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.

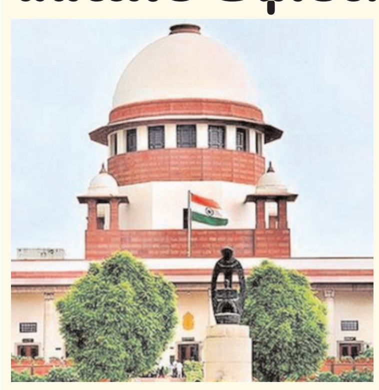
సంపుటి : 01 సంచిక : 182 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్ శనివారం 26-07-2025 పేజీలు :12 వెల :2/-

ముస్లింల కోసమే బిసి రిజర్వేషన్లు

హైదరాబాద్ : బి సి రిజర్వేషన్ల పేరిట ముస్లింలకు పది శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కుట్ర చేసిందని బిజెపి సీనియర్ నాయకుడు, కేంద్ర బొగ్గు గ నుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ము ఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇతరులకు నీతులు చెప్పే ముందు తన పదవికి రాజీనామా చేసి బిసిని ముఖ్యమంత్రి చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఏఐసిసి ఒబిసి సెల్ ఢిల్లీలో నిర్వహించిన ఒబిసిల సమావేశంపై కేంద్ర మంత్రి కిషన రెడ్డి తీవ్రంగా ప్రతిస్పందించారు. శు క్రవారం కిషన్ రెడ్డి ఢిల్లీలో తన నివాసంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ 42 శాతం రిజరేషన్లు బిసిలకు

మిగతా 2లో

దోషి నిర్ధారణ చేసేది కోర్టులే.. యూట్యూట్ వీడియోల ఆధారంగా కాదు : సుప్రీం కోర్టు



న్యూఢిల్లీ: ప్రముఖ మహిళా రాజకీయ నాయకురాలి పరువుకు నష్టం కలిగించే వీడియోను ప్రచారం చేసిన కేరళకు చెందిన జర్నలిస్టు నందకుమార్ టిపిని సుప్రీం కోర్టు ధర్మాసనం శుక్రవారం విచారించింది. నందకుమార్ తన యూట్యూబ్ ఛానెల్ " క్రైమ్ ఆన్‌లైన్" పై వీడియో ప్రసారం చేయడాన్ని తప్పు పట్టింది. "మీ యూట్యూట్ వీడియోల ఆధారంగా ప్రజలను దోషులుగా చేయాలనుకుంటున్నారా? యూట్యూబ్ ఆధారంగా దోషి లేదా నిర్దోషి నిర్ధారణ కారు. ఆ పని కోర్టులు చేస్తాయి." అని జస్టిస్‌లు

మిగతా 2లో

ఫీజుల నిర్ధారణకు కమిటీ

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో ఇంజినీరింగ్, ఇతర వృత్తి విద్య కళాశాలల్లో ఫీజుల నిర్ధారణకు సవరణ మార్గదర్శకాల సూచనల కోసం ప్రభుత్వం అధికారుల కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యా చైర్మన్ వి.బాలకిష్టారెడ్డి అధ్యక్షతన అధికారుల కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తూ శుక్రవారం ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సభ్యులుగా సాంకేతిక విద్య కమిషనర్ శ్రీదేవసేన, ఎస్‌సిడిడి కమిషన్ ఎన్.క్షితిజ, స్టేట్ ఆడిట్ విభాగం డైరెక్టర్ ఎం. వెంకటేశ్వరరావు, డిటిసిపి డైరెక్టర్ ఎస్.దేవేందర్ రెడ్డి, ఉన్నత వి ద్యామండలి కార్యదర్శి శ్రీరామ్ వెంకటేశ్, జెఎటియుయుహెచ్ రిజిస్ట్రార్

మిగతా 2లో

మాల్దీవులకు భారత్ రుణసాయం

న్యూఢిల్లీ: మాల్దీవులకు భారతదేశం రూ 4850 కోట్ల రుణం ప్రకటించింది. భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ మాల్దీవుల పర్యటనకు శుక్రవారం వచ్చారు. వెసులుబాట్లతో కూడిన రుణసాయాన్ని వెలువరించారు. మాల్దీవులకు భారతదేశం చిరకాల విశ్వసనీయ స్నేహపక్షంగా నిలబడటం భారత్‌కు గర్వకారణం అని ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాని మోడీ తెలిపారు. ఇరుదేశాల మధ్య స్వల్ప కాలిక క్లిష్టత తరువాత ప్రధాని మోడీ ఇక్కడికి రావడం ఇరుదేశాల మధ్య వెనుకటి సానుకూలత దిశలో ముందడుగు అయింది. భారత ప్రధాని మోడీ తమ బ్రిటన్ పర్యటన ముగించుకుని ఇక్కడికి చేరారు. ఆయన ఇక్కడ దేశాధ్యక్షులు మెహమ్మద్ ముయిజుతో విస్తృత స్థాయి చర్చలు జరిపారు. వ్యాపార వాణిజ్య , మౌలిక వసతులు కల్పన వంటి కీలక రంగాల్లో ఇరుదేశాల మధ్య పటిష్ట బంధానికి దారితీసేలా ఇరువురి నేతల చర్చలు జరిగాయి.

త్వరలోనే ఇరుదేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక పెట్టుబడుల ఒప్పందం ఖరారు అయ్యేందుకు వీలుందని, ఈ దిశలో చర్చలు జరుగుతాయని ప్రధాని మోడీ తెలిపారు. భారతదేశం అనుసరించే ఇరుగుపొరుగులకు ప్రాధాన్యత విధానం, ప్రాంతీయ పరస్పర కట్టుబాట్ల ప్రగతి, భద్రతల మహాసాగర్ వైఖరికి అనుగుణంగా మాల్దీవుల పట్ల భారత్‌కు కీలక స్థానం ఉందని ప్రధాని తెలిపారు. రక్షణ, భద్రత రంగంలో పరస్పర సహకారం ద్వైపాక్షిక విశ్వాసానికి గీటురాయి అవుతుందని చెప్పారు. అధ్యక్షులు ముయిజూ అధికారం చేపట్టిన దశలో ముందుగా చైనా అనుకూల వైఖరి ప్రదర్శించారు. భారత్‌పై ఆంక్షలకు యత్నించారు. అయితే తరువాతి దశలో తలెత్తిన మార్పు ఇప్పుడు మోడీ పర్యటనతో విస్తృతం అయింది. ప్రధాని మోడీ ఇక్కడికి చేరుకోగానే ప్రెసిడెంట్ ముయిజూ , ఆయన ప్రభుత్వంలోని సీనియర్ మంత్రులు ఉన్నతాధికారులు ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. ఆయనకు ఇక్కడి వెలెనా అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఆకర్షణీయమైన సాంప్రదాయక స్వాగతం తరువాత రిపబ్లిక్ స్వేర్ వద్ద గౌరవ సైనిక కవాతు జరిగింది.

2లో

తప్పు చేశా.. సరి చేసుకుంటా

- కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కులగణన చేయకపోవడం
- తప్పే దేశవ్యాప్తంగా కులగణన చేసే వరకు విశ్రమించను
- ఇది నా శపథం దేశంలో ఓబిసిల చరిత్ర రాయక పోవడం
- వెనుక ఆర్ఎస్ఎస్ కుట్ర తెలంగాణ కులగణన దేశ రాజకీయ
- క్షేత్రంలో భూకంపం వంటింది తెలంగాణ సర్వే ఆధారంగా
- కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రాల్లో కులగణన చేస్తాం ప్రైవేట్ సంస్థల్లోనూ
- రిజర్వేషన్లు కల్పించాలి ఢిల్లీలో జరిగిన భాగిదారి న్యాయ
- సమ్మేళన్ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ

పార్లమెంట్‌లో ఇక మాటల యుద్ధం

2

ఫ్యూచర్ సిటీలో నీకింత నాకింత

- బిజెపి ఎంపి సిఎం రమేష్‌కు రూ.1600కోట్ల రోడ్ల కాంట్రాక్టు
- కంచగచ్చిబౌలి భూముల తనఖాకుసహకరించినందుకు బహుమతి
- ఇది క్విడ్ ప్రో కో కాక మరేంటి? రాసిన ఉత్తరంలో ఏముందోచదవలేని సిఎం రేవంత్‌రెడ్డి
- ఆయన చదువులు ఫేక్ అనిఅనుమానం కలుగుతుంది
- బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌కెటిఆర్ ధ్వజం

థాయ్, కాంబోడియా సైనిక ఘర్షణలు.. 11 మంది మృతి

థాయ్ : థాయ్, కాంబోడియా సైనికుల మధ్య గురువారం తీవ్రస్థాయి ఘర్షణలు జరిగాయి. ఈ ఘటనల్లో కనీసం 11 మంది మృతి చెందారు. వీరిలో ఎక్కువ మంది పౌరులే అని వెల్లడైంది. సరిహద్దుల వెంబడి అనేక చోట్ల ఇరుపక్షాల మధ్య చిన్న పాటి ఆయుధాలు, రాకెట్లతో పరస్పరం దాడులు జరిగాయి, థాయ్‌లాండ్ ఓ దశలో విమానాలతో కూడా బాంబులు కురిపించింది. ఉదయం ఆరంభమైన పరస్పర కాల్పులు తీవ్రతరం కావడంతో థాయ్ గ్రామస్తులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలివెళ్లారు. పలు చోట్ల సహాయక శిబిరాలలో తలదాచుకుంటున్న జనం, గందరగోళం పరిస్థితుల వీడియోలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. సరిహద్దు ప్రాంతాలలోని అత్యంత ప్రాచీన పురాతన ఆలయాలు, కట్టడాల గురించి తరచూ సాయుధ ఘర్షణలు జరగడం పరిపాటి అయింది. ప్రత్యేకించి 9వ శతాబ్దానికి చెంది ప్రీహ్ విహార్ గురించి 500 కిలోమీటర్ల దూరం సరిహద్దుల వెంబడి అప్రకటిత ఘర్షణలు జరగడంతో ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతంలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకుంటున్నాయి.

తప్పు చేశా.. సరి చేసుకుంటా

హైదరాబాద్ : కేంద్రంలో కాం గ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కులగణన చేయకుండా తప్పు చేశానని, ఇప్పుడు సవరించుకుంటానని ఏఐసిసి అగ్ర నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. ఢిల్లీలో శుక్రవారం ఏఐసిసి ఒబిసి మోర్చా నిర్వహించిన 'భాగిదారి న్యాయ సమ్మేళన్' కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రా హుల్ గాంధీ ప్రసంగిస్తూ కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఒబిసిల సమస్యలను లోతుగా అధ్యయనం చేయలేకపోయానని ఆవేదన చెందారు. ఒబిసిల హక్కులను సంపూర్ణంగా రక్షించలేకపోయామని ఆయన తెలిపారు. ఒబిసిల చరిత్ర, సమస్యలను తాను కొద్దిగా ముందుగానే తెలుసుకుని ఉంటే అప్పట్లోనే కులగణన చేపట్టి ఉండేవాడినని అన్నారు. అది కాంగ్రెస్ పార్టీ తప్పు కాదని, ముమ్మాటికీ తన తప్పేనని అన్నారు.కాబట్టి ఇప్పుడు ఆ తప్పును సరి చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు.

ప్రైవేటు సంస్థల్లోనూ రిజర్వేషన్లు తీసుకుని రావాల్సి ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. జనగణనతో పాటు కులగణన చేసినప్పుడే ఎక్స్‌రే, స్కానింగ్ నివేదిక వస్తుందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం చేపట్టిన కుల గణన దేశానికే ఆదర్శమని ఆయన చెబుతూ ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని అభినందించారు.

కులగణన డేటా దేశంలో కేవలం తెలంగాణలో ఉందని అన్నారు. తెలంగాణలో ఒబిసి, ఎస్‌సి, ఎస్‌టిల డేటా ఉందని, సరైన డేటా ఉన్నప్పుడే ఏదైనా చేయగలమని ఆయన వివరించారు. దేశ వ్యాప్తంగా కులగణన చేసే వరకూ విశ్రమించేది లేదన్నారు. అది తన శపథం అని ఆయన చెప్పారు.

అవకాశాలు అందిపుచ్చుకునే సామర్థం అందరికీ రావాలని, కొందరికి తమ శక్తిని తెలుసుకోలేకపోవడమే సమస్య అని ఆయన తెలిపారు. దేశంలో దళితుల చరిత్రను డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ అర్థం చేసుకున్నారని అన్నారు. ఒబిసిల చరిత్ర ఎక్కడ ఉంది? ఎవరు రాశారు? అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఒబిసిల చరిత్ర రాయకపోవడం వెనుక ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ కుట్ర ఉందని ఆయన ఆరోపించారు. ఒబిసి చరిత్రను ఆర్‌ఎస్‌ఎస్, బిజెపి అణచి వేస్తున్నాయని ఆయన విమర్శించారు. ఒబిసిలు అన్ని రంగాల్లో వివక్షకు గురవుతున్నారని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కార్పొరేట్ ఇండియాలో ఒబిసిలకు ప్రాధాన్యత లేదన్నారు. అదాని ఒబిసినా, మీడియా రంగంలో ఒబిసిలకు స్థానం ఎక్కడ ఉంది? అని రాహుల్ గాంధీ ప్రశ్నించారు. అభివృద్ధిలో విద్య కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, ఇంగ్లీషు నేర్చుకుంటే అవకాశాలు చాలా మెరుగు అవుతాయని ఆయన తెలిపారు. బిజెపి నాయకులు ఇంగ్లీషును వ్యతిరేకించడం అవివేకమవుతుందని ఆయన విమర్శించారు. ప్రాంతీయ భాషలతో పాటు ఇంగ్లీషు కూడా ముఖ్యమేనని ఆయన తెలిపారు. ఇంగ్లీషును వ్యతిరేకిస్తున్న వారు తమ పిల్లలను ఎక్కడ చదివిస్తున్నారని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఇంగ్లీషును దళిత, గిరిజన విద్యార్థులకు దూరం చేసే కుట్ర జరుగుతున్నదని ఆయన ఆరోపించారు.

దళిత, గిరిజనులను అంటరానివారిగా చూస్తున్నారని ఆయన విమర్శించారు. కేంద్ర బడ్జెట్‌లో దళితులకు, గిరిజనులకు అన్యాయం జరుగుతున్నదని ఆయన విమర్శించారు. దేశంలోని ఏ సంస్థలోనూ బడుగు, బలహీనవర్గాలకు సరైన ప్రాతినిధ్యం లేదన్నారు. దళితులు, గిరిజనును అభివృద్ధి చెంద వద్దని చూస్తున్నారని, వారి నిధులను కేంద్రం మళ్లిస్తున్నదని ఆయన దుయ్యబట్టారు. దళిత, గిరిజనుల సంపదను ఆదానీ, అంబానీలకు దోచి పెడుతున్నారని ఆయన విమర్శించారు. నరేంద్ర మోడీ ప్రధానిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత దేశంలో కుల, మత రాజకీయాలు పెరిగాయని రాహుల్ గాంధీ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

ప్రజల మధ్య విద్వేషాలు రెచ్చగొడుతున్నదని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉన్నఫళంగా జనగణనను నిలిపి వేసిందని ఆయన ఆరోపించారు. ఢిల్లీలోని తాల్కొటోరా ఆడిటోరియంలో జరిగిన ఈ సమ్మేళనంలో డిప్యూటీ సిఎం భట్టి, రాష్ట్రానికి చెంది మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ, వాకాటి శ్రీహరి, పిసిసి అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, పలువురు ఎంపిలు, ఎమ్మెల్యేలు, బిసి కుల సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ముస్లింల కోసమే బిసి రిజర్వేషన్లు

కల్పిస్తామని చెబుతున్నప్పటికీ అందు లో పది శాతం ముస్లింలకు కల్పిస్తే, మిగిలేది 32 శాతమేనని అన్నారు. గతంలో బిసిలకు ఉన్న 34 శాతం రిజర్వేషన్లు 32 శాతానికి తగ్గుతాయని ఆయన తెలిపారు. ఏదో బిసిలను ఉద్ధరించినట్లు ఏఐసిసి అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భుజాలు చరుచుకుంటున్నారని ఆయన విమర్శించారు.బిసి రిజర్వేషన్ల పేరిట ముస్లింలకు లబ్ది చేకూర్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆయన విమర్శించారు.

బిసిలను మోసం చేసేలా మీరు తూతూ మంత్రపు సర్వేలు చేయడం తమ వల్ల కాదని, తాము నిజాయితీగా జనగణనతో పాటు కులగణన సర్వే చేయనున్నామని ఆయన తెలిపారు. అంతేకాకుండా కుల గణనను రాజ్యాంగబద్ధం చేసి, భవిష్యత్తులో బిసిలకు న్యాయం చేస్తామని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి భరోసా ఇచ్చారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచి ఒక్క బిసిని కూడా ముఖ్యమంత్రి చేయలేదని ఆయన దుయ్యబట్టారు.

కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఒక్క బిసిని కూడా ప్రధానిని చేసిన పాపాన పోలేదన్నారు. కేంద్ర మంత్రివర్గంలో అనేక మంది బిసి ఎంపీలకు స్థానం కల్పించడం జరిగిందని, బిసి కమిషన్‌కు రాజ్యాంగ హోదా కల్పించిందీ బిజెపినే అని ఆయన ఉదహరించారు. అత్యధిక మంది బిసి, ఎస్‌సి, ఎస్‌టి ఎంపీలను గెలిపించుకున్నామని ఆయన తెలిపారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కన్వర్టెడ్ బిసి అంటూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హేళన చేయడం భావ్యం కాదన్నారు. మిడిమిడి జ్ఞానంతో ముఖ్యమంత్రి ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నారని ఆయన దుయ్యబట్టారు. 1972లో లంబాడీలను ఎస్టీ జాబితాలో చేర్చడం జరిగిందని, అటువంటప్పుడు వారు కూడా కన్వర్టెడ్ ఎస్టీలు అవుతారా? అని ఆయన ముఖ్యమంత్రిని ప్రశ్నించారు.

1994లో గుజరాత్‌లో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు మండల్ కమిషన్ నివేదిక ప్రకారం ప్రధాని మోదీ కులాన్ని బిసి జాబితాలో చేర్చడం జరిగిందని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఆ సమయంలో మోదీ కనీసం ఎమ్మెల్యేగా కూడా లేరన్నారు. అదే సమయంలో విశ్వ బ్రాహ్మణులతో పాటు మరి కొన్ని కులాలను కూడా బిసి జాబితాల్లో చేర్చడం జరిగిందని ఆయన వివరించారు. ప్రధాని మోదీని విమర్శిస్తూ రాజకీయ లబ్ది పొందాలనుకోవడం అవివేకమే అవుతుందని ఆయన విమర్శించారు. రాహుల్ గాంధీ ఏ కులానికి చెందిన వారో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెప్పాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ అధికారాన్ని కోల్పోతున్నదని, మూడో సారి కూడా దేశ ప్రజలు నరేంద్ర మోదీని ప్రధానిగా చేయడంతో రాహుల్ గాంధీ, రేవంత్ రెడ్డి జీర్ణించుకోలేక విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆయన అన్నారు.

ఇప్పటికిప్పుడు ఎన్నికలు జరిగినా కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో ఓడిపోవడం ఖాయమని ఆయన తెలిపారు. వంద మంది రాహుల్ గాంధీలు, వెయ్యి మంది రేవంత్ రెడ్డిలు వచ్చినా కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో తిరిగి గెలుపొందదని ఆయన అన్నారు. ఢిల్లీ సహా అనేక రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్‌కు గుండు సున్నా సీట్లు దక్కాయని ఆయన తెలిపారు. బిసిల గురించి మాట్లాడుతున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తొలుత తన పదవికి రాజీనామా చేసి బిసి నేతకు అప్పగించాలని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. వేల కోట్లకు పడగలెత్తిన ఒవైసీ లాంటి వ్యక్తులతో మధ్యతరగతి, బిసిలకు మేలు జరగదని ఆయన తెలిపారు. హైకోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం పెంచిన రిజర్వేషన్లతో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలని బిజెపి డిమాండ్ చేస్తున్నదని ఆయన తెలిపారు.

ఫ్యూచర్ సిటీలో నీకింత నాకింత

హైదరాబాద్ : కంచె గచ్చిబౌలి భూముల వ్యవహారంలో బిజెపి ఎంపి సిఎం ర మేష్ హస్తం ఉందని బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెం ట్ కెటిఆర్ ఆరోపించారు. హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ భూముల తనఖాకు సహాయం చేసి కమీషన్లు ఇచ్చినందుకు క్విడ్ ప్రో కో కింద సిఎం రమేష్‌కు ఫ్యూచర్ సిటీలో రేవంత్ రెడ్డి రూ.1600 కోట్ల రోడ్ల కాంట్రాక్టులు కట్టబెట్టారని అన్నారు. ఇది ముమ్మాటికీ బిజెపి, కాంగ్రెస్ మధ్య అక్రమ సంబంధం అని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర సాధికారత కమిటీ రిపోర్టుపై ఇప్పటి వరకు బిజెపి ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదో, ఎందుకు మౌనంగా ఉందో తెలపాలని డిమాండ్ చేసారు. బిజెపి ఎంపికి కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వందల కొద్ది కాంట్రాక్టులు ఇస్తుంటే రాహుల్ గాంధీ మౌనం వహిస్తున్నారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంత్రి బిజెపి నేతలతో కుమ్మక్కు అవుతున్న సంగతి రాహుల్ గాంధీకి కనిపించడం లేదా..? అని ప్రశ్నించారు.

తెలంగాణ భవన్‌లో శుక్రవారం తెలంగాణ రాష్ట్రీయ విద్యార్థి సేన పరిషత్‌ను బిఆర్ఎస్‌విలో విలీనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి కెటిఆర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరుకాగా, మాజీమంత్రులు జగదీష్‌రెడ్డి, వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డి, బిఆర్ఎస్‌వి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గెల్లు శ్రీనివాస్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా కెటిఆర్ మాట్లాడుతూ, చరిత్ర ఉన్నంతకాలం తెలంగాణ రాష్ట్రం కోసం విద్యార్థులు చేసిన పోరాటాలను ఎవరు మరిచిపోరని అన్నారు. విద్యార్థి అమరవీరుల బలిదానాలను తెలంగాణ ఉన్నంతకాలం చెప్పుకుంటారని తెలిపారు. ఉస్మానియా, కాకతీయ,మహాత్మాగాంధీ యూనివర్సిటీలో విద్యార్థులు చేసిన మహోన్నత పోరాటాల ఫలితంగానే ఆనాటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గడగడలాడి ప్రత్యేక రాష్ట్రాన్ని ఇచ్చిందని చెప్పారు. తెలంగాణ కోసం చావు నోట్లో తలకాయ పెట్టి తెలంగాణ తెచ్చిన కెసిఆర్ చేతుల్లోనే రాష్ట్రం భద్రంగా ఉంటుందని 2014లో కెసిఆర్‌కు ప్రజలు పట్టం కట్టారని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ నాయకత్వంలో పదేళ్లలోనే మొత్తం భారతదేశానికి తెలంగాణ దీపస్తంభం లాగా మారిందని వ్యాఖ్యానించారు.

సిఎం రేవంత్ రెడ్డిని చూస్తే జాలేస్తుంది

సోనియాగాంధీ రాసిన ఉత్తరంలో ఏముందో చదవడం రాక మురిసిపోతున్న రేవంత్ రెడ్డికి అస్కార్ అవార్డు కాదు భాస్కర్ అవార్డు ఇవ్వాలని కెటిఆర్ అన్నారు. కార్యక్రమానికి రాలేనని సోనియా గాంధీ చెప్పిన మాటను అర్థం చేసుకోలేక తనను ప్రశంసించిందని మురిసిపోతున్న రేవంత్ రెడ్డిని చూస్తే జాలేస్తుందని పేర్కొన్నారు. సోనియా గాంధీ రాసిన లేఖను కూడా చదివే తెలివి రేవంత్ రెడ్డికి లేదని ఎద్దేవా చేశారు. రేవంత్ రెడ్డిని మాట మాత్రంగానైనా ప్రశంసించని సోనియాగాంధీ లేఖను చూసిన ప్రతి ఒక్కరూ రేవంత్ రెడ్డి అజ్ఞానాన్ని, దీనస్థితిని చూసి నవ్వుకుంటున్నారన్నారని చెప్పారు. సోనియాగాంధీ లెటర్‌ను కూడా చదవలేని రేవంత్ రెడ్డికి దొంగ డిగ్రీ ఉందేమోనని కెటిఆర్ అనుమానం వ్యక్తం చేశారు.

తెలంగాణను అడ్డగోలుగా దోచుకుంటున్న రేవంత్ రెడ్డిని కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం కాపాడుతుందని ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డికి బిజెపి కేంద్ర పెద్దల ఆశీస్సులు ఉంటే ఉండొచ్చు కానీ తెలంగాణ ప్రజల మద్దతు ఏమాత్రం లేదని అన్నారు. కాంగ్రెస్ వాళ్లకి నల్లమల్ల పిల్లి ఉంటే తమకు నల్గొండ పులి జగదీశ్వర్ రెడ్డి ఉన్నారని అన్నారు. కామారెడ్డి జిల్లా ఎల్లారెడ్డిలో దళిత బిడ్డ సాయిలును రేవంత్ రెడ్డి పోలీసులు ఎక్కడ అవమానించారో అక్కడే తాము ఆయనకు సన్మానం చేశామని చెప్పారు. ఈ శతాబ్దపు అతిపెద్ద మోసం కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో అని విమర్శించారు. కెసిఆర్ ప్రభుత్వంలో నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి, పరీక్షలు నిర్వహించి, ఇంటర్వ్యూలు జరిపిన ఉద్యోగాలకు రేవంత్ రెడ్డి ఆఫర్ లెటర్‌లు ఇస్తూ తానే ఇచ్చానని గప్పాలు కొట్టుకుంటున్నారని విమర్శించారు.

పార్లమెంట్‌లో ఇక మాటల యుద్ధం

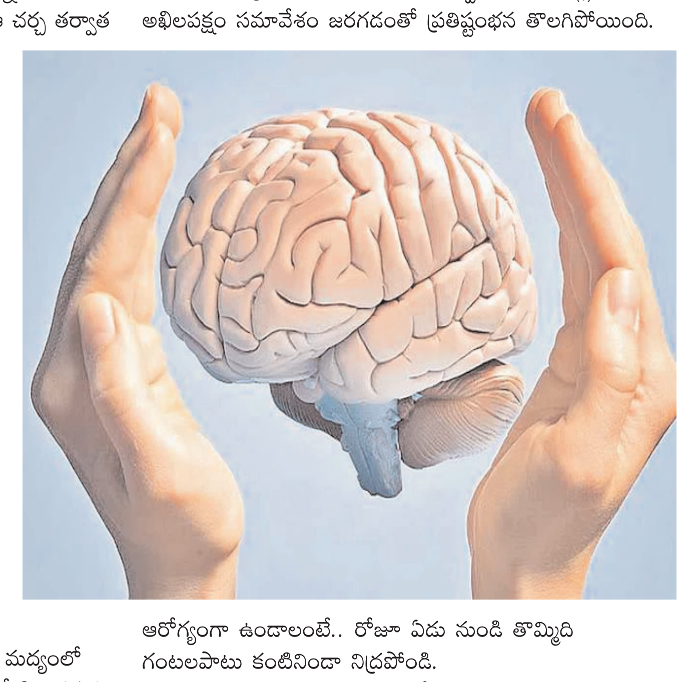
న్యూఢిల్లీ : ఆపరేషన్ సిందూర్ పై జూలై 28 లోక్ సభలో విస్తృతస్థాయి చర్చ జరగనున్నది. సోమవారం నాడు చర్చను రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ ప్రారంభిస్తారు. మంగళవారం నా డు రాజ్యసభ ఇదే అంశంపై చర్చ చేపడుతుం ది.పార్లమెంటు వర్షాకాలం సమావేశాలు ప్రా రంభమైనప్పటినుంచీ ప్రతిపక్షాలు ఆపరేషన్ సిందూర్‌పై చర్చకు గట్టిగా పట్టు బడుతున్నా యి. శుక్రవారంనాడు జరిగిన అఖిలపక్షం స మావేశం తర్వాత ప్రతిపక్షాల డిమాండ్‌పై ప్రతిష్టంభన తొలగిపోయింది. ఆపరేషన్ సిందూర్, ఇతర అంశాలపై స్పీకర్ నిర్ణయం మేరకు చ ర్చించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ప్రకటించింది. లోక్ సభలో జరిగే చర్చలో హోం మంత్రి అమిత్ షా, విదేశాంగమంత్రి ఎస్ జైశంకర్, బీజేపీ ఎంపీలు అనురాగ్ ఠాకూర్, నిషికాంత్ దూబే పాల్గొంటారని పార్టీ వర్గాలవారు తెలిపారు. ప్రధాని నరేంద్రమోదీ లోక్ సభలో చ ర్చ సందర్భంగా జోక్యం చేసుకునే అవకాశం ఉంది. అలాగే రాజ్యసభలోనూ చర్చ సందర్భం గా ప్రధాని మాట్లాడే అవకాశం ఉంది. మంగళవారం నాడు రాజ్యసభలో ఆపరేషన్ సిందూర్ పై జరిగే చర్చలోరక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్, విదేశాంగమంత్రి ఎస్ జైశంకర్ తోపాటు పలువురు ఎంపీలు పాల్గొంటారు.

లోక్ సభలో ప్రతిపక్షనాయకుడు రాహుల్ గాంధీ, సమాజ్ వాదీ పార్టీ నాయకుడు అఖిలేశ్ యాదవ్ పాల్గొంటా రు. తెలుగు దేశం పార్టీ పార్టీ నుంచి లావు శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు, జిఎం హరీష్ బాలయోగి ఆ పరేషన్ సిందూర్‌పై మాట్లాడే అవకాశం ఉంది. ఆపరేషన్ సిందూర్ పై జూలై 28న సోమవారం నాడు లోక్ సభలో 16 గంటలు, జూలై 29న మంగళవారంనాడు రాజ్యసభలో 16 గంటలు చర్చ జరుగుతుందని కేంద్ర పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖమంత్రి కిరెన్ రిజిజు తెలిపారు. అఖిల పక్షం సమావేశంలో ప్రతిపక్షాలు ఆపరేషన్ సిందూర్, బీహార్ లో ఓటర్ల జాబితా స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ ప్రక్రియ, ఇతరఅంశాలపై చర్చించాలని కోరాయని, అయితే అన్ని అంశాలనూ కలిసి చర్చించలేమని మంత్రి రిజిజు అన్నారు.

ఆపరేషన్ సిందూర్ పై ముందు చర్చ చేపడతామని, ఆ చర్చ తర్వాత ఇతర అంశాలపై తాము నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు ఆయన విలేకరులకు తెలిపారు. ప్రతిపక్షాలు పహల్గామ్ టెర్రరిస్ట్ దాడి, ఆపరేషన్ సిందూర్‌పై చర్చకు డిమాండ్ చేశాయి. అలాగే భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణకు తాను మధ్యవర్తిత్వం వహించానని అమెరికా ప్రెసిడెంట్ డోనాల్డ్ ట్రంప్ పదేపదే చేస్తున్న ప్రకటనలపై ప్రభుత్వం వివరణ ఇవ్వాలని కోరుతున్నాయని కేంద్రమంత్రి తెలిపారు.

