Published by Telangana

TS-25-0034017

సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా "సత్యమేవ జయతే" తెలుగు దినపత్రికలో బ్యూరో మండలాల రిపోర్టర్గా పనిచేయుటకు జిల్లాల నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఉత్సవంతులు అయిన యువతి యువకులు కావలెను కొత్త వారికి మరియు అనుభవం ఉన్నవారికి అవకాశం ఇవ్వబడును. సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబర్ : 9398191920.

సంపుటి : 01 సంచిక : 172 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్ మంగళవారం 15-07-2025 పేజీలు :12 వెల :2/-

ఎంఎల్‌సి కవిత అమెరికా ప్రయాణానికి కోర్టు అనుమతి

హైదరాబాద్: బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్‌సి కల్వకుంట్ల కవిత అమెరికా ప్రయాణానికి ఢిల్లీ కోర్టు అనుమతినిచ్చింది. ఆగస్టు 16 నుంచి సెప్టెంబర్ 2వరకు కవిత అమెరికాలో పర్యటించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తన పాస్‌పోర్టు విడుదల చేయడంతో పాటు విదేశీ ప్రయాణానికి అనుమతినివ్వాలని కోరుతూ ఆమె రెండు వేర్వేరు పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. వీటిపై వాదనలు విన్న ప్రత్యేక న్యాయమూర్తి వినయ్ సింగ్ 'రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 21 ప్రకారం ప్రతి ఒక్కరికి జీవించే హక్కు ఎంతో ముఖ్యం. అదే సమయంలో అవసరాల రీత్యా విదేశీ ప్రయాణాలు కూడా అందులో భాగం. ఈ హక్కును అనుభవించడానికి పిటిషన్‌దారును ఎందుకు దూరం చేయాలి. అన్ని రకాలుగా బేరీజు వేసుకున్న తర్వాత, అందులో పిటిషన్‌దారు ఇప్పటికే బెయిల్‌పై ఉన్నందున ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం' అని వ్యాఖ్యానించారు. అంతకుముందు సిబిఐ, ఇడి తరపు న్యాయవాదులు కవితకు విదేశీ ప్రయాణానికి అనుమతించరాదని

మిగతా 2లో

ఎంఎల్‌సి కవిత అమెరికా ప్రయాణానికి కోర్టు అనుమతి

హైదరాబాద్: బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్‌సి కల్వకుంట్ల కవిత అమెరికా ప్రయాణానికి ఢిల్లీ కోర్టు అనుమతినిచ్చింది. ఆగస్టు 16 నుంచి సెప్టెంబర్ 2వరకు కవిత అమెరికాలో పర్యటించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తన పాస్‌పోర్టు విడుదల చేయడంతో పాటు విదేశీ ప్రయాణానికి అనుమతినివ్వాలని కోరుతూ ఆమె రెండు వేర్వేరు పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. వీటిపై వాదనలు విన్న ప్రత్యేక న్యాయమూర్తి వినయ్ సింగ్ 'రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 21 ప్రకారం ప్రతి ఒక్కరికి జీవించే హక్కు ఎంతో ముఖ్యం. అదే సమయంలో అవసరాల రీత్యా విదేశీ ప్రయాణాలు కూడా అందులో భాగం. ఈ హక్కును అనుభవించడానికి పిటిషన్‌దారును ఎందుకు దూరం చేయాలి. అన్ని రకాలుగా బేరీజు వేసుకున్న తర్వాత, అందులో పిటిషన్‌దారు ఇప్పటికే బెయిల్‌పై ఉన్నందున ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం' అని వ్యాఖ్యానించారు. అంతకుముందు

మిగతా 2లో

గోదావరి నీళ్లు ఇవ్వలేదు కానీ ముఖ్యమంత్రి వస్తే

అడ్డుకుంటామని చెబుతున్నారు

- తిరుమలగిరిలో కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి
- రేషన్ కార్డు పేదవాడి ఆత్మగౌరవం, గుర్తింపు, ఆకలి తీర్చే ఆయుధమన్న రేవంత్ రెడ్డి
- పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్నా బీఆర్ఎస్‌కు సన్నబియ్యం ఆలోచన రాలేదని విమర్శలు

హైదరాబాద్ : ప్రతిపక్ష నేతలు అధికారంలో ఉన్నప్పుడు గోదావరి నీళ్లు ఇవ్వలేదని, కానీ ఇప్పుడు ముఖ్యమంత్రి వస్తే అడ్డుకుంటామని చెబుతున్నారని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి నియోజకవర్గం తిరుమలగిరిలో నిర్వహించిన కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, రేషన్ కార్డు పేదవాడి ఆత్మగౌరవం, గుర్తింపు, ఆకలితీర్చే ఆయుధమని అన్నారు. పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్నా పేదలకు రేషన్ కార్డు, సన్నబియ్యం ఇవ్వాలనే ఆలోచన బీఆర్ఎస్ నేతలకు రాలేదని విమర్శించారు. తమ ప్రభుత్వం 3.10 కోట్ల మందికి సన్నబియ్యం ఇస్తే రేషన్ దుకాణాల వద్ద బారులు తీరుతున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయం దండుగ కాదని, పండుగ అని చెప్పడానికి గిట్టుబాటు ధరతో పాటు బోనస్ ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. దేశం తలెత్తుకునేలా వరి ధాన్యం ఉత్పత్తి చేస్తున్నామని అన్నారు. గతంలో మూడు రోజులు అధికారం ఇస్తే తుంగతుర్తికి జలాలు తీసుకువస్తామని చెప్పారని, కానీ పదేళ్లు అధికారంలో ఉండి దేవాదుల నుంచి నీళ్లు తేలేకపోయారని విమర్శించారు.

పేదవాడికి సన్న బియ్యం ఇచ్చి గుక్కెడు ముద్ద పెట్టాలని ఆలోచన సైతం గత ప్రభుత్వంలోని పెద్దలు చేయలేదని మండిపడ్డారు. సోమవారం సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి నియోజకవర్గంలోని తిరుమలగిరిలో రేషన్ కార్డుల పంపిణి కార్యక్రమాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. అలాగే పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన ఆయన.. రూ. 34. 20 కోట్ల విలువైన పనులు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు.

అనంతరం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ హయాంలో రేషన్ షాపులు తెరవలేదని.. బెల్ట్ షాపులు తెరిచారంటూ వ్యంగ్యంగా అన్నారు.

రేషన్ షాపుల ద్వారా సన్న బియ్యం ఇస్తుంటే.. ఓర్వ లేక తమ ప్రభుత్వంపై ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు చేస్తున్నాయంటూ మండిపడ్డారు. రైతు పండించిన పంటను కొనుగోలు చేస్తున్నామని.. రైతు బోనస్ సైతం ఇస్తున్నామని చెప్పారు. రేషన్ కార్డు అంటే పేద వారి ఆత్మగౌరవం.. గుర్తింపు అని ఈ సందర్భంగా ఆయన అభివర్ణించారు. పేదల ఆకలి తీర్చే ఆయుధమే రేషన్ కార్డు అని పేర్కొన్నారు. గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్మించిన ప్రాజెక్టుల వల్లే నేడు నల్గొండ జిల్లాకు నీళ్లు వస్తున్నాయని గుర్తు చేశారు.

రైతులకు రూ.2 లక్షల రుణ మాఫీ చేస్తామని చెప్పామని.. ఈ హామీని తమ ప్రభుత్వం చేసి చూపించిందన్నారు. అయితే తమ ప్రభుత్వం రైతు భరోసా ఎగ్గొట్టిందంటూ దుష్ప్రచారం చేశారని ప్రతిపక్షాలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కానీ కేవలం తొమ్మిది రోజుల్లోనే రైతులకు రైతు భరోసా నగదు అందించామన్నారు. ధాన్యం ఉత్పత్తిలో

మిగతా 2లో

భాగస్వామి ఫోన్ సీక్రెట్ రికార్డింగ్స్.. సాక్ష్యాలే :

విడాకుల కేసులో సుప్రీం

ఢిల్లీ: భార్యాభర్తల విడాకుల కేసుకు సంబంధించి సుప్రీం కోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఇలాంటి కేసుల్లో భాగస్వామి ఫోన్ సీక్రెట్ రికార్డింగ్‌లను సాక్షాలుగా పరిగణించవచ్చని వెల్లడించింది. వారి మధ్య వివాహ బంధం బలంగా లేదనే విషయాన్ని ఆ రికార్డింగ్స్ స్పష్టం చేస్తాయని అత్యున్నత న్యాయస్థానం అభిప్రాయపడింది. ఈ వ్యవహారంపై పంజాబ్, హర్యానా హైకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన తీర్పును కోర్టు పక్కన పెట్టింది. పంజాబ్ లోని బఠిండాకు చెందిన ఓ వ్యక్తి తన భార్య నుంచి విడాకులు కోరుతూ ఫ్యామిలీ కోర్టును ఆశ్రయించారు. తన పట్ల భార్య క్రూరంగా ప్రవర్తిస్తోందని ఆరోపించిన ఆయన , అందుకు సాక్షంగా వారి మధ్య జరిగిన ఫోన్ సంభాషణల రికార్డులను సమర్పించారు.

దీన్ని పరిగణన లోకి తీసుకున్న ఫ్యామిలీ కోర్టు విడాకుల కేసు విచారణను ప్రారంభించింది. అయితే దీన్ని సవాల్ చేస్తూ ఆమె పంజాబ్, హర్యానా హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. తన సమ్మతి లేకుండా , తనకు తెలియకుండా ఆ సంభాషణలను రికార్డ్ చేశారని, వాటిని సాక్షంగా పరిగణిస్తే

మిగతా 2లో

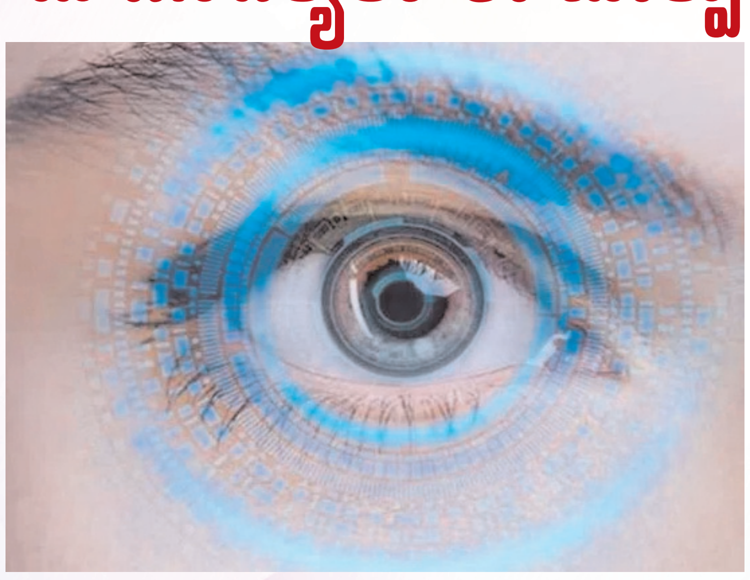
ఇంచార్జ్" ముఖ్యమంత్రి"గా

పవన్ కళ్యాణ్

అమరావతి, : ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాలుగు రోజుల సింగపూర్ పర్యటనకు వెళుతున్న నేపథ్యంలో నాలుగు రోజులు పాటు ఇంచార్జ్ "ముఖ్యమంత్రి"గా బాధ్యతలు చేపట్టనున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ తాత్కాలిక ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వహించనున్నారు. పవన్ కి ఇంచార్జ్ బాధ్యతలు అప్పగించినున్న సీయం చంద్రబాబు. ఈ నెల 26 నుంచి 30 వరకు సింగపూర్‌లో చంద్రబాబు బృందం పర్యటించనుంది.

కళ్లు ఎప్పటికీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే

మీ దినచర్యలో ఈ మార్పులు చేసుకోండి..!



పూర్వ కాలంలో మన పెద్దలు 90 ఏళ్లు వచ్చినా కంటి చూపులో ఏమాత్రం తేడా ఉండేది కాదు. కానీ ప్రస్తుతం చిన్నతనం నుంచే కళ్లద్దాలను వాడాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. మారిన జీవనశైలి ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా కంప్యూటర్లు, ఫోన్లు, టీవీ తెరలను అధికంగా చూడడం, పోషకాహార లోపం వల్లే చాలా మంది కంటి చూపు సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాగే చాలా మందికి కళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఇక 40 ఏళ్ల వయస్సు దాటితే చాలా మందికి కళ్లలో శుక్లాలు వస్తున్నాయని కంటి వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే రోజువారి దినచర్యలో భాగంగా కొన్ని జాగ్రత్తలను పాటిస్తుంటే దాంతో కళ్లను సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. కళ్లలో శుక్లాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. అలాగే కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. ఇక ఆ జాగ్రత్తలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పోషకాలు...

కంటి చూపు లోపించేందుకు, కళ్ల సమస్యలు వచ్చేందుకు ముఖ్య కారణం పోషకాహార లోపమే. కనుక పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటుండాలి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, సి, ఇలతోపాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను కూడా తినాలి. క్యారెట్లు, ఆకు పచ్చని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, చేపలను తరచూ తింటుంటే పైన చెప్పిన పోషకాలు అన్నీ లభిస్తాయి. దీంతో కళ్లు ఆరోగ్యంగా

మిగితా 2లో

2లో

ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా పిటిషన్లు వేస్తేనే.. నితిన్ గడ్కరీ

ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

సత్యమేవ జయతే

గోదావరి నీళ్లు ఇవ్వలేదు కానీ ముఖ్యమంత్రి వస్తే అడ్డుకుంటామని చెబుతున్నారు: రేవంత్ రెడ్డి

దేశంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం అగ్రస్థానంలో ఉందని తెలిపారు. 18 నెలల్లో మహాలక్ష్మీ పథకంలో భాగంగా ప్రవేశపెట్టి మహిళల ఉచిత బస్సు ప్రయాణానికి రూ. 6, 500 కోట్లు ఖర్చు అయిందని వివరించారు. తమ ప్రభుత్వం కొలువు తీరి రెండేళ్లు పూర్తయ్యే సరికి 2 లక్షల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. కేసీఆర్ కట్టిన కాళేశ్వరం.. ఆయన హయాంలోనే కూలేశ్వరం అయ్యిందని ఎద్దేవా చేశారు. కూలేశ్వరం ప్రాజెక్టు దగ్గరే వారిని ఉరి తీసినా తప్పు లేదన్నారు. ప్రాజెక్టులపై చర్చకు సిద్ధమా? అంటూ బీఆర్‌ఎస్ నేతలకు ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సవాల్ విసిరారు.

మూడు అడుగులున్న స్థానిక నేత ఎగిరెగిరి పడుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. పదేళ్లు అవకాశం ఇచ్చినా తుంగతుర్తికి నీళ్లు ఎందుకు తేలేదంటూ మాజీ మంత్రి జగదీష్ రెడ్డిని సీఎం సూటిగా ప్రశ్నించారు. తుంగతుర్తికి నీరు తేవడమంటే.. గ్లాస్‌లో సోడా పోసినట్లు కాదంటూ బీఆర్‌ఎస్ నేతకు ఈ సందర్భంగా చురకలంటించారు. దొర ముందు చేతులు కట్టుకుని గ్లాస్‌లో సోడా పోయడమే నీకు తెలుసంటూ మాజీ మంత్రి జగదీష్ రెడ్డిపై మండిపడ్డారు. సొంత మండలానికి ఎమ్మార్వో, ఎంపీడీవో ఆఫీస్‌లే కాదు.. పోలీస్ స్టేషన్ సైతం తెచ్చుకోలేని ఘనత బీఆర్‌ఎస్ నేతలదంటూ వ్యంగ్యంగా అన్నారు. పోరాట యోధులను అందించిన గడ్డ నల్గొండ అని ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభివర్ణించారు. నాడు గంజికి లేని మూడు అడుగుల నాయకుడు.. నేడు బెంజి కార్లలో తిరుగుతున్నారంటూ జగదీశ్వర్ రెడ్డిపై వ్యంగ్య బాణాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంధించారు. తెలంగాణలో కొత్తగా 3. 58 లక్షల రేషన్ కార్డుల పంపిణీ పంపిణి చేస్తున్నట్లు వివరించారు. కొత్త రేషన్ కార్డుల ద్వారా 11.3 లక్షల మందికి లబ్ధి చేకూరతుందన్నారు. తెలంగాణలో మొత్తం 95. 56 లక్షల మంది రేషన్ కార్డులు అందుకున్నారని తెలిపారు. మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి ,భారీ నీటి పారుదల, పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి, మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణరావు,శాసన మండలి ఛైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, పార్లమెంట్ సభ్యులు కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, తుంగతుర్తి శాసనసభ్యులు మందుల సామేల్, కలెక్టర్ తేజస్ నందలాల్ పవార్, జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

తాజా ఫ్రూట్స్‌తోనే ఆరోగ్యం..

- పండ్లు,పండ్ల రసాలతో శరీరానికి పోషకాలు

మండే కాలమ్‌లో.. పండే బలం..!! మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..?వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..?ఫిట్‌నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు. మండే కాలమ్‌లో.. పండే బలం..!! మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..?వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..?ఫిట్‌నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు.. ఆయా కాలాల్లో విరివిగా లభించే పండ్లను, పండ్ల రసాలనూ తీసుకోవడంతో ఆరోగ్యాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాదు ఈ ఎండాకాలంలో 'పండంటి' ఆరోగ్యాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవాలంటే 'మండే ఎండకు పండే రక్ష' అని మీరు తెలుసుకోక తప్పదు. అందుకే ఈ వేసవిలో లభించే పండ్లను, వాటిలో ఉండే పోషకాలను మీ కోసం అందిస్తున్నాం..

పుచ్చకాయతో ఎంతో చలువ..వేసవిలో లభ్యమయ్యే పుచ్చకాయ శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. అత్యధిక శాతం నీరు కలిగి ఉండే పుచ్చ ప్రధానంగా వేసవిలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముదురు ఎరుపు లేక గులాబీ రంగు పుచ్చకాయ గుజ్జులో కెరోటినాయిడ్స్, బీటా కెరోటిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని శరీరం 'ఏ' విటమిన్‌గా మార్చుకుంటుంది. ఇంకా పుచ్చకాయలో బీ6, 'సీ', పీచు పదార్థాలు బాగా లభిస్తాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తొందరగా తగ్గించి చల్లబరచడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్‌లు పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

పోషకాల సపోట..సపోట మంచి పౌష్టికరమైనదని వైద్యులు చెబుతారు. కాల్షియం, ఐరన్‌లు ఈ పండు లో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. బీ1, బీ6, బీ12తో పాటు విటమిన్ ఈ విటమిన్ కూడా సపోటలో లభిస్తుంది. ఈ పండులో నీటి నిల్వ ఎక్కువగా ఉండటంతో వేసవి తాపం తీర్చడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. జీర్ణం అయ్యేందుకు కాస్త ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేసే పండుగా సపోటకు పేరుంది.

దానిమ్మతో రక్తహీనత దూరం..దానిమ్మ పండు రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. రక్తం సరిపడ లేక ఇబ్బంది పడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని ప్రతి రోజూ ఓగ్లాసు తాగితే రక్త హీనత నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే ఈ పండు వేసవిలో వడ దెబ్బ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఈ పండులో పొటాషియం 666 మిల్లీ గ్రాములు, పాస్ఫరస్ 102 మిల్లీగ్రా, మెగ్నీషియం 34 మిల్లీ గ్రా, కాల్షియం 28 మిల్లీ గ్రా ఉంటాయి.

అరటితో జీర్ణం..అరటి పండు సులభంగా జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో బాగా పని చేస్తుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి అధిక రక్తపోటును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. మినరల్స్, పొటాషియం అరటిలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఈ పండులో 70.1 గ్రాముల నీరు ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు 1.2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.3 గ్రాములు, పిండిపదార్థాలు 27.2 గ్రాములు, కాల్షియం 17 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 0.4 మిల్లీ గ్రాములు, సోడియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 88మిల్లీ గ్రాములు, జింక్ 0.15 మి.గ్రాలు, క్రోమియం 0.004 మి.గ్రాలు, కెరోటిన్ 78 మైక్రోగ్రాములు, థయామిన్ 0.0.5 మిల్లీ గ్రాములు, శక్తి 116 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి.

పైనాపిల్‌లో ఎన్నో విలువలు..పైనాపిల్‌లో బోలెడన్ని విలువలున్నాయి. 100 గ్రాముల పైనాపిల్(అనాస) పండులో 87.8 శాతం నీరు ఉంటుంది. 0.4 గ్రాముల ప్రోటీన్లుంటాయి. కొవ్వు 0.1 గ్రాము మాత్రమే ఉంటుంది. పిండి పదార్థాలు 10.8 గ్రాములు, కాల్షియం 20 మిల్లీ గ్రాములు వంద గ్రాముల పైనాపిల్‌లో లభిస్తాయి. అలాగే పాస్ఫరస్ 9 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 2.4 మిల్లీగ్రాములు, సోడియం 34.7 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, మాంగనీస్ 0.56 మిల్లీ గ్రాములు, కెరోటిన్ 18 మైక్రో గ్రాములు, శక్తి 46 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో చల్లదనాన్ని చేకూర్చే ఈ పండును ఎక్కువగా జ్యూస్ రూపంలోనే సేవిస్తారు.

