Published by Telangana

TS-25-0034017

సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

సంపుటి : 01 సంచిక : 163 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్ ఆదివారం 22-06-2025 పేజీలు :12 వెల :2/-

విలేఖర్లు కావలెను

ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా లో జిల్లాలు,నియెజకవర్గాలు మండలాల వారీగా " సత్యమేవ జయతే " తెలుగు దినపత్రికకు రిపోర్టర్లు కావలెను

ఆసక్తి ఉన్నవారు ఈ నెంబర్ కి సంప్రదించగలరు

J.BHASKER
Managing Director
PH ; 9398191920

P.AARYA NAYAK
Joint MBNR District Bureau
PH ; 9281116767

SHADNAGAR

ప్రపంచశాంతికి యోగామార్గం

విశాఖపట్టణం: పలు దిక్కుల పిక్కటిల్లే రీతిన ఉన్న ఘర్షణల కాలంలో యోగాచరణ, అభ్యాసం శాంతికి చక్కని మార్గదర్శకం ఇస్తుంది. భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని ప్రసరింపచేస్తుందని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ చెప్పారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సాగరతీరంలో వెలిసిన విశాఖపట్టణం విస్తారిత బీచ్‌లో శనివారం జరిగిన రికార్డు స్థాయి యోగా ప్రదర్శనను ఉద్దేశించి ప్రధాని ఉద్వేగభరిత ప్రసంగం చేశా రు. ప్రపంచం అంతటా ఏదో విధమైన ఉద్రిక్తతలతో తల్లడిల్లుతోంది.

2

- విశాఖ యోగా వేడుకలపై ప్రధాని మోదీ ప్రశంసలు.. మంత్రి లోకేశ్‌కు ప్రత్యేక అభినందనలు
- విశాఖ యోగా వేడుకల సక్సెస్‌పై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ హర్షం ఏర్పాట్లలో మంత్రి లోకేశ్ చొరవకు ప్రధాని అభినందనలు
- యోగాను సామాజిక వేడుకగా మార్చారని ప్రశంస

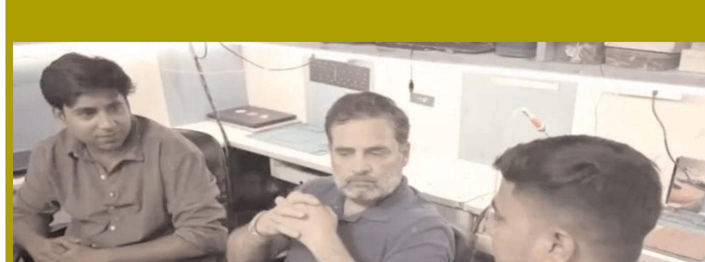
ఒలింపిక్స్ లో యోగాను చేర్చాలి

విశాఖపట్నం యోగాకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు లభించడమే కాకుండా.. వివిధ దేశాల్లో యోగాను ఆచరిస్తున్నారని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు. సెప్టెంబర్‌లో యోగా సూపర్ లీగ్ ప్రారంభం కానుండడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. యోగాను ఆసియా క్రీడలు, కామన్వెల్త్ క్రీడలు, ఒలింపిక్ క్రీడలలో చేర్చేలా ప్రధాని మోడీ చొరవ చూపాలని కోరుకుంటున్నానన్నారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం విశాఖ సాగర తీరంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రధాని మోదీ పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ . ప్రధానమంత్రి దార్శనికత, గత పదేళ్లుగా యోగాను ప్రోత్సహించడం వల్ల, యోగా ఇప్పుడు ఉద్యమంగా మారిందన్నారు. చరిత్ర సృష్టించాలన్నా.. రికార్డులు బ్రేక్ చేయాలన్నా ప్రధాని మోడీకే సాధ్యమని కొనియాడారు. యోగా మన జీవితంలో భాగం కావాలన్న సీఎం చంద్రబాబు.. ప్రజలు ప్రతిరోజూ ఒక గంటయోగా కోసం సమయం కేటాయించాలని సూచించారు.డిజిటల్ ప్రపంచంలో క్రమశిక్షణ, సృజనాత్మకత వంటి అంశాలు పెంచుకోవడం చాలా అవసరమన్నారు. దీనికి కూడా యోగా ఉపకరిస్తుందన్నారు. యోగా సాధన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి మార్గం చూపుతుందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. “దేశం, ప్రాంతం, మతం, భాషతో సంబంధం లేకుండా యోగాకు ఆమోదం లభించింది. శరీరం, మనస్సు, ఆత్మలను కలిపేందుకు యోగానే మార్గం. యోగా ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు.” అని చంద్రబాబు తెలిపారు. యోగా అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేరడానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ కారణమని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆతిథ్యమిచ్చే అవకాశాన్ని కల్పించి, విశాఖకు వచ్చి యోగా డేలో పాల్గొన్న ప్రధానమంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

విశాఖ సాగర తీరంలో అపూర్వ ఘట్టం

2లో

మేకిన్ ఇండియాతో అతుకులు మాత్రమే మిగులుతున్నాయి



ఢిల్లీ: ప్రస్తుతం పరిస్థితుల్లో తయారీ రంగంలో పెను సంస్కరణలు తీసుకరావాల్సిన అవసరం ఉందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తెలిపారు. ఉత్పత్తి ఆధారిత ప్రోత్సాహకాలను ఎందుకు వెనక్కి తీసుకుంటున్నారని పిఎం నరేంద్ర మోడీని ప్రశ్నించారు. ఢిల్లీలోని ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ మార్కెట్ నెహ్రూ ప్లేస్‌లో రాహుల్ పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడ ఉన్న టెక్నీషియన్లతో

మిగితా 2లో

ఆ నీళ్లను మళ్లిస్తాం పాక్ గొంతు ఎండాల్సిందే : అమిత్ షా

సింధూనదీ జలాల ఒప్పందాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రసక్తే లేదని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా పునరుద్ఘాటించారు. ఈ ఒప్పందం నిబంధనలను పాకిస్థాన్ ఉల్లంఘించిందని ఆయన మండిపడ్డారు. ఇన్నాళ్లూ దాయాది అన్యాయంగా నీళ్లు అందుకుందని, ఇకపై నీటి కొరతతో అల్లాడిపోవాల్సిందేనని దుయ్యబట్టారు. ఓ జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో అమిత్‌షా ఈ ఒప్పందం నిలిపివేత గురించి ప్రస్తావించారు. “ అంతర్జాతీయ ఒప్పందాలను ఏకపక్షంగా రద్దు చేయలేం. కానీ సింధూ నదీ జలాల ఒప్పందాన్ని నిలిపివేసే హక్కు భారత్‌కు ఉంది. అదే చేశాం. ఈ ఒప్పందం పీఠికలో రెండు దేశాలు శాంతి, పురోగతి సాధించాలనే విషయాన్ని పొందుపరిచారు. కానీ ఒకసారి దీన్ని ఉల్లంఘిస్తే రక్షించడానికి ఇంకేమీ ఉండదు ” అని కేంద్ర మంత్రి గుర్తు చేశారు. “ భారత్‌కు హక్కుగా లభించిన నీటిని సమర్థంగా వినియోగిస్తాం.కెనాల్‌ను నిర్మించి పాకిస్థాన్‌కు వెళ్లే నీటిని రాజస్థాన్‌కు మళ్లిస్తాం . ఇన్నాళ్లూ పాక్ అన్యాయంగా నీటిని అందుకుంది. ఇకపై ఆ దేశం గొంతు ఎండాల్సిందే ” అని అమిత్‌షా దుయ్యబట్టారు. 1960ల్లో భారత్, పాక్ మధ్య సింధూ నదీ జలాల ఒప్పందం కుదిరిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే పహల్గాంలో పర్యాటకులపై ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో దీని అమలును భారత్ నిలిపివేసింది. ఇది దాయాదికి కంటిమీద కునుకులేకుండా చేస్తోంది. ఈ ఒప్పందం నిలిపివేత పాకిస్థాన్‌ను ఎండబెట్టే అవకాశాలున్నాయి. ఆ దేశంలో నీటి సరఫరా అత్యధికంగా సింధూ జలాలపైనే ఆధారపడింది. అక్కడ వ్యవసాయానికి వాడే నీటిలో 80 శాతం ఈ ఒప్పందం కింద లభించేదే. పాకిస్థాన్ జీడీపీలో 25 శాతం ఈ నదుల నుంచే లభిస్తోందంటే %ా% భారత నిర్ణయం ఆ దేశాన్ని భవిష్యత్తులో ఎలా ప్రభావితం చేయనుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఒత్తిడిని జయిస్తేనే విజయం సాధిస్తాం

2

మరో విమానానికి తప్పిన ప్రమాదం

2

సత్యమేవ జయతే

ప్రపంచశాంతికి యోగామార్గం

ప్రాంతాలవారిగా అశాంతి, అస్థిరత చిచ్చు రగులుతోంది. ఈ దశలో యోగాతో సవ్యమైన ప్రశాంతికిదారి ఏర్పడుతుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశా రు. మనిషి అంతర్గత ఆకాంక్షిత శాంతి వెల్లువెత్తి ప్రపం చ శాంతి విధానానికి దారితీయాల్సి ఉందని తెలిపారు. మానవాళికి అవసరం అయిన ప్రశాంతి మన యోగా దైనందిన ప్రక్రియతో ఉషోదయ వేళలో ఆరంభమవుతుందని, ఇది మన సాంప్రదాయక విశిష్టత అన్నారు. ఇప్పుడు మన ప్రపంచం ఎటు నుంచి ఎటుపోతున్నదనేది అందరికీ తెలిసిందే. కక్షలు కార్పణ్యాలతో అధోజగతి ప్రస్థానం అవుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు అశాంతి అస్థిరతకు, దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు మనకు దారి ఏది అనుకునే దశలో ఓ వెలుగు రేఖగా ఈ యోగా కళ్ల ముందు నిలుస్తోందని చెప్పారు. మనం కోల్పోయిన శాంతి తీరానికి ఇది చేరుస్తుందని స్పష్టం చేశారు. మనిషి కోరుకునే స్వచ్ఛమైన శ్వాస రేపటిపై ఆశ అంతా కూడా మన ఈ శ్వాస ధ్యానాల ప్రక్రియ యోగాపై ఆధారపడి ఉందన్నారు.

సమతూకత పాటించడం సమస్తం కావడం యోగా కీలక నినాదం అన్నారు. ఇప్పటికైనా బాధాతప్త ప్రపంచం సరికొత్త మానవతా అధ్యాయం హుమానిటి 2.0 కొసం ఈ యోగాను అలవర్చుకోవల్సి ఉందన్నారు. అశాంతికి మీటలు నొక్కడం కాదు, మానసిక ప్రశాంతతకు అవసరం అయిన బటన్ మన శ్వాసలోనే ఉందని గుర్తించాలని పిలుపు నిచ్చారు. మానవాళి మరో అధ్యాయానికి ఈ యోగా నాంది కావల్సి ఉందన్నారు. యోగాకు సరిహద్దులు లేవు, భాష మతం, ఖండాలు దే శాల ఎల్లలు లేవు. ఏ మారుమూల ప్రాంతంలో అయినా ఎటువంటి దాడుల భయాలు లేకుండా ఈ ప్రక్రియకు దిగవచ్చు. మన స్వేచ్ఛానుసారం యోగా చేసుకోవచ్చు. ఈ క్రమంలో వ్యక్తి పొందే

విజయం చివరికి శాంతి స్థాపనకు దారితీస్తుందన్నారు. వయో, పూర్వాశ్రమ ప్ర స్తుత పరిస్థితులకు అతీతంగా ఉండేదే సాగేదే యోగా అ న్నారు. ఇప్పటి యోగా దినోత్సవానికి ఇతివృత్తం ప్రధానంగా వసుధైక కుటుంబం, అంటే ఒకే భూమి ఒకే ఆ రోగ్యం అనే అంతర్లీన సందేశం అన్నారు. ఇందులో ని గూఢ సత్యం ఉందని చెప్పారు. ప్రతి వ్యక్తికి ఆరోగ్యం అ వసరం, ఇది అనుసంధాన ప్రక్రియగానే సిద్ధిస్తుందన్నా రు. యోగా అంటే ఆరోగ్యం, సక్రమ క్రమశిక్షణ, నేను నుంచి మనం వైపు తీసుకువెళ్లే డొంకదారులు లేని రాజమార్గం. అతి తక్కువ వ్యవధిలో అంటే 11 ఏండ్లలోనే ప్రపంచంలోని 175దేశాలు ఈ భారతీయ ఆరోగ్య సంవిధానానికి ఆమోద ముద్రవేశాయని తెలిపారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మందికి ఇది నిత్యనూతన జీవిత ప్రదాయిని అయిందని ఇది భారత్‌కు గర్వకారణం అన్నారు. సిడ్నీ ఒపేరా హౌస్ నుంచి ఎవరెస్టు శిఖరం దాకా ఖం డాంతరాల వరకూ నేడు యోగా ఓ ఆచరణీయ ప్రక్రియ అయింది. యోగా సార్వత్రికం , సగర్వ పతాక శీర్షికం అన్నారు.

మనసు శనీనం మస్కిష్కాల లయాత్మక సమన్వయం కల్గించే అపార ఆనందం యోగాతోనే సొంతం అవుతుంది. భారత్‌కు ఇది శాశ్వతం అవుతుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాన మోడీ మాట్లాడుతూ ఈ యోగా దినోత్సవం 'మానవాళి కోసం యోగా 2.0' కు నాంది పలకాలని, దీని ద్వారా అంతర్గత శాంతి ప్రపంచ విధానంగా మారాలని అంతర్జాతీయ సమాజానికి ఆయన పిలుపునిచ్చారు. .యోగ అనేది ప్రపంచాన్ని కలుపుతుంది.. 175 దేశాలలో యోగా చేయడం సాధారణ విషయం కాదు అంటూ తెలిపారు. ఇదంతా కూడా మనతోనే సాధ్యమైందని వెల్లడించారు. నేవీకి చెందిన నౌకలలో కూడా యోగాసనాలు వేస్తూ ఉన్నారు. యోగాంధ్రను నిర్వహించిన చంద్రబాబు, పవన్, లోకేష్ లకు అభినందనలు అంటూ తెలిపారు. అందరి క్షేమమే నా కర్తవ్యం అని భారతీయ సంస్కృతి నేర్పిందని ప్రపంచంలో ఏదో ఒక సమస్యను ఎప్పుడూ ఎదుర్కొంటూ ఉంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితులలోనే యోగ శాంతికి తోడ్పడుతుందని తెలిపారు మోదీ. యోగ మనలో మానవత్వాన్ని పెంచుతుంది. వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణకు చాలా అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది అంటూ వెల్లడించారు. నేను అనే వాటి నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకువెళ్లే ఒక ఆయుధమే యోగ. ప్రపంచానికి పెద్ద సమస్యగా మారినటువంటిదే ఒబేసిటీ.. మనం తీసుకునే ఆహారంలో నూనె పదార్థాలు 10 శాతం తగ్గించాలి యోగాను ప్రతిరోజు ఉదయం తప్పకుండా ఒక ఉద్యమంలో చేస్తే అందరి ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది అంటూ వెల్లడించారు. విశాఖపట్నం సాగర్ తీరంలో 11వ అంతర్జాతీయయోగా దినోత్సవం చాలా గ్రాండ్ గా జరిగింది. ఆర్కే బీచ్ నుంచి భీమిలి వరకు 28 కిలోమీటర్ల వరకు సుమారుగా ఐదు లక్షల మందితో యోగాసనాలు వేశారు.

విశాఖ సాగర తీరంలో అపూర్వ ఘట్టం

ఏపీ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన 'యోగాంధ్ర-2025' కార్యక్రమం సరికొత్త ప్రపంచ రికార్డును నెలకొల్పింది. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని శనివారం విశాఖపట్నం వేదికగా నిర్వహించిన ఈ బృహత్ యోగా ప్రదర్శన గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్ రికారడ్స్‌లో స్థానం సంపాదించింది. ఈ అపూర్వ కార్యక్రమంలో మూడు లక్షలకు పైగా ప్రజలు ఉత్సాహంగా పాల్గొని విజయవంతం చేశారు. విశాఖ నగరంలోని సుందరమైన రామకృష్ణ బీచ్ నుంచి భీమిలి వరకు విస్తరించిన సుదీర్ఘ మార్గంలో లక్షలాది మంది ప్రజలు ఏకకాలంలో వివిధ యోగాసనాలు వేశారు. క్రమశిక్షణతో, సమన్వయంతో సాగిన ఈ యోగా ప్రదర్శన చూపరులను అబ్బురపరిచింది.

ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు ఒకే చోట, ఒకే సమయంలో యోగా చేయడం ద్వారా గతంలో గుజరాత్‌లోని సూరత్‌లో నమోదైన రికార్డును 'యోగాంధ్ర- 2025' అధిగమించడం విశేషం. ఈ భారీ జనసమీకరణతో గతంలో సూరత్‌లో 1,47,952 మందితో నెలకొల్పిన యోగా రికార్డును విశాఖ అధిగమించింది. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించింది. ఈ గిన్నిస్ రికార్డు సాధించడం ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ కీర్తి ప్రతిష్ఠలు అంతర్జాతీయ వేదికపై మరోసారి ఇనుమడించాయి. విశాఖ సాగర తీరం ఈ చారిత్రక ఘట్టానికి సాక్ష్యంగా నిలిచింది. కలెక్టర్ ను అభినందించిన సీఎం చంద్రబాబు : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని విశాఖపట్నంలో ఏర్పాటు చేసిన 'యోగాంధ్ర-2025' కార్యక్రమం విజయవంతం కావడం పట్ల సీఎం చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా, విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో కీలక భూమిక పోషించిన విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ హరేంధిర ప్రసాద్‌పై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. కలెక్టర్ చూపిన చొరవ, పటిష్టమైన ప్రణాళిక అమలు తీరును చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. శనివారం విశాఖలో జరిగిన ఈ బృహత్ యోగా కార్యక్రమంలో ఏకంగా 3,02,087 మంది పాల్గొన్నారని ప్రభుత్వం అధికారికంగా ధృవీకరించింది. ఈ సందర్భంగా ఒకేసారి రెండు గిన్నీస్ ప్రపంచ రికార్డులు నెలకొల్పడం ఇదే మొదటిసారని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. యోగా వేడుకలపై ప్రధాని మోదీ ప్రశంసలు : విశాఖపట్నంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా ముగియడం పట్ల ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహణలో రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్ చూపిన చొరవ, కృషిని ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఆయన నిరంతర పర్యవేక్షణ వల్లే కార్యక్రమాలు ఇంతటి ఘన విజయం సాధించాయని ప్రశంసించారు. 'యోగాంధ్ర' పేరిట చేపట్టిన కార్యక్రమాల ద్వారా సమాజంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలను ఏకతాటిపైకి తీసుకురావడంలో లోకేశ్ సఫలీకృతులయ్యారని ప్రధాని మోదీ ప్రశంసించారు. విశాఖలో జరిగిన యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమాలు దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచాయని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. యోగా డే ఘన విజయంపై చంద్రబాబు సమీక్ష : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా ముగిసిన నేపథ్యంలో సీఎం చంద్రబాబు విశాఖపట్నం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. విశాఖపట్నంతో పాటు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో యోగా దినోత్సవం జరిగిన తీరుపై సమావేశంలో చర్చించారు. ప్రజల సహకారం, వారి క్రియాశీల భాగస్వామ్యం, అన్ని ప్రభుత్వ విభాగాల సమన్వయంతోనే సాధ్యమైందని పేర్కొన్నారు. యోగా దినోత్సవాన్ని విజయవంతం చేయడంలోనూ, పలు ప్రపంచ రికార్డులు సాధించడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషించిన మంత్రులు, శాసనసభ్యులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, అధికారులను చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

ఒత్తిడిని జయిస్తేనే విజయం సాధిస్తాం పవన్ కల్యాణ్

%విశాఖపట్నం యోగా విశిష్టతను రుగ్వేదం (చెబితే, మోదీ విశ్వవ్యాప్తంగా యోగాను ప్రోత్సహించారని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. విశాఖ సాగరతీరంలో ఉదయ భానుడిని స్తుతిస్తూ . తన ప్రసంగం ప్రారంభించిన పవన్ ఇంటర్నేషనల్ యోగా డే భారతావనికి దక్కిన గొప్ప గౌరవంగా పేర్కొన్నారు. యోగాను అందించిన ఆదియోగి, పతంజలికి (%జూఘుఅ-ఝుశ్రీఅ%) నమస్కారాలు తెలియజేశారు. యోగా సాధకులు ఒత్తిడిని జయించి విజయం సాధిస్తారని ఆయన అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో యోగాకు ప్రాధాన్యం దక్కడంలో ప్రధానమంత్రి మోడీదే కీలకపాత్ర అంటూ ప్రశంసించారు. అంతకు ముందు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా పోస్టల్ స్టాంపులను ప్రధాని మోదీ, సీఎం చంద్రబాబు సహా పలువురు నేతలు కలిసి విడుదల చేశారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖపట్టణం వేదికగా ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించిన యోగాంధ్ర-2025 కార్యక్రమం గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డు సాధించింది. ఒకే స్ట్రెచ్‌లో మూడు లక్షల 20వేల మందికిపైగా యోగా చేయడం ప్రపంచంలోనే రికార్డు. దీంతోపాటు 25వేల మంది గిరిజన విద్యార్థులు శుక్రవారం ఒకేచోట చేసిన సూర్య నమస్కారాలకు గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో చోటు దక్కింది. ఈ మేరకు గిన్నిస్ రికార్డు ప్రతినిధులు ధ్రువపత్రాలను అందజేశారు.

మరో విమానానికి తప్పిన ప్రమాదం

గౌహతి- చెన్నై బడ్జెట్ క్యారియర్ ఇండియా ఫ్లైట్ బెంగళూరు లో అత్యవసరంగా ల్యాండ్ అయింది. తగినంత ఇంధనం లేకపోయిన కారణంగా పైలెట్లు మేడే ప్రకటించిన తర్వాత 168 మంది ప్రయాణికులతో విమానం బెంగళూరులో ల్యాండ్ అయినట్లు విమానాశ్రయం వర్గాలు తెలిపాయి. గురువారం ఈ సంఘటన జరిగింది. లండన్ కు బయలుదేరిన ఎయిర్ ఇండియా బోయింగ్ 787-8 డ్రీమ్ లైనర్ విమానం అహ్మదాబాద్ లో టేకాఫ్ అయిన కొద్ది నిముషాలలోనే కుప్పకూలిన వారం రోజుల తర్వాత ఈ సంఘటన జరగడం ఆందోళన కల్గించింది. చెన్నై విమానాశ్రయంలో విమానాల రద్దీ కారణంగా ఇండిగో విమానం సకాలంలో అక్కడ దిగలేక పోయింది. దీంతో ఈ విమానాన్ని బెంగళూరు వైపు మళ్లించడం జరిగిందని విమానాశ్రయం వర్గాలు తెలిపాయి. గురువారం సాయంత్రం 4-40 గంటలకు గౌహతి నుంచి బయలుదేరిన 6ఇ-6764 ఇండిగో(ఏ321) విమానం పైలెట్ చెన్నైలో ల్యాండ్‌అయ్యేందుకు 7,45 నిముషాల ప్రాంతంలో ప్రయత్నించాడు. అయితే విమానం దిగేందుకు అనుమతి లభించక పోవడంతో చుట్టూ తిరగాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఇంధనం తక్కువగా ఉండడంతో ప్రమాదాన్ని సూచిస్తూ, మేడే కాల్ రావడంతో ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ సిబ్బందిని అప్రమత్తం చేశారు. వెంటనే మెడికల్, అగ్నిమాపక దళం సిబ్బందిని సిద్ధంచేశారు. రాత్రి 8-20 గంటల ప్రాంతంలో విమానం సురక్షితంగా బెంగళూరులోని కెంపెగౌడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ల్యాండ్ అయింది. శుక్రవారం మదురై వెళ్తున్న ఇండిగో విమానం గాలిలో ఎగురుతుండగా సాంకేతిక సమస్య తలెత్తడంతో చెన్నైకి తిరిగి వెళ్ళి ల్యాండ్ కావడానికి అనుమతి కోరినట్లు వర్గాలు తెలిపాయి. 68 మంది ప్రయాణికులతో కూడిన విమానం సురక్షితంగానే ల్యాండ్ అయింది. దీంతో భద్రతా సిబ్బంది ప్రయాణికులందరినీ దింపివేశారు.