చర్చ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ సభలో ఉండాలని ప్రతిపక్షాలు డిమాండ్ చేసినందువల్ల ఈ వారం ప్రధాని రెండు విదేశాల పర్యటనలో ఉన్నందువల్లనే వచ్చే వారం ఈ అంశంపై చర్చను షెడ్యూల్ చేసినట్లు తెలిపారు. జూలై 21 న పార్లమెంటు వర్షాకాలం సమావేశాలు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి లోక్ సభ, రాజ్యసభ పదేపదే వాయిదా పడ్డాయి. రెండు సభలలో కొద్దిసేపే కార్యకలాపాలు సాగాయి. శుక్రవారం నాడు లోక్ సభస్పీకర్ ఓం బిర్లా చొరవతో అఖిలపక్షం సమావేశం జరగడంతో ప్రతిష్టంభన తొలగిపోయింది.

మెదడుకు మేత



భూమిపై ఉన్న జీవకోటిలో మనిషిని ప్రత్యేకంగా నిలిపేది.. అతని మెదడు మాత్రమే! తనకున్న అదనపు అర్హత.. అతని తెలివితేటలే! వాటి సాయంతోనే.. అన్ని జీవులపైనా ఆధిపత్యాన్ని చూపుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో మనిషి మనుగడలో 'మెదడు' కీలకంగా మారుతున్నది. తాజాగా, వరల్డ్ బ్రెయిన్ డే సందర్భంగా.. 'మెదడు ఆరోగ్యం'పై 'హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్' కొన్ని సూచనలు చేసింది. వాటిని పాటిస్తే.. మెదడు ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక స్థితినీ మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

బ్రెయిన్‌ను నిత్యం పనిచేయిస్తూనే ఉండాలి. అప్పుడే దానిలో కొత్తకొత్త కనెక్షన్లు పుట్టుకొస్తాయి. కాబట్టి.. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి చదువుతూ ఉండండి. క్రాస్‌వర్డ్, సుడోకు లాంటి పజిల్స్‌ను పూర్తిచేయడం, చదరంగా ఆడటం, వేరే భాష నేర్చుకోవడం.. ఇలా సరికొత్త సమాచారంతో మీ మెదడు కుస్తీ పడేలా చూసుకోండి.

క్రమంతప్పని వ్యాయామం.. మీ శరీరంతోపాటు మెదడునూ కాపాడుతుంది. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలపాటు నడిస్తే.. మెదడుకు కావాల్సిన ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఇది బ్రెయిన్‌లో కొత్త న్యూరాన్ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. వ్యాయామంతో రక్తపోటు, ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. భోజనంలో అన్నిరకాల పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోండి. ఆకుకూరలు, బెర్రీలు, గింజలు, చేపలు, బీన్స్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోండి. ఇవన్నీ మెదడు ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే ఒమేగా-3, ఫోలేట్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి.

రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోండి. ముఖ్యంగా, మధ్య వయస్కులలో అధిక రక్తపోటు.. చిత్తవైకల్య ప్రమాదాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. కాబట్టి, బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవడంతోపాటు ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించుకోండి.

ఇక ధూమపానం, మద్యపానం కూడా మెదడు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. పొగాకులో ఉండే నికోటిన్, మద్యంలో ఉండే కెఫీన్.. రక్త నాళాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. వీటిని పక్కన పెట్టేస్తే.. బ్రెయిన్ బాగుంటుంది.భావోద్వేగాలతోపాటు నిద్రనూ జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ఆందోళన, నిరాశ, అలసట, దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి.. ఏకాగ్రతతోపాటు జ్ఞాపకశక్తినీ దెబ్బతీస్తాయి. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. రోజూ ఏడు నుండి తొమ్మిది గంటలపాటు కంటినిండా నిద్రపోండి.

తలకు గాయం కాకుండా కాపాడుకోండి. ద్విచక్రవాహనాలు నడిపేటప్పుడు, క్రీడల సమయంలో తలకు దెబ్బతగలకుండా.. హెల్మెట్ ధరించండి. ఇలాంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు.. మెదడును సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

దోషి నిర్ధారణ చేసేది కోర్టులే.. యూట్యూట్ వీడియోల ఆధారంగా కాదు : సుప్రీం కోర్టు

బివి నాగరత్న, కెవి విశ్వనాథన్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. "యూట్యూబ్‌లో ఏదైనా మంచి విషయం చెప్పండి. ఎందుకు ఈ క్రైమ్‌ఆన్‌లైన్ పెట్టారు? కేరళలో ఏదైనా మంచి జరుగుతుంటే దాని గురించి మాట్లాడండి " అని ధర్మాసనం సూచించింది.(అగ్ర న్యాయస్థానం ఈలోగా జర్నలిస్టు నందకుమార్ ఈ కేసులో యాంటిసిపేటరీ బెయిల్‌ను కోరగా, కోర్టు మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరును పొడిగించింది.

మహిళ నిరాడంబరతను అవమానించడం, బెదిరింపులు, ఎలక్రానిక్‌గా అశ్లీల కంటెంట్‌ను వ్యాప్తి చేయడమే కాకుండా, గౌరవానికి భంగం కలిగించే ఉద్దేశంతో ఉండడంపై భారతీయ న్యాయసంహిత నిబంధనల ప్రకారం నందకుమార్ అరెస్టు అయ్యారు. ఇన్‌ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ సెక్షన్ 67 ప్రకారం కూడా కేసు నమోదైంది. నందకుమార్‌కు యాంటిసిపేటరీ బెయిల్ మంజూరు చేయడానికి కేరళ హైకోర్టు జూన్ 9 న నిరాకరించడమే కాక, పోలీసులకు లొంగిపోవాలని ఆదేశించింది. దీన్ని సవాలు చేస్తూ నందకుమార్ సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు.

ఫీజుల నిర్ధారణకు కమిటీ

కె. వెంకటేశ్వరరావు, ఒయు ఇంజనీరింగ్ విభాగం డీన్ ఎ. క్రిష్ణయ్యతో పాటు కమిటీ చైర్మన్ కోరుకుంటే మరో ఇద్దరు విషయ నిపుణులను కమిటిలో సభ్యులుగా నియమించుకునే వెసులుబాటు కల్పించింది. ఈ కమిటీ ఇతర రాష్ట్రాల్లో అమలవుతున్న ఫీజు ల విధానం, సుప్రీంకోర్టు, హైకోర్టు తీర్పులు ప రిశీలించి ప్రభుత్వానికి సిఫార్సులు చేయనున్న ది. కళాశాలలు పాటిస్తున్న ప్రమాణాలు, సౌకర్యాలను పరిశిలించి ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పించనుంది.రాష్ట్రంలో మూడేళ్లకోసారి ఇంజినీరింగ్, ఇతర వృత్తి విద్యా కోర్సుల ఫీజులను సవరిస్తారు. మూడేళ్లు పూర్తి కావడంతో ఈ ఏడాది ఫీజుల సమీక్ష కోసం రాష్ట్ర ప్రవేశాలు, రుసుముల నియంత్రణ కమిటీ(టిఎఎఫ్ఆర్‌సి) నోటిఫికేషన్ ఇచ్చింది. కాలేజీలు ఫీజులు పెంచుతూ ప్రతిపాదనలు సమర్పించగా.. యాజమాన్యాలను టిఎఎఫ్ఆర్‌సి అధికారులు పిలిపించి చర్చించారు. ఆ సందర్భంలో కళాశాలల యాజమాన్యాలు అంగీకరించిన ఫీజులను టిఎఎఫ్ఆర్‌సి రిజిస్టర్‌లో నమోదు చేసింది.

వివిధ కారణాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈ ఏడాది పాత ఫీజులను కొనసాగించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఫీజులపై త్వరలో నిపుణుల కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తామని విద్యాశాఖ తెలిపింది. ఇతర రాష్ట్రాల్లో అమలవుతున్న ఫీజులను ఆ కమిటీ పరిశీలిస్తుందని, వాటితోపాటు అన్ని అంశాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సుప్రీం కోర్టు, హైకోర్టుల ఆదేశాల మేరకు ఫీజుల పెంపుపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని తెలిపింది. కాగా, కొన్ని కళాశాలలు అధ్యాపకులకు ఎక్కువ మొత్తంలో వేతనాలు ఇచ్చినట్లు, నిర్వహణ పనులకు అధికంగా ఖర్చు చేసినట్లు తెలంగాణ అడ్మిషన్స్ అండ్ ఫీజు రెగ్యులేటరీ కమిటి(టిఎఎఫ్ఆర్‌సి)కి తప్పుడు లెక్కలు సమర్పించాయన్న ఆరోపణలు పెద్ద ఎత్తున ఉన్నాయి. ఫీజులపై హేతుబద్ధమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలని భావించిన ప్రభుత్వం కళాశాలల్లో బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది, ల్యాబ్‌లు, భవనాలు, బోధన ప్రమాణాలు, ఇతర వసతుల వంటి అంశాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాతనే ఈ ఏడాది పాత ఫీజులను కొనసాగించాలని నిర్ణయించిన ప్రభుత్వం చెప్పినట్లుగానే ఫీజుల నిర్ధారణకు సవరణ మార్గదర్శకాల సూచనల కోసం ప్రభుత్వం అధికారుల కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది.

లో బీపీతో జర జాగ్రత్త..!

లక్షణాలు ఇవే..

బిజీగా ఉండడం, మారిన జీవనశైలితో అనేక మంది బీపీబారిన పడుతున్నారు. ఒకరిద్దరు కాదు.. రోజురోజుకు బీపీ బాధితుల సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. ఈ బీపీ రోగుల్లో కొందరికి హై బీపీ, మరికొందరికి లో బీపీ ఉంటుంది.

అయితే హై బీపీనే ప్రమాదకరం.. లో బీపీ ప్రమాదకరం కాదనుకుంటే పొరపాటే. లో బీపీ వల్ల కూడా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కొన్ని సందర్భాల్లో లో బీపీ కూడా ప్రాణాంతకంగా మారే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఈ క్రమంలో లో బీపీ లక్షణాలు ఏంటి..? లో బీపీ నివారణకు ఎలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం..

లో బీపీ లక్షణాలు ఇవే..

సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తిలో బీపీ అనేది 120/80 ఉంటుంది. 90/60 లేదా అంతకంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు దానిని లో బీపీ అంటారని పేర్కొన్నారు. ఈ లో బీపీ అనేది శరీరంలో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగడం లేదని సూచిస్తుంది.

ఉన్నట్టుండి తల తిరగడం

నీరసంగా మారడం

అలసట రావడం

వికారం, వాంతులు రావడం

గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం

శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తడం

కళ్లు మసకబారి పోవడం

మూత్ర పిండాల సమస్యలు సంభవించడం.. ఈ లక్షణాలు లోబీపీకి సంకేతాలు అని చెప్పొచ్చు. ఈ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మంచిది.

ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి.. బీట్ రూట్

బీట్‌రూట్‌లో నైట్రేట్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. వీటి కారణంగా రక్తనాలు వ్యాకోచిస్తాయి. దీంతో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. కాబట్టి లో బీపీ ఉన్న వారు బీట్‌రూట్‌ను తీసుకోవడం మంచిది.

ఎండు ద్రాక్షలు.. ఎండు ద్రాక్షలు అడ్రినల్ గ్రంథుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో రక్తపోటు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. ఎండు ద్రాక్షలను రాత్రంతా నీళ్లల్లో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే ఆ నీటితోనే కలిపి తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

వెల్లుల్లి... వంటింట్లో లభ్యమయ్యే వెల్లుల్లి కూడా రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. లోబీపీ ఉన్న వారు రాత్రి పడుకునే సమయంలో ఒక వెల్లుల్లి రెబ్బ తింటే మంచిది. మృదువైన కండరాల సడలింపునకు వెల్లుల్లి సహాయపడి.. రక్తం సరిగ్గా ప్రసరణ అయ్యేలా చేస్తుంది.

ఉప్పు ... లోబీపీతో బాధపడేవారు ఉప్పును సాధారణ మోతాదులో వాడాలి. ఉప్పు శరీరంలో నీటిని నిల్వ చేసేందుకు సహాయ పడుతుంది. తద్వారా రక్తపోటు సాధారణ స్థాయికి చేరుకుని.. లో బీపీ సమస్య నుంచి బయటపడేస్తుంది. అయితే కొంచెం ఉప్పు కలిపిన నిమ్మ రసం తాగితే లో బీపీ నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందొచ్చు. వీటితో పాటు నీటిని కూడా బాగా తీసుకోవాలి. అంటే రోజుకు కనీసం 10 గ్లాసుల నీళ్లను తాగడం వల్ల లో బీపీని కంట్రోల్ చేయొచ్చు. సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఒకేసారి ఎక్కువగా తినకుండా మితంగా తినడం బెటర్. ఇక వ్యాయామం చేయడం వల్ల కూడా రక్తప్రసరణ మెరగవుతుంది.

సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ హాస్పిటల్లో 108 అంబులెన్స్ ఆఫీస్ రూమ్ లో జీవీకే ఈఎంఆర్ఐ గ్రీన్ హెల్త్ సర్వీసెస్ హెచ్ ఆర్ హెడ్ : కిరణ్ కిషోర్ సార్ గారు

సత్యమేవ జయతే – సంగారెడ్డి సంగారెడ్డి : శుక్రవారం రోజు తేదీ అనగా 25 7 25 సమయం 11:30 కు ఉదయం సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ హాస్పిటల్లో 108 అంబులెన్స్ ఆఫీస్ రూమ్ లో జీవీకే ఈఎంఆర్ఐ గ్రీన్ హెల్త్ సర్వీసెస్ హెచ్ ఆర్ హెడ్ కిరణ్ కిషోర్ సార్ గారు రావడం జరిగింది ఇట్టి అసోసియేట్ మీటింగ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇట్టి మీటింగ్లో హెచ్ఆర్డి కిరణ్ కిషోర్ సార్ గారు హెచ్ ఆర్ కే రవీందర్ సార్ గారు కూడా రావడం జరిగింది 108 సిబ్బందికి విధి నిర్వహణలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తగిన సూచనలు సలహాలు ఇవ్వడం జరిగింది ఇందులో భాగంగా 108 అంబులెన్స్లను 102 అంబులెన్స్లను 1962 అంబులెన్స్లను తనిఖీ చేయడం జరిగింది అంబులెన్స్ లో ఉన్న వైద్య పరికరాలను మరియు మందులను తనిఖీ చేయడం రికార్డులను తనిఖీ చేయడం జరిగింది ప్రజలకు ఇంకా మెరుగైన అంబులెన్స్ సేవలను సర్వీస్ లను అందించాలని తగిన సూచనలు చేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో జీవీకే ఈఎంఆర్ఐ గ్రీన్ హెల్త్ సర్వీసెస్ హెచ్ హెచ్ఆర్ హెడ్ కిరణ్ కిషోర్ సార్ గారు హెచ్ ఆర్ కే రవీందర్ సార్ గారు కూడా రావడం జరిగింది మరియు ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా షేక్ జాన్ షాహిద్ సార్ మరియు 108 ఎఫ్ హెచ్ ఎస్ కోఆర్డినేటర్ షేక్ శాలి హుస్సేన్ సార్ గారు మరియు 102 1962 కోఆర్డినేటర్ కిరణ్ సార్ గారు పాల్గొనడం జరిగింది 108 సిబ్బంది వాళ్ళు పాల్గొనడం జరిగింది.

ఎడతెరపి లేని వాన

- ఉప్పొంగిన వాగులు.. వంకలు

- పలుచోట్ల నిలిచిన రాకపోకలు

- పంట పొలాల్లోకి భారీగా వరద

- చింతలమానేపల్లిలో పర్యటించిన సబ్‌కలెక్టర్ శ్రద్ధాశుక్లా

- తంగళ్లపల్లిలో కూలిన ఇంటి గోడను పరిశీలించిన ఎంపీడీవో

- ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరిక

సత్యమేవ జయతే – సిర్పూర్ కాగజ్నగర్ సిర్పూర్ కాగజ్నగర్ : కుమ్రం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా సిర్పూర్(టీ) మండలంలో రెండు మూడు రోజులుగా ఎడతెరపి లేకుండా వర్షం పడుతున్నది. సిర్పూర్(టీ)–డోర్‌పల్లి గ్రామానికి వెళ్లే ప్రధాన రహదారిలోని బ్రిడ్జిపై నుంచి వరద ప్రవహిస్తుండడంతో డోర్‌పల్లి, కొమ్ముగూడ గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. చీలపల్లి గ్రామానికి వెళ్లే దారిపై నుంచి వరద ప్రవహిస్తుండడంతో కొన్ని గంటల పాటు రాకపోకలు నిలిచాయి. బెజ్జూరు మండలంలో రైతులు, కూలీలు వర్షంలో తడుస్తూనే వ్యవసాయ పనులు చేపట్టారు. పొలాల్లో భారీగా వరద నిలిచింది.

చింతలమానేపల్లి మండలంలోని వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సబ్‌కలెక్టర్ శ్రద్ధాశుక్లా గురువారం పర్యటించారు. దిందా–కేతిని వాగును పరిశీలించారు. తీవ్ర వర్షాభావం ఉన్నందున ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. గూడెం–అంతర్రాష్ట్ర వంతెన వద్ద ప్రాణహిత నది, కోయపల్లి,దిందా, శివపల్లి వాగుల ఉధృతిని తహసీల్దార్ ధర్లత్ కుమార్, ఆర్ఐ విజయ్ పరిశీలించారు. బాబాసాగర్, రణవెల్లి బాలాజీ అనుకోడ, గంగాపూర్, బూరపల్లి సమీపంలోని వాగులు, ఒర్రెల వద్ద ఎస్ఐ నరేశ్ ఆధ్వర్యంలో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. అధికారులు కొన్ని చోట్ల రోడ్లకు అడ్డంగా తాళ్లు కట్టి రాకపోకలు బంద్ చేశారు.

పంట పొలాల్లోకి వరద చేరడంతో రైతులు ఆందోళనలో ఉన్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా భీమిని మండలంలో కురుస్తున్న వర్షాలకు చెన్నాపూర్–రాజారం వెళ్లే దారిలోని కల్వర్టు తెగిపోయింది. దీంతో వ్యవసాయపనులకు వెళ్లే రైతులు, ప్రజలు, విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చిన్న తిమ్మాపూర్‌పంచాయతీలోని తంగళ్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన చాపల భీమయ్య ఇంటి గోడ కూలిపోగా గురువారం ఎంపీడీవో గంగామోహన్ పరిశీలించారు. అనంతరం పంచాయతీ కార్యదర్శి తిరుపతితో కలిసి గ్రామంలో పర్యటించారు.

వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఎర్రవాగుకు వెళ్లే దారిలో హెచ్చరిక బోర్డు ఏర్పాటు చేశారు. కాసిపేట మండలంలో గురువారం ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షం కురిసింది. వాగులు, చెరువులు, ప్రాజెక్టుల్లోకి వరద వచ్చి చేరడంతో జల కళ సంతరించుకుంది. మండల కేంద్రానికి కూత వేటు దూరంలో ఉన్న గురువాపూర్‌లో రోడ్డు అధ్వానంగా మారడంతో గ్రామస్తులు డబ్బులు పోగు చేసుకొని బాగు చేసుకున్నారు. రోడ్డు మంజూరైందని చెప్పడమే తప్ప పట్టించుకున్న నాథుడు లేడని గ్రామస్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

పేదింటి కల సాకారం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం..

- పెగడపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్

సత్యమేవ జయతే – కరీంనగర్

కరీంనగర్ : పేదింటి కల సాకారం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పెగడపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ అన్నారు. పెగడపల్లి మండలం నామాపూర్ లో ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్ రెడ్డి తో కలిసి ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మాణానికి బుర్ర రాములు గౌడ్ భూమి పూజ చేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. రెండు సంవత్సరాలలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా పాలనలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ, వికలాంగుల శాఖ మంత్రివర్యులు లక్ష్మణ్ కుమార్ సహకారంతో మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో ఇండ్లు లేని నిరుపేద లందరికీ ఇండ్లు మంజూరు చేయించి పేదలందరికీ సొంతింటి నిర్మాణ కలను సాకారం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

అదేవిధంగా ఎన్నికల్లో ప్రజలకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం గృహలక్ష్మి, రూ.500 కు సిలిండర్, రైతులందరికీ రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగ కల్పనతో పాటు పేదలందరికీ సన్న బియ్యం పంపిణీ, కార్డు లేని పేదవారికీ రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేసిన ఘనత రేవంత్ రెడ్డి సర్కారుదేనని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు చాట్ల విజయభాస్కర్, చెట్ల కిషన్ మండల నాయకులు సంధి మల్లారెడ్డి, కదారి తిరుపతి, ముదిగంటి పవన్ రెడ్డి, ఇనుగాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, భరత్ రెడ్డి కొల్లూరు రమేష్, తోట రామ్ రెడ్డి, సంతోష్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ఆగస్టు 7న ఓబీసీ మహాసభ.. గోడ పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించిన బీసీ సంఘం నాయకులు

సత్యమేవ జయతే – కరీంనగర్ కరీంనగర్ : మండలంలోని గర్రెపల్లి పెద్ద బస్టాండ్ చౌరస్తా వద్ద శుక్రవారం బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కన్న రమేష్ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ ఓబీసీ మహాసభ గోడ పోస్టను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కన్న రమేష్ మాట్లాడుతూ అఖిల భారతీయ జాతీయ ఓబీసీ మహాసభ ఆగస్టు 7న గోవాలోని శ్యాం ప్రసాద్ ముఖర్జీ ఇండోర్ స్టేడియంలో గోవా యూనివర్సిటీ దగ్గర ఓబీసీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ అధ్యక్షతన ఈ సభ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.

కావున ఈ సభకు ఓబీసీలు అధిక సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గర్రెపల్లి మాజీ సర్పంచ్ పడాల అజయ్ గౌడ్, మాజీ సర్పంచ్ అసరి రాజయ్య, మండల బీసీ సంఘం అధ్యక్షుడు కుందేళ్ళ శ్రీనివాస్, జెట్టి దినేష్, మాదాసు శ్రీనివాస్, పొట్ల కుమార్, సంకరి సంపత్, పడాల శ్రీనివాస్, సూరంపల్లి సంపత్, కుందేళ్ళ కనకయ్య, జెట్టి మల్లయ్య, పడాల తిరుపతి, బీసీ సంక్షేమ సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నానో యూరియా వాడకంపై అవగాహన పెంచుకోవాలి.. జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి భక్తి శ్రీనివాస్

సత్యమేవ జయతే – పెద్దపల్లి పెద్దపల్లి : నానో యూరియా వాడకంపై అధికారులు, డీలర్లు అవగాహన పెంచుకుని రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి భక్తి శ్రీనివాస్ అన్నారు. మండలంలోని రాఘవాపూర్ రైతువేదికలో శుక్రవారం ఇఫ్కో కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో డీలర్లు, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, సిబ్బందికి నానో యూరియా వాడకంపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. 500యంఎల్ నానో యూరియా బాటిల్ ఒక 45 కిలోల యూరియా బస్తా కి సమానమని, పనిచేసే సామర్థ్యం కూడా నానో యూరియాకు ఎక్కువగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఇది చాలా సులువుగా చాలా రకాల పురుగుమందులు, నానో డీఏపీ, నానో యూరియా, నానో జింక్ తో కలిపి పిచికారి చేసుకోవచ్చని తెలియజేశారు. రైతులు 30 రోజుల తర్వాత నానో యూరియాను వాడుకోవచ్చని, డ్రోన్ల ద్వారా కాని చేతి పంపుల ద్వారా గాని పిచికారీ చేసుకోవచ్చన్నారు.

ధర కూడా యూరియా బస్తా కంటే తక్కువగానే ఉంటుందన్నారు. ఖర్చు కూడా ఆదా అవుతుందని, ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతుల్లో పెద్ద ఎత్తున నానో యూరియా వాడకంపై శ్రద్ధ చూపేలా అవగాహన పెంచాలని డీలర్లకు, అధికారులకు, సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయ సంచాలకులు శ్రీనాథ్, జిల్లాలోని మండల వ్యవసాయ అధికారులు కాంతాల అలివేణి, నాగార్జున, భాస్కర్, ప్రత్యూష, వ్యవసాయ విస్తీర్ణాధికారులు, డీలర్లు పాల్గొన్నారు.

నానో యూరియా వాడకంపై అవగాహన పెంచుకోవాలి.. జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి భక్తి శ్రీనివాస్

సత్యమేవ జయతే – పెద్దపల్లి పెద్దపల్లి : నానో యూరియా వాడకంపై అధికారులు, డీలర్లు అవగాహన పెంచుకుని రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి భక్తి శ్రీనివాస్ అన్నారు. మండలంలోని రాఘవాపూర్ రైతువేదికలో శుక్రవారం ఇఫ్కో కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో డీలర్లు, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, సిబ్బందికి నానో యూరియా వాడకంపై అవగాహన కల్పించారు.

ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. 500యంఎల్ నానో యూరియా బాటిల్ ఒక 45 కిలోల యూరియా బస్తా కి సమానమని, పనిచేసే సామర్థ్యం కూడా నానో యూరియాకు ఎక్కువగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఇది చాలా సులువుగా చాలా రకాల పురుగుమందులు, నానో డీఏపీ, నానో యూరియా, నానో జింక్ తో కలిపి పిచికారి చేసుకోవచ్చని తెలియజేశారు. రైతులు 30 రోజుల తర్వాత నానో యూరియాను వాడుకోవచ్చని, డ్రోన్ల ద్వారా కాని చేతి పంపుల ద్వారా గాని పిచికారీ చేసుకోవచ్చన్నారు.

ధర కూడా యూరియా బస్తా కంటే తక్కువగానే ఉంటుందన్నారు. ఖర్చు కూడా ఆదా అవుతుందని, ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతుల్లో పెద్ద ఎత్తున నానో యూరియా వాడకంపై శ్రద్ధ చూపేలా అవగాహన పెంచాలని డీలర్లకు, అధికారులకు, సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయ సంచాలకులు శ్రీనాథ్, జిల్లాలోని మండల వ్యవసాయ అధికారులు కాంతాల అలివేణి, నాగార్జున, భాస్కర్, ప్రత్యూష, వ్యవసాయ విస్తీర్ణాధికారులు, డీలర్లు పాల్గొన్నారు.

అర్ధరాత్రి సమయం లో నిఘా మరింత పటిష్టం..

- జగిత్యాల ఎస్పీ అశోక్ కుమార్

- అర్ధరాత్రి సమయంలో జిల్లా ఎస్పీ ఆకస్మిక తనిఖీ

సత్యమేవ జయతే – జగిత్యాల జగిత్యాల : శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు గస్తీని మరింత ముమ్మరం చేసి అసాంఘిక కార్యకలాపాలు జరగకుండా బ్లూ కోల్ట్స్, పెట్రోకార్ వాహనాలతో నిరంతర గస్తీ నిర్వహిస్తూ అదనంగా నైట్ బీట్ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేస్తున్నామని, జిల్లాలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్నామని జగిత్యాల ఎస్పీ అశోక్‌కుమార్ తెలిపారు. గురువారం అర్ధ రాత్రి ఒంటి గంట సమయంలో జగిత్యాల, కోరుట్ల ప్రాంతాల్లో పెట్రోలింగ్ వ్యవస్థను స్వయంగా పరిశీలించి అధికారులకు, సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ అర్ధరాత్రి సమయంలో సమర్థవంతమైన పెట్రోలింగ్ ద్వారా ప్రజలలో భద్రత భావాన్ని పెంపొందించడం జిల్లా పోలీసుల లక్ష్యమని, రాత్రి సమయంలో నిఘా మరింత పటిష్టం చేస్తూ సమయానుకూల చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా చాలా వరకు నేరాలను నియంత్రించవచ్చన్నారు. అనుమానాస్పదంగా తిరుగుతున్న వ్యక్తులను తనిఖీ చేయడం తో పాటు వారి వేలిముద్రలను సేకరించి, గత నేర చరిత్ర గల నిందితులతో సరిపోల్చడం జరుగుతోందన్నారు. అలాగే, అనుమానాస్పద, అక్రమ కార్యకలాపాలను అడ్డుకునే ఉద్దేశంతో జిల్లాలో అనేక ప్రాంతాల్లో వాహనాల తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నామని, చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు, దొంగతనాల నివారణ కు పెట్రోలింగ్ వ్యవస్థను మరింత పటిష్ట పరచేమని, ప్రజలు ప్రశాంతంగా ఉండేందుకు అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.

అంబేద్కర్ సాక్షిగా దళిత బిడ్డకు సన్మానం.. ముదాం సాయిలు ఇంట్లో కేటీఆర్ సహపంక్తి భోజనం

సత్యమేవ జయతే – కామారెడ్డి కామారెడ్డి : అంబేద్కర్ సాక్షిగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అవమానించిన దళిత బిడ్డ, మాజీ మండల ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షుడు ముదాం సాయిలుకు బీఆర్ఎస్ భరోసాగా నిలిచింది. కామారెడ్డి జిల్లా లింగంపేటలో నిర్వహించిన ఆత్మ గౌరవ గర్జన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎక్కడైతే సాయిలును పోలీసులు అవమానించారో.. అదే అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సత్కరించారు. అనంతరం నాగిరెడ్డిపేటలోని సాయిలు నివాసానికి వెళ్లి ఆయన కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. అక్కడే ముదాం సాయిలుతో కలిసి సహపంక్తి భోజనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్, వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి, దేశపతి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. మాజీ ఎంపీపీ సాయిలన్నకు జరిగిన అన్యాయం ఎవ్వరికీ జరగలేదని అన్నారు. దళిత వ్యతిరేకి కాంగ్రెస్‌ను గద్దె దించుదామని పిలుపునిచ్చారు. సాయిలన్నపై దాడికి బదులు తీర్చుకుందామని పిలుపునిచ్చారు. దళితులకు న్యాయం చేయాలని కేసీఆర్ దళిత బంధు పథకం తెచ్చారని కేటీఆర్ తెలిపారు. కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దళితులకు 12 లక్షలు ఇస్తామని చెప్పి మోసం చేసిందని విమర్శించారు. 18 నెల్లో కాంగ్రెస్ పాలనలో ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గానికి ఏం చేశారని ప్రశ్నించారు. దళితులకు అన్ని పనుల్లో 26 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని మోసం చేశారని అన్నారు. సాయిలు బట్టలిప్పి అవమానించినట్లు.. రేపు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బట్టలు విప్పి బుద్ధి చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు.

- చొక్కాలు చించి.. కాలర్ పట్టుకుని లాక్కెళ్లి..