జామతో జీవకణాల వృద్ధి..జామ పండులో యాంటీ యాక్సిడెంట్లు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. జామ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇవి ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంతమంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనిషి వయసుతోపాటే శరీరంలో ఉండే కొన్నిరకాల జీవ కణాలు పాడిబారిపోతాయి. జామలో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు ఈ ప్రత్యేకమైన కణాలను పాడవకుండా కాపాడుతాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఏర్పడే డీ-జనరేటివ్ వ్యాధులను, క్యాన్సర్ వ్యాధిని, ముసలితనాన్ని దరిచేరకుండా చేస్తుంది. బాగా ఎక్కువగా యాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభించే 100 గ్రాముల పండులో 496 మిల్లీ గ్రాముల యాంటీయాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి.

శరీర వేడి తగ్గించే కర్బూజ..దోస జాతికి చెందిన ఈ పండు తినడం వల్ల వేసవిలో ఎంతో చలువ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడిని గణనీయంగా తగ్గించడంలో కర్బూజ దిట్ట. కేలరీలు లేని తీపిదనం కర్బూజలో లభిస్తుంది. ఆకలి మందగించడం, బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం, మూత్రనాళ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, అల్సర్‌లాంటి సమస్యలున్నవారు ఈ పండు గుజ్జును తగిన నీళ్లలో కలుపుకుని తాగితే ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆకలి పెంచడంతో పాటు అలసటా తీరుస్తుంది. రక్తపోటు, గుండె పనితనం పెంచడంలో బాగా సహకరిస్తుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారిస్తుంది. ఎముకలకు బలం చేకూర్చడంతో పాటు శరీరానికి విటమిన్ 'సీ', ఫోలిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా అందుతాయి.

యాపిల్‌కు సాటిలేదు.. రోజుకో యాపిల్ తింటే అసలు డాక్టర్‌తో పనే ఉండదు. పెక్టిన్ అనే రసాయనం దండిగా లభించే ఈ పండు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఎక్కువ కాలం తింటే బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా వృద్ధి చెంది కొన్ని రకాల కొవ్వు ఆమ్లాల ఉత్పత్తిలో సాయం చేస్తుంది. యాపిల్ తినడం ద్వారా పేగులకు హాని చేసే సూక్ష్మక్రిముల నియంత్రణ జరుగుతుంది. అంతేకాదు దేహాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు అవసరమైన బ్యూటీరేట్ రసాయనాన్ని యాపిల్ పండు ఉత్పత్తి చేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. రక్తాన్ని వృద్ధి చేయడంలో ఈ పండుకు మరేదీ సాటిరాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వేసవిలోనూ చాలా ఉపయోగకరం.

నిమ్మకు తిరుగులేదు..రోగ నిరోధక శక్తిని ఇనుమడింపజేయడంలో నిమ్మకు మరే పండూ సాటిరాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్ గుణాలు వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడే శక్తిని పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియను వృద్ధి చేయడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది.

ఇందులో పిండి పదార్థాలు 9 గ్రా, చక్కెర 2.5 గ్రా, పీచు పదార్థాలు 2.8 గ్రా, కొవ్వు పదార్థాలు 0.3 గ్రా, మాంసకృత్తులు 1.1 గ్రా, నీరు 89 గ్రా, విటమిన్ సి 53 మిల్లీ గ్రాములు, సిట్రస్ యాసిడ్ 5 గ్రాములు ఉంటాయి.

ఎండా కాలంలో ప్రతీవ్యక్తికి నిమ్మ రసం ఎంతో ఉపశమనం ఇస్తుంది. శరీర ఉత్తేజానికి సహకరిస్తుంది.

రక్త ప్రసరణ పెంచే ద్రాక్ష..ద్రాక్ష పండ్లలో రక్త ప్రసరణను పెంచే గుణముంది. శరీర వ్యవస్థల్లో కీలకమైన పాత్ర పోషించే మూత్ర పిండాల పనితనాన్ని పెంచడంతో పాటు కిడ్నీల్లో రాళ్లు రాకుండా ఈ పండ్లు కాపాడతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం తగ్గించడంలో ద్రాక్ష పండ్లకు ఏవీ సాటిరావు. నోరు, గొంతు భాగాలకు ఈ పండ్లలో ఉండే అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు రక్షణ కల్పిస్తాయి. వీటిలో ఉండే పాలిఫినాల్‌లు కొలెస్ట్రాల్‌ని అదుపు చేయడంలో, క్యాన్సర్‌ను ఎదుర్కోవడంలో సహకరిస్తాయి. సోడియం, ఉప్పు పదార్థాలు ద్రాక్షలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ద్రాక్ష పండ్ల ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ 'సీ'తోపాటు విటమిన్ 'కే' కూడా అందుతుంది.

బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలం..బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కెరోటిన్, ఏ, బీ, సీ, ఈ విటమిన్లు కూడా ఇందులో బాగానే లభిస్తాయి. ఇక ఖనిజాలు, ఫ్లేవోనాయిడ్లు, పొలేట్లు, పాంథోనిక్ ఆమ్లాలు, పీచు పదార్థాలు వంటి పోషకాలు బొప్పాయిలో దొరుకుతాయి. మామిడి తర్వాత అధికంగా 'ఏ' విటమిన్ బొప్పాయిలోనే లభిస్తుంది. బీ1, బీ2, బీ3, సీ విటమిన్, కాల్షియం, ఇనుము, భాస్వరంవంటి ఖనిజాలు బొప్పాయిలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే బిటాకెరోటిన్ కంటి సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుతుంది. అస్తమా, కీళ్ల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

మామిడితో మజా..మామిడిలో క్యాన్సర్ కణాలను అరికట్టే గుణం ఉంది. ఇందులో ఉండే పాలీఫినోల్ ఇందుకు ఉపకరిస్తుంది. తాజా మామిడిలో 15శాతం చక్కెర, ఒక శాతం మాంసకృత్తులు, ఏ,బీ,సీ విటమిన్లు ఉంటాయి. పిండి పదార్థాలు 17.00 గ్రాములు, చక్కెర 14.8 గ్రాములు, పీచు పదార్థాలు 1.8 గ్రాములు, కొవ్వు పదార్థాలు 0.27 గ్రా, మాంసకృత్తులు 51 గ్రా, థయామిన్ 0.058 గ్రా, సియాసిన్ 0.584 గ్రా, పాంటోథినిక్ ఆమ్లం 0.160 మిల్లీ గ్రా, విటమిన్ బీ6 0.134 మిల్లీ గ్రా, సీ విటమిన్ 27.7 మిల్లీ గ్రా, కాల్షియం 10 మిల్లీ గ్రా, ఇనుము 0.13 గ్రా, మెగ్నీషియం 9 గ్రా, బాస్వరం 11 మిల్లీ గ్రా, పొటాషియం 156 మిల్లీ మామిడి పండులో ఉంటాయి.

ఎంఎల్‌సి కవిత అమెరికా ప్రయాణానికి కోర్టు అనుమతి

వాదించారు. ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కామ్‌లో నిందితురాలిగా ఉన్న వ్యక్తి విదేశాలకు వెళ్లడం న్యాయ సమ్మతం కాదని వాదించారు. అయితే ఈ వాదనలను న్యాయమూర్తి తోసిపుచ్చారు. కోర్టు కల్పించిన వెసులుబాటును దుర్వినియోగం చేయవద్దని కవితకు కోర్టు సూచించింది. ఢిల్లీ మద్యం పాలసీ అవకతవకల కేసులో కవిత నిందితురాలిగా ఉన్న విషయం తెలిసిందే. సుప్రీంకోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసిన నేపథ్యంలో గత ఏడాది ఆగస్టు 27న ఆమె జైలు నుంచి బయటికి వచ్చారు.

భాగస్వామి ఫోన్ సీక్రెట్ రికార్డింగ్స్.. సాక్షాలే : విడాకుల కేసులో సుప్రీం

తన ప్రాథమిక హక్కులకు భంగం వాటిల్లినట్లేనని వాదించారు. ఆమె అభ్యర్థనను అంగీకరించిన హైకోర్టు, ఫ్యామిలీ కోర్టు ఉత్తర్వులను పక్కన బెట్టింది. దీంతో ఆ భర్త సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. దీనిపై జస్టిస్ బివి నాగరత్న నేతృత్వం లోని ధర్మాసనం విచారణ జరిపి కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. " భార్యాభర్తల మధ్య సంభాషణకు సంబంధించిన సీక్రెట్ రికార్డింగ్‌లను సాక్షాలుగా పరిగణిస్తే వైవాహిక బంధాలు ప్రమాదంలో పడతాయని, భాగస్వాములపై నిఘా పెట్టడాన్ని ప్రోత్సహించినట్టు అవుతుందని కొందరు వాదిస్తున్నారు. కానీ ఆ వాదన సమర్థనీయమైనదని మేం భావించడం లేదు. ఒకరిపై ఒకరు నిఘా పెట్టే పరిస్థితికి వచ్చారంటే వారి మధ్య వైవాహిక బంధం ఎంతగా బీటలు వారిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. పరస్పర విశ్వాసం లేదని స్పష్టమవుతోంది. అందుకే ఆ రికార్డింగ్స్‌ను సాక్షాలుగా పరిగణించవచ్చు " అని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. దీనిపై హైకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను కొట్టేసిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం , ఈ విడాకుల కేసులో ట్రయల్ కోర్టు తమ విచారణ కొనసాగించవచ్చని తెలిపింది.

ఎంఎల్‌సి కవిత అమెరికా ప్రయాణానికి కోర్టు అనుమతి

సిబిఐ, ఇడి తరపు న్యాయవాదులు కవితకు విదేశీ ప్రయాణానికి అనుమతించరాదని వాదించారు. ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కామ్‌లో నిందితురాలిగా ఉన్న వ్యక్తి విదేశాలకు వెళ్లడం న్యాయ సమ్మతం కాదని వాదించారు. అయితే ఈ వాదనలను న్యాయమూర్తి తోసిపుచ్చారు. కోర్టు కల్పించిన వెసులుబాటును దుర్వినియోగం చేయవద్దని కవితకు కోర్టు సూచించింది. ఢిల్లీ మద్యం పాలసీ అవకతవకల కేసులో కవిత నిందితురాలిగా ఉన్న విషయం తెలిసిందే. సుప్రీంకోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసిన నేపథ్యంలో గత ఏడాది ఆగస్టు 27న ఆమె జైలు నుంచి బయటికి వచ్చారు.

ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా పిటిషన్లు వేస్తేనే.. నితిన్ గడ్కరీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

ప్రజా పాలనలో క్రమశిక్షణ ఉండేలా చూడడం కోసం ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా కేసులు పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని కేంద్ర రవాణా శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ స్పష్టం చేశారు. ఒక విధంగా ప్రభుత్వం చేయలేని పనులను కోర్టు ఉత్తర్వులు చేస్తాయనిఆయన అన్నారు. సోమవారం ఇక్కడ దివంగత ప్రకాశ్ దేశ్‌పాండే స్మృతి కుశల్ సంఘటక్ పురస్కార్ ప్రదాన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.' ప్రభుత్వంపై పిటిషన్లు దాఖలు చేసే కొంత మంది వ్యక్తులు సమాజంలో ఉండాలి. ఇది రాజకీయవేత్తలను క్రమశిక్షణలో ఉంచుతుంది.ఎందుకంటే ప్రభుత్వంలో మంత్రి సైతం చేయలేని పనిని ఒక కోర్టు ఉత్తర్వు చేస్తుంది. ప్రచార రాజకీయాల కారణంగా మంత్రులు, రాజకీయవేత్తలు కొన్ని పనులు చేయలేకపోతున్నారు' అని గడ్కరీ అన్నారు. కార్యక్రమంలో 'కుశల్ సంఘటక్'లుగా సత్కరించబడిన వారంతా కూడా ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా అలాంటి న్యాయపోరాటాలు చేసిన వారేనని కూడా ఆయన గుర్తు చేశారు. విద్యారంగంలో ప్రభుత్వం తీసుకున్న తప్పుడు నిర్ణయాలకు వ్యతిరేకంగా కుశల్ సంఘటక్‌లు చాలా కోర్టు కేసులు దాఖలు చేశారని, చాలా సందర్భాల్లో ప్రభుత్వం ఆ నిర్ణయాలు వెనక్కి తీసుకునేలా చేశారని ఆయన అన్నారు.

కళ్లు ఎప్పటికీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మీ దినచర్యలో ఈ మార్పులు చేసుకోండి..!

ఉంటాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది.

కంప్యూటర్ల ఎదుట కూర్చునే వారు..

కంప్యూటర్‌ల ఎదుట గంటల తరబడి పనిచేసేవారికి ఈ టిప్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కంప్యూటర్ల ఎదుట కూర్చునే వారు ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి 20 అడుగుల దూరంలో ఉండే ఏదైనా వస్తువును కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చూడాలి. దీన్నే 20-20-20 టెక్నిక్ అంటారు. ఈ చిట్కా వల్ల కళ్లపై పడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బయట ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగేవారు కళ్లకు రక్షణ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఇం దుకు గాను కూలింగ్ గ్లాసెస్‌ను ఉపయోగించాలి. ఇవి అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం కళ్లపై పడకుండా కళ్లను రక్షిస్తాయి. దీంతో కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి చూపు దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది.

కంటి పరీక్షలు..

ప్రతి ఏడాది కచ్చితంగా కంటి వైద్యులను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. సాధారణంగా వయస్సు మీద పడే కొద్దీ కళ్లలో శుక్లాలు వంటివి వస్తుంటాయి. కంటి చూపు కూడా మందగిస్తుంది. అలాగే గ్లకోమా వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఏడాదికి ఒకసారి అయినా సరే ఈ టెస్టులను చేయించుకోవాలి. ఏదైనా సమస్య ఉన్నట్లు తేలితే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. దీంతో కళ్లను ఆరోగ్యగంగా, సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. రాత్రిపూట నిద్రకు ముందు చాలా మంది ఫోన్లను ఎక్కువగా చూస్తుంటారు. చీకట్లో ఫోన్ చూడడం వల్ల ఫోన్ వెలుతురు కళ్లపై పడి కళ్లు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. దీంతో కళ్లలోని ద్రవం ఆవిరై పోతుంది. కళ్లు పొడిబారి దురద పెడతాయి. కనుక కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రాత్రి పూట ఫోన్లను తక్కువగా వాడాలి. లేదా పూర్తిగా మానేయాలి. ఇలా పలు జాగ్రత్తలను పాటించడం వల్ల కళ్లను ఎల్లవేళలా సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు.

హార్ట్ అటాక్‌కి ప్రధాన కారణాలివే.. వీటికి దూరంగా ఉన్నారంటే మీ చిట్టి గుండె సురక్షితం..

ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇంకా గుండెపోటు ప్రాణాంతకమని అయితే దాని నుంచి తప్పించుకోవడం చాలా తేలిక అని వారు సూచిస్తున్నారు. అయితే అంతకంటే ముందు గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో తెలుసుకుని, దానికి మూలమైన కారకాలకు దూరంగా ఉంటే చాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందా..

గుండెపోటుకు కారణాలు

హైబీపీ: గుండెపోటు వంటి హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు అధిక రక్తపోటు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్త నాళాల్లో ప్రవహించే రక్తం ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె పోటు వస్తుంది. అలాగే ఈ విధమైన రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు కిడ్నీలు, బ్రెయిన్, కాలేయం వంటి ఇతర అవయవాల పనితీరు, ఆరోగ్యాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటుకు కారణమయ్యే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీవనశైలి: శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనిచేయడం వంటి జీవనశైలి అలవాట్ల కారణంగా కూడా గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కార్డియాలజిస్ట్‌లు పేర్కొంటున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతిరోజు భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిముషాలు లేదా 400 మీటర్లు అయినా నడవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

ప్రకృతి సంరక్షణ కోసం ప్రధాని మోదీ పిలుపు..

ఆహారపు అలవాట్లు: తినే ఆహారమే ప్రధానంగా మన ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎలా అంటే ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అది గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మద్యపానం: పరిమితమైన మోతాదులో మద్యం తాగితే ఆరోగ్యానికే ప్రయోజనం, కానీ మితిమీరితే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటుకు కూడా అధిక మోతాదులో మద్యం తాగడమే కారణమని వారు అంటున్నారు.

ధూమపానం: పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు.

ఎందుకంటే సిగరెట్లు, పొగాకు నుంచి వచ్చే పొగ రక్తనాళాల్లో ఫలకం ఏర్పడేలా చేసి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి పొగ తాగకపోవడమే మీ గుండెకు, ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం.

సత్యమేవ జయతే

మంగళవారం 15 జూలై 2025

ఆలయాల పై అవగాహన సదస్సు

సత్యమేవ జయతే, జూలై 14, కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి : తరచుగా ఆలయాలపై జరుగుతున్న దాడుల నేపథ్యంలో కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం, గాజులరామారం డివిజన్ కైసర్ నగర్ శివాలయంలో సూరారం పోలీస్ స్టేషన్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ కృష్ణ ఆధ్వర్యంలో ఆలయాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ మాట్లాడుతూ... ఆలయాల పరిరక్షణ ఎలా చేసుకోవాలి, భక్తుల బాధ్యత కూడా ఆలయలపై తప్పనిసరిగా ఉండాలని మరియు సీసీ కెమెరాలు తప్పనిసరిగా అమర్చుకొని అవి పనిచేసే విధంగా చూసుకోవాలని సూచించారు. ఏదైనా ఘటన జరిగినప్పుడు వెంటనే పోలీసులకు సమాచారాన్ని అందించాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటి రాంజీ, హరి,బిట్టు,లీగల్ సెల్ శివానంద్,కాలనీ పెద్దలు సాయిబాబు, అజయ్,చందు పూజారులు, శ్రీనివాస్, హిందు వాహిని ప్రతాప్, శేషు, కిరణ్ మరియు కాలనీ వాసులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

రాగట్లపల్లిలో చిరుత కలకలం.. రైతులను అప్రమత్తం చేసిన ఎఫ్ఆర్వో

సత్యమేవ జయతే – ఎల్లరేడ్డిపేట్ ఎల్లరేడ్డిపేట్ : రాగట్లపల్లి శివారులో చిరుత సంచరిస్తుందని రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎఫ్ఆర్వో శ్రీహరిప్రసాద్ హెచ్చరించారు. రాగట్లపల్లి శివారులో పొలం పనుల్లో నిమగ్నమై ఉన్న రైతుకు సోమవారం చిరుత కనిపించి, గాండ్రించింది. దీంతో రైతులు పరుగెత్తి చుట్టుపక్కల రైతులను అప్రమత్తం చేసిన సమాచారంతో ఎఫ్ఆర్వో తోటి సిబ్బందితో ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని రైతులను అప్రమత్తం చేశారు.

రాగట్లపల్లికి చెందిన రైతు రాయం సురేశ్ పొలం గట్టు వెంట నడుస్తూ మడుల్లో నీల్లను చూస్తున్నాడు. అదే సమయంలో చూసుకోకుండా ముందుకు వెలుతున్న తరుణంలో అతనికి రెండు మీటర్ల దూరంలో చిరుత గాండ్రించడంతో దాన్ని చూసి కంగుతిన్నాడు. పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్లి ఓ చోటకు చేరుకునే లోపు చిరుత సమీప వాగులోని తుంగలోకి చొరబడింది. దీంతో తోటి రైతులకు, అటవీశాఖ అధికారులకు సమచారమివ్వడంతో పొలంలో చిరుత కాలి ముద్రలను పరిశీలించారు. ఇటీవలే బోనాలలో ఉన్న చిరుత రాత్రి వేల రాగట్లపల్లికి చేరుకుని ఉంటుందని రైతులు ఒంటిరిగా ఎవరూ పొలాల్లోకి వెళ్లవద్దని సమూహంగా వెల్లాలని సూచించారు. ఇక్కడ ఎఫ్ఎస్వో సకారాం నాయక్, సిబ్బంది ఉన్నారు.

నూతన పాఠశాలలో ప్రవేశాల కోసం అధికారుల ఇంటింటి సర్వే..

సత్యమేవ జయతే – కోరుట్ల కోరుట్ల : పట్టణంలోని మాదాపూర్ కాలనీలో నూతనంగా మంజూరైన ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ప్రవేశాల కోసం అధికారులు సోమవారం ఇంటింటి సర్వే నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో ప్రవేశాల కోసం కాలనీలో ఒకటి నుంచి ఏడో తరగతి వరకు విద్యార్థులను ఎంపిక చేసేందుకు అధికారులు సమాచారం సేకరించారు. కాలనీలో నివాసముంటున్న తల్లిదండ్రులను కలిసి తమ పిల్లలను నూతనంగా ఏర్పాటు చేసే ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో చేర్పించాలని అవగాహన కల్పించారు.

30 మంది విద్యార్థులను గుర్తించిన అధికారులు వారి వివరాలను నమోదు చేసుకున్నారు. కాగా కోరుట్ల శివారులోని మాదాపూర్ కాలనీలో సుమారు 500 కుటుంబాలు నివసిస్తుండగా, పాఠశాల సౌకర్యం లేకపోవడంతో విద్యార్థులు కోరుట్ల పట్టణంలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలను ఆశ్రయించాల్సి వస్తుంది. ఈ క్రమంలో విద్యార్థుల సమస్యలు తెలుసుకున్న కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ మాదాపూర్ కాలనీలో ప్రభుత్వ పాఠశాలను ఏర్పాటు చేయాలని ఇటీవల విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ నవీన్ నికోలస్ ను కలిసి వినతి చేశారు.