మేకిన్ ఇండియాతో అతుకులు మాత్రమే మిగులుతున్నాయి

రాహుల్ ముచ్చటించారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోను తన ట్విట్టర్ ఖాతాలో పోస్టు చేశారు. భారత్‌లో తయారు చేసి ఇక్కడే అమ్మితే బాగుంటుందని, చైనా లాంటి దేశాలకు మనం మార్కెట్ కాకూడదని హెచ్చరించారు.

2014 నుంచి ఇప్పటి వరకు తయారీ రంగంలో భారత్ ఆర్థిక వ్యవస్థ 14 శాతానికి పడిపోయిందని విమర్శలు గుప్పించారు. మేకిన్ ఇండియా అని నినాదాలు చెప్పడంలో పిఎం మోడీ మాస్టర్ చేశారని, ఆచరించడంలో శూన్యం అని ధజమెత్తారు. మేకిన్ ఇండియా పూర్తిగా విఫలం కావడంతో మన అతుకులు మిగులుతున్నాయని ఎద్దేవా చేశారు. మనం ఇతర దేశాల వస్తువులను దిగుమతి చేసుకుంటున్నామని, కానీ తయారు చేయడంలేదన్నారు. దీంతో ఎక్కువగా చైనా లాభ పడుతోందని మండిపడ్డారు. భారత్‌లో తయారీ రంగం పడిపోవడంతో నిరుద్యోగం భారీగా పెరిగిందన్నారు. చైనా నుంచి దిగుమతులు రెండు రెట్లు ఎందుకు పెరిగాయని మోడీని రాహుల్ నిలదీశారు.

నేపాల్ రోడ్డు దుర్ఘటనలో ఏడుగురు మృతి

నేపాల్‌లోని బాగ్మతి ప్రాంతంలో శనివారం ఓ విద్యుత్తు వాహనాన్ని బస్సు ఢీకొనడంతో కనీసం ఏడుగురు చనిపోయారు, 25 మంది ఇతరులు గాయపడ్డారు. బస్సు ధంగధి నుంచి కకర్‌భిత్తకు వెళుతుండగా చిట్వాన్ జిల్లాలోని హైవేలో ఉదయం 10.15 గంటలకు విద్యుత్తు వాహనాన్ని ఢీకొంది. గాయపడిన వారిని వెంటనే పోలీసులు వివిధ ఆసుపత్రులకు చికిత్స కోసం తరలించారు. వారిలో కొందరి పరిస్థితి చాలా ఆందోళనకరంగా ఉందని సమాచారం. ప్రమాదంపై దర్యాప్తును ఆరంభించినట్లు చిట్వాన్ పోలీసు ప్రతినిధి రవీంద్ర ఖనల్ తెలిపారు.

హైదరాబాద్‌జి

బల్కంపేట ఎలమ్మ తల్లికి కోటి విరాళం

హైదరాబాద్‌లోని బల్కంపేట ఎలమ్మ తల్లి ఆలయానికి ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముఖేష్ అంబానీ సతీమణి నీతా అంబానీ భారీ విరాళం అందజేశారు. అమ్మవారి ఆలయ అభివృద్ధి, నిత్య అన్నదానం కోసం నీతా అంబానీ కోటి రూపాయల విరాళాన్ని ప్రకటించారు. ఈ మొత్తాన్ని ఆమె బ్యాంకులో దేవస్థానం అకౌంట్‌లో ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ చేశారని, దీనిపై వచ్చిన వడ్డీతో భక్తులకు నిత్యాన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ ఈఓ మహేందర్ గౌడ్ ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. కాగా, ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 23న హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఐపిఎల్ మ్యాచ్‌కు హాజరైన నీతా అంబానీఆ సమయంలో తల్లి పూర్ణిమ దలాల్, సోదరి మమతా దలాల్ దేవాలయాన్ని సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దేవాలయం అభివృద్ధికి సహకరించాలని ఆలయ ఈఓ కోరగా ఆమె సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ క్రమంలో ఆలయానికి నీతా అంబానీ రూ.కోటి విరాళాన్ని ప్రకటించడంతో పాటు ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ చేశారు. ఇంతటి భారీ విరాళాన్ని అందించిన నీతా అంబానీ కుటుంబ సభ్యులకు ఆలయ అధికారులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. నీతా అంబానీ హైదరాబాద్‌కు వచ్చినప్పుడల్లా ఎల్లమ్మను దర్శించుకొని వెళ్తుంటారు.

27న కృష్ణాబోర్డు భేటీ

/హైదరాబాద్ : కృష్ణా నదీ జలా ల పంపిణీకి సంబంధించి తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య నెలకొన్న వివాదం నేపథ్యంలో కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డు (కెఆర్ఎంబి) ఈ నెల 27వ తేదీన ప్రత్యేకంగా సమావేశం కావాలని నిర్ణయించిం ది. హైదరాబాద్ జలసౌధ లోని కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డు కార్యాలయంలో ఉదయం పదకొండు గంటలకు ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించనుంది. ఇరు రాష్ట్రాల వానాకాలం పంటలకు అవసరమైన నీటి విడుదల అంశంపై చర్చించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఇరు రాష్ట్రాల నీటి వాటాలు, ప్రాజెక్టులలో అందుబాటులో ఉన్న నీటి నిల్వలు, తాగునీటి అవసరాలు పోను సాగునీటికి ఏ రాష్ట్రానికి ఎంత కేటాయించాలనే అంశాలపై కెఆర్ఎంబి చర్చించనున్నది. ఈ మేరకు బోర్డు ఇరు రాష్ట్రాల నీటిపారుదల శాఖ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చింది. రెండు రాష్ట్రాల అధికారులు తమ తమ రాష్ట్రాల అవసరాలు, డిమాండ్లను ఈ సమావేశంలో బోర్డు ముందు ప్రతిపాదనలు పెట్టి చర్చించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ సమావేశంలో బోర్డు ఉద్యోగులకు సంబందించిన ఇన్సెంటివ్ రద్దు, రికవరీ అంశాన్ని కూడా చర్చించనున్నది.

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం.. ఎస్పీ కాంతిలాల్ పాటిల్

సత్యమేవ జయతే – ఆదిలాబాద్
ఆదిలాబాద్ : యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుందని ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ఎస్పీ కాంతిలాల్ పాటిల్ అన్నారు. ప్రపంచ యోగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కేంద్రంలోని ఏఆర్ హెడ్ క్వాటర్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన యోగ కార్యక్రమానికి హాజరై పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందితో కలిసి యోగా ఆసనాలు వేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేశారు. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో యోగా ఉపయోగపడుతుందని, ప్రతి పోలీస్ అధికారి, సిబ్బంది యోగాను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసిఫాబాద్ ఏఎస్పీ చిత్త రంజన్, కాగజ్ నగర్ డిఎస్పీ రామానుజం, డిసీఆర్బి డీఎస్పీ విష్ణుమూర్తి, సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

విహారయాత్రలకు ఆర్టీసీ బస్సులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

సత్యమేవ జయతే – ఆదిలాబాద్ ఆదిలాబాద్ : ఆసిఫాబాద్ ఆర్టీసీ డిపో పరిధిలోని ప్రయాణికుల కోసం ప్రత్యేకంగా విహార యాత్రలకు కల్పిస్తున్న బస్ సౌకర్యాలను సద్వినియోగ చేసుకోవాలని ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్ కె.వి రాజశేఖర్ తెలిపారు. ఆర్టీసీ ఆధ్వర్యంలో బాలాజీ భీమ్ విహారయాత్రను ఈనెల 27న ప్రారంభిస్తున్నామని ఆయన వివరించారు.
ఆసిఫాబాద్ నుండి ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభమై 9 గంటలకు రెబ్బెన మండలంలోని గంగాపూర్ బాలాజీ వెంకటేశ్వర స్వామి దర్శనం, వాగులో పుణ్యస్నానం అనంతరం మధ్యాహ్నం ఒంటిగంటకు కెరమేరి మండలంలోని జోడేఘాట్ బయలుదేరి సాయంత్రం ఏడు గంటలకు ఆసిఫాబాద్ కు చేరుకుంటుందని వివరించారు. ఈ ప్రయాణం మొత్తం 170 కిలోమీటర్లు ఉంటుందని, పెద్దలకు రూ. 280, పిల్లలకు రూ.140 లు టిక్కెట్ ధర నిర్ణయించినట్టు తెలిపారు. టికెట్లను బస్సులోనే అందజేస్తారని, ఆసక్తి గలవారు ఈ నెల 27వ తేదీన ఉదయం 7.45 నిమిషాలకు ఆసిఫాబాద్ బస్ స్టేషన్ లో రిపోర్ట్ చేయాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరాలకు 6300489162, 9959226006 నెంబర్లను సంప్రదించాలని కోరారు.

యోగా ద్వారా శారీరక, మానసిక ప్రశాంతత : ఆసిఫాబాద్ కలెక్టర్ వెంకటేష్ దోత్రే

సత్యమేవ జయతే – ఆసిఫాబాద్ ఆసిఫాబాద్ : ప్రతిరోజు యోగా చేయడం ద్వారా శారీరక , మానసిక ప్రశాంతత పొందవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటేష్ దోత్రే అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా శనివారం జిల్లా కేంద్రంలోని సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ భవన సముదాయం ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో యోగాలో పాల్గొన్నారు.
ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ యోగా, ధ్యానం ద్వారా శరీరాన్ని, మనసును ఏకం చేసి ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తొలగిస్తుందని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి రోజు తమ దైనందిన జీవితంలో యోగాను ఒక భాగంగా మార్చుకోవాలని, ఆరోగ్య సమాజ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు.
విధి నిర్వహణలో ఉండే అధికారులు, ఉద్యోగులు పని ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ప్రతి రోజు యోగాసనాలు ఆచరించాలని పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఆయన యోగాపై ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్లు దీపక్ తివారి, ఎం. డేవిడ్, కాగజ్ నగర్ సబ్ కలెక్టర్ శ్రద్ధ శుక్లా, ఆసిఫాబాద్ ఆర్డీవో లోకేశ్వర్ రావు, జిల్లా అధికారులు, ఉద్యోగులతో కలిసి హాజరై యోగాసనాలు సాధన చేశారు. అధికారులు, ఉద్యోగులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల సభ్యులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం.. మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనతో సమాజ శ్రేయస్సు

సత్యమేవ జయతే – ఆదిలాబాద్ ఆదిలాబాద్ : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మందమర్రి సింగరేణి గ్రౌండ్‌లో సామూహిక యోగా సాధన కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం సాధ్యమని చాటుతూ, అదే వేదికగా పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మాదకద్రవ్యాల నిరోధ వారోత్సవాల అవగాహన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం విశేషం.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా సింగరేణి మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ దేవేందర్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మందమర్రి సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శశిధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. యోగా మనస్సుకు ప్రశాంతతను, శరీరానికి దృఢత్వాన్ని ఇస్తుందన్నారు. అయితే, నేటి యువత మాదకద్రవ్యాల బారిన పడి తమ విలువైన భవిష్యత్తును, కుటుంబాల ఆనందాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.మత్తు పదార్థాల మహమ్మారిని సమాజం నుంచి తరిమికొట్టేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. మాదకద్రవ్యాల అమ్మకం, సరఫరాకు సంబంధించిన అనుమానిత సమాచారాన్ని తక్షణమే పోలీసులకు అందించడం ద్వారా ప్రజలు తమవంతు సహాయాన్ని అందించాలని కోరారు. యాంటీ డ్రగ్స్ అవేర్‌నెస్ వీక్‌లో భాగంగా, ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణ లక్ష్యంతో పోలీస్ శాఖ ఈ అవగాహన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందన్నారు.శారీరక ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంత అవసరమో, మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండటం ద్వారా సామాజిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యమని దేవేందర్ అన్నారు. యోగా దినోత్సవం వంటి పవిత్రమైన వేదికపై మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై అవగాహన కల్పించడం అభినందనీయమని మందమర్రి పోలీసులను కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాసిపేట, మందమర్రి ఎస్ఐలు రాజశేఖర్, పోలీస్ సిబ్బంది, సిబ్బంది, సింగరేణి అధికారులు, యోగా సాధకులు, మందమర్రి పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ప్రతిరోజూ యోగాకి సమయం కేటాయించండి.. వేములవాడ రూరల్ సీఐ శ్రీనివాస్

సత్యమేవ జయతే – వేములవాడ వేములవాడ : వేములవాడ రూరల్ మండలంలోని మర్రిపల్లి కస్తూర్బా గాంధీ పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు వేములవాడ రూరల్ ఎస్ఐ అంజయ్య ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. దీనికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైనా వేములవాడ రూరల్ సీఐ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బిగే ఆదేశాలతో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నమన్నారు. యోగ ప్రతీ ఒక్కరికి అవసరం అని, ప్రతీ రోజు ఉదయం కొంచెం సమయం యోగాకి కేటాయించాలన్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, మానసిక ప్రశాంతతకు యోగా చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుందని చెప్పారు. మంచి ఏకాగ్రత కలిగి మనం అనుకున్న పనులను సక్రమంగా నిర్వహించడంలో యోగా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుందని తెలిపారు.
యోగా వల్ల మెదడు మనసు సమన్వయంతో ఉండి చెడు ఆలోచనలు లేకుండా, మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవటంలో ఉపయోగ పడుతుందని, తద్వారా మనం అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకోవటంలో కూడా యోగ ఉపయోగపడుతుందని వెల్లడించారు. విద్యార్థులు డ్రగ్స్ పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండి దానినుంచి దూరంగా ఉండాలని సూచించారు.అనంతరం విద్యార్థినిలకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కస్తూర్బా గాంధీ ప్రధానోపాధ్యాయురాలు పద్మ, పాఠశాల సిబ్బంది, పోలీస్ సిబ్బంది, విద్యార్థినిలు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ సదస్సులతో సమస్యలు పరిష్కారం అయ్యేనా..? 11 రెవెన్యూ గ్రామాల్లో 2589 దరఖాస్తులు

అయ్యేనా..? 11 రెవెన్యూ గ్రామాల్లో 2589 దరఖాస్తులు

- పరిష్కారం కోసం రైతన్నల ఎదురుచూపులు

సత్యమేవ జయతే – కరీంనగర్ కరీంనగర్ : తెలంగాణ ప్రభుత్వం భూ సమస్యలను పరిష్కరించే దిశగా ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సులు మండలంలో ముగిసాయి. 17 గ్రామాలకు గాను 11 రెవెన్యూ సదస్సులను తాసిల్దార్ ముద్దసాని రమేష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ నెల 3 న కొండాపూర్ లో ప్రారంభమైన భూ భారతి రెవెన్యూ సదస్సు ఈనెల 20 న ఉల్లంపల్లిలో జరిగిన సదస్సుతో ముగిసింది. పలు గ్రామాల్లో రైతుల నుండి అనేక భూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం రైతులు దరఖాస్తులు చేసుకున్నారు. రెండు నెలల్లో సమస్యలు పరిష్కరించే దిశగా కృషి చేస్తామని రెవెన్యూ అధికారులు రైతులకు హామీ ఇచ్చారు. ప్రధానంగా సాదాబై నామాలు, మిస్సింగ్ సర్వే నెంబర్లు ఎక్కువగా దరఖాస్తులు వచ్చాయి.
వాటితో పాటు భూమి హద్దులు, పాసుబుక్కులు, మోటేషన్, విరాసత్, అసైన్మెంట్ భూములు మొదలగు వాటిపై దరఖాస్తులు రావడం జరిగింది. ప్రభుత్వం చేపట్టిన రెవెన్యూ సదస్సులలో ఇచ్చిన దరఖాస్తులు రెండు నెలలలో పరిష్కారం అవుతాయా అనే దిశగా రైతులు ఎదురుచూస్తున్నారు.గ్రామాల వారిగా సదస్సులు నిర్వహించడంతో అధికారుల చుట్టూ తిరిగే సమస్యలు తప్పాయని రైతుల పేర్కొన్నారు.
– రెవెన్యూ సదస్సులు గ్రామాల వారిగా..
మండలంలోని 17 గ్రామాలకు గాను 11 రెవెన్యూ గ్రామాలుగా గుర్తించి సదస్సులు నిర్వహించారు. ఇందుర్తి, చిగురుమామిడి, సుందరగిరి గ్రామాలలో రెండు రోజులపాటు రెవెన్యూ సదస్సు నిర్వహించారు. మొదటగా కొండాపూర్ లో 33, ముల్కనూర్ 97, ఇందుర్తి 778, చిగురుమామిడి 462, నవాబుపేట 109, రేకొండ 279, బొమ్మనపల్లి 182, సుందరగిరి 330, రామంచ 154, ముదిమాణిక్యం 59, ఉల్లంపల్లి 106 దరఖాస్తులు రావడం జరిగింది.
– రెవెన్యూ సదస్సులకు కార్యాలయ సిబ్బంది అంతా హాజరు
ఈనెల 3న కొండాపూర్ లో ప్రారంభమైన భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సుకు మొదలుకొని చాలా గ్రామాలకు తాసిల్దార్, డిప్యూటీ తాసిల్దార్,రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ తో పాటు కార్యాలయ సిబ్బంది మొత్తం హాజరయ్యారు. దీంతో కార్యాలయంలో సిబ్బంది లేకపోవడంతో వివిధ సర్టిఫికెట్ల కోసం వచ్చే వారికి ఇబ్బందులు తలెత్తడంతో కొంతమంది సిబ్బందిని కార్యాలయంలో ఉండేలా జాగ్రత్తలు చేపట్టారు. రామంచ రెవెన్యూ సదస్సుకు అడిషనల్ కలెక్టర్ లక్ష్మీ కిరణ్ తో పాటు కరీంనగర్ ఆర్డిఓ మహేశ్వర్ హాజరయ్యారు. మండలంలో అత్యధికంగా ఇందుర్తి 778 దరఖాస్తులు రాగా, అత్యల్పంగా కొండాపూర్ లో 33 దరఖాస్తు నమోదు అయ్యాయి.
– భూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం రైతన్నల ఆశలు
భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సులో రైతులు దరఖాస్తు చేసుకోగా పరిష్కారం అవుతాయన్న ఆశాభావంతో రైతన్నలు ఎదురుచూస్తున్నారు. 2 నెలల్లో సమస్యలు పరిశీలిస్తామని అధికారులు హామీ ఇవ్వడంతో సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నప్పటికీ ఆ దిశగా సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయా.. అనే అనుమానాలను రైతుల నుండి వ్యక్తం అవుతున్నాయి. పలు గ్రామాల్లో రెవెన్యూ సదస్సులకు హుస్నాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ తో పాటు స్థానిక నాయకులు హాజరై రైతుల సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని భరోసా కల్పించారు.
– ప్రశాంతంగా రెవెన్యూ సదస్సులు
– ముద్దసాని రమేష్, తహసీల్దార్, చిగురు మామిడి
ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన రెవెన్యూ సదస్సులు అందరి సహకారంతో ప్రశాంతంగా ముగిశాయి. మండలంలో 2589 దరఖాస్తులు వచ్చాయి. వాటిని రెండు నెలలలో పరిష్కరించే దిశగా కృషి చేస్తాం. ఎక్కువగా సాదా బైనామాలు, మిస్సింగ్ సర్వే నెంబర్లు రావడం జరిగింది. రేకొండ, ఉల్లంపల్లి గ్రామాలలో అసైన్మెంట్ భూముల దరఖాస్తులు రావడం జరిగింది. రైతులు ఇచ్చిన దరఖాస్తులను పరిశీలించి సాధ్యమైనంత తొందరగా పరిష్కరించే దిశగా కృషి చేస్తాం.

టీయూ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో జయశంకర్ సర్ వర్ధంతి వేడుకలు

సత్యమేవ జయతే – కరీంనగర్ కరీంనగర్ : తెలంగాణ ఉద్యమ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ 14వ వర్ధంతి వేడుకలు శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మదిన జంక్షన్ లో గల సర్ విగ్రహానికి తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.
ఉద్యమకారుల జేఏసీ జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఎలుగు కవిత మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ ఉద్యమానికి ఊపిరిలూదిన ఘనత ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సర్ దేనని అన్నారు. ఉద్యమానికి ఆయన చేసిన సేవలు నేటి యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు.
తెలంగాణ రైతు సంఘాల ఐక్య వేదిక జిల్లా అధ్యక్షుడు సామ వెంకటరెడ్డి, రవి కుమార్, విష్ణు,తదితరులు సర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేశారు.
కార్యక్రమంలో టీయూజేఏసీ ప్రధాన కార్యదర్శి హసీనా బేగం, సహాయ కార్యదర్శి అమరగాణి మమత, కార్యదర్శి రిజ్వానా బేగం, సభ్యులు రాగిణీ, హర్షిత, శారద, వెంకటలక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జడ్చర్లలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం.. పాల్గొన్న మాజీ మంత్రి లక్ష్మారెడ్డి

సత్యమేవ జయతే – జడ్చర్ల జడ్చర్ల : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జడ్చర్లలో ఘనంగా నిర్వహించారు. శనివారం ఉదయం ఫైవాక్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో బీఆర్ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల మైదానంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి డాక్టర్ సీ. లక్ష్మారెడ్డి, పట్టణ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. యోగా అనేది ప్రాచీన కాలం నుంచి వస్తున్న ఒక ఆధ్యాత్మిక, శారీరక సాధన అన్నారు. ఇది శరీరం, మనస్సు, శ్వాసను కలిపి మొత్తం ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సును పెంపొందించడంపై దృష్టి పెడుతుందన్నారు. టెక్నాలజీ పెరడంతో పని తగ్గిందని, తద్వారా రోగాలు పెరుగుతున్నాయన్నాయని చెప్పారు. ప్రతిరోజు యోగ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా రోగాలు తగ్గుతాయని తెలిపారు. పంచభూతాలు మన శరీరంలో సక్రమంగా పని చేసినప్పుడే రోగం మన దరిచేరకుండా ఉంటుంది, మానసిక ఒత్తిడి దూరమవుతుందని వెల్లడించారు. శ్వాస వ్యాయామాలు మనస్సును శాంతపరచడానికి, శరీరంలో శక్తి ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయన్నారు. ధ్యానం మనస్సును కేంద్రీకరించి, అంతర్గత శాంతిని మరియు స్పష్టతను సాధించడానికి తోడ్పడుతుందని చెప్పారు. యోగా ఒత్తిడిని, నిద్రలేమి సమస్యలను తగ్గించి మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుందన్నారు. యోగా సాధన వల్ల అంతర్గత శాంతి, సంతృప్తి మరియు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ చైర్‌పర్సన్ జ్యోతి అల్వాల్ రెడ్డి, మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ పుష్పలత, కౌన్సిలర్ ప్రశాంత్ రెడ్డి, సతీష్ నవనీత కొండల్, సారిక రామ్మోహన్, బీఆర్ఎస్ నాయకులు యాదయ్య, రఘుపతి రెడ్డి, ఫైవాక్ అసోసియేషన్ సభ్యులు కాల్వ రామ్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగా అనేది శారీరక వ్యాయామమే కాదు, ఒక జీవన విధానం అని తెలంగాణా రాష్ట్ర శాసనసభ సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్...