ఏప్రిల్ 14న అంబేద్కర్ జయంతి రోజున పోలీసులు దళితుల పట్ల దారుణంగా ప్రవర్తించారు. లింగంపేటలో ఏర్పాటు చేసిన ఫ్లెక్సీ విషయంలో నేతల మధ్య స్వల్ప వాగ్వాదం చోటు చేసుకున్నది. పోలీసులు అతిగా వ్యవహరించడంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. పాలకుల ఆదేశాలతో రెచ్చిపోయిన పోలీసులు.. దళిత నేతలపై దాష్టికాన్ని ప్రదర్శించారు. దళిత నాయకుడైన మాజీ ఎంపీపీ ముదాం సాయిలును సీఐ, ఇతర పోలీసులు టార్గెట్‌గా చేసుకున్నారు. ఒంటి మీద దుస్తులు ఊడిపోతున్నా పట్టించుకోకుండా ఈడ్చుకెళ్లి వాహనంలో పడేశారు. అర్ధనగ్నంగా మారిన దళిత నేతపై కనికరం కూడా లేకుండా పోలీసులు ప్రతాపం చూపించారు.

ఈ నేపథ్యంలో కాం గ్రెస్ నేతలు, పోలీసుల తీరును నిరసిస్తూ పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన జరిగాయి. ఈ ఘటన రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంచలనంగా మారింది. దళిత నాయకుడికి అంబేద్కర్ జ యంతి రోజునే ఎదురైన ఘోరమైన పరాభవాన్ని బీఆర్ఎస్ సీరియస్‌గా తీసుకున్నది. వెంటనే స్పందించిన కేటీఆ ర్ ఈ అంశాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకున్నారు. ఈ నేపథ్యం లో అమానవీయ ఘటనకు నిరసనగా నేడు బీఆర్ఎస్ ఆత్మగౌరవ గర్జన నిర్వహించనున్నది.

మీ ఫోన్ నంబర్‌తో చట్ట వ్యతిరేక పనులు..

ప్రముఖ కంటి వైద్యుడు డిజిటల్ అరెస్ట్

సత్యమేవ జయతే – భద్రాద్రి కొత్తగూడెంభద్రాద్రి కొత్తగూడెం : భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా భద్రాచలంలో ప్రముఖ కంటి వైద్యుడు నారాయణ రావుపై డిజిటల్ అరెస్టు పేరుతో సైబర్ నేరగాళ్లు బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారు. మీ మొబైల్ నంబర్‌తో చట్ట వ్యతిరేక పనులు జరుగుతున్నాయని, బెంగళూరు వచ్చి పోలీసుల ముందు హాజరుకావాలంటూ బెదించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే భూపతిరావు అల్లుడు, తెలంగాణ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నగేశ్ భీమపాక బావ.. డాక్టర్ నారాయణరావు భద్రాచలంలో క్లినిక్ నిర్వహిస్తున్నారు. గురువారం ఉదయం 11 గంటలకు క్లినిక్‌లో ఉన్న సమయంలో బెంగళూరు పోలీసుల పేరుతో ఆయనకు ఓ వీడియో కాల్ వచ్చింది. 'బెంగళూరులో మీపై 17 కేసులు నమోదయ్యాయి. మీ ఆధార్ కార్డు దుర్వినియోగమైంది. మీ పేరుతో ఉన్న మరో ఫోన్ నెంబరుతో చట్ట వ్యతిరేక పనులు జరిగాయి. డిజిటల్ అరెస్టు చేస్తున్నాం.. తలుపులు, కిటికీలు అన్నీ మూసేసి విచారణలో పాల్గొనాలి. బెంగళూరు వచ్చి పోలీసుల ఎదుట హాజరుకావాలి' అని ఉదయం 11 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు బ్లాక్ మెయిల్ చేశారు. గురువారం సాయంత్రం కూడా మరోసారి గంటసేపు డిజిటల్ అరెస్టు పేరుతో బెదిరించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదుచేసిన కొత్తగూడెం పోలీసులు ప్రత్యేక అధికారుల బృందంతో దర్యాప్తు చేస్తున్నది. కాగా, నారాయణరావు కుమారుడు కూడా న్యాయవాదిగా పనిచేస్తున్నారు.

శ్రీ చైతన్యలో అక్రమ పుస్తకాల డంపును పట్టుకున్న డీవైఎఫ్ఐ నేతలు

సత్యమేవ జయతే – ఎల్లారెడ్డిపేట ఎల్లారెడ్డిపేట : అధిక ధరలకు పుస్తకాలనమ్ముతున్న శ్రీ చైతన్య యాజమాన్యంపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డెమోక్రాటిక్ యూత్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా జిల్లా అధ్యక్షుడు గాంతుల మహేశ్ డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం శ్రీ చైతన్య పాఠశాల దంపు చేసిన పుస్తకాల గది వద్ద ఆ పాఠశాల సిబ్బంది పుస్తకాలను తీసుకొచ్చే క్రమంలో డీవైఎఫ్ఐ నేతలు గుర్తించి అడ్డుకున్నారు. అనంతరం విద్యాధికారులకు సమాచారం అందజేశారు. కొంత కాలంగా విద్యార్థుల వద్ద అధిక ఫీజుల వసూలుతో పాటు, అధిక ధరలకు పుస్తకాలు, ఇతర సామాగ్రిని అమ్ముతున్నారని దీనిపై పలు మార్లు ఎంఈవోకు చెప్పినా పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. అనంతరం ఎంఈవో ఆదేశాలతో ఎంఆర్సీ సిబ్బంది పుస్తకాల గదిని సీజ్ చేశారు. పాఠశాల అక్రమాలపై చర్యలు తీసుకునేంత వరకు తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని మహేశ్ హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గడ్డమీది సాయిచందు, చింతల బాలసాయి తదితరులు ఉన్నారు.

రేషన్ కార్డు అనేది పేదల ఆత్మ గౌరవం..

రేషన్ కార్డుల పంపిణీలో మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

సత్యమేవ జయతే – జగిత్యాల

జగిత్యాల : రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జూలై 25 నుండి ఆగస్టు 10 వరకు నూతనంగా మంజూరైన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ మండల కేంద్రాల్లో కొనసాగుతుందని, రేషన్ కార్డు అనేది పేదల ఆత్మ గౌరవమని రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. స్థానిక బీఎల్ఎన్ గార్డెన్లో జగిత్యాల అర్బన్, రూరల్ మండలాలకు చెందిన 10 వేల 17 కొత్త తెలుపు రంగు రేషన్ కార్డులను శుక్రవారం లబ్ధిదారులకు జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్, కలెక్టర్ బీ సత్య ప్రసాద్ తో కలిసి పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ మనిషికి 6 కిలోల చొప్పున సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నట్లు వివరించారు.

కొత్తగా రేషన్ కార్డు పొందిన వారికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహాలక్ష్మి, గృహజ్యోతి పథకాలకు దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు తాజాగా అవకాశం కల్పించిందని తెలిపారు. రేషన్ కార్డుల స్థితిని పౌరసరఫరాల శాఖ వెబ్‌సైట్‌లో తెలుసుకోవచ్చని, రేషన్ కార్డుల పంపిణీ నిరంతర ప్రక్రియ అని, కార్డు రాని వారు మీ సేవా కేంద్రాల్లో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని సూచించారు. తెలంగాణ ప్రత్యేకంగా రాష్ట్రంగా ఏర్పడిన తర్వాత రేషన్ కార్డుల పంపిణీ ఆశించిన మేర జరగలేదని ఎక్కువ సంఖ్యలో రేషన్ కార్డు దరఖాస్తులు వచ్చాయని, వీటన్నింటిని పరిశీలించిన తర్వాత అర్హులైన లబ్ధిదారులను గుర్తించి వారికి రేషన్ కార్డులు పంపిణీని ప్రభుత్వం మొదలు పెట్టిందని అన్నారు.

15 రోజుల పాటు రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలు జారీ చేశారని, అన్ని మండల కేంద్రాల్లో రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. రేషన్ కార్డులు లేక పథకాలకు దూరంగా ఉన్న వారికి ఇప్పుడు ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో ప్రయోజనాలు దక్కనున్నాయని, ఈ నెల 25 నుంచి వచ్చే నెల 10 వరకు అన్ని మండల కేంద్రాల్లో అధికారికంగా కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ బీఎస్ లత, ఆర్డీవో మధు సుధన్, సివిల్ సప్లై అధికారి జితేందర్ రెడ్డి, ఎస్సీ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ రాజ్ కుమార్, సంబంధిత అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దళిత వ్యతిరేక ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించేదాకా పోరాడతాం..

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

- దళిత నాయకుడు సాయిలుకు అవమానం

జరిగిన చోటే అంబేద్కర్ సాక్షిగా సత్కారం

సత్యమేవ జయతే – కామారెడ్డి

కామారెడ్డి : దళిత వ్యతిరేక ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించేదాకా పోరాడతామని, అంబేద్కర్ జయంతి రోజున తమ నాయకుడు సాయిలుకు జరిగిన అవమానానికి ప్రతీకారం తీర్చుకుంటామని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. కామారెడ్డి జిల్లా లింగంపేటలో సాయిలుకు జరిగిన అవమానానికి నిరసనగా శుక్రవారం ఆత్మ గౌరవ గర్జన నిర్వహించారు.

ఇందులో భాగంగా ఎక్కడైతే సాయిలును పోలీసులు అవమానించారో.. అదే అంబేద్కర్ సాక్షిగా అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సాయిలు ఇంటికెళ్లి పరామర్శించారు. అక్కడే సాయితో కలిసి సహపంక్తి భోజనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ బాబా సాహెబ్ ను ఘనంగా గౌరవించింది కేవలం తెలంగాణ తొలి సీఎం కేసీఆర్ ఒక్కరేనని అన్నారు. దళిత కుటుంబాలకు రూ.12 లక్షలు ఇస్తామని ఇవ్వలేదని మండిపడ్డారు. అంతేకాక దళిత డిక్లరేషన్ లో ప్రకటించింది ఏదీ చేయలేదని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో ఈ శతాబ్దపు అతి పెద్ద మోసమని తెలిపారు.

ఇక్కడ రైతులకు ఇవ్వాల్సిన డబ్బులు రాహుల్ గాంధీ ఖాతాలోకి వెళ్తున్నాయని విమర్శించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆడబిడ్డలు, పిల్లలను మోసం చేస్తున్నారని, అలాగే కేసీఆర్ ఇచ్చిన ఉద్యోగాలు తానే ఇచ్చానని చెప్పుకుంటూ పబ్బం గడుపుకుంటున్నారని తెలిపారు. కేసీఆర్ హయాంలో అప్పులు ఉన్నప్పటికీ ఏ సంక్షేమ పథకం కూడా ఆగలేదని కానీ ప్రస్తుతం ఆ పరిస్థితి లేదని అన్నారు. నడిపేటోడికి దమ్ముంటే ఆదాయం పుడతదని, పనులు కూడా పర్తవుతాయని చెప్పారు. గురుకులాల్లో విషం పెడుతున్నారని, వందల మంది ప్రాణాలు తీశారని ఆరోపించారు. 6.50 లక్షల మంది పిల్లలకు నాణ్యమైన భోజనం అందడం లేదని విమర్శించారు. ప్రపంచ సుందరాంగులకు ప్లేట్ భోజనం కోసం రూ.లక్ష ఖర్చు చేశారని కానీ చిన్నారులకు మాత్రం భోజనం పెట్టేందుకు వెనుకాడుతున్నారని మండిపడ్డారు.

కాంగ్రెస్ తొత్తులుగా అధికారులు : మాజీ జడ్పీటీసీ కర్నాటి వెంకటేశం

సత్యమేవ జయతే – నల్గొండ నల్గొండ : ఎన్నికల కోడ్ నిబంధనలు లేకున్నా, బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుల ఫ్లెక్సీలను సిబ్బందిని పంపి మండల అధికారులు కావాలని తొలగించడం సరికాదని మాజీ జడ్పీటీసీ కర్నాటి వెంకటేశం అన్నారు. శుక్రవారం గట్టుప్పల్ మండల కేంద్రంలో విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ అధికారులు కాంగ్రెస్ నాయకులకు తొత్తులుగా పనిచేస్తున్నారన్నారు. ప్రశాంతంగా ఉన్న ప్రాంతంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టడం మంచి సంప్రదాయం కాదని హితవు పలికారు. ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేస్తే, కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు మరుసటి రోజే ఊరంతా ఆ పార్టీ నేతలకు సంబంధించిన ఫోటోలతో ఫ్లెక్సీలను ఏర్పాటు చేసి రాక్షసానందం పొందుతున్నారని

విమర్శించారు. గట్టుప్పల పద్మశాలి వైకుంఠధామం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పద్మశాలి సంఘం నాయకుడు, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధిగా ఆహ్వానిస్తేనే ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నానని, కాంగ్రెస్ నాయకులు రాజకీయాలు రెచ్చగొట్టి అధికారులతో శిలాఫలకాన్ని తీసేపియడం విద్వేష రాజకీయాలకు తావుతీస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వ అధికారులు, అధికార పార్టీ నాయకులు అభివృద్ధి కోసం పాటుపడాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ ఎంపీపీ అవ్వారి శ్రీనివాస్, తేరట్‌పల్లి మాజీ ఎంపీటీసీ గోరేగే సత్తయ్య, బీఆర్ఎస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు బండారు చంద్రయ్య, నాయకులు చిలుకూరి అంజయ్య, పున్న కిశోర్, కర్నాటి వెంకటేశం, నేలంటి వెంకటేశం, నారని జగన్, బావండ్ల శ్రీనివాస్, కర్నాటి అబ్బయ్య, చెరుపల్లి నాగేశ్, పున్న ఆనంద్, దుబ్బాక మల్లేశం, గుర్రం యాదయ్య, తిగుళ్ల ఈశ్వరప్ప, చిలివేరు అయోధ్య పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలు నాటి సంరక్షించాలి : కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి

సత్యమేవ జయతే - ఖమ్మం ఖమ్మం : ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి సంరక్షించాలని నల్లగొండ జిల్లా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి అన్నారు. శుక్రవారం వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా నల్లగొండ జిల్లా కేంద్రంలోని మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో మొక్కలు నాటి మాట్లాడారు. విచక్షణా రహితంగా చెట్లను నరికి వేయడం, అడవుల నిర్మూలన, తదితర కారణాల వల్ల కాలుష్యం పెరిగిపోయి మానవ మనుగడకు ముప్పు ఏర్పడుతుందన్నారు. ఇది భావి తరాలకు దుష్పరిణామాలనిస్తాయన్నారు. అందువల్ల భావి పౌరులైన విద్యార్థులు ఖాళీ స్థలాలు ఉన్న ప్రతిచోట మొక్కలు నాటడమే కాకుండా, వాటికి క్రమం తప్పకుండా నీళ్లు పోస్తూ కాపాడాలన్నారు.
మహిళలు బాగా చదువుకోవాలని, పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా స్పందించాలని, మహిళ దృఢంగా ఉన్నప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుందన్నారు. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు ఎలా స్పందించాలో ఆలోచించాలని, ఇందుకు చదువు ఒకటే మార్గం అన్నారు. నల్లగొండ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలను అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. గత మార్చిలో డిజిటల్ తరగతులను ప్రారంభించడం జరిగిందని, బయో టెక్నాలజీ వంటి కొత్త కోర్సులను ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతున్నదని తెలిపారు. కనగల్, తిప్పర్తిలో జూనియర్ కళాశాలలను ప్రారంభించినట్లు వెల్లడించారు. జూనియర్ కళాశాల స్థాయిలో మధ్యలో, కళాశాల మానివేసే వారే కాకుండా ఇతరులు కూడా నేరుగా రామగిరి డిగ్రీ కళాశాలలో చేరవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనివాసరావు, మున్సిపల్ కమిషనర్ సయ్యద్ ముసాబ్ అహ్మద్ పాల్గొన్నారు.

జాతీయ స్థాయి క్రీడల్లో సత్తా చాటేలా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలి : ఎంజీయూ వీసీ

సత్యమేవ జయతే - నల్గొండ నల్గొండ : మహాత్మాగాంధీ యూనివర్సిటీతో పాటు అనుబంధంగా ఉన్న కళాశాలలోని విద్యార్థులు జాతీయస్థాయి క్రీడల్లో సత్తా చాటేలా వారిని తీర్చిదిద్దాలని వర్సిటీ వీసీ ప్రొఫెసర్ ఖాజా అల్తాఫ్ హుస్సేన్ అన్నారు. యూనివర్సిటీ స్పోర్ట్స్ బోర్డ్ 2025 -2026 విద్యా సంవత్సరం క్రీడా ప్రణాళిక ఆమోదం- సమీక్ష సమావేశం శుక్రవారం వర్సిటీలోని స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ లో నిర్వహించారు. సమావేశానికి వీసీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. విశ్వవిద్యాలయంలో జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో క్రీడా ప్రాంగణాలను అభివృద్ధి చేసినట్లు, వాటిని సద్వినియోగం చేసుకుని విద్యార్థులను జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారులుగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు.
సమావేశంలో అంతర కళాశాల క్రీడా పోటీల నిర్వహణ, క్రీడాంశాల ఆమోదం, కోచింగ్ క్యాంపుల నిర్వహణ, కొత్త క్రీడాంశాలను ప్రవేశపెట్టడం, అంతర్ కళాశాలలు, అంతర విశ్వవిద్యాలయ క్రీడా పోటీల్లో విద్యార్థుల ఎంపికలు, కోచింగ్ క్యాంపుల నిర్వహణకు బడ్జెట్ ఆమోదం, కోచింగ్ క్యాంపులకు అభ్యర్థుల ఎంపిక విధానాల రూపకల్పన వంటి అంశాలపై చర్చించి ఒక్కొక్కటిగా ఆమోదించారు. గతంలో నిర్వహించిన 35 క్రీడాంశాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ఈ దఫా నైపుణ్యాలు గల విద్యార్థులను ఎంపిక చేయాలని సూచించారు. యూనివర్సిటీ స్పోర్ట్స్ బోర్డ్ కార్యదర్శి డాక్టర్ హరీశ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ విశ్వవిద్యాలయ పరిధిలోని డిగ్రీ, పీజీ కళాశాలలు విధిగా క్రీడా సదుపాయాలను కల్పించాలన్నారు. 22 ఆగస్టు, 2025 నుండి మొదలయ్యే అంతర కళాశాల క్రీడా పోటీలు నవంబర్ 22, 2025 వరకు వివిధ అంశాలలో నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.
ఈ సమావేశంలో రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ అల్వాల రవి, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ బోర్డ్ ఆఫ్ స్టడీస్ చైర్మన్ రాజేశ్ కుమార్, స్పోర్ట్స్ బోర్డ్ కో ఆర్డినేటర్ శివ శంకర్, యూనివర్సిటీ స్పోర్ట్స్ బోర్డ్ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు డాక్టర్ వై.శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డాక్టర్ ఆర్.మురళి, స్పోర్ట్స్ బోర్డ్ సభ్యులు డా.శ్రీదేవి, డా.కె ప్రేమ్‌సాగర్, డా.మిర్యాల రమేశ్, ఫ్రాన్సిస్ వివిధ కళాశాల పీడీలు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా పని చేయాలి : మొగిలయ్య

సత్యమేవ జయతే - నల్గొండ నల్గొండ : రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీజేపీ బలపరిచిన అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యంగా పని చేయాలని ఆ పార్టీ ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి నకిరేకంటి మొగిలయ్య అన్నారు. శుక్రవారం కట్టంగూర్‌లో పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ వైఫల్యాలను ప్రజల్లో ఎండగడుతూ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలన్నారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు సమిష్టిగా పని చేస్తూ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పార్టీ అభ్యర్థులను గెలిపించుకోవాలన్నారు. పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు నీలం నాగరాజు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో రూపాని లింగస్వామి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మండల వెంకన్న, జిల్లా నాయకులు పులకరం శంకర్, పబ్బు వెంకటేశ్వర్లు, ఓరుగంటి హరిబాబు, కోమటి భాస్కర్, పాదూరి వెంకట్ రెడ్డి, ముడుసు భిక్షపతి, గున్నాల నాగరాజు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బసవోజు వినోద్, బత్తిని నాగరాజు, ఐతగోని శివ పాల్గొన్నారు.

దళిత వ్యతిరేక ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించేదాకా పోరాడతాం..

- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- దళిత నాయకుడు సాయిలుకు అవమానం జరిగిన చోటే అంబేద్కర్ సాక్షిగా సత్కారం

సత్యమేవ జయతే - కామారెడ్డి
కామారెడ్డి : దళిత వ్యతిరేక ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించేదాకా పోరాడతామని, అంబేద్కర్ జయంతి రోజున తమ నాయకుడు సాయిలుకు జరిగిన అవమానానికి ప్రతీకారం తీర్చుకుంటామని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. కామారెడ్డి జిల్లా లింగంపేటలో సాయిలుకు జరిగిన అవమానానికి నిరసనగా శుక్రవారం ఆత్మ గౌరవ గర్జన నిర్వహించారు.
ఇందులో భాగంగా ఎక్కడైతే సాయిలును పోలీసులు అవమానించారో.. అదే అంబేద్కర్ సాక్షిగా అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సాయిలు ఇంటికెళ్లి పరామర్శించారు. అక్కడే సాయితో కలిసి సహపంక్తి భోజనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ బాబా సాహెబ్ ను ఘనంగా గౌరవించింది కేవలం తెలంగాణ తొలి సీఎం కేసీఆర్ ఒక్కరేనని అన్నారు. దళిత కుటుంబాలకు రూ.12 లక్షలు ఇస్తామని ఇవ్వలేదని మండిపడ్డారు. అంతేకాక దళిత డిక్లరేషన్ లో ప్రకటించింది ఏదీ చేయలేదని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో ఈ శతాబ్దపు అతి పెద్ద మోసమని తెలిపారు.
ఇక్కడ రైతులకు ఇవ్వాల్సిన డబ్బులు రాహుల్ గాంధీ ఖాతాలోకి వెళున్నాయని విమర్శించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అడబిడ్డలు, పిల్లలను మోసం చేస్తున్నారని, అలాగే కేసీఆర్ ఇచ్చిన ఉద్యోగాలు తానే ఇచ్చానని చెప్పుకుంటూ పబ్బం గడుపుకుంటున్నారని తెలిపారు. కేసీఆర్ హయాంలో అప్పులు ఉన్నప్పటికీ ఏ సంక్షేమ పథకం కూడా ఆగలేదని కానీ ప్రస్తుతం ఆ పరిస్థితి లేదని అన్నారు. నడిపేటోడికి దమ్ముంటే ఆదాయం పుడతదని, పనులు కూడా పర్తవుతాయని చెప్పారు. గురుకులాల్లో విషం పెడుతున్నారని, వందల మంది ప్రాణాలు తీశారని ఆరోపించారు. 6.50 లక్షల మంది పిల్లలకు నాణ్యమైన భోజనం అందడం లేదని విమర్శించారు. ప్రపంచ సుందరాంగులకు ప్లేట్ భోజనం కోసం రూ.లక్ష ఖర్చు చేశారని కానీ చిన్నారులకు మాత్రం భోజనం పెట్టేందుకు వెనుకాడుతున్నారని మండిపడ్డారు.

బ్యాడ్మింటన్ పోటీలు.. ఉత్సాహంగా క్వాలిఫైయింగ్ మ్యాచ్‌లు..

సత్యమేవ జయతే - హనుమకొండ హనుమకొండ : మహబూబాబాద్ జిల్లా అమ్యోచూర్ బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో యోనెక్స్‌సన్‌రైజ్ 11వ తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి (అండర్-17 ఇయర్స్) బ్యాడ్మింటన్ పోటీల్లో భాగంగా క్వాలిఫైయింగ్ మ్యాచ్‌లు వరంగల్ ఆఫీసర్స్‌క్లబ్, కిట్స్‌ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలో ఉత్సాహంగా జరిగాయి. బాలికల సింగిల్స్‌లో 46, బాలికల డబుల్స్‌లో 13 ఎంట్రీలు, బాలుర సింగిల్స్‌లో 90 ఎంట్రీలు, బాలుర డబుల్స్‌లో 26 ఎంట్రిలు రావడం జరిగిందని, క్వాలిఫైయింగ్‌లో గెలుపొందిన క్రీడాకారులు 25 నుంచి జరిగే మెయిన్ డ్రా పోటీలకు అర్హత సాధిస్తారని అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు డాక్టర్ ఎం.జితేందర్‌రెడ్డి, డాక్టర్ కొమ్ము రాజేందర్ తెలిపారు. క్వాలిఫైయింగ్ నుంచి బాలికల సింగిల్స్ లో 2, డబుల్స్‌లో 6, బాలుర సింగిల్స్‌లో 12 మంది, డబుల్స్‌లో 4 టీంలకు అర్హత కల్పిస్తామన్నారు. మొత్తం 151 మ్యాచ్‌లు జరగగా.. ఇందులో బాలికల విభాగంలో లాస్య(ఆర్ఆర్) పంజాల హన్సిపై 15-10, 15-4తో గెలిచారు. బాలుర విభాగంలో సమిత్ రెడ్డి హన్మంత్(మేడ్చల్) నందిక శివకుమార్‌పై 15-5, 15-2, చంద్రిక కొత్తపల్లి (హైదరాబాద్) మనస్విని(వరంగల్)పై 15-1, 15-7తో గెలుపొందారు. గడ్డం అన్యూరెడ్డి(హైదరాబాద్) మర్యాల జననీపై 15-10, 15-11తో, ఆరాధ్య గురుకుంట(ఆర్ఆర్) శ్రేయా పవర్(ఆర్ఆర్)పై 15-12, 15-7 స్కోర్‌తో గెలిచారు. శ్రీధన్యదత్త(ఎస్ఆర్) తన్వీర్ రినా(ఆర్ఆర్)పై 15-10, 15-7పై, గురాల మన్యుత్ వాత్సవ్(వరంగల్) ఇనేష్‌రెడ్డి(ఆర్ఆర్)పై 15-7, 15-6తో గెలుపొందారు. రిహాన్(ఆర్ఆర్) నిరల్‌మన్‌పై 15-1, 15-1తో, పి.భార్గవ్(హైదరాబాద్) తేజత్(హైదరాబాద్)పై 15-11, 15-4తో, అబ్దుల్ రెహమాన్(ఆర్ఆర్), కృష్ణ ఎస్ఎం(ఆర్ఆర్)పై 11-15, 15-13, 15-11తో గెలుపొందారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెక్రటరీ డాక్టర్ పి.రమేశ్‌రెడ్డి, కోశాధికారి నాగకిషన్, శ్రీనివాస్రెడ్డి, శ్రీధర్‌కుమార్, శ్యాంప్రసాద్, ఏటీబీటీ ప్రసాద్, రెఫరీ కె హనుమంతరావు, మ్యాచ్ కంట్రోల్ చంద్రశేఖర్, ఆర్.శ్యాంకుమార్, బేబి శైలజ పాల్గొన్నారు.

నగరంలో 218 రకాల పక్షులు

- గుర్తించిన హైదరాబాద్ బర్డ్ అట్లాస్ సంస్థ

సత్యమేవ జయతే - హైదరాబాద్
హైదరాబాద్ : నగర పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా పక్షుల జీవ వైవిధ్య పరిస్థితులు, వాటి సంఖ్యను తెలుసుకునేందుకు హైదరాబాద్ బర్డ్స్ అట్లాస్(హెచ్‌బీఏ) సర్వే నిర్వహించగా సిటీ మొత్తంలో 218 రకాలకు చెందిన 1,36,000 లక్షల పక్షులు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. హైదరాబాద్ నగరవ్యాప్తంగా ఉన్న పక్షులను గుర్తించేందుకు హెచ్‌బీఏ సంస్థ 2025లో రెండు సీజన్లలో సర్వే చేపట్టింది.
ఇందులో భాగంగా ఫిబ్రవరిలో జరిగిన మొదటి సీజన్‌లో 209 మంది వలంటీర్లు నగరవ్యాప్తంగా 180 ప్రదేశాల్లో పక్షుల గణన చేపట్టారు. వారు చేపట్టిన సర్వేలో 195 రకాలకు చెందిన 79,187 పక్షులు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. తరువాత జూన్ నెలలో రెండో సీజన్‌లో చేపట్టిన సర్వేలో 225మంది వలంటీర్లు 166 రకాలకు చెందిన 62,811 పక్షులను గుర్తించారు. మొదటి సర్వేలో నగరంలోని చెరువులు, అటవీ ప్రాంతాలు, పచ్చదనం ప్రాంతాల్లో వలస పక్షులు అధికంగా కనిపించగా, రెండో సర్వేలో మాత్రం వలస పక్షులు లేకపోవడం మూలంగా పక్షుల సంఖ్య తగ్గటం గమనార్హం.
బ్రీడింగ్, గూడ్ల నిర్మాణం వాతావరణ మార్పుల వంటి కీలక అంశాలపై సమాచారం సేకరించినట్లు సంస్థ ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. రెండో సీజన్‌లో అశీ ప్రినియా, రెడ్ వెంటెడ్ బల్బుల్, స్పాటెడ్ డౌవ్, రాక్ పిజన్, ఏషియన్ కోయిల్ పక్షులు అధికంగా కనిపించగా, బయా వీవర్, హౌస్ క్రో, స్కేలీ బ్రెస్టెడ్ మునియా, ఈస్ట్రన్ క్యాటిల్ ఇగ్రెట్ వంటి రకాలకు చెందిన పక్షులు ఉండటం గమనార్హం. ఇందులో డెక్కన్ బర్డర్స్, ఇండియా డబ్ల్యూడబ్ల్యూఎఫ్ వారి భాగస్వామ్యం ఉండటం విశేషం. ఈ సర్వే మరో రెండేళ్లపాటు కొనసాగునందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

నర్సాపూర్ జూనియర్ కాలేజీలో వాటర్ ప్లాంట్ ప్రారంభం

సత్యమేవ జయతే న్యూస్/ నర్సాపూర్ నర్సాపూర్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో తన సొంత నిధులతో వాటర్‌లి లిప్లాంట్ ను ప్రారంభించిన ,నర్సాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ ఆవుల రాజిరెడ్డి నర్సాపూర్ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో మరియు మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో నేడు మినీ ఆర్వో వాటర్ ప్లాంట్ లను ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ ప్లాంట్‌ను నర్సాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ ఆవుల రాజిరెడ్డి గారు తన స్వంత నిధులతో ఏర్పాటు చేయడం విశేషం. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థులు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై రాజిరెడ్డి గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల అధ్యాపకులు మాట్లాడుతూ %-
%"ఇప్పటివరకు తాగునీటి సమస్యతో విద్యార్థులు తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురవుతున్నారు. ఈ మినీ ఆర్వో ప్లాంట్ ఆ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం ఇచ్చింది. ఇది విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడంలో ఎంతో కీలకంగా మారనుంది" అని అన్నారు.
విద్యార్థులు స్పందిస్తూ %-
%"ఇప్పటివరకు మేము బాటిల్ నీటిపై ఆధారపడాల్సి వచ్చేది. ఇప్పుడు కాలేజీలోనే స్వచ్ఛమైన నీరు లభించడం చాలా సంతోషకరం. ఆవుల రాజిరెడ్డి గారికి ధన్యవాదాలు" అని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆవుల రాజిరెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ "విద్యార్థుల ఆరోగ్యం మరియు భవిష్యత్తు నాకు చాలా ముఖ్యం. ప్రభుత్వంపై ఆధారపడకుండా వ్యక్తిగతంగా చేపట్టిన ఈ చిన్న ప్రయత్నం వారికి ఉపయోగపడితే అదే నాకు పెద్ద ఆనందం. ఇది నా సామాజిక బాధ్యతగా భావిస్తున్నాను" అని అన్నారు. ఈ ప్లాంట్ ద్వారా కళాశాలలో రోజూ వందలాది మంది విద్యార్థులకు శుద్ధి చేసిన తాగునీటి లభ్యత కలగనుంది. ఇదే విధంగా అవసరమున్న ఇతర విద్యా సంస్థల్లో కూడా ఇలాంటి సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు ప్రయత్నిస్తానని రాజిరెడ్డి గారు తెలిపారు.