దీంతో శనివారం విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ మాదాపూర్ కాలనీకి ప్రాథమిక పాఠశాలను మంజూరు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ సర్వేలో మాజీ కౌన్సిలర్ లక్ష్మీనారాయణ, మెప్మా ఆర్పీ ఇర్ఫాన బేగం, అంగన్ వాడీ టీచర్ అనసూయ, పేరెంట్స్ కమిటీ సభ్యులు షేక్ అజార్, రిహన బేగం, సీఆర్పీలు సత్యనారాయణ రావు, దేవేందర్, గంగాధర్, మాన్విత, జ్యోతి పాల్గొన్నారు.

వర్షాలు లేక ఎండుతున్న నారుమళ్లు

సత్యమేవ జయతే – ఆదిలాబాద్ ఆదిలాబాద్ : నెన్నెలలో నెల రోజులుగా అనుకున్నంత వర్షం పడక పోవడంతో రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఇప్పటివరకు లోటు తప్ప అధిక వర్షం కురువలేదు. చెరువులు, కుంటలు నీళ్లు లేక వెల వెల బోతున్నాయి. బోర్ల ఆధారపు పంటలు తప్ప చెరువు, కుంటలు, వర్షధార పంటలు పండవని రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. బోరు ఉన్న రైతులు మినహా ఇతర రైతులు ఎవరూ ఇప్పటి వరకు వరి నారు పోయలేదు. అక్కడక్కడ నారు పోసిన రైతుల నారు మల్లు, నీటి తడి లేక ఎండి పోతున్నాయి.

ఇప్పటికే నారు మల్లు పోయడం ఆలస్యం అయ్యిందని, నారు పోయడం ఆలస్యమైతే నాట్లు ఆలస్యం అవుతుందని రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. నారు మడి పోసుకున్నా నీళ్లు రాకపోతే నారు ఎండి పోతుందని, పూర్తి స్థాయిలో నీళ్లు వచ్చేటప్పటికి నాట్లు వేద్దామనా నారు ముదిరిపోయే అవకాశం ఉందని రైతులు అంటున్నారు. వర్షధారంగా సాగు చేసే వరి మండలంలో 10 శాతం కుడా సాగుకు నోచుకోలేదు. పొలాలన్నీ ప్రస్తుతం బీళ్లుగా ఉన్నాయి. చెరువులు, కుంటలు నీళ్లు లేక బోసిపోతున్నాయి.

అర్ధరాత్రి నుంచి నిద్ర లేకుండా చేస్తున్న ప్రభుత్వం.. బుల్డోజర్లను ముందు పెట్టి బెదిరిస్తున్న పోలీసులు

సత్యమేవ జయతే – వేములవాడ రూరల్వేములవాడ : వేములవాడ మున్సిపల్ పరిధిలోని తిప్పాపూర్‌లో ఉద్రిక్తత నెలకొన్నది. రోడ్డు నిర్మాణం కోసం భవనాలను కూల్చివేస్తుండటంతో బాధితులు అడ్డుకున్నారు. పరిహారం ఇచ్చిన తర్వాతే పనులు చేపట్టాలని బుల్డోజర్ల ముందు బైఠాయించారు. దీంతో పోలీసులు వారిని బలవంతంగా అక్కడిని నుంచి తరలించారు. వేములవాడ మూలవాగుపై నిర్మిస్తున్న రెండో వంతెన ఇరువైపుల భూసేకరణ నిమిత్తం ఇప్పటికే నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు. దాదాపు 30 మంది భూనిర్వాసితులకు ఎలాంటి పరిహారం ఇవ్వకుండానే ఆదివారం అర్ధరాత్రి తక్షణమే ఖాళీ చేయాలంటూ అధికారులు హుకుం జారీ చేశారు. తిప్పాపూర్ దుకాణాల ముందు నిలిపిన భారీ జేసీబీలను మోహరించారు. అర్ధరాత్రి భవన నిర్వాసితులు, దుకాణదారులు రాత్రికి రాత్రే సామాన్లను సదురుకున్నారు. అర్ధరాత్రి వేళ బుల్డోజర్లను ముందు పెట్టి ప్రభుత్వం నిర్వాసితులను బయందోళనకు గురిచేశారు. బిక్కుబిక్కుమంటూ అప్పటికప్పుడు దుకాణాలను ఖాళీ చేశారు.

సోమవారం ఉదయం నుంచి భవనాలను కూల్చివేసేందుకు అధికారులు సిద్ధమవగా నిర్వాసితులు అడ్డుకున్నారు. పరిహారం ఇచ్చాకే పనులు చేపట్టాలని నిర్వాసితులు భవనంపై ఎక్కి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. దుకాణాల ముందు బైఠాయించిన నిర్వాసితులందరినీ పోలీసుల అడ్డుకొని నుంచి తరలించారు. భవన యజమానులు ఎంత మొత్తుకున్నా వారిని పట్టించుకున్న వారే లేకుండా పోయారు. అడ్డు వచ్చిన వారిని పోలీసులతో అక్కడ నుంచి పంపించే ప్రయత్నం చేశారు. పరిహారం ఇచ్చాకే పనులు చేయాలని కోరుతున్నా రాత్రి నుంచి తమను బయందోళన గురి చేస్తున్నారని నిర్వాసితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కూల్చివేతలు మాత్రం ఆపేదిలేదన్న తీరులో అధికారులు పని చేసుకుంటూ వెళున్నారు. కాగా, బాఆధితులు ప్రభుత్వ తీరుపై దుమ్మెత్తి పోస్తున్నారు.. సమయం ఇవ్వకుండానే దుకాణాలు ఖాళీ చేయడం వల్ల తమ ఉపాధి దెబ్బతింటుందని యజమానులు బోరుమంటున్నారు

తెలంగాణ రాష్ట్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఏర్పాటు చేయాలి

తెలంగాణ రాష్ట్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఏర్పాటు చేయాలి

సత్యమేవ జయతే – హనుమకొండ హనుమకొండ : హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ కేంద్రంగా గత కొంతకాలంగా వరుసగా జరుగుతున్న కొన్ని సంఘటనల, అవినీతి ఆరోపణల దృష్ట్యా హెచ్‌సీఏని పూర్తిగా రద్దు చేయాల్సిన అవసరం ఎంతగానో ఉందని వరంగల్ జిల్లా క్రికెట్ అసోసియేషన్ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి మార్నేని ఉదయభానురావు పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం హనుమకొండలోని రామారావు క్రికెట్ క్లబ్(ఆర్ఎంసీసీ) ప్రధాన కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం ఆయన మాట్లాడారు.

జిల్లా క్రికెట్ సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శిగా 13 సంవత్సరాల క్రితం పనిచేసిన కాలంలో పలుమార్లు జిల్లా క్రికెట్ సంఘం అభివృద్ధిపై పలు విషయాలు హెచ్‌సీఏ రాష్ట్ర కార్యవర్గం దృష్టికి తీసుకెవెళ్లినప్పటికీ తూతూమంత్రంగా కంటి తుడుపు చర్యలు మాత్రమే చేసి చేతులు దులుపుకున్నారన్నారు. ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, బీసీసీఐ కలిసి రాష్ట్ర క్రికెట్ సంఘం అభివృద్ధి అలాగే గ్రామీణ, మండల, నియోజకవర్గ, జిల్లాస్థాయి కార్యవర్గాలను ప్రక్షాళనచేసి హైదరాబాద్ క్రికెట్ సంఘం స్థానంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఏర్పాటు చేసి క్రికెట్ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆకాంక్ష వ్యక్తం చేశారు.

ఇదే విషయమై గతంలో మైసూర్ క్రికెట్ అసోసియేషన్‌గా ఉన్న కర్ణాటక ప్రాంత సంఘాన్ని అనంతరం కర్ణాటక రాష్ట్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్‌గా అలాగే మద్రాస్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ పేరును తమిళనాడు క్రికెట్ అసోసియేషన్‌గా మార్చిన విధానాన్ని ఆయన సమావేశంలో గుర్తుచేశారు. హెచ్‌సీఏను గుప్పిట్లో పెట్టుకొని అవినీతి, బంధుప్రీతితో ప్రతిభగల క్రీడాకారులకు అన్యాయం చేస్తున్నారని, ఒక గ్రామీణప్రాంత యువకుడు రాష్ట్రస్థాయి, జాతీయస్థాయి క్రికెట్ క్రీడాకారుడిగా రాణించే అవకాశాల్లేవన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా క్రికెట్ సంఘం మాజీ సంయుక్త కార్యదర్శి బండారి ప్రభాకర్, జిల్లా క్రికెట్ సంఘం మాజీ కార్యవర్గ సభ్యులు మట్టెడ కుమారస్వామి పాల్గొన్నారు.

మహదేవ్‌పూర్‌లో బహుజనగణమన పుస్తకావిష్కరణ

సత్యమేవ జయతే – జయశంకర్ భూపాలపల్లిజయశంకర్ భూపాలపల్లి : జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మహదేవ్‌పూర్ మండల కేంద్రంలోని స్థానిక జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహం వద్ద జూలూరు గౌరీ శంకర్ రచించిన 'బహుజనగణమన' పుస్తకాన్ని సోమవారం మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్ ఆదేశాల మేరకు మహదేవ్‌పూర్ మండల బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ జూలూరి గౌరీ శంకర్ బహుజనగణమన పుస్తకంలో బహుజనుల సాధక బాధకల పైన అనాదిగా బహుజనలు పడుతున్న ఇబ్బందులను కళ్లకు కట్టినట్లు కవితా సంపుటిలో వివరించారన్నారు. తరాలు మారుతున్న తలరాతలు మారని జాతులు ఏవైనా ఉన్నాయంటే అవి బహుజనులేనని, ఇప్పటికైనా మన స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర హక్కుల కోసం ఐక్యమత్యంతో పోరాడుదామని ఆయన రాసిన రచనలు బహుజనులు నూతన ఉత్తేజాన్ని నింపుతాయన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల శాఖ అధ్యక్షుడు లింగంపల్లి శ్రీనివాసరావు, మహదేవ్‌పూర్ మాజీ సర్పంచ్ శ్రీపతి బాపు, మండల సీనియర్ నాయకులు అంకారి ప్రకాష్ ,పెండ్యాల మనోహర్, బీఆర్ఎస్ సమ్మయ్య, మండల యూత్ అధ్యక్షుడు యండీ అలీమ్ ఖాన్, మంథని డివిజన్ మహిళ అధ్యక్షురాలు గీత బాయి, బీఆర్ఎస్ నాయకులు వెన్నెంపల్లి మహేష్, మాజీ ఉప సర్పంచ్ సల్మాన్ ఖాన్, తలారి గట్టయ్య, శ్రీనివాస్, బీసీ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు కారెంగుల బాపు రావు, యూత్ టౌన్ అధ్యక్షుడు రెవెల్లి రాజశేఖర్, ఇస్తాయక్, అన్వర్, మల్లేష్, అయిల్లా సమ్మయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పకడ్బందీగా పల్లెల్లో పాలన సాగాలి..

పెద్దపల్లి కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

సత్యమేవ జయతే - పెద్దపల్లి పెద్దపల్లి : గ్రామ పంచాయతీల్లో ప్రభుత్వ పాలన పకడ్బందీగా సాగాలని జరగాలని కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఉపాధి హామీ పనులు, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, వన మహోత్సవం, తదితర అంశాల పై మండల అధికారులతో సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో కలెక్టర్ సమావేశమయ్యారు. ప్రతి మండలంలో వన మహోత్సవం కింద నిర్దేశించిన లక్ష్యం మేరకు మొక్కలు నాటి సంరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు.

మొక్కలు నాటేందుకు ఉపాధి హామీ పనుల కింద గుంతల తవ్వకం పనులు చేపట్టాలన్నారు. ఈజీఎస్ కూలీలకు కనీస సరాసరి వేతనం రోజుకు రూ.307 వచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రతి మండలంలో కనీసం 20 ఎకరాలను ఎంపిక చేసి కమ్యూనిటీ ప్లాంటేషన్ చేపట్టాలని, ప్రతీ గ్రామంలో కనీసం 5 చోట్ల సామాజిక ఇక్కడ గుంతల తవ్వకం చేపట్టాలని, వారం రోజుల్లో పనులను ప్రారంభించాలని ఆదేశించారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రధాన మంత్రి ఆవాస్ యోజనతో లింక్ చేస్తుందని, దీనికి సంబంధించిన యాప్‌లో సర్వే పనులు మరో 70 గ్రామాలలో పెండింగ్ ఉన్నాయన్నారు. సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జడ్పీ సీఈవో నరేందర్, డీఆర్డీవో కాళిందిని, హౌసింగ్ పీడీ రాజేశ్వర్ రావు, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వీర బుచ్చయ్య, ఎంపీడీవోలు, ఎంపీవోలు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హై టెన్షన్ వైర్లు తగిలి గృహిణి మృతి

సత్యమేవ జయతే - ఖమ్మం ఖమ్మం : ఖమ్మం రూరల్ మండలం ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ ప్రజలకు హై టెన్షన్ కరెంటు తీగలు శాపంగా మారుతున్నాయి. కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఈ సమస్య నుంచి తమను విముక్తి కల్పించాలని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులకు విన్నవించుకున్నప్పటికీ ఫలితం లేకుండా పోతున్నది. గత ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తాము అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే మండలంలో హై టెన్షన్ కరెంటు వైర్ల సమస్యను తీరుస్తామని హామీ సైతం ఇవ్వడం జరిగింది. అయితే దాదాపు రెండు సంవత్సరాలు కావస్తున్నా ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడి లాగానే మిగిలిపోతుంది. ఏడాది క్రితం ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని సాయి గణేష్ నగర్‌లో ఓ బాలుడు హై టెన్షన్ వైర్లకు బలై ప్రాణాలు విడిచాడు.

ఆ సంఘటన మరువక ముందే తాళ్లేసి తండా చిన్నతండ తండాలో సైతం పలు విద్యుత్ ప్రమాదాలు చోటుచేసుకున్నాయి. తాజాగా సోమవారం ఉదయం ఖమ్మం రూరల్ మండలం కసన తండాలో మరోసారి ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. గ్రామంలోని మారుతీ ముత్తమ్మ అనే మహిళ ఇంటి గోడ పై బట్టలు ఆరవేసే క్రమంలో హై టెన్షన్ వైర్లు తగలడంతో అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు విడిచింది. దీంతో తండావాలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఐటెన్షన్ వైర్ల సమస్యను స్థానిక అధికారులు మంత్రి పొంగులేటి దృష్టికి తీసుకువెళ్లినప్పటికీ ఫలితం కనిపించలేదని వాపోయారు. ఉత్తమ మరణంతో కాసనా తండ గ్రామంలో తీవ్ర విషాద ఛాయలు నెలకొన్నాయి.

నేడు వికారాబాద్ కు పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ రాక

ఎంఎస్ పి జిల్లా అధ్యక్షులు ఆనంద్ మాదిగ

వికారాబాద్–:కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే వృద్ధులకు,వికలాంగులకు,వితంతువులకు పెన్షన్స్ పెంచుతామని ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చాలని ఎంఎస్ పి జిల్లా అధ్యక్షులు ఆనంద్ మాదిగ అన్నారు.మంగళవారం వికారాబాద్ కు పద్మ శ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ వస్తున్న సందర్భంగా సోమవారం వికారాబాద్ లోని అతిధి గృహంలో వికలాంగులు,వృద్ధులు, వితంతువులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఎంఎస్ పి జిల్లా అధ్యక్షులు ఆనంద్ మాదిగ మాట్లాడుతూ....గత ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టోలో వికలాంగులకు,వితంతువులకు,వృద్ధులకు పెన్షన్స్ పెంచుతామని పెట్టారు.కానీ నేటికీ పెంచకపోవడంతో వచ్చే నెల (ఆగస్టు) 13న హైదరాబాద్ లో మహాధర్నా మందకృష్ణ మాదిగ ఆధ్వర్యంలో ఉంటుందని తెలిపారు.వృద్ధులకు,వితంతువులకు రూ.4000, వికలాంగులకు రూ.6000 పెంచుతామని ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో పెట్టారని గుర్తు చేశారు.రాష్ట్ర బడ్జెట్ లేదని అంటున్న తరుణంలో ఎమ్మెల్యేల,ఎంపీ లకు జీతాలు ఎందుకు ఆగడం లేదని ప్రశ్నించారు. కోట్లు ఖర్చు చేసి అందాల పోటీలకు ఖర్చు ఎలా పెట్టారని అన్నారు.వికలాంగుల,వృద్ధులు,వితంతువులకు పెన్షన్స్ పెంచాలని సన్నాహక సమావేశాన్ని నేడు వికారాబాద్ లోని సత్యభారతి ఫంక్షన్ హాల్లో ఉంటుందని,ఆ సన్నాహక సమావేశానికి వృద్ధులు, వికలాంగులు,వితంతువులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనాలని తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో వీ ఎచ్ పీఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాళ్ళ జంగయ్య,జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్యామ్,నాయకులు పుష్పరాని,పద్మమ్మ,సునీత,రాజు తదితరులు ఉన్నారు..

అర్హులైన కళకారులందరికి గుర్తింపు కార్డులు ఇవ్వాలి

సత్యమేవ జయతే - వరంగల్ వరంగల్ : కళా రంగంలో ఉన్నటువంటి సమస్యలను పరిష్కరించి సమగ్ర సాంస్కృతిక విధానం అమలు చేసి కళాకారులకు గుర్తింపు, హెల్త్ కార్డులు ఇవ్వాలని తెలంగాణ ప్రజానాట్యమండలి వరంగల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దామెర విజయ్ కుమార్ అన్నారు. కళాకారులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ సోమవారం వరంగల్ కలెక్టరేట్ ఎదుట నిరసన చేపట్టారు. అనంతరం కలెక్టర్‌కు వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మనిషి జీవితానికి గాలి, నీరు, తిండి ఎంత అవసరమో మనిషి మానసిక వికాసానికి సామాజిక పురోగతికి కళలు కూడా అంతే అవసరమన్నారు.ఈ సత్యాన్ని గుర్తించి మనకున్న కళా సంపదను పరిరక్షించడమే గాక పురోగమనానికి చేయూతనివ్వాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. అంతరించిపోతున్న కళలను, కళాకారులకు ప్రభుత్వం వివిధ రంగాలలో అవకాశాలు కల్పించి కాపాడుకోవాలన్నారు. కళాకారుల పిల్లలకు ఉచిత నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని, స్పోర్ట్స్ కోటాలో క్రీడాకారులకు ఉద్యోగాలు ఇచ్చినట్లుగానే కళాకారులకు కూడా సాంస్కృతిక కోటా కింద ఉద్యోగాలు కల్పించాలన్నారు లేకుంటే రానున్న రోజుల్లో పెద్ద ఎత్తున పోరాటాలు చేస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ప్రజ నాట్య మండలి గౌరవ అధ్యక్షుడు గన్నారపు రమేష్, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి చిట్యాల సువర్ణ, సహాయ కార్యదర్శి సుప్రియ, కుంట శాంతి, ఉపాధ్యక్షులు జన్ను రాజు, చిరంజీవి, శ్రీలతన, సుమలత, రజిత, సాంబయ్య, విమల, స్వప్న, వసంత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాలలో దళితులపై పెరుగుతున్న దౌర్జన్యాలు

రాజ్యాంగం రద్దుకు ఆర్ఎస్ఎస్ బిజెపి కుట్రలులి

మనువాద విధానాలతో సామాజిక న్యాయం సమాధి.

వికారాబాద్ జిల్లాస్థాయి సామాజిక శిక్షణా తరగతులలో..

కేవీపీఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి టి. స్కైలాబ్ బాబు.. సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా....వికారాబాద్‌లి:భారత రాజ్యాంగంలో సెక్యులరిజం సోషలిజం పదాలు రాజ్యాంగ మూల స్తంభాలేనని, ఆ పదాలను తొలగించాలని ఆర్ఎస్ఎస్ నేత దత్తాత్రేయ హొసభలే వ్యాఖ్యానించడం దేశ ప్రజలందరినీ అవమానించినట్లేనని,సోషలిస్ట్ సెక్యులర్ పదాలను తొలగించాలని ప్రయత్నిస్తే ఊరుకోబోమనీ,రాజ్యాంగం రద్దుకు ఆర్ఎస్ఎస్ బిజెపి కుట్రలు చేస్తున్నాయని ఆ కుట్రలను నేటితరం ఐక్యంగా ప్రతిఘటించాలని కేవీపీఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి టీ స్కైలాబ్ బాబు పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం వికారాబాద్ సీఐటీయూ జిల్లా కార్యాలయంలో కేవీపీఎస్ వికారాబాద్ జిల్లాస్థాయి సామాజిక శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించారు.ఈ క్లాసులకు సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఉప్పలి మల్కయ్య ప్రిన్సిపాల్ గా వ్యవహరించారు.కుల సమస్య వర్గ దృక్పథం అనే అంశం కేవీపీఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి టి స్కైలాబ్ బాబు క్లాసు బోధించారు ఆయన మాట్లాడుతూ బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాలలో దళితులపైన క్రూరమైన దౌర్జన్యాలు,దాడులు పెరిగిపోతున్నాయని

ఈ అమానవీయ సంఘటనలతో దేశం సిగ్గుతో తలదించుకుంటుందన్నారు. రాజ్యాంగంలోనీ సెక్యులరిజం సోషలిజం అనే పదాలు తొలగించాలని వ్యాఖ్యానించడం, రాజ్యాంగాన్ని రద్దు చేయడానికి చేస్తున్న కుట్రలలో అంతర్భాగమని చెప్పారు.ఆర్ఎస్ఎస్ మూల సిద్ధాంతంలో భారత రాజ్యాంగం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేయబడిందని తమ ప్రాచీన భారత రాజ్యాంగం అంటే మనుస్మృతి చాతుర్వర్ణ వ్యవస్థ అని ఆర్ఎస్ఎస్ బిజెపి భావిస్తుందన్నారు. తద్వారా మనుషుల మధ్య అంతరాలు కులాల వారీగా హెచ్చుతగ్గులు మహిళల అణిచివేత వంటి అమానుష చర్యలు అమలుచేయాలనుకుంటుందన్నారు.దేశ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను లేకుండా చేసి మత రాజ్యాంగ మార్చాలని కుట్ర చేస్తుందన్నారు. సెక్యులరిజం, సోషలిజం అనే పదాలు రాజ్యాంగంలో అంతర్లీనంగా ఉన్నాయని చెప్పారు.భారత రాజ్యాంగంలో ఆర్టికల్ 14 ప్రకారం చట్టం ముందు అందరూ సమానులేనని అర్థిక అంతరాలు తొలగించాలని ఉందని అదే సోషలిజం అని చెప్పారు.భారత రాజ్యాంగంలో ఆర్టికల్ 25 ప్రకారంగా మతం వ్యక్తిగత విశ్వాసమని మతాన్ని దేవుడిని రాజకీయాల్లోకి లాగవద్దని అది రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి విరుద్ధమని చెప్పారు కానీ ఆర్ఎస్ఎస్ బిజెపి ప్రతిరోజు మత విద్వేషాలు రెచ్చగొడుతుందన్నారు.

ఈ తరుణంలో సెక్యులర్, ప్రజాస్వామిక విలువలను కాపాడాలన్నారు.దేశ సమైక్యత సమగ్రతల కోసం నేటి యువతరం రాజ్యాంగ రక్షణ కోసం ఐక్యంగా ఉద్యమించాలన్నారు.

ఒడిశా రాష్ట్రం గంజాం జిల్లాలో ఇద్దరు దళిత యువకులు ఆవు దూడలను తీసుకెళ్తుండగా గోరక్షక దళాల ముసుగులో ఆర్ఎస్ఎస్ మతోన్మాద గో గుండాలు అమానవీయ చర్యలకు ఒడిగట్టారని అన్నారు.అరగుండు కొట్టించి బలవంతంగా మురుగునీటిలో ముంచి మోకాళ్లపై ఊరిలో నడిపించడం గడ్డి తినిపించడం వంటి చిత్రహింసల పాలు చేశారని చెప్పారు.గోరక్షక దళాలు రాజ్యాంగేతర శక్తులుగా వ్యవహరిస్తున్నాయని చట్టాన్ని చేతుల్లోకితీసుకుంటున్నాయని,గోరక్షక దళాలను తక్షణమే నిషేధించాలన్నారు.ఆ దుండగులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. గోరక్షక దళాలు ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రోత్బలంతోనే ఇలాంటి ఘాతుకాలకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు.78 ఏళ్ల స్వాతంత్రం తర్వాత మధ్యయుగాల కాలంనాటి శిక్షలను ఇంకా ఈ దేశం భరించాలా? అని ప్రశ్నించారు ప్రజలు ప్రజాస్వామిక వాదులు ముక్తకంఠంతో ఖండించాలన్నారు.బిజెపి పాలిత రాష్ట్రాల్లో అట్టడుగు వర్గాలపై జరుగుతున్న ఈ అమానవీయ సంఘటనలను అందరూ ఐక్యంగా ఖండించాలన్నారు.ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను ప్రైవేటుపరం చేయడం ద్వారా కేంద్ర బిజెపి సర్కార్ సామాజిక న్యాయాన్ని సమాధి చేస్తుందన్నారు ప్రైవేట్ రంగంలో రిజర్వేషన్లు కల్పించకుండా సామాజిక న్యాయం సాధ్యం కాదన్నారు రాజ్యాంగ హక్కులు కాలరాసే విధంగా బిజెపి మనువాద విధానాలు ఉన్నాయని చెప్పారు.రాజ్యాంగం రిజర్వేషన్లు ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల పరిరక్షణ నేటి సామాజిక శక్తులకు కర్తవ్యం అని పిలుపునిచ్చారు.

సాయంత్రం ఆర్థిక దోపిడీ మూలాలు అంశంపై తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి ఎం శోభన్ క్లాసు బోధించారు.

ఈ క్లాసులలో కెవిపిఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు రాపోలు మహిపాల్ అధ్యక్షులు నవీన్ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి సురేష్, బ్యాగారి మొగుళప్ప,మంతటి సురేష్, పకిరప్ప, హన్మంతు,నర్సిములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తీన్మార్ మల్లన్న పై దాడి చేసిన వారిని అరెస్టు చేయాలి...గన్నాపురం శ్రీనివాస్..

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.. తెలంగాణలోని సబండ బీసీ వర్గాల కోసం పోరాడుతున్న తీన్మార్ మల్లన్న పై , తీన్మార్ మల్లన్న కార్యాలయం పై ఆదివారం ఉదయం తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఆధ్వర్యంలో వారి అనుచరులతో తీన్మార్ మల్లన్న పై దాడి చేయడం జరిగింది, ఈ విషయంపై వికారాబాద్ జిల్లా తీన్మార్ మల్లన్న టీం అధ్యక్షులు ఘనపురం శ్రీనివాస్ ,ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని ఎన్టీఆర్ చౌరస్తాలో కల్వకుంట్ల కవిత దిష్టిబొమ్మను దగ్ధం చేసి కల్వకుంట్ల కవితకు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేయడం జరిగింది అనంతరం తీన్మార్ మల్లన్న టీం వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఘనపురం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ........ ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనారిటీల సబ్బండ వర్గాల కోసం పోరాడుతున్న తీన్మార్ మల్లన్న పై, మల్లన్న కార్యాలయం క్యూ న్యూస్ ఆఫీస్ పై కల్వకుంట్ల కవిత తెలంగాణ జాగృతి అనుచరులతో , గతంలో నయిం ముఠాలో పనిచేసినటువంటి కొందరు వ్యక్తులచే మల్లన్నను హతమార్చేందుకు ప్రయత్నం చేసిన సందర్భంలో, చాకచక్యంగా మల్లన్నకు ప్రాణాపాయం నుండి రక్షించేందుకు మల్లన్న గన్మెన్లు వ్యవహరించిన తీరుని, ప్రశంసించారు, తీన్మార్ మల్లన్న మాట్లాడిన మాటలలో తప్పేమీ లేదని కంచం పొత్తు,మంచం పొత్తు, అనే పదాలకు, మీ నాన్నను అడిగి అర్థాలు తెలుసుకో , తెలంగాణ ఇతిహాసం తేలుకోవాలని ,కనీస అవగాహన లేక అవగాహన రాహిత్యంతో దాడులకు పాల్పడితే ఊరుకునేది లేదని,మీ పార్టీలో నీకు మనుగడ లేక, నిన్ను ఎవరు పట్టించుకోవడంలేదని నీ మనుగడ కోసం ఇలాంటి అసాంఘిక చర్యలకు పాల్పడితే, ఊరుకునేది లేదని, తీన్మార్ మల్లన్న అంటే ఏమిటో మీ నాన్నని అడిగి తెలుసుకొ ఇంకొకసారి ఇలాంటి దాడులకు పాల్పడితే నీ అంతు చూస్తామని , రాష్ట్రంలో ఎక్కడ తిరిగిన అడ్డుకొని తీరుతామని ఖబర్దార్ కవిత అని హెచ్చరించారు. అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు పాల్పడుతున్న కల్వకుంట్ల కవిత శాసనమండలి సభ్యత్వాన్ని వెంటనే రద్దు చేయాలని శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి గారికి విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగింది. కవిత చరిత్ర తెలుసుకుని మాట్లాడాలి . కానీ తెలంగాణలో ప్రతిదానికి , మండలికం ఇతిహాసాలు ఉంటాయి వాటిని చాలా సందర్భాల్లో తెలంగాణ పౌరులు ఉపయోగిస్తుంటారు. ఏదేమైనా మరో మారు తీన్మార్ మల్లన్న పై అవాకులు ఉత్సవాకులు మాట్లాడితే దాడి చేయించాలని ప్రయత్నం చేస్తే ఖబర్దార్ అని వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఘనపురం శ్రీనివాస్ హెచ్చరించారు ఈ కార్యక్రమంలో పరిగి నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ వేమన్న , వికారాబాద్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ జగదీష్ చారి , వికారాబాద్ మండల అధ్యక్షులు ఏం సంతోష్ , నవబు పెట్ అధ్యక్షులు కె.హరీష్ , మరియు ఫయాజ్ , కార్తీక్ , మంజునాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాజెక్టులను నింపడంలో మంత్రి నిర్లక్ష్య వైఖరి : మాజీ ఎమ్మెల్యే చిట్టెం

సత్యమేవ జయతే - మహబుబానగర్ మహబుబానగర్ : కృష్ణానది ఉరకలేస్తుండగా మక్తల్ నియోజకవర్గంలో ఉన్న రెండు రిజర్వాయర్లను నింపడంలో మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి నిర్లక్ష్య వైఖరిని వీడి ప్రాజెక్టుల ద్వారా సాగుకు నీటి విడుదల చేయాలని మక్తల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే చిట్టెం రామ్మోహన్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం తన నివాసంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు.

కృష్ణా నదికి వరద వచ్చి నెల గడుస్తున్నప్పటికీ, ప్రాజెక్టులను కృష్ణా వరద నీటితో నింపేందుకు చర్యలు వేగవంతం చేయకుండా నిర్లక్ష్య వైఖరిని ప్రదర్శిస్తున్నారని ఆరోపించారు. బండ ప్రాజెక్టు పరిధిలోని కుడి, ఎడమ కాలువలకు ప్రాజెక్టు నుంచి నీటిని విడుదల చేయక చెరువులు ఖాళీగా దర్శనమిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. దీంతో రైతులు సాగునీరు అందుతుందా లేదా అనే అయోమయంలో ఉన్నారని అన్నారు. మంత్రి ఇరిగేషన్ శాఖపై పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన తెచ్చుకోవడంతోపాటు, శాఖ అధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షలు నిర్వహించి రైతాంగానికి సాగునీటిని విడుదల చేయడంలో దృష్టి సారించాలని సూచించారు.

– కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో సాగునీటి కష్టాలు దూరం..

కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో రైతులకు సాగునీటి కష్టాలు లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు పంటల సాగు కోసం రిజర్వాయర్ల ద్వారా నీటిని విడుదల చేసేవారని వెల్లడించారు . స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో చెప్పిన విధంగా కాకుండా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం అందించిన రూ. 6వేలను జమ చేస్తుందని విమర్శించారు. ఖరీఫ్ సీజన్ కు రైతన్నలకు కావలసిన ఎరువులను ప్రభుత్వం అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు.

మంత్రి స్పందించి సంగం బండా రిజర్వాయర్ లెఫ్ట్, రైట్ కెనాల్స్ నుంచి నీటిని విడుదల చేయాలని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ మక్తల్ మండల అధ్యక్షులు మహిపాల్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షులు చిన్న హనుమంతు, నాయకులు అన్వర్ హుస్సేన్, జట్ల శంకర్, మైమూద్, మన్నన్, మంగలి నరసింహ, తిర్లాపురం కృష్ణ యాదవ్,కుమార్,శివారెడ్డి,నరేందర్ రెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు.

జ్యోతీబాపూలే హాస్టల్ పైనుంచి దూకి ఐదో తరగతి విద్యార్థిని ఆత్మహత్య

సత్యమేవ జయతే - యాదాద్రి భువనగిరియాదాద్రి భువనగిరి : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా చౌటుప్పల్ మండలం తుప్రాన్‌పేటలో విషాదం చోటుచేసుకున్నది. జ్యోతీబా పూలే హాస్టల్ భవనంపై నుంచి దూకి ఐదో తరగతి విద్యార్థిని ఆత్మహత్య చేసుకున్నది. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాకు చెందిన సంధ్య తూప్రాన్‌పేటలోని జ్యోతీబా పూలే గురుకుల పాఠశాలలో ఐదో తరగతి చదువుతున్నది. ఇంటీవలే ఇంటికి వెళ్లిన సంధ్య.. ఆదివారమే గురుకులానికి వచ్చింది. సోమవారం ఉదయం హాస్టల్ భవనం నాలుగో అంతస్థ పైనుంచి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. హాస్టల్‌లో ఉండటం ఇష్టం లేక బలవన్మరణం చెందినట్లు సమాచారం. కాగా, ఈ ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉన్నది.

వర్షాలు లేక రైతులు ఇబ్బందులు పంటలు ఎండిపోతున్న పట్టించుకోని వ్యవసాయశాఖ. అధికారులు.

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వర్షాలు లేక రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు పంటలు వేసి రైతులు వర్షాల కోసం ఎదురుచూపు చూస్తున్నారు ఇకనైనా వర్షం రా అని బతిమిలాడుతున్నారు రైతులపై ప్రేమ చూపడం లేదు అయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించి రైతులకు నష్టపరియాలు చెల్లించే విధంగా ఉండాలని రైతులు కోరుతున్నారు ఇలా ఉంటే న్న రోజుల్లో రైతులకు చాలా నష్టం జరిగే నష్టం జరిగే పరిస్థితి ఉందని రైతులు వాపోతున్నారు.. వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు ఎక్కడ సర్వే కూడా చేయడం లేదని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించి నష్టపరి హారం చెల్లించే విధంగా చూడాలని కోరుతున్నారు..

సత్యమేవ జయతే

యూరియా కొరతను నివారించాలని కలెక్టరేట్ ఎదుట సీపీఐఎంఎల్ న్యూడెమోక్రసీ, ఏఐకేఎంఎస్ ధర్నా

సత్యమేవ జయతే – వరంగల్ వరంగల్ : వరంగల్ జిల్లాలో ఎరువుల కొరతను నివారించి రైతులకు సరిపడ యూరియాను అందించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సోమవారం వరంగల్ కలెక్టరేట్ ఎదుట సీపీఐఎంఎల్ న్యూడెమోక్రసీ పార్టీ, అఖిల భారత రైతు కూలి సంఘం (ఏఐకేఎంఎస్) ఆధ్వర్యంలో ధర్నా చేశారు. అనంతరం కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారదకు వినతి పత్రం సమర్పించారు. రైతులు పత్తి, మొక్కజొన్న, వరి మొదలగు పంటలకు కాంప్లెక్స్ఎరువులతోపాటు యూరియాను కూడా కలిపి వాడుతారని వినతి పత్రంలో తెలిపారు.

గత 15 రోజులుగా రైతులు యూరియా కోసం సొసైటీల వద్ద బారులు తీరుతున్నారని, సరిపడా యూరియా బస్తాలు ఇవ్వకపోవడంతో రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారని పేర్కొన్నారు. చిన్న, సన్నకారు రైతులు ఎకరం నుంచి నాలుగు ఎకరాల వరకు సాగుచేస్తున్నారని, వీరికి ఒక బస్తా యూరియా మాత్రమే ఇస్తే ఎలా సరిపోతుందో వ్యవసాయ అధికారులకే తెలియాలని ఎద్దేవా చేశారు. అలాగే కొన్ని గ్రామాల్లో అధికార పార్టీ నాయకులు సొసైటీల నుండి తమకు అనుకూలమైన వారికే బస్తాలు ఇప్పించి రైతులకు మొండి చేయి చూపిస్తున్నారని కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.

వరంగల్ జిల్లాలో కొంతమంది వ్యాపారులు నకిలీ విత్తనాలు అమ్ముతున్నారని, వారిని గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐఎంఎల్ న్యూడెమోక్రసీ నాయకులు ఎలకంటి రాజేందర్, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి గంగుల దయాకర్, ఏఐకేఎంఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాచర్ల బాలరాజు, మానవ హక్కుల వేదిక జిల్లా నాయకులు బండి కోటేశ్వరరావు, నాయకులు గట్టి కృష్ణ, బండి కుమార్, జీ అశోక్, ఇనుముల కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ మల్చింగ్ షీట్'తో ఎన్నో ప్రయోజనాలు

సత్యమే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా

మొక్కల చుట్టూ ఉండే నేల భాగాన్ని కవర్ కప్పి ఉంచడాన్ని మాల్చింగ్ అంటారు. ప్లాస్టిక్ షీటుతో మల్చింగ్ వేయడం ప్రస్తుతం ఎంతో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది. వాటితో రైతులకు చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయని జిల్లా ఉద్యాన మరియు పట్టు పరిశ్రమ అధికారి సత్తార్ తెలిపారు.

లాభాలు..

సమగ్ర కలుపు నివారణ: సూర్యరశ్మిని నేరుగా కలుపు మొక్కలకు సోకకుండా చేయడంతో కిరణజన్య సంయోగ క్రియ జరగిక సుమారు 85 శాతం వరకు కలుపు నివారణ అవుతుంది. తద్వారా పర్యావరణ సంరక్షణ జరుగుతుంది.

సమర్థవంతమైన నీటి యాజమాన్యం.

మొక్క చుట్టూ భూమిలో ఉండే తేమను ఆవిరి కాకుండా నివారించడంతో వివిధ కాల పరిమితులు గల పంటలకు 30-40 శాతం వరకు నీటి ఆదా అవుతుంది. ఇంకా దీనిని బిందు సేద్య పద్ధతిలో కలిపి వాడితే అదనంగా 20 శాతం నీరు ఆదా అవుతుంది. తద్వారా పంటలకు 2-3 నీటి తడులు ఆదా అవుతాయి.

నీరు పారించడం లేదా వర్షపు నీరు నేరుగా భూమిపైన పడకుండా నివారించడంతో నేల కోతను నివారించి పై

పొరల్లో భూసారాన్ని కాపాడవచ్చు.

మల్చింగ్ షీటు వేసిన తర్వాత భూమి పైపొరల్లో నేల గుల్లబారి వేరు వ్యవస్థ బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో నీరు, ఎరువులు, భూమి లోపలి పొరల్లో నుంచి కూడా మొక్కలకు అధికంగా లభ్యమవుతాయి. దీంతో వంట కాలం తర్వాత నేల తయారీకి అయ్యే ఖర్చు ఆదా అవుతుంది.

నేల ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ మొక్క చుట్టూ సూక్ష్మ వాతావరణ పరిస్థితులను కలుగజేస్తూ నేల ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. తద్వార నేల లో ఉండే సూక్ష్మజీవుల చర్య అధికమై నేల స్వభావాన్ని మెరుగు పరుస్తూ పోషక పదార్థా లు అందేలా చేస్తుంది. దీని ద్వారా భూమిలోని క్రిములు, తెగుళు కలుగ జేయు శిలీంధ్రాలు నివారించబడతాయి.

లిమల్చింగ్ షీటు పైన పడిన సూర్యరశ్మి పరావర్తనము చెంది మొక్కల లోపలి అంచు భాగాలకు తగలడంతో ఆకుల అడుగున ఉన్న రసం పీల్చే పురుగులు రాలి కింద పడిపోతాయి. దీని ద్వారా వైరస్ తెగుళ్ల వ్యాప్తి తగ్గి సస్యరక్షణకు అయ్యే ఖర్చు కొంత మేర ఆదా అవుతుంది.

లిఎరువులు, క్రిమిసంహారక మందులు మల్చింగ్ పద్ధతిలో వేటీ మొత్తం కలుపు కాకుండా పంటకు మాత్రమే చేరు తుంది. భూసార పరీక్షల ఆధారంగా ఎరువుల మోతాదు సమపాళ్ల లో డ్రిప్పు ద్వారా పంపి మేలైన దిగు బడులు సాధించ వచ్చు. నేలలో వేసిన ఎరువులు భూమి లోపలి పొరల్లోకి వెళ్ల కుండా నివారించడం తో కలుపు నివారణ జరిగి అటు ఎరువులు, ఇటు క్రిమిసంహారక మందుల ఖర్చు తగ్గి ఆదా అవుతుంది.నాణ్యమైన అధిక దిగుబడులు పంట కాలం అనుకూల సూక్ష్మ వాటీతావరణ పరిస్థితులు కలగడంతో పంట ఏపుగా పెరిగి మంచి నాణ్య తతో కూడిన అధిక దిగుబడులు (20-50 శాతం) పొందవచ్చు.ఈ సంవత్సరం 1300 ఎకరాల వరకు మల్చింగ్ వేసిన రైతులకు రాయితీ అందించవచ్చని జిల్లా ఉద్యాన మరియు పట్టు పరిశ్రమ అధికారి సత్తార్ తెలిపారు. అర్హులైన రైతులు తమ భూమి పాస్ బుక్, ఆధార్ మరియు బ్యాంక్ ఖాతా తో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు..

సార్ నా భూమిని కాపాడండి అని కలెక్టర్ కు మొరపెట్టుకున్న మొహమ్మద్ ఖలీల్

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఈరోజు మీడియాతో మాట్లాడుతూ జిల్లా కలెక్టర్ మరియు ఆర్డీవోకు ఫిర్యాదు చేసిన ఫలితం లేదు మండలం దారూర్ మండల్ సర్పన్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన మహమ్మద్ ఖలీల్ అతని యొక్క భూమి దారోరు మండలం అంతారం గ్రామానికి చెందిన సర్వే నంబర్ 30,33 గల పట్ట భూమి లో అక్రమంగా తవ్వకాలు జరుగుతున్నాయని ఫిర్యాదు చేసిన ఫలితం లేకుండా పోయింది అదేవిధంగా పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన వారిపైన ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేదు కావున ఈరోజు కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు మీడియాతో మాట్లాడడం నా యొక్క పొట్ట భూమిలో కల అక్రమ తవ్వకాలను నిలిపివేస్తారని కలెక్టర్ ను వేడుకోవడం జరిగింది

హామీలు అమలు చేసే సత్తా లేక, హౌస్ అరెస్టులా?

సత్యమేవ జయతే – నల్గొండ నల్గొండ : ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను కాంగ్రెస్ తుంగలో తొక్కిందని, వాటిని అమలు చేసే సత్తా లేక ప్రశ్నించే వారిని అక్రమ అరెస్టులు, హౌస్ అరెస్టులు చేస్తుందని తుంగతుర్తి మాజీ ఎమ్మెల్యే గాదరి కిశోర్‌కుమార్ అన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేటి సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి పర్యటన నేపథ్యంలో నిన్న అర్ధరాత్రి నుండి బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులను పోలీసులు ముందస్తు అరెస్టు చేస్తూ స్టేషన్లకు తరలిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే మాజీ ఎమ్మెల్యే కిశోర్‌కుమార్‌ను సైతం హైదరాబాద్‌లోని హబ్సీగూడలో గల ఆయన నివాసంలో పోలీసులు హౌజ్ అరెస్ట్ చేశారు. దీనిపై ఆయన స్పందిస్తూ.. ఇది ప్రజా పాలనా లేక అరెస్టుల పాలనా అని ప్రశ్నించారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి రైతుల గోస పట్టడం లేదన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ నుంచి గోదావరి జలాలు విడుదల చేయకపోవడం, రైతు భరోసా అందక, రుణమాఫీ కాక, ఎరువులను సకాలంలో సరఫరా చేయకుండా రైతులన్నలను అరిగోస పెడుతున్న రేవంత్ రెడ్డి ఏ ముఖం పెట్టుకుని తుంగతుర్తికి వస్తున్నాడన్నారు. ప్రజలకిచ్చిన హామీల అమలు గురించి ప్రజల పక్షాన పోరాటం చేస్తే అక్రమ కేసులు పెడుతున్నరని దుయ్యబట్టారు. తాటాకు చప్పుళ్లకు బీఆర్ఎస్ నాయకులు అదిరేది లేదు, బెదిరేది లేదన్నారు.

తమకు పోరాటాలు, ఉద్యమాలు, కేసులు, జైళ్లు, అరెస్టులు కొత్త కావన్నారు. పోలీసులను అడ్డం పెట్టుకుని పబ్బం గడుపుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పోలీసుల బలం ఉపయోగించి, ప్రతిపక్షాలను, ప్రజల గొంతుకను అణిచివేయాలని చూడటం అప్రజాస్వామికమన్నారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు తుంగతుర్తిలోని ప్రతి గ్రామంలో రాజకీయ గొడవలు సృష్టించి కక్ష్యలు, కార్పణ్యాలు రెచ్చగొడుతున్నట్లు తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో శాంతియుతంగా ఉన్న నియోజకవర్గంలో అలజడులు రేపుతున్నారన్నారు. పొలాలు ఎండిపోతున్నాయి గోదావరి నీళ్లు ఇవ్వండి అంటే, కాంగ్రెస్‌లో చలనమే లేదని పేర్కొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పాలనలో గ్రామాలు అస్తవ్యస్థం

సత్యమేవ జయతే – మిర్యాలగూడ మిర్యాలగూడ : గ్రామాల్లో పాలన అస్తవ్యస్తంగా మారి ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని బీఆర్ఎస్ నల్లగొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు, దేవరకొండ మాజీ ఎమ్మెల్యే రమావత్ రవీందర్ అన్నారు. సోమవారం మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని రెడ్డికాలనీలో ఎమ్మెల్సీ ఎంసీ.కోటిరెడ్డి, మిర్యాలగూడ మాజీ ఎమ్మెల్యే నల్లమోతు భాస్కర్‌రావుతో కలిసి ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గ్రామాల్లో సర్పంచుల పాలన ముగిసి సంవత్సరం దాటినా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిత్యం ఏదో ఒక నెపంతో ఎన్నికలను వాయిదా వేస్తూ వస్తుందన్నారు. ఎన్నికల్లో భాగంగా కామారెడ్డి సభలో బీసీ డిక్లరేషన్ పేరుతో కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీ మేరకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు చట్టబద్ధత కల్పించాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రంలో కులగణన చేపట్టి 46 శాతం ఉన్న బీసీల జనాభాను 42 శాతానికి తగ్గించి మోసం చేసిందన్నారు. బీసీ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఇందిరాపార్క్ వద్ద తలపెట్టిన ధర్నాకు బీఆర్ఎస్ పూర్తి మద్దతు ఇస్తుందన్నారు.

– బీసీలకు రిజర్వేషన్లు రాకూడదనే రేవంత్ కుట్ర

హైకోర్టు సెప్టెంబర్‌లోపు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను పూర్తి చేయాలని మొట్టికాయలు వేసినప్పటికీ రిజర్వేషన్ల అమలును సాగదీస్తూ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను వాయిదా వేసేందుకు చూస్తున్నారన్నారు. పార్లమెంట్‌లో బిల్లు పెండింగ్‌లో ఉండగా ఆర్డినెన్స్ నిలబడదన్నారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి బీసీలకు రిజర్వేషన్లు రాకూడదనే పెద్ద కుట్ర చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. బడ్జెట్‌లో బీసీలకు రూ.20వేల కోట్లు కేటాయిస్తామని చెప్పి కాంగ్రెస్ మోసం చేసిందన్నారు. ఎంబీసీ వర్గాలకు మంత్రిత్వ శాఖను ఏర్పాటు చేయడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల మీద డ్రామాలు ఆడి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ లబ్ధిపొందాలని చూస్తుందని ఆరోపించారు.

– కొత్తగా ఏ ఒక్క కార్యక్రమాన్ని చేపట్టని ప్రభుత్వం

రాష్ట్రానికి రూ.2 లక్షల కోట్ల అప్పులు తీసుకొచ్చినప్పటికీ కొత్తగా ఏ ఒక్క కార్యక్రమాన్ని, కొత్త ప్రాజెక్టును కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొదలు పెట్టలేదన్నారు. శ్రీశైలం రిజర్వాయర్‌లో పుష్కలంగా నీరు ఉన్నప్పటికీ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో చెరువులను, కుంటలను ఎందుకు నింపలేదని ప్రశ్నించారు. అదేవిధంగా నాగార్జునసాగర్‌కు పెద్ద ఎత్తున వరదనీరు వస్తుందని ఎస్ఎల్‌బీసీ ద్వారా నీటిని విడుదల చేసి నల్లగొండలోని అనేక చెరువులు, కుంటలు నింపేందుకు అవకాశం ఉన్నప్పటికీ నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ నల్లగొండను ఎండబెడుతున్నారని దుయ్యబట్టారు. నల్లగొండ జిల్లాకు నీరందించకుండా ఖమ్మం జిల్లా పాలేరు రిజర్వాయర్‌కు మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావు అక్రమంగా నీటిని తరలించుకు వెళ్తుంటే రాష్ట్ర ఇరిగేషన్, జిల్లా మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి చోద్యం చూస్తూ నల్లగొండ జిల్లా రైతులను తీవ్ర ఇబ్బందులు పెడుతున్నారన్నారు.

– చేసిన పనులకే మళ్లీ శంకుస్థాపనలు విడ్డూరం

దేవరకొండకు సంబంధించిన డిండి ఎత్తిపోతల పథకానికి తిరిగి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి శంకుస్థాపన చేయనున్నారని, ఆనాడే కేసీఆర్ శంకుస్థాపన చేశారని, ఆయా రిజర్వాయర్ల పనులు 90 శాతం పూర్తయ్యాయని, తిరిగి అట్టి పనులకు మళ్లీ శంకుస్థాపన చేయడం విడ్డూరమన్నారు. ఎమ్మెల్సీ కవిత తెలంగాణ జాగృతి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ప్రజా సమస్యలపై అనేక పోరాటాలు నిర్వహిస్తుందని, అందులో భాగంగానే బీసీలకు న్యాయం జరిగేలా రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని పోరాటం చేస్తుందని, దాన్ని జీర్ణించుకోలేకనే ఆమెపై ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న అక్కసు వెల్లగక్కుతున్నారని, అసభ్య పదజాలంతో దుర్భాషలాడుతున్నారని అన్నారు. ఎమ్మెల్సీ కవితకు తీన్మార్ మల్లన్న వెంటనే బేషరతుగా క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే తిప్పన విజయసింహారెడ్డి, రైతుబంధు సమితి జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు చింతరెడ్డి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, నాయకులు అన్నభీమోజు నాగార్జునచారి, యడవెల్లి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, నారాయణరెడ్డి, చిట్టిబాబునాయక్, బాలాజీనాయక్, హాతీరాం, మోసిన్‌అలీ, చిర్ర మల్లయ్యయాదవ్, యూసుఫ్, కట్టా మల్లేశ్‌గౌడ్, దుర్గా ప్రసాద్, ఇలియాస్ పాల్గొన్నారు.

అనుమతులు లేకున్న భారీ నిర్మాణాలు.. అక్రమార్కులకు అండగా అధికారులు

సత్యమేవ జయతే – బండ్లగూడ

బండ్లగూడ : బండ్లగూడ జాగీర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో అక్రమ నిర్మాణాలకు అడ్డు అదుపులేకుండా పోయింది. అక్రమ నిర్మాణాలను అడ్డు కోవలసిన అధికారులు అమ్యామ్యాలకు మరిగి ఎదో ఒక సాకులు చేపుతు అక్రమ నిర్మాణాదారులకు వత్తసు పలుకుతున్నారు.దీంతో కార్పొరేషన్ అదాయానికి భారీ స్థాయిలో గండిపడుతుంది. అధికారుల చేతి వాటంతోనే అక్రమ నిర్మాణాలు జోరుగా వెలుస్తున్నాయనే అరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. నగర శివారును అనుకుని ఉండటంతో గృహా నిర్మాదారులు బండ్లగూడ జాగీర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో ఇళ్ల నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారు.

నగరం ఐటీ రంగానికి అనువుగా ఉండటంతో ప్రజలు ఇక్కడ ఇళ్లు కోనేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇదే అదునుగా భవన నిర్మాణాదారులు అడ్డగోలిగా నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారు. కొందరైతే జీ ప్లస్ టు అనుమతులు తీసుకుని ఐదు అంతస్తుల వరకు నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారు. ఆరె మైసమ్మ ప్రధాన రహదారి వద్ద వంద నుంచి నూటాయాబై గజాల స్థలంలో సెల్లార్ తీసి నిర్మాణం చేపట్టారు. అయా నిర్మాణానికి సంబంధించిన వివరాలను ఇవ్వాలని స్థానికులు అడిగితే అధికారుల నుంచి ఎలాంటి సమాధానం రాలేదని వాపోయారు.

హైదర్‌షాకోట్ గ్రామంలోకి వచ్చే ప్రధాన రహదారి పక్కనే గ్రామ పంచయతీ అనుమతులతో ఉన్న ఇంటిపై అదనంగా మూడు అంతస్తులను నిర్మిస్తున్నారు. కార్పొరేషన్ పరిధిలో ఇలాంటి నిర్మాణాలు అనేకం చోటు చేసుకుంటుండగా వాటిని అడ్డుకోవాల్సిన అధికారులు అమ్యామ్యాలకు మరిగారు. దీంతో కార్పొరేషన్‌కు భారీ గండి పడుతుంది. అధికారుల తీరుపై ఉన్నాతాధికారులు పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవలని స్థానిక ప్రజలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

– అక్రమ నిర్మాదారులకు అండగా అధికారులు..

బండ్లగూడ జాగీర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో అక్రమ నిర్మాణాలు జోరుగా వెలుస్తున్న అధికారులు అవేమీ తమకు పట్టనట్టుగా వ్యవరిస్తున్నారు. అక్రమ నిర్మాణదారులకు గురించి పిర్యాదు చేసిన అవున ఎక్కడ నేను చూడలేదు. నోటీసులు పంపుతాం అని వివరణ ఇస్తున్నారని ప్రజలు అరోపిస్తున్నారు. కొందరైతే తమ ఇండ్ల పక్కన జరుగుతున్న నిర్మాణదారులు సెట్‌బ్యాకులు లేకుండా నిర్మాణం చేస్తున్నారని పిర్యాదులు చేసిన పట్టించుకోకపోవడంపై పిర్యాదు దారులు నిరాశకు గురవుతున్నారు. ఇదిలా ఉంటే స్లాబ్ స్లాబ్‌కు రెటు కట్టి మరి డబ్బులు వసులు చేస్తున్నారన్న ఆరోపనలు వినిపిస్తున్నాయి. అధికారులు డబ్బులకు అలవాటు పడి అక్రమ నిర్మాణాలకు పట్టించుకోకుండా అక్రమ నిర్మాణదారులకు వత్తసు పలుకుతున్నారని స్థానిక ప్రజలు వాపోతున్నారు.

ఉన్నత లక్ష్యాలను చేరేందుకు ముందస్తు ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవాలి..

- విద్యార్థులతో వెంకట్ ఆర్‌కె

సత్యమేవ జయతే – కుత్బుల్లాపూర్‌కుత్బుల్లాపూర్ : విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో ఉన్నత లక్ష్యాలను చేరేందుకు ముందుగానే ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవాలని స్కైడ్ సొల్యూషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌లో హ్యూమన్, కార్పొరేట్ రిలేషన్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ వెంకట్ ఆర్‌కె సూచించారు. సోమవారం దూలపల్లి సెయింట్ మార్టిన్ ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో కెరీర్ రెడీనెస్ ప్లాన్‌పై నిపుణుల ప్రసంగం జరిగింది.

ఈ సదస్సుకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. సరైన మనస్తత్వం, వ్యూహాలతో విద్యార్థులు తమ భవిష్యత్ కెరీర్‌లకు సిద్ధం కావడంపై మార్గనిర్దేశం ఎంచుకోవాలన్నారు. కెరీర్ ప్లానింగ్, పరిశ్రమ అంచనాలు, నైపుణ్య అభివృద్ధిపై విలువైన సలహాలు,

సూచనలు పంచుకుంటూ ఆయన స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రసంగం చేశారు. సెయింట్ మార్టిన్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ కె రవీంద్ర తన సమావేశంలో ప్రసంగించారు. విద్యార్థులు తమ ప్రకాశవంతమైన కెరీర్‌లను రూపొందించుకోవడానికి కీలకమైన మార్గదర్శకాలను అందించారు.

విద్యా సంస్థల చైర్మన్ మర్రి లక్ష్మణ్ రెడ్డి, ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ జి చంద్ర శేఖర్ యాదవ్, సెయింట్ మార్టిన్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల నిర్వహణ బృందం కూడా తమ ఉనికితో ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు.

కుత్బుల్లాపూర్‌లో కల్తీ కల్లు కలకలం.. దంపతులకు అస్వస్థత..!

సత్యమేవ జయతే – కుత్బుల్లాపూర్కుత్బుల్లాపూర్ : నగరంలో కల్తీ కల్లు పంజా విసురుతుంది. ఇటీవల కూకట్‌పల్లి, బాలానగర్ పరిధిలో కల్లు కాంపౌండ్ లో కల్తీ కల్లు కాటేసింది. ఇది మరువక ముందే కుత్బుల్లాపూర్‌లో కల్లు కాంపౌండ్‌లో కల్లు సేవించిన ఓ ఇద్దరు దంపతులు అస్వస్థతకు గురి కావడంతో కలకలం రేపింది. దీనికి సంబంధించిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.

నిజామాబాద్ జిల్లా భూపాల్ మండలం మంచి గ్రామానికి చెందిన ధరావత్ లచ్చిరాం (50), సాక్రిభాయ్(45) దంపతులతోపాటు కుమారుడు నిశాంత్‌లు గత ఆరు నెలల కిందట నగరానికి వలస వచ్చి సుభాష్ నగర్ డివిజన్ రామ్ రెడ్డి నగర్‌లో నివాసం ఉంటున్నారు. వీరు ముగ్గురు జీడిమెట్ల పారిశ్రామిక వాడలో పలు కంపెనీలలో రోజువారి కూలీ పనులు చేసుకుంటూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నారు.

ఈ క్రమంలో శనివారం సాయంత్రం కుమారుడు నిశాంత్ రామ్ రెడ్డి నగర్, షాపూర్ నగర్ ప్రాంతాల్లో ఉన్న కల్లు కాంపౌండ్‌ల నుండి కల్లు ప్యాకెట్లను పార్సిల్ చేసి ఇంటికి తీసుకెళ్లాడు. శనివారం రాత్రి తల్లిదండ్రులు లచ్చిరాం, సాక్రిభాయ్‌లు సేవించగా మిగిలిన కల్లును ఆదివారం సాయంత్రం తిరిగి సేవించారు. దీంతో వారికి కాలు చేతులు లాగడంతోపాటు శరీరంలో కరెంట్ షాక్ తగిలినట్టు కావడంతోపాటు పిచ్చి చూపులు చూస్తూ ఉండడంతో కుమారుడు ఆదివారం రాత్రి 108 చికిత్స నిమిత్తం గాంధీ ఆసుపత్రికి తరలించాడు. అక్కడ చికిత్స పొందిన అనంతరం తిరిగి సోమవారం ఉదయం తమ సొంత ఊరైన నిజామాబాద్‌కు వెళ్లారు. అయితే వారి ఆరోగ్యం ఇంకా మెరుగుపడకపోవడంతో నిజామాబాద్‌లో ఉన్న ఆస్పత్రిలో చూపించుకుంటామని బాధిత కుటుంబ సభ్యులు తీసుకెళ్లినట్టు సమాచారం. కాగా ఆయా కల్లు కాంపౌండ్‌లలో ఎక్సైజ్ టాస్క్ ఫోర్స్ డీఎస్పీ మాధవయ్య, డీటీఎఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ నర్సిరెడ్డి, ఎస్ఐ ఆర్ రవితోపాటు సిబ్బంది జీడిమెట్ల పోలీసులు తనిఖీలు చేపట్టారు.

– శాంపిల్స్ సేకరించాం : కుత్బుల్లాపూర్ ఎక్సైజ్ సీఐ యాదయ్య

షాపూర్ నగర్, రామ్ రెడ్డి నగర్ ప్రాంతాల్లో ఉన్న కల్లు కాంపౌండ్లలో పర్యటించి అందులో అమ్ముతున్న కల్లు శాంపిల్స్ సేకరించి ల్యాబ్ తరలించాము. అయితే పరీక్షల అనంతరం వచ్చిన రిపోర్టు ఆధారంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.

పేరుకే గురుకులం.. అడుగడుగునా సమస్యలు, నిర్వహణ లోపాలు

పేరుకే గురుకులం.. అడుగడుగునా సమస్యలు, నిర్వహణ లోపాలు

సత్యమేవ జయతే – నాగల్‌గిద్ద

నాగల్‌గిద్ద : సంగారెడ్డి జిల్లా నాగల్‌గిద్ద మండలం కరస్‌గుత్తిలో పేద విద్యార్థుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన ఎస్టీ బాలికల గురుకులం సమస్యల నిలయంగా మారింది. గురుకులం నిర్వాహణ అస్తవ్యస్తంగా మారడంతో విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఉన్నతాధికారులు పర్యవేక్షణ కరువవడంతో నిర్వాహకులు, గురుకుల ప్రిన్సిపాల్ అగడాలకు అంతులేకుండాపోతున్నదని విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు ఆరోపిస్తున్నారు.

గురుకుల నిర్వాహణల్లో నిర్లక్ష్యం రాజ్యమేలుతుండడానికి వారం రోజులనుండి సెప్టిక్ ట్యాంకు నిండి మరుగు నీరు ఆవరణలో పారడంతో దుర్వాసనతో విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కుంటున్నా పట్టించుకునేవారు కరువయ్యారని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. విద్యార్థులకే కాకుండా గురుకులం చుట్టు ప్రక్కన ఉన్న పొలంలో పని చేసేవారికి కూడా దుర్వాసనకు తట్టుకోలేని దుస్థితి నెలకొంది. గురుకులంలో నిర్వాహణలో అడుగడుగునా లోపాలు కన్పిస్తున్నాయి. దీంతో గురుకుల అద్వానంగా మారిందని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.

– దుర్వాసనతో విద్యార్థులు రోగాల బారిన పడే ఆస్కారం..

పారిశుధ్యం చర్యలు సక్రమంగా చేపట్టకపోవడంతో వసతి గృహంలో స్వచ్ఛత లేక అపరిశుభ్రంగా మారింది. గురుకులంలో వెదజల్లుతున్న

దుర్వాసనతో విద్యార్థులు రోగాల బారిన పడే ఆస్కారం ఉందని విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గురుకుల పాలన గాడిలో పెట్టేందుకు ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తిసుకుంది. గురుకులాల్లో లోపాలు నివారించేందుకు నిరంతరం తనిఖీలు చేయాలంటూ కలెక్టర్లు, అదనపు కలెక్టర్లు, జిల్లాస్థాయి అధికారులతోపాటు మండలస్థాయి అధికారులను తనిఖీలు చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి స్పష్టంగా ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తనిఖీలతోపాటు గురుకులాల్లో వడ్డించే భోజనాన్ని తిని అక్కడే ఒక్కరోజు బస చేయాలని సూచించారు. కానీ సీఎం ఆదేశాలు మాటలకే పరిమితమయ్యాయని పలువురు అంటున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి గురుకులం సమస్య పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు కోరుతున్నారు. ఆకస్మిక తనిఖీలు చేస్తేనే వాస్తవాలు తెలుస్తాయి. అన్ని సౌకర్యాలు బాగుంటాయని గురుకులాల్లో ఎక్కడెక్కడి నుంచో వచ్చి చదువుకుంటున్నారు.

గురుకులంలో స్వచ్ఛత లేకుండా అపరిశుభ్రంగా మారింది. గత వారం రోజులనుండి సెప్టిక్ ట్యాంకు నిండి మురుగు నిరు బయటికి రావడంతో గురుకులం అంతా కంపుకోడుతుంది, దుర్వాసనతోవిద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కుంటున్నారు. కాని ఎవ్వరు పట్టించుకుంటాలేరు. గురుకులం నిర్వాహణ అస్తవ్యస్తంగా మారింది. ఇప్పటికైనా అదికారులు పట్టించుకోని సమస్య పరిష్కరించాలని కోరుతున్నాం.

ఉ్నతాధికారుల పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో గురుకులం నిర్వహణ ఇష్టారాజ్యంగా మారింది. గురుకులంలో సమస్యలు రాజ్యమేలుతున్నా పట్టింపులేదు. రెండో శనివారం మా బిడ్డను చూడడానికి వచ్చినజ గురుకులంలో దుర్వాసనకు తట్టుకోలేకపోయ్యాం. గురుకులం అంతాకంపు కొడుతున్నా ప్రిన్సిపాల్ మేడం పట్టించుకోకవడం తగదు. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు చర్యలు చేపట్టాలి.

ఘనపూర్ ప్రాజెక్టు ఆయకట్టుకు సాగు నీటిని విడుదల చేయాలి.. లేదంటే రైతులతో కలిసి ధర్నాలు

సత్యమేవ జయతే – మెదక్

మెదక్ : 4 రోజుల్లో సింగూరు నుండి ఘనపూర్ ప్రాజెక్టు ఆయకట్టుకు సాగునీటిని విడుదల చేయాలని లేదంటే మెదక్, నర్సాపూర్ నియోజక వర్గాల రైతులతో పెద్ద ఎత్తున మెదక్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ముందు ధర్నా చేస్తామని మెదక్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు పద్మా దేవేందర్ రెడ్డి, నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్సీ శేరి సుభాష్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. సోమవారం మెదక్ కలెక్టరేట్ లో జరిగిన ప్రజావాణిలో కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్‌కు వినతి పత్రం ఇచ్చారు. అనంతరం వారు కలెక్టరేట్ ఆవరణలో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత రైతుల పరిస్థితి దయనీయంగా మారిందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు కంట కన్నీళ్లు పెట్టిస్తుందన్నారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే మాటి మాటికి సిద్దిపేట, గజ్వేల్, సిరిసిల్లా అంటారు తప్ప ఇక్కడి రైతుల పరిస్థితి పట్టించుకున్న పాపాన పోవడం లేదని విమర్శించారు. సింగూరులో నీళ్లు ఉన్నపటికీ ఘనపూర్ ప్రాజెక్టుకు 0.4 టీఎంసీలు వాటాగా రావాల్సినవి విడుదల చేయడం లేదని విమర్శించారు.

గతంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం హయాంలో సమయానికి నీళ్లు వదిలించామని చెప్పారు. గత పది సంవత్సరాల్లో రైతులు ఎన్నడూ రోడ్డెక్కిన పరిస్థితి లేదన్నారు. సింగూరు, కాళేశ్వరం జలాలు, కొండపోచమ్మ సాగర్ నుండి హల్దీ ప్రాజెక్టుకు సాగు నీటిని విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షాన బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రైతులతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ధర్నాలు నిర్వహిస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

– ప్రొటోకాల్ పాటించండి..

నర్సాపూర్ నియోజక వర్గంలో దుబ్బాక నియోజకవర్గంలోని నార్సింగ్, చేగుంట, గజ్వేల్ నియోజకవర్గంలోని తూప్రాన్ మండలాలలో అధికార పార్టీ నాయకులు ఎమ్మెల్యేలను కాదని ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు ఎమ్మెల్యేలు కానీ అధికార పార్టీ ఇంచార్జీలు, నాయకులు చేస్తున్నారని, అధికారులు ప్రొటోకాల్ పాటించండం లేదని కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. ఎమ్మెల్యేకు ఎస్కార్ట్ ఇవ్వకుండా అధికార పార్టీ నేతలకు పోలీసులు ఎస్కార్ట్ ఇస్తున్నారని మండి పడ్డారు. ప్రొటోకాల్ విషయంలో సంబంధిత అధికారులకు వెంటనే ఆదేశాలు జారీ చేసి ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం జరగకుండా చూడాలని కలెక్టర్‌ను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ ఆరేళ్ల మల్లికార్జున గౌడ్, బట్టి. జగపతి, జిల్లా పరిషత్ మాజీ ఉపాధ్యక్షురాలు యం లావణ్య రెడ్డి, పట్టణ పార్టీ కన్వీనర్ మామిళ్ల ఆంజనేయులు, కోకన్వీనర్ కృష్ణ గౌడ్, లింగారెడ్డి జుబేర్, న్యాయవాది జీవన్ రావు, మాజీ కౌన్సిలర్లు జయరాజ్ ఆర్‌కే శ్రీనివాస్, మాయ మల్లేశం, ఏడుపాయల మాజీ చైర్మన్ బాలగౌడ్, మెదక్ నర్సాపూర్ నియోజకవర్గంలోని వివిధ మండలాల మాజీ జడ్పిటిసిలు ఎంపీపీలు సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్, బీజేపీ పార్టీలు వీడి బీఆర్ఎస్‌లో భారీగా చేరికలు

సత్యమేవ జయతే – చేవెళ్లటౌన్‌చేవెళ్లటౌన్ : ప్రజావ్యతిరేక పాలన అంతం కావాలంటే రాష్ట్రంలో మళ్లీ కేసీఆర్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావాలని బీఆర్ఎస్ రాజేంద్రనగర్ ఇన్‌చార్జి పట్లోళ్ల కార్తీక్ రెడ్డి తెలిపారు. రంగారెడ్డ జిల్లా చేవెళ్ల మండలంలోని రేగడి ఘనపూర్, రామన్నగూడ గ్రాలకు చెందిన కాంగ్రెస్, బీజేపీ పార్టీలతో పాటు ఎస్ఎఫ్ఐ నుంచి సోమవారం పట్లోళ్ల కార్తీక్ రెడ్డి సమక్షంలో డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ పట్లోళ్ల కృష్ణా రెడ్డి, బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు పెద్దోళ్ల ప్రభాకర్, దేవరంపల్లి మాజీ సర్పంచ్ నరహరి రెడ్డి అధ్వర్యంలో 200 మందికి పైగా ఇతర పార్టీల నుండి బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేశారు.

వారికి గులాబీ కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా కార్తీక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలోపేతానికి నాయకులు, కార్యకర్తలు సైనికుల వలే పనిచేయాలని సూచించారు. తెలంగాణ సాధన కోసం బీఆర్ఎస్ పార్టీ అలుపెరగని పోరాటం చేసిందని గుర్తు చేశారు. ప్రజలకు చేతకాని హామీలను ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వనికి ప్రజలు తొందరలోనే తగిన బుద్ధిచెబుతారన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్లు పేరుతో పేద ప్రజలను మోసం చేస్తుందని అవేదన వ్యక్తం చేశారు.

కాంగ్రెస్,బీజేపీ పార్టీ మీద ప్రజలకు నమ్మకం పోయిందని స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు వచ్చే సరికి ఇంకా భారీ ఎత్తున వివిధ పార్టీల నుండి బీఆర్ఎస్‌లో పార్టీలోకి చేరుతారని తెలిపారు. పార్టీని నమ్ముకున్న వారికి పార్టీ ఎప్పుడు అన్యాయం చేయదని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు దేశమొల్ల అంజనేయులు, మాజీ సర్పంచ్‌లు వనం మహేందర్ రెడ్డి, శేరి శివారెడ్డి, అంజన్‌గౌడ్, మార్కెట్ కమిటి మాజీ వైస్ చైర్మన్ నర్సిములు, డైరెక్టర్లు కృష్ణా, వెంకటేష్, నాయకులు ఇమ్రాన్, మాణిక్య రెడ్డి, మాధవ రెడ్డి, మహేందర్, మాణిక్యం, తదితరులు ఉన్నారు.

విద్యార్థులను బూతులు తిడుతూ కాలితో తన్నిన ప్రధానోపాధ్యాయుడు.. హెచ్ఎంను తొలగించాలని గ్రామస్తుల ధర్నా

సత్యమేవ జయతే – షాబాద్ షాబాద్ : విద్యార్థుల పట్ల ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరిస్తూ బూతులు తిడుతూ ఇబ్బందులు పెడుతున్న బాలుర పాఠశాల హెచ్‌ఎంపై చర్యలు తీసుకోవాలని షాబాద్ గ్రామస్తులు డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం ఉదయం పాఠశాలకు చేరుకున్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్తులు విద్యార్థులతో కలిసి ధర్నాకు దిగారు. తమ పిల్లలను బూతుమాటలు తిడుతూ కాళ్లతో తన్నిన హెచ్‌ఎం గోవింద్‌ను వెంటనే విధుల నుంచి తొలగించాలని భీష్మించి కూర్చున్నారు. వీరికి పీఓడబ్ల్యూ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గీత, పిడిఎస్‌యు ఉమ్మడి రంగారెడ్డిజిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాజేష్ మద్ధతు తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్, డీఈఓ ఇక్కడికి వచ్చేదాకా తగ్గేది లేదని తేల్చిచెప్పారు. విషయం తెలుసుకున్న జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి సుశీందర్‌రావు హుటాహుటిన షాబాద్ పాఠశాలకు చేరుకున్నారు.

అనంతరం అక్కడున్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్తులతో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఆ తర్వాత ఉపాధ్యాయులతో కొద్దిసేపు సమావేశం నిర్వహించుకుని హెచ్‌ఎం గోవింద్‌పై వస్తున్న ఆరోపణలపై ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి సుశీందర్‌రావు మాట్లాడుతూ..షాబాద్ బాలుర పాఠశాలలో విద్యార్థిపై హెచ్‌ఎం చేయి చేసుకున్నట్లు పత్రికల్లో వచ్చిన వార్తలపై జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశానుసారం పాఠశాలను సందర్శించి వివరాలు తీసుకున్నామన్నారు. గతంలో కూడా హెచ్‌ఎంపై పలు ఆరోపణలు తమ దృష్టికి వచ్చాయని వాటిపై కూడా విచారణ జరిపిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

వీటన్నింటిని దృష్టిలో పెట్టుకుని గోవింద్‌ను ఇక్కడి నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అతడి స్థానంలో మరో ఉపాధ్యాయుడికి ఇంచార్జి బాధ్యతలు అప్పగించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అనంతరం షాబాద్ కేజీబీవీ పాఠశాల, బాలికల ఉన్నత పాఠశాలను డీఈఓ సందర్శించారు. బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో హెచ్‌ఎం, ఉపాధ్యాయులు సమయపాలన పాటించడం లేదని గ్రామస్తులు డీఈఓకు వినతిపత్రం అందజేశారు. విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించిన, సమయపాలన పాటించుకుంటే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఆయన వెంట ఎంఈఓ లక్ష్మణ్‌నాయక్, సిబ్బంది, గ్రామస్తులు తదితరులున్నారు.

దశలవారీగా శ్రీ పాంబండ రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తాం - మంత్రి కొండ సురేఖ..

.సత్య మే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.సోమవారం కుల్కచర్ల మండలం పరిధిలోని బండవెల్కి చర్ల గ్రామం శ్రీ పాంబండ రామలింగేశ్వర స్వామి వారిని గౌరవ రాష్ట్ర అటవీ – పర్యావరణ %ఉ% దేవాదాయ శాఖ మంత్రి శ్రీమతి కొండా.సురేఖ గారు మరియు గౌరవ పరిగి ఎమ్మెల్యే %ఉ% డి.సి.సి అధ్యక్షులు డాక్టర్ టి.రామ్మోహన్ రెడ్డి గారు దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.అనంతరం గుడి ఆవరణలో అటవీశాఖ అధికారులు నిర్వహించిన వన మహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొని మొక్కలు నాటారు.అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన సభలో పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా శ్రీ పాంబండ రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయ అభివృద్ధి కోసం రూ.80 కోట్లతో కూడిన సమగ్ర ప్రణాళికను మంత్రివర్యులకు సమర్పించారు..

ఈ సందర్భంగా మంత్రి గారు మాట్లాడుతూ...“ శ్రీ పాంబండ రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయ అభివృద్ధి కొరకు సమర్పించిన ప్రణాళికను 100% శాతం దశలవారీగా అమలు చేస్తూ ఆలయాల పునర్నిర్మాణం,అభివృద్ధి పనులను అత్యున్నత ప్రమాణాలతో పూర్తిచేస్తాం ” అని తెలిపారు.పరిగి నియోజకవర్గ పరిధిలో అత్యంత ప్రాచీన చరిత్ర కలిగిన శ్రీ పాంబండ రామలింగేశ్వర దేవస్థానం అభివృద్ధికి ప్రత్యేకంగా కృషి చేస్తామని మంత్రి శ్రీమతి కొండా.సురేఖ గారు పేర్కొన్నారు..

పచ్చని తెలంగాణే లక్ష్యంగా వన మహోత్సవం...

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా

కుల్కచర్ల మండల పరిధిలోని బండవెల్కి చర్ల గ్రామం శ్రీ పాంబండ రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయ ఆవరణలో అటవీశాఖ అధికారులు నిర్వహించిన వన మహోత్సవ కార్యక్రమంలో గౌరవ రాష్ట్ర అటవీ - పర్యావరణ %ఐ% దేవాదాయ శాఖ మంత్రి శ్రీమతి కొండా.సురేఖ మరియు గౌరవ పరిగి ఎమ్మెల్యే %ఐ% డి.సి.సి అధ్యక్షులు డాక్టర్ టి.రామ్మోహన్ రెడ్డి స్థానిక నాయకులు అధికారులతో కలిసి పాల్గొని మొక్కలు నాటారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పచ్చద నాన్ని పెంచి ఆకుపచ్చని తెలంగాణే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా వన మహోత్సవం కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందని మంత్రి గారు అన్నారు.వన మహోత్సవం కార్యక్రమం కింద పెద్ద ఎత్తున ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలు నాటాలన్నారు.సరైన సమయంలో వర్షాలు పడాలన్న వాతావరణం సమతుల్యం ఉండాలన్న మొక్కలు కాపాడాలన్నారు ప్రభుత్వం ఇంటింటికీ మొక్కల పెంపకం కార్యక్రమం చేపడుతుందని మొక్కలు నాటడంతో పాటు కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రతీ ఒక్కరి పై ఉందన్నారు...

మర్పల్లి కేజీబీవీ ప్రిన్సిపాల్ విధుల నుండి తొలగించాలి

కేజీబీవీ హాస్టల్ ను సందర్శించిన ఎస్ ఫ్ ఐ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తేజ సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.

మర్పల్లి మండల కేంద్రంలో ఉన్న కేజీబీవీ హాస్టల్ విద్యార్థులు సరైన ఆహారం అందించడం లేదని ధర్నా చేసిన విషయం తెలుసుకొని అక్కడికి వెళ్లి విద్యార్థులు వారి తల్లి తండ్రులతో మాట్లాడారు తర్వాత జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తేజ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం ఆహారం,అందించాలని ,విద్యార్థులకు అందించవలసిన అల్పాహారం,గుడ్లు అందించడం లేదని ,విద్యార్థులతో నే పనులు చేయిస్తున్నారని అడిగిన విద్యార్థులకు అసభ్యకరంగా తిడుతూ బయ భ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారు అక్కడ ఉన్న ఎస్ హెచ్ ఓ ఇష్టా రాజ్యాన్ని నడుపుతుంది ప్రిన్సిపాల్ కూడా విద్యార్థులను నిర్లక్ష్యం చేస్తూ విద్యార్థుల కోసం పంపిన బియ్యని సైతం తమ ఇంటికి తీసుకెళ్ళ న్నారని విద్యార్థులు ఆరోపించారు ,సంగ్మేమ హాస్టలు లో ఇలాంటి ఎన్ని సంఘటనలు జరిగినా ప్రభుత్వం విద్యాధికారులు పట్టించు కోక పోవడం సిగ్గు చేటు , విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం నాణ్యమైన ఆహారాన్ని అందించాలని గుడ్లు అల్పాహారం సరైన విధంగా ఇవ్వాలని విద్యార్థులను ఇబ్బందులకు గురి చేసిన ఎస్ హెచ్ ఓ ని వెంటనే విధులను తొలగించాలని ఎస్ఎఫ్ఐ గా డిమాండ్ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు అభిషేక్, రవి సిద్ధు పాల్గొన్నారు

బాలీవుడ్ సింగర్ పై హత్యాయత్నం

%హర్యానాలోని గురుగ్రామ్‌లో బాలీవుడ్ గాయకుడు రాహుల్ ఫజిల్పూరియాపై హత్యాయత్నం

జరిగింది. స్థానిక ఎస్‌పిఆర్ రోడ్డులో సోమవారం సాయంత్రం జరిగిన ఘటనలో సింగర్ సురక్షితంగా తప్పించుకున్నారు. ఆయన ప్రయాణిస్తున్న వాహనంపై ఓ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి రెండు మూడు రౌండ్ల కాల్పులు జరిపాడు. ఘటనలో ఎవరికీ ఏమీ కాలేదు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికలలో రాహుల్ ఇక్కడి నుంచి జననాయక్ జనతా పార్టీ (జెజెపి) అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి బిజెపికి చెందిన ముఖేష్ శర్మ చేతిలో ఘోరంగా ఓడారు. తన పలుకరాల పాటలతో ఫజిల్పూరియాకు ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పది లక్షలకు పైగా .మంది ఫాలోయర్స్ ఉన్నారు. బిగ్‌బాస్ ఒటిటి 2 విజేత ఎల్విష్ యాదవ్‌కు ఈ గాయకుడు సన్నిహితుడు. ఎల్విష్ యాదవ్ రేవ్ పార్టీల్లో పాముమిషం వాడుతున్నాడని 2023లో ప్రచారం జరిగింది. ఈ కేసులో విచారణ దశలో ఎల్విష్ తనకు స్నేక్ విషం ఈ సింగర్ నుంచి అందిందని వెల్లడించాడు. ఇప్పటి కాల్పుల ఘటనకు ఈ కేసుకు సంబంధం ఉందా లేదా అనేది తేలాల్సి ఉంది.

వర్షాలు సమృద్ధిగా కురుస్తాయి.. మహమ్మారి వెంటాడుతుంది.. భవిష్యవాణి వినిపించిన స్వర్ణలత

సత్యమేవ జయతే - సికింద్రాబాద్

సికింద్రాబాద్ : సికింద్రాబాద్ ఉజ్జయిని మహాకాళి బోనాల జాతరలో ప్రధాన ఘట్టమైన రంగం కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా మాతంగి స్వర్ణలత భవిష్యవాణి వినిపించారు. ఈ ఏడాది వర్షాలు తప్పకుండా కురుస్తాయని, పాడి పంటలు సమృద్ధిగా పండుతాయని చెప్పారు. రాబోయే రోజుల్లో మహమ్మారి వెంటాడుతుందని, అగ్నిప్రమాదాలు కూడా సంభవిస్తాయని తెలిపారు. జాగ్రత్తగా ఉండాలని భక్తులను హెచ్చరించారు. రాష్ట్రాన్ని, దేశాన్ని కాపాడే భారం తనదని చెప్పారు. బాలబాలికలను మీరు విచ్చలవిడిగా వదిలేస్తున్నారని, కానీ నేను కడుపులో పెట్టుకుని కాచుకుంటున్నాని చెప్పారు. కాలం తీరితే ఎవరు ఏది అనుభవించాలో అది అనుభవిస్తారని, తాను అడ్డురానని పేర్కొన్నారు.

'బోనాల జాతరకు సంతోషంగా సాకలు పోసి బాగా చేశారు. ప్రతీసారి చేసినట్టే ఈ సారి కూడా పొరపాటు చేశారు. ప్రతి సంవత్సరం చెబుతునా.. నా బిడ్డలను కడుపులో పెట్టుకొని కాపాడుకుంటును. నా పూజలు అన్ని సక్రమంగా జరిపించాలి. వేల రాసులు నేను రప్పించుకుంటున్న. నాకు రక్తం బలి ఇవ్వడం లేదు. మీరు మాత్రం ఆరగిస్తారు. నాకు మాత్రం ఇవ్వడం లేదు.. నాకు సరిగ్గా పూజలు చెయ్యకపోతే రక్తం కక్కుకొని చస్తారు.

నాకు పూజలు సరిగ్గా జరిపించడం లేదు.. అందుకే మరణాలు పెరుగుతున్నాయి. నేను అస్సలు ఆ విషయంలో అడ్డుపడను. నాకు రక్తం బలి కావాలి. నన్ను కొలిచే వారికి నేను ఎప్పుడు తోడుగా నిలబడుతాను. రాబోయే రోజుల్లో మహమ్మారి వస్తుంది. ప్రజలు జాగ్రత్త ఉండాలి. అగ్ని ప్రమాదాలు బాగా జరుగుతాయి. ఈ సంవత్సరం కూడా వర్షాలు బాగా కురుస్తాయి. ఐదు వారాలు పాటు నాకు పూజలు, సాక పోసి ఆనంద పరచాలి. నాకు రక్తం చూపించండి లేకపోతే అల్లకల్లోలం జరుగుతుంది. నా రూపాన్ని పెట్టడానికి కూడా అడ్డుపడుతున్నారు.' అని మాతంగి స్వర్ణలత భవిష్యవాణి వినిపించారు.

ఆమె ఉరిశిక్షను అడ్డుకోవడం కష్టమే.. సుప్రీంకోర్టుకు కేంద్రం ప్రభుత్వం వెల్లడి!

%మరో 48 గంటల్లో ఉరిశిక్ష భారత ప్రభుత్వం. భారత అత్యున్నత న్యాయస్థానం. ఒక రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా ఏమి చేయలేని పరిస్థితి. ఇన్ని వ్యవస్థలు ఒకరికి క్షమాభిక్ష పెట్టించలేకపోవడం ఎంటి అనుకుంటున్నారా..? హత్య కేసులో యెమెన్‌లో ఉరిశిక్ష విధించబడ్డ కేరళ నర్సు నిమిషా ప్రియ ఉరిశిక్ష తప్పించుకుంటుందా... లేక యెమెన్ ప్రభుత్వ శిక్షకు బలవుతుందా మరి కొద్ది గంటల్లో తేలనుంది. ప్రియా కేసులో విదేశీ నిబంధనల ప్రకారం భారత ప్రభుత్వం జోక్యం చేసుకునే సామర్థ్యం పరిమితమని, ప్రియా కేసు సంక్లిష్టమైన సమస్యగా ఉందని కేంద్రం కోర్టుకు తెలిపింది. ఆమె ఉరిశిక్షను అడ్డుకునే మార్గాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయని అటార్నీ జనరల్ సుప్రీంకోర్టుకు తెలిపారు. యెమెన్‌లో ఏమి జరుగుతుందో మనం తెలుసుకోవడానికి మార్గం లేదని.. ఉదయం కూడా యెమెన్ ప్రభుత్వంతో చర్చలు జరిపినట్లు సుప్రీంకోర్టుకు కేంద్రం తెలిపింది. ఈ చర్యల్లో నిమిషా ప్రియను విడుదల చేసేందుకు యెమెన్ ప్రభుత్వం అంగీకరించలేదని స్పష్టం చేసింది.ప్రియాను కాపాడటానికి మిగిలి ఉన్న అవకాశం బ్లడ్ మనీ సెటిల్‌మెంట్ ద్వారానే జరుగుతుంది.. కానీ దానికి కూడా అక్కడి బాధిత కుటుంబం అంగీకరించడం లేదని ప్రియా తరపు న్యాయవాది సుభాష్ చంద్రాకోర్టుకు తెలిపారు. నిమిషా ప్రియను కాపాడేందుకు యెమెన్ షరియా చట్టం ప్రకారం బాధితురాలి కుటుంబానికి నిమిషా కుటుంబం 8.6 కోట్లు (1 మిలియన్ డాలర్లు)బ్లడ్ మనీ ఇచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నా అక్కడివారి కుటుంబం దానికి ఒప్పుకోవట్లేదన్న విషయాన్ని కోర్టుకు తెలిపారు. దీనిపై జస్టిస్ సందీప్ మెహతా స్పందిస్తూ యెమెన్‌లో ప్రియా ప్రాణాలు కోల్పోతే అది చాలా దురదృష్టకరమని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రియా న్యాయవాది , అటర్నీ జనరల్ వాదనలు విన్న తర్వాత తదుపరి విచారణ జూలై 18కి సుప్రీంకోర్టు వాయిదా వేసింది. ప్రియా కేసు పురోగతి గురించి జూలై 18న తమకు తెలియజేయాలని కేంద్రం, ప్రియ తరపు న్యాయవాదికి సుప్రీంకోర్టు సూచించింది.

ప్రధాని మోదీకి కేరళ సీఎం లేఖ

మరోవైపు యెమెన్‌లో జైలులో ఉన్న నిమిషా ప్రియను విడుదల చేయడానికి అత్యవసరంగా జోక్యం చేసుకోవాలని ప్రధాని మోదీని కోరారు కేరళ సీఎం. మార్చి 24, 2025న కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రికి గతంలో రాసిన లేఖను జత చేస్తూ ప్రధానికి లేఖ రాశారు. నిమిషా ప్రియ ప్రాణాలను కాపాడటానికి సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలివ్వాలని ప్రధానిని పినరయి విజయన్ కోరారు.నిమిషా ప్రియా టోమీ థామస్ ఉరిశిక్షను జూలై 16, 2025న నిర్ణయించినట్లు మీడియా ద్వారా తెలిసిందని ఇది సానుభూతికి అర్హమైన కేసుగా పేర్కొన్నారు..నిమిషా ప్రియను నిర్దోషిగా విడుదల చేసి సురక్షితంగా తిరిగి రావడానికి కృషి చేస్తున్న వారందరికీ కేరళ ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుందన్నారు పినరయి విజయన్..

ఎవరీ నిమిషా ప్రియ ..ఎందుకు ఉరిశిక్ష ..ఆమె చేసిన తప్పేంటి ?

కేరళ పాలక్కాడ్ జిల్లాకు చెందిన 38 ఏళ్ల నర్సు నిమిషా ప్రియ 2011లో పని కోసం కుటుంబంతో సహా యెమెన్‌కు వెళ్ళింది. 2014లో యెమెన్‌లో పౌర అశాంతి కారణంగా నిమిషా ప్రియ భర్త , కుమార్తెను తీసుకొని భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చారు. తన కుటుంబాన్ని పోషించుకోవడానికి నిమిష యెమెన్‌లోనే ఉండిపోయింది. యెమెన్ చట్టం ప్రకారం విదేశీ వైద్య నిపుణులు అక్కడ క్లినిక్ తెరవాలనుకుంటే యెమెన్ జాతీయుడితో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకోవాలి. దీంతో అక్కడ తలాల్ అబ్దో మహదీతో వ్యాపారం ప్రారంభించింది నిమిషా ప్రియ

కానీ అతను ఆమెను వివాహం చేసుకున్నానని తప్పుడు పత్రాలను చూపించి, ప్రియా పాస్‌పోర్ట్‌ను అతనిదగ్గరే పెట్టుకుని ఆమెను సంవత్సరాల తరబడి శారీరకంగా వేధించాడని, ఆర్థిక దోపిడీకి, పదే పదే బెదిరింపులకు గురిచేశాడని నిమిషా ప్రియ వెల్లడించింది. 2017లో తన పాస్‌పోర్ట్‌ను లాక్కొని యెమెన్‌ను విడిచి వెళ్లాలనే లక్ష్యంతో మహదీని మత్తు మందు ద్వారా ప్రియ ప్రయత్నించింది. కానీ ఆ మత్తు మోతాదు ప్రాణాంతకంగా మారడంతో తలాల్ అబ్దో మహదీ మృతి చెందాడు. ఆ తర్వాత తలాల్ అబ్దో మహదీ శరీరాన్ని ముక్కలు చేసి పారవేసిందని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ కేసులో 2020లో ప్రియకు మరణశిక్ష విధించారు. ప్రియా మరణ శిక్షను 2023లో హౌతీల సుప్రీం జ్యుడీషియల్ కౌన్సిల్ సమర్థించింది. ప్రియా ఉన్న జైలు హౌతీ పరిపాలన నియంత్రణలో ఉండటం వల్ల భారతదేశానికి అధికారిక దౌత్య సంబంధాలు లేనందున ప్రస్తుతం మారిన ప్రియా ఉరిశిక్ష నిలిపివేత కష్టతరంగా మారింది. ప్రస్తుతం యెమెన్ రాజధాని సనాలోని జైలులో నిమిషా ప్రియా ఉంది.

కాలుష్యం కోరల్లో చిక్కుకుని అందం కోల్పోయిన వూలర్ లేక్.. 30 ఏళ్ల తర్వాత మళ్ళీ వికసించిన తామర పువ్వులు

కాశ్మీర్ లోని వులర్ సరస్సులో 30 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్ళీ వసంతం వచ్చింది. సరస్సులో వికసించిన తామర పువ్వులు స్థానికులను, పర్యావరణవేత్తలను ఆనందపరిచాయి. పర్యావరణ క్షీణత కారణంగా అంతరించిపోయాయని భావించిన తామర పువ్వులు మళ్ళీ వికసించడంతో సరస్సుకి పూర్వ వైభవం వస్తుందని ఆశిస్తున్నారు. అంతేకాదు సరస్సులో పువ్వులు వికసించడంతో పర్యావరణ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందనడానికి ఆశాజనకమైన సంకేతం.

%కాశ్మీర్‌లోని ప్రసిద్ధ వులర్ సరస్సులో దాదాపు 30 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్ళీ వికసించిన తామర పువ్వులను చూసేందుకు చాలా అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది. ఈ అద్భుత దృశ్యం చూపరులకు ఆహ్లాదకరంగా ఉంది. ఒకప్పుడు సరస్సుకి అందాన్ని పెంచిన ఈ తామర పువ్వులు పర్యావరణ క్షీణత కారణంగా అదృశ్యమయ్యాయి. అయితే దాదాపు 30 ఏళ్ల తర్వాత మళ్ళీ సరస్సులో తిరిగి వికసించడం వలన ప్రజలు "దేవుడు ఇచ్చిన బహుమతిని శాశ్వతంగా కోల్పోయామని భావించిన స్థానికులకు ఉపశమనం కలిగింది. వులర్ సరస్సులో వికసించిన తామర పువ్వులు భవిష్యత్తు పర్యావరణ ఆరోగ్యానికి ఆశాజనకమైన సంకేతాన్ని అందిస్తుంది.

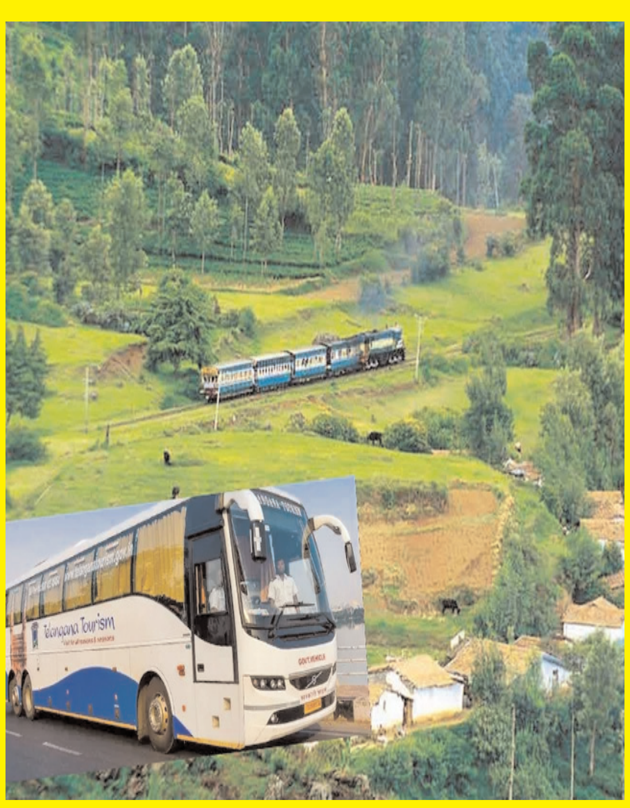
వులర్ సరస్సు.. కాశ్మీర్ గర్వం ఆసియాలోనే అతిపెద్ద మంచినీటి సరస్సులలో ఒకటైన వులర్ సరస్సు కాశ్మీర్ ఉత్తర భాగంలో బందిపోరా జిల్లా పరిధిలో ఉంది. ఒకప్పుడు స్వచ్ఛమైన నీరు, పచ్చని వృక్షసంపదకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ సరస్సు అక్కడ నివసించే వేలాది మందికి జీవనాధారంగా ఉండేది. అయితే గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా కాలుష్యం, ఆక్రమణ, అధిక బురద కారణంగా సరస్సు పర్యావరణం తీవ్రంగా ప్రభావితమైంది. ఫలితంగా తామర పువ్వులు, కలువ పువ్వులు సహా అనేక అరుదైన మొక్కలు సరస్సు నుంచి అదృశ్యమయ్యాయి.30 సంవత్సరాల తర్వాత తిరిగి వికసిస్తున్న తామరలు మూడు దశాబ్దాల తర్వాత వులర్ సరస్సులో తామర పువ్వులు భారీ సంఖ్యలో వికసించాయి. సరస్సులోని అనేక ప్రాంతాలలో తామర పచ్చిక బయళ్లు కనిపిస్తూ కనువిందు చేస్తున్నాయి. ఈ తామరలు వికసించడం సరస్సు పర్యావరణం మెరుగు పడిందని అనడానికి ఒక ముఖ్యమైన సంకేతంగా పరిగణిస్తున్నారు.సమాజ ఆనందం: కలువలు, తామరలు తిరిగి వికసించడంతో స్థానికులు భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ఈ పువ్వులు ఈ సరస్సులో ఒక భాగం. గత 30 సంవత్సరాలుగా మేము వాటిని చూడలేదు. మేము వాటిని దేవుడిచ్చిన బహుమతిగా భావించాము. వాటిని శాశ్వతంగా కోల్పోయామని భావించాము. ఇప్పుడు అవి మళ్ళీ వికసిస్తున్నాయి, మేము చాలా సంతోషంగా ఉన్నామని చెబుతున్నారు.పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రయత్నాల ఫలితం? వులర్ సరస్సును రక్షించడానికి, పునరుద్ధరించడానికి ప్రభుత్వం, స్వచ్ఛంద సంస్థలు చాలా సంవత్సరాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయి. సరస్సు చుట్టూ ఉన్న ఆక్రమణలను తొలగించడం, బురదను తొలగించడం, మురుగునీటి శుద్ధి చేయడం వంటి ప్రాజెక్టులు అమలు చేస్తున్నారు. ఈ పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రయత్నాలు ఫలించడం ప్రారంభించాయనడానికి సజీవ సక్షమే నేటి వులర్ సరస్సులోని తామరలు.

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.

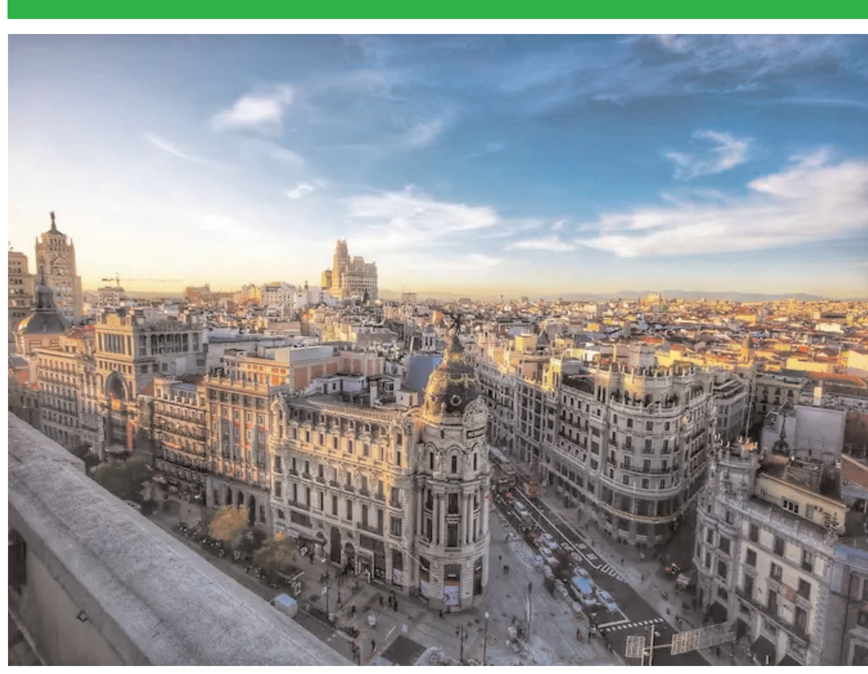
ధర విషయానికొస్తే..

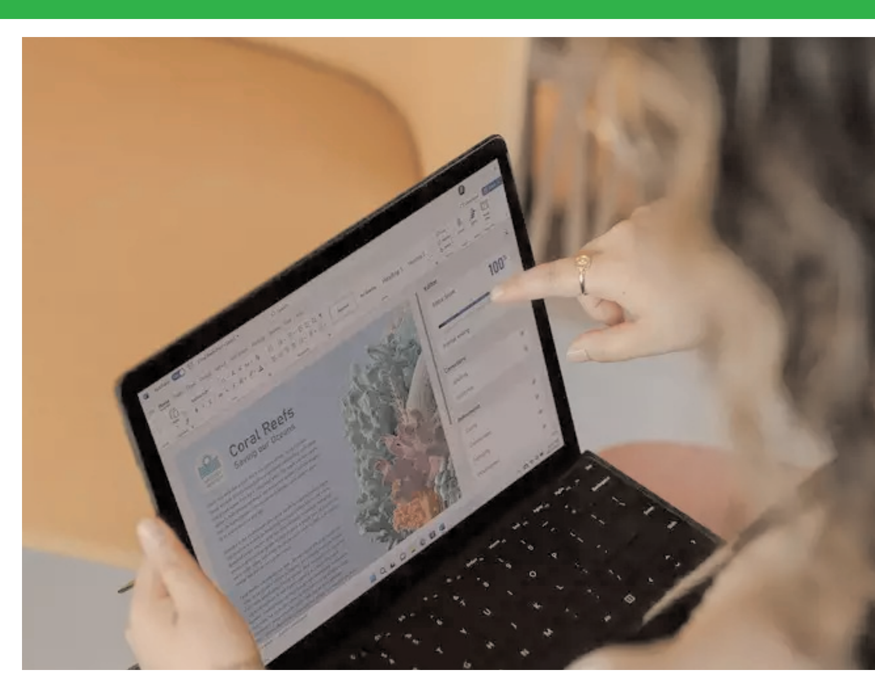
ఇక ఈ టూర్ ధర విషయానికొస్తే.. నాన్ ఏసీ బస్ ప్యాకేజీ పెద్దలకు రూ. 9,900, 5 నుంచి 12సంవత్సరాల పిల్లలకు రూ.7,920 ఉంటుంది. టూర్ ప్యాకేజీలో వోల్వో బస్సులో ప్రయాణం, నాన్ ఏసీ వసతి కవర్ అవుతుంది.

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 హోమ్ ఆప్షన్ కల్పించింది. దీంతో చాలా మంది సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్లు, ఆన్‌లైన్ వ్యవహారాలు చూసుకునేవారంతా ఇంటి నుంచే పని చేయడం మొదలెట్టారు. అయితే, ఇక్కడ కొంత మంది ఈ వర్క్ ఫ్రం హోమ్ అవకాశాన్ని కూడా తమకు నచ్చిన విధంగా ప్లాన్ చేసుకోవడం ప్రారంభించారు. కరోనా టైమ్‌లో ఇంట్లో నుంచే పనిచేసినా తర్వాత తమకు నచ్చిన చోటుకు వెళ్లి 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 %ణచీఎ% 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

సత్యమేవ జయతే

ఆంజనేయుడి ఈ ఆలయాలను సందర్శిస్తే అన్ని దుఃఖాలు దూరం.. లిస్టులో తెలంగాణలోని దేవాలయం కూడా..

శ్రీరామబంటు అయిన అంజనేయుడు ఆభయాంజనేయుడిగా కూడా ప్రసిద్ధి. ఎందుకంటే భూతప్రేతాల నుంచి, కష్టాల చుట్టుముట్టినప్పుడు మనల్ని రక్షించగలడని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇక దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న హనుమంతుడి ప్రసిద్ధ దేవాలయాల్లో కొన్నింటికి ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. ఆయా ఆలయాలను సందర్శిస్తే మన కష్టాలు, అన్ని రకాల దుఃఖాలు దూరమవుతాయని పెద్దల నమ్మకం. మరి ఆ దేవాలయాలేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

జఖు దేవాలయం, సిమ్లా: ప్రకృతి అందాల మధ్య ఉన్న ఈ హనుమాన్ దేవాలయానికి భారతదేశం నుంచే కాక విదేశీ భక్తులకు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో వస్తుంటారు. జఖు పర్వతం పైన ఉన్న కారణంగా దీన్ని జఖు దేవాలయం అంటారు. లక్ష్మణుని కోసం సంజీవనిని తీసుకురావడానికి వెళుతున్నప్పుడు, యక్ష ఋషి తపస్సు చేస్తున్న ఈ ప్రదేశంలో హనుమంతుడు ఆగాడని చెబుతుంటారు.

జఖు దేవాలయం, సిమ్లా: ప్రకృతి అందాల మధ్య ఉన్న ఈ హనుమాన్ దేవాలయానికి భారతదేశం నుంచే కాక విదేశీ భక్తులకు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో వస్తుంటారు. జఖు పర్వతం పైన ఉన్న కారణంగా దీన్ని జఖు దేవాలయం అంటారు. లక్ష్మణుని కోసం సంజీవనిని తీసుకురావడానికి వెళు తున్నప్పుడు, యక్ష ఋషి తపస్సు చేస్తున్న ఈ ప్రదేశంలో హనుమంతుడు ఆగాడని చెబుతుంటారు.

లాసర్ హనుమాన్ దేవాలయం, రాజస్థాన్: అంజనేయుడి ఈ ప్రసిద్ధ ఆలయాన్ని సలాసర్ బాలాజీ అని కూడా పిలుస్తారు. వాస్తవానికి ఈ ఆలయంలో ఉన్న హనుమంతుడి విగ్రహం గడ్డం, మీసాలతో ఉంటుంది. ఈ కారణంగా కూడా రాజస్థాన్‌లోని ఈ ఆలయం చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది. హిందూ శాస్త్రాల ప్రకారం, ఈ బాలాజీ ఆలయానికి నిజమైన విశ్వాసం, స్పష్టమైన మనస్సుతో వచ్చిన భక్తులందరూ విజయాన్ని పొందుతారు.

సలాసర్ హనుమాన్ దేవాలయం, రాజస్థాన్: అంజనేయుడి ఈ ప్రసిద్ధ ఆలయాన్ని సలాసర్ బాలాజీ అని కూడా పిలుస్తారు. వాస్తవానికి ఈ ఆలయంలో ఉన్న హనుమంతుడి విగ్రహం గడ్డం, మీసాలతో ఉంటుంది. ఈ కారణంగా కూడా రాజస్థాన్‌లోని ఈ ఆలయం చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది. హిందూ శాస్త్రాల ప్రకారం, ఈ బాలాజీ ఆలయానికి నిజమైన విశ్వాసం, స్పష్టమైన మనస్సుతో వచ్చిన భక్తులందరూ విజయాన్ని పొందుతారు.

బడే హనుమాన్ జీ, ప్రయాగ్‌రాజ్: 20 అడుగుల హనుమంతుడి విగ్రహం కలిగిన ఈ దేవాలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగ్ రాజ్‌లో ఉంది. హనుమంతుడి ఈ విగ్రహ దర్శనం కోసం రోజూ పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివస్తారు.

బడే హనుమాన్ జీ, ప్రయాగ్‌రాజ్: 20 అడుగుల హనుమంతుడి విగ్రహం కలిగిన ఈ దేవాలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగ్ రాజ్‌లో ఉంది. హనుమంతుడి ఈ విగ్రహ దర్శనం కోసం రోజూ పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివస్తారు.

హనుమాన్‌గఢీ, అయోధ్య: రామనగరి అయోధ్యలో ప్రస్తుతం రామ మందిరం నిర్మిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఇక్కడే రామభక్త హనుమంతుడి హనుమాన్‌గఢీ అనే ప్రసిద్ధ ఆలయం ఉంది. పౌరాణిక కథనాల ప్రకారం ఈ ఆలయాన్ని శ్రీరాముడు లంకకు తిరిగి వచ్చిన తర్వాత తన అత్యంత ప్రియమైన స్నేహితుడు హనుమాన్ జీకి అంకితమిస్తూ నిర్మించాడు. రావణుడిపై రాముడు గెలిచిన తర్వాత లంక నుంచి తెచ్చిన కొన్ని గుర్తులు ఇప్పటికీ ఈ ఆలయంలో ఉన్నాయి. ఇక ఈ దేవాలయాన్ని సందర్శిస్తే.. రాముడికి తోడు ఉన్నట్లుగానే హనుమంతుడు కూడా మీకు అండగా నిలుచుంటాడని ప్రతీతి.

హనుమాన్‌గఢీ, అయోధ్య: రామనగరి అయోధ్యలో ప్రస్తుతం రామ మందిరం నిర్మిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఇక్కడే రామభక్త హనుమంతుడి హనుమాన్‌గఢీ అనే ప్రసిద్ధ ఆలయం ఉంది. పౌరాణిక కథనాల ప్రకారం ఈ ఆలయాన్ని శ్రీరాముడు లంకకు తిరిగి వచ్చిన తర్వాత తన అత్యంత ప్రియమైన స్నేహితుడు హనుమాన్ జీకి అంకితమిస్తూ నిర్మించాడు. రావణుడిపై రాముడు గెలిచిన తర్వాత లంక నుంచి తెచ్చిన కొన్ని గుర్తులు ఇప్పటికీ ఈ ఆలయంలో ఉన్నాయి. ఇక ఈ దేవాలయాన్ని సందర్శిస్తే.. రాముడికి తోడు ఉన్నట్లుగానే హనుమంతుడు కూడా మీకు అండగా నిలుచుంటాడని ప్రతీతి.

ఖమ్మం హనుమాన్ ఆలయం, తెలంగాణ: తెలంగాణలోని ఖమ్మం జిల్లాలో సతీసమేతంగా ఉన్న హనుమంతుడి ఆలయం ఉంది. దీని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే.. హనుమంతుడు తన భార్య సువర్చలతో సహా ఉన్న చాలా కొద్ది ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. చాలా మంది హనుమంతుడు బ్రహ్మచారి అనుకుంటారు కానీ పురాణాల ప్రకారం సూర్యభగవానుడి కుమార్తె అయిన సువర్చలాదేవిని హనుమంతుడు వివాహమాడాడు.

ఖమ్మం హనుమాన్ ఆలయం, తెలంగాణ: తెలంగాణలోని ఖమ్మం జిల్లాలో సతీసమేతంగా ఉన్న హనుమంతుడి ఆలయం ఉంది. దీని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే.. హనుమంతుడు తన భార్య సువర్చలతో సహా ఉన్న చాలా కొద్ది ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. చాలా మంది హనుమంతుడు బ్రహ్మచారి అనుకుంటారు కానీ పురాణాల ప్రకారం సూర్యభగవానుడి కుమార్తె అయిన సువర్చలాదేవిని హనుమంతుడు వివాహమాడాడు.

ఎంతకీ పెళ్లి కావడంలేదా? అక్కడికెళ్తే ఖాయం...

మహావిష్ణువు యొక్క 108 దివ్యదేశాలలో ఒకటిగా ప్రసిద్ధి చెందిన నిత్య కళ్యాణ పెరుమాళ్ దేవాలయం తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని కాంచీపురం జిల్లాలో తిరువిడంద్రై ప్రాంతంలో ఉంది. ఇందులో మహా విష్ణువు నిత్య కళ్యాణ పెరుమాల్‌గా, లక్ష్మీదేవి కోమలవల్లిగా పూజలందుకుంటున్నారు. ఈ దేవాలయాన్ని ఎక్కువగా పెళ్లి కోసం ఎదురుచూస్తున్న యువతీయువకులు సందర్శిస్తుంటారు. ఈ దేవాలయానికి 1000 ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. ఇక్కడ కళ్యాణ పూజ చేసిన అనతికాలంలోనే తప్పకుండా వివాహం నిశ్చయమవుతుందని ప్రగాఢ విశ్వాసం ఉంది. స్థల పురాణం ప్రకారం.. త్రేతా యుగంలో మేఘనాథుడి కుమారుడు బాలి తన రాజ్యాన్ని న్యాయంగా పాలిస్తూ ఉన్నప్పుడు, మాలి, మాల్యవన్, సుమాలి అనే రాక్షసులు దేవతలపై యుద్ధం చేయడంలో సహాయం కోరి అతని వద్దకు రాగా, సహాయాన్ని నిరాకరిస్తాడు. దీంతో రాక్షసులు ఓడిపోతారు. మళ్లీ యుద్ధం చేయడం కోసం రాక్షసులు బాలిని సహాయం అడగగా ఈసారి సహాయం చేయడానికి ఒప్పుకుని యుద్ధంలో రాక్షసులను గెలిపిస్తాడు, కానీ బ్రహ్మహత్యా దోషాన్ని మూటగట్టుకుంటాడు. ఆ దోష నివారణకై బాలి ఇక్కడికి వచ్చి తపస్సు చేయగా, మహా విష్ణువు మెచ్చి వరాహ రూపంలో దర్శనమిస్తాడు. మహర్షి కుని, తన కుమార్తెతో సహా స్వర్గానికి చేరుకోవాలనే కోరికతో నారాయణుడి కోసం తపస్సు చేస్తాడు. కానీ కునికి మాత్రమే స్వర్గలోక ప్రవేశం లభిస్తుంది, ఆమె కుమార్తె వెళ్లలేకపోతుంది. నారద మహర్షి ఆ యువతి దగ్గరికి వచ్చి నీకు ఇంకా పెళ్లి కానందున ఇలా జరిగిందని చెప్పగా, తనను వివాహమాడమని వేరే మునులను కోరుతుంది. ఒక కలవ మహర్షిని పెళ్లాడి, 360 మంది ఆడపిల్లలకు జన్మనిస్తుంది. తన కుమార్తెలను వివాహమాడమని ప్రార్థిస్తూ కలవ మహర్షి నారాయణుడి కోసం తపస్సు చేస్తాడు. కానీ నారాయణుడు ప్రత్యక్షం కాడు. ఒకరోజు దివ్యదేశ యాత్ర చేస్తున్నాని చెప్పి వారి వద్దకు ఒక యువకుడు వస్తాడు. అతను నారాయణుడంత అందంగా కనిపించడంతో ముగ్ధుడైన కలవ మహర్షి తన కుమార్తెలను పెళ్లి చేసుకోమని కోరతాడు. ఆ యువకుడు అంగీకరించి రోజుకు ఒకరిని చొప్పున 360 రోజుల పాటు 360 మందిని పెళ్లి చేసుకుంటాడు. చివరి రోజున, తాను మరెవరో కాదు వరాహ రూపంలో ఉన్న నారాయణుడని నిజం చెప్పి, 360 మంది భార్యలను కలిపి ఒక స్త్రీమూర్తిగా చేసి తన ఎడమ తొడపై కూర్చోబెట్టుకుంటాడు. ఏడాదిలో అన్నిరోజులు వివాహం జరిగినందున ఈయనకు నిత్య కళ్యాణ పెరుమాళ్ అనే పేరు వచ్చింది. పెళ్లి విషయంలో సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న యువతులు ఇక్కడ కొలువై ఉన్న కోమలవల్లి అమ్మవారిని దర్శించుకుని, ప్రార్థిస్తే వెంటనే వివాహం నిశ్చయమవుతుందనే నమ్మకం ఇక్కడి ప్రజలలో ఎక్కువగా ఉండటంతో ఎప్పుడూ ఈ దేవాలయం యువతులతో కళకళలాడుతుంటుంది. ఈ దేవాలయం ఉదయం 6 గంటల నుండి 12 గంటల వరకు, తిరిగి మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుండి రాత్రి 8 గంటల వరకు తెరిచి ఉంటుంది. చెన్నై నుండి ఈసిఆర్, మహాబలిపురం వెళ్లే బస్సులన్నీ తిరువిడంద్రై మీదుగా వెళ్తాయి.

2023 పూరి జగన్నాథ యాత్రకు వెళ్లాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా... అయితే ఇవి మరచిపోకండి...

2023 ప్రతి ఏటా ఆషాఢ మాసంలో శుక్ల పక్షంలో రెండో రోజున జగన్నాథ రథయాత్రను ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది 20 జూన్ 2023 మంగళవారం నాడు పూరి జగన్నాథుని రథయాత్ర ప్రారంభం కానుంది. 2023 హిందూ దేవాలయాల్లో ఏదైనా ఊరేగింపు లేదా ఉత్సవాలు జరుగుతున్నాయంటే ప్రత్యేక ఉత్సవ మూర్తులు మనకు దర్శనమిస్తుంటాయి. మూలవిరాట్‌ను కదలించరు. కానీ పూరి జగన్నాథుని ఆలయంలో జగన్నాథుడిని ప్రతి సంవత్సరం ఒకసారి బయటికి తీసుకొచ్చి ఊరేగిస్తారు. అంతేకాదు.. ఇతర దేవాలయాల్లో ఊరేగింపు సేవలో ఏటా ఒకే రథాన్ని వాడతారు. అయితే ఈ ఆలయంలో ప్రతి సంవత్సరం జగన్నాథ స్వామితో పాటు బలభద్ర, సుభద్ర రథయాత్రలను కొత్త చెక్కతో రూపొందిస్తారు. దీని వెనుక ఎంతో చారిత్రక నేపథ్యం ఉంది. ఆషాఢ మాసంలో విధియ తిథి నాడు ప్రారంభమయ్యే 3 కిలోమీటర్ల దూరంలోని గండిచా ఆలయం వరకు కొనసాగుతుంది. కేవలం ఈ దూరం రథయాత్ర పూర్తయ్యేందుకు దాదాపు 12 గంటల సమయం పడుతుందంటే ఎంత మంది భక్తులు తరలివస్తారో ఊహించుకోండి. ఈ ఉత్సవం మొత్తం 12 రోజుల పాటు జరుగుతుంది. ఇదిలా ఉండగా మరి కొన్నిరోజుల్లో ఛార్‌ధామ్‌లో ఒకటైన పూరిలో జగన్నాథుని రథయాత్ర ప్రారంభమవుతుంది. ఈ రథయాత్రలో పాల్గొనేందుకు దేశ నలుమూలల నుంచి భక్తులు లక్షలాది సంఖ్యలో తరలివస్తారు. ఈ యాత్ర కన్నయ్య తన సోదరుడైన బలరాముడు, సోదరి సుభద్రతో కలిసి కొత్త చెక్కతో చేసిన రథంపై పురవీధుల్లో విహరిస్తాడు. ఈ నేపథ్యంలో మీరు కూడా జగన్నాథుని రథయాత్రలో పాల్గొనాలనుకుంటే... ప్రయాణంతో పాటు కొన్ని విషయాలను కచ్చితంగా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఆ విశేషాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...పూరి జగన్నాథుని రథయాత్ర సమయంలో దేవాలయ పరిసర ప్రాంతాల చుట్టూ ఉండే లాడ్జిలు, హోటల్ రూమ్స్ అన్నీ భక్తులతో నిండిపోతాయి. దీంతో వసతి గదుల కోసం మీరు ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. అందుకే పూరి నగరానికి బయలుదేరడానికి ముందే ఆన్‌లైనులో మీ బడ్జెట్‌కు తగ్గట్టు ఉండే రూమ్స్‌ను బుక్ చేసుకోండి. ఎక్కడ మంచిగా ఉన్నాయో.. వేటికి మంచి రేటింగ్ ఉంది.. రివ్యూలు కూడా సరైనవేనా కాదా అన్ని వివరాలను ముందే చూసుకోండి. ఒకవేళ ఇవి అందుబాటులో లేకపోతే ముందుగానే పూరి నగరానికి చేరుకుని అక్కడ ఉండే ధర్మశాల లేదా ఆశ్రమంలో బస చేయడానికి ఏర్పాట్లను చేసుకోండి.పూరి యాత్రలో పాల్గొనేందుకు చిన్నారులు, యువత కంటే పెద్ద వయసు ఉన్న వారు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతారు. అందుకే రథయాత్రకు వెళ్లే వారు తమ పెద్దల వయసును దృష్టిలో ఉంచుకుని వారికి సరిపడా దుస్తులు, మెడిసిన్‌ను అన్నింటినీ మీ బ్యాగులో ప్యాక్ చేసుకోండి.

దేవుళ్లకు నైవేద్యం సమర్పించే వేళ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఈ పొరపాట్లు చేయకండి...

మనలో దేవుళ్లకు పూజ చేసే సమయంలో నైవేద్యం సమర్పించడం అనేది ఎప్పటినుంచో ఆనవాయితీగా వస్తోంది. అయితే దేవుళ్లకు నైవేద్యం పెట్టి పూజలు చేసినంత మాత్రాన ఎలాంటి ఫలితం లభించదని పండితులు చెబుతున్నారు. ప్రసాదం సమర్పించేటప్పుడు కొన్ని నియమాలు కచ్చితంగా పాటించాలట. ఆ విశేషాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

అమెజాన్‌లో ఎయిర్ కండీషనర్ల ప్రారంభ ధర రూ. 24,999/-

మాత్రమే! మనలో భగవంతుడిని నమ్మే వారంతా భక్తి శ్రద్ధలతో పూజలు చేస్తారు. ఇలా పూజలు చేసే సమయంలో పూజా గదిని లేదా దేవాలయాన్ని శుభ్రం చేయడం దగ్గర్నుంచి నైవేద్యం సమర్పించేంత వరకు ప్రతి ఒక్క పనినీ పద్ధతి ప్రకారమే చేయాలి. ఎందుకంటే దేవుళ్లు ఉండే ప్రదేశాలను పరమ పవిత్రంగా భావిస్తారు. ఇదిలా ఉండగా.. మనలో ఇల్లు ఉండే ప్రతి ఒక్కరికీ పూజ గది ఉంటుంది. అందులో ఉండే దేవుళ్ల విగ్రహాలు లేదా ఫోటోలను పూజించే సమయంలో తాజా పువ్వులు, నైవేద్యం సమర్పించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తమ కుటుంబ జీవితంలో సంతోషం, ఐశ్వర్యం లభిస్తుందని చాలా మంది నమ్ముతారు. ఈ నేపథ్యంలో భగవంతునికి రకరకాల ఆహారాన్ని సమర్పిస్తారు. అయితే కొందరు వ్యక్తులు నైవేద్యాలు సమర్పించేటప్పుడు తెలియక కొన్ని తప్పులు చేస్తుంటారు. ఆ సమయంలో దేవుళ్లకు కోపం రావచ్చు. ఈ సందర్భంగా దేవుళ్లకు నైవేద్యం ఎలా సమర్పించాలి.. అసలు ప్రసాదాన్ని సమర్పించేటప్పుడు ఎలాంటి పనులు చేయకూడదు.. దేవుళ్లకు నైవేద్యం సమర్పించే సమయంలో ఎలాంటి విషయాలపై శ్రద్ధ వహించాలనే విషయాల గురించి ఇప్పుడే తెలుసుకోండి..

సాత్విక ఆహారమే..

సాత్విక ఆహారమే..హిందూ సంప్రదాయం ప్రకారం, దేవుళ్లందరికీ ఎల్లప్పుడూ సాత్విక ఆహారమే సమర్పించాలి. ముఖ్యంగా తీపి పదార్థాలను ఎక్కువగా నైవేద్యంగా సమర్పించాలి. ఇలా చేయకపోతే దేవుళ్లకు కోపం వస్తుందని చాలా మంది నమ్ముతారు. అందుకే దేవుళ్లకు నైవేద్యం పెట్టే ముందు తప్పనిసరిగా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి.

ఈ పాత్రల్లోనే నైవేద్యం సమర్పించాలి..!

హిందూ పురాణాల ప్రకారం, దేవుళ్లకు ఎల్లప్పుడూ వెండి, ఇత్తడి, బంగారం లేదా మట్టి పాత్రలలో నైవేద్యం సమర్పించాలి. ఇలా కాకుండా మీరు ప్లాస్టిక్ పాత్రల్లో నైవేద్యాలు సమర్పిస్తే అశుభ ఫలితాలొచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది దేవునికి ఆగ్రహం కూడా తెప్పిస్తుందని పండితులు చెబుతారు. అంతేకాదు అల్యూమినియం, ఐరన్, స్టీల్ పాత్రలలో కూడా దేవుళ్లకు నైవేద్యం సమర్పించకూడదని గుర్తుంచుకోండి.

నైవేద్యాలలో ఇవి వాడకండి..మీరు దేవుళ్లకు సమర్పించే నైవేద్యం తయారు చేయడానికి ముందు అన్ని వస్తువులను(కూరగాయలు, పండ్లు) పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. భగవంతుడికి హోటళ్ల నుంచి ఇతర ప్రాంతాల నుంచి నైవేద్యాలు సమర్పించకూడదు. అలాగే దేవుళ్లకు నైవేద్యం తయారు చేసే వేళ ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి వంటి ఆహారాన్ని వాడరాదు.

దేవుడి దగ్గరే ఉంచకండి..మనలో చాలా మంది దేవుడికి నైవేద్యం సమర్పించాక ఆ ప్రసాదాన్ని అక్కడే వదిలేస్తుంటారు. కానీ అలా ఎప్పటికీ చేయకూడదు. మీరు దేవుడికి సమర్పించిన నైవేద్యాన్ని కాసేపు భగవంతుడి దగ్గరే ఉంచుకుని, దాన్ని బయటకు తీసి కుటుంబంలో అందరికీ ప్రసాదంగా పంచేయాలి. ఎందుకంటే దేవుడి దగ్గర నైవేద్యాన్ని ఎక్కువ సమయం ఉంచడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులు ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది.

లక్ష్మీదేవికి పాల పదార్థాలు..

శాస్త్రాల ప్రకారం, లక్ష్మీదేవికి పాలతో చేసిన పదార్థాలను లేదా తెల్లని రంగులో ఉండే తీపి పదార్థాలను నైవేద్యంగా సమర్పించడం వల్ల శుభ ఫలితాలొస్తాయని పండితులు చెబుతున్నారు. అమ్మవారికి తెల్లని ఆహార పదార్థాలు నైవేద్యంగా సమర్పించడం వల్ల ఐశ్వర్యానికి లోటు అనేదే ఉండదట. అలాగే లక్ష్మీదేవికి కుంకుమ పువ్వు సమర్పించాలి.

శివయ్యకు తీపి పదార్థాలు సమర్పించొద్దు..

ఈశ్వరుడికి నైవేద్యం సమర్పించే ముందు ఈ తప్పులు చేయకండి. పరమేశ్వరుడికి ఎప్పటికీ తీపి పదార్థాలను సమర్పించకూడదనే విషయాలను గుర్తుంచుకోండి. ఈశ్వరుడికి దతుర, బిల్వ పత్రాలు, పాలు, పెరుగు, తేనే, నెయ్యి వంటి వాటిని ఎక్కువగా సమర్పించాలి.

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 (హైపర్‌గ్లైసీమియా) 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 (హైపోట్లగ్లెసీమియా), 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.