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.. వికారాబాద్ పట్టణంలో శనివారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా వికారాబాద్ పట్టణంలోని బ్లాక్ గ్రౌండ్ లో జరిగిన యోగా డే కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్, జిల్లా ఎస్పీ నారాయణరెడ్డి, జిల్లా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, ప్రజలు, విద్యార్థులతో పాల్గొని రాష్ట్ర శాసన సభాపతి, వికారాబాద్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ఆసనాలు వేశారు. ఈసందర్భంగా స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ..యోగా వల్ల కలిగే శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకొని ఆచరించాలన్నారు. యోగా అనేది శారీరక వ్యాయామమే కాదు, ఒక జీవన విధానమని నేను రోజు యోగా చేస్తానని తెలిపారు.యోగాను నిత్యం సాధన చేయడం ద్వారా మనిషిలో ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించి మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చని శారీరకంగా కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని ఆయన తెలిపారు. ఇటీవల కాలంలో యోగా పట్ల ప్రజలలో ఆసక్తి బాగా పెరిగిందని ఎక్కువ మంది యోగాను చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. భారతదేశంలో 2500 సంవత్సరాల క్రితం పతంజలి మహర్షి ద్వారా యోగ వెలుగులోకి వచ్చిందని ఆయన అన్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితి యోగా ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తించి ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21 న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా ప్రకటించిందని పేర్కొన్నారు. యోగాను అన్ని వయసుల వారు చేయవచ్చని, స్వంతంగా కంటే గురువుల మార్గదర్శకంలో చేస్తే ఎక్కువ ఫలితాలు ఉంటాయని ఆయన అన్నారు.యోగాను మీ దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకున్నట్లయితే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా, మానసికంగా ప్రశాంతంగా జీవిస్తారని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగాఅంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా శాసనసభ సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ప్రజలందరికీ యోగా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ లు లింగ్యా నాయక్, సుధీర్, డి ఎస్ పి శ్రీనివాస్, యువజన క్రీడల అభివృద్ధి అధికారి ఇంచార్జి మహమ్మద్ అబ్దుల్ సత్తార్, ఎల్ డి ఎం యాదగిరి ,ఆయుష్ సునీత , జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగాతో మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి దూరం : జైలు సూపరింటెండెంట్

యోగాతో మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి దూరం : జైలు సూపరింటెండెంట్

సత్యమేవ జయతే – నిజామాబాద్

నిజామాబాద్ : జిల్లా సెంట్రల్ జైల్లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. నిజామాబాద్ శివారులోని సారంగాపూర్‌లో కేంద్ర కారాగారంలో జైలు సూపరింటెండెంట్ చింతల దశరథం పర్యవేక్షణలో యోగ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. జైలు అధికారులు, సిబ్బంది, ఆశ్రమ వాసులతో కలిసి యోగ మాస్టర్ జలంధర్ గౌడ్, ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు యోగా చేయించారు. యోగాతో మానసిక, శారీరకంగా మేలు చేస్తుందని అన్నారు. జైల్లో శిక్ష అనుభవిస్తున్న వారి మనసు ధ్యానం వైపు ఉండేట్లుగా పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మూమెంట్ స్థాపకులు బ్రహ్మ ఋషి సుభాష్ పత్రీజీ ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మల్లు గౌడ్, రజిత వాణి, వెంకటేష్, మహేష్, పతాంజలి యోగ కేంద్రం సాయిలు, జిల్లా యోగా మాస్టర్ ప్రభాకర్, కిషన్ పాల్గొన్నారు. కేంద్ర కారాగారం అధికారులు డాక్టర్ దినేష్ గంగా, సాయి సురేష్ బాబు, రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఉపేందర్, జైలర్లు అనిల్ కుమార్, మస్తుర్‌రావు, డిప్యూటీ జైలర్ అశోక్ కుమార్, నారాయణ తదితరుల పాల్గొన్నారు.

మహిళ సంఘాల బలోపేతమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం.. కోరుట్ల మున్సిపల్ కమిషనర్ మారుతిప్రసాద్

సత్యమేవ జయతే – కోరుట్ల కోరుట్ల : మహిళా సంఘాల బలోపేతమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ఫుడ్ ఫెస్టివల్ ద్వారా మహిళ సంఘాల సభ్యులు తమ ఉత్పత్తులు విక్రయించి ఆదాయాన్ని పొందుతారని మున్సిపల్ కమిషనర్ మారుతి ప్రసాద్ అన్నారు. పట్టణంలోని పాత మున్సిపల్ కార్యాలయం ఆవరణలో వంద రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా మెప్మా ఆధ్వర్యంలో వీధి ఆహార ఉత్సవం పేరుతో ఫుడ్ ఫెస్టివల్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈమేరకు మహిళ సంఘాల సభ్యురాళ్లు తయారు చేసిన వివిధ వంటకాలు, ఆహార పదార్థాలను ప్రదర్శించారు. ఈసందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ మహిళ సంఘాల సభ్యులు ఆర్థికంగా ఎదిగేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయన్నారు. కార్యక్రమంలో మెప్మా టీఎంసీ శ్రీరామ్ గౌడ్, ఎన్విరాన్మెంటల్ ఇంజనీరు మహేష్, వార్డు ఆఫీసర్ మహమూద్, మహిళ సంఘాల సభ్యురాళ్లు, మెప్మా ఆర్పీలు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ సమాజాన్ని జాగృత పరిచిన జయశంకర్ సార్

సత్యమేవ జయతే – ఎల్లందు ఎల్లందు : తెలంగాణకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని ఎలుగెత్తి చాటి ఈ ప్రాంత ప్రజలను జాగృత పరిచి, రాష్ట్ర సాధన కోసం జీవితాన్ని అంకితం చేసిన ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ సార్ సేవలు మరువలేనివని బీఆర్ఎస్ పార్టీ వ్యవస్థాపక సభ్యుడు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ దిండిగాల రాజేందర్ అన్నారు. జయశంకర్ సార్ వర్ధంతి సందర్భంగా శనివారం ఇల్లెందు పట్టణం జగదాంబ సెంటర్‌లో గల తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం వద్ద ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఉద్యమ సీనియర్ నాయకుడు సిలివేరి సత్యనారాయణ, ఇల్లెందు పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి పరుచూరి వెంకటేశ్వర్ రావు, మండల మాజీ ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ ఆజ్మీర భోజ్యనాయక్, పట్టణ ఉపాధ్యక్షుడు అబ్దుల్ నబీ, మహమ్మద్ అబ్దుల్ జబ్బార్, సోషల్ మీడియా %d% యువజన విభాగం గిన్నారపు రాజేశ్, సాతెల హరిక్రిష్ణ, కాసాని ప్రసాద్ యాదవ్, నస రాజేశ్, పట్టణ యువజన నాయకులు ఎస్.కె చాంద్ పాషా, మునిగంటి శివ, తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకులు దేదంగుల పోశం, రామ్ లాల్ పాసి, లలిత్ కుమార్ పాసి, మండల మాజీ కో ఆప్షన్ సభ్యులు ఎస్.కె గాజి, ఎండి గౌస్, వార రమేశ్, పరికపెల్లి రవి, దుంపటి కృష్ణయ్య, బజారు సత్యనారాయణ, ఎర్ర శ్రీకాంత్, ఈదుల ముత్తయ్య పాల్గొన్నారు.

సెయింట్ జూడ్స్ ప్రైమరీ పాఠశాలలో యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

ఆరోగ్యం 'యోగా'తో ఇంతింత కాదయా

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు మరియు శరీరం విజయానికి పునాదులు

పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉషారాణి

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా వికారాబాద్ జిల్లా వికారాబాద్ మున్సిపల్ కేంద్రంలోని సెయింట్ జూడ్స్ ప్రైమరీ పాఠశాలలో శనివారం నాడు ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు యోగాసనాలు వేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు ఉషారాణి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత ఆధునిక యుగంలో మనిషి ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి యోగ చేయడం నేర్చుకోవాలి అన్నారు. ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా యోగ చేయడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని విద్యార్థులకు సూచించారు. ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే యోగాను అభ్యసించాలని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు కూడా మానసిక,శారీరక ఆరోగ్యం, పరిపూర్ణ వికాసం,పొందడానికి యోగాను అభ్యసించాలని సూచించారు. ఆధునిక జీవనశైలితో ప్రస్తుతం ప్రజలు అనేక మానసిక శారీరక రుగ్మతలకు గురవుతున్నారన్నారు. యోగ, ధ్యానం, సాధన చేయడం ద్వారా వీటిని దూరం చేయొచ్చు అన్నారు. రోజుకు ఒక గంట సాధన చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది అన్నారు. యోగ సాధన ద్వారా ఆరోగ్యం పొందడమే కాకుండా మానసిక ఆనందం పొందవచ్చని ఉషారాణి అన్నారు. మానవ దేహం,భూమి, నీరు,అగ్ని,వాయువు,ఆకాశమనే,పంచభూతాలతో అన్నమయ, ప్రాణమయ,మనోమయ,విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ అనే పంచ కోశాలతో 72 వేల నాడులతో పాటు మూలాధార స్వాధిష్టాన, మణిపూరక అనాహత, విశుద్ధి, ఆజ్ఞ సహస్రారం అనే ప్రధాన చక్రాలే కాకుండా అనేక ఉపచక్రాల తో ఏర్పాటు అయిందని అన్నారు. వేగంగా మారుతున్న యుగంలో యువత ఎంతో ఒత్తిడి అపరిమిత ఆందోళనల మధ్య జీవించాల్సి వస్తుందని ఉషారాణి తెలిపారు. విద్య, ఉద్యోగ పోటీలు, డిజిటల్ లైఫ్ సామాజిక ఒత్తిడిల మధ్య మానసిక శారీరక ప్రశాంతత కోల్పోతుంటారు అన్నారు. యువత జీవన విధానంలో ఏర్పడిన భావోద్వేగ భరితమైన వాటిని ఎలా తొలగించుకోవాలో తెలియక చాలా ఇబ్బందులు పడుతుంటారు అన్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో యోగ ఒక శక్తివంతమైన ఆయుధంగా పనిచేస్తుందని ఆమె వివరించారు. పెరుగుతున్న విద్య ఒత్తిడి మరియు డిజిటల్ అంతరాయాలతో విద్యార్థులు నేడు ఒత్తిడి ఆందోళన దృష్టి కేంద్రీకరణ లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారన్నారు. విద్యార్థులు యోగ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలకు కేవలం శారీరకదృఢత్వానికి మించి ఉంటాయన్నారు. యోగ విద్యార్థుల మానసిక శ్రేయస్సు ఏకాగ్రత%ఎ% మరియు భావోద్వేగ సమతుల్యతను పెంచుతుందన్నారు. విద్యార్థులు యోగ సాధన చేయడం వల్ల విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో కూడిన మరియు ఒత్తిడి లేని జీవనశైలిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చని ఉషారాణి అన్నారు.

గంజాయి కేసు పై సమగ్ర విచారణ జరపాలి. స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ను కోరిన డాక్టర్లు...

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.. వికారాబాద్ జిల్లా కేంద్రం లో కలకల సృష్టించిన గంజాయి కేసు రోజు కో మలుపు తిరుగుతున్న నేపథ్యంలో వికారాబాద్ లో సోషల్ మీడియా లో చక్కరు కొట్టడం జరిగింది. మంగళవారం రాత్రి పోలీస్ తనిఖీ లో అతిర హాస్పిటల్ డాక్టర్ ప్రదీప్ గౌడ్ ను పోలీస్ లు అదుపులో కి తీసుకున్నారు. డాక్టర్ కారు లో గంజాయి కూడా దొరికింది.. వికారాబాద్ జిల్లా డాక్టర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ సమగ్ర విచారణ జరిపాలని వినతి పత్రం ఇచ్చారు.డాక్టర్లల మధ్య విబేధాలు రావడం ఇలా జరిగింది పలువురు అనుకుంటున్నారు. స్పీకర్ ను కలిసిన వారిన వారిలో డాక్టర్ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే.. ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి

సత్యమేవ జయతే – హనుమకొండ హనుమకొండ : మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందని, యోగ అనేది శరీరానికి మాత్రమే కాదు మనస్సుకు కూడా ప్రశాంతత కలిగించే మార్గమని వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అన్నారు. శనివారం అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని హనుమకొండ వేయి స్తంభాల గుడి ప్రాంగణంలో కేంద్ర పురావస్తు శాఖ, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆయుష్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన యోగా డే కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఆయనతోపాటు వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు కడియం కావ్య కూడా యోగా డే వేడుకలకు హాజరయ్యారు.

శిక్షణ పొందిన యోగా నిపుణులు ప్రత్యేకంగా యోగాసనాలు వేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ప్రతి ఒక్కరూ యోగా సాధన చేయాలని, యోగా అనేది ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితంలో భాగం కావాలని సూచించారు. భారతీయ సంస్కృతికి యోగా చిరునామా అని అన్నారు. ప్రపంచమంతా మన సంప్రదాయలను ఆదరించేలా చేసిన ఆత్మీయ సాధన యోగా అని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ వెంకట్ రెడ్డి, జిల్లా వైద్యశాల అధికారి అప్పయ్య, నాయకులు నాయిని లక్ష్మారెడ్డి, సుగుణాకర్ రెడ్డి, డివిజన్ అధ్యక్షులు కుమార్ యాదవ్, మాడిశెట్టి సతీష్, యోగ నిపుణులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

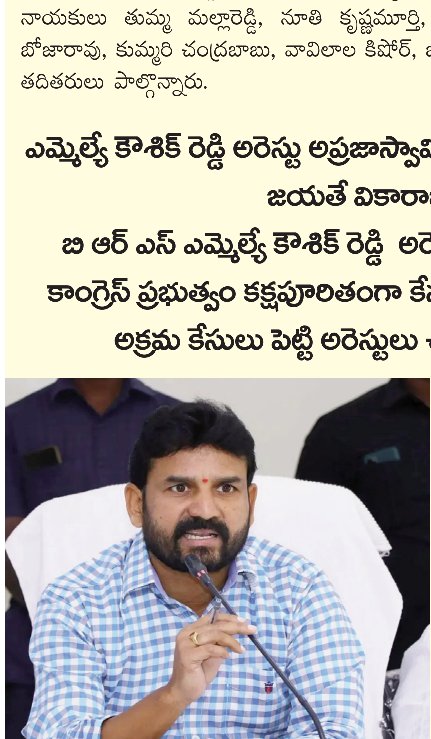
ఏటూరునాగారంలో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ వర్ధంతి

సత్యమేవ జయతే – వరంగల్ వరంగల్ : మండల కేంద్రంలో శనివారం స్థానిక బీఆర్ఎస్ నాయకులు ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ వర్ధంతిని నిర్వహించారు. జయశంకర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల శాఖ అధ్యక్షుడు గడదాసు సునీల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం జయశంకర్ సార్ విద్యార్థి దశ నుంచి మరణించే వరకు పరితపించిన మహానేత అని కొనియాడారు.

ఆయన కృషి వల్లనే తెలంగాణ రాష్ట్రం సిద్ధించిందని అన్నారు. జయశంకర్ సార్ లాంటి మహనీయులు దేశంలో అరుదుగా ఉంటారని, సృష్టి ఉన్నంత వరకు జయశంకర్ సార్‌ను ప్రజలు గుర్తుంచుకుంటారని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర సాధన కోసం తెలంగాణ సమాజాన్ని జాగృతం చేసి ఏకతాటిపైకి తీసుకొచ్చారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పీఏసీఎస్ చైర్మన్ కొనూరు అశోక్, నాయకులు తుమ్మ మల్లారెడ్డి, నూతి కృష్ణమూర్తి, ఖాజా పాషా, సప్పిడి రాంనర్సయ్య, జాడి బోజారావు, కుమ్మరి చంద్రబాబు, వావిలాల కిషోర్, బాస శరత్, వావిలాల ముత్తయ్య, కట్కూరి రాకి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి అరెస్టు అప్రజాస్వామికం: మెతుకు ఆనంద్.. సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.

బి ఆర్ ఎస్ ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి అరెస్ట్‌ను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాను. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కక్షపూరితంగా కేసు నమోదు చేయడం దుర్మార్గం. అక్రమ కేసులు పెట్టి అరెస్టులు చేయడమేనా మీ పాలన?



ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ప్రశ్నిస్తున్నందుకే బి ఆర్ ఎస్ నాయకుల మీద ఇలాంటి కక్ష సాధింపు చర్యలు.

రాష్ట్ర ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల అమలు చేతగాక మరియు ప్రభుత్వం మీద ప్రజల్లో వచ్చిన వ్యతిరేకతను తట్టుకోలేక ప్రజల దృష్టి మల్లించటానికి ఇలాంటి డైవర్షన్ రాజకీయాలకు పాల్పడుతుంది ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.

ఎన్ని నిర్బంధాలు పెట్టినా, కేసులు నమోదు చేసినా, అరెస్టులు చేసినా ప్రజా సమస్యల పట్ల బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరఫున ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటాం.

ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డిని బేషరతుగా తక్షణం విడుదల చేయాలి.

చారిత్రక ఖిల్లాలోయోగా పరిమళం.. ఆకట్టుకున్న యోగాసనాలు

సత్యమేవ జయతే – వరంగల్ వరంగల్ : చారిత్రక వారసత్వాన్ని ఆరోగ్య సాధనకు ముడిపెట్టిన యోగ అత్యంత స్ఫూర్తిదాయకమైనది. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా చారిత్రక నేపథ్యం కలిగిన ఓరుగల్లు కోటలో యోగ పరిమళం గుబాలించింది. యోగాసనాలతో కీర్తి తోరణాల ప్రాంగణంలో ప్రాణామ్యాయం ప్రతిధ్వనించింది. ప్రకృతి మాధుర్యానికి జతకట్టిన యోగాసనాల ప్రదర్శనను స్థానికులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించిన అంతర్జాతీయ యోగా వేడుకల్లో ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల విద్యార్థులు, జిల్లా అధికార యంత్రాంగం, వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులతో యోగా గురువు అమృతవల్లి ఆసనాలు వేయించారు. యోగాసనాలు ఒకవైపు.. మరోవైపు కాకతీయుల కీర్తిని విశ్వవ్యాప్తం చేసిన తోరణాలు, శిల్పాలపై పడిన భానుడి లేలేత కిరణాలు ప్రత్యేక ప్రత్యేక ఆహ్లాదాన్ని కలిగించాయి. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ చారిత్రక ప్రదేశాల్లో యోగా చేయడం మన సంస్కృతి గొప్పతనాన్ని గుర్తు చేస్తుందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను జీవనశైలిలో అంగీకరించాలన్నారు. యోగ కేవలం వ్యాయామమే కాకుండా మన ప్రాచీన ధ్యాన సాంప్రదాయానికి నిదర్శనమని కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమంలో పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత సోమ్ లాల్, 37, 38 డివిజన్ల కార్పొరేటర్లు వేల్పుగొండ సువర్ణ, బైరబోయిన ఉమ, కేంద్ర పురావస్తు శాఖ ఏఈ కిషోర్ రెడ్డి, జిల్లా అధికారి నవీన్, అదానపు కలెక్టర్ సంధ్యారాణి, డిఎంహెచ్వో డాక్టర్ సాంబశివరావు, జడ్పీ సీఈవో రామ్ రెడ్డి, డిఆర్డిఓ పిడి కౌసల్యాదేవి, డిపిఆర్ఓ అయూబ్ అలీ, బీసీ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ పుష్పలత, డీఏఓ ఫణికుమార్, ఖిలా వరంగల్ తహసిల్దార్ బండి నాగేశ్వరరావు, ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ శ్రీనివాస్, వివిధ శాఖలకు చెందిన అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.
ఎండ్

పాడి కౌశిక్ రెడ్డికి ఎంజీఎంలో వైద్య పరీక్షలు

సత్యమేవ జయతే – వరంగల్ వరంగల్ : హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డికి ఎంజీఎంలో వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ప్రత్యేక పోలీస్ బందోబస్తు మధ్య ఆయనను ఎంజీఎం ఆస్పత్రికి తరలించారు. వాహనం దిగిన వెంటనే ఆయన పర్సంటేజీల ప్రభుత్వం కుట్రలు చేస్తుందంటూ నినదించారు. మీడియాను అనుమతించకుండా అడ్డుకున్న పోలీసులు క్యాజువాలిటీ మెడికల్ ఆఫీసర్ డా.లక్ష్మణ్ ఆధ్వర్యంలో వైద్య పరీక్షలు చేయించారు. పరీక్షల అనంతరం ఎంజీఎం వైద్యులు పోలీసులకు రిపోర్టులు అందజేయడంతో పోలీసులు కౌశిక్ రెడ్డిన అక్కడి నుంచి తీసుకెళ్లారు. ఇంతలో అక్కడికి చేరుకున్న బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు సీఎం డౌన్ డౌన్ అంటూ నినాదాలు చేశారు. కార్యకర్తలను అడ్డుతప్పించిన పోలీసులు కౌశిక్ రెడ్డిని పోలీస్ వాహనంలో ఎంజీఎం నుంచి తీసుకెళ్లారు.

గుట్టల భూమిని సాగులోకి తీసుకువస్తాం - ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి..

సత్యంమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా. తాండూర్ నియోజకవర్గం యాలాల్ మండలంలోని రాస్నం గ్రామంలో ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ద్వారా అసైన్డ్ భూములు సాగు చేసే 12 యూనిట్ లు (లబ్దిపొందే కుటుంబాలు 35) రైతులకు మంజూరైన బోర్ డ్రిల్లింగ్ ను స్థానిక నాయకులు, అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించిన తాండూరు ఎమ్మెల్యే బుయ్యని మనోహర్ మాట్లాడుతూ..

ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ద్వారా ఈ కార్యక్రమం రాస్నం గ్రామంలో చేయడం సంతోషకరం.

మండలంలో మన గ్రామం (రాస్నం) పైలట్ ప్రాజెక్టు గా తీసుకున్నాం. గ్రామంలో అసైన్డ్ భూమి 111 ఎకరాలు ఉంది. గ్రామంలో మొత్తం 12 యూనిట్స్, లబ్ధపొందే కుటుంబాలు 35. సాగునీరు అందే భూమి 69.27 ఎకరాలు. బోర్ డ్రిల్లింగ్ ఖర్చు రూ.9,57,238/- (విద్యుత్, మోటర్ అదనపు ఖర్చు)

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారికి కలిసి అసెంబ్లీ లో చెప్పాం. ఎస్సీలకు అసైన్డ్ భూములు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చింది. వారిని ఆదుకుని ప్రభుత్వం నుండి బోర్లు వేసి, మోటార్, ట్రాన్స్ఫార్మర్ అందిస్తే వారు మంచిగా పంటలు పండిస్తారని చెప్పాం.

గుట్టల భూమిని సాగులోకి తీసుకురావాలని ఈ ప్రోగ్రాం చేస్తున్నాం.

గ్రౌండ్ వాటర్ డిపార్ట్మెంట్ వారితో సర్వే చేయించి, బోర్లు వేస్తున్నాం.

గ్రామాల్లో చిన్న చిన్న విషయాలకు పంతాలకు పోకుండా, అభివృద్ధి చేసుకోండి.

గ్రామంలో ఇళ్లులేని వారు ఎవరున్నారో రేపటి నుండే సర్వే చేసి లిస్ట్ పంపాలని గ్రామ కార్యదర్శిని ఆదేశించిన

గ్రామంలో పార్టీలకతీతంగా పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఇస్తాం.

రైతులకు వర్షాకాల పంటలకు రైతు భరోసా అందిస్తున్నాం.

ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీ కార్పొరేషన్ జిల్లా అధికారులు, మండల అధికారులు, మండల నాయకులు, గ్రామ నాయకులు, ప్రజలు ఉన్నారు..