మీకు.. నేనున్నా!

- బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా వారియర్

- శశిధర్‌గౌడ్‌ను పరామర్శించిన కేటీఆర్

- అన్నివేళలా అండగా ఉంటానని భరోసా ఇచ్చిన రామన్న

- శశిధర్‌గౌడ్ ఇంట్లో బర్త్‌డే వేడుకలు జరుపుకొన్న కేటీఆర్

- శశిధర్‌తో కలిసి తన కేక్ కట్ చేసిన కేటీఆర్

- సంబురపడ్డ వారియర్ కుటుంబం

- కాంగ్రెస్ వ్యతిరేక పోస్టు చేసినందుకు నల్ల బాలును అరెస్టు చేసిన ప్రభుత్వం

- ఇంటికి వచ్చి ధైర్యం కల్పించిన బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్

సత్యమేవ జయతే – పటాన్‌చెరు పటాన్‌చెరు : మన ఇంటికి ఈ రోజు కేటీఆర్ సారు వస్తున్నారని తండ్రి దుర్గం శశిధర్‌గౌడ్ తన పిల్లలతో ఉదయం చెబితే వారు నమ్మలేదు. డాడీ ఉత్తినే చెబుతున్నావు. కేటీఆర్ సార్ బర్త్‌డే ఈ రోజు అంటూ పిల్లలు శాన్విక, శర్ణిక గుర్తుచేశారు. తండ్రి తాను నిజంగానే చెబుతున్నానని చూడు ఈ రోజు మన ఇంటికి కేటీఆర్ వస్తారంటూ ఆనందంగా తెలిపాడు. అన్నట్టుగానే గురువారం మధ్యాహ్నం కేటీఆర్ ఇంట్లోకి వస్తుంటే ఆ చిన్నారుల్లో ఆశ్చర్యం, ఆనందం.

సంభ్రమాశ్చర్యాలతో తండ్రి శశిధర్‌గౌడ్‌తో కలిసి కేటీఆర్‌కు స్వాగతం పలికారు. షేక్ హ్యాండిచ్చి హ్యాపీ బర్త్ డే అంకుల్ అంటూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వారిద్దరు బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా వారియర్ శశిధర్‌గౌడ్ పిల్లలని తెలుసుకున్న కేటీఆర్ వారిని ఆప్యాయంగా పలకరించి దగ్గరకు తీసుకున్నారు. మీరు వస్తున్నారంటే తన పిల్లలు నమ్మలేదని నవ్వుతూ శశిధర్‌గౌడ్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌తో అన్నారు. నేను నిజంగానే వచ్చాను కదా బేటా.. అంటూ కేటీఆర్ నవ్వుతూ చెప్పడంతో ఆ పిల్లల కండ్లల్లో ఆనందం

కనిపించింది. బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా హ్యాండిల్ విభాగం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శిస్తూ పెట్టిన ట్వీట్‌ను లైక్ చేస్తూ దుర్గం శశిధర్‌గౌడ్ మార్చి 15న రీట్వీట్ చేశారు. నల్లబాలుగా సోషల్ మీడియాలో పిలిచే శశిధర్‌గౌడ్ పెట్టిన రీట్వీట్‌పై తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మూడు చోట్ల పోలీస్ కేసులు అతనిపై పెట్టించింది. జూన్ 29న రాత్రి నల్లబాలు ఇంటికి వచ్చిన 25మంది పోలీసులు ఇంట్లో అన్నం తింటున్న అతడిని బలవంతంగా కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో అరెస్టు చేసి కరీంనగర్ జైలుకు తరలించారు. ఈ అక్రమ అరెస్టు సందర్భంగా శశిధర్‌గౌడ్ కుటుంబం మొత్తం భయభ్రాంతులకు గురైంది.

చిన్నపిల్లలు తండ్రిని పోలీసులు తీసుకెళ్లారని ఏడుస్తుండి పోయారు. 20 రోజుల తర్వాత జైలు నుంచి శశిధర్‌గౌడ్‌ను వదిలేశారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ అభిమాని, సోషల్ మీడియా వారియర్ నల్లబాలుపై పోలీసులు మూడు అక్రమ కేసులు పెట్టారు. వారు పెట్టిన కేసుల్లో బెయిల్ లభించిన శశిధర్‌గౌడ్ సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్‌చెరు మండలం ఇంద్రేశంలోని తన నివాసానికి వచ్చాడు. శశిధర్‌గౌడ్‌పై ప్రభుత్వం పెట్టిన అక్రమ కేసులను మొదటి నుంచి ఖండించిన బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ గురువారం కలిసేందుకు ఆయన నివాసానికి తరలివచ్చారు. ఎమ్మెల్సీ శంబీపూర్ రాజు, బీఆర్ఎస్ పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గ కోఆర్డినేటర్ వెన్నవరం ఆదర్శ్ రెడ్డితో కలిసి వచ్చారు. తన జన్మదిన వేడుకలు సైతం శశిధర్‌గౌడ్‌తో కలిసి కేటీఆర్ జరుపుకోవడం ఆ కుటుంబంలో ఆనందం, ధైర్యాన్ని నింపింది.

– సంభ్రమాశ్చర్యంతో స్వాగతం పలికిన కుటుంబం%ా

%కేటీఆర్ ఈ రోజు మీ ఇంట్లోనే జన్మదిన వేడుకలు జరుపుకొంటారని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు శశిధర్‌గౌడ్ కుటుంబం అమితాశ్చర్యానికి గురైంది. చెప్పినట్టుగానే గురువారం మధ్యాహ్నం కేటీఆర్, బీఆర్ఎస్ శ్రేణుల వాహనాలు ఇంటిముందు ఆగడంతో నల్లబాలు కుటుంబ సభ్యులు ఆనందంతో కేటీఆర్‌కు ఘన స్వాగతం పలికారు. పిల్లలు వేసిన బర్త్ డే గ్రీటింగ్ కార్డులను శశిధర్‌గౌడ్ కేటీఆర్‌కు అందజేశారు. తండ్రిని అరెస్టు చేసినప్పుడు బాధపడ్డ పిల్లలను కేటీఆర్ దగ్గరగా తీసుకుని వారికి బేటా నేను మీకు అండగా ఉంటాను. మీ నాన్నకు ఏమి కాదంటూ పేర్కొన్నారు. పిల్లలు శాన్విక, శర్ణికలను పరిచయం చేసుకున్నారు.

శశిధర్‌గౌడ్ తల్లి విజయలక్ష్మి పక్కన కూర్చుని ఆమె ఆరోగ్యం, ఇతర వివరాలు కేటీఆర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆ రోజు అక్రమ అరెస్టు జరిగిన తీరును విజయలక్ష్మి కేటీఆర్‌కు వివరించింది. నీవే మాకు ధైర్యం అంటూ కేటీఆర్ చేతులు పట్టుకుంది. స్పందించిన కేటీఆర్ మీకు అండగా మా అధినేత కేసీఆర్ ఉంటారు, నేనుంటాను, పార్టీ ఉంటుంది. మీరు భయపడాల్సిందేమీ లేదు. వచ్చేది మన ప్రభుత్వమే, మీకు అన్ని విధాలుగా అండగా నిలుస్తామని హామీనిచ్చారు. బాధపడకు ఏ సమస్య వచ్చిన నాకు తెలుపండి అంటూ కేటీఆర్ భరోసా ఇచ్చారు. దీంతో విజయలక్ష్మి సంతోషంతో అన్నం తిను బిడ్డా అంటూ భోజనం చేయాలని ఆప్యాయంగా కోరింది.

అంతలో శశిధర్‌గౌడ్, అయన కుటుంబం తెచ్చిన కేక్‌ను కేటీఆర్ ముందు పెట్టారు. కేటీఆర్ శశిధర్‌గౌడ్ ఆయన కుమార్తెలతో కలిసి కేక్ కట్ చేశారు. పిల్లలు కేటీఆర్‌కు కేక్ తినిపించి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపి ఆప్యాయతను చాటారు. స్వయంగా కేటీఆర్ తమ ఇంట్లోకి వచ్చి పుట్టినరోజు వేడుకలు జరపడం వారింట్లో పండుగ వాతావరణాన్ని తెచ్చింది. తల్లి విజయలక్ష్మి తెప్పించిన అన్నం కేటీఆర్ తినడంతో ఆమె కేటీఆర్‌ను దీవించారు. కేటీఆర్ వారితో సరదాగా గడపడంతో ప్రభుత్వం చేసిన గాయాన్ని ఆ కుటుంబం మరిచిపోయింది. కేటీఆర్ మాకున్నారు, పార్టీ మాకుందనే ధీమా వారిలో కనిపించింది. కుటుంబ సభ్యుల కోరిక మేరకు కేటీఆర్ వారితో గ్రూప్ ఫొటోలు దిగారు.

– శర్ణికకు పుట్టిన రోజు గిఫ్ట్ అందజేసిన కేటీఆర్%ా

%బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా వారియర్ నల్లబాలు ఇంటికి వచ్చిన కేటీఆర్ ఆయన చిన్న కుమార్తె శర్ణికకు పుట్టినరోజు గిఫ్ట్ అందజేశారు. 20రోజులుగా శశిధర్‌గౌడ్ అక్రమ కేసులో జైలులో ఉన్నప్పుడు ఈ నెల 7న ఆయన చిన్నకూతురు శర్ణిక పుట్టిన రోజు వచ్చింది. తండ్రి జైలులో ఉండటంతో ఆమె పుట్టిన రోజును జరుపుకోలేదు. తండ్రి ప్రతి ఏడాది ఇచ్చే గిఫ్ట్ లేకపోవడం ఈ ఏడాది ఆ పాపకు చేదు అనుభవం మిగిల్చింది. అది తెలుసుకున్న బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆ పాపకు, ఆమె అక్క శాన్వికలకు బర్త్ డే గిఫ్ట్‌ను అందజేసి ఆమె మోహంలో ఆనందం నింపారు. కేటీఆర్ బర్త్ డే గిఫ్ట్ అంటూ ఆమెకు పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ బహూకరించారు. స్వయంగా కేటీఆర్ గిఫ్ట్ ఇవ్వడం ఆ ఇంట్లో సంతోషాన్ని నింపింది.

– బిడ్డా.. మీరు తప్పకుండా సీఎం అవుతారు..

ఇంద్రేశంలోలో నల్లబాలు ఇంటికి కేటీఆర్ చేరుకోగానే అతని తల్లి విజయలక్ష్మి బిడ్డా.. మీరు తప్పకుండా రాష్ట్రానికి సీఎం అవుతారని కౌగిలించుకొని ఆశీర్వదించారు. సామాన్య కార్యకర్త కుటుంబంలో కేటీఆర్ పుట్టిన రోజు వేడుకలు జరుపుకోవడంతో పాటు భోజనం చేయడంతో వారు ఆనందానికి గురయ్యారు. తమ ఇంటికి కేటీఆర్ రావడం ఎప్పుడూ మరిచిపోలేమని పేర్కొన్నారు.

– హనుమాన్ విగ్రహానికి విరాళం

మాధారంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న పంచముఖి హనుమాన్ విగ్రహానికి బీఆర్ఎస్ పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గ కన్వీనర్ ఆదర్శ్‌రెడ్డి గురువారం కేటీఆర్ చేతులు మీదుగా గ్రామ నాయకులు సురేందర్‌కు అందించారు. కేటీఆర్ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని పంచముఖి హనుమాన్ విగ్రహానికి విరాళం ఇచ్చినట్టు ఆదర్శ్‌రెడ్డి, కార్పొరేటర్ సింధూ ఆదర్శ్‌రెడ్డి దంపతులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గ కో ఆర్డినేటర్ ఆదర్శరెడ్డి, పటాన్‌చెరు కార్పొరేటర్ మెట్టుకుమార్ యాదవ్, భారతీనగర్ కార్పొరేటర్ సింధూ ఆదర్శ్‌రెడ్డి, మాజీ జడ్పీటీసీ గడీల శ్రీకాంత్‌గౌడ్, బీఆర్ఎస్ నాయకులు బాల్‌రెడ్డి, ఐలాపూర్ మాణిక్‌యాదవ్, గోవర్ధన్‌రెడ్డి, వెంకటేశంగౌడ్, శ్రీధర్‌చారి, శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, గోపాల్, జగదీశ్ ఉన్నారు.

– సీఎం జిందాబాద్ అంటూ నినాదాలు..

నల్లబాలు ఇంటి వద్దకు భారీగా చేరుకున్న బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు కేటీఆర్ రాగానే సీఎం జిందాబాద్ అంటూ నినాదాలు చేశారు. నల్లబాలు ఇంటి ముందు బీఆర్ఎస్ నేతలు, కార్యకర్తల మధ్యలో కేక్ కట్ చేశారు. కేటీఆర్‌తో సెల్ఫీలు దిగేందుకు నాయకులు, కార్యకర్తలు పోటీపడ్డారు. ఇండ్లపైకి ఎక్కి మహిళలు, యువకులు వీడియోలు తీసుకున్నారు. పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గంలోని పలు మండలాలకు చెందిన నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు.

– కేటీఆర్ ధైర్యం నింపారు

నేను 2009 నుంచి ఉద్యమకారుడిని. రేవంత్‌రెడ్డి సర్కార్ చేస్తున్న అక్రమాలను ఎప్పడికప్పుడు ఎండగడుతున్నాను. ఈ ఏడాది మార్చి 15న బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా విభాగం పెట్టిన నో విజన్, నో మిషన్, ఓన్లీ 20 పర్సంట్ కమీషన్ అనే ట్వీట్‌కు మద్దతుగా రీట్వీట్ చేశాను. ఆ తర్వాత మార్చి 16న మూడుచోట్ల నాపై పోలీసులు కేసులు నమోదు చేశారు. కరీంనగర్, గోదావరిఖని, రామగుండంలో పోలీస్ కేసులు పెట్టి ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. జూన్ 29న ఇంద్రేశంలోని నా ఇంట్లోకి రాత్రి 9 గంటల ప్రాంతంలో 25మంది పోలీసులు వచ్చి తలుపులు బద్దలు కొట్టి నన్ను నా కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలోనే బలవంతంగా అరెస్టు చేసి తీసుకువెళ్లారు. నా కుటుంబ సభ్యులు ఎంత బతిమాలినా వారు వినకపోవడం బాధేసింది.

కోర్టు నాకు 20 రోజుల రిమాండ్ విధించింది. కరీంనగర్ జైలులో నన్ను పెట్టారు. ఈనెల 18న నన్ను జైలు నుంచి వదిలేశారు. జైలు జీవితంలో నాకు బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు మద్దతుగా నిలిచాయి. ముఖ్యంగా పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఇచ్చిన ధైర్యంతో భయపడకుండా ఉన్నాను. ఇప్పుడు స్వయంగా కేటీఆర్ మా ఇంటికి రావడం సంతోషాన్ని మిగిల్చింది. ప్రభుత్వం ఎన్ని కేసులు పెట్టినా భయపడేది లేదు. భావప్రకటన హక్కును ప్రభుత్వం కాలరాస్తే ఊరుకునేది లేదు. తప్పును తప్పుగానే చెబుతాను. కోర్టులో వీరు పెట్టిన కేసుల వివరాలు విని జడ్జి కూడా నవ్వారు. మాలాంటి వారికి కేటీఆర్ అన్ని రకాలుగా అండగా నిలువడం ధైర్యం నింపింది.

%–% దుర్గం శశిధర్‌గౌడ్, బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా వారియర్

– నీవే మా ధైర్యం..

నీవే మా ధైర్యం అని కేటీఆర్‌తో అన్న. నా బిడ్డ శశిధర్‌ను పోలీసులు రాత్రి సమయంలో వచ్చి తలుపులు బద్దలు కొట్టి తీసుకెళ్లింండ్రు. మాకు శానా భయం వేసింది. అర్ధరాత్రి తీసుకెళ్లి ఏమన్న చెస్తారని మా భయం. పిల్లలు, భార్య అందరూ భయపడి ఏడుపందుకున్నారు. నాకు ఎక్కడ తోచలేదు. మా వాళ్లు కేటీఆర్‌కు విషయం చెబితే నేనున్నానని ధైర్యం నింపిండు. అప్పటి నుంచి కేటీఆర్ సారు మాతో మాట్లాడుతుండు. నా బిడ్డకు ఏమి కాదని ధైర్యంతో ఉన్నాను. 20రోజులు జైలులో ఉండి నా బిడ్డ బయటకు వచ్చిండు. శానా సంతోషం అనిపించింది.

నా బిడ్డ తప్పు చేసే రకం కాదని తెలుసు. దొంగ కేసుల్లో ఇరికించిండ్రు అని తెలుసు. ఏనాటికైనా న్యాయమే గెలుస్తది. ఈ రోజున కేటీఆర్ మా ఇంటికి వచ్చిండు. ముందుగాల మేము నమ్మలే. కానీ కేటీఆర్ ఇంటికి వస్తేనే మాకు శానా ఆనందం కలిగింది. కేటీఆర్ శానా ధైర్యం తెలిపిండు. మాకు నీవే పెద్దదిక్కు బిడ్డా అంటే చేతులు పట్టుకుని నేనున్నాను మీకంటూ ధైర్యం చెప్పిండు.

–దుర్గం విజయలక్ష్మి, (దుర్గం శశిధర్‌గౌడ్ తల్లి)

– రేవంత్ జర భద్రం

ఒక్క నల్లబాలును అక్రమంగా అరెస్టు చేస్తే లక్షలాది సోషల్ మీడియా వారియర్స్ పుట్టుకొస్తారు జాగ్రత్త రేవంత్‌రెడ్డి. అక్రమాలు చేస్తున్న రేవంత్ సర్కార్‌ను ప్రశ్నిస్తే అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారు. రీట్వీట్ చేసినందుకు అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపుతారా.? ఇదేం అన్యాయం. మీ అరాచకాలకు ప్రజలే ముగింపు పలుకుతారు. ఒక్కో వారియర్ ఒక్కో కేసీఆర్ అయ్యి రేవంత్‌పై తిరగబడతారు. రేవంత్ అరాచక పాలనను ప్రజలందరూ గమనిస్తున్నారు. ప్రగల్భాలు పలికి రేవంత్‌రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చాడు. ఇప్పుడు గుంపుమేస్త్రీగా పాలనను అస్తవ్యస్తం చేశాడు. పోలీసులతో భయపెట్టి పాలన చేయాలంటే ప్రతిఘటనను చూడాల్సి ఉంటుంది.

%–% పావనిగౌడ్, బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా వారియర్ ఇన్‌చార్జి

వర్షాకాలం.. విద్యుత్తుతో జరపైలం..

సత్యమేవ జయతే – జహీరాబాద్ జహీరాబాద్ : ప్రస్తుతం ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. దీంతో ప్రజలు చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇంటా.. బయటా.. విద్యుత్ ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశలెక్కువ. గాలివానకు స్తంభాలు పడిపోయి.. విద్యుత్ తీగలు తెగిపడి.. ఎక్కడ ఎలాంటి ముప్పు పొంచి ఉంటుందో తెలియని పరిస్థితి. ఈ నేపథ్యంలో రైతులు, ప్రజలు కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు పాటిస్తే వాటి బారి నుంచి తప్పించుకోవచ్చని జహీరాబాద్ విద్యుత్‌శాఖ డీఈఈ లక్ష్మీనారాయణ సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వర్షాలు కురిసే సమయంలో భారీగా వీచే ఈదురు గాలులు, వర్షాల వల్ల విద్యుత్తు లైన్లు తెగిపోవడం, గాలి వానలకు చెట్లు విరిగిపోవడం జరుగుతుంటాయి. ఈ క్రమంలో ఏ మాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా విద్యుదాఘాతం జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి..

- తడిసిన కరెంట్ స్తంభాలను పట్టుకోకూడదు. కరెంటు లైను కింద మొబైల్ ఫోన్లు మాట్లాడరాదు.
- విద్యుత్తు లైన్లకు తగిలే చెట్లను ముట్టుకోకూడదు.
- ఇనుప తీగలపై ఉతికిన దుస్తులు ఆరవేయకూడదు.
- వర్షాల వేళ నీటి ప్రభావంతో చిన్న లీకేజీ ఉన్నా కరెంట్ అన్ని పరికరాల్లోకి ప్రవహిస్తుందని గుర్తించాలి.
- ఉపయోగించకుండా ఇంటిలో ఉండే విద్యుత్ ఉపకరణాలను చాలామంది ప్లగ్ తగిలించేసి వదిలేస్తుంటారు. ఇలా ఎప్పటికీ చేయకూడదు. వాటిని అన్‌ప్లగ్ చేసి పక్కన పెట్టేయాలి.
- వాన నీటితో జాయింట్ల వద్ద వేసిన టేప్ తొలగిపోతుంది. ఇదే ప్రమాదాలకు దారితీస్తోంది. వీటిని సరిచేయించాలి.
- విద్యుత్ ఉపకరణాలను తాకేటప్పుడు కచ్చితంగా ప్లాస్టిక్, రబ్బరు చెప్పులు వేసుకోవాలి.
- కరెంట్ పరికరాలను కచ్చితంగా ఐఎస్ఐ మార్కు ఉండేవే కొనాలి. నాసిరకం అసలు వద్దు.
- ఆరుబయట ఉన్న లైట్లు నీటితో తడవకుండా చూసుకోవాలి.
- ఉరుములు, మెరుపులతో వర్షం పడేటప్పుడు డిష్ కనెక్షన్ తీసేయండి.
- గాలి దుమారం, వర్షం వచ్చినప్పుడు తెగిన విద్యుత్తు తీగలను తాకరాదు. లైన్లపై చెట్ల కొమ్మలు పడి ఉంటే స్థానిక విద్యుత్తు అధికారికి సమాచారం అందించాలి.
- తడి చేతితో స్విచ్‌లు వేయడం చాలామందికి అలవాటుగా ఉంటుంది. వీటిని మానుకోవాలి. స్విచ్‌ల పక్కనున్న ఖాళీల్లో నుంచి నీటి చెమ్మ లోపలికి వెళ్లినా షాక్‌కు గురవుతారు.
- ఇంటికి ఉన్న విద్యుత్తు సర్వీస్ వైరు పాడైపోతే వెంటనే అధికారుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లి మార్పించుకోవాలి.
- వాటర్ హీటర్ వాడేటపుడు స్విచ్ ఆఫ్ చేసి, ప్లగ్ నుంచి తీసిన తర్వాతే నీళ్లు పెట్టిన వస్తువును ముట్టుకోవాలి.
- చిన్న పిల్లలు విద్యుత్తు వస్తువుల వద్దకు రాకుండా చూసుకోండి.
- స్విచ్ బోర్డులు వారికి అందుబాటులో లేకుండా చూడండి.
- వర్షం పడేప్పుడు టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్, వాటర్‌మోటార్స్, కంప్యూటర్ల స్విచ్‌లను ఆఫ్ చేయండి. లేకపోతే షార్ట్‌సర్క్యూట్ అయ్యే అవకాశం ఉంది.
- ఆరుబయట పశువులను మేపేందుకు వెళ్లే సమయంలో విద్యుత్ ట్రాన్స్‌ఫారాల వద్ద జాగ్రత్తగా వహించాలి. పశువులు గడ్డిని మేస్తూ ఎర్తింగ్ వైర్లకు వద్దకు వెళ్లడంతో షాక్ గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. రైతులు వాటిని దూరంగా ఉంచేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు.

రైతులకు ఎరువులు అందుబాటులో ఉంచాలి కల్తీవితనలు అరికట్టాలి....

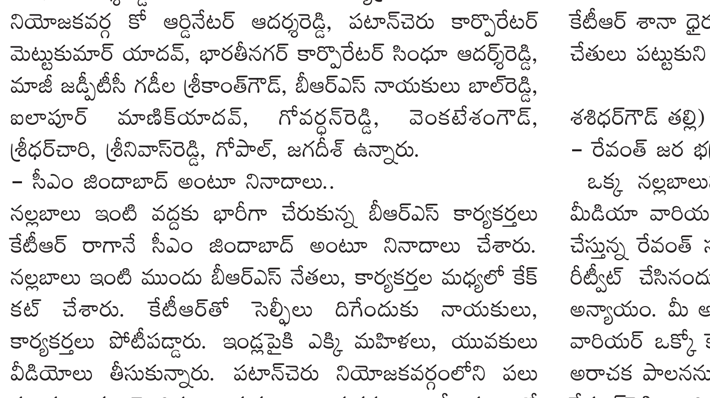
. సత్య మే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా... సిపిఎం శుక్రవారం వికారాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోనీ సీఐటీయూ కార్యాలయంలో సిపిఎం జిల్లా ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం ఎరుకల సతీష్ అధ్యక్షతన జరిగింది ఈ సందర్భంగా సిపిఎం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఆర్ వెంకట్ రాములు మాట్లాడుతూ దేశంలో బీజేపీ ప్రభుత్వం అధికారులకు వచ్చిన తర్వాత రైతాంగానికి ఎరువులు విత్తనాలు అందుబాటులోకి ఉంచకుండా చేస్తున్నారు. రైతులనడ్డి విరుస్తూ కార్పొరేట్లకు ఊడిగం చేస్తు, కార్పొరేట్లకు దేశ సంపదను, భూములను కట్టబెడుతుంది. దేశాన్నీ సర్వ నాశనం చేసేందుకు పూనుకున్నారు. ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతాంగానికి ఎరువులు అందుబాటులో ఉంచాలి.కల్తీ విత్తనాలు అరికట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలి అన్నారు. రైతులు ఎరువులకోసం మందుల ఎరువులు దుకాణాలముందు బజార్లలో ఆందోళనలు చేస్తుంటే సాధ్యం చేస్తుంది. రాష్ట్ర జిల్లా అధికారులు వెంటనే స్పందించి రైతుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఆర్ మహిపాల్ మాట్లాడుతూ వికారాబాద్ జిల్లా అధికారులు రైతుల పట్ల నిర్లక్షం చేస్తూ పెద్ద పెద్ద భూస్వాములకు, వ్యాపార వేత్తలకు ఊడిగం చేస్తున్నారు. ఎరువులు అందుబాటులో ఉన్న బ్లాక్ మార్కెట్లో ఎక్కువ ధరలకు అమ్ముకుంటుంటే సాధ్యం చూస్తున్నారు.. జిల్లా అధికారులు వెంటనే కండ్లు తెరచి రైతులకు ఎరువులు మందులు అందుబాటులో ఉండే విధంగా చూడాలని, కల్తీ విత్తనాలు అరికట్టాలి, అన్ని రకాల ఎరువులు సబ్సిడీలు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేస్తున్నాము అన్నారు.లేనిచో జిల్లా వ్యవసాయ కార్యాలయం ముందు ఆందోళనలు చేస్తామని హెచ్చరిస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు సుదర్శన్, సతీష్, నవీన్ నాయకులు కార్యకర్తలు శ్రీనివాస్, శ్రీను నాయక్, జనార్దన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు....

ఏపీ, తెలంగాణ డీలిమిటేషన్ పిటిషన్‌ను కొట్టివేసిన సుప్రీంకోర్టు

సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్

హైదరాబాద్ : తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశంపై సుప్రీంకోర్టు కీలక ఆదేశాలు ఇచ్చింది. ఏపీ, తెలంగాణలో నియోజకవర్గాల పునర్విభజనపై ప్రొఫెసర్ పురుషోత్తం రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను కొట్టివేస్తూ తుది ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టంలోని సెక్షన్ 26 ప్రకారం నియోజకవర్గాల పెంపు ప్రతిపాదనకు ఆదేశాలు ఇవ్వాలని ప్రొఫెసర్ పురుషోత్తం రెడ్డి 2022లో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. జమ్ము కశ్మీర్‌లో పునర్విభజన సమయంలో.. ఏపీ విభజన చట్టాన్ని పక్కన పెట్టేశారని పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు. ఇది రాజ్యాంగ విరుద్ధమని చెప్పారు. ఈ పిటిషన్‌పై జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ కోటేశ్వర్ సింగ్‌తో కూడి ధర్మాసనం ఇవాళ విచారణ చేపట్టింది. రాజ్యాంగంలోని



170(3) అధికరణం ప్రకారం ఏపీ విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 26కు పరిమితి ఉందని ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం తెలిపింది. 2026లో మొదటి జనగణన లెక్కల తర్వాతే డీలిమిటేషన్ నిర్వహిస్తామని చట్టంలో స్పష్టంగా చెప్పారని పేర్కొంది. ఈ పిటిషన్‌ను అనుమతిస్తే మిగతా రాష్ట్రాల నుంచి కూడా డీలిమిటేషన్‌పై పిటిషన్లు వచ్చే అవకాశం ఉందని సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. జమ్ము కశ్మీర్‌పై ప్రత్యేక దృష్టిసారించారన్న వాదనను కూడా ధర్మాసనం తిరస్కరించింది. జమ్ము కశ్మీర్ కోసం జారీ చేసిన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన నోటిఫికేషన్ నుంచి మినహాయించడం.. ఏకపక్షం, విపక్షం కాదని చెబుతూ పిటిషన్‌ను డిస్మిస్ చేసింది.

