-ఆప్షన్ సభ్యులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ పి ఎంలో వెరిఫికేషన్ ఎన్నికలు వెంటనే నిర్వహించాలి

సీపీఐ ఫ్లోర్ లీడర్కు జేఏసీ వినతి

ఆసిఫాబాద్ : కరీంనగర్లోని సిర్పూర్ పేపర్ మిల్ (ఎస్ పి ఎం)లో కార్మిక సంఘాల వెరిఫికేషన్ ఎన్నికలను వెంటనే నిర్వహించాలని, గెలిచిన యూనియన్తోనే యాజమాన్యం వేతన ఒప్పందం చేసుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కార్మిక సంఘాల జేఏసీ సీపీఐ ఫ్లోర్ లీడర్ కోణంనేని సాంబశివరావుకు వినతిపత్రం అందజేసింది. రాబోయే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ఎస్ పి ఎం కార్మికుల సమస్యలను లేవనెత్తి, వెరిఫికేషన్ ఎన్నికలు త్వరగా జరిగేలా ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని జేఏసీ నాయకులు కోరారు. గత 110 రోజులుగా ఎస్ పి ఎం కంపెనీ గేటు ముందు వెరిఫికేషన్ ఎన్నికల డిమాండ్తో సామూహిక నిరాహార దీక్షలు కొనసాగుతున్నా, యాజమాన్యం, ప్రభుత్వం నుంచి స్పందన లేకపోవడంపై జేఏసీ నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కార్మికుల సమస్యలను అసెంబ్లీలో ప్రస్తావిస్తానని, వెరిఫికేషన్ ఎన్నికలు త్వరగా జరిగేలా కృషి చేస్తానని కోణంనేని సాంబశివరావు హామీ ఇచ్చారు. కార్మికులు తమ రాజ్యాంగబద్ధమైన హక్కులను కాపాడుకోవాలని, హక్కుల పరిరక్షణ కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ రాష్ట్ర నాయకులు కలవే నీ శంకర్, మంచిర్యాల జిల్లా కార్యదర్శి దాసు, జేఏసీ నాయకులు కుశన రాజన్న, షబ్బీర్ హుస్సేన్, ఏకే సింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివాసీ సాహిత్యవేత్త డాక్టర్ మనోహర్కు ఘన సన్మానం

ఆసిఫాబాద్ : ఆసిఫాబాద్లో ఆదివాసీ పర్ధాన్ సేవా సమాజం జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆదివాసీ సాహిత్యవేత్త, రిటైర్డ్ బీఈడీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, ఆదివాసీ పర్ధాన్ సేవా సమాజ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ మనోహర్ను ఘనంగా సన్మానించారు. ఆదివాసీ పర్ధాన్ల జీవన విధానం, సంస్కృతి, ఆచారాలు, సంప్రదాయాలను భవిష్యత్ తరాలకు పరిచయం చేయడంలో డాక్టర్ మనోహర్ చేసిన కృషిని వక్తలు అభినందించారు. తెలుగు అకాడమీ ఇంటర్మీడియట్ ప్రథమ సంవత్సరం తెలుగు పాఠ్యపుస్తకంలో "ఆదివాసీ పర్ధాన్ల జీవిత విశేషాలు" పాఠ్యాంశాన్ని డాక్టర్ మనోహర్ రచించడం ఆదివాసీ పర్ధాన్ సమాజానికి గర్వకారణమని తెలిపారు. ఈ పాఠ్యాంశం ద్వారా ఆదివాసీ పర్ధాన్ల జీవన విధానం, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, కళలు, సామాజిక నేపథ్యం రాష్ట్రంలోని 33 జిల్లాల విద్యార్థులకు పరిచయం అయ్యే అవకాశం కలిగిందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ మనోహర్కు శాలువా కప్పి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసీ పర్ధాన్ సేవా సమాజం ప్రముఖులు పుర్కా ఉద్ధవ్, గేడం జనార్దన్, ప్రేమ్, పెంటయ్య, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ రాంచందర్, తిరుపతి, కుర్సేగా శంకర్, కౌన్సిలర్ బాలకృష్ణన్, కొర్వేత మనోహర్, డిఎంహెచ్ఓ నాగేంద్ర, కృష్ణమూర్తి, ఎం. గోపాల్, సర్పంచులు చందు, వందన, శేష నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

70 క్వింటాళ్ల పి డి ఎస్ బియ్యం పట్టివేత ఇద్దరిపై కేసు

భీమారం, : భీమారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో అక్రమంగా తరలిస్తున్న 70 క్వింటాళ్ల పి డి ఎస్ బియ్యాన్ని పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారుల తనిఖీల్లో పట్టుకున్నారు. తేదీ 06-09-2026న భీమారం గ్రామ శివారు జోడువాగుల వద్ద తనిఖీలు నిర్వహించగా, టి ఎస్ -19- టి ఎ -4511, టి ఎస్ 10- యు సి -7848 నంబర్ల గల రెండు బొలెరో పికప్ వాహనాల్లో తరలిస్తున్న సుమారు 70 క్వింటాళ్ల పి డి ఎస్ బియ్యాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బియ్యం విలువ సుమారు రూ.1.40 లక్షలు, రెండు వాహనాల విలువ సుమారు రూ.4 లక్షలు, మొత్తం స్వాధీనం చేసుకున్న సొత్తు విలువ సుమారు రూ.5.40 లక్షలు. ఈ ఘటనపై డిప్యూటీ తహసీల్దార్ చల్ల స్రవంతి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు భీమారం ఎస్సై రాజేందర్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. నిందితులు తాళ్లపెల్లి గోపాల్, పస్తం సమ్మయ్యలను అదుపులోకి తీసుకుని చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టారు. పి డి ఎస్ బియ్యాన్ని అక్రమంగా కొనుగోలు చేసి తరలించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని భీమారం పోలీసులు తెలిపారు.

చిన్న వయసులోనే మోకాళ్ల నొప్పులా?

వాత దోషాన్ని తగ్గించే ఆయుర్వేద చికిత్సలు!

కీళ్ల నొప్పులకు ఆయుర్వేద చికిత్సలు, నివారణ పద్ధతులు ఇవేనట!

ఒకప్పుడు కీళ్ల నొప్పులు అంటే వయసు పైబడిన వారికి వచ్చే ఇబ్బందే అనుకునేవారు. కానీ, ఇప్పుడు చిన్న వయసులోనే దీని బారిన పడుతున్నారు. దీనికి అధిక బరువు, కీళ్ల గాయాలు, ఇన్ఫెక్షన్లు, ఆహారపు అలవాట్లు లాంటి చాలా కారణాలే ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ఆయుర్వేద వైద్యంలో కొన్ని చికిత్సలు ఉన్నాయని అంటున్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

కీళ్ల నొప్పుల ముప్పు! :

కీళ్ల నొప్పులు అంటే ఒకప్పుడు వయసు మళ్లిన వాళ్ల సమస్యగా భావించేవాళ్లం. కానీ, ఆధునిక జీవనంలో చిన్న వయసులోనే చాలామందికి కీళ్లు నొప్పులు అనేవి పెద్ద సమస్యగా మారుతున్నాయి. పాతికేళ్ల వయసుకే మోకాళ్లు, భుజాలు, మణికట్టు, మెడ, నడుము, కీళ్ల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయి. ఉదయం లేవగానే కీళ్లు బిగుసుకుపోవడం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు నొప్పి, ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుంటే భుజాలు పట్టేయడం, వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కీళ్ల నొప్పితో మండిపోవడం ఇవన్నీ నిత్య జీవితాన్ని నరకంగా మార్చే లక్షణాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, శరీరంలో వాత దోషం అధికమైనప్పుడు, ఎముకలు బలహీనమైనప్పుడు, ఆమ్లం అనే జీర్ణం కాని విష పదార్థాలు శరీరంలో పేరుకుపోయినప్పుడు కీళ్లలో నొప్పి, వాపు, బిగుతూ మొదలవుతాయని అంటున్నారు. అయితే, ప్రతి కీళ్ల నొప్పి ఒకే కారణంతో రాదట. కొందరిలో విటమిన్ డి లోపం, మరికొందరిలో అధిక బరువు, ఇంకొందరిలో జిమ్?లో తప్పు పద్ధతిలో వ్యాయామం చేయడం, మరికొందరిలో గంటల తరబడి మొబైల్ ల్యాప్?టాప్ వినియోగం కూడా ప్రధాన కారణాలని పేర్కొంటున్నారు. రాత్రి సరిపడా నిద్రపోయినా, పగటిపూట అలసటగా అనిపిస్తుందా? - కారణాలు ఇవే కావచ్చుట! ఇప్పుడు 15-20 వయస్సు పైబడిన యువతలో కూడా జాయింట్? పెయిన్స్? చూస్తున్నాం. శాస్త్రీయంగా చూసినట్లయితే 20-30 శాతం యువత ఆర్థ్రాల్జియా అనే జాయింట్? నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. జీవనశైలిలో మార్పులు, జంక్?ఫుడ్, రిఫైన్డ్? షుగర్ పదార్థాలను ఎక్కువగా? తీసుకోవడం లాంటివి ప్రధాన కారణం. - డా.మార్త భాస్కర్ రావు, ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్యులు

ఆయుర్వేద నివారణోపాయాలు :

ఆయుర్వేదంలో చికిత్స అనేది కేవలం నొప్పిని తగ్గించడమే కాదు. నొప్పికి మూల కారణాన్ని తొలగించడం ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్న వారికి చికిత్సలో భాగంగా తొలుత జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరిచి శరీరంలో పేరుకుపోయిన ఆమ్లాన్ని తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తారట. తర్వాత వాత దోషాన్ని సమతుల్యం చేసే చికిత్సలను సూచిస్తారు. ఇక ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనెతో మర్దన చేసి ఆపై గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే కీళ్లలో బిగుతు తగ్గుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే కండరాలకు విశ్రాంతి లభిస్తుందట. నిర్గుండి ఆకులు, సొంటి, వాము, ధనియాలు కలిపి తయారు చేసిన కషాయం జీర్ణ శక్తిని మెరుగుపరచడంలోనూ, వాతాన్ని తగ్గించడంలోనూ ఉపయోగపడుతుందని ఆయుర్వేదం పేర్కొంటుంది. కొద్దిగా పసుపు, చిటికడు సొంటి పొడి వీటిని తేనె లేదా గోరువెచ్చని పాలతో తీసుకుంటే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందట. పసుపులోని సహజ గుణాలు శరీరంలోని వాపు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇక యోగరాజ్ గుగ్గులు, మహాయోగరాజ్ గుగ్గులు, సింహనాద గుగ్గులు, మహారాస్నాది క్వాత్, దశమూల క్వాథ, అశ్వగంధ చూర్ణం లాంటి ఔషధాలను ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందట. సంధివాతం, ఆమవాతము, భుజానికి సంబంధించిన కొన్ని వాతాలు ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి. దీని లోపల గౌటి ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వ్యాధుల్ని ఆయుర్వేద చికిత్స పద్ధతుల వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. దీనిలోపల అభ్యంగనము, జానువస్తి, కటివస్తి ఇలాంటి ప్రత్యేకమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి. నిర్గుండి కషాయంతో కానీ, దశమూలాలతో చేసిన కషాయాలు కానీ, మహారాసనాలతో చేసిన కషాయాలతో పాటు ఆర్థెక్స్ క్యాప్సుల్స్ వంటి చికిత్స పద్ధతులు ఉపయుక్తమై యువత ఈ కీళ్ల నొప్పుల బారినపడినప్పుడు తొందరంగా ఆయుర్వేదం ద్వారా బయట పడవచ్చు. - డా.మార్త భాస్కర్ రావు, ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్యులు

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి :

కీళ్ల నొప్పులు వచ్చిన తర్వాత చికిత్స తీసుకోవడం కంటే రాకుండా చూసుకోవడమే ఉత్తమం. ఇందుకు జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజు కనీసం అరగంట నడకు, సూర్య నమస్కారాలు, వజ్రాసనం, తాడాసనం, భుజంగాసనం వంటి యోగాసనాలు కీళ్ల కదలికను మెరుగుపరుస్తాయి. కూల్?డ్రింక్స్, ఫాస్ట్? ఫుడ్ ఎక్కువగా వేయించిన పదార్థాలు, ప్యాకేజ్డ్ ఆహారం, రాత్రుళ్లు ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచి సమస్యను మరింత ఎక్కువ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, వీటికి దూరంగా ఉండాలి. వేడివేడి ఆహారం, నువ్వులు, మునగాకు, ఉసిరికాయ, నెయ్యి, మినుములు, బాదం, ఖర్జూరం, పాలు వంటి పోషకాహారం ఎముకల్లో బలాన్ని పెంచుతాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. ప్రతిరోజు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం మేలు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అయితే, నొప్పితో పాటు కీళ్లు బాగా వాపు రావడం, జ్వరం ఉండడం, ఉదయం లేవగానే కీళ్లు బిగుతుగా ఉండడం, కీళ్లలో కదలికలు కష్టంగా మారడం, నొప్పి నెలల తరబడి కొనసాగుతున్నప్పుడు ఆలస్యం చేయకుండా వైద్య సహాయం తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

రోజూ అరగంట చాలంట!

జిమ్ అవసరం లేకుండానే ఫిట్‌నెస్ పెంచే 'వాకింగ్ సీక్రెట్'

ఇంటర్వెల్ వాకింగ్ - 'జపనీస్ నడక పద్ధతి'తో కలిగే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెన్నో!

సింపుల్?గా చేసే వ్యాయామాల్లో నడక గురించి మనకు తెలిసిన విషయమే. మొదలు పెట్టిన దగ్గర నుంచి నిర్దేశిత సమయం దాకా ఒకే వేగంతో నడుస్తాం. అదే బ్రిస్క్ వాకింగ్?లో భాగంగా కాస్త వేగం పెంచి నడుస్తాం. అయితే, ఈ రెండింటి కలయికను 'జపనీస్ వాకింగ్ పద్ధతి' అంటారు. అరగంట సమయం పెట్టుకొని, మూడు నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం, ఆ తర్వాతి మూడు నిమిషాలు సాధారణంగా నడుస్తూ వర్కవుట్?ని కొనసాగించాల్సి ఉంటుంది. 'ఇంటర్వెల్? వాకింగ్ ట్రైనింగ్'గానూ పిలిచే ఈ వాకింగ్ పద్ధతి వల్ల రోజుకు 1000 అడుగులు వేసిన దాని కంటే ఎక్కువ ఫిట్?నెస్? ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జిమ్?తో పని లేకుండా సమయం చూసుకోవడానికి ఓ స్టాప్?వాచ్? లేదంటే మొబైల్ ఉంటే చాలు, సౌకర్యంగా ఈ ఎక్సర్?సైజ్? చేసేయచ్చని చెబుతున్నారు.

ప్రయోజనాలెన్నో! :

30 నిమిషాల పాటు ఈ జపనీస్ వాకింగ్ పద్ధతిని పాటిస్తే ఆరోగ్యపరంగా, ఫిట్?నెస్? పరంగా బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని అంటున్నారు నిపుణులు. 30 నిమిషాల పాటు ఇలా వాకింగ్ చేస్తే జీవక్రియల పనితీరు మెరుగుపడుతుందని సూచిస్తున్నారు. జపనీస్ వాకింగ్ పద్ధతిలో భాగంగా, మూడు నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుందట. ఆపై మూడు నిమిషాల పాటు మాములుగా నడవడం వల్ల హార్ట్ రేట్ తగ్గుతుంది. ఈ హెచ్చుతగ్గుల వల్ల గుండెకు రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, గుండె ఆరోగ్యమూ మెరుగుపడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. జపనీస్ వాకింగ్ పద్ధతి డయాబెటిస్ పేషెంట్స్?కు మేలు చేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు, ఈ వాకింగ్ పద్ధతిని జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. గ్లాసు పండ్ల రసంతో ఒత్తిడి దూరం? - తాజా అధ్యయనం ఏం చెప్తోందంటే! కాసేపు వేగంగా, తర్వాత సాధారణంగా నడవడం వల్ల కాళ్లలోని కండరాలపై ఒత్తిడి పడి అవి దృఢంగా మారే అవకాశం ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. అంతేకాదు, ఈ ఎక్సర్?సైజ్ చేయడం వల్ల ఎముక సాంద్రత పెరిగి, భవిష్యత్తులో ఆస్టియోపొరోసిస్ సమస్య బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. ఎలాంటి జిమ్, జిమ్ పరికరాలు లేకుండా, ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా చేసే ఈ సింపుల్? వ్యాయామం వల్ల మానసిక ఆందోళనలూ దూరమవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు,

ఉదయం లేవగానే వికారంగా అనిపిస్తోందా? - కారణాలు ఇవే కావచ్చుట!

నిద్రలేమితో సంబంధం ఉందంటున్న నిపుణులు - ఇలా సెట్? చేసుకోవాలని సూచన

కొంతమంది రాత్రుళ్లు నిద్ర పట్టక మంచంపై అటూ ఇటూ దొర్లుతుంటారు. మరికొందరు ఆలస్యంగా పడుకోవడం వల్ల నిద్ర సరిపోలేదంటుంటారు. అయితే, ఇలా రాత్రి తగినంత సమయం నిద్రపోకపోవడం వల్ల మరుసటి రోజు ఉదయం అలసట, నీరసం వేధించడం చాలామందిలో చూస్తుంటాం. ఇవే కాదు, కొంతమందిలో వికారం, వాంతులవడం కూడా జరుగుతుంటుంది. దీనివల్ల ఆ రోజంతా మరింత డల్?గా అనిపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి, నిద్రలేమికి, వికారానికి సంబంధం ఏంటి? ఆ అసౌకర్యం నుంచి బయటపడాలంటే ఏం చేయాలి? లాంటి విషయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

అసలెందుకిలా! :

మామూలుగా నిద్రలేమి జీవక్రియల పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మెదడు, జీర్ణవ్యవస్థ, హార్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీస్తుందని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో వికారం, వాంతులు, ఇతర సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నారు.

రాత్రి నిద్ర సరిగ్గా లేకపోతే :

రాత్రంతా నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల బెడ్?పై అటూ ఇటూ దొర్లడం మామూలే. తద్వారా శరీరంలో ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసాల్? స్థాయిలు పెరుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా, నాడీ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడడంతోపాటు జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుకు ఆటంకం కలుగుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. దీనివల్ల తీసుకున్న ఆహారం అరగకపోవడం, కడుపుబ్బరం వేధిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. అంతిమంగా ఇది వికారం, వాంతులవడానికి దారితీస్తుందని వివరిస్తున్నారు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల రాత్రి సమయంలో సాధారణంగా తగ్గాల్సిన కార్టిసాల్ స్థాయిలు తగ్గవని, దీనివల్ల ఉదయం పూట కార్టిసాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయని ఎర్కొంది.

కళ్లు తిరగడం, వికారానికి కారణాలివే! :

నిద్రలేమి కారణంగా శరీర సమతుల్యత దెబ్బతింటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, తల తిరగడం, వికారంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని అంటున్నారు. నిద్రలేమితో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల కళ్లు తిరగడానికి సంబంధించిన మానసిక అంశాలతో ముడిపడి ఉందని పేర్కొంది.

రాత్రుళ్లు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కొన్నిసార్లు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిల పైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తద్వారా నీరసంగా అనిపించడం, వణుకుతోపాటు వికారం, కొంతమందిలో వాంతులవడం కూడా గమనించచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, రాత్రుళ్లు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కొంతమందిలో మగతగా అనిపించడం, చిరాకు, ఏకాగ్రత లోపించడం, శక్తి స్థాయిలు తగ్గిపోవడం, ఆకలి మందగించడం, తికమకపడడం వంటి లక్షణాల్నీ గుర్తించచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

ఉపశమనం అయితే :

ఈ లక్షణాల నుంచి బయటపడాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు.

శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ఎలాంటి అంతరాయాల్లేకుండా సుఖంగా నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఇలాంటప్పుడే శరీరం తనను తాను రిపేర్? చేసుకొని తిరిగి కోలుకుంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. తగినన్ని నీళ్లు తాగడంతోపాటు చక్కటి పోషకాహారం తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. సుఖనిద్రకు ప్రేరేపించేలా గోరువెచ్చటి పాలు, బాదం, కివీ, ఓట్?మీల్ వంటివి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. నూనె పదార్థాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్?, కెఫీన్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. ఒత్తిడిని దూరం చేసుకున్నప్పుడే సుఖంగా నిద్ర పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం యోగా, శ్వాస సంబంధిత వ్యాయామాలు, పడుకునే ముందు గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం, వినసొంపైన సంగీతం వినడం వంటి అలవాట్లు మేలు చేస్తాయట. గ్యాడ్జెట్ల నుంచి వెలువడే నీలి కాంతి నిద్రకు ప్రేరేపించే మెలటోనిన్ హార్మోన్ విడుదలను అడ్డుకుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, నిద్రకు అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. అందుకే, పడుకునే ముందు గ్యాడ్జెట్లను దూరం పెట్టడం మంచిదంటున్నారు. రోజుకు 6 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ చూసే వారిలో దాదాపు సగం మంది నిద్రలేమి, అలసట, పగటిపూట నిద్రమత్తు, ఏకాగ్రత లోపంతో బాధపడుతున్నారని పేర్కొంది. వీటితో పాటు బెడ్?రూం ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంచుకోవడం వల్ల కూడా సుఖ నిద్ర పడుతుందని సూచిస్తున్నారు. అయితే, ఇవన్నీ పాటించినా.. వికారం, వాంతులు తాలూకు లక్షణాలు తగ్గకపోవడం, నిద్ర పట్టకపోవడం వంటివి గమనిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్?ని సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా అసలు సమస్యేంటో తెలుసుకొని తగిన చికిత్స తీసుకోవడం సులభమవుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

పసుపు పరమౌషధం! ICAR నివేదికలో ఆసక్తికర విషయాలు!!

పసుపులో అద్భుత ఔషధ గుణాలెన్నో ఉన్నాయన్న భారత వ్యవసాయ పరిశోధన మండలి తాజా నివేదిక

ఆహారంలో, ఔషధాల్లో, సంప్రదాయాల్లో, సౌందర్య పోషణలో.. ఇలా పసుపును అనేక రకాలుగా ఉపయోగిస్తుంటాం. పసుపు రంగుకు ప్రామాణికంగా భావించే క్రియాశీల మూలకమైన కర్క్యుమిన్?లో అద్భుత ఔషధ గుణాలున్నాయని, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని భారత వ్యవసాయ పరిశోధన మండలి తాజా నివేదిక వెల్లడించింది. డయాబెటిస్, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో.. కాలేయం, మూత్రపిండాలు, క్లోమ గ్రంథుల మెరుగుదలకు ఇది తోడ్పడుతుందని.. ఇండియన్ ఇన్?స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ సెంట్రల్ కౌన్సిల్ ఫర్ రీసెర్చ్ ఇన్ ఆయుర్వేదిక్ సైన్సెస్ వంటి సంస్థల శాస్త్రీయ అధ్యయనాల్లో రుజువైందని పేర్కొంది. ఈ అధ్యయన నివేదికను కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించింది.

ఔషధాల తయారీలో :

15 వ్యాధులకు పసుపు ముఖ్య పదార్థంగా 22 మందులను తయారుచేసి, వాటిపై క్లినికల్ ట్రయల్స్ నిర్వహించింది. వీటి ఆధారంగా మధుమేహం, రక్తహీనత, మైగ్రెయిన్, సోరియాసిస్, ఎసిడిటీ, కంటి సమస్య, కామెర్లు, పైల్స్, రక్తంలో యూరియా, మెంటల్ రిటార్డేషన్, కిడ్నీలో రాళ్లు తదితర వ్యాధుల నివారణకు ప్రయోగాలు చేసింది. ఆ మందుల్లో సప్తవింశతిక గుగ్గులు, పసుపు చూర్ణం, నిశా ఆమ్లాకి చూర్ణం, చంద్రప్రభా వటి, నిషాకటాకారి కషాయం, అశ్వగంధ ధృత్, పునర్నవాది మండూరం, పథ్యాది ఘృత చూర్ణం, పంచతిక్త గుగ్గులు తైలం, పిప్పల్యాద్యసవం, హరిద్రాఖండ, కళ్యాణక ఘృత, నల్పామరాది తైలం, జాత్యాది ఘృత, జాత్యాది తైలం, నింబాది చూర్ణం, బ్రహ్మ రసాయన్ లాంటి ఉన్నాయట. ఇవి ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తున్నట్లు రుజువైంది. పసుపులోని మరిన్ని విశిష్టతలను కనుగొనేందుకు పుణెలోని అగార్కర్? రీసెర్చ్ ఇన్?స్టిట్యూట్ జీనోమ్ సీక్వెన్స్, మాలిక్యులర్ బయోలాజికల్, ఫైటోకెమిస్ట్రీ ప్రోఫైలింగ్?పై అధ్యయనం చేస్తోంది.

కర్క్యుమిన్?పై అధ్యయనాలు :

సరైన కర్క్యుమిన్ శాతం ఉన్న పసుపు రకాలపై పరిశోధన చేసింది. ప్రతిభ, ప్రగతి, అలెప్పి సుప్రీం, రోమా, రాజేంద్ర సోనియా వంటి రకాలలో 5 శాతం కంటే ఎక్కువగా కర్క్యుమిన్ ఉందని పేర్కొంది. పసుపుతో బహుళ ప్రయోజనాలున్నాయి. ప్రాచీన గ్రంథాలతోపాటు శాస్త్రీయ అధ్యయనాల్లోనూ ఇది రుజువైంది. దాని ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించే కేంద్ర ప్రభుత్వం జాతీయ పసుపు బోర్డును ఏర్పాటు చేసింది. ఔషధ గుణాలపై చైతన్యంతో వాడకం పెరుగుతోంది. దీనిని పరిగణనలోకి తీసుకొని పసుపు సాగును పెద్ద ఎత్తున పెంచేందుకు కృషి చేస్తున్నాం. రైతులు, కొనుగోలుదారులు, ఎగుమతిదారులకు, ఆహార, సౌందర్య సాధనాల, ఔషధ ఉత్పత్తుల సంస్థలకు పసుపు విశిష్టతలపైనా అవగాహన కల్పిస్తున్నాం - భవానీశ్రీ, జాతీయ పసుపుబోర్డు కార్యదర్శి

దేహానికి మేలు చేస్తూ :

పసుపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై కోజికోడ్?లో విస్తృత స్థాయిలో అధ్యయనాలు చేసింది. పసుపు, దాల్చిన చెక్కల మిశ్రమాన్ని వివిధ మోతాదుల్లో డయాబెటిస్ ఉన్న జంతువులపై పరీక్షించింది. కిలో బరువుకు 150 మిల్లీ గ్రాముల చొప్పున ఇవ్వగా.. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గినట్లు తేలింది. దీనికి రక్తంలోని కొవ్వును కరిగించే గుణముందని గుర్తించింది. దాంతో పాటు క్లోమం (పాంక్రియాస్) నిర్మాణాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా సమర్థంగా పనిచేసేలా మార్చినట్లు నిర్ధారించింది. కాలేయం, మూత్రపిండాల్లో వాపును తగ్గించింది. లివర్?లో ఇన్?ఫెక్షన్లను నిరోధించడం, కాలేయం సమర్థంగా పనిచేసేలా చేయడం, ఎముకల దృఢత్వానికి ఉపయోగపడింది. రక్తహీనత, సోరియాసిస్, కంటి వాపును నివారించవచ్చని, పైల్స్?ను నయం చేయొచ్చని, కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించొచ్చని రుజువైంది.

పరిశోధన మూలాలు :

ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం.

వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

గ్లాసు పండ్ల రసంతో ఒత్తిడి దూరం? - తాజా అధ్యయనం ఏం చెప్తోందంటే!

పండ్ల రసాలతో మానసిక స్థితిలో మార్పు! - తాజా అధ్యయనంలో కీలక విషయాలు వెల్లడి!

ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి కూరగాయలు, పండ్లు ఎంత అవసరమో మనందరికీ తెలుసు. ప్రతిరోజూ తగినన్ని పండ్లు తినడం మంచిదే అయినప్పటికీ, నేటి బిజీ జీవితంలో చాలామంది దీనిని క్రమం తప్పకుండా పాటించలేకపోతున్నారు. అయితే, మనం ప్రతిరోజూ తాగే ఒక చిన్న గ్లాసు పండ్ల రసం లేదా 'స్మూతీ' మన శరీరాన్ని ఉత్తేజపరిచి, ఒత్తిడిని గణనీయంగా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇంగ్లాండ్‌లోని 'న్యూకాజిల్ విశ్వవిద్యాలయ' పరిశోధకులు చేసిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, మన ఆహారపు అలవాట్లలో చేసుకునే చిన్న చిన్న మార్పులు కూడా మన మానసిక స్థితిపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మన రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవడంలో ఎదుర్కొనే ఆచరణాత్మక ఇబ్బందులకు, పండ్ల రసం ఒక సరళమైన, ప్రభావవంతమైన ప్రత్యామ్నాయంగా ఎలా ఉపయోగపడుతుందో ఈ అధ్యయనం వివరిస్తుంది.

4 వారాల అధ్యయనం :

బ్రిటన్‌లో నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనంలో, సాధారణంగా పండ్లు, కూరగాయలు చాలా తక్కువగా (రోజుకు రెండు సార్ల కంటే తక్కువ) తినే 42 మంది పాల్గొన్నారు. వీరిని పరిశోధకులు మూడు వేర్వేరు సమూహాలుగా విభజించారు.

మొదటి సమూహం :

వీరి ఆహార అలవాట్లలో ఎలాంటి మార్పులూ చేయలేదు. వారు తమ రోజువారీ ఆహారాన్ని యథావిధిగా కొనసాగించాలని సూచించారు.

రెండో సమూహం :

వీరు కేవలం తాజా పండ్లు, కూరగాయలను మాత్రమే తింటూ, రోజుకు ఐదు సార్లు తినాలనే లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని సూచించారు.

మూడో సమూహం :

వీరు కూడా అదే లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి, ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు సహజమైన పండ్ల రసం లేదా స్మూతీతో పాటు తాజా పండ్లను కూడా తీసుకోవచ్చని ప్రోత్సహించారు. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్న వారందరికీ అవసరమైన ఆహారాన్ని కొనుగోలు చేయడానికి ఆర్థిక సహాయంతో పాటు సరైన పోషకాహార మార్గదర్శకత్వాన్ని కూడా అందించారు. ఈ పరిశోధనను వరుసగా నాలుగు వారాల పాటు నిర్వహించారు. రాత్రి సరిపడా నిద్రపోయినా, పగటిపూట అలసటగా అనిపిస్తుందా? - కారణాలు ఇవే కావచ్చుట!

అధ్యయనం ద్వారా తేలిన ఆసక్తికరమైన ఫలితాలు :

నాలుగు వారాల అధ్యయనం ముగిసేసరికి, ప్రతిరోజూ పండ్ల రసాలు, స్మూతీలు తీసుకున్న వారి మానసిక స్థితిలో గణనీయమైన సానుకూల మార్పులు కనిపించాయట.

తక్కువ ఒత్తిడి సూచిక :

అంతర్జాతీయ మానసిక ఆరోగ్య ప్రశ్నావళి (గ్రానా-9) ఆధారంగా పరీక్షించినప్పుడు, ఇతర సమూహాలతో పోలిస్తే పండ్ల రసం తాగిన వారిలో ఒత్తిడి లక్షణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. ఈ 27-పాయింట్ల స్కేల్‌పై, జ్యూస్ తాగిన వారు 2.52 పాయింట్లు తక్కువ స్కోర్ సాధించారు. ఇది వారి ప్రశాంతమైన, సానుకూల మానసిక స్థితిని ప్రతిబింబిస్తోంది.

పెరిగిన ఫైబర్ :

పండ్ల రసాలు తాగడం వల్ల కేవలం చక్కెర మాత్రమే లభిస్తుంది, ఫైబర్ లభించదనే ఒక సాధారణ నమ్మకం ఉంది. అయితే, ఈ అధ్యయనంలో జ్యూస్ తాగిన వ్యక్తులు తమ రోజువారీ ఆహారంలో అదనంగా 8 నుంచి 10 గ్రాముల ఫైబర్‌ను కూడా పొందుతున్నట్లు తేలింది. దీన్ని బట్టి, వారు పండ్ల రసాలు తాగుతూనే, ఇతర కూరగాయలు, పండ్లను కూడా ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా తీసుకోగలిగారని అర్థమవుతోంది.

జీవక్రియపై ప్రభావం లేదు :

పండ్ల రసాల ద్వారా శరీరానికి అందే సహజ చక్కెరలు జీవక్రియపై ఎలాంటి ప్రతికూల లేదా దుష్ప్రభావాలను చూపవని ఈ అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది.

పండు తినడం కంటే జ్యూస్ తాగడం మంచిదా? :

న్యూకాజిల్ విశ్వవిద్యాలయ అధ్యయనాల ప్రకారం, రోజుకు ఒక చిన్న గ్లాసు సహజసిద్ధమైన పండ్ల రసం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అధిక ధరలు, సమయం లేకపోవడం వంటి కారణాలతో పండ్లు తినలేని వారికి, 100% చక్కెర రహిత రసాలు తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన సులభమైన ప్రత్యామ్నాయం. ఈ రసాలు మెదడుకు రక్త ప్రసరణను పెంచి, ఆలోచనా నైపుణ్యాలు, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తాయని పరిశోధకులు డాక్టర్ కోర్ట్నీ నీల్, ఆలివర్ షానన్ తెలిపారు. రోజువారీ ఆహారంలో తీసుకునే ఈ చిన్న మార్పులు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయి.

Printed , Published and Owned by POLAGONI ALIVELU, and Printed at Smilys Online, 6-7-48, Vanasthalipuram, Shopping Complex, Rangareddy-500070. Telangana State and Published from 17-10-25, Plot No.H.No. 4-136/12, Turkayamjal Journalist Colony, Rangareddy501510, Telangana State. Editor: POLAGONI ALIVELU. PRGI No. TGTEL/25/A3190. Phone No: +91 7989151815