శరీరాన్ని.. మనసును ఏకం చేసే అద్భుత సాధనం యోగా

సత్యమేవ జయతే – మహబూబ్ నగర్

మహబూబ్ నగర్ : శరీరాన్ని, మనసును ఏకం చేసే అద్భుత సాధనం యోగా అని పాలమూరు యూనివర్సిటీ వీసీ ఆచార్య జీవీ శ్రీనివాస్ అన్నారు. ప్రపంచానికి యోగాను పరిచయం చేసింది భారతదేశమని చెప్పారు. పాలమూరు వర్సిటీలో ఎన్ఎస్ఎస్ సెల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడుకల్లో వీసీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కనిష్ట, మధ్యమ, జేష్ట ప్రాణయమాలు చేయించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. యోగా, మెడిటేషన్ ద్వారా శరీరంలో ప్రతి కణం ఉత్తేజమవుతుందన్నారు. తద్వారా రక్తప్రసరణ అన్ని భాగాలకు జరిగి మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటామని చెప్పారు. రోజువారి కార్యక్రమాలలో బిజీ జీవితాన్ని గడుపుతున్న వారికి యోగా మెడిటేషన్ ద్వారా ఉపశమనం లభిస్తుందని తెలిపారు. ఉచ్ఛ్వాస నిఛ్వాస క్రమబద్ధతిలో ఉండాలన్నారు.

192 దేశాలు ఏకగ్రీవంగా జూన్ 21ని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం గా ఆమోదించాయని, ఇది భారతీయులందరికీ గర్వకారణమని రిసోర్స్ పర్సన్ డాక్టర్ చంద్ర కిరణ్ అన్నారు. సూక్ష్మవ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని యోగాకు అనుకూలంగా మలచుకోవచ్చని తెలిపారు. వృక్షాసనం ద్వారా ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని, త్రికోణాసనం ద్వారా నడుము భాగంలో ఉన్న చెడు కొవ్వు కరుగుతుందని, నౌకాసనం ద్వారా ఉదరం

కండరాలు బలపడతాయని, సేతు బంధు ఆసనం ద్వారా వెన్ను నొప్పి తగ్గుతుందని వెల్లడించారు. శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టడమే ధ్యానమని, ధ్యానం ద్వారా ఉచ్చ స్థితిలోకి చేరుకోవచ్చని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ పూస రమేష్ బాబు, పరీక్షల నియంత్రణ అధికారి, కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ కే. ప్రవీణ, ప్రిన్సిపాల్స్ డాక్టర్ రవికాంత్, డాక్టర్ కరుణాకర్ రెడ్డి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కృష్ణయ్య, ప్రోగ్రాం అధికారులు డాక్టర్ రవికుమార్, డాక్టర్ అజయ్ కుమార్, డాక్టర్ గాలన్న, డాక్టర్ ఈశ్వర్ కుమార్, డాక్టర్ చిన్నా దేవి, డాక్టర్ శివకుమార్ సింగ్, డాక్టర్ జ్ఞానేశ్వర్, వివిధ విభాగాల అధిపతులు, అధ్యాపకులు, అధ్యాపకేతరులు, ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్స్ పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయ కార్మికులకు ఆత్మీయ భరోసా ఇచ్చేదెన్నడు?

సత్యమేవ జయతే - నల్గొండ నల్గొండ : రైతాంగానికి ఎకరాకు రూ.12 వేలు ఇస్తున్నారని, మరి భూమిలేని వ్యవసాయ కార్మికులకు ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా ఎప్పుడు ఇస్తారో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమాధానం చెప్పాలని తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం సూర్యాపేట జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మట్టిపెల్లి సైదులు అన్నారు. శనివారం పెన్‌పహాడ్ మండల పరిధిలోని మాసారం గ్రామంలో తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా పథకం ద్వారా ఏడాదికి రూ.12 వేల ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చి17 నెలలు అవుతున్నా నేటికీ ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయడం లేదన్నారు.ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరులో రాజకీయ జోక్యాన్ని నివారించి, అర్హులైన పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇచ్చి ఆదుకోవాలన్నారు. అలాగే భూ భారతిలో అసైన్డ్ భూములకు పట్టాలు ఇవ్వాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న డిజిటల్ సర్వేను వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దళిత, గిరిజన పేదలకు ఇంటి నిర్మాణానికి ఏడు లక్షలు ఇవ్వాలన్నారు. రాష్ట్రంలో లక్షలాదిగా ఉన్న వృద్ధులు వితంతులు వికలాంగులు ఒంటరి మహిళలు కొత్త పింఛన్లు రాక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ప్రభుత్వం తక్షణమే కొత్త పింఛన్లు మంజూరు చేయాలన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఉపాధి బకాయిలను విడుదల చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు సిరికొండ శ్రీనివాస్, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు గుంజ వెంకటేశ్వర్లు, మండల అధ్యక్షుడు కొండమీది రాములు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలను చైతన్యవంతం చేసిన దార్శనికుడు ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్

సత్యమేవ జయతే - మెదక్ మెదక్ : స్వరాష్ట్ర స్వప్నికుడు, స్వతంత్ర తెలంగాణను ఆకాంక్షించి కడవరకు ఉద్యమ వ్యూహరచన చేసి ప్రజలను చైతన్యవంతం చేసిన దార్శనికుడు, తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ అని మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ మల్లికార్జున్‌గౌడ్ అన్నారు. జయశంకర్ సార్ వర్ధంతిని పురస్కరించుకొని శనివారం బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలతో ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మల్లికార్జున్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర వహించిన మహోన్నత వ్యక్తి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్‌సార్ అని కొనియాడారు. ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం జయశంకర్ సార్ చేసిన నిరంతర కృషి, ధృఢ సంకల్పాన్ని తెలంగాణ రాష్ట్రం ఎప్పటికీ మరిచిపోదన్నారు. తెలంగాణ చరిత్రలో ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే వ్యక్తి జయశంకర్ సార్ అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ బట్టి జగపతి, బీఆర్ఎస్ పట్టణ కన్వీనర్ మామిళ్ల అంజనేయులు కో కన్వీనర్ గడ్డమీది కృష్ణాగౌడ్, లింగారెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు శ్రీనివాస్, కిషోర్, జయరాజ్, కిషోర్, మల్లేశం, నాయకులు సాధిక్, అరుణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా పేద ప్రజలకు మేలు : ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి

సత్యమేవ జయతే - హత్నూర హత్నూర : సీఎంఆర్ఎఫ్ పేదలకు వమని నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి తెలిపారు. శనివారం హత్నూర మండలం సిరిపురం గ్రామానికి చెందిన దేవసత్ మంజులకు శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన రూ.1,50,000 ఎల్వోసి లెటర్‌ను బాధిత కుటుంబీకులకు అందజేశారు. అదేవిధంగా సికింద్లపూర్ గ్రామానికి చెందిన మాయిని వీరమనికి రూ. 21,000, దానాంపల్లి విజ్ఞతకు రూ. 19,500, మంగలి ధనలక్ష్మికి రూ.16,500 సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు మంజూరు కావడంతో బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పేద ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురై ప్రైవేటు దవాఖానల్లో చికిత్సపొంది ఆర్థిక సాయం కోసం ప్రభుత్వానికి దరఖాస్తు చేసుకోగా సీఎంఆర్ఎఫ్ నిధులు మంజూరు చేయడంతో ఆర్థికంగా ఆదుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా పేద ప్రజలకు మేలు జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయా గ్రామాల నాయకులు నరేందర్, పాండు గౌడ్, శ్రీకాంత్, వీరేందర్, యాదగిరి, శ్రీశైలం, కుమార్, యాదయ్య, గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాలసీదారుడు, నామినీ ఇద్దరు మరణిస్తే డబ్బు ఎవరికి అందిస్తారు? చట్టం ఏం చెబుతోంది?

కొన్ని కంపెనీలు క్లెయిమ్‌ల త్వరిత పరిష్కారం కోసం నిబంధనలు సడలిస్తున్నాయి, ఉదాహరణకు %ూ×జ% ఈ సందర్భాలలో కోర్టు నుండి ఆర్డర్ కోసం వేచి ఉండటానికి బదులుగా, క్లెయిమ్ సెటిల్‌మెంట్ నుండి వచ్చిన మొత్తాన్ని ఎలా విభజించాలో వారసులు అంగీకరిస్తే..%ఎప్పుడు ఎవరికి ఎలాంటి ప్రమాదం జరుగుతుందో చెప్పని పరిస్థితి. ఈరోజుల్లో రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు ఇలా ఎన్నో రకాల ప్రమాదాల కారణంగా చాలా మంది మరణిస్తున్నారు. అందుకే ప్రతి ఒక్కరికి ఇన్సూరెన్స్ ఉండాలని సూచిస్తుంటారు నిపుణులు. కొన్నిసార్లు మనం ఎప్పుడూ ఊహించని పరిస్థితులు తలెత్తుతాయి. జూన్ 12న అహ్మదాబాద్‌లో జరిగిన ఎయిర్ ఇండియా ప్రమాద సంఘటనను తీసుకోండి. ఈ భయంకరమైన ప్రమాదం గురించి ఎవరికైనా కనీసం ఆలోచన ఉందా? ఇప్పుడు ఓ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. బీమా పాలసీలో పాలసీదారుడు, నామినీ ఇద్దరూ మరణిస్తే బీమా డబ్బులు ఎవరికి అందుతాయి?పీటీఐ నివేదిక ప్రకారం.. అహ్మదాబాద్ విమాన ప్రమాదం తర్వాత, పాలసీదారుడు, క్లెయిమ్ పొందిన నామినీ ఇద్దరూ ప్రమాదంలో మరణించిన అనేక కేసులు వెలుగులోకి వచ్చాయి. అహ్మదాబాద్ నుండి లండన్ గేట్‌వేకి బయలుదేరిన ఎయిర్ ఇండియా బోయింగ్ డ్రీమ్‌లైనర్ విమానం మెడికల్ ఆస్పత్రి భవనంపై కూలిపోయి 241 మంది ప్రయాణికులు మరణించిన విషయం తెలిసిందే. అలాగే మరణించారు. భవనంలో ఉన్న 35 మంది వరకు మెడికోలు, సిబ్బంది మరణించారు.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో దుఃఖాన్ని ఎదుర్కొంటున్న కుటుంబ సభ్యులు తరువాత ఏమి జరుగుతుందో, బీమాలో వచ్చిన డబ్బును ఎలా క్లెయిమ్ చేసుకోవాలో కూడా ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది. పాలసీదారుడు, నామినీ ఇద్దరూ మరణిస్తే బీమా డబ్బు ఎవరికి వస్తుందో తెలుసుకుందాం.

ముందుగా బీమా మొత్తం ఎప్పుడూ జప్తు కాదని, , కానీ పాలసీదారుడి ఆస్తిలో భాగమవుతుంది. సాధారణంగా పిల్లలు, జీవించి ఉన్న తల్లిదండ్రులు లేదా జీవిత భాగస్వామి వంటి చట్టపరమైన వారసులు దీనిని క్లెయిమ్ చేసుకోవచ్చు. ఎయిర్

ఇండియా ప్రమాదం తర్వాత అనేక బీమా కంపెనీలు ఇలాంటి కేసులను ఎదుర్కొంటున్నాయి. %ూ×జ, ×టటఏశీ ఎశీఎఅశీ, ఝ ూ×+% వంటి అనేక బీమా సంస్థలు పాలసీదారు, నామినీ ఇద్దరూ మరణించిన క్లెయిమ్‌లను అందుకున్నాయి.

%ూ×% నివేదిక ప్రకారం.. కొన్ని కంపెనీలు క్లెయిమ్‌ల త్వరిత పరిష్కారం కోసం నిబంధనలు సడలిస్తున్నాయి, ఉదాహరణకు %ూ×జ% ఈ సందర్భాలలో కోర్టు నుండి ఆర్డర్ కోసం వేచి ఉండటానికి బదులుగా, క్లెయిమ్ సెటిల్‌మెంట్ నుండి వచ్చిన మొత్తాన్ని ఎలా విభజించాలో వారసులు అంగీకరిస్తే, చట్టపరమైన వారసుల నుండి డిక్లరేషన్, నష్టపరిహార బాండ్లను అంగీకరిస్తున్నట్లు తెలిపింది. సాధారణంగా బీమా కంపెనీలు పత్రాలను తనిఖీ చేసి, పాలసీదారుడు లేదా నామినీతో క్లెయిమ్ చేసే వ్యక్తి సంబంధాన్ని నిర్ధారించిన తర్వాత డబ్బును చెల్లిస్తాయి.

ఇది కూడా చదవండి: %=వఎష్టుతీస్త్రవ ాశ్రీఖఅం హ్‌తీఝవస్త్రం%: మొబైల్ రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ 28 రోజులే ఎందుకు ఉంటాయి? బిజినెస్ మైండ్ అంటే ఇదే..

ఇప్పుడు రెండవ ప్రశ్న ఏమిటంటే.. ఎక్కువ మంది చట్టపరమైన వారసులు ఉంటే ఈ పరిస్థితిలో కంపెనీ ఏం చేస్తుంది? హిందూ వారసత్వ చట్టంలో చట్టపరమైన వారసులను రెండు వర్గాలుగా విభజించారు. మొదటి వర్గంలో కొడుకు-కుమార్తె, భార్య, తల్లి వంటి క్లాస్ వన్ చట్టపరమైన వారసులు ఉన్నారు. క్లాస్ వన్ చట్టపరమైన వారసులలో ఎవరూ లేకుంటే క్లాస్ 2 పరిగణిస్తారు. ఇందులో తండ్రి, సోదరుడు-సోదరి, మేనల్లుడు-మేనకోడలు ఉన్నారు.

అలంపూర్‌లో ఉత్సాహంగా ఇంటర్ నేషనల్ యోగా డే

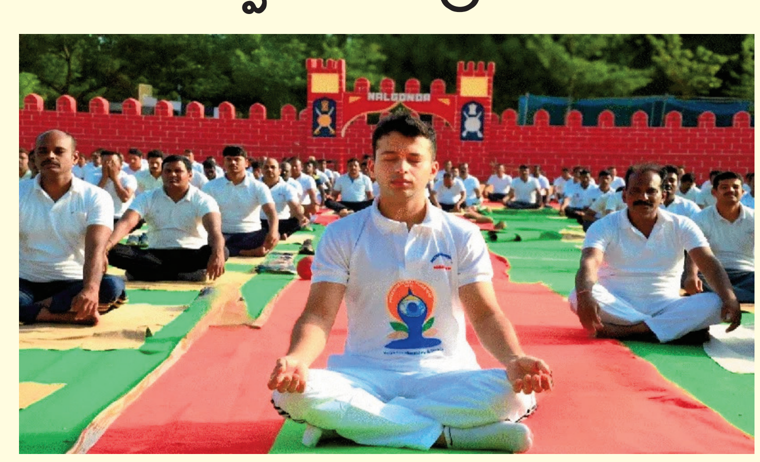
సత్యమేవ జయతే - ఆలంపూర్ ఆలంపూర్ : గద్వాల జిల్లా అలంపూర్ పట్టణంలోని మాంటిస్సోరి పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని ఉత్సాహంగానిర్వహించారు. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు పి నాగలక్ష్మి ఆధ్యర్యంలో విద్యార్థులు యోగాసన ప్రదర్శలో పాల్గొన్నారు. పాఠశాల డైరెక్టర్ కె.ఎన్.వి. రవి ప్రకాశ్ మాట్లాడుతూ యోగ ఆవశ్యకత, ప్రాముఖ్యతను వివరించారు.

'ఏకాగ్రతే విద్యార్థి విజయానికి మూలం. ఆ ఏకాగ్రత సాధనకు యోగ అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం. మానసికంగా, శారీరకంగా యోగ బలంగా మార్చి ప్రతీ కష్టాన్ని ఎదుర్కొనగల సామర్థ్యం ఇస్తుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో పీఈటీ శివ నాయుడు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది , విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమ సంబంధం..ఆ పై అనుమానంతో మహిళ హత్య.. నిందితుడి అరెస్ట్

సత్యమేవ జయతే - జోగులాంబ గద్వాల్ జోగులాంబ గద్వాల్ : జిల్లాలోని కేటీ దొడ్డి మండలం పాతపాలెం గ్రామంలో జరిగిన మహిళా హత్య కేసులో పోలీసులు నిందితుడిని అరెస్టు చేశారు. ఈ కేసుకు సంబంధించిన వివరాలను డీఎస్పీ మొగులయ్య విలేకరుల సమావేశంలో వెల్లడించారు. ఈనెల 16న బోయ అనిత అనే మహిళ అనుమానస్పదంగా మృతి చెందడంతో అదే గ్రామానికి చెందిన రంగస్వామి అనే వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేసి విచారించగా హత్య చేసినట్లు ఒప్పుకున్నాడని తెలిపారు. అనిత, రంగస్వామి మధ్య కొద్దిరోజులుగా అక్రమ సంబంధం ఉండగా ఇటీవల అనిత తీరులో మార్పు గమనించిన రంగస్వామి ఆమెను అనుమానించి గొంతు నులిమి హత్య చేసి ఆత్మహత్యగా చిత్రికరించాడని డీఎస్పీ తెలిపారు. కేటీ దొడ్డి పోలీసులు అనుమానస్పద కేసుగా నమోదు చేసుకుని విచారణ చేపట్టగా రంగస్వామి హత్య చేసినట్టు అంగీకరించాడని వివరించారు. నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసిరిమాండ్ కు తరలిస్తునట్టు వెల్లడించారు.

యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం : ఎస్పీ శరత్‌చంద్ర పవార్



సత్యమేవ జయతే - నల్గొండ నల్గొండ : యోగా, ధ్యానం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతతో పాటు శారీరక ఆరోగ్యం లభిస్తుందని నల్లగొండ జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కారించుకుని ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో మిషన్ పరివర్తన్ యాంటీ డ్రగ్ వారోత్సవాల్లో భాగంగా యోగా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. యోగా పురాతన ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం అన్నారు. యోగా చేయడం ద్వారా మనస్సు, శరీరాన్ని ఏకదాటిపై తీసుకు రావచ్చన్నారు.

ముఖ్యంగా పోలీస్ ఉద్యోగంలో యోగా, ధ్యానం అనేది చాలా అవసరం అన్నారు. 24 గంటలు విధి నిర్వహణలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని, అలాంటపుడు మానసిక ప్రశాంతత కోసం ప్రతి రోజు యోగా, ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గి శరీరంలో నూతన ఉత్తేజం ఏర్పడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ ఎస్పీ రమేశ్, నల్లగొండ డీఎస్పీ శివరాంరెడ్డి, ఏఆర్ డీఎస్పీ శ్రీనివాస్, సీఐలు, ఆర్ఐలు, ఎస్ఐలు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శరీరాన్ని.. మనసును ఏకం చేసే అద్భుత సాధనం యోగా

సత్యమేవ జయతే - మహబూబ్ నగర్‌మహబూబ్ నగర్ : శరీరాన్ని, మనసును ఏకం చేసే అద్భుత సాధనం యోగా అని పాలమూరు యూనివర్సిటీ వీసీ ఆచార్య జీవీ శ్రీనివాస్ అన్నారు. ప్రపంచానికి యోగాను పరిచయం చేసింది భారతదేశమని చెప్పారు. పాలమూరు వర్సిటీలో ఎన్ఎస్ఎస్ సెల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడుకల్లో వీసీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కనిష్ట, మధ్యమ, జేష్ట ప్రాణయమాలు చేయించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. యోగా, మెడిటేషన్ ద్వారా శరీరంలో ప్రతి కణం ఉత్తేజమవుతుందన్నారు. తద్వారా రక్తప్రసరణ అన్ని భాగాలకు జరిగి మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటామని చెప్పారు. రోజువారి కార్యక్రమాలలో బిజీ జీవితాన్ని గడుపుతున్న వారికి యోగా మెడిటేషన్ ద్వారా ఉపశమనం లభిస్తుందని తెలిపారు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస క్రమబద్ధతిలో ఉండాలన్నారు.192 దేశాలు ఏకగ్రీవంగా జూన్ 21ని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం గా ఆమోదించాయని, ఇది భారతీయులందరికీ గర్వకారణమని రిసోర్స్ పర్సన్ డాక్టర్ చంద్ర కిరణ్ అన్నారు. సూక్ష్మవ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని యోగాకు అనుకూలంగా మలచుకోవచ్చని తెలిపారు. వృక్షాసనం ద్వారా ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని, త్రికోణాసనం ద్వారా నడుము భాగంలో ఉన్న చెడు కొవ్వు కరుగుతుందని, నౌకాసనం ద్వారా ఉదరం కండరాలు బలపడతాయని, సేతు బంధు ఆసనం ద్వారా వెన్ను నొప్పి తగ్గుతుందని వెల్లడించారు. శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టడమే ధ్యానమని, ధ్యానం ద్వారా ఉచ్ఛ స్థితిలోకి చేరుకోవచ్చని తెలిపారు.

కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ పూస రమేష్ బాబు, పరీక్షల నియంత్రణ అధికారి, కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ కే. ప్రవీణ, ప్రిన్సిపాల్స్ డాక్టర్ రవికాంత్, డాక్టర్ కరుణాకర్ రెడ్డి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కృష్ణయ్య, ప్రోగ్రాం అధికారులు డాక్టర్ రవికుమార్, డాక్టర్ అజయ్ కుమార్, డాక్టర్ గాలన్న, డాక్టర్ ఈశ్వర్ కుమార్, డాక్టర్ చిన్నా దేవి, డాక్టర్ శివకుమార్ సింగ్, డాక్టర్ జ్ఞానేశ్వర్, వివిధ విభాగాల అధిపతులు, అధ్యాపకులు, అధ్యాపకేతరులు, ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్స్ పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా కేయం.ప్రతాప్ జన్మదిన వేడుకలు..

సత్యమేవ జయతే, జూన్ 21, కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి : రంగారెడ్డి జిల్లా మాజీ డిసిసి అధ్యక్షులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కె.యం. ప్రతాప్ జన్మదిన వేడుకలు శనివారం ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం పరిధిలోని నందానగర్, అయోధ్య నగర్, కుత్బుల్లాపూర్ మున్సిపల్ చౌరస్తా, సిపిఆర్ కాలనీ మరియు తదితర ప్రాంతాలలో కేయం. ప్రతాప్ జన్మదిన వేడుకలను పురస్కరించుకొని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకురాళ్ళు,ఎన్.ఎస్.యు.ఐ. నాయకులు, కార్మిక నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా జరిపారు.

ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ.. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలో సామాన్య కార్యకర్తలను నాయకులుగా తీర్చిదిద్దిన ఘనత శ్రీ కె.యం. ప్రతాప్ కే దక్కుతుందని కొనియాడారు. ఆయన నిండు నూరేళ్ల ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, మరెన్నో జన్మదిన వేడుకలు జరుపుకోవాలని, ప్రజలకు మరిన్ని సహాయ సహకారాలను అందించాలని భగవంతున్ని వేడుకున్నామన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు అల్లాభక్ష, ముహమ్మద్ సిరాజ్, షేక్ బాబు మియా, కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం మైనార్టీ సెల్ చైర్మన్ జలీల్ ఖాన్, మహమ్మద్ పాషా,గరిగే రమేష్ ముదిరాజ్, నక్క ప్రకాష్, బిజిలి కృష్ణ, గార శ్రీనివాస్, గూడ ఐలయ్య గౌడ్, మహమ్మద్ రషీద్, మాద రమేష్,బిజిలి శంకర్, తెలంగాణ గౌస్ భాయ్,బాలరాజ్ చారి, పురుషోత్తం చారి,అచ్చిబాబు, శరభయ్య, రామ్ పాల్,

సంజీవ్, సురేష్, బుచ్చిరెడ్డి,వెంకటరమణారెడ్డి, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి,బూడిద రఘురాములు గౌడ్, మల్లం శ్రీనివాస్ గౌడ్, బీచుపల్లి రాజు, ఓం ప్రకాష్, మహమ్మద్ షాకీర్,మొయిన్,దాస్,ఉల్పి వెంకటేష్,జిట్టా రామేశ్వర్ రెడ్డి సుధాకర్ గౌడ్, శాతూరు మహేష్,సామల రాఘవరెడ్డి, జిట్టా బలవంత రెడ్డి, ఊరడి మల్లికార్జున్, పోతురాజ్ మహేందర్ కుమార్, రత్నం కిరణ్ కుమార్ గౌడ్,మాలగొని వెంకటేష్ గౌడ్, వహీద్, విజయ్ సింగ్, సలీం,ధనరాజ్, వడ్ల లక్ష్మణ్,పాస్టర్ స్మిత్ బాబు, విజయ్ కుమార్ జోషి రామాంజి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైడ్రా బాధితులకు భరోసా కల్పించిన మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి

సత్యమేవ జయతే - మహేశ్వరం

మహేశ్వరం : మహేశ్వరం నియోజకవర్గంలోని జల్‌పల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని కుబా కాలనీతో పాటు ఇతర కాలనీల్లో హైడ్రా ఎఫ్‌టీఎల్ మార్కింగ్‌లు జరిగాయని, ప్రజలకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా ఏదైనా జరగరాని పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటే ఎవరూ బాధ్యత వహిస్తారని మహేశ్వరం ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి అధికారులపై ధ్వజమెత్తారు. హైడ్రా తీరుపై స్పందించిన ఆమె ఇరిగేషన్ అధికారుల నిర్లక్ష్యమే ఈ పరిస్థితికి కారణమని ఆరోపించారు. అధికారుల పొరపాటు కారణంగా నిర్దోషులైన ప్రజలు నష్టపోతున్నారని, ఇది పూర్తిగా అన్యాయమని అన్నారు.ప్రజల బాధల పట్ల నేను నిర్లక్ష్యం వహించను. కచ్చితంగా కోర్టుకు వెళ్తామని ప్రజల పక్షాన ఎందాకైనా పోరాడుతామని ఏ ఒక్క ఇల్లు కూల్చే ప్రయత్నం చేసినా, ఊరుకోను. ప్రజలకు అండగా నిలుస్తాను. ఎలాంటి కష్టమొచ్చినా.. రాత్రి అయినా, నాకు ఒక మెసేజ్ చేస్తే చాలు అని ఆమె భరోసా కల్పించారు.

ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్లా సాది, మాజీ కౌన్సిలర్లు, మాజీ కోఆప్షన్ సభ్యుడు సూరెడ్డి కృష్ణారెడ్డి, కాలనీవాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ : ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన గొప్ప వరం యోగా

సత్యమేవ జయతే - హైదరాబాద్

హైదరాబాద్ : ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన గొప్ప వరం యోగా అని మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ అన్నారు. మహర్షి పతాంజలి అందించిన అష్టాంగ యోగా విద్యలే నేటి యోగాకు ప్రాణాధారమని చెప్పారు. యోగా కేవలం వ్యాయామానికి సంబంధించింది కాదని.. శరీరం, మనస్సు, ఆత్మను ఏకం చేసే అద్భుత సాధమన్నారు. హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ, మంత్రులు దామోదర రాజనర్సింహ, వాకిటి శ్రీహరి, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ చైర్మన్ శివసేన రెడ్డి, సీఎస్ రామకృష్ణారావు, అధికారులు, విద్యార్థులు సుమారు 5 వేల మందికిపైగా పాల్గొని యోగా చేశారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతమున్న ఉరుకుల పరుగుల జీవన శైలితో బీపీ, షుగర్, క్యాన్సర్లు, కిడ్నీ సమస్యలు రోజు రోజుకూ పెరుగుతున్నాయన్నారు. కోట్లు సంపాదించేవారికి కూడా ప్రశాంతత ఉండడం లేదని తెలిపారు. ఇలాంటి సమస్యలన్నింటికీ యోగా చక్కని పరిష్కార మార్గమని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో యోగాను భాగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

యోగా చేయడానికి కావాల్సిందల్లా సంకల్పం, మంచి గురువని చెప్పారు. రోజూ యోగా చేయడం వల్ల మానసిక ప్రశాతంత, శారీరక దృఢత్వం, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో యోగాను భాగస్వామ్యం చేసేందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. యోగాను ప్రోత్సహించేందుకు 630 మంది యోగా గురువులను నియమించామని తెలిపారు.

మరో 264 మంది యోగా గురువుల నియామక ప్రక్రియ

కొనసాగుతుందని చెప్పారు. హెల్త్ సబ్‌సెంటర్లలో రోజూ ఉదయం యోగా క్లాసులు నిర్వహిస్తుమని వెల్లడించారు. గతేడాది కాలంలో కొత్తగా 5 లక్షల మందికి యోగా నేర్పించామని, అన్ని విద్యా సంస్థల్లో యోగా నేర్పించేలా ప్రోత్సహిస్తున్నామని తెలిపారు. నేచురోపతి, యోగిక్ సైన్సెస్‌లో పీజీ కోర్సును అందుబాటులోకి తీసుకొస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలకు యోగాను చేరువచేస్తామని తెలిపారు.

- యోగా వేడుకల్లో అపశ్రుతి

గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యోగా వేడుకల్లో అపశ్రుతి చోటుచేసుకున్నది. యోగా కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్‌లోని వివిధ పాఠశాలలు, కాలేజీల నుంచి విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. కార్యక్రమం పూర్తయిన తర్వాత టిఫిన్ కోసం విద్యార్థులు ఫుడ్ స్టాల్స్ వద్దకు ఒక్కసారిగా చేరుకున్నారు. దీంతో గేట్ నంబర్ 2 వద్ద తొక్కిసలాట చోటుచేసుకున్నది. ఇందులో ఓ అమ్మాయి అపస్మారక స్థితికి వెళ్లడంతో ఆమెను అంబులెన్స్‌లో దవాఖానకు తరలించారు

ఇకపై ఏటా 500 మంది ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులకు విదేశీ విద్య

సత్యమేవ జయతే - హైదరాబాద్ హైదరాబాద్ : అంబేద్కర్ ఓవర్సీస్ పథకం కింద విదేశాల్లో విద్యనభ్యసించేందుకు ఇక నుంచి ఏడాదికి 500 మందికి అవకాశం కల్పించనున్నారు. అందుకు సంబంధించిన ఫైలుపై తెలంగాణ షెడ్యూల్డ్ కులాలు, గిరిజన అభివృద్ధి, దివ్యాంగుల, మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖల మంత్రిగా అడ్లూరి లక్ష్మణ్ తొలి సంతకం చేశారు. సచివాలయంలో 2వ అంతస్తులోని తన చాంబర్‌లో మంత్రిగా శనివారం ఉదయం ఆయన బాధ్యతలను స్వీకరించారు.

అనంతరం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 844 మంది దివ్యాంగులకు రూ.5 కోట్లతో స్వయం ఉపాధి కల్పించే యూనిట్ల మంజూరు, అదేవిధంగా దివ్యాంగులకు స్వయం సహాయక సంఘాలు ఏర్పాటు చేసి తద్వారా 2367 మందికి 3.50 కోట్లను పంపిణీ చేసే ఫైలుపై సంతకం చేశారు. అంబేద్కర్ ఓవర్సీస్ స్కీమ్ ద్వారా ఇప్పటివరకు ఏటా 210 మంది ఎస్సీ విద్యార్థులకు విదేశాల్లో ఉన్నతవిద్యా అభ్యాసానికి రూ.20 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్నారు. ఇప్పుడు విద్యార్థుల సంఖ్యను 500 లకు పెంచారు.

అందుకు సంబంధించిన ఫైలుపై కూడా మంత్రి సంతకం చేశారు. అదేవిధంగా మేడారం జాతరలో ఏర్పాట్లకు సంబంధించిన రూ.45 కోట్ల పనులకు, రూ.79.61 కోట్లతో గిరిజన విద్యాలయాల మరమ్మతు పనులకు, మినీ గురుకులాల నిర్వహణకు 17.18

కోట్లను, అదేవిధంగా ఐఐటీ, నీట్‌లో ర్యాంకులను సాధించిన 100 మంది గిరిజన విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహకాలను అందించేందుకు ఆమోదం తెలిపారు. అనుమతులు మంజూరు చేశారు.

బాధ్యతలను స్వీకరించిన మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్‌కు మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, ఎమ్మెల్యేలు బీర్ల ఐలయ్య, సంజయ్‌కుమార్, ధర్మపురి నియోజకవర్గ కార్యకర్తలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రముఖులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి సన్మానించారు.

ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి నిరుపేదలకు వరం : తెలంగాణ శాసనసభాపతి శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్...

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.. వికారాబాద్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం లో వికారాబాద్ మున్సిపల్ కు సంబంధించినటువంటి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కులను వికారాబాద్ పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, మాజీ మున్సిపల్ ఫ్లోర్ అర్ధ. సుధాకర్ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ శాసనసభాపతి, వికారాబాద్ శాసనసభ్యులు గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై లబ్ధిదారులకు చెక్కులు అందజేసినారు.. ఈ సందర్భంగా నిరుపేద కుటుంబాలకు కొంతలో కొంత ఉరటగా ఆస్పత్రిలో చికిత్సకు అయిన ఖర్చుల నిమిత్తం ముఖ్యమంత్రి గారి సహాయ నిధి నుండి వికారాబాద్ నియోజకవర్గం లో పెద్దఎత్తున చెక్కులు పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని పేద ప్రజలకు సహాయం చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉందని తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం. ప్రసాద్ కుమార్ తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు . అర్ధ.సుధాకర్ రెడ్డి గారు మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు గజేందర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి జంగయ్య వెంకట్ రెడ్డి లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిద్దిపేట జిల్లాలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

సత్యమేవ జయతే - సిద్దిపేట సిద్దిపేట : 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో భాగంగా శనివారం సిద్దిపేట జిల్లావ్యాప్తంగా యోగా డేను ఘనంగా నిర్వహించారు. హుస్నాబాద్‌లో పలు ప్రాంతాల్లో యోగా దినోత్సవం నిర్వహించారు. స్థానిక హుస్నాబాద్ కోర్టులో జరిగిన యోగా దినోత్సవాల్లో ప్రిన్సిపాల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి రేవతి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. నిత్యం యోగా చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలని మనతోపాటు మన పిల్లలకు సైతం యోగాను నేర్పించాలని సూచించారు.

మానసిక శారీరక ఒత్తిళ్లను యోగా దూరం చేస్తుందనే విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరు గుర్తించాలని జడ్జి రేవతి చెప్పారు. అలాగే స్థానిక ప్రభుత్వ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన యోగ దినోత్సవం లో మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్ పర్సన్ ఐలైన అనిత ఆధ్వర్యంలో, ఎల్లమ్మ చెరువు కట్టపై ఎం ఎం డి గ్రూప్ ఆధ్వర్యంలో యోగ దినోత్సవం నిర్వహించగా పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు పాల్గొని యోగాసనాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ ఆకుల వెంకట్, న్యాయవాది సాయిని మల్లేశం, సబ్బని శ్రీదేవి, నీలం సంపత్ కుమార్ తో పాటు పలువురు హాజరయ్యారు.

జయశంకర్ సార్ సేవలు చిరస్మరణీయం

సత్యమేవ జయతే - శేరిలింగంపల్లి శేరిలింగంపల్లి : ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనే లక్ష్యంగా జీవితాన్ని ధారపోసిన గొప్ప మహనీయుడు, సిద్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ అని బీఆర్ఎస్ పార్టీ శేరిలింగంపల్లి సీనియర్ నాయకులు గచ్చిబౌలి మాజీ కార్పొరేటర్ సాయిబాబా అన్నారు. శనివారం ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని గచ్చిబౌలి డివిజన్ ఖాజా గూడా పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ చేసిన సేవలను ఆయన కొనియాడారు. ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన లక్ష్యంగా, ఊపిరిగా ఆయన ముందుకెళ్లడం జరిగిందన్నారు. తెలంగాణ వాదాన్ని ప్రపంచానికి చాటిన మహోజ్ఞాని, తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త, ఉద్యమ స్ఫూర్తి ప్రదాత ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు అంజమ్మ, మాధవి, దార్గుపల్లి నరేష్, నారాయణ, రమేష్ గౌడ్, నరేష్ సింగ్,అలీం, తాహెర్, బురాన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేదలకు సీఎం రిలీఫ్ పడ్ ఒక గొప్ప వరం

.. సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ టౌన్ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్.. వికారాబాద్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం లో స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ముఖ్యమంత్రి సహాయనిది చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. స్పీకర్ ఆపదలో ఉన్న వారికి ముఖ్యమంత్రి సహాయనిది ఎంతగానో ఉపయోగం పడుతుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో వికారాబాద్ టౌన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సుధాకర్ రెడ్డి పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వికారాబాద్ ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలో పేషెంట్లకు అవసరం ఉన్న మందులు ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి..

అన్ని రకాల ఆఫ్పరేషన్ పరికరాలు సీటీ, స్కాన్ ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి.. కనీస వసతులు కల్పించాలి.. రోజు వచ్చే ఓపి వారికి మంచినీళ్ళు సౌకర్యం, పార్కింగ్ సెడ్లు, విశ్రాంతి సెడ్లు క్యాంటీన్ ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి ఐద్వా మహిళా సంఘం, సీఐటీయూ జిల్లా అధ్యక్షులు ఆర్ మహిపాల్....

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.....శనివారం అఖిల భారత మహిళా సంఘం ఐద్వా, సీఐటీయూ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో సమస్యలపై సర్వే చెయ్యడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఐద్వా మహిళా సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు అరుణ జ్యోతి మాట్లాడుతూ వికారాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో ఉన్న నూతన ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలో పేషెంట్లకు కనీస వసతులు కల్పించాలి. సీజనల్ వ్యాధులకు చెందిన అన్నిరకాల మందులు అందుబాటులో ఉంచాలి.ఓ పి పేసెంట్ల రోజు 200వరకు వస్తున్నారు.వీరికి బయట మంచినీళ్ళు విశ్రాంతి గదులు ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి. కళాశాల దవాఖానలో అన్నిరకాల ఆపరెషిన్ పరికరాలు, సీటీ, ఎం ఆర్ ఐ స్కానింగులు ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి ప్రభుత్వం ఉచిత 5 అబులెన్సులు ఏర్పాటు చెయ్యాలి. కాంట్రాక్ట్ ఔట్సోర్సింగ్ కార్మికులకు పెండింగ్ 3నెలల జీతాలుఇవ్వాలి, ఏడాదికి 4 జతల యూనిఫాంలు బూట్లు వెంటనే ఇవ్వాలి. పెండింగ్ లో ఉన్న బిల్డింగ్ పనులు వెంటనే పూర్తి చేయాలనీ ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో ఐద్వా మహిళా సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి అనసూయ, నాయకురాలు అనసూయ రమాదేవి బీమమ్మ అరుణ లక్ష్మీ అండాలు, సీఐటీయూ యూనియన్ నాయకులు యాదయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

రైతులందరికీ రైతుబంధు డబ్బులివ్వాలి..

జిన్నారంలో రైతుల మహాధర్నా

సత్యమేవ జయతే - జిన్నారం జిన్నారం :రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులందరికీ రైతుబంధు డబ్బులు ఇవ్వాలని జిన్నారంలో రైతులు మహాధర్నా నిర్వహిస్తున్నారు. శనివారం సంగారెడ్డి జిల్లాలోని మండల కేంద్రమైన జిన్నారంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రైతులు మహా ధర్నాకు దిగారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ పిలుపు మేరకు అంబేద్కర్ సర్కిల్ వద్ద ఈ ధర్నా చేస్తున్నారు.

రైతుల మహాధర్నకు రాష్ట్ర మాజీమంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీష్‌రావుతోపాటు నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి హాజరయ్యారు. పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గంలోని రామచంద్రపురం, అమీన్‌పూర్, పటాన్‌చెరు, జిన్నారం రైతులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుబంధు డబ్బులు ఇవ్వడం లేదని ధర్నా చేస్తున్న రైతులు చెప్పారు. రైతులందరికీ రైతు భరోసా డబ్బులు ఇచ్చేవరకు పోరాటం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

నియోజకవర్గంలోని పలు గ్రామాలకు చెందిన రైతులు భారీ సంఖ్యలో మహాధర్నాకు చేరుకున్నారు. నియోజకవర్గ కోఆర్డినేటర్ ఆదర్శ్ రెడ్డి, పటాన్‌చెరు కార్పొరేటర్ మెట్టు కుమార్ యాదవ్, బీఆర్ఎస్ నాయకులు గోవర్ధన్ రెడ్డి, వెంకటేశం గౌడ్, బాల్ రెడ్డి, సోమిరెడ్డి, ఐలాపూర్ మాణిక్ యాదవ్‌తోపాటు రైతులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ కోసం జీవితాన్ని ధారబోసిన మహనీయుడు జయశంకర్ సార్

సత్యమేవ జయతే - హైదరాబాద్ హైదరాబాద్ : తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ వర్ధంతి సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఘన నివాళులర్పించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం తన జీవితాన్ని ధారబోసిన మహనీయుడు జయశంకర్ సార్. తెలంగాణ భావజాల వ్యాప్తికి సార్ చేసిన కృషి అసామాన్యం. అంకెలు, లెక్కలతో సహా ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలంగాణకు జరిగిన అన్యాయాన్ని సహేతుకంగా వివరిస్తూ.. ప్రజలను చైతన్యపరిచిన మహా మనిషి జయశంకర్ గారు అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

ఉద్యమ నాయకుడు కేసీఆర్‌కు ఒక గురువులా ఉంటూ.. మలిదశ ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపించిన సార్ భౌతికంగా మన మధ్య లేకపోవడం తెలంగాణకు తీరని లోటు. తెలంగాణ పోరాటంలో వారి సేవలను గుర్తిస్తూ.. జయశంకర్ సార్ పేరును భూపాలపల్లి జిల్లాకు, వ్యవసాయ విద్యాలయానికి పెట్టి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం వారిని గౌరవించుకుంది అని కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు. సదా సార్ యాదిలో.. జోహార్ జయశంకర్ సార్! అని కేటీఆర్ నినదించారు.

సమాజంలో యువతీ యువకులు ఆధ్యాత్మికత యోగ అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఆధ్యాత్మిక యోగ సాధకుడు వెంకటరెడ్డి.

సత్యమేవ జయతే/మో మిన్ పేట. సమాజంలో యువతి యువకులు యోగా అలవాటు నేర్చుకోవాలని ఆధ్యాత్మికత వ్యవస్థాపకుడు వెంకటరెడ్డి అన్నారు

అంతర్జాతీయ యోగా దినోతవం ను పురస్కరించుకొని చక్రంపల్లి గ్రామంలోశ్రీ మల్లికార్జు స్వామి దేవాలయంలో యోగా దినోత్సవం శనివారం రోజున అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన,మాట్లాడుతూ నేను ప్రతి రోజు యోగా వల్ల నా శరీరం, మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉంటుందనీ ఆయన పేర్కొన్నారు. నేటి సమాజంలో యువత ప్రతి రోజు యోగా చేయడంతో, పాటు అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. యోగ కేవలం శారీరక వ్యాయామం మాత్రమే కాకుండా మనస్సు, శ్వాసపై నియంత్రణ కలిగించే గొప్ప శాస్త్రమన్నారు. యోగాను ప్రతిరోజు ఆచరించడం వల్ల ఏకాగ్రత, విశ్వాసం పెరిగి, ఒత్తిడి ఆందోళన తగ్గుతుందన్నారు. రక్తపోటు మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నయం చేయడంలో యోగా బ్రహ్మాస్త్రంల పనిచేస్తుందన్నారు. చిన్న,పెద్ద తేడా లేకుండా అందరూ యోగ సాధన చేస్తూ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. భవిష్యత్తులో ప్రజల్లో యోగాపై అవగాహన కల్పించడానికి అనేక కార్యక్రమాలు చేపడతామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామంలోని మహిళలు యువకులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఇంటర్నేషనల్ యోగ డే ను నిర్వహించిన ఈ తక్షశిల పాఠశాల

సత్యమేవజయతేబినారాయణఖేడ్నారాయణఖేడ్ మండలం జుజాల్ పూర్ శివారులో గల ఈ తక్షిల పాఠశాలలో ఘనంగా యోగా దినోత్సవాన్ని జరిపారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఈ తక్షిల పాఠశాలలో విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ యాజమాన్యం మరియు ఉపాధ్యాయులు ఉపన్యాసిస్తు " గీత ప్రకారం యోగా అంటే కలయిక, ఆత్మ పరమాత్మతో ఐక్యం కావడం. అభ్యాసం ద్వారా బుద్ధికి బలాన్ని చేకూరుస్తూ కోపం, అహం, విషయేచ్ఛలాంటి చెడు గుణాల నుంచి బయటపడి సత్యం, అహింస, కరుణలాంటి దైవీ గుణాలను సంపాదించుకోవడం" అని కరస్పాండెంట్ శరత్ కుమార్ తెలిపారు . యోగా అనేది ప్రకృతి మనకు నేర్పించిన గొప్ప వరం ప్రకృతిలోని వృక్షం నుండి వృక్షాసనం, ప్రకృతిలోని పక్షుల నుండి బకాసనం, మయూరాసనం, జంతువులలోని సింహాసనం, గోముఖాసనం, మార్జాలాసనం మొదలగునవి ప్రకృతి మనకు నేర్పిన ఆసనాలు, ఆసనాల వల్ల శరీరం గట్టిపడుతుంది, ప్రాణాయామం వలన శ్వాస వ్యవస్థ గట్టిపడుతుంది, ముద్రలు క్రియల వల్ల మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతం చేసుకోవచ్చు, ప్రతి ఒక్కరు యోగాను జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయ బృందం పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర మంత్రులను కలిసిన ట్రస్మా ప్రతినిధులు

కుత్బుల్లాపూర్, జూన్ 21, సత్యమేవ జయతే: తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రైవేట్ స్కూల్స్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ (ట్రస్మా) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శివరాత్రి యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ మంత్రివర్యులు అడ్లూరి లక్ష్మణ్ ను, తెలంగాణ రాష్ట్ర లేబర్ మినిస్టర్ వివేక్ వెంకటస్వామిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వారికి వివరించారు , అంతేకాకుండా తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్నటువంటి 214 బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్స్ కు గత రెండు సంవత్సరాలుగా నిధులు ఇవ్వకపోవడం వలన 214 పాఠశాలల యజమాన్యాలు ఎన్నో ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు, కావున ఇప్పటి వరకు బకాయిలు ఉన్నటువంటి నిధులను వెంటనే ఇప్పించవలసిందిగా కోరారు. దానికి మంత్రులు సానుకూలంగా స్పందించి సమస్యలను ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్మా రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు యాదగిరి శేఖర్ రావు ,రాష్ట్ర కోశాధికారి, ఎస్ జయసింహ గౌడ్ , అచ్చంపేట జిల్లా నుండి రాష్ట్ర అడ్వైజర్ సీఎం రెడ్డి , కరీంనగర్ జిల్లా నాయకులు సురేందర్, మహబూబాద్ జిల్లా నాయకులు నరేష్ రెడ్డి, జనగాం జిల్లా నాయకులు ఉపేందర్ రెడ్డి , మేడ్చల్ జిల్లా కోశాధికారి పరుశురాం గౌడ్, బాలానగర్ మండల అధ్యక్షులు సుశీల్, కుత్బుల్లాపూర్ మండల అధ్యక్షులు శ్రీనివాసచారి, ప్రధాన కార్యదర్శులు జి తిరుపతిరెడ్డి మరియు కే నర్సిరెడ్డి, కోశాధికారి కే శ్రీకాంత్, మండల జాయింట్ సెక్రెటరీ రవిరాజా మరియు బల్వంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల విద్యాధికారికి వినతి పత్రం అందించిన పాత్రికేయులు బృందం

సత్య మేవ జయతే కంగ్టిసంగారెడ్డి జిల్లా కంగ్టి మండల పరిధిలోని పాత్రికేయ వృత్తిలో కొనసాగుతున్న పాత్రికేయుల పిల్లలకు ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో చదువుతున్న వారికి ఉచిత విద్యను అందించాలన్న ఆదేశాలను జిల్లా విద్యాధికారి ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో గురువారం కంగ్టి మండల విద్యాధికారి ఎండి రహీముద్దీన్,ను పాత్రికేయ మిత్రులు వినతి పత్రంతోపాటు జిల్లా విద్యాధికారి జారీచేసిన సర్కులేట్ పత్రాన్ని అందించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా మండల విద్యాధికారి మాట్లాడుతూ జిల్లా విద్యాధికారి ఆదేశాల అనుగుణంగా ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో చదువుతున్న పాత్రికేయుల పిల్లలకు ఉచిత విద్యను అందించే దిశగా ప్రైవేటు పాఠశాల యాజమాన్యానికి ఆదేశాలను జారీ చేస్తామని అన్నారు. పాత్రికేయ మిత్రులు ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో చదువుతున్న తమ పిల్లల ఆధార్ కార్డ్,తమ పత్రిక ఐడి కార్డ్, ఏ పాఠశాలలో చదువుతున్న వివరాలను ఇవ్వాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సుదర్శన్ రావు,రామ్ రెడ్డి, రమేష్,సంతోష్ రెడ్డి,విజయ్ కుమార్, సంగ్రామ్,సల్మాన్,జలీల్ రుస్తుం,నాగప్ప, చంద్రకాంత్,ఉదయ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

నిరుపేదలకు సీఎం రిలీఫ్ పడ్ ఒక గొప్ప వరం

.. సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ టౌన్ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్.. వికారాబాద్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం లో స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ముఖ్యమంత్రి సహాయనిది చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. స్పీకర్ ఆపదలో ఉన్న వారికి ముఖ్యమంత్రి సహాయనిది ఎంతగానో ఉపయోగం పడుతుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో వికారాబాద్ టౌన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సుధాకర్ రెడ్డి పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి పేద వారికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు.గృహ ప్రవేశం కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ని పిలవండి.