సత్యమేవ జయతే

పెళ్లి చేయకపోతే నగ్న ఫొటోలు బయటపెడతా.. బెదిరించిన యువకుడిని కొట్టి చంపేసిన యువతి అన్న

సత్యమేవ జయతే – మెదక్ మెదక్ : మీ అమ్మాయిని ప్రేమించా.. ఆమెతో పెళ్లి చేయండి.. లేదంటే ఆమె నగ్న ఫొటోలను బయటపెడతా అంటూ ఓ యువకుడు బెదిరింపులకు దిగాడు. యువతి కుటుంబసభ్యులు ఎంతగా బతిమిలాడినా ఒప్పుకోకుండా తన మాట మీదే ఉండిపోయాడు. దీంతో ఆగ్రహానికి గురైన యువతి అన్న.. సదరు యువకుడి బండరాయితో కొట్టిచంపాడు. ఈ దారుణ ఘటన మెదక్ జిల్లాలో చోటుచేసుకుంది.
మెదక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండలం ముగ్దుంపూర్ గ్రామానికి చెందిన యువతి, హైదరాబాద్ బోరబండకు చెందిన మహ్మద్ సాబిల్(21) కొంతకాలంగా ప్రేమించుకుంటున్నారు. వారికి పెళ్లి చేయాలని యువతి కుటుంబసభ్యులను అడిగితే నిరాకరించారు. దీంతో తమ పెళ్లి చేయకపోతే.. యువతితో సాన్నిహిత్యంగా ఉన్న, నగ్న ఫొటోలను బయటపెడతానని బెదిరించాడు. ఈ క్రమంలో ఫొటోలు డిలీట్ చేయాలని యువతి అన్న అప్సర్ (34) పలుమార్లు బతిమిలాడాడు.
ఎన్నికార్లు కోరినా ఫొటోలు డిలీట్ చేసేందుకు సాబిల్ ఒప్పుకోలేదు. దీంతో అతన్ని అడ్డు తొలగించాలని అప్సర్ భావించాడు. ఈ క్రమంలో మాట్లాడుకుందాం రమ్మని సాబిల్‌ను ముగ్దుంపూర్‌కు పిలిపించాడు. ఆ తర్వాత తన స్నేహితుడు సారోల్ల సంతోశ్ (39)తో కలిసి సాబిల్‌ను కారులో ఎక్కించుకుని గ్రామ శివారులోకి తీసుకెళ్లాడు. అక్కడ అప్సర్, సాబిల్ మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం జరిగింది. దీంతో కోపోద్రేక్తుడైన అప్సర్ బండరాయితో సాబిల్ తలపై కొట్టిచంపాడు. అనంతరం అప్సర్, సంతోశ్ అక్కడి నుంచి పారిపోయారు. కాగా, మృతదేహాన్ని గమనించిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు రామేశ్వర్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్..

. సత్య మే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా. మర్పల్లి మండల కేంద్రంలో మదుగు రామేశ్వర్ గారి మాతృమూర్తి ఇటీవల మరణించడంతో ఆ సమయంలో అందుబాటులో లేకపోవడంతో శుక్రవారం వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసనసభాపతి, వికారాబాద్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్. కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. స్పీకర్ వెంట మాజీ గ్రంథాలయ చైర్మన్ కొండల్ రెడ్డి తదితరులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు ..

ఐటీఐలో దరఖాస్తు స్వీకరణ.. ప్రిన్సిపాల్ సుబ్బలక్ష్మి

సత్యమేవ జయతే/హత్నూర: సంగారెడ్డి జిల్లా హత్నూర మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఐటీఐలో రెండో విడత అడ్మిషన్ కొరకు ఆన్లైన్లో దరఖాస్తుల చేసుకోవాలని ప్రిన్సిపాల్ సుబ్బలక్ష్మి తెలిపారు. ఈ 22 నుంచి 31 వరకు దరఖాస్తులకు ప్రభుత్వం అవకాశము కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆసక్తి గల విద్యార్థులు, ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లను ఆన్లైన్ లో ఫొటోతో సహా స్కాన్ చేసి అప్లోడ్ చేసుకోవాలని సూచించారు. వెల్డర్, ఎలక్ట్రీషియన్, ఎలక్ట్రానికల్, ఫిట్టర్, ఎటీసీ (అడ్వాన్స్ ట్రైనింగ్ సెంటర్), డిజైనర్–ఫీల్ బి,ఇంజనీరింగ్ డిజైన్ టెక్నీషియన్, సీన్సీ మెషినినాట్ టెక్నీషియన్, ఇండస్ట్రియల్–రోబోటిక్స్, జజ్జల్–మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ టెక్నీషియన్, మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ ప్రాల్, ఎస్కంట్రోల్ కంట్రోల్ గేటో మేషన్ టెక్నీషియన్, మెకానిక్ ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్ కోర్సులు ఉన్నాయని తెలిపారు.

సామాజిక సేవలో మరో ముందడుగు %- ₹%4,88,000 సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ చేసిన ఆవుల రాజిరెడ్డి.

సత్యమేవ జయతే న్యూస్/ నర్సాపూర్‌నర్సాపూర్ నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జ్ ఆవుల రాజిరెడ్డి గారు నేడు కొల్చారం మండల కేంద్రంలో మండలానికి చెందిన చెందిన పలువురు లబ్ధిదారులకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (%జవీ=ఖీ%) ద్వారా మంజూరైన ₹4,88,000 విలువైన చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా లబ్ధిదారులు మాట్లాడుతూ, తాము ఎదుర్కొంటున్న ఆరోగ్య మరియు ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఈ సహాయం ఎంతో భరోసాగా నిలుస్తుందని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారికి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, అలాగే తమకు ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలుస్తున్న ఆవుల రాజిరెడ్డి గారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆవుల రాజిరెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ %–%"ప్రజల కష్టాలను అర్థం చేసుకుని, ప్రభుత్వ పథకాలు అర్హులందరికీ అందేలా కృషి చేయడం నా బాధ్యత. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేద ప్రజల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంది. న్యాయం, సంక్షేమం అందించడమే మా ప్రభుత్వ ధ్యేయం," అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలుపాల్గొన్నారు..

రైతులకు ఎరువులు అందుబాటులో ఉంచాలి కల్తీవితనలు అరికట్టాలి.....

సత్య మే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా... సిపిఎం శుక్రవారం వికారాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోనీ సీఐటీయూ కార్యాలయంలో సిపిఎం జిల్లా ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం ఎరుకల సతీష్ అధ్యక్షతన జరిగింది ఈ సందర్భంగా సిపిఎం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఆర్ వెంకట్ రాములు మాట్లాడుతూ దేశంలో బీజేపీ ప్రభుత్వం అధికారులకు వచ్చిన తర్వాత రైతాంగానికి ఎరువులు విత్తనాలు అందుబాటులోకి ఉంచకుండా చేస్తున్నారు. రైతులనడ్డి విరుస్తూ కార్పొరేట్లకు ఊడిగం చేస్తు, కార్పొరేట్లకు దేశ సంపదను, భూములను కట్టబెడుతుంది. దేశాన్నీ సర్వ నాశనం చేసేందుకు పూనుకున్నారు. ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతాంగానికి ఎరువులు అందుబాటులో ఉంచాలి.కల్తీ విత్తనాలు అరికట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలి అన్నారు. రైతులు ఎరువులకోసం మందుల ఎరువులు దుకాణాలముందు బజార్లలో ఆందోళనలు చేస్తుంటే సాధ్యం చేస్తుంది. రాష్ట్ర జిల్లా అధికారులు వెంటనే స్పందించి రైతుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఆర్ మహిపాల్ మాట్లాడుతూ వికారాబాద్ జిల్లా అధికారులు రైతుల పట్ల నిర్లక్ష్యం చేస్తూ పెద్ద పెద్ద భూస్వాములకు, వ్యాపార వేత్తలకు ఊడిగం చేస్తున్నారు. ఎరువులు అందుబాటులో ఉన్న బ్లాక్ మార్కెట్లో ఎక్కువ ధరలకు అమ్ముకుంటుంటే సాధ్యం చూస్తున్నారు.. జిల్లా అధికారులు వెంటనే కండ్లు తెరచి రైతులకు ఎరువులు మందులు అందుబాటులో ఉండే

విధంగా చూడాలని, కల్తీ విత్తనాలు అరికట్టాలి, అన్ని రకాల ఎరువులు సబ్సిడీలు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేస్తున్నాము అన్నారు.లేనిచో జిల్లా వ్యవసాయ కార్యాలయం ముందు ఆందోళనలు చేస్తామని హెచ్చరిస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు సుదర్శన్, సతీష్, నవీన్ నాయకులు కార్యకర్తలు శ్రీనివాస్, శ్రీను నాయక్, జనార్దన్ పాల్గొన్నారు....

కుట్టు శిక్షణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన గౌరవ నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి

సత్య మేవ జయతే. నాగల్ గిద్దనారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గంలోనినగల్ గిద్ద మండల పరిధిలోని ఎస్గి గ్రామంలో ఈరోజు గ్రామ స్వరాజ్యం సంస్థ కుట్టు శిక్షణా కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసిన సందర్భంగా ఈరోజు దానిని ప్రారంభించారుఅనంతరం ఎమ్మెల్యే గారు మాట్లాడుతూ కుట్టు మిషన్ శిక్షణ కేంద్రం వలన అనేక పేద మధ్యతరగతి మహిళాలకు ఇదో గొప్ప సువర్ణ అవకాశమని ఇట్టి అవకాశాన్ని మహిళలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే గారు మహిళలకు సూచించారు కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం లో మహిళలకు స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా వడ్డీ లేని రుణాలు కూడా అందిస్తున్నామని ఆర్టీసీ బస్సులు ఉచిత ప్రయాణం కల్పిస్తున్నామని ఉచిత ఆర్టీసీ ప్రయాణం పథకం ప్రారంభం నుంచి నేటి వరకు 200 కోట్ల మహిళలు ప్రయాణించడం జరిగిందని ఎమ్మెల్యే గారు అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గారితో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, గ్రామ బాధ్యులు రహీం , మహిళా సమైక్య మండల అధ్యక్షురాలు హీనా బేగం, కార్యదర్శి, ట్రైనర్ విజయలక్ష్మి, పాటు విట్టల్ రావు పాటిల్ మాజీ సర్పంచ్,అంజి రెడ్డి %జుఖఎం% వైస్ చైర్మన్, గుండె రావు పాటిల్, అనిల్ పాటిల్ మాజీ సర్పంచ్, నారాయణ జాదవ్, గ్రామంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు , మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జై భీమ్ నేషనల్ అంబేద్కర్ సేన ఆధ్వర్యంలో రిజర్వేషన్ శాతం పెంచాలి..

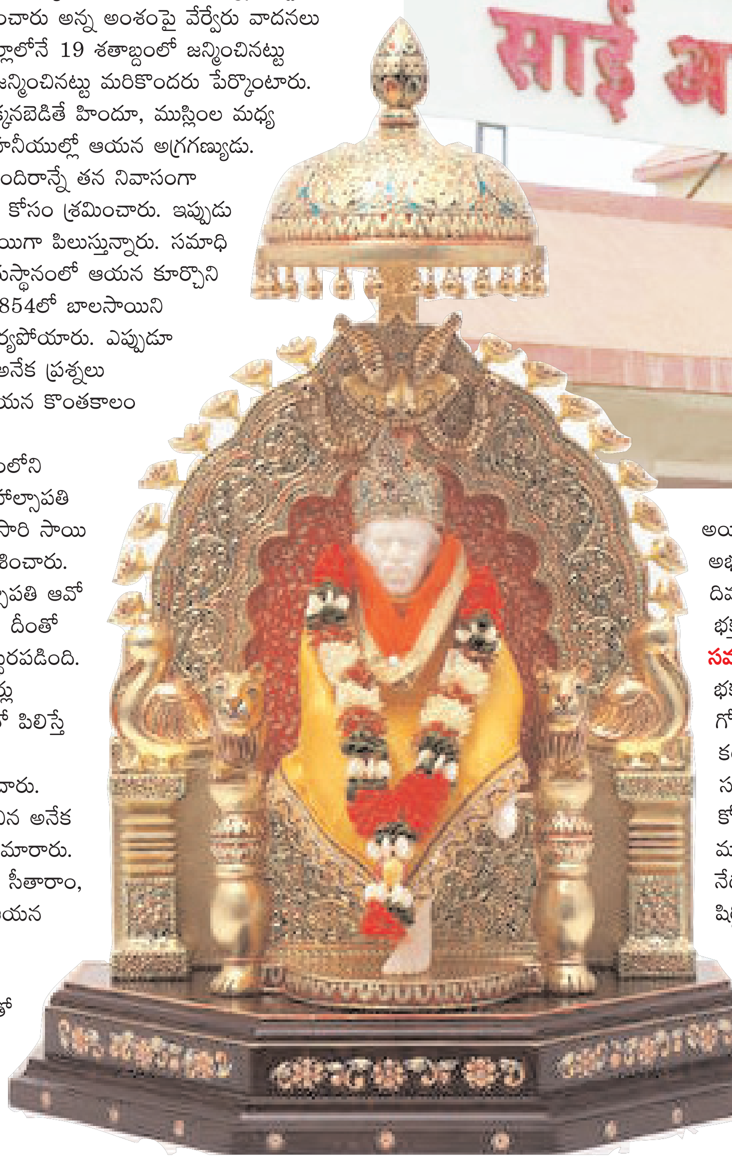
సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్
హైదరాబాద్ : జై భీమ్ శుక్రవారం రోజు నేషనల్ అంబేద్కర్ సేన ఆధ్వర్యంలో రిజర్వేషన్ శాతం పెంచాలని మరియు రోస్టర్ పాయింట్ ను సీరియల్ నెంబర్ 22 నుంచి 16కు మార్చాలి మరియు చేవెళ్ల డిక్లరేషన్ ప్రకారం 18 శాతం ఇస్తామని కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టో చెప్పింది దాని ప్రకారమే 18% ఇవ్వాలని ద నేషనల్ అంబేద్కర్ సేన డిమాండ్ చేస్తుంది మాలల ఓట్లపై గెలిచిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాలలు విస్మరిస్తోంది మాల బాల ఉపకులాలకు రిజర్వేషన్ లేకుండా చేస్తుంది రోస్టర్ పాయింట్లు వల్ల విద్యా మరియు ఉద్యోగ ఇతర రంగాలలో మాలలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోంది మరియు మాల ఎమ్మెల్యేలు అందరూ ఇట్టి విషయమై అసెంబ్లీలో ప్రశ్నించాలని అన్ని కుల సంఘాలు కోరుతున్నాయి శీతాకాల అసెంబ్లీ శీతాకాల సమావేశాల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రోస్టర్ పాయింట్లపై నిర్ణయం తీసుకోకపోతే అన్ని మాల సంఘాలు మరియు ప్రజా సంఘాలతో కూడుకొని అసెంబ్లీ ముట్టడిస్తామని చెప్పి ది నేషనల్ అంబేద్కర్ సేన హెచ్చరిస్తుంది ఈ కార్యక్రమంలో ద నేషనల్ అంబేద్కర్ సేన జాతీయ అధ్యక్షులు మన్నే శ్రీధర్ రావు మరియు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తాలూకా రాజేష్ గారు ఉపాధ్యక్షులు గోకుల్ కళ్యాణ్ శాస్త్రి ప్రవీణ్ కమల్ కుమార్ రాములు సయ్యద్ మన్నే శ్రీరంగా కర్ణం కిషన్ గారు ఆవుల సుధీర్ గారు మరియు ముఖ్య అతిథిగా రాజు వస్తాది గారు కాటారం వినయ్ కుమార్ పుణ్య భాను ప్రకాష్ మంచాల లింగస్వామి దాసరి విశాల్ నామ సైదులు కుంట సత్యానారాయణ కుంట శ్రీహరి దాసరి సత్యనారాయణ అంజలి దేవి గోపో%యబ% రమేష్ మరియు వివిధ సంఘం నాయకులు పాల్గొనడం జరిగింది.

ఒక్క బలహీనమైన పాస్‌వర్డ్ 158 ఏళ్ల కంపెనీని కూల్చివేసింది..

సంఘటన సైబర్ భద్రత ప్రాముఖ్యతను, బలహీనమైన పాస్‌వర్డ్‌ల తీవ్రమైన పరిణామాలను మరోసారి హైలైట్ చేసింది. నేషనల్ సైబర్ సెక్యూరిటీ సెంటర్ (%చీజుజ) జజుూ% రిచర్డ్ హెూర్న్, సంస్థలు తమ వ్యవస్థలను, వ్యాపారాలను బలమైన, మరింత సురక్షితమైన చర్యలతో భద్రపరచుకోవాల్సిన..58 ఏళ్ల బ్రిటిష్ రవాణా సంస్థ అయిన %ఖచీూ% లాజిస్టిక్స్, ఒకే ఒక బలహీనమైన పాస్‌వర్డ్ కారణంగా సైబర్ దాడికి గురైంది. దీని వలన కంపెనీ మూసి వేయాల్సి వచ్చింది. ఈ కంపెనీ 700 మంది ఉద్యోగులను పని నుండి తొలగించారు. అకిరా గ్యాంగ్ అని పిలువబడే రాన్సమ్‌వేర్ గ్రూప్ ఒక ఉద్యోగి హ్యాక్ చేసిన పాస్‌వర్డ్‌ను ఉపయోగించి కంపెనీ వ్యవస్థల్లోకి చొరబడి, డేటాను ఎన్‌క్రిప్ట్ చేసి, విమోచన క్రయధనాన్ని డిమాండ్ చేసింది. విమోచన క్రయధనం చెల్లించడంలో విఫలమైన ఫలితంగా కంపెనీ డేటా నాశనం చేసింది. ఇది దాని పతనానికి దారితీసింది. ఈ సంఘటన ఆన్‌లైన్ భద్రత, బలమైన పాస్‌వర్డ్‌ల ప్రాముఖ్యత గురించి కఠినమైన హెచ్చరికను అందిస్తుంది.
ముఖ్యంగా నైట్స్ ఆఫ్ ఓల్డ్ బ్రాండ్ కింద దాదాపు 500 లారీలను నడుపుతున్న %ఖచీూ% లాజిస్టిక్స్ దారుణమైన, సైబర్ దాడికి గురైంది. ఒక ఉద్యోగి బలహీనమైన పాస్‌వర్డ్ కారణంగా ఈ దాడి జరిగిందని తెలుస్తోంది. దీనిని హ్యాకర్లు సులభంగా ఊహించి అనధికార యాక్సెస్‌ను పొందారు.
బీసీ నివేదిక ప్రకారం.. అకిరా గ్యాంగ్ అనే రాన్సమ్‌వేర్ గ్రూప్ కేఎన్‌పీ కంప్యూటర్ సిస్టమ్‌లోకి చొరబడి దాని డేటాను దొంగిలించింది. సిస్టమ్‌లోకి చొరబడిన తర్వాత హ్యాకర్లు కంపెనీ డేటాను ఎన్‌క్రిప్ట్ చేసి, అంతర్గత వ్యవస్థలను లాక్ చేశారు. ఉద్యోగులు కీలకమైన వ్యాపార సమాచారాన్ని యాక్సెస్ చేయకుండా నిరోధించారు. యాక్సెస్‌ను పునరుద్ధరించడానికి డీక్రిప్షన్ కీకి బదులుగా హ్యాకర్లు డబ్బును డిమాండ్ చేశారు.
డిమాండ్‌లో మొత్తం వెల్లడించనప్పటికీ, నిపుణులు అంచనా ప్రకారం అది దాదాపు ˇ5 మిలియన్లు (సుమారు రూ.52 కోట్లు) ఉండవచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. దురదృష్టవశాత్తు, కేఎన్‌పీ ఈ డిమాండ్‌ను తీర్చలేకపోయింది. దీని ఫలితంగా కంపెనీ డేటా పూర్తిగా నష్టపోయింది. చివరికి కంపెనీ పతనమైంది. %ఖచీూ% డైరెక్టర్ పాల్ అబాట్ పాస్‌వర్డ్ దొంగిలించడం వల్ల ఈ దాడి జరిగిందని ధృవీకరించారు అధికారులు.
సైబర్ భద్రత
ఈ సంఘటన సైబర్ భద్రత ప్రాముఖ్యతను, బలహీనమైన పాస్‌వర్డ్‌ల తీవ్రమైన పరిణామాలను మరోసారి హైలైట్ చేసింది. నేషనల్ సైబర్ సెక్యూరిటీ సెంటర్ (%చీజుజ) జజుూ% రిచర్డ్ హెూర్న్, సంస్థలు తమ వ్యవస్థలను, వ్యాపారాలను బలమైన, మరింత సురక్షితమైన చర్యలతో భద్రపరచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హ్యాకర్లు సాధారణంగా కొత్త పద్ధతులను కనుగొనడం కంటే ఉన్న ప్లాన్‌లను ఉపయోగించుకుంటారని, బలహీనమైన భద్రత ఉన్న సంస్థల కోసం నిరంతరం వెతుకుతున్నారని ఆయన అన్నారు.
బలమైన, ప్రత్యేకమైన పాస్‌వర్డ్‌లు: ఉద్యోగులు బలమైన, ప్రత్యేకమైన పాస్‌వర్డ్‌లను ఉపయోగించాలి. అలాగే వాటిని క్రమం తప్పకుండా మార్చాలి.
మల్టీ-ఫాక్టర్ ప్రామాణీకరణ (%వీఖీూ%): లాగిన్ కోసం మల్టీ-ఫాక్టర్ ప్రామాణీకరణ (%వీఖీూ%) అమలు చేయాలి.
రెగ్యులర్ శిక్షణ: అన్ని ఉద్యోగులకు రెగ్యులర్ సైబర్ సెక్యూరిటీ శిక్షణ నిర్వహించాలి.
డేటా బ్యాకప్: కంపెనీలు తమ డేటాను క్రమం తప్పకుండా, సురక్షితంగా బ్యాకప్ చేయాలి.
అత్యవసర ప్రతిస్పందన ప్రణాళికలు: సైబర్ దాడి జరిగినప్పుడు ఎలా స్పందించాలో బలమైన ప్రణాళికలను డెవలప్ చేయాలి.

సాయి సందేశం 'సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్'

సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్ అన్న సందేశంతో యావత్ మానవాళికి శాంతి సందేశాన్నిచ్చిన సాయి భగవాన్ మందిరం మహారాష్ట్రలోని అహ్మద్‌నగర్ జిల్లా షిర్డిలో ఉంది. ఫకీర్ అవతారంలో అనేక మహిమలు ప్రదర్శించిన సాయినాథుడు ఇప్పటికీ సమాధి నుంచే భక్తులకు అభయమిస్తాడని అసంఖ్యాక సాయి భక్తుల నమ్మకం. సాయి మందిరాన్ని దర్శించుకునేందుకు రోజు వేలాది భక్తులు షిర్డికి వస్తుంటారు.



శ్రద్ధ, సబూరి .. శ్రద్ధ అంటే విశ్వాసం, భక్తి, సబూరి అంటే ఓర్పు, సాధన సందేశాలతో మానవాళికి అమూల్యమైన శాంతి సందేశాన్ని ఇచ్చారు. సాయినాథుడు ఎక్కడ జన్మించారు అన్న అంశంపై వేర్వేరు వాదనలు ఉన్నాయి. అహ్మద్‌నగర్ జిల్లాలోనే 19 శతాబ్దంలో జన్మించినట్టు కొందరు పర్భానీ జిల్లాలో జన్మించినట్టు మరికొందరు పేర్కొంటారు. అయితే ఈ వాదనలను పక్కనబెడితే హిందూ, ముస్లింల మధ్య సఖ్యతకు కృషి చేసిన మహనీయుల్లో ఆయన అగ్రగణ్యుడు.

షిర్డిలోని పాత మసీదు మందిరాన్నే తన నివాసంగా చేసుకొని మత సామరస్యత కోసం శ్రమించారు. ఇప్పుడు ఆ మందిరాన్ని ద్వారకామాయిగా పిలుస్తున్నారు. సమాధి మందిరం పక్కన ఉన్న గురుస్థానంలో ఆయన కూర్చొని ఉండేవారు. తొలిసారిగా 1854లో బాలసాయిని వీక్షించిన గ్రామస్థులు ఆశ్చర్యపోయారు. ఎప్పుడూ ధ్యానంలో ఉండే సాయిని అనేక ప్రశ్నలు అడిగేవారు. అనంతరం ఆయన కొంతకాలం కనిపించలేదు.

ఆవో సాయి.. షిర్డి గ్రామంలోని ఖండోబా మందిరంలో మహాల్సాపతి పూజరిగా ఉండేవారు. ఒకసారి సాయి ఆ గ్రామంలోకి తిరిగి ప్రవేశించారు. ఆయనను చూసిన మహాల్సాపతి ఆవో సాయి అని ఆహ్వానించారు. దీంతో ఆయన నామం సాయిగా స్థిరపడింది. భగవంతునికి ఎలాంటి పేర్లు ఉండవు. భక్తులు ఏ పేరుతో పిలిస్తే పలుకుతారు అదే రీతిలో సాయిబాబాగా ప్రఖ్యాతిచెందారు. సాయి మహిమలను వీక్షించిన అనేక మంది ఆయన శిష్యులుగా మారారు. మహాల్సాపతి, శ్యామ, హరి సీతారాం, దామోదర్... తదితరులు ఆయన శిష్యగణంలో ఉండేవారు. స్వామివారి మహిమలు దేశమంతటా వ్యాపించడంతో అనేకమంది భక్తులు షిర్డికి రావడం ప్రారంభించారు. 1918లో ఆయన సమాధి చెందారు.

అయితే సమాధి నుంచే భక్తులను అభయమిస్తుంటాను అన్న ఆయన దివ్య వ్యాఖ్యల ఫలితంగా షిర్డిక్షేత్రం భక్తజన క్షేత్రంగా మారిపోయింది.

సమాధిమందిర నిర్మాణం: బాబా భక్తులలో నాగ్‌పూర్‌కు చెందిన గోపాల్‌రావు బూటి ఒకరు. ఆయన కలలో స్వామి కనిపించి తనకు సమాధి మందిరాన్ని నిర్మించమని కోరారు. దీంతో బూటి ఆయనకు మందిరాన్ని నిర్మించారు. అదే మనం నేడు చూస్తున్న సమాధి మందిరం. షిర్డి ప్రవేశమే అన్ని పాపాలకు పరిహారం అన్న బాబా సూక్తికి అనుగుణంగా రోజు వేల మంది భక్తులు సాయి సన్నిధానానికి వస్తుంటారు. మందిర ప్రవేశంతోనే స్వామి దివ్యమంగళ స్వరూపాన్ని వీక్షిస్తూ దివ్యానుభూతి చెందుతారు. ద్వారకామాయితో పాటు చావడి, గురుస్థానం, నందదీప్, లెండి గార్డెన్స్... తదితర ప్రాంతాలను మనం చూడవచ్చు. ఈ ప్రదేశాల్లో సాయి నడియాడిన అంశం మనకు గుర్తుకు వస్తే మనస్సులో ఆధ్యాత్మిక భావన అలముకుంటుంది. సాయి సంస్థాన్ వారు బాబా వస్తువులతో ప్రత్యేకంగా ఒక ప్రదర్శనశాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిని కూడా వీక్షించవచ్చు.

వసతి సౌకర్యం ...

సంస్థాన్ వారు అనేక వసతి సముదాయాలను నిర్వహిస్తున్నారు. వీటిని ఆన్‌లైన్ ద్వారా ముందుగానే రిజర్వ్ చేసుకోవచ్చు,

ప్రైవేటు వసతి గృహాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. భక్తులు వారి ఆర్థిక స్థోమతకు తగినట్టుగా గదులను తీసుకోవచ్చు.

ఎలా చేరుకోవచ్చు ..

దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి షిర్డికి రైలు, బస్సు సౌకర్యముంది.

హైదరాబాద్ నుంచి అజంతా ఎక్స్‌ప్రెస్, సాయినగర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లు ఉన్నాయి. అజంతా ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో వెళ్లేవారు నాగర్‌సోల్ స్టేషన్‌లో దిగాలి. అక్కడ నుంచి షిర్డికి అనేక వాహనాలు ఉంటాయి. సాయినగర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో వెళితే నేరుగా షిర్డి చేరుకోవచ్చు.

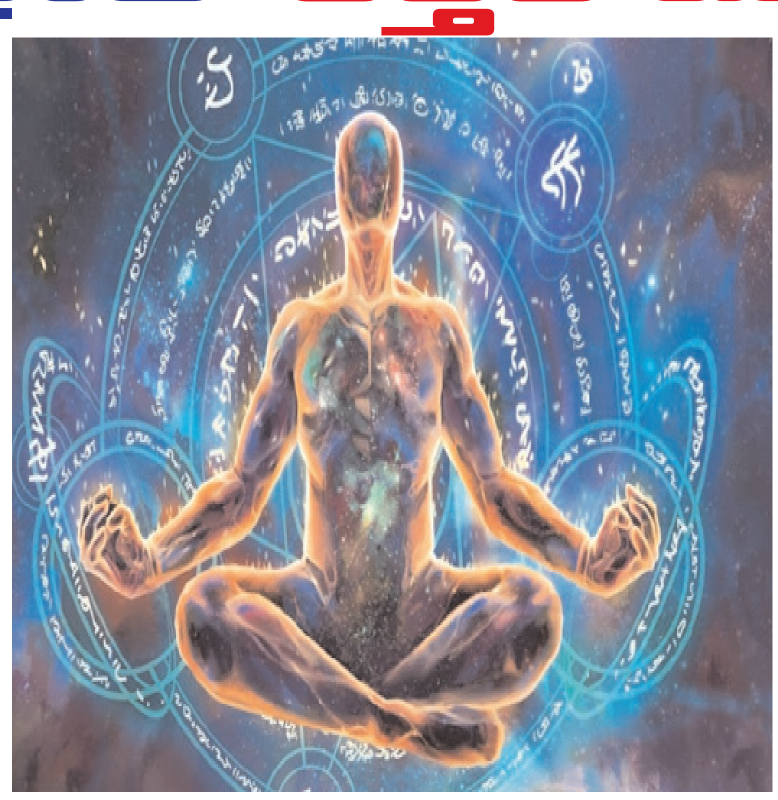
షిర్డి సమీపంలో విమానాశ్రయాన్ని నిర్మించారు. ఇప్పటికే పలు విమాన కంపెనీలు సర్వీసులను అందిస్తున్నాయి.

ఔరంగాబాద్ విమానాశ్రయంలో దిగి వాహనాల ద్వారా షిర్డి చేరుకోవచ్చు.

శ్రీ అరవిందుల తత్త్వ దర్శనం!

సాధన త్రికరణ శుద్ధిగా వుంటే యోగమార్గంలో ఫలితం నూరు శాతం లభిస్తుంది. 1926లో ఇవాళ్టి (24 నవంబర్) రోజున రాత్రి 8 గంటల వేళ శ్రీకృష్ణుడు నేరుగా నడిచి వచ్చి శ్రీ అరవిందుని హృదయంలోకి ప్రవేశించాడు. ఆయన తుదిశ్వాస విడిచేవరకు పరమాత్మ అక్కడే నివాసమున్నాడు. ప్రతి సంవత్సరం '24 నవంబరు'ను శ్రీ అరవిందాశ్రమం వారు 'సిద్ధిదినం'గా పాటిస్తారు. నిజానికి ఈ రోజును 'శ్రీకృష్ణారవింద సంయోగ దినం'గా భావించాలి. శ్రీ అరవిందులకు 1908 ప్రాంతంలో విష్ణు భాస్కర లేలే అనే యోగి పుంగవునితో పరిచయమైంది. లేలే మహాశయుడు తనకు హఠయోగం నేర్పాడు. ధ్యానమార్గాన్ని చూపాడు. 'ధ్యానం వేళ ఆలోచనలేవీ పెట్టుకోవద్దు. నీ మెదడును నువ్వు బయటి పదార్థం వలె చూస్తూ ఉండు. మెదడులోకి ఆలోచనలు ఒకటొకటిగా వస్తుంటవి. అవి నీ అంతర్నేత్రానికి కనపడుతూ వుంటాయి. వచ్చిన ఆలోచనలను వచ్చినట్టుగా బయటకు పారద్రోలు. తదుపరి నీ మేధ నిశ్చలమవుతుంది' అన్నది ఆ గురువు ఉద్బోధ. శ్రీ అరవిందులు అక్షరాలా దీనిని అమలు జరిపారు. ధ్యానం మొదలుపెట్టిన మూడోరోజే తథాగతుడు ప్రవచించిన నిర్వాణస్థాయికి శ్రీ అరవిందులు చేరుకొన్నారు. అలీపూర్ కుట్రకేసులో విచారణ ఖైదీగా ఆయన కారాగారవాసం అనుభవించారు. అక్కడ వారికేమీ పనిలేదు. విష్ణు భాస్కర లేలే ఉపదేశించిన మార్గంలో పూర్తిస్థాయిలో సాధన చేశారు. గీతాధ్యయనమూ చేశారు. కారాగారంలో ఆయనకు 'శ్రీకృష్ణ దర్శనం' లభించింది. ఆయనకు తోటి ఖైదీలు, పోలీసులు, జైలరు, తనకు అనుకూలంగా-ప్రతికూలంగా కేసును వాదిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ శ్రీకృష్ణునివలెనే కనపడసాగారు. తన పక్షాన తాను ఒక్క వాక్యమైనా మాట్లాడలేదు. న్యాయమూర్తి శ్రీ అరవిందుని నిరపరాధిగా విడుదల చేశారు. ఈ అనుభవంతో ఆయన జీవితలక్ష్యమే మారిపోయింది. అరవిందుని కార్యరంగం స్వాతంత్ర్య పోరాటం నుండి ఆధ్యాత్మిక రంగానికి మారింది. 'మన్ను తిన్నాడని' బాలకృష్ణునిపై అభియోగం. 'తినలే'దన్నాడు కన్నయ్య. 'నోరు తెరువు చూస్తా' అన్నది యశోద. ఆ చిన్నినోట్లో పద్నాలుగు భువనాలు ఆమెకు దర్శనమిచ్చాయి. శ్రీ అరవిందులు తన ధ్యానసాధనలో వీటినే దర్శించారు. అక్కడి వాతావరణ పరిస్థితులు, జీవుల స్థితిగతులను అన్నిటినీ ఆయన ఆంగ్లభాషలో రచించిన 'సావిత్రి' మహాకావ్యంలో మనం చదువవచ్చు. 'మహాభారతం'లోని 'సావిత్రి-సత్యవంతుల' కథ అంతా ఆయనకు దృశ్యకావ్యంలా దర్శనమిచ్చింది. సృష్టి, స్థితి, లయలకు చెందిన సరంజామా మొత్తం వారికి ఆ కథలో గోచరించింది.౦ఈ భూమిపై నివసించే జీవజాలమంతటికీ ఉత్కృష్ట ప్రాణి మానవుడేనని మనందరి విశ్వాసం. శ్రీ అరవిందుల దృష్టిలో మనం అధమశ్రేణి మానవులం. ఉత్కృష్ట మానవుడింకా ఉద్భవింపవలసే వున్నది. మన దేహంలోని జీవాత్మ.. పరమాత్మ స్వరూపమే అని మనలో కొందరం భావిస్తున్నాం. ఉత్కృష్ట మానవుడు ఈ భావనను నిరంతరమూ అనుభవిస్తుంటాడు. ఈ అనుభవానికి సంబంధించిన అనుభూతికి మినహాయింపులు ఉండవు. భూలోకంలోని మానవులందరూ స్వర్లోక జీవులకువలె తాము పరమాత్మ అంశ అన్న నిరంతర స్పృహతో జీవిస్తుంటారన్నమాట. 'అతిమానస అవతరణం' ద్వారా ఈ ప్రక్రియ సాధ్యమవుతుందని శ్రీ అరవిందులు చెప్పి వున్నారు. దానికోసం వారు తమ తపస్సు మొత్తాన్ని ధారపోశారు. మనం చేసే ప్రతి పనినీ భగవంతుడు మన ఎదురుగా నిల్చొని చూస్తున్నాడన్న భావనతో చేస్తే చాలు, 'అతి మానస అవతరణం' సాకారమై భువి దివిగా మారిపోతుంది.

వేదమంత్రాల శక్తికి మూలం?



మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలుతాయా? అని ప్రశ్నించే వారు వేదమంత్రాల మహాబలానికి మూలం తెలుసుకోవాలి. వేదాల జ్ఞానసంపదనుబట్టే దాని గొప్పతనం అర్థమవుతుంది. సృష్టితోపాటు ఉద్భవించినట్టుగా భావిస్తున్న వేదవిజ్ఞాన సారాన్ని ఆనాటి మహర్షులే కనుక గ్రహించి మానవజాతికి అందించక పోయుంటే ఇవాళ భూమిపై ఈ కాస్త ధర్మమైనా నిలిచేది కాదని ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు అంటారు. అప్పుడు మానవుల జీవితాలు తెరచాపల్లేని నావల్లా అగమ్యగోచరం, నిరర్థకమేకాక నిస్సారమయ్యేవనీ వారంటారు. వేదవాఙ్మయం ఎప్పుడు, ఎలా పుట్టిందనడానికి ఇప్పటికే కొన్ని భావనలు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. ఎవరికి వారు ఏదో ఒక ఆధారాన్నిబట్టి నిర్ధారిస్తున్నారు. శాస్త్రీయ మూలాధారమే అత్యంత ప్రామాణికమవుతుంది. న్యూఢిల్లీకి చెందిన రిటైర్డ్ సీనియర్ ప్రొఫెసర్ ఏవీ మొహరిర్ వెలిబుచ్చిన ఇటీవలి ప్రతిపాదన ఈ కోణంలో ఆలోచింప చేసేదిగా ఉంది. ప్రపంచంలోనే అతిప్రాచీనమైన ఆధ్యాత్మిక తత్వంగా అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని పేర్కొంటూనే, వేదమంత్రాలు సృష్టి ఆరంభంలో విశ్వశక్తి ప్రేరణతోనే అత్యంత ప్రాకృతికంగా ఆవిర్భవించినట్లు ఆయన తెలిపారు. వేదాలు అపౌరుషేయాలని (ఎవరూ రాయనివి) భారతీయ తత్వవేత్తలు ఏనాడో తేల్చారు. మన పౌరాణికాల ప్రకారం ప్రళయాలు-ప్రణవాలు (సృష్టి ఆరంభం) ఒక మహాకాలచక్రంలో భాగం. గత ప్రళయం తర్వాత కృతయుగంతో మొదలై త్రేతా, ద్వాపర, కలి యుగాల పిమ్మట మళ్లీ ప్రళయం సంభవిస్తుంది. ఈ కృతయుగ కాలం మొదట్లోనే శ్రీమహావిష్ణువు మత్స్యావతారం దాల్చి, వేదాలను ఎత్తుకెళ్లిన సోమకాసురుడు అనే రాక్షసుని వధించి వాటిని రక్షించాడు. కాబట్టి, అవి తొలియుగం నాటికే వున్నట్టుగా భావించాలి. హైందవ విశ్వాసం మేరకు కృత(సత్య) యుగంతో సృష్టి ప్రారంభమై ఇప్పటికీ అనేక లక్షల సంవత్సరాలు అయింది. వేదాల సృష్టికర్త బ్రహ్మదేవుడే అన్న పౌరాణిక కథా వాడుకలో ఉంది. వేదనాగరికత క్రీ.పూ.1200 సంవత్సరం నాటిదని కొందరు, కాదు క్రీ.పూ.4000 సంవత్సరాల కిందటిదని మరి కొందరు భావిస్తున్నారు. వేదకాలం విషయంలో భిన్నాభిప్రాయాలున్నప్పటికీ అత్యధిక హైందవులు ఇవి అనాదిగా ఉన్నవేనని విశ్వసిస్తున్నారు. ప్రత్యేకించి ఎవరూ రాసినవి కాకపోయినా, లభ్యమవుతున్న సాహిత్య, చారిత్రకాది ఆధారాల మేరకు సంస్కృత భాషలోనే వేదవాఙ్మయమంతా గ్రంథస్తం అయిందన్నది స్పష్టం. అసలు, ఈ దేవభాష (సంస్కృతం)లోకి వేదాలు ఎలా రూపాంతరం చెందాయి? ఎవరూ రాయకపోతే వీటికి అక్షరరూపు ఎలా సిద్ధించింది? అన్న ప్రశ్నలకు రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ ఏవీ మొహరిర్ విపులమైన అభిప్రాయాన్నే వ్యక్తంచేశారు. కిందటేడాది (2018) అక్టోబర్ 1-7 మధ్య వెలువడిన యూనివర్సిటీ ఆయన పరిశోధనాత్మక వ్యాసం (సైన్స్, స్పిరిచువాలిటీ అండ్ గాడ్: యాన్ అటెంప్టెడ్ సింథసెస్) ఈ విషయాన్ని సమగ్రంగా చర్చించింది. న్యూఢిల్లీలోని ఐఏఆర్ఐ (ఇండియన్ అగ్రికల్చరల్ రీసర్చి ఇన్‌స్టిట్యూట్)కు చెందిన డివిజన్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ ఫిజిక్స్‌కు అధిపతిగా, డీన్‌గా పనిచేసి ఆయన రిటైరయ్యారు. వేదాలు అనాదిగా ఉన్నవన్న సనాతన వాదుల అభిప్రాయాన్ని ఏకీభవించే రీతిలోనే ఆయన అభిప్రాయం ఉండడం గమనార్హం.

రాశిఫలాలు

మేషం

సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. నూతన వస్తు, ఆభరణాలను పొందుతారు. కుటుంబ సౌఖ్యం లభిస్తుంది. రుణబాధలు తొలగిపోతాయి. ధైరసాహసాలతో ముందుకు వెళ్తారు. ప్రయత్నకార్యాలన్నీ వెంటనే ఫలిస్తాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం ఏర్పడుతుంది. నూతన కార్యాలకు ఆటంకాలున్నా సత్ఫలితాలు పొందుతారు. స్థానచలన సూచనలు ఉన్నాయి. సన్నిహితులతో విరోధం ఏర్పడకుండా మెలగడం మంచిది.

వృషభం

కోరుకునేది ఒకటైతే జరిగేది మరొకటవుతుంది. వేళప్రకారం భుజించడానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. చంచలం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్నించాలి. అనారోగ్య బాధలు స్వల్పంగా ఉన్నాయి. సన్నిహితులతో విరోధం ఏర్పడకుండా మెలగడం మంచిది. స్వల్ప అనారోగ్యబాధలు ఉంటాయి. వృధాప్రయాణాలు చేస్తారు. ప్రతివిషయంలో వ్యయ, ప్రయాసలు తప్పవు.

మిథునం

పట్టుదలతో కొన్నికార్యాలు పూర్తిచేసుకోగలుగుతారు. వృత్తిరీత్యా గౌరవ, మర్యాదలు పొందుతారు. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. మనోల్లాసాన్ని పొందుతారు. శుభవార్తలు వింటారు. శుభకార్యప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ఒక ముఖ్యమైన కార్యక్రమం పూర్తవుతుంది. స్వల్ప అనారోగ్య బాధలు ఉంటాయి.

కర్కాటకం

ప్రతి విషయంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. కుటుంబంలో ఆనందోత్సాహాలు లభిస్తాయి. బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. సమాజంలో గౌరవం లభిస్తుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు.

సింహం

తలచిన కార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన సమస్యల్లో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. మోసపోయే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆర్థికపరిస్థితి ఆందోళనకరంగా మారుతుంది. నూతనకార్యాలు ప్రారంభించకూడదు. ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేస్తారు. కోరుకునేది ఒకటైతే జరిగేది మరొకటవుతుంది. చంచలం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.

కన్య

తరచూ ప్రయాణాలు చేయాల్సి వస్తుంది. అకాల భోజనం వల్ల ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. చిన్న విషయాల్లో మానసిక ఆందోళన చెందుతారు. వృత్తిరీత్యా జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. సహనం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం. ఆవేశంవల్ల కొన్ని పనులు చెడిపోతాయి. ఊహించనికార్యాల్లో పాల్గొనే అవకాశం ఉంటుంది. ఆత్మీయులను కలవడంలో విఫలమవుతారు.

తుల

ప్రయత్నకార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. బంధు మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడే అవకాశాలుంటాయి. స్త్రీల మూలకంగా శత్రుబాధలను అనుభవిస్తారు. ఏదో ఒక విషయం మనస్తాపానికి గురిచేస్తుంది. పగ సాధించే ప్రయత్నాన్ని వదిలివేయడం మంచిది.

వృశ్చికం

గృహంలో జరిగే మార్పులవల్ల ఆందోళన చెందుతారు. బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. చేసే పనులలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. కొత్త పనులను ప్రారంభించడం మంచిదికాదు. ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్త అవసరం. ఆకస్మిక భయాందోళనలు దూరమవుతాయి. రుణప్రయత్నాలు ఆలస్యంగా ఫలిస్తాయి. కుటుంబంలో మనశ్శాంతి లోపిస్తుంది.

ధనుస్సు

ఇంతవరకు అనుభవించిన కష్టాలన్నీ క్రమేణ తొలగిపోతాయి. నూతన కార్యాలకు శ్రీకారం చుడతారు. కుటుంబ సౌఖ్యం సంపూర్ణంగా ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో కలిసి సరదాగా కాలక్షేపం చేస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. గొప్ప వ్యక్తిని కలుస్తారు. వృత్తి, ఉద్యోగరంగాల్లో కోరుకున్న అభివృద్ధి ఉంటుంది. ముఖ్యమైన కార్యాలు పూర్తవుతాయి.

మకరం

కుటుంబంలో చిన్నచిన్న గొడవలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పరిస్థితిని మీ అదుపులో ఉంచుకోండి. ప్రయాణాల్లో అప్రమత్తత అవసరం. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు. బంధు, మిత్రుల సహాయ సహకారాలు ఆలస్యంగా లభిస్తాయి. నూతనకార్యాలు ఆలస్యంగా ప్రారంభిస్తారు. అల్పభోజనం వల్ల అనారోగ్యాన్ని పొందుతారు.

కుంభం

బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడటం మంచిది. ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. స్వల్ప అనారోగ్య బాధలుంటాయి. వృత్తి, ఉద్యోగరంగంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. మానసిక ఆందోళనతో కాలం గడుస్తుంది. ప్రయత్నలోపం లేకున్నా పనులు పూర్తిచేసుకోలేకపోతారు. నూతన వ్యక్తుల జోలికి వెళ్లకూడదు. మనోల్లాసాన్ని పొందుతారు.

మీనం

అనవసరమైన భయాందోళనలు తొలగిపోతాయి. ప్రయాణాలు జాగ్రత్తగా చేయడం మంచిది. వృత్తి ఉద్యోగరంగాల్లో స్థానచలన సూచనలు ఉన్నాయి. ఆర్థిక పరిస్థితిలో మార్పులు ఉంటాయి. రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆత్మీయుల సహకారం ఆలస్యంగా లభిస్తుంది. అంతటా అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. ఇతరులకు ఉపకారం చేయడానికి వెనుకాడరు.

యవ్వనాన్ని ప్రసాదించే దివ్యమైన ఔషదం..
అన్ని వ్యాధులకూ ఒకే ఆన్సర్ అశ్వగంధ..

నేటి బిజీ లైఫ్‌లో మన శరీరం అనేక రకాల మానసిక, శారీరక ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మన ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఈ సవాళ్లతో పోరాడే శక్తిని మన శరీరానికి అందించే అశ్వగంధ ఒక సూపర్ ఫుడ్. అశ్వగంధ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అలసట, ఒత్తిడి, వ్యాధులతో పోరాడవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం మీ ఆహారంలో అశ్వగంధను చేర్చుకోండి.

అశ్వగంధ అనేది చాలా సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న ఒక అద్భుతమైన మూలిక. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

అశ్వగంధ తీసుకోవడం వల్ల కలిగ్గి లాభాలు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

అశ్వగంధను ఎలా ఉపయోగించాలి

అశ్వగంధ పొడి: మీరు ప్రతిరోజూ 1-2 గ్రాముల అశ్వగంధ పొడిని పాలలో కలిపి తీసుకోవచ్చు.

అశ్వగంధ కషాయం: అశ్వగంధ, దాల్చిన చెక్క, తులసిని నీటిలో మరిగించి కషాయాలను తయారు చేయండి.

అశ్వగంధ టీ: అశ్వగంధ పొడితో కూడిన టీ మార్కెట్‌లో సులభంగా దొరుకుతుంది.

అశ్వగంధ తైలం: అశ్వగంధ నూనెతో మర్దన చేయడం కూడా మేలు చేస్తుంది.

అశ్వగంధ పాలు: అశ్వగంధ పొడితో పాలను తినండి.

అశ్వగంధ మిఠాయి: మార్కెట్‌లో లభించే అశ్వగంధ మిఠాయిని తినండి.

అశ్వగంధ చాలా ప్రయోజనకరమైన మూలిక..

ఒత్తిడి ఉపశమనం: అశ్వగంధ ఒక సహజ అడాప్టోజెన్, ఇది శరీరం ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

బలం, శక్తి: ఇది శారీరక, మానసిక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా అలసట, బలహీనతను నివారిస్తుంది.

ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్: అశ్వగంధ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, తద్వారా అంటువ్యాధులు, వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది.

హార్మోన్ బ్యాలెన్స్: అశ్వగంధ ముఖ్యంగా మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సమతుల్యం చేస్తుంది.పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్‌ను పెంచుతుంది.

కీళ్ల నొప్పులు: ఇది కీళ్లలో వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యం: అశ్వగంధ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. అశ్వగంధ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

నిద్రలేమి సమస్యకు.. మీరు నిద్రలేమితో ఇబ్బంది పడుతుంటే, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించి మంచి నిద్రను పొందేందుకు సహాయపడుతుంది.అశ్వగంధ పొడిని పాలలో కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగండి.. ఇది మేలు చేస్తుంది.

కీళ్ల నొప్పుల సమస్యకు.. మీరు కీళ్ల నొప్పులు లేదా వాపులతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి.

రోగనిరోధక శక్తి పెంచేందుకు.. మీ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి. దీనితో మీరు అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

జీడిపప్పు పాలు ఎప్పుడైనా తాగారా?
దీనితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

జీడీపప్పు పాలు తయారీ విధానం: ముందుగా జీడిపప్పును పాన్‌లో వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. అవి చల్లారక మిక్సీ గిన్నెలో వేసుకుని తగనని నీళ్లు చేసుకుని మెత్తగా పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత దాన్ని మెత్తటి క్లాత్‌లో కి మార్చుకుని తగనన్ని నీళ్లు పోసుకుంటూ వడకట్టుకుంటే జీడిపప్పు పాలు రెడీ అయిపోతుంది. ఈ పాలన డైరీ పాలలానే టీ, కాఫీ, ఫుడ్ ప్రొడక్ట్స్ లో కూడా వాడుకోవచ్చని ఆహార నిపుణులుచెబుతున్నారు.అలాగేజీడిపప్పుపాలవల్లకలిగేఆహార ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు: జీడిపప్పు పాలలో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది అద్భుతమైన గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. జీడిపప్పు పాలలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటుందని.. ఈ రెండూ గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సాయం చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గుదల: జీడిపప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. పరిమితంగా తింటే బరువు తగ్గేందుకు దోహదపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించేందుకు.. మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన కొవ్వులను ఇది అందిస్తుంది. అలాగే జీడిపప్పు పాలలో ఎల్-అర్జినైన్‌తో సహా మొక్కల ఆధారిత ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వాస్కులర్ సర్క్యులేషన్, రియాక్టివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది.

కళ్లకు మంచిది: జీడిపప్పు పాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కళ్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇది కళ్ళలో ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల సెల్యులార్ దెబ్బతినకుండా నిరోధిస్తుంది. జీడిపప్పులో ఉండే జియాక్సంతిన్, లుటీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి: జీడిపప్పు పాలలో జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ కారణంగా.. జీడిపప్పు పాలు శరీరంలోని వాపు ప్రక్రియలను తగ్గిస్తుంది.

ఎముకలకు బలం: జీడిపప్పు పాలను రెగ్యులర్‌గా మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. విటమిన్ కే లోపాన్ని నివారించవచ్చు. అలాగే, కాల్షియం వంటి ఇతర అవసరమైన పోషకాలతో జత చేసినప్పుడు, విటమిన్ కే ఎముక సాంద్రత నిర్వహణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ధృడమైన ఎముకలకు దోహదపడుతుంది.

ప్రతి అమ్మాయి 25 ఏళ్ల తర్వాత ఈ ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలి.. లేదంటే మునుముందు ఆ సమస్యలు తప్పవు

ఆడ పిల్లలు కౌమార దశలో ఆరోగ్య ఆహారం తీసుకోకుంటే జీవితాంతం అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా 25 ఏళ్ల వయస్సులో చదువు, వృత్తి, వివాహం మొదలైనవన్నీ వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారతాయి. ఈ వయసులో కొందరు అమ్మాయిలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చదివితే, మరికొందరేమో ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. బిజీ లైఫ్‌లో పోషకాహారానికి దూరం అవుతుంటారు. ఈ వయసులో అమ్మాయిల ఆరోగ్యాన్ని మంచి..

ఆడ పిల్లలు కౌమార దశలో ఆరోగ్య ఆహారం తీసుకోకుంటే జీవితాంతం అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా 25 ఏళ్ల వయస్సులో చదువు, వృత్తి, వివాహం మొదలైనవన్నీ వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారతాయి. ఈ వయసులో కొందరు అమ్మాయిలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చదివితే, మరికొందరేమో ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. బిజీ లైఫ్‌లో పోషకాహారానికి దూరం అవుతుంటారు. ఈ వయసులో అమ్మాయిల ఆరోగ్యాన్ని మంచి స్థితిలో ఉంచడానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండటానికి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్, మూడ్ స్వింగ్స్ నుంచి కూడా రక్షిస్తుంది. అమ్మాయిల ఆరోగ్యం పదిలంగా కాపాడుకోవడానికి 25 ఏళ్ల తర్వాత ఏయే ఆహారం తీసుకోవాలో పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

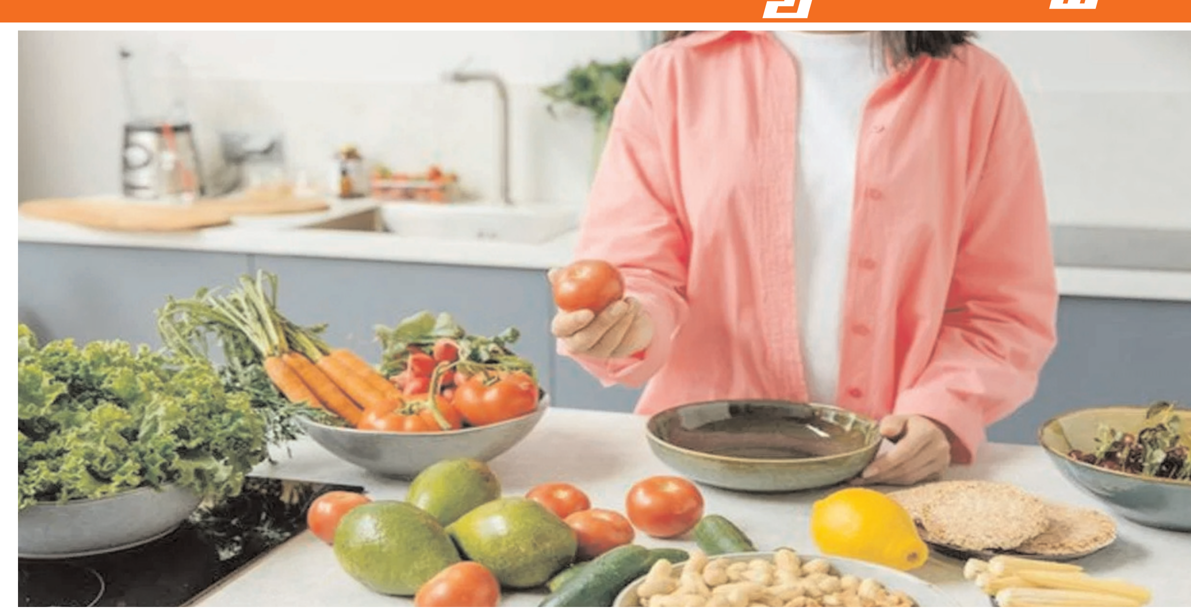
ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు... కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తిని ఇవ్వడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. స్త్రీలలో కండరాల కంటే కొవ్వు కణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని కారణంగానే వారు బరువు త్వరగా పెరుగుతారు. శారీరక శ్రమ చేసేవారిలో కొవ్వు వేగంగా పెరగదు. శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచడానికి కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు తీసుకోవాలి. కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు తృణధాన్యాలు, వోట్స్, హోల్ వీట్ పాస్తాలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు... శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు కూడా అవసరం. అసంతృప్త కొవ్వు ఆరోగ్యకరమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. సాల్మన్ ఫిష్, బాదం, వాల్‌నట్స్, ఇతర నట్స్, ఆలివ్ ఆయిల్, ఫిష్ ఆయిల్‌లో అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి.

ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో సెరొటోనిన్ అనే హ్యాపీ హార్మోన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది మనసు సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. దీనితో పాటు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఎముకల నొప్పిని నివారిస్తుంది.

ఐరన్... సాధారణంగా అమ్మాయిలలో పీరియడ్స్ కారణంగా ఐరన్ లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి వారు ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. బీట్‌రూట్, ఉసిరి, పాలకూర, దానిమ్మ వంటి వాటిల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

ఫైబర్.. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. సగానికి పైగా వ్యాధులు జీర్ణక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వల్లనే వస్తాయి. చాలా మంది పచ్చి కూరగాయలు లేదా సలాడ్ తినడం ఇష్టపడరు. అయితే మీ ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే పచ్చి కూరగాయలను తప్పకుండా తినండి. ఆడపిల్లల ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైన ఫైబర్ వీటిలో చాలా ఉంటాయి.



మైండ్ చురుగ్గా ఉండేందుకు అద్భుతమైన ప్రాణాయామం..

ఈ ప్రాణాయామం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీని రెగ్యులర్ అభ్యాసం అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, మైగ్రేన్, ఒత్తిడి, కోపం, మానసిక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది సహనం, మానసిక ప్రశాంతత, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి.. వర్షం కారణంగా వాతావరణం మళ్లీ మారిపోయింది. వర్షాకాలం వచ్చినప్పుడల్లా చాలా మందిలో మూడ్ మారిపోతుంది. చాలా మందికి ఈ సమయంలో పనిలో నీరసంగా, సోమరితనంగా అనిపిస్తుంది. ఈ కాలంలో ప్రజల కార్యకలాపాలు తగ్గుతాయి. అలాంటప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు చురుకుగా ఉంచుకోవడం చాలా కష్టం. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని సాధారణ ప్రాణాయామం మీరు చురుకుగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మిమ్మల్ని చురుకుగా ఉంచే రెండు ప్రాణాయామ భంగిమల గురించి తెలుసుకోండి.

ఈ ప్రాణాయామాలు సోమరితనం నుండి బయటపడటానికి సహాయపడతాయి:నాడిశోధన ప్రాణాయామ: ఈ ప్రాణాయామం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీని రెగ్యులర్ అభ్యాసం అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, మైగ్రేన్, ఒత్తిడి, కోపం, మానసిక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది సహనం, మానసిక ప్రశాంతత, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి మీరు మీ వెన్నెముక నిటారుగా,. భుజాలు సడలించి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చోండి. ఇప్పుడు మీ కుడి బొటన వేలితో మీ కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. తర్వాత కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా నిదానంగా శ్వాస వదలాలి. అప్పుడు మీ కుడి చేతి ఉంగరపు వేలితో మీ ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. అలాగే ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఈ ప్రాణాయామం 4 నుండి 5 నిమిషాలు చేయండి. ఇది సోమరితనం నుంచి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. శ్వాసను సులభతరం చేయడానికి మరియు శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఈ ప్రాణాయామం అలసటను తగ్గించి శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చుని ఆపై మీకు నచ్చిన భంగిమలో మీ చేతులను మీ మోకాళ్లపై ఉంచండి. ఇప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి. దీన్ని కనీసం 20 నుంచి 30 సార్లు రిపీట్ చేయండి. ఈ ప్రాణాయామం మీ సోమరితనాన్ని వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం చేయడం వల్ల సోమరితనం తొలగిపోవడమే

ఈ రకమైన చాక్లెట్ తింటే..
మెదడు, గుండె ఆరోగ్యంగా పని చేస్తాయి!!

కొంత మందికి చాక్లెట్స్ అంటే చాలా ఇష్టం. చిన్న వారి నుంచి పెద్ద వారి వరకూ చాక్లెట్లను ఇష్టంగా తింటారు. కొంత మంది అయితే అదే పనిగా తింటూంటారు. కానీ ఏదైనా అతిగా అయితే అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే చాక్లెట్స్ కూడా మితంగా తినొచ్చు. కానీ మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు. దీంతో ఎక్కువగా నోటి, దంత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్.క్రమం తప్పకుండా ఒక చిన్న ముక్క డార్క్ చాక్లెట్ తింటే.. ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. డార్క్ చాక్లెట్ లో కూడా మనకు మంచి చేసే పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు శరీరానికి ఎంతో హెల్ప్ చేస్తాయి. అయితే ఈ డార్క్ చాక్లెట్ ను ఎలా తీసుకోవాలి? ఏ విధంగా తీసుకుంటే మనల్ని రక్షిస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మెదడు ఆరోగ్యం:టీ, కాఫీలతో ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా.. అయితే మీకు ఈ జబ్బులు రావడం గ్యారెంటీ! డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరగడంతో పాటు.. మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది. ఈ చాక్లెట్ లో ఉండే ఫ్లవనాయిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మెదడు కణాలు దెబ్బతినకుండా చూస్తాయి.

డయాబెటీస్ కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది:అదేంటి చాక్లెట్ తీపి కదా.. తింటే డయాబెటీస్ పెరుగుతుంది అని అనుకుంటున్నారా. అయితే డార్క్ చాక్లెట్ మాత్రం.. రక్తంలోని షుగర్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే తరచూ తింటూ ఉంటే టైప్-2 డయాబెటీస్ రాకుండా బాగా వర్క్ అవుతుందని అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మానికి రక్షణగా:డార్క్ చాక్లెట్ చర్మ రక్షణకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. స్కిన్ హెల్దీగా ఉండేలా చూస్తుంది. అలాగే డార్క్ చాక్లెట్ తినడం ఇష్టం లేని వారు ఫేస్ ప్యాక్ గా కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే ముఖంపై ఉన్న మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. అలాగే ఇందులో అధికంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి కనుక.. యూవీ కిరణాల నుంచి కూడా చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది.

మూడ్ ని మార్చుతుంది:ఒక్కోసారి మనకు చాలా ఆందోళనకు గురి అవుతూ ఉంటాయి. వర్క్ టెన్షన్ లేదా ఇంట్లోని ఇబ్బందుల కారణంగా సతమతమవుతూ ఉంటాయి. మనసు చిక్కాకుగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో డార్క్ చాక్లెట్ తింటే తేలికగా అనిపిస్తుంది. ఈ చాక్లెట్ ఎండార్ఫిన్స్ ఉత్పత్తిని చేస్తాయి. వీటి కారణంగా వెంటనే మూడ్ మారి, యాక్టీవ్ గా అవుతారు.

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది: డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగు పరుస్తుంది. దీని వల్ల రక్త పోటు వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుంది. అలాగే రక్త నాళాలు మెరుగ్గా పని చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా డార్క్ చాక్లెట్ ను ఓ చిన్న ముక్క తింటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.

సర్వైకల్ క్యాన్సర్ రాకుండా..

డాక్టర్ గారూ నమస్తే. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్ ఏ వయసులో వేసుకోవాలి. ఇలాంటి క్యాన్సర్ నిరోధక వ్యాక్సిన్లు మార్కెట్‌లో ఇంకేమైనా ఉన్నాయా? ఎంత ఖర్చు అవుతుంది? ఎక్కడ లభిస్తాయి?

సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్లను తొమ్మిదేళ్ల నుంచి పదిహేనేళ్లలోపు ఆడపిల్లలైతే.. రెండు డోసులు వేయించాలి. తొలిడోసు తర్వాత ఆరునెలలకు మరో డోసు వేస్తారు. ఒక్కో డోస్ రెండు వేల దాకా అవుతుంది. పెద్దవాళ్లు కూడా వేయించుకునే వీలుంది. నిజానికి, సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్‌ను 45 ఏళ్ల వయసులోనూ తీసుకోవచ్చు. కాకపోతే, పెళ్లికి ముందు అయితే మంచిది. ఎందుకంటే, ఈ క్యాన్సర్ హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) వల్ల వస్తుంది. ఇది సంభోగం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. హెచ్‌పీవీలో చాలా రకాలు ఉంటాయి. అలా అని, అన్నిటి వల్లా క్యాన్సర్ రాదు. హైరిస్క్ హెచ్‌పీవీ వల్ల మాత్రమే క్యాన్సర్ వస్తుంది. శరీరంలో ఉండేది మామూలు వైరసా, హైరిస్క్ వైరసా అనేది బయటికి తెలియదు కాబట్టి, లైంగిక జీవితం ప్రారంభించకముందే ఈ వ్యాక్సిన్లు తీసుకుంటే మంచిది. ఇవి వేయించుకున్నా సరే.. పెళ్లయ్యాక లేదా సెక్స్ జీవితం ప్రారంభించిన మూడేళ్ల తర్వాత పాప్‌స్మియర్ తప్పకుండా చేయించుకోవాలి. పదిహేను దాటాక అయితే, మొదటి డోసు తర్వాత రెండు నెలలకు ఒకటి, ఆరునెలలకు మరొకటి చొప్పున మూడు డోసులు తీసుకోవాలి. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ రాకుండా దాదాపు 80 శాతం వరకూ ఇవి నియంత్రించగలవు. మిగతా క్యాన్సర్లకు ఎలాంటి వ్యాక్సిన్లూ అందుబాటులో లేవు. ఏ వయసు వాళ్లయినా వేసుకోగలిగే మరో వ్యాక్సిన్ హెపటైటిస్-బి. ఇది లివర్ క్యాన్సర్ రాకుండా అరికడుతుంది. కామెర్లతో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా ఈ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. హెపటైటిస్-బి పరీక్ష నెగెటివ్ వస్తే ఈ డోస్ వేయించుకోవచ్చు.

రైతుకు రొక్కం.. చేనుకు శోభ!

మా నాన్న భద్రయ్య హెడ్ మాస్టర్. సొంతూరు కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పదండిలో మాకు యాభై ఎకరాల సేద్యం ఉంది. కూలీలు ఉన్నా కుటుంబ సభ్యులు కూడా కష్టపడక తప్పదు. చదువుకునే రోజుల్లో నేనూ పొలానికి వెళ్లేదాన్ని. అప్పట్లో ఇన్ని పనిముట్లు లేవు. ఇన్నిన్ని వంగడాలు లేవు. నేను హైదరాబాద్‌లోని రెడ్డి ఉమెన్స్ కాలేజీలో ఇంటర్ చదివాను. అప్పట్లో హైదరాబాద్‌లో మత ఘర్షణల వల్ల చాలా రోజులు కాలేజ్ మూసేశారు. క్లాసులు సక్రమంగా జరిగేవి కాదు. దీంతో ఎంసెట్ సరిగా రాయలేకపోయాను. చదివితే వ్యవసాయ శాస్త్రమే చదవాలనే పట్టు దలతో డిగ్రీలో చేరలేదు. ఎంసెట్ రెండో ప్రయత్నంలో మంచి ర్యాంక్ వచ్చింది. బీఎస్సీ (అగ్రికల్చర్)లో చేరాను. రెండో సంవత్సంలో ప్లాంట్ బ్రీడింగ్ పరిచయమైంది. కొత్త వంగడాల గురించి ఇందులో ఉంటుంది. పీజీలో ప్లాంట్ బ్రీడింగ్ చదవాలంటే ఎంట్రన్స్‌లో మంచి ర్యాంక్ రావాలి. అందుకే పట్టుదలగా చదివాను. ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించాను. ఎమ్మెస్సీలో ప్లాంట్ బ్రీడింగ్ స్పెషలైజేషన్ చేశాను. సీఎస్ఐఆర్ జేఆర్ఎఫ్ రీసెర్చ్ ఫెలోషిప్ వచ్చింది. ధార్వాడ్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ సైన్సెస్‌లో చేరాను. పొద్దుతిరుగుడు పంటలో పేరెంటల్ లైన్స్ (ఆడ, మగ) సాగు మీద పరిశోధన చేశాను. మూడేళ్లలోనే పీహెచ్‌డీ పట్టా సాధించాను.

వరంగల్ కంది

పీహెచ్‌డీ పూర్తికాగానే మండల వ్యవసాయ అధికారిగా ఉద్యోగం వచ్చింది. మూడేళ్ల తర్వాత ఎన్జీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంలో సైంటిస్ట్ కొలువు వరించింది. నన్ను ప్రత్యేక బాధ్యతలతో వరంగల్‌లోని రీజినల్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ స్టేషన్‌కు పంపారు. అప్పట్లో ఇంత నీటి లభ్యత లేదు. ఆరుతడి పంటలే ఎక్కువ. కంది చేలు వైరస్‌ను తట్టుకోలేకపోయేవి. తక్కువ దిగుబడి పంటలనే రైతులు సాగు చేసేవారు. అధిక రాబడినిచ్చే, వైరస్ తెగుళ్లను తట్టుకునే కొత్తరకం వంగడాలపై అక్కడ పరిశోధన జరిగేది. నేనూ భాగస్వామిని అయ్యాను. డబ్ల్యూఆర్‌జీఈ93, డబ్ల్యూఆర్‌జీఈ97, డబ్ల్యూఆర్‌జీ255 వంగడాలను అభివృద్ధి చేశాం. తెలంగాణ రైతులు అత్యధికంగా సాగు చేస్తున్నది ఈ కంది వంగడాలనే. ఆపైన కరీంనగర్‌లోని మొక్కజొన్న పరిశోధనా స్థానానికి బదిలీ అయ్యాను. ఇక్కడ ఎండు తెగులును తట్టుకునే హైబ్రిడ్ మొక్కజొన్న కేఎన్ఎంహెచ్4010131, యాసంగిలో తక్కువ కాలంలో దిగుబడి నిచ్చే కేఎన్ఎంహెచ్ 4010141 పేరెంటల్ లైన్స్‌ని అభివృద్ధి చేశాం.

నెంబర్ వన్ సీడ్

పొలాసలోని రీజినల్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ సెంటర్‌లో అసోసియేట్ బ్రీడర్‌గా వరి వంగడాలపై పరిశోధన చేశాను. ఉల్లికోడు పురుగు వల్ల ఎక్కువగా నష్టపోతున్నామని రైతులు చెప్పారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా తక్కువ వ్యయంతో, అధిక లాభాలిచ్చేలా కొత్త వంగడాల రూపకల్పనకు పూనుకున్నది మా బృందం. రెండేళ్లు కష్టపడి 'ప్రద్యుమ్న' రకం తయారు చేశాం. ఇది తక్కువ కాల పరిమితిలో మంచి దిగుబడిని ఇస్తుంది. వానకాలం, యాసంగి పంటగా వేసుకోవచ్చు. ఉల్లికోడును తట్టుకుని అధిక దిగుబడినిచ్చే 'బతుకమ్మ' రకం వరి వంగడాన్నీ మేమే అభివృద్ధి చేశాం. సన్న వడ్లలో 'జేజీఎల్ 24423' రకం వంగడాన్ని అభివృద్ధి చేశాం. ఈ రకం వరిని సాగుచేస్తే మొక్క పడిపోదు. గింజ రాలిపోదు. సన్న వడ్లలో అధిక దిగుబడినిచ్చే 'కేఎన్ఎం1638' వంగడాన్నీ అభివృద్ధి చేశాం. మన రైతుల ప్రాధాన్యం ఈ వరి వంగడాలే. తెలంగాణలో సాగు అవుతున్న వరిలో కేఎన్ఎం1638, జేజేఎల్24423లే ఎక్కువ.

బ్రీడ్ లీడర్

అయిదేళ్ల క్రితం.. నర్సాపూర్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ స్టేషన్‌కు సీనియర్ సైంటిస్ట్‌గా బదిలీ అయ్యాను. ఇక్కడ ఆగ్రో ఫారెస్ట్రీలో రీసెర్చ్ చేస్తున్నాను. ట్కట్కప్లై ఉడ్ పరిశ్రమ దేశంలో శరవేగంగా ఎదుగుతున్నది. ఆ కంపెనీలకు కావాల్సిన చెక్క మన దగ్గర అందుబాటులో లేదు. మన వేప ఉద్యాన సాగుకు అనువైంది కాదు. కొమ్మలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల దిగుబడి తగ్గుతుంది. కొమ్మలు కత్తిరించడం రైతుకు సమస్యే. వీటిని అధిగమించేందుకు మలబార్ వేపతో ఎన్‌టీపీఎంబీ01 అనే మ్యూటెంట్ (ఉత్పరివర్తనం చెందించిన) వేపను అభివృద్ధి చేశాను. ఈ వేపచెట్టు నిలువుగా పెరుగుతుంది.

కొమ్మలు వాటంతట అవే రాలిపోతాయి. తెలంగాణలో ఉద్యాన పంటలు పెరుగుతున్నాయి. టమాట, వంగ లాంటి మొక్కల పెంపకానికి ఊతంగా నిలువు కర్రల సాయం అవసరం అవుతుంది. ఇప్పటి వరకు మన రైతులకు ఈ సమస్యపై అవగాహన లేదు. భవిష్యత్ అవసరాల కోసం దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి సేకరించిన పద్దెనిమిది వెదురు జాతులను నర్సాపూర్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ స్టేషన్‌లో పెంచుతున్నాం. ఉద్యాన పంటల సాగులో వీటి ఉపయోగాన్ని అధ్యయనం చేస్తున్నాం. భవిష్యత్ అవసరాల కోసం టిష్యూ కల్చర్ ద్వారా కొత్తరకం వెదురు మొక్కను అభివృద్ధి చేసే పనిలో ఉన్నాను. తెలంగాణ రైతులకు ఇది మా కానుక.

తమిళనాట.. తెలుగు రుచుల ఊట

పక్కపక్కనే ఉన్నా రెండు బావుల్లోని నీళ్ల రుచులు వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఇరుగుపొరుగే అయినా తమిళ వంటలకు, తెలుగు విందులకు ఎంతో తేడా. ద్రవిడ దేశపు సాంబారు ఇడ్లీ ఎంత నచ్చినా, రోజూ తింటే బోరే. మామిడికాయ తొక్కు మీదా, కారం పొడులూ, కజ్జికాయల మీదా ప్రాణం లాగుతూనే ఉంటుంది. చెన్నైలో స్థిరపడిన తెలుగువాళ్లకు ఆ లోటు ఏమాత్రం తెలియకుండా చేస్తున్నారు 'ఆంధ్రా డెలికసీ' యజమాని సౌజన్య ధనాల. తమ తెలుగు రుచుల విశేషాల్ని 'జిందగీ'తో పంచుకున్నారిలా%ొా తరాల క్రితమే చెన్నైలో స్థిరపడిన తెలుగువాళ్లం మేం. మా వారిది కర్నూలు జిల్లా బనగానపల్లె. ఆయన ఇక్కడే ఐటీలో ఉద్యోగం చేస్తారు. నిల్వ పచ్చళ్లు పెట్టడంలో, పొడులు చేయడంలో చేయితిరిగిన మనిషి మా అత్తగారు. మా కోసం రకరకాల పదార్థాలు చేసి పంపేవారు. వాటిని మేం తినడమే కాదు, చుట్టుపక్కల వాళ్లకూ పంచేవాళ్లం. వాళ్లంతా ఆ రుచిని ఎంతగానో మెచ్చుకునేవారు. నేను న్యూజిలాండ్‌లో ఎంబీఏ చేశాను. గతంలో ఓ ఐటీ కంపెనీ హెచ్ఆర్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో పనిచేసేదాన్ని. పని ఒత్తిళ్లు, వృత్తి పట్ల అసంతృప్తి కారణంగా.. రెండేళ్లకన్నా ఎక్కువ కాలం కొనసాగలేక పోయాను. ఉద్యోగానికి స్వస్తి పలికాను. తొలినుంచీ నాకు సొంతంగా వ్యాపారం చేయాలని ఉండేది. దాంతో మా అత్తగారు పంపే పచ్చళ్లు, పొడులు, పిండివంటలను ఓ బ్రాండ్ కింద అమ్మితే ఎలా ఉంటుంది? అనిపించింది. ఆయనకూ ఐడియా నచ్చడంతో అత్తగారితో మాట్లాడాం. ఆవిడ కూడా ఉత్సాహం చూపారు. అలా, 2017లో 'ఆంధ్రా డెలికసీ' ప్రారంభించాం.

మంచి ఆదరణ

నలుగురికీ తెలిసేలా ఒక బ్రాండ్ సృష్టించడంలోనే ఏ వ్యాపార విజయమైనా దాగి ఉంటుంది. అందుకే తొలి రోజుల్లో ఎక్కడ ఎగ్జిబిషన్ జరిగినా మా ఉత్పత్తులతో వెళ్లేవాళ్లం. సింగపూర్ వరకూ తీసుకెళ్లాం. ఇంకా కావాలంటే ఆన్‌లైన్ ఆర్డర్ పెట్టుకోవచ్చని చెప్పేవాళ్లం. అయితే, దీనివల్ల పదార్థాలు బాగా వృథా అయ్యేవి. ఒకసారి పాతిక కేజీల దాకా పచ్చడి మిగిలిపోయింది. అనాథా శ్రమంలో ఇచ్చాం. తర్వాత నుంచి ఇన్‌స్టా, ఫేస్‌బుక్‌లాంటి వేదికల ద్వారా ప్రకటనలు చేశాం. ఆ ప్రచారం విజయవంతమైంది. మా సంస్థ ద్వారా ఆవకాయ, గోంగూర, ఉసిరికాయ పచ్చళ్లతో పాటు.. పప్పుల పొడి, నల్లకారం, గవ్వలు, పూత రేకులు, హల్వా లాంటివి అమ్ముతున్నాం. వెబ్‌సైట్‌లో వీటి వివరాలు ఉన్నాయి. అవి కాకుండా వంకాయ, చిక్కుడుకాయ, క్యాలీ ఫ్లవర్ తదితర కూరగాయలతోనూ నిల్వ పచ్చళ్లు పెడతాం. నెలకు కనీసం పాతిక కిలోల పచ్చళ్లు విక్రయిస్తాం. అన్నీ కలిపి లక్షా లక్షన్నర దాకా అమ్మకాలు జరుగుతాయి. కృష్ణాష్టమి, దసరా, దీపావళిలాంటి పండుగలప్పుడు విభిన్న రకాల స్వీట్ల కలగలుపుగా మేం అందించే స్పెషల్ ప్యాక్‌లు చాలా మందికి నచ్చు తున్నాయి. అమెరికా, దుబాయ్, సౌతాఫ్రికాలాంటి చాలా దేశాలకూ పార్సిల్స్ పంపుతున్నాం. ప్రస్తుతం ఉన్న మా స్టోర్‌ను మరింత పెద్దది చేసి సాయంత్రాలు పునుగులు, మిర్చీబజ్జి, ఉగ్గాణి లాంటివి అమ్మాలనుకుంటున్నాం. చెన్నపట్నం ప్రజలకు మరిన్ని తెలుగు రుచులను అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకెళు తున్నాం. 'మీ మిఠాయిలు రుచి చేసిన ప్రతిసారీ సొంతూరికి వెళ్లిన భావన కలుగుతుంది' అంటుంటారు చాలామంది.

గోరింటాకు చేతులు కాళ్లకే కాదు.. ఇప్పుడు వీపు దాకా పాకేసింది!

గోరింటాకు అరచేతిలో పండితే అందం. కాళ్లను చుడితే ముస్తాబు. అదే రవికగా మారిపోతే.. వీపునూ చేతులనూ అలంకరిస్తే.. కొత్త ట్రెండ్! అవును.. ఇప్పుడు బ్లౌజ్ మెహందీ సరికొత్త ట్రెండ్. అతిసాదా అలంకరణ నుంచి నిండైన నగల డిజైన్ల దాకా ఎన్నో రకాలు.. మెహందీ రవికల్లో కనువిందు చేస్తున్నాయి.మెహందీ ఫంక్షన్ ఎంత ఘనంగా చేసుకున్నా, గోరింటాకులో ఎన్ని కొత్త డిజైన్లు ప్రయత్నించినా.. అలంకరించేది కాళ్లకూ, చేతులకేగా! ఎక్కడ చూసినా, ఎన్నేళ్లు గడిచినా ఇంతేనా.. అనుకునే ఆధునిక పెళ్లి కూతుళ్ల కోసం మెహందీ డిజైనర్లు సరికొత్త కాన్సెప్ట్‌తో ముందుకొచ్చారు. చూడగానే వావ్ అనిపించేలా, కళ్లతో చూస్తే కాదనలేని విధంగా కొంగొత్త ప్రతిపాదన తీసుకొచ్చారు. బ్లౌజ్ మెహందీ డిజైన్లు నేటి తరం పెళ్లి కూతుళ్ల బ్యాక్‌లెస్ జాకెట్లకు కొత్త అలంకారం.

ఎన్నో ఎన్నెన్నో.. మెహందీలో ఉన్నట్టుగానే ఇందులోనూ ఎన్నో రకాల డిజైన్లు అందాలొలికిస్తున్నాయి. విభిన్న మోటిఫ్ ప్రింట్లతో అచ్చం నిజం బ్లౌజ్‌లా కనిపించేలా, వెనక బటన్లు, అంచువెంట వేసే పూసలు, లేసులను కూడా అచ్చు గుద్దినట్టు ఇందులో చూపిస్తున్నారు కళాకారులు. వీపు మీద టాజిల్స్ వేలాడినట్టు, చిన్ని గంటలు వరుస కట్టినట్టూ కనికట్టు చేస్తున్నారు. ఆడపిల్లలకు వర్క్ బ్లౌజుల మీద ఉండే ఇష్టాన్ని గమనించి గ్రాండ్‌గా ఎంబ్రాయిడరీ వర్క్ చేసినట్టు అనిపించే డిజైన్లనూ ఆవిష్కరిస్తున్నారు. పూలు, లతలు, మామిడి పిందెలు, ఏనుగులలాంటి మోటిఫ్‌లను ఇందుకోసం వాడుతున్నారు. వీపు మీద, చేతుల మీద నాజూగ్గా వచ్చే జాలీ వర్క్ ముద్దు గుమ్మలను మరింత ముగ్ధ మనోహరంగా చూపిస్తుంది.

మరింత సునిశితంగా ఉండే నగల డిజైన్లను చేయి తిరిగిన కళాకారులు ఈ బ్లౌజ్ మెహందీలో మెరిపిస్తున్నారు. చీరతో పాటు ఫ్యాషనబుల్ డ్రెస్సుల మీదకీ నప్పేలా మాడ్రన్ జువెలరీ డిజైన్లతోనూ మెహందీని పెడుతున్నారు. బ్యాక్ ఓపెన్ బ్లౌజ్‌ల కోసం పల్లకీ తరహా డిజైన్లు అదుర్స్ అనిపిస్తున్నాయి. చేతులకు ఒకరకంగా, బాడీకి మరోరకంగా వచ్చే డిజైన్లు ఎక్కువ మందికి ఫేవరెట్‌గా ఉంటున్నాయి. బ్యాక్‌లెస్ కాకుండా స్లీవ్‌లెస్ మాత్రమే వేసుకునే వాళ్లకోసం అరచేతిలో మొగ్గ తొడిగిన గోరింటకు మ్యాచింగ్‌గా చేతులకూ డిజైన్‌ను వేస్తున్నారు. ఇవైతే పెళ్లికూతుళ్లకే కాదు, విడిగా ఈవెంట్లకు వేసుకునేందుకూ నప్పుతాయి. ఇక నుంచీ అరచేత మాత్రమే కాదు అందాల వీపుమీదా గోరింట మొగ్గ తొడుగుతుందన్న మాట!

గర్భిణి స్త్రీలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు : ఆరోగ్యమైన శిశువు కొరకు అన్ని కలిసిన పౌష్టికాహారము అనగా ఎక్కువపాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, పప్పు, మాంసము, చేపలు వగైరా తీసుకోవాలి . మొదటి ఆరునెలలు .... నెలకొకసారి, ఏడు -ఎనిమిది నెలల్లో నెలకు రెండు సార్లు, తొమ్మిదోనెలలో వారానికొకసారి వైద్యపరీక్షలు అవసరము . సొంతముగా మందులు వాడడము, ఎక్సరేలు తీయించుకోవడము చేయకండి . ఎత్తు మడమల చెప్పులు వాడకండి, గర్భం ధరించిన స్త్రీలు నిత్యం సంతోషంగా ఉండాలి. దీంతో పుట్టబోయే శిశువు కూడా అలాగే ఉంటుంది. మొదటి మూడునెలలు, చివరి నెలలో దూరప్రయాణాలు, కారు స్కూటరు నడపడము, చేయరాదు . రాత్రులు 8-10 గంటలు, పగలు 1 గంట నిద్ర లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి . నిద్రపోవునపుడు ఒక ప్రక్కకు (వీలైతే ఎడమ వైపు) తిరిగి పడుకోవాలి . స్త్రీలు గర్భము దాల్చిన మూడు మాసముల తరువాత, ప్రసవించిన మూడు మాసముల వరకు యోగ విద్యనభ్యసించ రాదు. ఉదయము నడక మాత్రము చేయవలయును. ధనుర్వాతం బారినుండి రక్షణ కోసము టెటనస్ టాక్షాయిడ్ ఇంజక్షన్‌లు తీసుకోవాలి . రక్తస్రావము, ఉమ్మనీరు పోవడము, శిశువు కదలిక తగ్గినట్లు అనిపించినప్పుడు, కడుపు నొప్పి వచ్చినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి . గర్భవతులకు - పోషకాహారంయి గర్భస్త సమయంలో ఆహారంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు -

భారతదేశంలో, ముఖ్యంగా దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన ఉన్న జనాభాలో స్త్రీ గర్భవతిగా లేని సమయంలోను, గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలోను, ఒకే విధమైన ఆహారం తీసుకుంటున్నట్లు లెక్కల్లో తేలింది. బిడ్డకు, తల్లికి ఇద్దరికీ సరిపడా లేక ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవలసిన - అవసరం చాలా ఉంది.

నష్టాలుజి
ఋ

1. గర్భవతి తీసుకోవలసిన దానికంటే తక్కువ ఆహారం తీసుకోవటంవలన, తక్కువ బరువుతో శిశువు జన్మించడం - ఇది - తల్లీ/బిడ్డల మరణాలకు దారితీయటం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. 2. శిశువు బరువు వృద్ధి చెందడంలోను, తల్లికికూడా కొవ్వు శరీరంలో పెరిగేటందుకు అదనపు ఆహారం చాలా దోహద పడుతుంది. 3. పాలిచ్చే తల్లులు (బాలింతలు) సంపూర్ణ ఆహారం తీసుకుంటే, శిశువుకు కావలసినంతగా పాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

గర్భవతికి కావలసిన ఆహారం
ఋఋఋఋఋఋఋ

గర్భవతి తీసుకొనే ఆహారం పుట్టబోయే బిడ్డ బరువు పై ప్రభావం చూపుతుంది. గర్భవతికి 300 %ఝిశ్రీ% (కాలరీల శక్తి ఎక్కువగా/అదనంగా 15గ్రా మాంసకృత్తులు/10గ్రా కొవ్వు పదార్ధాలు అయిదు/ఆరు నెలల గర్భధారణ నుండి తిసుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంటుంది. గర్భవతులు, బాలింతలు తీసుకొనే ఆహారంలో, అధనపు కాల్షియం ఉండాలి. శిశువు ఎముకలు దంతాలు రూపు దిద్దుకోవటానికి, రొమ్ము పాలు పెరగటానికి ఇది చాలా అవసరం. గర్భస్ధ దశలో ఇనుము లోపంతో వచ్చే రక్తహీనత, కాన్పు సమయంలో తల్లి మరణానికి దారి తీస్తుంది. శిశువు తక్కువ బరువుతో పుడతారు కనుక, ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

గర్భవతులు ఆహారం విషయంలో
ఋఋఋఋఋఋఋఋ పాటించవలసినవి.
ఋఋఋఋ-

1. గర్భవతులు, బాలింతలు, అదనపు ఆహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. 2. రోజుకు మూడు కన్నా ఎక్కువ పూటలు భోజనం చేస్తే మరీ మంచిది. . 3. ముడి ధాన్యాలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, పులిసిన ఆహారం (పెరుగు) అదనంగా తీసుకొవాలి. 4. పాలు/మాంసము/కోడిగుడ్లు తీసుకోవాలి. 5. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినాలి . 6. మందులు వైద్యుని సలహా ప్రకారమే తీసుకోవాలి. 7. ఐరన్, ఫోలిక్ / కాల్షియాన్ని (ఎక్కువ 14-16 వారాల గర్భం నుంచి ప్రారంభించాలి, తల్లి పాలు ఇచ్చేంతవరకు పొడిగించాలి. 8. గర్భవతి, రోజూవారీ చేసుకొనే పనులలో నడక ఉండాలి, కాని ఎక్కువ బరువు పనులు చెయ్యరాదు, అదీ నెలలు నిండిన సమయంలో ప్రత్యేకంగా. 9. పోగాకు లేదా మద్యపానం అనగా (సారా, విస్కీ) లాంటివి సేవించరాదు. 10. టీ, కాఫీ తాగడంవలన, శరీరానికి కావలసినంత ఐరన్ అందదు, అందువలన భోజనం తరువాత, టీ / కాఫీ తీసుకొనరాదు. 11.అనవసరమైన భయం ప్రసవ సమయాన్ని కష్టతరము చేస్తుంది, గర్భము, ప్రసవము సృష్టిలో సర్వసాధారణ విషయాలని గుర్తుంచుకోండి. 12. భార్యా భర్తలు నిత్యమూ సంభోగము చేయవచ్చును . అతిగా సంభోగము చేయరాదు . 8-9 వ నెలలో పొట్టపైన ఒత్తిడి పడకుండా రతిలో పాల్గొనాలి . 13. గర్భము ధరించిన నుండి, బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం ఆపేంత వరకూ రక్తదానం చేయరాదు .

గర్భము ధరించిన స్త్రీ ఏవిధముగా ఉండాలి?

గర్భము ధరించిన స్త్రీ ముఖ్యముగా ఎల్లవేళలూ ప్రశాంతముగా వుండాలి.

1.మీ కుటుంబమందు ఆప్యాయత అనురాగము కలిగి వుండాలి .

2.నీతి కథలను చదువుతూ వుండాలి.

3.గర్భం ధరించిన స్త్రీలు నిత్యం సంతోషంగా ఉండాలి. దీంతో పుట్టబోయే శిశువు కూడా అలాగే ఉంటుంది.

గర్భిణులు నిద్రలో కొన్ని సమస్యలు-జాగ్రత్తలు : గర్భిణులు కంటినిండా నిద్రపోవటం ఎంతో అవసరం. అయితే గర్భం ధరించినపుడు శరీరంలో జరిగే మార్పులు నిద్రలో కొన్ని సమస్యలు సృష్టిస్తుంటాయి. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే రాత్రిపూట హాయిగా నిద్రపోవటానికి వీలుంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భిణులు మూడోనెల నుంచి ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవాలి. ఎక్కువ సేపు వెల్లకిలా పడుకోకుండా చూసుకోవాలి.

పగలు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ద్రవాలు తీసుకోవాలి. అయితే రాత్రిపూట వాటిని పరిమితం చేయాలి-లేకపోతే ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జన నిద్రలేమికి దారి తీయును. .

కారం తక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తినాలి. ఛాతిలో మంట పుట్టించే మసాలా ఆహారాన్ని మానెయ్యటమే మంచిదిఛాతిలో మంట నిద్రరానివ్వదు ..

పడుకునేటప్పుడు గర్భిణుల కోసం ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన దిండ్లు వాడుకోవాలి. అవి అందుబాటులో లేకపోతే మరో దిండును మోకాళ్ల మధ్య పెట్టుకొని పడుకోవచ్చు.

పగటిపూట వీలు చేసుకొని కాసేపు కునుకు తీయాలి. నిద్ర బాగా పట్టేందుకు మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచే పద్ధతులు పాటించాలి.

నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటే తప్పకుండా డాక్టరుకు చూపించుకోవటం మరవరాదు.

తల్లులకు పౌష్టికాహారం

తల్లులకు పౌష్టికాహారం అనుబంధ పోషకాహారం అంటే తల్లిపాలలో పాటుగా 6 నెలలు నిండినప్పటి నుండి పిల్లలకు ఇచ్చే అదనపుఆహారం. తల్లి పాలతో పాటు ఎదుగుతున్న పిల్లలకు అనుబంధ పోషకాహారం ఎంత అవసరమో, అలాగే తల్లలకూ పోష్టికాహారం అత్యంత ఆవశ్యకం.

పోషణ మానవుల మౌలిక అవసరాలలో ఒకటి. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి తప్పనిసరి కూడా. పెరుగుదల, వికాసం, చురుకైన జీవితానికి సరైన ఆహారం జీవితం యొక్క తొలిదశ నుండే అవసరం.స్త్రీ గర్భం ధరించిన నాటి నుండి తొలి దశగానే పరిగణించాలి. తల్లి తీసుకొనే జాగ్రత్తలు బిడ్డకి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి.శరీర ధర్మపరంగా, పోషణపరంగా కూడా, గర్భంతో ఉన్న సమయం చాలా కీలకమైనది. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తన శరీరంలో క్రొవ్వు నిలువలను పెంచడం ద్వారా స్త్రీ పోషణ అవసరాలను తీర్చుకొనేందుకు తయారవుతుంది. తగినంత పాలను ఉత్పత్తి చేసేందుకు, తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు, పాలిచ్చే తల్లికి అదనపు ఆహారం అవసరమవుతుంది గర్భంతో ఉన్నప్పుడు, బిడ్డకు పాలిస్తున్నప్పుడు ఆహారం అదనంగా ఎందుకు కాలాలి ? శరీర ధార్మికపరంగా, గర్భంతో ఉన్న సమయం పలురకాల అవసరాలను ఎదుర్కొనవలసిన పరిస్థితిని కలిగిస్తుంది. భారతదేశంలోని

పేదవర్గానికి చెందిన స్త్రీలు తీసుకొనే ఆహారాన్ని పరిశీలిస్తే గర్భానికి ముందుగానీ, గర్భంతో ఉన్నప్పుడుగానీ, ఆ తరువాత పాలిచ్చే సమయంలోగాని, వాళ్ళ ఆహారం దాదాపు ఒకే విధంగా ఉంటున్నట్లు గుర్తించారు. ఆ కారణంగా విస్తృతమైన లోప పోషణ ఏర్పడి, శిశువులు తక్కువ బరువుతో పుట్టడానికి, ఎక్కువ సంఖ్యలో మాతృ మరణాలు సంభవించడానికి దారితీస్తోంది. శిశువు తగిన బరువుతో పుట్టడానికి, తల్లి శరీరంలో తగిన క్రొవ్వు నిలువలు చేరడానికి, గర్భిణీ స్త్రీకి అదనపు ఆహారం అవసరమవుతుంది అలాగే, పాలిచ్చే తల్లులకు కూడా తాము మంచి పోషక విలువలుండే పాలను తగినంత తయారు చేయడానికి తమ ఆరోగ్యం కాపాడుకొనేందుకు అదనంగా పోషకాలు కావాలి.

ఏ పోషకాలను ఎక్కువగా ఆహారంలో తీసుకోవాలి ?

గర్భిణీగా ఉన్న సమయం సగం గడిచేసరికి, స్త్రీ యొక్క ఆహారంలో అదనంగా 300 కేలరీలు, 15 గ్రా!!ల మాంసకృత్తులు, 10గ్రా. క్రొవ్వు రోజూ చేర్చాలి. పాలిచ్చే సమయంలో రోజుకు 500 కేలరీలు, 25గ్రా. మాంసకృత్తులు, 25గ్రా. క్రొవ్వు ఎక్కువగా కావాలి. ఈ ప్రత్యేక పరిస్థితులలో, కొన్ని సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు కూడా ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. గర్భస్థ సమయమంతట, ఫోలిక్ యాసిడ్ తీసుకొనడం ద్వారా శిశువు అవలక్షణాలతో పుట్టే ప్రమాదం తగ్గడం, ఎక్కువ బరువుతో పుట్టడం లాంటి లాభాలుంటాయి. ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి కావలసిన అవసరాలను తీర్చేందుకు తల్లికి, ఆమెలో పెరుగుతున్న బిడ్డకు కూడా ఇనుము ధాతువు అవసరముంటుంది. బిడ్డ పళ్ళ, ఎముకలు బాగా తయారుకావడానికి, తల్లిపాలలో కాల్షియం స్థాయి పెరిగి తద్వారా ఆమెకు ఆస్టియోపొరొసిస్ రాకుండా ఉండడానికి కాల్షియం స్థాయి అవసరం. అలాగే తగినంత అయొడిన్ తీసుకోవడం వల్ల పెరుగుతున్న పిండానికి తరువాత బిడ్డకు సరియైన మానసిక ఆరోగ్యం ఏర్పడుతుంది. బిడ్డ సవ్యంగా పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి పాలిచ్చే సమయంలో తల్లికి విటమిన్-ఎ కావాలి. ఇవే కాకుండా, విటమిన్ %-%బి, సి-విటమిన్లను పాలిచ్చే తల్లి తీసుకోవాలి.

అదనపు పోషక అవసరాలను

గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు ఎలా తీర్చుకోవాలి ?

గర్భిణీ స్త్రీ తన, తనలో పెరుగుతున్న పిండానికి అవసరమైన పోషకాలు అందేలా పలు విధాలైన ఆహార పదార్థాలనుతినాలి. అలాగే పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారం కూడా శిశువు పెరుగుదలకు, తమ ఆరోగ్యానికి కావసిన పోషక పదార్థాలను అన్నింటిని అందించేలా ఉండాలి. వాళ్ళ ఆహార పద్ధతులు అన్నింటిని అందించేలా ఉండాలి. వాళ్ళ ఆహార పద్ధతులు ప్రత్యేకించి మార్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. తీసుకొనే ఆహార పదార్థాల మోతాదును ఎక్కువ చేయడం, ఎక్కువసార్లు తినడం అవసరం. ఆమె చాలా ఎక్కువ శాతం శక్తిని (సుమారు 60%) బియ్యం, గోధుమలు, చిరుధాన్యాల నుండి సంపాదించుకోవచ్చు. వంటనూనెలు శక్తిని, పోలీ అన్ శాచ్యురేటేడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లల చాలా ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. మంచి నాణ్యమైన మాంసకృత్తులు పాలు, చేపలు, మాంసం, కోడి మాంసం, గ్రుడ్ల నుండి లభిస్తాయి. కాని గింజధాన్యాలు, పప్పులు, కాయలను సరియైన నిష్పత్తులలో వాడినప్పుడు కూడా మంచి మాంస కృత్తులను పొందవచ్చు. ఆయా కాలాల్లో దొరికే కూరగాయలు, ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు, పాలు, తాజా పళ్ళ ద్వారా ఖనిజాలు, విటమిన్లు అవసరాలకు తగినంత పొందవచ్చు. శరీరానికి ఇనుము యొక్క అందుబాటు పులియబెట్టిన పదార్థాలు, మొలకెత్తిన పప్పులు, విటమిన్-సి అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు, పుల్లటి పళ్ళ ద్వారా ఎక్కువచేసుకోవచ్చు. శరీరానికి కాల్షియం బాగా అందటానికి పాలు మంచి ఆహారంగా పనిచేస్తాయి సమతుల ఆహారం ద్వారా పోషకాలలో చాలావాటిని సంపాదించుకోగలినప్పటికీ, గర్భిణీ, స్త్రీలు, పాలిచ్చేతల్లులు అదనపు పోషకాలను-ఇనుము, పోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్-బి12, కాల్షియం విడిగా తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది.

అదనంగా మరే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

స్త్రీ గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు పోషకాహారాన్ని అదనంగా తీసుకొంటూ ఉంటే ఆమె 10-12 కిలోల మేరకు బరువు పెంచుకోగలుగుతుంది. దస్త్రం:పీచుపదార్థంఎక్కువగా ఉండే నిండు గింజ ధ్యాన్యాలు, పప్పులు, కూరగాయలను తీసుకొంటూ మలబద్ధకం రాకుండా చూసుకోవాలి. రోజుకు 8-12 గ్లాసుల నీటితో సహా ఎక్కువగా ద్రవాలను త్రాగాలి. గర్భకాలంలో అధిక రక్తపుపోటు, ప్రీ ఎక్లాంప్సియా వంటి రుగ్మతలను రాకుండా చూసుకోవలసి వచ్చినప్పటికి, ఉప్పును మాత్రం తగ్గించరాదు. కాఫీ టీ లాంటి కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకొంటే పిండం పెరుగుదల దెబ్బ తింటుంది. అందుకే వాటిని ఎక్కువగా తీసుకోరాదు.ఆ విధంగా ఆహారపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి తోడు శరీర బరువు పెరుగుదల, రక్తపుపోటు, రక్తహీనత పరిస్థితి మొదలైనవి పరిశీలనలో ఉంచుకోవడానికి గర్భిణీ స్త్రీ తరచు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఆ పైన టెటనెస్ టాక్సాయిడ్ ఇంజక్షను తీసుకోవాలి. తగిన శరీర వ్యాయామం, రోజులో 2-3 గంటల విశ్రాంతి ఆమెకు అవసరం. వైద్యుని సలహా లేకుండా గర్భిణీ స్త్రీ ఎలాంటి మందులు తీసుకోరాదు. ఎందుకంటే కొన్ని గర్భస్థ పిండానికి, శిశువుకు హాని కలిగిస్తాయి. పొగ త్రాగడం, పొగాకు నమలడం, మద్యం సేవించడం పనికిరాదు. ఆహారాన్ని గురించిన నిషిద్ధాలు పాటించకుండా చేయాలి.గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు, పాలిచ్చే కాలంలో ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినాలి. గింజధాన్యాలు (నిండువి), మొలకెత్తిన పప్పులు, పులియబెట్టిన ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువగా తినాలి. పాలు, మాంసం, గ్రుడ్లను తినాలి. పాలి, మాసం, గ్రుడ్లను తీసుకోవాలి. కూరగాయలు, పళ్ళను ఎక్కువగా తినాలి. అపనమ్మకాలను, ఆహారం విషయంలో నిషిద్ధాలను మానాలి. మద్యం, పొగాకును వాడవద్దు. డాక్టరు వాడమని సిఫార్సు చేసినప్పుడే మందులను వాడాలి. గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు 14-16 వారాల నుండి క్రమం తప్పకుండా ఇనుము, ఫోలేట్, కాల్షియం తీసుకొంటూ బిడ్డకు పాలిచ్చే సమయంలో కూడా వాటిని అలాగే తీసుకోండి. ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలను తినండి హిమోగ్లోబిన్ తయారయ్యేందుకు ఫోలిక్ యాసిడ్ తప్పకుండా కావాలి. ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం మాక్రోసైటిక్ రకం అనీమియా (రక్తహీనత) కు దారి తీస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా కావాలి. గర్భిణీ సమయంలో 100 ఐరన్ ఫోలిక్ మాత్రలు తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అదనంగా ఫోలిక్ యాసిడ్ తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డ ఎక్కువ బరువుతో పుట్టి, పుట్టుకతో వచ్చే అవలక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఆకుకూరలు, పప్పులు, పప్పుదినుసులు, కాయలు, కాలేయం, ఫోలిక్ యాసిడ్ ను ఎక్కువగా అందిస్తాయిఇనుము ధాతువు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి హిమోగ్లోబిన్ ఏర్పడడానికి, మానసిక క్రియలకు, శారీరక రక్షణ వ్యవస్థకు, ఇనుము ధాతుకు అవసరమవుతుంది. ఇనుము లోపం అనీమియా (రక్తహీనత) కు దారి తీస్తుంది. ఇనుము లోపం ప్రత్యేకించి పునరుత్పత్తి దశలో ఉన్న స్త్రీల లోను, పిల్లల్లోనూ సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. గర్భస్థ

దశలో ఇనుములోపం ఉంటే, అది తల్లుల మరణాలను శిశువులు తక్కువ బరువుతో పుట్టే సంఘటనలను ఎక్కువ చేస్తుంది. ఆ లోపం వల్ల పిల్లలు ఇన్ పెక్షన్ లకు (సంక్రమణ వ్యాధులకు) గురికావడం, మానసిక గ్రాహకశక్తి మందగించడం ఎక్కువవుతుంది. పప్పులు, లెగ్యుమ్ జాతికి చెందిన పదార్థాలు, ఎండబెట్టిన పళ్ళు, పచ్చని ఆకుకూరల్లో ఇనుము ఉంటుంది. మాంసం, చేపలు, కోళ్ళ ఉత్పత్తుల నుండి కూడా ఇనుమును పొందవచ్చు. విటమిన్ %-% సి బాగా కలిగి ఉన్న ఉసిరిక, జామ, నారింజ, ఇతర పుల్లరకం పళ్ళు శరీరం ఇనుమును గ్రహించడాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. శాకాహార పదార్థాల నుండి ఇనుమును శరీరానికి తక్కువగా అందుతుంది. అదే జంతు సంబంధ ఆహార పదార్థాల నుండి ఎక్కువగా అందుతుంది. టీ లాంటి పానీయాలు ఆహారంలోని ఇనముతో కనిసిపోయి, శరీరానికి ఇనుము అందకుండా చేస్తాయి. అందుకే అలాంటి పానీయాలను భోజనానికి ముందు, భోజనం చేస్తున్నప్పుడు లేదా భోజనమైన వెంటనేగాని పుచ్చుకోరాదు.

శిశువులకు 6 నెలలు వయస్సు నిండగానే అదనపు ఆహార పదార్థాలను ఇవ్వాలి శిశువులకు 6 నెలలు వయస్సు దాటిన తరువాత తల్లి పాలొక్కటే చాలవు. 6 నెలలు నిండగానే తల్లిపాలతో పాటు ఇతర ఆహార పదార్థాలను ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాలి. అదనపు ఆహారం తగినంతగా ఇవ్వడంవల్ల చిన్నపిల్లల్లో లోప పోషణను నిరోధించవచ్చు. బిడ్డకు పై ఆహారాన్ని తయారుచేయడంలోనూ, తినిపించడంలోనూ, పరిశుభ్రతను పాటించాలి. లేకుంటే అది విరోచనాలకు దారి తీస్తుంది. శిశువుకు తల్లిపాలు ఉత్తమమైన ఆహారం అని అందరూ ఒప్పు కొంటారు. అదృష్టవశాత్తు మనదేశంలో గ్రామాల్లో చాలామంది తల్లులు ఎక్కువకాలం పాటు తమ పాలను పిల్లలకు త్రాగిస్తారు. నిజానికి ఇది మనదేశపు పిల్లలకి ఒక వరమనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే అలాకాని పక్షంలో వారిలో లోపపోషణ ఎంతో ఎక్కువగా ఉండి ఉండేది. కాని బిడ్డలు తమంతట తాముగా ఆహారాన్ని తీసుకొని తినే వయస్సు వచ్చేదాకా వాళ్ళకు తల్లిపాలొక్కటే చాలునన్న ఉద్దేశంతో పిల్లలకు ఒక ఏడాది వయస్సు వచ్చినా వాళ్ళకు తల్లిపాలు మాత్రమే కొందరు తల్లులు ఇస్తుంటారు. దానివల్ల చిన్నపిల్లల్లో లోపపోషణ ఏర్పడుతుంది. ఇక పనికి వెళ్ళే తల్లులు బయట పనికి వెళ్ళాలి గనుక వాళ్ళ పిల్లలకు ఎక్కువకాలం పాలు ఇవ్వలేకపోతున్నారు.

అదనపు ఆహారమంటే ఏమిటి ?

పాలవంటి ద్రవ ఆహారపదార్థాలు కావచ్చు లేదా జారుడు ద్రవంగా వుండే పాయసం కావచ్చు, లేదా ఒక ఏడాది బిడ్డల విషయంలోనైతే, అన్నంలాంటి ఇతర ఘనాహారాలు కావచ్చు.

అదనపు ఆహారాన్ని ఎందుకు వాడాలి ?

పుట్టిననప్పుడు శిశువుకు తల్లిపాలు ఒక్కటే చాలు. శిశువు పెరిగే కొద్దీ, క్రమంగా అన్ని పోషకపదార్థాల అవసరాలు ఎక్కువవుతాయి. అదే సమయంలో క్రమేపి, తల్లిపాల పరిమాణం తగ్గుతూ ఉంటుంది. పెరుగుతున్న పోషక అవసరాలు, తగ్గుతున్న తల్లిపాలు ఈ రెండు కారణాల వల్ల బిడ్డకు లభించే పోషక పదార్థాలు తగ్గుతాయి. మామూలుగా ఈ పరిస్థితి బిడ్డకు 6 నెలలు వయస్సు వున్నప్పుడు ఏర్పడుతుంది. అందుకే అలాంటప్పుడు శిశువుల పెరుగుదల తగిన విధంగా ఉండాలంటే 6 నెలలు వయసు నిండినప్పటి నుండి తల్లిపాలతో పాటు అదనంగా ఇతర ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వాలి.

ఇంట్లో తయారైన వంటకాలు అదనపు పోషకాహారంగా పనికివస్తాయా ?

మామూలుగా వాడే ఆహారపదార్థాలను ఉపయోగించి తక్కువ ఖర్చుతో అదనపు ఆహారాన్ని తయారు చేసుపోవచ్చు. వాటి తయారీలో బియ్యం, గోధుమ, రాగులు, జొన్న, సజ్జల వంటి తృణధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు, వేరుసెనగ (పల్లీ) కాయలు, నువ్వులు వంటి నూనె గింజలు, వేరుసెనగ నూనె, నువ్వులనూనె వంటి వంటనూనెలు, చక్కెర బెల్లం లాంటివాటిని ఉపయోగించవచ్చు. అలాంటి ఆహారపదార్థాలు లోపపోషణతో బాధపడే పిల్లలతో సహా అందరు శిశువులు సులభంగా జీర్ణించుకొంటారు. మార్కెట్లో వాణిజ్యపరంగా దొరికే ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే పుష్టినిస్తాయన్న అభిప్రాయం సరియైనది కాదు.

శిశువులకు అదనపు ఆహారాన్ని తయారుచేయడంలో ముఖ్యసూత్రాలు ఏవి ?

గింజధాన్యాలు, పప్పు-నూనె గింజలతోపాటు చక్కెర, బెల్లం చేర్చిన మిశ్రమాలు శిశువులకు చక్కని అదనపు ఆహారంగా ఉపయోగపడి, మంచి నాణ్యమైన మాంసకృత్తులను, తగినంత కేలరీలను ఇతర రక్షక పోషకాలను అందిస్తాయి. శిశువులు ఎక్కువ పరిమాణంలో ఆహారాన్ని తీసుకొనలేరు కనుక తక్కువ బరువుతో శక్తిసాంద్రత అధికంగా ఉండే క్రొవ్వు, చక్కెరను వారి ఆహారంలో వాడాలి. తక్కువ ఖర్చుతో విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందించే ఆకుకూరలను కూడా అదనపు ఆహారం తయారీలో వాడవచ్చు. కాని ఈ విషయంలో ఒక జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలను వండే ముందు శుభ్రంగా కడగాలి. లేకుంటే శిశువులకు విరేచనాలు రాగలవు. అసలు ఆకుకూరలలోని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) కారణంగానే పిల్లల్లో నీళ్ళ విరేచనాలు రావచ్చు. ఆకుకూరల్లో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక, మొదటి నెలల్లో ఉడికించిన ఆకుకూరల రసం మాత్రమే ఆహారంలో వాడడం మంచిది. క్రమంగా శిశువుల ఆహారంలో వేరువేరు కూరలు, పళ్ళను ప్రవేశపట్టాలి. వాడే పదార్థాలను బాగా ఉడికించి, గుజ్జుగా చేసి తినిపించాలన్న విషయం మరచిపోకూడదు. కుటుంబం ఇవ్వగలిగితే మాంసం సూప్ ఇవ్వవచ్చు. దాదాపు ఒక సంవత్సరం వచ్చేసరికి బిడ్డకు కుటుంబ సభ్యులు తినే భోజన పదార్థాలను ఇవ్వవచ్చు.మొలకెత్తిన గింజధాన్యాల పిండిలో ఆల్ఫా అమలైజ్ ఎంజైమ్ లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాటిని అమలైజ్ రిచ్ ఫుడ్ (ఎ.ఆర్.ఎఫ్) అంటారు. ఈ రకమైన ఆహారపదార్థాలు, గింజ ధాన్యాలను ఆధారంగా చేసుకొని తయారుచేయబడ్డ ఆహారం, ఆహారం యొక్క బరువును తగ్గించి పల్చగా చేస్తాయి. అందుకే ఎ.ఆర్.ఎఫ్. పిల్లలకు మొదట వాడే గంజి పాయసం లాంటి పదార్థాల శక్తి సాంద్రతను ఎక్కువచేసి, వాటి బరువును తగ్గిస్తుంది. తక్కువ ఖర్చుతో తయారైన అదనపు ఆహారానికి తల్లులు ఎ.ఆర్.ఎఫ్.ను చేర్చి వాటిని శిశువులకు సులభంగా జీర్ణమయ్యేలాగా చేయవచ్చు. ఎ.ఆర్.ఎఫ్.ను తల్లులు ఇంట్లో సులభంగా తయారుచేసుకోవచ్చు.అనుబంధ ఆహార కలుషితం కాకుండా ఉండడం కోసం వాటిని జాగ్రత్తగా తయారుచేసి నిల్వ చేయడం చాలా ముఖ్యం. చిన్నపిల్లలకు ఆహారం తినిపించడంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. పరిశుభ్రతను పాటించనట్లయితే, పిల్లలకు, ఇన్ ఫెక్షన్లు సోకి అనుభంధ ఆహారం వల్ల మంచి కన్నా చెడే ఎక్కువగా జరుగుతుంది. అందువలన శిశువులకు ఆహారం తయారుచేసే సమయంలో దానిలో ఎంటువంటి క్రిమి కీటకాలు లేకుండా చూసుకోవాలి. శిశువులకు ఆహారం తయారుచేసేటప్పుడు ఈ క్రింది విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి.

కంటికి కనిపించని క్రిములు, మురికి చేతుల నుంచి ఆహారంలోకి ప్రవేశిస్తాం. కనుక ఆహారం వండేటప్పుడు, తినిపించేటప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. గిన్నెలను బాగా రుద్ది తోమి కడగాలి. తడి లేకుండా తుడిచి మూతపెట్టి ఉంచాలి. వండడం వలన చాలా క్రిములు నశిస్తాయి. శిశువుల కోసం తయారుచేసే ఆహారపదార్థాలను బాగా ఉడికించడం వలన అందులో ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా ఉండే నశిస్తుంది. వండిన తరువాత దానిని వీలైనంత కొద్ది మొత్తంలో బయట ఉంచాలి. మిగిలిన ఆహారాన్ని మూతపెట్టిన పాత్రలో ఉంచి దుమ్ము, ఈగలు దరి చేరకుండా చూడాలి. వండిన ఆహారాన్ని ఉష్ణ వాతావరణంలో ఒకటి రెండు గంటల కన్నా ఎక్కువసేపు ఉంచకూడదు. వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో పెట్టేయాలి. తల్లి తనను తాను సంరక్షించుకుంటూ, బిడ్డను సంరక్షించాలి. దానికి కుటుంబ వ్యక్తులు, సంబంధింత కార్యకర్తలు, అధికారులు, ప్రజాసంస్థల వారు తోడ్పడాలి. సరైన ఆహారం, బిడ్డలకు సకాల అనుబంధ పోషకాహారం జాతి ఆరోగ్యానికి, ప్రగతికి కీలకం అని అంగన్వాడి కార్యకర్తలు ప్రతి తల్లికి తెలియజెయాల్సిన బాధ్యతగా గుర్తించినప్పుడు పిల్లల్లో పోషకలోపాన్ని అరికట్టగలం.

గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు వాడకూడని మందులు

ఈ ఆధునిక వైద్యయుగంలో మాత్రలు, సూదులు, టానిక్లు ఒక విధంగా చూస్తే వరం లాగా, మరోరకంగా చూస్తే శాపం లాగా కనిపిస్తుంటాయి. టైఫాయిండ్, మలేరియా, క్షయ, గుండెపోటు లాంటి విషమ వ్యాధుల నుంచి మనవి కాపాడగలిగేవి ఈ మందులే. అలాగే విచక్షణ లేకుండా ఇష్టమొచ్చినట్లు వాడినప్పుడు మనల్ని భయంకరమైన సమస్యలకు గురిచేసేవీ ఈ మందులే. ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు. పాలిచ్చే తల్లులు మందులు వేసుకోవం వలన జరగబోయే హాని గురించి తెలుసుకొందాం.

మందుల వల్ల వచ్చే దుష్ప్రభావాలు

అధిక మోతాదులో విటమిన్లు- విటమిన్ %-% ఎ, డిల వల్ల మూత్ర నాళ వ్యవస్థ, మెదడు సరిగా ఎదగకపోవటం ఉంటుంది. విటమిన్ డి వల్ల అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ రక్తంలో కాల్షియం ప్రమాణం మారుతంది. దీనికి క్రొవ్వులో కరిగే శక్తి ఉంటుంది. కానీ నీళ్ళతో ఉండదు. దానితో ఇది మూత్రం ద్వారా బయటికి విసర్జించబడద

యాంటీబయాటిక్స్

పెన్సిలిన్: పాలిచ్చే సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల పెన్సిలిన్ పాలద్వారా పాపకి చేరి పడకపోయే అవకాశం ఉంది. తల్లికి దీనివల్ల ఏ ఇబ్బందీ లేకపోతే గర్భిణీ సమయంలోనే తీసుకోవచ్చు. టెట్రాసైక్లిన్: పుట్టబోయే బిడ్డ దంతాలకు హాని చేస్తుంది. గర్భిణీ సమయంలో గానీ పాలిచ్చేటప్పుడుగానీ అస్సలు తీసుకోకూడదు. క్లోరిమ్ ఫెనికాల్ : అస్సలు వాడకూడదు. కడుపులో బిడ్డకు చాలా ప్రమాదకరం. సల్ఫానమైడ్: అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకు కామెర్లు రావచ్చు. సెప్ట్రాన్ / బాక్ట్రిన్ కూడా ఈ కోవలోకే వస్తాయి. సెప్ట్రామైసిన్, కనామైసిన్ : కడుపులోని శిశువు వినికిడి శక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. మెట్రోనిడజోల్: గర్భిణీ సమయంలో వాడకూడదు. మరీ ముఖ్యంగా మొదటి నాలుగు నెలల్లో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వాడకూడదు.

నొప్పి తగ్గించే మందులు

ఆస్ప్రిన్ (పాలిసైలేట్స్) : చాలా ఎక్కువ సమస్యలొచ్చే అవకాశం ఉంది కాబట్టి వాడకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇబూప్రొఫెన్, ఆక్సిఫెన్ బుటాజోన్ (బ్రూఫిన్, కామ్ బి ఫ్లామ్) : గుండెకు సమస్యలొచ్చే అవకాశం ఉంది. పెథెడిన్, సుగాన్ రిల్: వీటికి తర్వాత అలవాటుపడే ప్రమాదం ఉంది. మార్ఫిన్: దీనిని ప్రసవ నొప్పులు మొదలైన తర్వాత ఇస్తారు. దానితో పుట్టబోయే బిడ్డ మగతగా ఉండొచ్చు. అలాగే తల్లికి కూడా మత్తుగా, వికారంగా ఉండి వాంతులవుతాయి. ఒక్కోసారి మార్ఫిన్ వల్ల నొప్పులు ఆగిపోయి గర్భాశయం కదలికలు, ప్రసవం ఆలస్యం అవుతుంది.

మత్తు కలిగించే మందులు

బార్ బిచ్యురేట్స్ (గారినాల్, లూమినాల్) : మూర్ఛవ్యాధి కోసం వాడతారు. దీనివలన కడుపులో బిడ్డకు తొర్రి (చీలిక పెదవులు) ఏర్పడవచ్చు. ప్రసవ నొప్పుల సమయంలో వాడితే గనుక బిడ్డ మీద ఆ ప్రభావం ఉంటుంది. డయాజెపామ్ (కాంపోజ్) : గర్భిణీ సమయంలో ప్రత్యేక పరిస్థితులోనే దీనిని ఇస్తారు. అయితే ఇది ఎంత మాత్రమూ సురక్షితం కాదు కనుక సాధ్యమైనంత వరకు వాడకుండా ఉండాలి. బిడ్డ శరీరంలో అవలక్షణం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. అలాగే నొప్పుల సమయంలో ఇస్తే బిడ్డ మగతగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. హార్మోన్లు (ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్) : గర్భంలో ఉన్న శిశువుకు జనాంగంలో మగ లక్షణాలు వస్తాయి. డైథిల్-సిల్ బెస్ట్రాల్ (ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్లు) ఆడ శిశువులు పుట్టిన ఇరవైయేళ్ళ తర్వాత వారిలో యోని కాన్సర్ కు కారణమౌతుంది. కార్టికో స్టెరాయిడ్స్: దీర్ఘకాలం ఉండే ఇన్ ఫెక్షన్లకి, ఉబ్బసానికి వాడతారు. దీనివల్ల కూడా తొర్రి పెదవులు వస్తాయి. థైరాయిడ్, మధుమేహం, రక్తపోటు కాన్సర్ మందులు, పరీక్షా పద్ధతుల్లో రేడియేషన్ కారకాలను ఉపయోగించటం %-% ఇవన్నీ కూడా తీవ్రస్థాయిలో ప్రమాదాన్ని కొనితెచ్చేవే. అందుకే వీటిని నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే వాడాలి. లేదా పూర్తిగా వాడటాన్ని మానేయాలి.ప్రసవానంతరం ఆరు వారాలను (42 రోజులు) “ బాలింత కాలం ” అంటారు. ప్రతి స్త్రీ జీవితంలో బాలింతకాలం ఎంతో క్లిష్టమైనది. స్త్రీ బాలింత కాలంలో శారీరకంగా నీరసించి ఉంటుంది. ప్రసవపు పుండు ఆరని దశలో అంటు క్రిములు అవలీలగా ఆమె శరీరాన్ని ఆవరించే అవకాశం ఉంది. నీరసించిన శరీరం రక్తస్రావానికి, బాలింత అంటుకు తట్టుకోలేదు. ఈ సమయంలో ఆరోగ్య కార్యకర్త సహాయం, కుటుంబ సభ్యుల శ్రద్ధ, ఆప్యాయత స్త్రీ అవసరం

అధిక రక్తస్రావం, బాలింత జ్వరం, వాసనతో కూడిన యోని స్రావం వంటి తీవ్రపరిస్థితులు చాలా మందిలో వస్తాయి. ఇవి బాలింత అంటు వలన వస్తాయి. దాదాపు 10 శాతం మాతృమరణాలు దీనివలనే జరుగుతున్నాయి. బాలింతకు జ్వరం సాధారణమని తీసి వేయకూడదు. వెంటనే చికిత్స చేయించాలి. జ్వరంతోపాటు యోని స్రావాలు వాసన వస్తుంటే మరీ ప్రమాదం. ఆలస్యం అసలు చేయకూడదు.

బాలింత పర్యవేక్షణ

బాలింతకు జ్వరం ఉందని గుర్తించిన వెంటనే ఆసుపత్రికి పంపించాలి. అధిక రక్తస్రావం అవుతున్న, రక్తస్రావం వాసన వస్తున్నా, గుర్తించి వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలి. బాలింత సమయంలో ఆహారం, త్రాగునీటి ప్రాముఖ్యత గురించి తల్లికి, కుటుంబ సభ్యులకు అవగాహన పెంచాలి. తల్లీ బిడ్డలకు అంటు సోకకుండా వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించమని చెప్పాలి.