లబ్ధిదారులకు స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్..పిలుపు..

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.వికారాబాద్ నియోజకవర్గం దారుర్ కోట్ పల్లి బంట్వరం మండలలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారులకు మంజురు పత్రాలు స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ఇచ్చారు.మూడు మండలాలు కలిపి 783 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు పత్రాలు పంపిణీ చేశారు. స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ఇళ్లు మహిళల పై మంజూరు అవుతుంది అన్నారు తెలంగాణ రాష్టం మీద 8.2 లక్షల కోట్ల అప్పుల భారాన్ని కెసిఆర్ ప్రభుత్వం మోపిదని ఆయన అన్నారు ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రభుత్వం పేదల సంక్షేమం రైతుల అభివృద్ధి చేస్తుంది అన్ని తెలిపారు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు బడ్జెట్ కు 22, 500 కొట్లు కేటాయించారు. వికారాబాద్ నియోజకవర్గం కు 7000 ఇండ్లు మంజూరు వచ్చాయి. ఇండ్లు ఇండ్లు నాలుగు విడత లో నిధులు విడుదల చేస్తామని చెప్పారు వచ్చే ఉగాది నాటికి ఇండ్లు పూర్తిచేసి గృహ ప్రవేశం చేసుకోవాలి ముఖ్యమంత్రి ని రేవంత్ రెడ్డి గృహ ప్రవేశానికి పిలవండి అని లబ్ధిదారులకు పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో తాండూర్ ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి. దారూర్ కోట్ పల్లి బంటారం అధ్యక్షులు కార్యకర్తలు నాయకులు లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

పిఓటి చట్టం రద్దు చేసి అసైన్డ్ భూములు ఉన్న పేద రైతులకు సర్వ హక్కులు కల్పించాలి

అంబేద్కర్ పూలే సేవ సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అబ్దుల్ రహీమ్

సత్య మేవ జయతే. నారాయణ ఖేడ్తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అసైన్డ్ భూములు కలిగి ఉన్న రైతులకు 1977 పి ఓ టి చట్టం రద్దు పరిచి పూర్తి సర్వ హక్కులు కల్పించాలని అంబేద్కర్ పూలే సేవ సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అబ్దుల్ రహీం ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో సీలింగ్,అసైన్డ్ భూములను పేద ప్రజలకు పంపిణీ చేయడం జరిగింది అన్నారు. అప్పట్నుండి రైతులు పేదలు భూములను సాగు చేసుకుంటూ వస్తున్నారు. తెలంగాణలో టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో వచ్చిన అనంతరము అసైన్డ్ భూములను పల్లె ప్రగతి డంపింగ్ యార్డ్, స్మశాన వాటిక లకు, క్రీడ మైదానాల పెర్ల మీద రైతుల దగ్గర బలవంతంగా లాక్కుని, అసైన్డ్ భూములు కలిగి ఉన్న పేద రైతులకు తీవ్ర అన్యాయం చేసిందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికీ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దాదాపు 24 లక్షల మంది అసైన్డ్ భూములు కలిగిన రైతులు ఉన్నారని వారందరికీ పిఓటి చట్టం రద్దుచేసి సర్వ హక్కులను కల్పించి ఆదుకోవాల్సిందిగా సిఎం రేవంత్ రెడ్డి కి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మంత్రులకు ఎమ్మెల్యేలకు ఎంపీలకు గత టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు అసైన్డ్ భూములు ఉన్న రైతులకు అన్యాయం జరుగుతుంటే న్యాయం చేయాలని అసైన్డ్ భూములు కలిగి ఉన్న రైతులు వినతి పత్రాలు ఇచ్చిన ప్రయోజనం లేకపోయింది అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉంది కాబట్టి అసైన్డ్ భూముల రైతులకు న్యాయం చేయవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు వెంటనే రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి స్పందించి పిఓటి చట్టం రద్దు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఇందుకోసం తెలంగాణ రాష్ట్రం లోని ఎమ్మెల్యేలు ఎంపీలు అందరూ అసైన్డ్ భూమి కలిగి ఉన్న పేదలకు అండగా నిలవాలని కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. ఇందులో అంబేద్కర్ పూలే సేవ సమితి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వై పండరి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి గౌస్ ఛిస్తి , అంబేద్కర్ పూలే సేవ సమితి డివిజన్ అధ్యక్షులు ఎస్ నర్సింలు, మహిళా జిల్లా అధ్యక్షురాలు దోసపల్లి యాదమ్మ, డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శి వినోద్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

%ళి10:06ౡవీ, 6/21/2025ి ం91 95504 60827: జుఅ౦

కుట్టు మిషన్ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్

హెూప్ ఆఫ్ హాంగర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వారి సహకారంతో చేపట్టిన ప్రాజెక్ట్ నారీ తేజం కార్యక్రమంలో భాగంగా 124 ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ ఎల్లమ్మబండ పరిధిలోని ఎన్టీఆర్ నగర్ లో ఏర్పాటుచేసిన ఉచిత కుట్టు మిషన్ శిక్షణ కేంద్రాన్ని డివిజన్ కార్పొరేటర్ శ్రీ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ గారు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ గారు మాట్లాడుతూ తమ డివిజన్ లోని పేద ప్రజలకు సేవ చేస్తున్న హెూప్ ఆఫ్ హంగర్ సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు ఆలేఖ్యకు మరియు వారి బృందానికి కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు. మా డివిజన్ లో పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అటువంటి వారికి అండగా నిలుస్తూ ప్రాజెక్ట్ నారీ తేజం లో భాగంగా నిరుపేద మహిళలకు కుట్టు మిషన్ ట్రైనింగ్ ఇచ్చి వారికి స్వయం ఉపాధి కల్పిస్తున్న హెూప్ ఆఫ్ హాంగర్ బృందాన్ని అభినందించారు. ఆలేఖ్య గారు మాట్లాడుతూ సమాజంలో కటిక దరిద్రం అనుభవిస్తూ, ఆకలితో అలమటిస్తూ, నిత్యం గడ్డు పరిస్థితులు ఎదుర్కుటున్న పేదవారిని చూసి అటువంటి వారికి ఎలాగైనా సాయం చేయాలన్న

చిన్న కోరికతో మొదలైన ఈ సేవా కార్యక్రమాలు అందరి సహకారంతో సంస్థగా ఏర్పడి ఇప్పుడు ఎక్కువ మందికి సేవా చేసే అవకాశం వచ్చిందని అన్నారు. వెన్నంటే ఉంటూ ప్రోత్సహించిన తల్లిదండ్రులకు, సహకారం అందించిన పెద్దలకు కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమ్మారెడ్డి, శివరాజ్ గౌడ్, వెంకటేశ్వరరావు, షౌకత్ అలీ మున్నా, మీరయ్య, ప్రభాకర్, మల్లేష్, రాక్ టెక్ ఇన్ఫ్రా ప్రవైట్ లిమిటెడ్ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిజెఆర్ స్టేడియంలో ఘనంగా యోగా దినోత్సవం...

చందానగర్ లోని పి జె ఆర్ స్టేడియంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం శనివారం ఘనంగా జరిగింది. పతాంజలి యోగ సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకలో పెద్ద సంఖ్యలో యోగ అభ్యాసకులు పాల్గొని యోగ ప్రోటోకాల్ ను పాటించారు. ఈ సందర్భంగా యోగా శిక్షకులు పుట్ట వినయకుమార్ గౌడ్, తరిగొప్పుల స్వేత, జగన్నాథం, బోనకుర్తి విఠల్ లను అభ్యాసకులు ఘనంగా సన్మనించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ యోగ అంటే వ్యాయామ ప్రక్రియ మాత్రమే కాదని అదొక జీవన విదానమని అన్నారు. ప్రాపంచిక ఆందోళనలను తగ్గించి మనిషికి ప్రశాంతతను ప్రసాదించే దివ్య ఔషదం యోగ అని అన్నారు. మనిషి ఆయుష్షును పెంచే సాధన ఏదైన ఉందంటే అది యోగా మాత్రమేనని అన్నారు. అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ముందే అప్రమత్తం అవ్వాలని, అందుకు నిత్యం యోగానే శరణ్యమని అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పలువురు చిన్నారులు యోగా విన్యాసలతో ఆకట్టుకున్నారు.

ఘనంగా ఆచార్య జయశంకర్ సార్ వర్ధంతి

-పాల్గొన్న బేరి రామచందర్ యాదవ్, అడ్వకేట్ బండారి రమేష్ యాదవ్

): శేరిలింగంపల్లి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ సేవలు మరువలేనివని శేరిలింగంపల్లి బిసి సంఘం అధ్యక్షులు బండారి రమేష్ యాదవ్ అన్నారు. ఆ మహనీయుని వర్ధంతి ని పురస్కరించుకుని శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ లోగల జయశంకర్ సర్కిల్ లో బేరి రామచందర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక నాయకులతో కలిసి ప్రొఫెసర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బేరి, బండారి, ఆర్కే మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ఉద్యమ నిర్మాణంలో ప్రజల వెన్నంటి ఉండి రాష్ట్ర సాధనలో భాగస్వాములయ్యారని అన్నారు. తెలంగాణ సాధనే ఊపిరిగా శ్వాస ఉన్నంత వరకు ఉద్యమించారని, ఒక విద్యావేత్త, సామాజిక కార్యకర్త అని అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ అడుగు జాడల్లో ప్రతిఒక్కరూ నడవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శేరిలింగంపల్లి బిసి సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి పటేల్ కృష్ణ, ఉపాధ్యక్షులు నర్సింగ్ ముదిరాజ్, కో ఆర్డినేషన్ లలిత రాణి, సంగమ్మ, విజయలక్ష్మి, రాజు, బి సి సంఘం నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవంలో పాల్గొన్న: కార్పొరేటర్ నవజీవన్ రెడ్డి

దినోత్సవంసందర్భంగా కార్పొరేటర్ కళ్లెం నవజీవన్ రెడ్డి హయత్ నగర్ డివిజన్ లోని సాయి నగర్

మరియు కమలా నగర్ కాలనీలో యోగా కార్యక్రమంలో డివిజన్ కార్పొరేటర్ కళ్లెం నవజీవన్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ..

భారతదేశం ఆధ్యాత్మిక పురాతన సంస్కృతిక యోగా ద్వారా ఎటువంటి ప్రతికూలమైన వాతావరణానైనా ఎదుర్కొనే సమర్ధతను యోగా ద్యానం వలన పొందవచ్చునని. యోగా ద్వారా సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం సంరక్షణ మరియు ఏకాగ్రత పెరిగేకొద్ది ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని అర్జించవచ్చునని అది మనస్సును, ఆత్మను, శరీరాన్ని ఏకం చేసే మహెూన్నతన సాధనం అని అందరూ ప్రతి రోజు ఈ యొక్క యోగా ఆసనాలు అలవాటు చేసుకోవాలని వారు తెలిపారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమం లో హయత్ నగర్ గ్రామ పెద్దలు కళ్లెం శంకర్ రెడ్డి బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు సామ ప్రభాకర్ రెడ్డి, %ంఎ% మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పారంద మహేష్, డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శిలు గోవింద చారి, ఎర్రవెలి సత్యనారాయణ మరియు పలు కాలనిల సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు మరియు కాలనీవాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇక నుంచి జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడే ఈ తప్పులు చేయకండి...

లేకపోతే త్వరలో బట్టతల వచ్చేస్తుంది...

జుట్టు సంరక్షణ చేయడం అంత తేలికైన పని కాదు. ముఖ్యంగా నేటి బిజీ జీవనశైలి, చెడు వాతావరణం మరియు కాలుష్యం జుట్టు ఆరోగ్యం మరియు పెరుగుదలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. దీని వల్ల చాలా మంది జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. జుట్టు రాలిపోయే సమస్యకు చాలా కారణాలున్నాయి. అంతే కాకుండా మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా జుట్టుపై ప్రభావం చూపుతాయి. చాలా మంది జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు దువ్వెనను ఉపయోగిస్తారు. తడి జుట్టు అత్యంత బలహీనంగా ఉంటుందని మనందరికీ తెలుసు. తడి జుట్టుతో మనం తెలియకుండా చేసే తప్పులు జుట్టును దారుణంగా డ్యామేజ్ చేస్తాయి. ఆ తప్పులు ఏమిటో ఈ కథనంలో మీకు అందించాము. అది చదివి తెలుసుకొని మళ్ళీ ఆ తప్పులు చేయకండి.

తడి జుట్టు దువ్వడం చాలా మంది జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడే దువ్వుకుంటారు. ఇలా తడి జుట్టు మీద దువ్వెన వాడితే వెంట్రుకలు ఎక్కువగా పాడవుతాయి. కాబట్టి మీరు మీ జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నివారించాలనుకుంటే, దువ్వే ముందు జుట్టు పూర్తిగా ఆరిపోయే వరకు వేచి ఉండండి. బన్ ఆర్ పోనీటైల్ చాలా మంది మహిళలు తలస్నానం చేసిన తర్వాత జుట్టును గట్టిగా కట్టుకుంటారు. ముఖ్యంగా పనికి వెళ్లే మహిళలు ఇలాంటి తప్పులు ఎక్కువ చేస్తుంటారు. తడి జుట్టును అల్లినప్పుడు, జుట్టు మరింత దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి మళ్లీ ఈ తప్పు చేయవద్దు. లేదంటే జుట్టు గుబ్బలుగా రాలిపోతుంది.

జుట్టు రుద్దడం తలస్నానం చేసిన తర్వాత మేము తరచుగా టవల్ తో జుట్టును ఆరబెట్టుకుంటాము. అయితే ఇకపై మీ జుట్టును అలా ఊడదీయకండి. ఎందుకంటే దీని వల్ల ఎక్కువ పగుళ్లు మరియు చిక్కులు ఏర్పడతాయి. మీరు మీ జుట్టును ఆరబెట్టాలనుకుంటే, మెత్తటి గుడ్డతో ఆరబెట్టండి. హెయిర్ డ్రైయర్ ఉపయోగించడం ఈ రోజుల్లో, చాలా మంది తమ జుట్టును ఆరబెట్టడానికి వారి ఇళ్లలో హెయిర్ డ్రయ్యర్‌ను కలిగి ఉన్నారు.

జుట్టు ఆరబెట్టేది తడి జుట్టును ఆరబెట్టడానికి. కానీ ఈ హెయిర్ డ్రైయర్ నుండి వెలువడే వేడి గాలి బలహీనమైన స్థితిలో ఉన్న తడి జుట్టును దెబ్బతీస్తుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకు జుట్టును సహజంగా ఆరబెట్టండి. తడి జుట్టుతో నిద్రపోకూడదు చాలా మంది రాత్రిపూట స్నానం చేస్తారు.

అలా తలస్నానం చేసే వారు పూర్తిగా ఆరకుండా తడి జుట్టుతో నిద్రపోతారు. మీరు ఇలా తడి జుట్టుతో నిద్రపోతే, దిండు ఎక్కువగా రుద్దుతుంది, తద్వారా అధిక జుట్టు డ్యామేజ్ అవుతుంది.

తడి జుట్టు మీద హెయిర్‌స్ప్రేని నివారించండి తడి జుట్టు మీద ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడని ఉత్పత్తులలో ఇది ఒకటి. మీరు తడి జుట్టుపై హెయిర్‌స్ప్రేని ఉపయోగించినప్పుడు, ఫలితం కరకరలాడే, పొరలుగా ఉండే జుట్టు మరియు మీరు కోరుకునేది కాదు. కాబట్టి, ఆశించిన ఫలితాన్ని పొందడానికి హెయిర్‌స్ప్రేని వర్తించే ముందు మీ జుట్టు పూర్తిగా పొడిగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి. తడి జుట్టు మీద ఎప్పుడూ స్ట్రెయిట్‌నర్‌ని ఉపయోగించవద్దు మీ జుట్టు ఇంకా తడిగా లేదా సెమీ ఎండిపోయినప్పుడు మీరు స్ట్రెయిట్‌నెర్‌లు మరియు కర్లర్‌లను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. మీరు హడావిడిగా ఉండవచ్చు కానీ పూర్తిగా ఆరిపోకముందే మీ జుట్టును స్టైలింగ్ చేయడం ద్వారా, మీరు నిజంగా మీ జుట్టును డ్యామేజ్ అయిన, డల్ లుక్ తో కనబడుతుంది.

గోరింటాకు ఎందుకంటే..

ఆషాఢ మాసంలో మహిళలు గోరింటాకు ధరించాలని చెబుతారు ఎందుకు?

ఆషాఢ మాసంలో మహిళలు గోరింటాకు పెట్టుకోవడం ఒక ఆచారంగా మన సమాజంలో స్థిరపడింది. అలంకరణలో భాగమని భావించినా, దీని వెనుక ఎన్నో ప్రత్యేకతలు దాగి ఉన్నాయి. గోరింటాకు మహిళల చేతులకూ, పాదాలకూ అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. ఇదేదో అలంకరణ కోసం తెచ్చిన ఆడంబరం కాదు. గోరింటాకు పెట్టుకోవడం వెనుక ఎన్నో ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. ఆషాఢ మాసంలో వాతావరణ ప్రభావం వల్ల అనేక సూక్ష్మ క్రిములు వ్యాపిస్తూ ఉంటాయి. వానల రాకతో గాలిలో, నీటిలో వీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తేమలో ఉండే సూక్ష్మ క్రిముల ప్రభావం చేతులు ద్వారా, పాదాల ద్వారా చర్మ రంధ్రాలగుండా శరీరంలో ప్రవేశించకుండా గోరింటాకు కవచంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు, గోరింటాకు ఒత్తిడిని, వేడిని తగ్గిస్తుంది. స్త్రీ అరచేతి మధ్యలో గర్భాశయా నికి రక్తం చేరవేసే ప్రధాన నాడులు ఉంటాయి. గోరింటాకు ఆ నాడుల్లో ఏర్పడే అతి ఉష్ణాన్ని లాగేస్తుందని, తద్వారా గర్భాశయ దోషాలు తొలగిపోతాయని చెబుతున్నది ఆయుర్వేదం.

పెట్టుబడుల్లో పెరిగిన మహిళల భాగస్వామ్యం..

వారు ఎక్కువగా ఇన్వెస్ట్ చేసేది దేనిమీదంటే..?

గతంలో సమాజం ద్వారా అణచివేతకు గురైన మహిళలు.. ప్రస్తుతం పురుషులకు ధీటుగా ఎదుగుతున్నారు. అన్ని రంగాల్లోనూ మగవారిని వెనక్కి నెట్టి ఔరా అనిపిస్తున్నారు. పెట్టుబడుల్లోనూ హవా చాటుతున్నారు. మహిళల ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అనగానే బంగారంపై అని అనుకుంటే పొరపాటే అవుతుంది. తాజా సర్వే నివేదికలు మాత్రం అందుకు భిన్నంగా ఉన్నాయి. స్వర్ణం కనీసం టాప్ రెండు స్థానాల్లోనూ లేకపోవడం ఆశ్చర్యపడాల్సిన విషయమే.

పడిపోయిన బంగారం స్థానం: రియల్ ఎస్టేట్ కన్సల్టెంట్ సంస్థ అనరాక్ ఒక సర్వే నిర్వహించింది. మొత్తం 5 వేల 5 వందల మంది ఇందులో పాల్గొనగా.. వారిలో 50 శాతం మహిళలే. పెట్టుబడుల విషయమై వారిని ప్రశ్నించగా.. 65 శాతం మంది రియల్ ఎస్టేట్‌లో, 20 శాతం స్టాక్స్ లో ఇన్వెస్ట్ చేయడానికి ఆసక్తి చూపిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది. బంగారంపై ఆసక్తి చూపే వారు కేవలం 8 శాతం మాత్రమే ఉన్నట్లు తెలిసింది. మిగిలిన 7 శాతం మంది ఫిక్స్ డిపాజిట్ల వైపు మొగ్గుచూపిస్తున్నట్లు సర్వే పేర్కొంది.

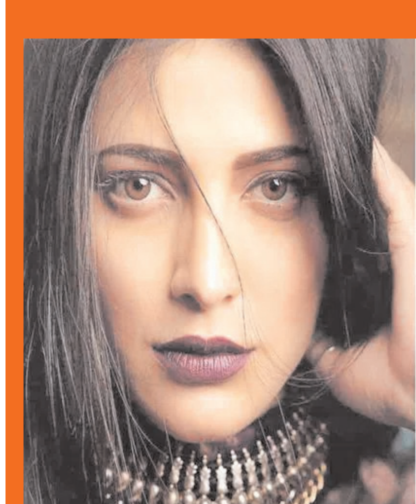
దాదాపు అరకోటిపైనే ఆసక్తి: రూ.45 లక్షలకు పైగా ఉన్న ఇళ్లపై 83 శాతం మంది మహిళలు ఆసక్తి చూపిస్తున్నట్లు మరో పరిశోధనలో తేలిందని అనరాక్ వెల్లడించింది. రూ.45–90 లక్షల శ్రేణిని 36 శాతం మంది మహిళలు 'స్వీట్ స్పాట్'గా చూస్తున్నారని, 27 శాతం రూ.90 లక్షల నుంచి రూ.1.5 కోట్ల వరకు ఉన్న ప్రీమియం గృహాలను ఇష్టపడతున్నారంది. అయితే దాదాపు 20 శాతం మంది రూ.1.5 కోట్ల కంటే ఎక్కువ ధర కలిగిన లగ్జరీ గృహాల వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారని

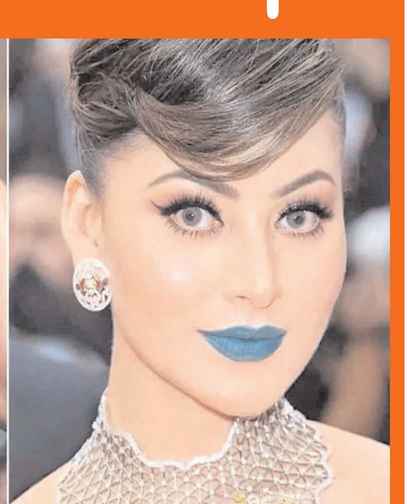
తెలిపింది. రూ.45 లక్షల లోపున్న సరసమైన గృహాలకు మాత్రం తక్కువ ప్రాధాన్యత ఉన్నట్లు స్పష్టం చేసింది. స్పష్టమైన అవగాహనతో.. దశాబ్ద కాలంగా రియల్ ఎస్టేట్ సెగ్మెంట్ లో మహిళలు ఎదిగారని అనరాక్ గ్రూప్ వైస్ ఛైర్మన్ సంతోష్ కుమార్ తెలిపారు. పట్టణ ముఖ్య కేంద్రాల్లో నివాసాల కొనుగోలుకు ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు వెల్లడించారు.

భారీ గృహాలు, నిర్దిష్ట బడ్జెట్ విషయంలో కొత్త ధోరణులను అనుసరిస్తున్నట్లు తేలిందన్నారు. వారికేమి కావాలో స్పష్టమైన అవగాహన కలిగి ఉన్నట్లు చెప్పారు.

గతంలో నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం.. నివాస, పెట్టుబడి అవసరాల కోసం ఇళ్ల కొనుగోళ్ల మధ్య నిష్పత్తి 82:18గా ఉంది. అయితే ఇప్పుడు 77:23 నిష్పత్తితో భారీ వ్యత్యాసం గుర్తించినట్లు నివేదిక వెల్లడించింది. మహిళల యాజమాన్యంతో పలు ప్రయోజనాలు: తమ పేర్లపై ఆస్తుల కొనుగోలు, రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవడం ద్వారా భారతీయ మహిళలు అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని అనరాక్ పేర్కొంది. వివిధ ప్రభుత్వ పథకాలు సైతం మహిళల ఇంటి యాజమాన్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయన్నారు. 2015లో కేంద్రం ప్రవేశపెట్టిన ప్రధాన మంత్రి ఆవాస్ యోజన కింద గృహాలను పొందాలంటే.. అవి తప్పనిసరిగా మహిళల పేరుతో లేదా వారు సహ యజమానిగా ఉండాల్సిందేనని గుర్తుచేశారు. పలు రాష్ట్రాల్లో తక్కువ స్టాంప్ డ్యూటీ, గృహ రుణాలపై వడ్డీ తగ్గింపు ప్రయోజనం సైతం పొందవచ్చన్నారు. పన్ను మినహాయింపుల్లోనూ పలు అవకాశాలున్నట్లు చెప్పారు.

నీలం ఊదా.. పెదాలు ఫిదా





మధువులొలికే అతివ అధరాలకు లేత గులాబీ రంగునో, నిండు కెంపు వర్ణాన్నో అద్ది.. అందమంటే ఇదే అంటే సరికాదు. అంతకు మించిన ఆకర్షణనుతీసుకొచ్చే వన్నెలూ అనేకం. నిండైన నీలాలు, ఊరించే ఊదాలు సెలెబ్రిటీలు మెచ్చిన అధరాలంకరణ వర్ణాలు. ఐశ్వర్యారాయ్, శృతిహాసన్, హీనా ఖాన్, సారా అలీఖాన్‌లాంటి అందగత్తెలంతా ఇలాంటి వన్నెలే అద్దుకుని విభిన్నంగా కనిపిస్తున్నారు. ఇటీవలి కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్‌లో వింతైన నీలి రంగు లిప్‌స్టిక్ ధరించి వేడుకలకే ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది నటి ఊర్వశి రౌతేలా. అలా బ్లూ, పర్పుల్ లిప్‌స్టిక్ ట్రెండ్‌ను బాలీవుడ్ నుంచి హాలీవుడ్ దాకా తీసుకెళ్లారు మనవాళ్లు. ఇంద్రనీలాలను కళ్లలోనే కాదు పెదవుల్లోనూ చమక్కుమనేలా చేస్తున్న ఈ రంగులు.. నేటితరం అమ్మాయిలకు బాగా నప్పుతాయనీ, దుస్తులకు సరిపోయేలా ఎంచుకుంటే సరిపోతుందనీ సలహా ఇస్తున్నారు ఫ్యాషనిస్టులు. అవును, ఇప్పుడు ఫంకీ లుక్ కావాలంటే.. నీలాల రంగును ముద్దాడాల్సిందే!

అందంగా కనిపించాలా? ఈ తప్పులు అస్సలే చేయవద్దు, అవేంటంటే..

చర్మ సంరక్షణ పద్ధతులు ఒక్కొక్కరివి ఒక్కోలా ఉంటాయి. అందరి లక్ష్యం అందంగా కనిపించడమే. ముఖ చర్మం అందంగా, కాంతివంతంగా, మెరిసేలా కనిపించాలని, పొడిబారకుండా, మచ్చల్లేని ముఖం కావాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం పాటించే పద్ధతుల్లో తేడాలు ఉండొచ్చు. స్కిన్‌కేర్ రొటీన్ కు సంబంధించి అపోహలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిని చాలా మంది నిజమనే నమ్ముతుంటారు. ఆ అపోహలు ఏంటి, అసలు నిజాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సెక్స్ సమయంలో వచ్చే సమస్యలివే, వాటిని ఎలా నివారించాలంటే? యాంటీ ఏజింగ్ ప్రొడక్ట్స్: యాంటీ ఏజింగ్ ప్రొడక్ట్స్ మార్కెట్‌లో చాలానే ఉన్నాయి. వాటి ఉద్దేశం వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ చర్మం మారుతూ వస్తుంది. అలా అవ్వకుండా నిత్య యవ్వనంలా ఉంచుతుందని యాడ్స్, ప్రమోషన్స్ చేస్తూ ఆ ఉత్పత్తులను అమ్ముతుంటారు. అయితే ఈ క్రీముల వల్ల పెద్దగా ఫలితం ఉండదని అంటారు నిపుణులు. చర్మ వయస్సును ఏ ప్రొడక్ట్స్ కూడా తగ్గించలేవని చెబుతున్నారు. అయితే చర్మ సమస్యలు తగ్గించడానికి మార్కెట్ లో ఉన్న పలు ప్రొడక్ట్స్ పని చేస్తాయని చెబుతున్నారు. మొటిమలు, చర్మం పొడిబారడం, నల్ల మచ్చలు, కళ్ల కింద డార్క్ సర్కిల్స్ లాంటి వాటి కోసం మార్కెట్ లో చాలానే ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి. అవన్నీ బాగానే పని చేస్తాయి. అయితే వయస్సు పెరిగే కొద్దీ చర్మంపై వచ్చే ముడతలు, ఫైన్ లైన్స్, స్మైల్ లైన్స్ ను పూర్తిగా తొలగించడం ఏ ఉత్పత్తుల వల్ల అవ్వదని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

లగ్జరీ బ్రాండ్ లు ఉపయోగించే మార్కెటింగ్ జిమ్మిక్ ఇది. మంచి ఫలితాలు రావాలంటే ఖరీదైన ఉత్పత్తులే వాడాలని చెబుతూ వారి ప్రొడక్ట్స్ అమ్ముకుంటారు. ఇక్కడ దాని ఖరీదు, బ్రాండ్ ముఖ్యం కానే కాదు. ఏదైనా చర్మ సంబంధిత ప్రొడక్ట్ లో చూడాల్సింది.. అందులో వాడిన పదార్థాలు, ఎంత మొత్తంలా వాడారు, అవి మన సమస్యను పరిష్కరిస్తాయా అనేది మాత్రమే చూడాలి. అందమైన, మెరిసిపోయే చర్మం కావాలంటే ఖరీదైన ఉత్పత్తులు కొనాల్సిందే అనేది అపోహ మాత్రమే. అన్ని చిట్కాలు అందరికీ పనిచేయవు: సౌందర్య చిట్కాలు చాలా మందే ఇస్తుంటారు. సోషల్ మీడియా ఓపెన్ చేస్తే ఇలాంటి బ్యూటీ టిప్స్ ఇచ్చే ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు చాలా మందే ఉంటారు. ఈ చిట్కాలు కొంత వరకు పని చేసినా.. ప్రతి ఒక్కరికీ పని చేస్తాయన్న గ్యారెంటీ ఏమీ లేదు. ఏడాదిలో పొడవైన రోజు జూన్ 21.. ఈ రోజు ఎందుకంత ప్రత్యేకమో తెలుసా? ఒక్కొక్కరి చర్మ తత్వం ఒక్కోలా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరి చర్మ రకం భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుకే ఒకరి చిట్కాలు మరొకరికి పని చేయకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు సమస్య ఏమిటో తెలుసుకుని ప్రయోగాలు చేసి ఎవరి చర్మానికి సరిపోయే చిట్కాలు వారే తయారు చేసుకోవడం ఉత్తమం.

మొటిమలను నలిపేయడం: చాలా మందికి మొటిమలు అంటే చిరాకు. ముఖంపై మొటిమలు వస్తే చాలా ఇబ్బంది పడిపోతుంటారు. కొందరేమో వాటిని నలిపేసి చీము బయటకు తీస్తుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదని చెబుతున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. మొటిమలు చిదిమేయడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లకు, మరిన్ని మొటిమలకు దారితీయవచ్చు. ఇలా చేయకుండా వైద్యులు సూచించే క్రీములు, జెల్స్ వాడటం మంచి పద్ధతిల. అలాగే తరచూ మంచి నీటితో ముఖాన్ని కడుగుతూ ఉండటం వల్ల మొటిమలను నియంత్రించవచ్చు. సన్‌స్క్రీన్ పెద్దగా అవసరం లేదు!: చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులు కోసం చాలా రకాల క్రీములు, జెల్ లు వాడుతుంటారు. కానీ సన్‌స్క్రీన్ కొనడానికి మాత్రం మనసు రాదు. అయితే ఎండ నుండి, సూర్యకిరణాల నుండి చర్మాన్ని సన్‌స్క్రీన్ రక్షిస్తుంది. సూర్య కిరణాల వల్ల చర్మం అందం కోల్పోతుంది. ఎండ వేడిమికి చర్మం పొడిబారుతుంది. దీని వల్ల ఇతర సమస్యలు కూడా రావొచ్చు. అలాగే ఎక్కువ సేపు ఎండకు బహిర్గతం కావడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందుకే ఇంట్లో నుండి బయటకు వెళ్తే తప్పకుండా సన్‌స్క్రీన్ రాసుకోవడం మర్చిపోవద్దు.

మూత్రపిండం.. మధుమేహ గండం!

- డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్

మధుమేహం.. ప్రధానంగా జీవనశైలి వ్యాధి. అన్ని వయసుల వారిలోనూ డయాబెటిస్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ప్రపంచంలోనిమధుమేహ రోగులలో 17 శాతం మన దగ్గరే ఉన్నారు. కాబట్టే,భారత్ 'ప్రపంచ మధుమేహ రాజధాని'గా మారిపోయింది. ఇండియన్ క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (ఐసీకేడీ) తాజా అధ్యయనం ప్రకారం..క్రానిక్ కిడ్నీ వ్యాధి (సీకేడీ)కి ప్రధాన కారణం డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల (కిడ్నీ) వ్యాధి కేసులలో డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ వాటా 24.9 శాతం. దీన్నే 'డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి' అనీ అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులు మూత్రంలో ప్రొటీన్లను కోల్పోతారు. సత్వరమే చికిత్స అందకపోతే కిడ్నీలు విఫలమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల పాడైపోయిన మూత్రపిండాలు.. సమర్థంగా రక్తాన్ని వడ బోయలేని పరిస్థితే 'క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'. దీనివల్ల శరీరంలోని ద్రవాలు (ఫ్లూయిడ్స్), రక్తంలోని వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లలేవు. ఒంట్లోనే పేరుకుపోతాయి. ఈ పరిస్థితి మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగుల్లో కిడ్నీల పనితీరు మందగించడాన్ని 'డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'గా పేర్కొంటారు. రక్తంలో నియంత్రించలేనంతగా చక్కెర స్థాయులు (హైపర్‌ట్యగ్లెసీమియా) ఉన్నవారిలో, అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్) పీడితుల్లో, ధూమపాన ప్రియుల్లో, అధిక కొలెస్ట్రాల్‌తో ఇబ్బంది పడుతున్నవారిలో, ఊబకాయులలో, డయాబెటిస్-కిడ్నీ వ్యాధులు వారసత్వం ఉన్న మధుమేహ రోగులలో.. ఈ ముప్పు ఎక్కువ. కాకపోతే, తొలిదశలో ఎలాంటి లక్షణాలూ బయటపడవు. అంతా సాధారణంగానే అనిపిస్తుంది. వ్యాధి ముదురుతున్న సమయంలో.. ఆకలి మందగించడం, వికారం, వాంతులు, ఎంతకూ తగ్గని దురద, అలసట ఇబ్బంది పెడతాయి.రక్తపోటు (బీపీ) నియంత్రణ అసాధ్యం అవుతుంది. ప్రొటీన్లను కోల్పోతూ ఉండటం వల్ల నురగలా వచ్చే మూత్రంబీ పాదాలు, మడమలు, చేతులు, కండ్లు తదితర భాగాల్లో వాపుబీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పడి పోవడం (హైపోట్యగ్లెసీమియా), శ్వాస మంద కొడిగా సాగడం.. రుగ్మత ప్రధాన లక్షణాలు. ఎప్పుడో కానీ డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ చిక్కులు బయటపడవు. క్రమంగా శరీర కణజాలంలో ద్రవాలు నిండిపోవడం (ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్), రక్తంలో పొటాషియం పెరగడం (హైపర్‌కెలీమియా), గుండె, మెదడు, కండ్లు, కాళ్లకు సంబంధించిన రక్త నాళాలు దెబ్బతినడం.. మొదలవుతుంది. ఈ ప్రభావాల మూలంగా గుండెపోటు, పక్షవాతం, చూపు తగ్గడం, పాదాల్లో అల్సర్లు లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పడిపోతుంది, ఎముకలు బలహీనపడతాయి. కిడ్నీలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి. డయాలసిస్ లేదా కిడ్నీ మార్పిడి తప్పనిసరి అవుతుంది.

తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే.. మధుమేహ సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్స తీసుకోవడమే డయాబెటిస్ కిడ్నీ డిసీజ్ నివారణకు ఏకైక మార్గం. సమస్య తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి మూడు పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

1. సీరం క్రియాటినైన్ రక్త పరీక్ష/ ఎస్టిమేటెడ్ గ్లోమెర్యులార్ ఫిల్ట్రేషన్ రేట్ (ఈజీఎఫ్ఆర్).
2. ప్రొటీన్లు, రక్తకణాలు మూత్రం నుంచి బయటికి వెళ్తున్నాయనేది నిర్ధారించేందుకు మూత్రపరీక్ష.
3. కిడ్నీల పరిమాణం, ఇతర అంశాలు తెలుసుకోవడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్.

డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ ముప్పు ఉన్నవాళ్లు మూడు నుంచి ఆరు నెలలకు ఒకసారి షుగర్, కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. డయాబెటిస్ లేనివాళ్లయితే.. కిడ్నీల్లో సమస్యల నిర్ధారణకు ఏడాదికోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది. వీటితోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ప్రతినెలా బీపీ పరీక్షలు తప్పనిసరి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్టయితే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. కిడ్నీ డాక్టర్లు, జనరల్ ఫిజీషియన్ల సిఫారసు లేకుండా పెయిన్ కిల్లర్లు, మందుల దుకాణాల్లో నేరుగా అమ్మే (ఓవర్ ద కౌంటర్) మాత్రలు వేసుకోవద్దు. ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తక్షణం ధూమపానం మానేయాలి. ఈ అలవాటు కిడ్నీలకు తీవ్ర హానిచేస్తుంది. అప్పటికే శరీరంలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే మరింత చేటు కలిగిస్తుంది. ఉప్పు వాడకం తగ్గించుకోవాలి.ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవాలని సూచించింది. కానీ భారతదేశంలో కనీసం 10 నుంచి 12 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతున్నారని అంచనా. ఊరగాయలు, బిర్యానీలు, వీధుల్లో అమ్మే చిరుతిండ్లు, శీతలీకరించిన ఆహారాల వల్ల ఉప్పు పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతున్నది. ఉప్పును పరిమితం చేయగలిగితే.. డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ బాధితుల్లో శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్ సమస్య ఏర్పడకుండా చూడవచ్చు. దీంతో వ్యాధి మరింత తీవ్రం కాకుండా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడటాన్ని అడ్డుకుంటుంది. మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగుల్లో యూరిక్ ఆమ్లం రాళ్లు ఏర్పడే ముప్పు ఎక్కువ. పైగా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడే ప్రమాదమూ ఉంది. దీంతో కిడ్నీల మీద భారం పెరుగుతుంది.

చికిత్స ఇలా.. డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.. రోజురోజుకూ తీవ్రమయ్యే వ్యాధి. వివిధ చికిత్సలు వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. దాంతోపాటు చక్కెర స్థాయులను అదుపులో ఉంచుతాయి. ప్రత్యేకించి, యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ఏఆర్‌బీస్), ఏసీఈ ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ఔషధాలతో చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఇవి మూత్రంలో ప్రొటీన్లు వెళ్లిపోవడాన్ని నివారిస్తాయి. రక్త పోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇంకా, ఎస్‌జీఎల్‌టీ2 ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ప్రొటీన్ల నష్టాన్ని తగ్గించే కొత్త ఔషధాలను కూడా శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఇటీవలే విడుదల చేసిన ఫినెరెనాన్ అనే ఔషధం కూడా మూత్రం ద్వారా ప్రొటీన్లు నష్టపోకుండా నిరోధిస్తుందని నిర్ధారణ అయ్యింది. కాబట్టి, భయపడాల్సిన పన్లేదు.

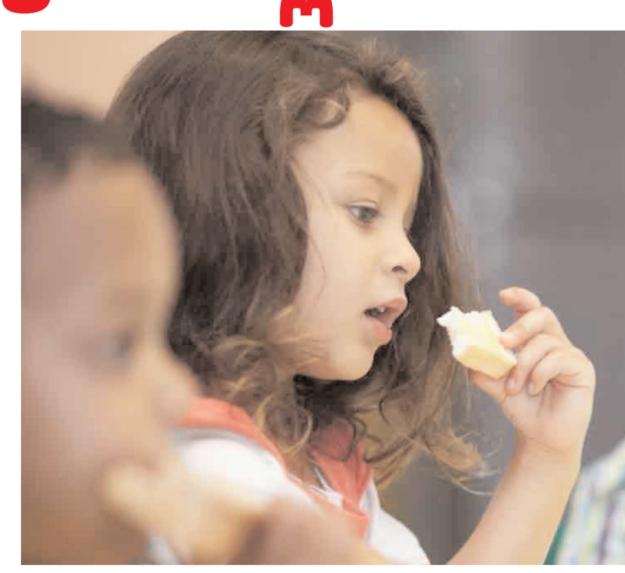
ఆ లక్షణాలు ఉంటే..

మా పాప వయసు ఆరేండ్లు. ఏడాదికాలంగా తరచూ పొట్టలో నొప్పి అంటూ ఏడుస్తుంది. కాసేపటికే తగ్గిపోయిందని చెబుతుంది. పిల్లల డాక్టర్లను సంప్రదించాం. పొట్ట స్కాన్ కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యాలేదని నిర్ధారించారు. ఇది ప్రమాదకరమా? బడి వయసు పిల్లల్లో పొట్టనొప్పి సాధారణమే. చాలాసార్లు ఎలాంటి కారణమూ ఉండకపోవచ్చు. పేగుల్లో చలనం వల్ల నొప్పిగా అనిపించవచ్చు. అదీ కాసేపే. ఆ ఒక్కటీ తప్పించి ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులుగా మనం.. పిల్లల దినచర్యను గమనించాలి. మలబద్ధకం ఉందేమో తెలుసుకోవాలి. మల విసర్జన సాఫీగా జరుగుతున్నదా లేదా అనేది కనుక్కోవాలి. అజీర్తి లక్షణాలు ఉంటే ఆహారంలో మసాలాలు తగ్గించాలి.పోషకాహారం ఇవ్వాలి. బయటి తిండి దూరం పెట్టాలి. ప్రత్యేకించి అమ్మాయిల్లో యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కూడా పొట్టనొప్పికి ఓ కారణమే. అదే సమయంలో బిడ్డ పెరుగుదల ఎలా ఉందన్నదీ విశ్లేషించుకోవాలి. అన్నీ సాధారణంగా ఉంటే ఆందోళన అవసరం లేదు. ముందు జాగ్రత్తగా నిపుణుల సిఫారసుతో కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తే సరిపోతుంది. బరువు తగ్గిపోవడం, ఆకలి మందగించడం, రక్తహీనత, కామెర్లు, కీళ్లనొప్పులు, మూత్రంలో మంట, దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు, మలంలో రక్తం.. తదితర లక్షణాలు ఉంటే మాత్రం వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించాలి.

ఎనిమిదేండ్లకే కళ్లజోడా?

మా బాబు వయసు ఎనిమిదేండ్లు. తరచూ కండ్లలో నీళ్లు కారుతూ ఉంటాయి. కళ్లు రుద్దుకుంటాడు. కంటి పరీక్షలు కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలూ లేవని చెప్పారు. కళ్లజోడు వాడమంటున్నారు. కొవిడ్ సమయం నుంచీ మా వాడికి కంప్యూటర్ బాగా అలవాటైంది. సెల్‌ఫోన్ కూడా ఉపయోగిస్తాడు.ఈ వ్యసనంతో కంటి సమస్యకు సంబంధం ఉందా? పరిష్కారం చెప్పగలరు. మీరు ఒకసారి పీడియాట్రిక్ ఆప్తమాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం. వైద్యుడి సలహా ప్రకారం.. అవసరమైతే కళ్లజోడు వాడండి. నిజమే, కొవిడ్ లాక్‌డౌన్ చాలా జీవితాలను మార్చేసింది. మన అలవాట్లు, అభిరుచులలోనూ చాలా తేడాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా కంటికి విపరీతమైన శ్రమ పెరిగింది. ఫలితంగా నేత్ర వ్యవస్థపై ఒత్తిడి అధికమైంది. మీ బిడ్డకు తలనొప్పి, తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం తదితర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే ఆ విషయం వైద్యులతో చెప్పండి. మరిన్ని పరీక్షల ద్వారా సమస్య మూలాలను నిర్ధారిస్తారు. డిజిటల్ డివైజెస్ ఎంత ఎక్కువ వాడితే అంత ప్రమాదకరం. కాకపోతే ఈ ఉపకరణాలు చదువులలో అనివార్యం అవుతున్నాయి కాబట్టి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గంటలకొద్దీఉపయోగించడం మంచిది కాదు. మధ్యలో బ్రేక్ ఇవ్వాలి. ప్రతి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత.. ఓ ఇరవై సెకన్ల పాటు కంటికి విశ్రాంతి అవసరం. పిల్లల కోసం ఇ-బుక్స్ స్థానంలో సాధారణ పుస్తకాలు ఎంచుకోవచ్చు. తెర పెద్దగా ఉన్న పరికరాలు కండ్లకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించవు. ట్యాబ్‌లు, సెల్‌ఫోన్‌లకు అతుక్కుని కూర్చోవడం, అలా కూర్చున్నప్పుడు ఏదో ఓ జంక్ ఫుడ్ తినేయడం వల్ల.. ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇ-గేమ్స్ పుణ్యమాని మైదానంలో ఆడుకునే అలవాటు తగ్గిపోయింది. పిల్లల్లో ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా కనిపిస్తున్నాయి. ఎలక్ట్రానిక్ తెరలే ప్రపంచం అనుకుంటున్న పిల్లలకు.. పుస్తకాలు, సంగీతం, మైదాన క్రీడలు మొదలైన ఉత్తమాభిరుచులను పరిచయం చేయడం ద్వారా.. గ్యాడ్జెట్స్ వాడకం వ్యసనం స్థాయికి వెళ్లకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

మీ పిల్లలు బరువు పెరగట్లేదా? ఇవి తినిపించండి



చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారవుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారవుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి.బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసకృత్తులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసకృత్తులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పీనట్ బటర్, వేయించిన పల్లీలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పీనట్ బటర్, వేయించిన పల్లీలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి.ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి పాలు, ఛీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లస్టర్డ్, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి పాలు, ఛీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లస్టర్డ్, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు , పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు , పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

చన్నీళ్లతో స్నానం చేస్తే మంచిదా? వేడి నీటితోనా?

కాలమేదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరికొందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం..కాలమేదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరికొందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం.చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లటి నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది.చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లటి నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చన్నీళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చన్నీళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చన్నీళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చన్నీళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది.

శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చన్నీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చన్నీటి స్నానం చేస్తే మంచిది.శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చన్నీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చన్నీటి స్నానం చేస్తే మంచిది.

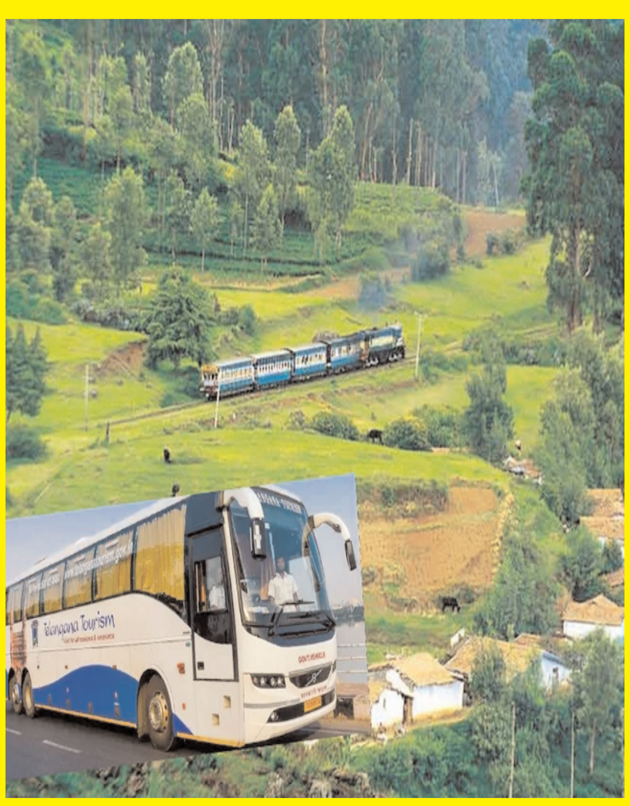
చలికాలంలో సైతం చల్లని నీటితో స్నానం చేయడం మంచిది. శరీర దృఢత్వానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చర్మ సంరక్షణకు కూడా చన్నీళ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. చల్లటి నీళ్లు రక్తప్రసరణను వేగవంతం చేస్తాయి. అందుకని ఒక్కసారిగా వేడిగా ఉన్న శరీరంపై చల్లటి నీళ్లు పోస్తే గుండె పోటు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. కాబట్టి స్నానానికి ఉపక్రమించిన తర్వాత పాదాల దగ్గర నుంచి ప్రారంభించాలి.

బాలి ట్రిప్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా.. అయితే, ఈ విషయం తెలుసుకోవాల్సిందే..!

ఇండోనేషియాలోని బాలి అందమైన ద్వీపం అనే సంగతి అందరికి తెలిసిందే. అది ప్రపంచ ప్రసిద్ధిచెందిన గమ్యస్థానం కావడంతో నిత్యం టూరిస్టులతో రద్దీగా ఉంటుంది. అలాంటి ప్రదేశంలో ఇకపై టూరిస్టులు బైక్ రైడింగ్ చేసే అవకాశం లేకుండాపోనుంది. అందుకు సంబంధించిన చర్యలను అధికారులు త్వరలోనే అమలుచేయనున్నారు. బాలిలో సందర్శనీయ ప్రాంతాలను చూడటానికి టూరిస్టులు ఎక్కువగా మోటార్ బైక్‌లను అద్దెకు తీసుకొని విహరిస్తుంటారు. కొన్ని కారణాల నేపథ్యంలో అధికారులు త్వరలోనే టూరిస్టులకు బైక్ రైడింగ్ బ్యాన్ చేసే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారు. బాలిబాలిని సందర్శించే చాలా మంది టూరిస్టులు ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించకుండా పోలీసులకు చిక్కుతున్నారని తెలిసింది. దీంతో పర్యాటకులపై ఎక్కువ మొత్తం ట్రాఫిక్ ఉల్లంఘనలకు సంబంధించిన కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే సమీప భవిష్యత్తులోనే అధికారులు టూరిస్టులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోనున్నారు. ఈ కొత్త నిబంధన ఎప్పుడు అమలులోకి వస్తుందనే దానిపై స్పష్టత లేకున్నా అది త్వరలోనే అమలుచేయబోతున్నారని తెలిసింది. పర్యాటకులు చాలా మంది వ్యాలిడ్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా, హెల్మెట్‌లు లేకుండా, కొన్ని సందర్భాల్లో నకిలీ లైసెన్స్‌లతో వాహనాలు నడుపుతూ ట్రాఫిక్ పోలీసులకు పట్టుబడుతున్నారని తెలిసింది. దీంతో అలాంటి వాటిని అరికట్టాలనే ఉద్దేశంతో స్థానిక ప్రభుత్వం కొత్త నిబంధనలను తీసుకురావాలని చూస్తోంది. బైక్ రైడింగ్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా ట్రావెల్ ఏజెంట్లు అందించే కార్లను వినియోగించుకోవాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, ఈ నిర్ణయంపై స్థానిక టూర్ ఆపరేటర్లు పెదవి విరుస్తున్నారు. పెరిగిన ట్రాఫిక్ రద్దీని తోసిపుచ్చలేని పరిస్థితుల్లో.. ప్రతి ఒక్కరూ ఆ ద్వీపంలో తిరగడానికి కార్లను ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తే వాహనాల రద్దీ మరింత పెరుగుతుందని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ ద్వీపం చుట్టూ అనేక పర్యాటక ఆకర్షణలు, మారుమూల ప్రాంతాలు ఉన్నాయని, వాటన్నింటినీ కార్లలోనే వెళ్లిరావడం కుదరదని అంటున్నారు. అలాంటి ప్రదేశాలకు ద్విచక్ర వాహనాలే ఉత్తమమని సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఈ మోటర్‌బైక్‌ల వినియోగంతో టూరిస్టులు సొంతంగా విహరించే అవకాశం ఉంటుందని, దాంతో వారు తక్కువ సమయంలోనే మరిన్ని ప్రదేశాలు తిరిగి రావచ్చని చెబుతున్నారు. కాగా, విదేశీ పర్యాటకులపై అన్నిరకాల మోటర్‌బైక్ రైడింగ్‌లను నిషేధించనున్నారా.. లేక ఈ నిబంధనను అమలు చేయడానికి మరికొన్ని మార్గాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అనేది స్పష్టంగా తెలియరాలేదు. కానీ, ఒక్క విషయం మాత్రం కచ్చితంగా చెప్పొచ్చు. విదేశీ పర్యాటకులు బాలిని సందర్శించేటప్పుడు త్వరలో కఠిన నిబంధనలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మీరూ త్వరలోనే బాలికి వెళ్లాలనుకుంటే స్థానిక చట్టాలు, నియమ నిబంధనలను తెలుసుకొని పర్యటించడం మంచిది. అనవసరంగా లేనిపోని పనులు చేసి ఇబ్బందులు కొని తెచ్చుకోవద్దు.

చలో ఊటీ..

రూ. 9వేలకే ఆరు రోజుల ట్రిప్. పూర్తి వివరాలు



వేసవి సెలువులు ముగిసేందుకు సమయం దగ్గరపడింది. దీంతో చాలా మంది టూర్‌లకు ప్లాన్‌లు చేస్తున్నారు. మీలాంటి వారి కోసమే తెలంగాణ టూరిజం ప్రత్యేకంగా ఓ మంచి టూర్ ప్యాకేజీని అందిస్తోంది. హైదరాబాద్ నుంచి ప్రారంభమయ్యే ఈ టూర్ కర్ణాటకలోని పలు ప్రాంతాల మీదుగా సాగుతుంది. మొత్తం 5 రాత్రులు, 6 రోజులుగా వేసవి సెలువులు ముగిసేందుకు సమయం దగ్గరపడింది. దీంతో చాలా మంది టూర్‌లకు ప్లాన్‌లు చేస్తున్నారు. మీలాంటి వారి కోసమే తెలంగాణ టూరిజం ప్రత్యేకంగా ఓ మంచి టూర్ ప్యాకేజీని అందిస్తోంది. హైదరాబాద్ నుంచి ప్రారంభమయ్యే ఈ టూర్ కర్ణాటకలోని పలు ప్రాంతాల మీదుగా సాగుతుంది. మొత్తం 5 రాత్రులు, 6 రోజులుగా ఈ ట్రిప్ సాగుతుంది. బెంగళూరు – ఊటీ – మైసూర్ పేరుతో తీసుకొచ్చిన ఈ టూర్ ప్యాకేజీకి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు మీకోసం..

మొదటి రోజు: టూర్‌లో భాగంగా తొలి రోజు మధ్యాహ్నం హైదరాబాద్‌లో టూర్ ప్రారంభమవుతుంది. యాత్రి నివాస్ నుంచి మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు, బషీర్‌బాగ్ నుంచి సాయంత్రం 4 గంటలకు బస్సు బయలుదేరుతుంది. రాత్రంతా ప్రయాణించి ఉదయం బెంగళూరు చేరుకుంటారు.

రెండో రోజు: రెండో రోజు బెంగళూరులో లోకల్ సైట్ విజిటింగ్ ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా బుల్ టెంపుల్, లాల్ బాగ్, విశ్వేశ్వరయ్య మ్యూజియం, ఇస్కాన్ టెంపుల్ విజిటింగ్ ఉంటుంది. రాత్రి బెంగళూరులోనే బస చేయాల్సి ఉంటుంది.

మూడో రోజు: ఇక మూడో రోజు తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు ఊటీ బయలుదేరాల్సి ఉంటుంది. మధ్యాహ్నానికి ఊటీ చేరుకుంటారు. ఆ తర్వాత లోకల్ సైట్‌సీయింగ్ ఉంటుంది. దొడ్డపెట, బొటానికల్ గార్డెన్ చూడొచ్చు. భోజనం తర్వాత రాత్రి ఊటీలో బస ఉంటుంది.

నాలుగో రోజు: టూర్‌లో నాలుగో రోజు ఉదయం మైసూర్ వెళ్తారు. సాయంత్రానికి మైసూరు చేరుకుంటారు. అనంతరం బృందావన్ గార్డెన్ సందర్శన ఉంటుంది. రాత్రికి భోజనం, మైసూరులో బస ఉంటుంది.

ఐదో రోజు: ఐదో రోజు ఉదయం 7 గంటలకు మైసూరు లోకల్ సైట్‌సీయింగ్ ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా చాముండేశ్వరి ఆలయం, మైసూరు మహారాజ ప్యాలెస్, బిగ్ బుల్ టెంపుల్ చూడొచ్చు. అనంతరం హైదరాబాద్ తిరుగు ప్రయాణం మొదలవుతుంది. రాత్రి మైసూర్ నుంచి తిరుగు ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది.

ఆరో రోజు: ఆరో రోజు తెల్లవారుజామున ఉదయం 06.00 గంటలకు హైదరాబాద్ చేరుకుంటారు. దీంతో టూర్ ముగుస్తుంది.

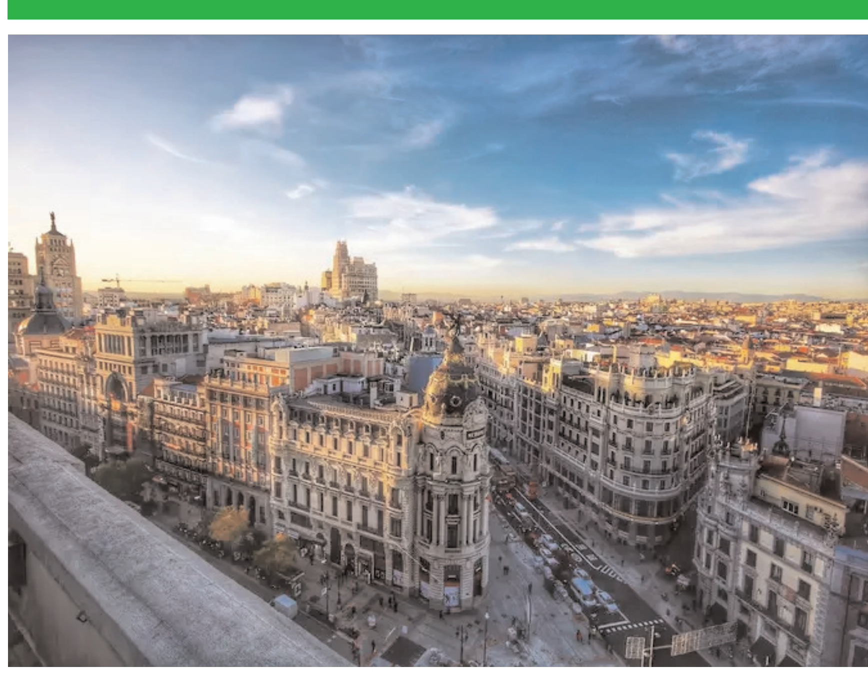
ధర విషయానికొస్తే..

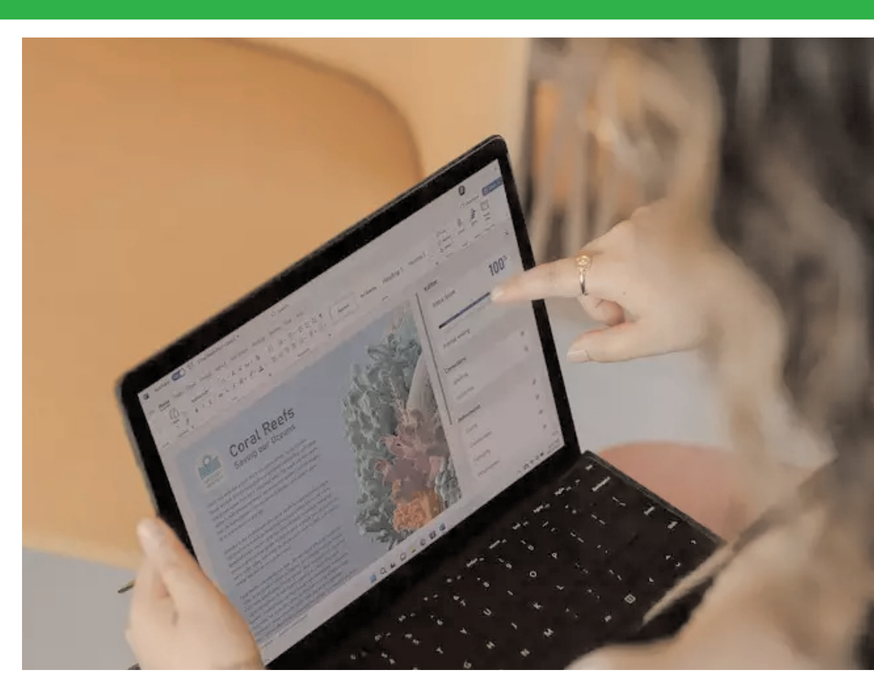
ఇక ఈ టూర్ ధర విషయానికొస్తే.. నాన్ ఏసీ బస్ ప్యాకేజీ పెద్దలకు రూ. 9,900, 5 నుంచి 12సంవత్సరాల పిల్లలకు రూ.7,920 ఉంటుంది. టూర్ ప్యాకేజీలో వోల్వో బస్సులో ప్రయాణం, నాన్ ఏసీ వసతి కవర్ అవుతుంది.

యూరప్‌లోని ఆ రెండు దేశాలు ఉద్యోగులకు

డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను అందిస్తున్నాయి..

యూరప్‌లోని స్పెయిన్, పోర్చుగల్ దేశాలు ఉద్యోగులకు తీపి కబురు చెప్పాయి. భారీ వేతనంతో పనిచేసేవారికి డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను జారీ చేస్తున్నాయి. పూర్తి వివరాల కోసం ఇక్కడ చదవండి.అమెజాన్‌లో క్లాతింగ్, స్మార్ట్ వాచీలు, జ్యువలరీ లగేజీలపై 60% వరకు తగ్గింపు కొవిడ్-19 చాలా మందికి తమవారిని దూరం చేసి ఎనలేని బాధను మిగల్చడమే కాకుండా కొంత మందికి వర్క్ పరంగా కొంచెం రిలీఫ్‌ని ఇచ్చిందనే చెప్పాలి. కరోనా కారణంగా ఐటీ కంపెనీలన్నీ దాదాపు ఉద్యోగులకు వర్క్ ఫ్రం హెూమ్ ఆప్షన్ కల్పించింది. దీంతో చాలా మంది సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లు, ఆన్‌లైన్ వ్యవహారాలు చూసుకునేవారంతా ఇంటి నుంచే పని చేయడం మొదలెట్టారు. అయితే, ఇక్కడ కొంత మంది ఈ వర్క్ ఫ్రం హెూమ్ అవకాశాన్ని కూడా తమకు నచ్చిన విధంగా ప్లాన్ చేసుకోవడం ప్రారంభించారు. కరోనా టైమ్‌లో ఇంట్లో నుంచే పనిచేసినా తర్వాత తమకు నచ్చిన చోటుకు వెళ్ళి హాయిగా వర్క్ చేస్తూనే వెకేషన్ ట్రిప్‌లను ప్లాన్ చేసుకుంటున్నారు.





అలా ప్రత్యేకంగా సెలవులు పెట్టకుండానే తమకు నచ్చిన ప్రదేశాన్ని చూసొస్తున్నారు. అలాంటి వారికే ఇప్పుడు యూరప్‌లోని రెండు దేశాలు డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను జారీ చేస్తున్నాయి. దీంతో ఉద్యోగులు ఇకపై ఆయా దేశాలకు వెళ్లి మరీ తమ పనులు కొనసాగించుకోవచ్చు. ఆ విశేషాల గురించి పూర్తిగా తెలుసుకుందాం.

డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలంటే..

ఈ కొత్త వీసాల విధానంతో ఉద్యోగులు తమ సొంత దేశంలో కాకుండా ప్రపంచంలోని ఉత్తమ ప్రదేశాల్లో విహరిస్తూ పని చేసుకునే సౌలభ్యం ఉంటుంది. ఇది ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వర్క్ ఫ్రం అదర్ కంట్రీస్‌గా చెప్పుకోవచ్చు. అందుకు అనుగుణంగానే అనేక దేశాలు ఎక్కువ మంది సందర్శకులను ఆకర్షించడానికి డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను అందిస్తున్నాయి. తాజాగా ఆ జాబితాలో స్పెయిన్, పోర్చుగల్ చేరాయి. నివేదికల ప్రకారం 30 కన్నా ఎక్కువ దేశాలు పని చేసే నిపుణులకు, స్వయం ఉపాధి చేసుకునేవారికి ఈ 'డిజిటల్ నోమాడ్ వీసా'లను అందిస్తాయి. దీంతో సదరు వ్యక్తులు ఆయా దేశాల్లోని మారుమూల ప్రాంతాల నుండి కూడా పని చేసుకునేందుకు అనుమతిస్తారు.

అదంత సులువేం కాదు..

అయితే, డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలు పొందడం అంత సులువైన పనేంకాదు. అందుకు సంబంధించిన అర్హత ప్రమాణాలు చాలా కఠినమైనవనే చెప్పాలి. అందులో అతి ముఖ్యమైనది కనీస బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ కలిగి ఉండటం లేదా ఆయా దేశాలను బట్టి మారే నిర్దిష్ట ఆదాయాన్ని సంపాదించడం. ఉదాహరణకు పోర్చుగల్‌ను తీసుకుంటే.. ఆ దేశంలో కనీస వేతనం కన్నా పర్యాటకులు నాలుగు రెట్లు సమానమైన నెలవారీ ఆదాయాన్ని కలిగి ఉండాలి. అలా ప్రస్తుత కరెన్సీ ప్రకారం లెక్కిస్తే నెలకు ఆ3,040 పోర్చుగల్‌లో సంపాదిస్తే అది మనవద్ద సుమారు ?2.7 లక్షలు కలిగి ఉండాలి. అలా మీరు కూడా ఆ రెండు యూరప్ దేశాల్లో ఎక్కడైనా విహరిస్తూ వర్క్ చేసుకోవాలనుకుంటే అందుకు సంబంధించిన విషయాలను ఇక్కడ తెలుసుకోవచ్చు.

స్పెయిన్ వీసా కావాలంటే..

స్పెయిన్ అందించే డిజిటల్ నోమాడ్ వీసా పొందాలనుకుంటే వారు స్వయం ఉపాధి కలిగి ఉండాలి. అందుకు సంబంధించిన ఆర్థిక లావాదేవీలు చూపించాలి. ఫ్రీలాన్సర్లు వారి పనికి సంబంధించిన రుజువులను, ఆర్థిక వనరులను చూపించాలి. అలాగే స్పెయిన్‌లో కాకుండా ఇతర దేశాల్లో ఉన్న కంపెనీల్లో పనిచేసే వారు కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. వారికి రిమోట్‌గా పని చేయడానికి గల అనుమతులు ఉండాలి. స్పానిష్ సంస్థల నుండి గరిష్టంగా 20 శాతం సంపాదించే వారు కూడా ఈ వీసా పొందడం కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అలాగే యూరోపియన్ యూనియన్ లేదా యూరోపియన్ ఎకనామిక్ ఏరియాలో నివసించని వారు, స్పెయిన్‌లో చట్టవిరుద్ధంగా నివసించని వ్యక్తులు కూడా ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.

అక్కడ ఎంతకాలం ఉండొచ్చు..

ప్రస్తుతం స్పెయిన్ ఈ వీసాలను ఒక ఏడాది కాలవ్యవధితో అందిస్తోంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి స్పెయిన్‌లో టూరిస్ట్ వీసాపై ఉన్నట్లయితే వారు అక్కడి నుండే మూడు సంవత్సరాల పాటు ఉండేందుకు %ణచీం% కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వారి వీసాను ఐదు సంవత్సరాల వరకు పునరుద్ధరించుకునే వెసులుబాటు కల్పిస్తున్నారు. అది కూడా వారు ఏడాదిలో ఆరు నెలల పాటు స్పెయిన్‌లో ఉంటేనే అర్హులవుతారు.

పోర్చుగల్ వీసా కావాలంటే..

ఇక పోర్చుగల్ %ణ%8 డిజిటల్ నోమాడ్ వీసా కోసం ఎవరైనా స్వయం ఉపాధి పొందేవారు, ఫ్రీలాన్సర్లు, వారి పనికి రుజువును చూపించుకోగల వ్యక్తులు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. రిమోట్‌గా పని చేయడానికి అనుమతి ఉండే ఉద్యోగులై ఉండాలి. పోర్చుగల్ బయట ఉన్న కంపెనీల్లో ఉద్యోగి ఎవరైనా అప్లై చేసుకోవచ్చు. అలాగే యూరోపియన్ యూనియన్ లేదా యూరోపియన్ ఎకనామిక్ ఏరియాలో నివాసం ఉండని వారు కూడా ఇందుకోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు...

అక్కడ ఎంత కాలం ఉండొచ్చు..

పోర్చుగల్‌కు వలస వెళ్లాలని చూస్తున్న రిమోట్ కార్మికుల కోసం రెసిడెన్సీ పర్మిట్ కార్డ్ లేదా పాస్‌పోర్ట్ వీసాను అందిస్తోంది. అయితే, ఈ దేశం కూడా డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను ఏడాది కాలవ్యవధితోనే అందిస్తోంది. మరోవైపు పర్మిట్ కార్డ్ రెండేళ్లపాటు చెల్లుబాటవుతుండగా దాన్ని మూడేళ్లకు పునరుద్ధరించుకునే వెసులు బాటు ఉంది. దీంతో మీరూ ఏదైనా కంపెనీలో పనిచేస్తూ భారీ జీతం పొందుతున్నవారైతే ఆలస్యం చేయకుండా ఈ వీసాలకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు