

బెంగాల్, అసోంలకు బజెపి పరిశీలకుల నియామకం

మొదటిపేజీ తరువాయి

మరోవైపు అసోంకు సంబంధించి ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకోసం కేంద్ర పరిశీలకుడిగా కేంద్ర మంత్రి, బీజేపీ మాజీ జాతీయధ్యక్షుడు జేపీ నద్దాను బీజేపీ నియమించింది. నద్దాతోపాటు సహపరిశీలకుడిగా హరియాణా సీఎం నయాల్ సింగ్ సైని వ్యవహారికారు. వీరు ఇద్దరూ అసోంలో బీజేపీ కూటమి ప్రభుత్వ ఏర్పాటు, లెజిస్లేటివ్ పార్టీ లీడర్ ఎన్నికను పర్యవేక్షిస్తారు. అసోంలో బీజేపీ కూటమి 82 సీట్లు గెలుచుకుంది. పశ్చిమ బెంగాల్లో బీజేపీ తొలిసారి అధికారం చేపట్టబోతుంది. దీంతో ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థి విషయంలో ఆసక్తి నెలకొంది. బీజేపీ అధిష్టానం ఎవరిని నియమిస్తుందో చూడాలి. ప్రస్తుతానికి సువేండు అధికారి పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది. అసోంలో ఇప్పటికే బీజేపీ సుంచి సీఎంగా ఉన్న హిమంత్ బిశ్న శర్మ అదే పదవిలో కొనసాగుతారు.

కాలేళ్ళరంపై సిబిఐ విచారణ ఎందుకు చేయరు

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఈ అంశంపై అసెంబ్లీలో చర్చ పెట్టి 8 నెలల క్రితం ఈ కేసును సీబీఐకు బదిలీ చేశామని పేర్కొన్నారు. బండి సంజయ్.. చేతిలోని తుపాకీ కాల్యంకూ కాంగ్రెస్ పార్టీని విమర్శిస్తే లాభం ఏమిటి? అంటూ టీపీసీసీ చీఫ్ సూటిగా ప్రశ్నించారు. బండి సంజయ్ లోపాయికారీ ఒప్పందంలో ఉండి ఈ దర్యాప్తును అడ్డుపడు తున్నారని మండిపడ్డారు. ఎంపీ ఎన్నికల్లో బీజేపీపై పార్టీ మద్దతు లేకుండానే బీజేపీకి ఓట్లు పడ్డాయా? అంటూ సందేహం వ్యక్తం చేశారు. ఎంపీ సీట్లకి కృతజ్ఞతగా 8 నెలలుగా జరగాల్సిన సీబీఐ దర్యాప్తును అడ్డుకుంటున్నారని తెలిపారు. ఈ కేసు విచారణ అలస్యం ఎందుకు అవుతుందో కేంద్ర మంత్రిలు సమాధానం చెప్పాలని టీపీసీసీ చీఫ్ డిమాండ్ చేశారు. లృఘతల విషయంలో బీజేపీ, బీజేఎస్ గతంలో అన్న మాటలు ప్రజలు మర్చిపోలేదన్నారు. రైతులు, పేద ప్రజలకు లాభం చేసిన ప్రభుత్వం తమదే అని చెప్పారు. ధాన్యం కొనుగోలు చెల్లింపులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని వివరించారు. పంటల దిగుబడులు కూడా పెరుగుతున్నాయని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా రైతులకి ఇబ్బంది లేకుండా అన్ని చర్యలతో కాంగ్రెస్ ముందుకు పోతుందన్నారు. బెంగాల్లో బీజేపీకి అనుకూల పరిస్థితులు లేవన్నారు. అక్కడ బీజేపీ గెలిచిందంటే.. అది ఓట్ల చోరీ వల్ల మాత్రమే అని టీపీసీసీ చీఫ్ కుండబద్దలు కొట్టారు. బెంగాల్లో ఓటు చోరీ జరిగిందని ఆరోపించారు. తెలంగాణలో కూడా అదే పరిస్థితి జరగొచ్చు అంటూ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఓటు హక్కు కాపాడుకోవాలంటూ తెలంగాణ పౌరులకు ఈ సందర్భంగా టీపీసీసీ చీఫ్ మహిళా కమిషన్ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు. అయినా తెలంగాణలో అలాంటి ఆటలు సాగవు అని పేర్కొన్నారు. సర్ పేరిట ఓట్లు దొంగలించడం హేయమైన చర్యగా ఆయన అభివర్ణించారు.

మక్కల కానుగోళ్లలో కావాలనే జాబ్స్

మొదటిపేజీ తరువాయి

అక్కడ రైతులతో నేరుగా మాట్లాడి, వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ధాన్యం కొనుగోలులో తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోందని రైతులు కేటీఆర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. 15 నుంచి 20 రోజులుగా ధాన్యం కొనుగోలు జరగకపోవడంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నామని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై వెంటనే స్పందించిన కేటీఆర్, మార్కెట్లో ఎంపీ త్రీనివాస్ రెడ్డితో ఫోన్లో మాట్లాడి, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లను వేగవంతం చేయాలని కోరారు. రైతులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడిన కేటీఆర్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అలాగే మార్కెట్ల ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.22,000 కోట్ల అప్పులు తీసుకువచ్చిందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. సివిల్ సప్లై కార్పొరేషన్లో జరిగిన అక్రమాల కారణంగా అక్కడి నుంచి నిధులు రాకపోవడంతో, మార్కెట్ల నిధులను చూడుకుంటున్నారని చెప్పారు. తాను చెప్పిన రెక్కలు తప్పితే ప్రభుత్వం రుజువు చేయాలని సవాల్ విసిరారు. రైతులను ఇలాగే ఇబ్బందులకు గురి చేస్తే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమం చేపడతామని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు. సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని, రేపటి వరకు గడువు ఇస్తున్నామని తెలిపారు. లేకపోతే రైతుల తరఫున పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని స్పష్టం చేశారు.

శాసనసభా పక్ష నేతగా విజయ్ ఎన్నిక

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ఏర్పాటుపై కూడా చర్చించారు. ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు కొన్ని సీట్లు తక్కువగా ఉన్న అంశాన్ని నేతలు ప్రస్తావించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నేతలు మాట్లాడుతూ.. రాజకీయపరంగా ఆత్మగౌరవం విషయంలో తమ పార్టీ రాజీవణిద్దరన్నారు. పాత్ర విషయంలోనూ తమ పార్టీ స్పష్టమైన వైఖరితో ఉందని ఆ పార్టీ నేతలు తెలిపారు. అధికారం చేపట్టేందుకు అవసరమైన మద్దతు కోసం తమ పార్టీ ఎవరినీ అడుక్కోదామని తెలిపారు. ఇక, మెజారిటీని నిరూపించుకునేందుకు టీపీసీ నేతలు గవర్నర్ను కలిసి 15 రోజుల సమయం కోరారు. 234 ఆసెంబ్లీ స్థానాలన్న తమిళనాడులో టీపీసీ 108 సీట్లు సాధించి, అతిపెద్ద పార్టీగా మారింది. అధికారం చేపట్టాలంటే మరో 10 సీట్లు అవసరం. టీపీసీకు 35 శాతం ఓట్లు పోలయ్యాయి. మరోవైపు కాంగ్రెస్లో పాత్ర కోసం టీపీసీ ప్రయత్నిస్తోందని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ మేరకు కాంగ్రెస్లో రాయబారం సదుస్థానిం తెలుస్తోంది. విజయ్ తండ్రి చంద్రశేఖర్ కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీవైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. విజయ్ పార్టీ టీపీసీ అధికారం చేపట్టాలంటే పాత్ర పెట్టుకోక తప్పని పరిస్థితి. విజయ్ ఎవరితో పాత్రవైపు మొగ్గు చూపుతారో తెలియాలి.

ముమత వ్యాఖ్యలు రాజ్యాంగ విరుద్ధం రాజీనామా చేయనంటే డిస్మిస్ చేస్తారు

అసోం సిఎం హిమంత్ బిశ్నశర్మ ఘాటు వ్యాఖ్యలు పశ్చిమబెంగాల్లో తాను ఓడిపోలేదని, రాజీనామా చేసేది లేదని టీఎంసీ అధినేత్రి మమతాబెనర్జీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై అసోం ముఖ్యమంత్రి హిమంత్ బిశ్న శర్మ ఘాటుగా స్పందించారు. 'అప్పుడు ఒకటి మార్గం ఉంటుంది. డిస్మిస్ చేయడమే' అని ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆయన పేర్కొన్నారు. చాలా కాలంగా ఆమెను ప్రజలు భరిస్తూ వచ్చారని వ్యాఖ్యనించారు. ఇంకా భరించరని, రాజ్యాంగ విరుద్ధ ప్రకటనలు చేయడం ద్వారా ఆమె నైజం ఏమిటో మరోమారు తెలిసినదన్నారు. ఓటమి తరవాత హుందాగా ఒప్పుకుని రాజీనామా చేయాల్సింది పోయి, ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడితే చట్టం ఒప్పుకోదన్నారు. మూడుసార్లు అధికారంలో కొనసాగిన మమతా బెనర్జీ తాజా అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలపై మంగళవారంనాడు మీడియా సమావేశంలో ఘాటుగా స్పందించారు. బెంగాల్లో తాను బీజేపీతో పోరాడలేదని, ఆ పార్టీ కోసం పనిచేసిన ఎన్నికల సంఘంతో పోరాడనని, తన జీవితంలో ఇలాంటి ఎన్నికలు ఎప్పుడూ చూడలేదని అన్నారు. ప్రధాని ఎన్నికల కమిషన్లోను 'వెలెన్'గా పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల సంఘంతో కలిసి బీజేపీ గేమ్ ఆడిందని, 100 స్థానాలను బీజేపీ లూటీ చేసినదని అన్నారు. ఇది తమ ఓటమి కాదని, ఆందువల్ల రాజీనామా చేయనని, రాజీభవనకు వెళ్లనని చెప్పారు. మమతాబెనర్జీ రాజీనామాకు నిరాకరిస్తే రాష్ట్రపతి పాలన అమల్లోకి తెచ్చే అవకాశాలందవచ్చని వినిపిస్తుండగా, ఆ అవసరం లేదని ఎన్నికల కమిషన్ వర్గాలు తెలిపాయి. అసెంబ్లీ ఎన్నికల గడువు ముగియడానికి ముందే గెలిచిన పార్టీని ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయాల్సిందిగా గవర్నర్ ఆహ్వానిస్తే చాలని పేర్కొన్నారు. పశ్చిమబెంగాల్ ప్రస్తుత అసెంబ్లీ గడువు మే 7లో ముగియనుంది. అయితే రెండ్రోజుల తర్వాత మే 9న కొత్త ప్రభుత్వ ప్రమాణస్వీకారానికి బీజేపీ సన్నాహాలు చేస్తోంది.

ప్రాణహిత-చేవెళ్లకు జాతీయ హోదా కల్పించాలి

2014లో అధికారంలోకి వచ్చిన బీజేపీ ప్రభుత్వం ఆంధ్రప్రదేశ్లోని పోలవరం ప్రాజెక్టును జాతీయ ప్రాజెక్టుగా గుర్తించినప్పటికీ, తెలంగాణలో ఏ ఒక్క ప్రాజెక్టుకు కూడా ఆ హోదా కల్పించకపోవడం తెలంగాణ రాష్ట్రం పట్ల చూపుతున్న వివక్షతకు నిదర్శనమన్నారు. తెలంగాణలో రైతులు పండించే ప్రతి పంటను కేంద్రం నిర్ణయించిన కనీస మద్దతు ధర ప్రకారమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేస్తోందని భట్టి విక్రమార్కు స్పష్టం చేశారు. అయితే, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సేకరించిన ధాన్యాన్ని కేంద్రం తీసుకోకుండా కొర్రెలు పెట్టడం, నిధుల విడుదలలో జాప్యం చేయడం రైతుల్ని మోసం చేయడమేనని ఆయన విమర్శించారు. కేవలం కొన్ని పంటలకే మద్దతు ధర ప్రకటించి మిగిలిన వాటి విషయంలో కేంద్రం తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేయవద్దని, రాష్ట్రం సేకరించిన ప్రతి గింజను కేంద్రమే సేకరించి సకాలంలో నిధులు విడుదల చేయాలని కోరారు. గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు రైతు సంక్షేమం కోసం బహుళార్థక సాధక ప్రాజెక్టులను నిర్మించి, వ్యవసాయ రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొచ్చి రైతులకు ఆనేక రకాల ప్రోత్సాహాలు అందించి రైతులకు అండగా నిలబడిందన్నారు. వ్యవసాయ రంగంలో సరికొత్త విప్లవానికి నాంది పలుకుతూ పరి గడ్డిని ముడిసరుకుగా ఉపయోగించి బయో గ్యాస్ ఉత్పత్తి చేసే బృహత్తర ఆలోచనను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కార్యరూపంలోకి తెస్తోందన్నారు. సాధారణంగా పంట కోత అనంతరం రైతులు పొలాల్లోనే గడ్డిని కార్చివేయడం వల్ల వాతావరణం కలుషితమై ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్ పడిపోతున్న తరుణంలో, ప్రభుత్వం ఈ విసాళ్లు కార్యక్రమాన్ని ప్రోత్సహిస్తోందన్నారు. దీనివల్ల పర్యావరణానికి రక్షణ కలగడమే కాకుండా, రైతులకు వ్యర్థాల ద్వారా అదనపు ఆదాయం లభించే అవకాశం ఉందని వివరించారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్లీన్ ఎనర్జీ, గ్రీన్ ఎనర్జీపై పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతున్న సేపథ్యంలో, అభివృద్ధి చెందిన దేశాల బాటలో మన రైతాంగం కూడా అడుగులు వేయాలని ప్రభుత్వం ఆకాంక్షిస్తోందన్నారు.

ఇచ్చిన హామీలకు.. పాలనకు పాంతన లేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి మంగళవారం సిద్దిపేట జిల్లా గజ్జెల్లో బీజేపీ నేతల సమావేశంలో ఎంపీ ఈబెల రాజేందర్ మాట్లాడుతూ.. రిటైర్ ఉద్యోగులకు, విద్యార్థులకు ఫీజు రీయంబర్స్మెంట్ కింద నగదు చెల్లింపక పోవడంతో కోర్టు జోక్యం చేసుకుని తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసే పరిస్థితి వచ్చిందంటే.. ప్రభుత్వాన్ని ఎట్లా సదువుతున్నారో వాళ్లకే తెలియాలన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చిన్న పనులు చేసుకునే కాంట్రాక్టర్లకు బిల్లులు అందక గతంలోనే కాదు.. నేడు కూడా వారు ఆత్మహత్యలు చేసుకునే పరిస్థితి వచ్చిందని ఎంపీ ఈబెల ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రెండేళ్లకి కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజల చేత ఛీ కట్టించుకునే పరిస్థితులు వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం బాగుపడాలంటే ఏకైక మార్గం బీజేపీ అధికారంలోకి రావడం ఒక్కటే మార్గమని ఎంపీ ఈబెల రాజేందర్ స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల జరిగిన ఐదు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు స్పష్టమైన తీర్పు ఇచ్చారన్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్లో అరాచకం, దుర్మార్గాలు జరిగినా.. ఇది నా జాగీరు అని అహంకారంగా పాలించిన టీఎంసీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీని ప్రజలు ఓడించారని ఎంపీ ఈబెల తెలిపారు. తమిళనాడులో స్థానిక మీద ఒక సామాన్యుడు గెలిచాడంటే డీఎంకే ప్రభుత్వంపై ప్రజలకు ఎంత వ్యతిరేకత ఉందో స్పష్టమైందన్నారు. తమిళనాడు ఎన్నికల ఫలితాలు దేశ రాజకీయం పార్టీలకు కనువిప్పు కావాలని తాను కోరుకుంటున్నానని ఆయన తెలిపారు. కుటుంబ రాజకీయాలు నడిపేవారు.. ఈ రాష్ట్రానికి తామే ఓనర్లమనే పద్ధతిలో అన్ని వాళ్ల చేసుకునే వారికి, లక్షల కోట్ల రూపాయలు స్థానికులు చేసి దణ్ణాలు సంపాదించి.. వాటిలో ఎన్నికల్లో గెలవాలని కుట్ర చేసే వారికి తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు అత్యుత్తమ ఉదాహరణ అని ఎంపీ ఈబెల రాజేందర్ చెప్పారు. తమిళనాడు ఎన్నికల ఫలితాలు.. చిన్న విషయం కాదన్నారు.దీనిపై లోతుగా ఆలోచించాల్సిన విషయమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రజలు ఎంత అప్రమత్తంగా, ఎంత షార్ట్గా ఉన్నారో ఈ ఫలితాలను బట్టి మనకు అర్థమవుతుందని ఎంపీ ఈబెల రాజేందర్ చెప్పారు.

హైదరాబాద్ ORR పై 33 శాతం యాక్సిడెంట్స్ కు కారణం నిద్రమత్తే!

మొదటిపేజీ తరువాయి హైదరాబాద్ టెటర్ 0ంగ్ రోడ్పై భద్రత కట్టుదిట్టం చేయాలని అధికారుల కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 2026 మే 05వ తేదీన హైదరాబాద్ సీపీ వీసీ సజ్జనర్ అధ్యక్షతన ఉన్నత స్థాయి సమన్వయ సమావేశంలో ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఓఆర్ఆర్పై రోజుకు సుమారు 2.8 లక్షల వాహనాల రాకపోకలు సాగిస్తున్నట్లు ఈ సందర్భంగా అధికారులు తెలిపారు. రోజుకు సగటున 5-6 ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రమాదాలను సున్నాకి తగ్గించాలని టు సందర్భంగా సీపీ సజ్జనార్ అధికారులకు సూచించారు.

ఓఆర్ఆర్ పై జరుగుతున్న ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణాలు గుర్తించారు అధికారులు.

యాక్సిడెంట్స్ కు ప్రధాన కారణాలు:

నిద్రమత్త -- 33% నిర్లక్ష్య డ్రైవింగ్ -- 25% అతివేగం -- 15% టైర్లు పేలడం -- 14%

వాహనదారులకు మొబైల్ ద్వారా సీటీ అలర్ట్ పంపించే ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారికి పోలీసులు కౌన్సిలింగ్ ఇస్తున్నారని. ఓఆర్ఆర్పై అనవసరంగా వాహనాలు నిలిపితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఎమర్జెన్సీ సమయంలో రిస్పాన్స్ టైమ్ తగ్గించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించారు. అవసరమైతే ట్రాఫిక్ మార్షల్స్ సేవలు వినియోగించుకునేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నారని.ఇకనుంచి వాహనాల ఫిట్నెస్, టైర్ నాణ్యతపై ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించనున్నారు. ప్రతి నెలా రోడ్ సేఫ్టీపై సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ముందస్తు జాగ్రత్తలే ప్రాణాలను కాపాడతాయనే మెసేజ్ వాహనదారుల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ఈ సందర్భంగా నిర్ణయించారు.

బీజేఎస్, బజెపి కుమ్మక్కూ రాజకీయాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

మోడికి దమ్ముంటే తెలంగాణకు వచ్చేలోగా సిబిఐ విచారణకు ఆదేశించాలన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో రైతుల పక్షపాత ప్రభుత్వం సదుస్థానిం మంత్రి పొంగలలేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. రూ.లక్ష రుణమాఫీ చేసేందుకు గత ప్రభుత్వానికి పదేళ్ల పట్టించిన విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టి రైతులకు రూ.21వేల కోట్లు చెల్లించామని చెప్పారు. ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రజాశక్తి కార్యక్రమంలో భాగంగా హనుమకొండ అర్బన్ అండ్ సైన్స్ కళాశాల ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన మోగ రైతు మేళా కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో వరి వేస్తే ఉరి అన్నారు, కానీ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వరివేసిన రైతులకు మద్దతు ధర కల్పిస్తూ.. సన్న పద్దకు రూ.500 బోనస్ ఇస్తున్నామన్నారు. రైతులకు ఏకరానికి రూ.12వేల అర్థిక సాయంతోపాటు వ్యవసాయ పరికరాలు ఇస్తున్నాం. కేంద్ర ప్రభుత్వ మ్యూచింగ్ గ్రాంట్కు రూ.1200 కోట్లు చెల్లిస్తున్నాం. రైతును రాజు చేసే వరకు వికమింపబోము' అని పొంగలలేటి అన్నారు.

9 రాష్ట్రాల్లో ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసుల దాడులు

56 మంది నిందితుల అరెస్ట్ హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్ 2.0తో పేరుతో భారీ ఎత్తున దాడులు నిర్వహించారు. తొమ్మిది రాష్ట్రాల్లో ఈ ఆపరేషన్లు నిర్వహించి.. 56 మంది నిందితులను అరెస్ట్ చేశారు. అరెస్ట్ అయిన వారిలో బ్యాంక్ సెల్లెంట్తోపాటు పట్టుబడ్డ నిందితులకు 101 కేసులతో సంబంధం ఉన్నట్లు పోలీసులు నిర్ధారించారు. అలాగే అరెస్ట్ అయిన వారిలో 32 మంది బ్యాంక్ మేనేజర్లు, కేవలై అప్రూవర్లు, రిటేషన్ ఓపెన్ మేనేజర్లతోపాటు ఫీల్డ్ ఆఫీసర్లు ఉన్నారు. అదే విధంగా 15 మంది మ్యూల్ ఆకౌంట్ హోల్డర్లతో పాటు, 9 మంది ఆకౌంట్ ఆపరేటర్లను కూడా పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. మొదటికి 101 కేసులతో సంబంధం ఉందని పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ సేపథ్యంలో బాధితులకు రూ. 69.99 లక్షలు రిఫండ్ చేశారు. ఈ 101 కేసుల్లో బాధితుల నుంచి రూ. 9.13 కోట్ల నగదును నిందితులు కోట్లనేట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఇక అరెస్ట్ అయిన వారిలో 17 మంది ఇన్స్ట్రుమెంట్ ఫ్రాడ్కు సంబంధించిన వారిని పోలీసులు వివరించారు. ట్రేడింగ్ ఫ్రాడ్లో 30 మంది, డిజిటల్ అరెస్ట్ కేసులో ఒకరిని అరెస్ట్ చేసినట్లు చెప్పారు. ఇలా అరెస్ట్ అయిన వారిలో తెలంగాణ నుండి అత్యధికంగా 17 మంది ఉన్నారు తెలిపారు. మహారాష్ట్ర నుంచి 14, ఢిల్లీ నుంచి 9, కర్ణాటక నుంచి నలుగురు, ఏపీ నుంచి ఇద్దరు అరెస్ట్ అయ్యారని పేర్కొన్నారు. నిందితుల నుంచి 34 మిలైట్ ఫోన్లు, 8 చెక్ బుక్లుతోపాటు 11 షెల్ కంపెనీ స్థాంపులు, ట్యాబ్లెట్ సీజ్ చేశామని వివరించారు. సైబర్ పెట్రోలింగ్ ద్వారా అక్రమ టెలిఫోన్, సకిటీ పెట్టుబడులను ప్రోత్సహిస్తున్న 184 సోషల్ మీడియా ట్రాఫిక్ టాలింగింగులను పోలీసులు చెప్పారు.

పైవేట్ పాఠశాలల ఫీజులు.. మానవ హక్కుల సంఘం కీలక ఆదేశాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి ఏకపక్షమైనవే కాకుండా వాణిజ్యపరంగా విద్యను మలచరాదనే న్యాయసూత్రాలకు పూర్తి విరుద్ధమని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు మానవహక్కుల సంఘం చైర్మన్ షమీమ్ అక్తర్ అటువంటి పాఠశాలలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు.వివరాల్లోకి వెళితే.. బోధాప్యలోని ఒక ప్రైవేట్ పాఠశాల 2026--2027 విద్యా సంవత్సరానికి 50% ఫీజును ముందుగానే వసూలు చేయడం, అలాగే పుస్తకాలు మరియు యూనిఫాంల అర్జికల్ 21 ప్రకారం విద్య హక్కు ప్రాథమిక హక్కు కాగా, దానిని లాభాపేక్షతో నిర్వహించరాదని సంఘం పునరుద్ధరించింది.తల్లిదండ్రులపై పడుతున్న ఆర్థిక భారం, అలాగే నిర్లక్ష్య విక్షేత వడ్ల నుంచే పుస్తకాలు, యూనిఫాంల కొనుగోలు చేయాల్సిందిగా ఒత్తిడి చేయడం వల్ల పాఠదర్లకల తోపిస్తున్న అంశాలను గమనించిన సంఘం, మెట్టల్-వలూజింగి జిల్లా విద్యాధికారి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని, ఫీజు నియంత్రణ నిబంధనల ప్రకారం విదతలవారిగా ఫీజులు వసూలు చేసే విధానాన్ని అమలు చేయాలని సూచిస్తూ చేసింది.ప్రాటిక్టన్ ఆఫ్ హ్యూమన్ రైట్స్ చట్టం, 1993 ప్రకారం నిర్ణీత గడువులోగా తీసుకున్న చర్యలపై నివేదిక సమర్పించాలని సంబంధిత అధికారిని సంఘం ఆదేశిస్తూ, ఈ వ్యవహారాన్ని ముగించింది.

హనుమజ్జయంతి ఉత్సవాల గోడ పత్రికల ఆవిష్కరణ.



వేంపల్లె కదిలిచే వార్త మే 05 వేంపల్లెలోని శ్రీ లక్ష్మీ పుషభాచలేశ్వర స్వామి అనుసంధానంలో గల మెయిన్ బజార్లో వెలసిన శ్రీ అంజనేయ స్వామి ఆలయంలో దేవాదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మే 12వ హనుమజ్జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ ఈ.డీ కడప సుభాష్ చైర్మన్ పీఠీ రమణ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో హనుమజ్జయంతి ఉత్సవాలకు సంబంధించిన వాల్ పోస్టర్లను, బ్యానర్లు వారు ఆలయ ప్రధాన అధ్యక్షులు హరిప్రవీణ్ తో కలిసి ఆవిష్కరించారు. వారు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 10వ తేదీ నుండి 12వ తేదీ వరకు 3 రోజుల పాటు ఉత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. ఇందులో భాగంగా 10వ తేదీ సాయంత్రం అంకురార్పణ, 11వ తేదీ కలశ స్థాపన, హోమాలు, 12వ తేదీ మహా పూర్ణాహుతి, కుంభప్రోక్షణ తదితర పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. 12వ తేదీ సాయంత్రం వేంపల్లె పట్టణ పురపాలక శ్రీ అంజనేయ స్వామి గ్రామోత్సవం తాళమేలాల, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల నడుమ అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించను న్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ పాలకమండలి సభ్యులు వరాలు, జ్యోతి, రామ య్య, సునీల్, ఆలయ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముత్తుకూరులో ఘనంగా శ్రీ పాలెటమ్మ విగ్రహ ప్రతిష్ఠ.

- పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే భూమిరెడ్డి రామగోపాల్ రెడ్డి.



వేంపల్లె కదిలిచే వార్త మే 05 వేంపల్లె మండలం, ముత్తుకూరు గ్రామంలో వెలసిన శ్రీ పాలెటమ్మ తల్లి నూతన విగ్రహ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవం మంగళవారం అత్యంత భక్తిశ్రద్ధల మధ్య వైభవంగా జరిగింది. ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమానికి శాసనమండలి సభ్యులు భూమిరెడ్డి రామగోపాల్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గ్రామ దేవతల ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ముత్తుకూరు గ్రామ ప్రజలు పాడివంటలతో, సుఖంతోపాటు వర్షాల్లోని అమ్మవారిని వేడుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొజ్జ మైసారా రెడ్డి (కడప పార్లమెంట్ మాజీ కార్యదర్శి), శాశ్వతపల్లి వెంకటేశ్వర రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఎమ్మెల్యే భూమిరెడ్డి రామగోపాల్ రెడ్డి.



వేంపల్లె కదిలిచే వార్త మే 05 ఇటీవల వివాహం చేసుకున్న గిద్దంగిపల్లె నివాసి, గుండె ప్రభాకర్ నాయుడు కుమారుడిని శాసనమండలి సభ్యులు భూమిరెడ్డి రామగోపాల్ రెడ్డి వారి నివాసంలో కలిసి నూతన వధూవరులకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపి, ఆక్షింతలు వేసి ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గిద్దంగిపల్లె భాస్కర్, ఏమిరెడ్డి క్రిష్ణారెడ్డి, డివీ సుబ్బారెడ్డి మరియు స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

దోమల నివారణతోనే ఆరోగ్య రక్షణ: మలేరియా సబ్ యూనిట్ అధికారి సిద్దయ్య

సింహాద్రిపురం కదిలిచే వార్త మే 5 సింహాద్రిపురం మండలం బిడినంచెర్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో మంగళవారం నాడు ఆశా కార్యకర్తల సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పులివెందుల మలేరియా సబ్ యూనిట్ అధికారి సిద్దయ్య హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, వర్షాకాలం సమీపిస్తున్న తరుణంలో వ్యాధుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఆయన ప్రసంగంలోని ముఖ్యంశాలు: దోమకాటు వల్ల మలేరియా, డెంగ్యూ, చికెన్ గున్యా వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు ప్రబల అవకాశం ఉందని, వీటి పట్ల గ్రామీణ ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ఆశా కార్యకర్తలను ఆదేశించారు. పరిసరాల పరిశుభ్రత: ఇళ్ల చుట్టుపక్కల నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలని, పాత టైర్లు, డబ్బాలు, కూలర్లలో నీటిని ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలని పేర్కొన్నారు. వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు: రాత్రి వేళల్లో దోమతెరులు వారాలని, ఒంటి నిండా బట్టలు ధరించడం ద్వారా దోమకాటు నుండి రక్షణ పొందవచ్చని తెలిపారు. ఆశా కార్యకర్తల పాత్ర: జ్వరం వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరినీ డి.ఎం.సి. కేంద్రం వద్దకు తరలించి, సకాలంలో పరీక్షలు నిర్వహించాలని ఆశా కార్యకర్తలకు సిద్దయ్య సూచించారు. ఆరోగ్య విస్తరణ అధికారి సుకుమార్ మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో "పైడి - డ్రై డి" (శుక్రమిరం పొడి దినం) కార్యక్రమాన్ని పక్కాగా అమలు చేయాలని, తద్వారా దోమల ఉత్పత్తిని ప్రాథమిక దశలోనే అరికట్టవచ్చని సుకుమార్ స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి.హెచ్.ఎన్ వన్యావతి, సూపర్ వైజర్ విజయలక్ష్మి సి.హెచ్.ఎ. డి లిలిపాల్, లీల, పవిత్ర మరియు స్థానిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



పులివెందుల కదిలిచే వార్త మే 05: పులివెందుల పట్టణంలోని శరణ్య హాస్పిటల్లో మంగళవారం ఆసుపత్రి సిబ్బందికి అగ్ని ప్రమాదాల పట్ల అవగాహన మరియు ముందస్తు జాగ్రత్తలపై ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా డిప్యూటీ డిఎంహెచ్. డాక్టర్ నయ్యద్ బాజా మోహినీదేవ్, డాక్టర్ నవీన్ పాల్గొన్నారు. వీరితో పాటు పులివెందుల ఇన్చార్జ్ ఫైర్ ఆఫీసర్ రవీంద్రారెడ్డి మరియు అగ్నిమాపక సిబ్బంది హాజరై అగ్నిప్రమాదాల నివారణపై కీలక సూచనలు చేశారు.?అగ్నిమాపక అధికారులు సిబ్బందికి పలు కీలక అంశాలను వివరించారు. ఆసుపత్రిలో అగ్ని ప్రమాదం సంభవించినప్పుడు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ లిఫ్టును ఉపయోగించకూడదని, కేవలం

డ్రైనింగ్ హోల్, వంటగది ఏర్పాటుకు కృషి చేయండి

- టిడిపి ఇంచార్జ్ రఘునాథ్ రెడ్డికి హెచ్ఎం, ఉపాధ్యాయులు వినతి

వేంపల్లె కదిలిచే వార్త మే 05 స్థానిక జడ్పీ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలకు సంబంధించి మధ్యాహ్న భోజన సదుపాయానికి అవసరమైన డ్రైనింగ్ హోల్, వంటగది ఏర్పాటుకు కృషి చేయాలని వేంపల్లె మండలం తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ అజ్జగుట్ల రఘునాథ్ రెడ్డిని పాఠశాల హెచ్ఎం శ్రీనివాసులరెడ్డి, ఉపాధ్యాయుడు ధర్మారెడ్డి కోరారు. మంగళవారం వినతిపత్రాన్ని అందజేసి, విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దాదాపు 850 మంది విద్యార్థులు విద్యను అభ్యసిస్తున్నారని, వీరందరికీ నూతన భవన సదుపాయాలు కల్పించినప్పటికీ మధ్యాహ్నం భోజనం ఏర్పాటుకు అవసరమైన వంటగది, భోజనం చేసేందుకు డ్రైనింగ్ హోల్ లేకపోవడంతో విద్యార్థులు అవస్థలు పడుతున్నారన్నారు. తుఫాను, వర్షాలు కురిసినప్పుడు విద్యార్థులు తడుస్తూ భోజనం చేసేందుకు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే సాధారణ సమయంలో క్రీడా మైదానం, చెట్ల కింద, నెలపై కూర్చుని తినడం వల్ల దుమ్ము, ధూళి తమ భోజన ప్లేట్ లో పడడంవల్ల ఆహారాన్ని డస్ట్ బిన్ లలో పడేస్తున్నారని, దీంతో విద్యార్థులు వస్తులు ఉన్న సందర్భాలు ఎన్నో ఉన్నాయన్నారు. వీటన్నింటినీ గుర్తించి విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం డ్రైనింగ్ హోల్, వంట గది ఏర్పాటుకు కృషి చేయాలని రఘునాథ్ రెడ్డికి విన్నవించారు. దీంతో స్పందించిన ఆయన వీటి పరిష్కారానికి తక్షణమే కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. కూటమి ప్రభుత్వం విద్యకు



అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని, విద్యార్థులకి అవసరమైన మౌలిక వసతులు కల్పనకు కృషి చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంజిఓ స్టాన్లెన్ బజాక్, ఉపాధ్యాయులు కృష్ణవేణి, టిడిపి నాయకులు వేమకూమార్, బాలకృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల ఆశయాలు మా దిశ- నాయకత్వం మా శక్తి

- మైనారిటీల అభ్యున్నతి మా లక్ష్యం

- రాష్ట్ర ఉర్దూ అకాడమీ డైరెక్టర్ గా మహబూబ్ బాషా నియామకం



పులివెందుల కదిలిచే వార్త మే 5

పులివెందులకు చెందిన మహబూబ్ బాషా రాష్ట్ర ఉర్దూ అకాడమీ డైరెక్టర్ గా పదవి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. మంగళగిరి టీవీఎన్ షోరూం పైన గల రాష్ట్ర ఉర్దూ అకాడమీ కార్యాలయంలో సోమవారం ఉర్దూ అకాడమీ చైర్మన్ ఘరాక్ షిఖ్, మైనారిటీ మైనాస్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ గుడ్ విల్ ఇబ్రహీం, రాష్ట్ర వక్ బోర్డు మెంబర్ షేక్ అక్రమ్, టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి షేక్ పాతావుల్లా ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఉర్దూ అకాడమీ డైరెక్టర్ గా మహబూబ్ బాషా మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకంతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకి, నారా లోకేశ్ కి పులివెందుల టిడిపి ఇంచార్జ్ బీబెక్ రవి కి తన పదవికి సహకరించిన టిడిపి నాయకులకు శ్రేణులకు ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఉర్దూ అకాడమీ అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి చేస్తానని, ఈ పదవి నాకు గౌరవం మాత్రమే కాదు, ఇది ప్రజల పట్ల ముఖ్యంగా మైనారిటీల పట్ల నా బాధ్యతను మరింతగా పెంచిన ఒక పవిత్రమైన బాధ్యత అని, మాటలకే పరిమితం చేయకుండా కార్యచరణ స్థాయిలో బలోపేతం చేయడం మైనారిటీల హక్కులు అవకాశాలు మరియు అభివృద్ధి కోసం దైర్ఘ్యంగా ముందడుగు వేయడం మా లక్ష్యం అని, ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలోనే ఒక ఆదర్శ సంస్థగా నిలబెట్టే దిశగా, కృషి చేస్తామని



విశ్వాసం వ్యక్తం చేస్తున్నామని తెలిపారు, ఈ సందర్భంగా తనకు ఆశీస్సులు అందించిన అకాడమీ సభ్యులు కూటమి నాయకులు మరియు నా వెంట నిలిచిన ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తదితర మైనార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మహిళల అభివృద్ధి సమాజ ద్రుగణికి

- సిబిఐయు జిల్లా నాయకుడు గపూర్

పులివెందుల కదిలిచే వార్త మే 05:

ఒక సమాజం ఎంతవరకు అభివృద్ధి చెందిందో తెలుసుకోవాలంటే, ఆ సమాజంలోని మహిళల స్థితిగతులను చూడాలి అని సిబిఐయు జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు గపూర్ పేర్కొన్నారు. మంగళవారం కార్ మాన్య 2018వ జయంతిని పురస్కరించుకుని పులివెందులలోని గపూర్ డ్రైవింగ్ స్కూల్లో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా గపూర్ మాట్లాడుతూ, దేశాభివృద్ధి అంటే కేవలం ఆకాశవర్షాలు, భవనాలు నిర్మించడం కాదని, ప్రజలందరూ సహసంగా అభివృద్ధి చెందినప్పుడే అది నిజమైన ప్రగతి అని మాన్య సిద్ధాంతాలను ఉటంకించారు. మే మత విభేదాలను రేకెత్తించి, కార్మికులను విడదీస్తూ చేసే అభివృద్ధి సమాజానికి మేలు చేయదని ఆయన విమర్శించారు. మాన్య రచించిన దాస్ క్యాపిటల్ గ్రంథం నేటికీ ప్రపంచ పెట్టుబడిదారీ విధానానికి సవాలుగా నిలుస్తోందని, కార్మికుల హక్కుల హారణను అది ముందే హెచ్చరించినది తెలిపారు. భారత రాజ్యాంగంలో పొందుపరచిన అనేక హక్కులు మాన్య సిద్ధాంతాల సూక్ష్మతో వచ్చినవేనని, అందేద్యరై కూడా మాన్య ఆలోచనా ప్రభావం ఉందని గపూర్ అభిప్రాయపడ్డారు. నేడు పాఠకులు తీసుకోవాల్సిన సంస్కరణలు కార్మికుల హక్కులను కాలరాస్తూ, పెట్టుబడిదారులకు స్వర్ణధామంగా మారుతున్నాయని ఈ పరిణామాలను అర్థం చేసుకోవాలంటే మేధావులు, కార్మికులు మాన్య సిద్ధాంతాలను అధ్యయనం చేయాలని సిబిఐయు జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు గపూర్ తెలిపారు.?ఈ కార్యక్రమంలో సిబిఐయు నాయకుడు చిన్న నరసింహులు మరియు ఇతర సభ్యులు పాల్గొని నివాళులర్పించారు.



అగ్నిప్రమాదాలపై అవగాహన సదస్సు



పులివెందుల కదిలిచే వార్త మే 05: పులివెందుల పట్టణంలోని శరణ్య హాస్పిటల్లో మంగళవారం ఆసుపత్రి సిబ్బందికి అగ్ని ప్రమాదాల పట్ల అవగాహన మరియు ముందస్తు జాగ్రత్తలపై ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా డిప్యూటీ డిఎంహెచ్. డాక్టర్ నయ్యద్ బాజా మోహినీదేవ్, డాక్టర్ నవీన్ పాల్గొన్నారు. వీరితో పాటు పులివెందుల ఇన్చార్జ్ ఫైర్ ఆఫీసర్ రవీంద్రారెడ్డి మరియు అగ్నిమాపక సిబ్బంది హాజరై అగ్నిప్రమాదాల నివారణపై కీలక సూచనలు చేశారు.?అగ్నిమాపక అధికారులు సిబ్బందికి పలు కీలక అంశాలను వివరించారు. ఆసుపత్రిలో అగ్ని ప్రమాదం సంభవించినప్పుడు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ లిఫ్టును ఉపయోగించకూడదని, కేవలం



మెట్ల మార్గాన్ని మాత్రమే వాడాలని స్పష్టం చేశారు. అత్యవసర సమయంలో ఫైర్ ఎక్స్టింగ్విషర్ ను ఎలా ఆపారేలే చేయాలో సిబ్బందికి ప్రత్యేకంగా వివరించారు.?అనువృత్తి సిబ్బంది చేత అగ్నిమాపక పరికరాలను వాడిస్తూ డెమో మరియు మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించారు.?ఆసుపత్రిలో అందుబాటులో ఉన్న ఫైర్ హోస్ లను ఎలా అనుసంధానించాలి, మంటలను ఎలా అదుపు చేయాలో అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ డిఎంహెచ్. మాట్లాడుతూ, ఆసుపత్రిలో రోగుల భద్రత అత్యంత ముఖ్యమని, ఇలాంటి శిక్షణ కార్యక్రమాల వల్ల ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాన్ని నివారించవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసుపత్రి యాజమాన్యం, వైద్యులు మరియు ఇతర సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన తులసి రెడ్డి, రామ్ గోపాల్ రెడ్డి.



వేంపల్లె కదిలింపే వార్త మే 05

వేంపల్లె మండలం, గిద్దంగి వారి పల్లెలో మంగళవారం నూతన వధూవరులు రమ్యులత, సాయి గౌతమ్ లను రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర మీడియా చైర్మన్ డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి, శాసనమండలి సభ్యులు, టిడిపి జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్ రెడ్డి ఆశీర్వదించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మానవ సంబంధాలలో దాంపత్య బంధం అన్నిటికంటే పవిత్రమైనదని, ముఖ్యమైనదని ఈ బంధానికి పెళ్లి చట్టబద్ధత, సామాజిక భద్రత కల్పిస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు అమర్నాథ్ రెడ్డి, ఉత్తన్న తోపిరెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి, బివర్ రమణ, నామా వినయ్, గండి దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ రమణ, తెలుగుదేశం నాయకులు డాక్టర్ సుబ్బారెడ్డి, మల్లంగి గోపాల్ రెడ్డి, మల్లంగి భాస్కర్ రెడ్డి, వేమిరెడ్డి కృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. పరుని తల్లిదండ్రులు శ్రీమతి గుండే లీలావతి, గుండే ప్రభాకర్ నాయుడు నాయకులను సాదర పూర్వకంగా ఆహ్వానించారు.

ఎరువుల దుకాణాన్ని ఆకస్మిక తనిఖీ - మండల వ్యవసాయ అధికారి జీపీ జిపి ఓబులేసు

వేముల కదిలింపే వార్త మే 05:

వేముల మండల కేంద్రంలోని ఎరువుల దుకాణాలను మంగళవారం వ్యవసాయ అధికారి జీపీ జిపి ఓబులేసు ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎరువుల అమ్మకాలు నిల్వ తదితర రికార్డులను పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన విలేజ్ కరులతో మాట్లాడుతూ ఎరువులను ప్రభుత్వం ధరలకు విక్రయించాలని, రసీదులను కొనుగోలు దారులకు ఇవ్వాలని, ఈపీఓఎస్ ద్వారా (బయోమెట్రిక్) విధానంలో ఎరువులు అమ్మకాలు జరపాలన్నారు. ఈ తనిఖీ లో ఏకఊ, సురేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



డ్రైనేజీ సమస్యలతో ప్రజలు ఇబ్బందులు - దుర్వాసనతో అనారోగ్య పాలు



పులివెందుల కదిలింపే వార్త మే 5

పులివెందుల మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 28వ వార్డు రిపి సూల్ ఎదురుగా శిరిడి సాయిబాబా ఆలయం వెనుక భాగంలో ఉన్న డ్రైనేజీ మ్యాన్ హోల్ నుండి మురుగునీరు బయటటి ప్రవహించి దుర్వాసనతో ఆ ప్రాంతవాసులు అనారోగ్య పాలవుతున్నారని ఆ ప్రాంత వాసులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆ ప్రాంతవాసులు మాట్లాడుతూ గత నాలుగు రోజుల నుండి మ్యాన్ హోల్ లీక్ అవుతూ మురుగునీరు రోడ్డుపై కాలువల ప్రవహించడం వలన దుర్వాసన మరియు అటుగా వెళుతున్న పాదచారులకు వాహనదారులకు ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని జరుగుతుందని ఈ విషయాలను మున్సిపల్ అధికారులకు పలుమార్లు తెలిపినప్పటికీ చూసి చూడనట్లు ప్రవహిస్తున్నారని ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు డ్రైనేజీ సమస్య తీర్చాలని ఆ ప్రాంతవాసులు తెలియజేసుకుంటున్నారు.

విద్యుత్ సరఫరా అంతరాయానికి సహకరించండి

పులివెందుల రూరల్ కదిలింపే వార్త మే 05: పులివెందుల రూరల్ పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో నేడు విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం కలగనుందని విద్యుత్ శాఖ ఏకఊ ఏ ఈ కే.రమేష్ పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. డిగ్రీ కాలేజీ సబ్ స్టేషన్ లో అత్యవసర నిర్వహణ పనులు చేపట్టనున్న సందర్భంలో నేటి ఉదయం 9:00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1:00 గంటల వరకు విద్యుత్ సరఫరాను నిలిపివేయనున్నారని బిసిరెడ్డిపల్లి, బొగ్గుపల్లి కడప రోడ్డు (చందమామ దాణా నుండి మెడికల్ కాలేజీ వరకు) ఈ ప్రాంతాల్లోని విద్యుత్ వినియోగదారులు మరియు రైతులు పనుల నిర్వహణకు సహకరించాలని ఏకఊ కోరారు. పనులు పూర్తయిన వెంటనే విద్యుత్ సరఫరాపనులద్వారా బహుశుతుందని పులివెందుల రూరల్ విద్యుత్ శాఖ ఏకఊ కే.రమేష్ తెలిపారు.

స్టేట్ ర్యాంకర్ కు సత్కారం. పదవ తరగతి రాష్ట్ర ర్యాంకర్లు సత్కరించిన ఎస్టీయూ నాయకులు.



వేంపల్లె కదిలింపే వార్త మే 05 ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన పదవ తరగతి ఫలితాలలో అద్భుతమైన ప్రతిభ కనబరిచి 595 మార్కులతో రాష్ట్రస్థాయిలో ర్యాంక్ సాధించిన నటువంటి చక్రాయపేట మండలం నాగుల గుట్టపల్లి ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థి లక్ష్మి వెంకటేశ్వర్లు ను మరియు వారి తల్లిదండ్రులను ఎన్ టి యు వేంపల్లె రీజియల్ అధ్యక్షులలో జిల్లా అధ్యక్షుడు సంగమేశ్వర్ రెడ్డి ద్వారా ఘనంగా సత్కరించి అభినందించడం జరిగింది. వేంపల్లె రీజియల్ కన్వీనర్ ప్రతాపరెడ్డి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమావేశం సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థి వెంకటేశ్వర్లు సాధించిన ఈ విజయం గ్రామీణ ప్రాంతాల విద్యార్థులకు ఎంతో స్ఫూర్తిని నింపిందని నాగులగుట్ట పల్లె ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను కూడా ఈ సందర్భంగా యు.టి.యూ నాయకులు కొనియాడారు. మరీ ముఖ్యంగా సైన్స్ ఉపాధ్యాయుడు అశోక్ రెడ్డి గారు ప్రత్యేకంగా ప్రతిభ కలిగిన విద్యార్థుల పై శ్రద్ధ వహించి వారిని రాష్ట్ర మరియు జిల్లా స్థాయి కాంపీటీషన్ లలో విజేతలుగా నిలిపుతూ ఆ పాఠశాల నుండి పదవ తరగతి ఫలితాలలో రాష్ట్ర ర్యాంకర్ గా నిలవడం వెనుక ఉన్న ఉపాధ్యాయ సిబ్బందిని అభినందిస్తూ విద్యార్థి తల్లిదండ్రులు ఆయన కులశేఖర్ మరియు సరోజ గారులను నాయకులు సత్కరించారు. అలాగే విద్యార్థికి భవిష్యత్తులో ఉన్నత చదువుల సందర్భంలో అందగా ఉంటామని తెలుపుతూ రాష్ట్ర కన్వీనర్ శివారెడ్డి 5 వేల రూపాయలు ప్రోత్సాహక బహుమతిగా అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు రంగారెడ్డి, శివా రెడ్డి గోవిందు, శ్రీనివాసరెడ్డి, జనార్దన్ రెడ్డి, అశోక్ రెడ్డి, రాజశేఖర్ రెడ్డి, మజి సుబ్బాబాబు, ధర్మారెడ్డి, పవన్ కుమార్, రామకృష్ణ, నంగిరెడ్డి, సుబ్బారెడ్డి, మురళి, రవి అదినారాయణ, గోవర్ధన్ ప్రధానోపాధ్యాయులు చంద్రమోహన్ రెడ్డి, రాజశేఖర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఎమ్మెల్సీ భూమిరెడ్డి రామగోపాల్ రెడ్డి



పులివెందుల కదిలింపే వార్త మే 5 ఇటీవల వివాహం చేసుకున్న గిద్దంగివారిపల్లె నివాసి గుండే ప్రభాకర్ నాయుడు కుమారుడిని, శాసనమండలి సభ్యులు భూమిరెడ్డి రామగోపాల్ రెడ్డి వారి నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా నూతన వధూవరులకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపి, అక్షింతలు వేసి ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గిద్దంగిపల్లి భాస్కర్, ఏమిరెడ్డి క్రిష్ణారెడ్డి, డి వి సుబ్బారెడ్డి మరియు స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

రెండవ రోజు ప్రకృతి వ్యవసాయంపై శిక్షణ

- 'ఎల్ నిసో' సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు సన్నద్ధం

సింహాద్రిపురం కదిలింపే వార్త మే 5

సింహాద్రిపురం రైతు సేవా కేంద్రంలో వ్యవసాయ శాఖ మరియు ప్రకృతి వ్యవసాయ విభాగం ఆధ్వర్యంలో రెండు రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమం ఘనంగా ప్రారంభమైంది. వ్యవసాయ సహాయ సంచాలకులు ఏ డి ఏ రామమోహన్ రెడ్డి పర్యవేక్షణ లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో, భవిష్యత్తులో పొంది ఉన్న 'ఎల్ నిసో' ప్రభావం నుండి పంటలను ఎలా కాపాడుకోవాలనే అంశంపై సిబ్బందికి దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏ డి ఏ రామమోహన్ రెడ్డి మరియు మండల వ్యవసాయ అధికారి ఎమ్ ఏ ఓ రామాంజనేయ రెడ్డి మాట్లాడుతూ క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది నిరంతరం రైతులకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. వాతావరణ మార్పుల వల్ల కలిగే బెట్ల పరిస్థితులను తట్టుకోవడానికి ప్రకృతి వ్యవసాయం సరైన మార్గమని పేర్కొన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో రసాయనిక ఎరువుల వాడకాన్ని తగ్గించి, పర్యావరణహిత పద్ధతుల్లో పంటలు సాగు చేసేలా రైతులను ప్రోత్సహించాలని కోరారు. పీఎంఓఎస్ మరియు హాఫ్ మూన్ పద్ధతులు మండల వ్యవసాయ విస్తరణాధికారి ఏ ఈ ఓ అభిలాష్ మాట్లాడుతూ, సిబ్బందికి ఈ రెండు రోజుల్లో పలు కీలక అంశాలపై అవగాహన కల్పించినట్లు తెలిపారు. ముందస్తు రుతుపవన వర్షాలకు ముందే పొడి నేలలో విత్తే పద్ధతిపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేశారు. హాఫ్ మూన్, తేమను నిలిపి ఉంచే నీటి సంగ్రహణ పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించారు. వేసవిలో భూమిలోని తేమ ఆవిరి కాకుండా పంట వృద్ధిలో భూమిని కప్పి ఉంచే విధానంపై శ్రీనివాస్ వివరించారు. కరువు పరిస్థితులను తట్టుకునేలా ప్రణాళికలు



నిర్దం చేసుకోవాలని ఐ.వి.రమణ సూచించారు. ప్రయోగాత్మక పరిశీలన శిక్షణలో భాగంగా మొదటి రోజు, పి.ఎం.డి.ఎస్ పద్ధతిలో సాగు చేసిన పొలాలను సిబ్బంది స్వయంగా సందర్శించారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల ద్వారా తక్కువ నీటితో కూడా పంటలు ఎలా పచ్చగా ఉన్నాయో గమనించి, ఆ మెళకువలను నేర్చుకున్నారు. పాల్గొన్న వారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎఫ్ ఎం టి లు శ్రీనివాసులు, రామకృష్ణ శిక్షణ అందించగా, రైతు సేవా కేంద్ర సిబ్బంది రిచిక, జయమ్మ, ఐ.సి.ఆర్.పి లు, బి.ఆర్.సి ఓ.నర్ రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి మరియు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ప్రతి రైతుకూ ప్రకృతి వ్యవసాయంపై అవగాహన కల్పించి, ఎల్ నిసో వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుండి పంటలను కాపాడటమే ఈ శిక్షణ ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు తెలిపారు.

రెండవ రోజు ప్రకృతి వ్యవసాయంపై శిక్షణ

- 'ఎల్ నిసో' సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు సన్నద్ధం



సింహాద్రిపురం కదిలింపే వార్త మే 5

సింహాద్రిపురం రైతు సేవా కేంద్రంలో వ్యవసాయ శాఖ మరియు ప్రకృతి వ్యవసాయ విభాగం ఆధ్వర్యంలో రెండు రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమం ఘనంగా ప్రారంభమైంది. వ్యవసాయ సహాయ సంచాలకులు ఏ డి ఏ రామమోహన్ రెడ్డి పర్యవేక్షణలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో, భవిష్యత్తులో పొంది ఉన్న 'ఎల్ నిసో' ప్రభావం నుండి పంటలను ఎలా కాపాడుకోవాలనే అంశంపై సిబ్బందికి దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏ డి ఏ రామమోహన్ రెడ్డి మరియు మండల వ్యవసాయ అధికారి ఎమ్ ఏ ఓ రామాంజనేయ రెడ్డి మాట్లాడుతూ క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది నిరంతరం రైతులకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. వాతావరణ మార్పుల వల్ల కలిగే బెట్ల పరిస్థితులను తట్టుకోవడానికి ప్రకృతి వ్యవసాయం సరైన మార్గమని పేర్కొన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో రసాయనిక ఎరువుల వాడకాన్ని తగ్గించి, పర్యావరణహిత పద్ధతుల్లో పంటలు సాగు చేసేలా రైతులను ప్రోత్సహించాలని కోరారు. పీఎంఓఎస్ మరియు హాఫ్ మూన్ పద్ధతులు మండల



వ్యవసాయ విస్తరణాధికారి ఏ ఈ ఓ అభిలాష్ మాట్లాడుతూ, సిబ్బందికి ఈ రెండు రోజుల్లో పలు కీలక అంశాలపై అవగాహన కల్పించినట్లు తెలిపారు. ముందస్తు రుతుపవన వర్షాలకు ముందే పొడి నేలలో విత్తే పద్ధతిపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేశారు. హాఫ్ మూన్, తేమను నిలిపి ఉంచే నీటి సంగ్రహణ పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించారు. వేసవిలో భూమిలోని తేమ ఆవిరి కాకుండా పంట వృద్ధిలో భూమిని కప్పి ఉంచే విధానంపై శ్రీనివాస్ వివరించారు. కరువు పరిస్థితులను తట్టుకునేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలని ఐ.వి.రమణ సూచించారు. ప్రయోగాత్మక పరిశీలన శిక్షణలో భాగంగా మొదటి రోజు, పి.ఎం.డి.ఎస్ పద్ధతిలో సాగు చేసిన పొలాలను సిబ్బంది స్వయంగా సందర్శించారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల ద్వారా తక్కువ నీటితో కూడా పంటలు ఎలా పచ్చగా ఉన్నాయో గమనించి, ఆ మెళకువలను నేర్చుకున్నారు. పాల్గొన్న వారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎఫ్ ఎం టి లు శ్రీనివాసులు, రామకృష్ణ శిక్షణ అందించగా, రైతు సేవా కేంద్ర సిబ్బంది రిచిక, జయమ్మ, ఐ.సి.ఆర్.పి లు, బి.ఆర్.సి ఓ.నర్ రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి మరియు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ప్రతి రైతుకూ ప్రకృతి వ్యవసాయంపై అవగాహన కల్పించి, ఎల్ నిసో వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుండి పంటలను కాపాడటమే ఈ శిక్షణ ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు తెలిపారు.

“పాలిటెక్నిక్ ఎంట్రన్స్ లో రాష్ట్ర ర్యాంకుల పంట

- గ్రామ విద్యార్థుల అద్భుత ఫలితాలు”



పులివెందుల కదిలింపే వార్త మే 5

స్నేహిత అమృత హస్తం సేవనమితి -- ఉచిత విద్యా సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా గత 17 సంవత్సరాలుగా నిరంతరంగా సాగుతున్న స్నేహిత అమృత హస్తం సేవనమితి ఉచిత విద్య ఉపాధ్యాయ బృందం చే నిర్వహిస్తున్న శిక్షణా కార్యక్రమం, ఈ సంవత్సరం కూడా విశేష ఫలితాలను సాధించి మరోసారి తన ప్రతిష్ఠను నిలబెట్టుకుంది. గ్రామీణ విద్యార్థుల ప్రతిభకు మార్గదర్శిగా నిలుస్తూ, విద్యను సేవగా భావించిన ఈ బృందం కృషి ఫలితంగా అనేక మంది విద్యార్థులు ఉత్తమ రాష్ట్ర ర్యాంకులను సాధించారు. ఉత్తమ రాష్ట్ర ర్యాంకులు సాధించిన విద్యార్థులు -- చాపాటి వేదవ్యాస్ రెడ్డి -- 115 మార్కులు (ర్యాంక్ 289) తల్లం చంద్రదీపిక -- 114 మార్కులు (ర్యాంక్ 387) గజ్జల గిరిష్ రెడ్డి -- 112 మార్కులు (ర్యాంక్ 618) గంగా డీపిక -- 95 మార్కులు (ర్యాంక్ 4076) గజ్జల ఖైరతి -- 92 మార్కులు (ర్యాంక్ 4899) మహమ్మద్ సుఫియాన్ -- 91 మార్కులు (ర్యాంక్ 5379) రూప -- 89 మార్కులు (ర్యాంక్ 6016) భరత్ రెడ్డి -- 87 మార్కులు (ర్యాంక్ 6851) నల్గోని -- 88 మార్కులు (ర్యాంక్ 6470) రాజేశ్వరి --



88 మార్కులు (ర్యాంక్ 6488) నిహారిక -- 85 మార్కులు (ర్యాంక్ 7589) ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సత్కార కార్యక్రమంలో, లెక్చరర్ ఓ.బి.ఎల్ రెడ్డి, లింగాల మండల విద్యా శాఖ అధికారి రామకృష్ణయ్య, వెంకటనారాయణ, మహేశ్వర్ రెడ్డి, శేష మహేశ్వరమ్మ, శ్రీదేవి, విజయానందన్ రెడ్డి, వీర భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొని, ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు జ్ఞాపికలు లు, స్పీట్లు అందజేశారు. అనంతరం సేవనమితి అధ్యక్షులు రాజు మాట్లాడుతూ, “గ్రామీణ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించాలనే సంకల్పంతో 17 సంవత్సరాలుగా ఈ ఉచిత శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తున్నాము. ఈ విజయాలు మా ఉచిత విద్య ఉపాధ్యాయ బృందం నిస్వార్థ సేవకు ప్రతీక. వారి అంకితభావం వల్లే ఈ ఫలితాలు సాధ్యమయ్యాయి,” అని తెలిపారు. అలాగే, ఈ కార్యక్రమానికి తమ సమయాన్ని, శ్రమను అంకితం చేస్తున్న ఉపాధ్యాయులు, సహాయకులు ఆయన హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

హనుమాన్ శోభాయాత్ర కు తరలి రండి

- భక్తులు ఐకమత్యంతో విజయవంతం చేయండి

పులివెందుల కదిలిచే వార్త మే 5 ఈ నెల 12న నిర్వహించే హనుమాన్ శోభాయాత్రను విజయవంతం చేయడానికి భక్తులు ఐకమత్యంతో ముందుకు రావాలని హిందూ ఐక్యవేదిక సభ్యులు పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా హిందూ ఐక్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో కరవత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఈనెల 12న నూతన ఆర్డీసీ బస్టాండ్ వద్ద ఉన్న ఆంజనేయస్వామి ఆలయం వద్ద నుంచి సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు శ్రీ హనుమాన్ శోభయాత్ర కార్యక్రమాన్ని హిందూ ఐక్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు వారు తెలిపారు. శ్రీరాముని వెంట రామదండలూగా హనుమాన్ శోభయాత్ర వెంట భక్తజనం కలసిరావాలని హిందూ ఐక్యవేదిక సభ్యులు కోరారు. ఈ శోభయాత్రలోకలశములు, బైక్ ర్యాలీలో పాల్గొనదలచిన యువకులు, మహిళా మాతృమూర్తులు కాషాయ ధ్వజము కావలసిన వారు తమను సంప్రదించాలని హిందూ బంధువులకు తెలియజేశారు. కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి, జై శ్రీరామ్ నినాదాలతో ర్యాలీలో పాల్గొనాలని ప్రశాంత వాతావరణంలో, బాధ్యతాయుతంగా ఈ యాత్రను కలసికట్టుగా అందరం నిర్వహిద్దామన్నారు.



అందరి సహకారంతో గంగ జాతరను ఘనంగా నిర్వహిద్దాం.

- ఇంచార్జి కమిషనర్ శారదా దేవి.

తిరుపతి కదిలిచే వార్త 5 మే తిరుపతి నగరపాలక కార్యాలయంలో అన్ని విభాగాల అధికారులు, సిబ్బంది, పాలకమండలి సమన్వయంతో పనిచేసి తాతయ్యగుంట గంగజాతరను ఘనంగా నిర్వహిద్దామని నగరపాలక సంస్థ ఇంచార్జి కమిషనర్ శారదా దేవి అధికారులకు సూచించారు. గంగజాతర ఏర్పాటుపై మంగళవారం నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో అన్ని విభాగాల అధికారులతో ఇంచార్జి కమిషనర్, ఆలయ వైర్లన్ మహేష్ యాదవ్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ జాతరను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఇప్పటికే అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామని తెలిపారు. గంగమ్మ తల్లి విశ్వరూప దర్శనం వీధి రోజు వరకు అందరూ ఆప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. గంగ జాతర లో ఎవరికీ కేటాయించిన విధులను వారు చక్కగా నిర్వహించి విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. ముఖ్యంగా ఆలయ పరిసరాలలో పాటు, నగరంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్యం మెరుగ్గా చేపట్టాలని తెలిపారు. భక్తులకు ఇబ్బంది లేకుండా పలు ప్రాంతాల్లో త్రాగునీరు సౌకర్యం, మజ్జిగ పంపిణీ చేయాలని తెలిపారు. అలాగే పోలీస్ అధికారులతో కలిసి సిసి కెమెరా ద్వారా పర్యవేక్షణ చేస్తూ, ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని తెలిపారు. ఆలయ పరిసర ప్రాంతాల్లో బాణాసంచా నిషేధించామని, అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. భక్తుల కృప లైన్ల నిర్వహణ పటిష్టంగా చేపట్టాలని తెలిపారు. వాహనాలు ఎక్కడవెక్కడ అక్కడ ఉంచకుండా పార్కింగ్ స్థలాల్లో ఉంచేలా చర్యలు చేపట్టాలని పోలీసులకు సూచించారు. పొంగళ్ళు పెట్టేందుకు మార్కెట్ లో అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. ఎండ వేడిమి నుండి భక్తులకు ఉపశమనం కలిగేలా పందిళ్ళు ఏర్పాటు చేశామని, ఆ ప్రాంతాల్లో ట్యూంకర్ ద్వారా నీరు చల్లే ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. విద్యుత్ అంతరాయం లేకుండా జనరేటర్లు అందుబాటులో ఉంచాలని తెలిపారు. జంతు బలలు ఇచ్చే



స్థలంలో ఎప్పటికప్పుడు నీటితో శుభ్రం చేయాలని తెలిపారు. ఆలయ పరిసరాల్లో వచ్చిన చెత్తను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలని తెలిపారు. ప్రధమ చికిత్స కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. పుట్ట ఓవర్ బ్రిడ్జి సామాన్యంగా పరిశీలించాలని ఆర్ అండ్ డి అధికారులను ఆదేశించారు. నగరంలోని ఏడు గంగమ్మల ఆలయాల వద్ద పారిశుధ్యం మెరుగ్గా చేపట్టాలని సూచించారు. భక్తులకు ఇబ్బంది లేకుండా అందరూ సమన్వయం చేసుకుని జాతరను విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో డిప్యూటీ కమిషనర్ అమరయ్య, సూపరింటెండెంట్ ఇంజనీర్ శ్యాంసుందర్, తుడా ఎస్.ఈ.రవీంద్ర, డి ఎస్సీలు భక్తవత్సలం, ఆలయ ఈ.వో.జయకుమార్, మునిసిపల్ ఇంజనీర్లు తులసి కుమార్, గోమతి, హెల్త్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ యువ అన్నప్ప, రెవిన్యూ అధికారులు సేతు మాధవ్, ఫైర్ ఆఫీసర్ శ్రీనివాసులు, హోటెల్లర్ ఆఫీసర్ హరికృష్ణ, వెటర్నరీ ఆఫీసర్ గణేశ్, డి.డి.టి, ఆర్.సి.సి, వైర్లెస్ ఆఫీసర్లు శాఖ, ఇతర విభాగాల అధికారులు, పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివితే భవిష్యత్తు సరిగా ఉండదనే అభద్రత భావం ఉండకూడదు

- విద్యావ్యవస్థలో సమూల మార్పులు తీసుకొచ్చిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
- ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివి జిల్లా స్థాయిలో టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపిన జిల్లా కలెక్టర్ డా. ఎస్. వేంకటేశ్వర్
- జిల్లాలో టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థులు మిగిలిన విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిగా నిలవాలి జాయింట్ కలెక్టర్ ఆర్ గోవిందరావు



తిరుపతి కలెక్టర్ కదిలిచే వార్త 5 మే తిరుపతిలో కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదవడం ఇప్పుడు ఒక గర్వకారణంగా మారింది, విద్యార్థులు ఆత్మ సూక్ష్మా భావానికి లోనూ కావలసిన అవసరం లేదని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యా వ్యవస్థలో అనేక సమూల మార్పులు తీసుకుని రావడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ డా ఎస్ వెంకటేశ్వర్ తెలిపారు. మంగళవారం మధ్యాహ్నం స్థానిక కలెక్టర్ కేంద్రం సమావేశ మందిరము నందు పదవ తరగతి పరీక్షల్లో జిల్లా లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివి అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థిని, విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులను జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎస్ వెంకటేశ్వర్, జాయింట్ కలెక్టర్ ఆర్ గోవిందరావు లు సన్మానించారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదవడం ప్రస్తుతం గర్వకారణంగా మారింది, విద్యార్థులు ఆత్మ సూక్ష్మా భావానికి లోనూ కావాలని అవసరం లేదని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యా వ్యవస్థలో అనేక మార్పులు తీసుకునిరావడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ మార్పు వలన పదవ తరగతిలో విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించడం జరిగిందన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివితే భవిష్యత్తు ఉండదనే అపోహ ఉందని, ప్రస్తుత పదవ తరగతి ఫలితాలు ఆ అపోహని



హర్షిగా తొలగించడం జరిగిందన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పదవ తరగతి చదివి జిల్లా స్థాయిలో టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివిన విద్యార్థులకు విద్యార్థులకు అందరూ అభినందనలు తెలిపారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనంతో పాటు అదనపు పోషకాహారం అందించే దిశగా రోజువారీ గుడ్లు, రాగి జాప, చిక్కి లు అందజేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థిని స్ట్రీమ్, మోడెస్ట్, స్టై వంటి కేటగిరీలూ వర్గీకరించి వారి స్థాయికి అనుగుణంగా విద్యాభ్యాసం అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో లభించే క్రమశిక్షణ, కష్టపడేతనం విద్యార్థులను ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగులుగా చేరుస్తుందని తెలిపారు. పదవ తరగతిలో సాధించిన విజయం కేవలం ఆరంభం మాత్రమేనని భవిష్యత్తులో కూడా ఇదే పట్టుదలతో చదవాలని అన్నారు. ప్రతి విద్యార్థికి మంచి భవిష్యత్తు అందించే బాధ్యతను ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందని అన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి కష్టంతో కాకుండా ఇష్టపడి క్రద్దగా చదవాలని, స్టార్ట్ వర్క్ కూడా ఉండాలని తెలిపారు. జిల్లా స్థాయిలో టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థులు మిగిలిన విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిగా నిలవాలన్నారు. అనంతరం జిల్లా స్థాయిలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 45 మంది ప్రభుత్వ ఎయిడెడ్ పాఠశాల విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు జిల్లా కలెక్టర్ మెమెంట్, సర్టిఫికేట్ అందించి శాలువా కప్పు సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.ఈ.ఓ. కె ఎస్ కుమార్, జిల్లా టీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి భరత్ కుమార్ రెడ్డి, జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ శాఖాధికారి రాజా సోము, జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ అధికారి ఎ.వి హర్ష కోలా, సమగ్ర శిక్ష సి.ఎం.వో సురేష్ బాబు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతరలో సామాన్యభక్తులకే ప్రాధాన్యత: ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు



తిరుపతి కదిలిచే వార్త 5 మే తిరుపతి లో తాతయ్యగుంట గంగమ్మ జాతరను పురస్కరించుకుని వడిబాల క్రతువు సంప్రదాయబద్ధంగా మంగళవారం ఉదయం జరిగింది. వడిబాల క్రతువులో ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు తన సతీమణి సత్యవతితో కలిసి పాల్గొన్నారు. అనంతరం అమ్మవారికి అభిషేకం జరిగింది. ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులకు పాలకమండలి వైర్లన్ మహేష్ యాదవ్, ఈ.జయకుమార్ లు అమ్మవారి దర్శనం చేయించారు. వడిబాలతో అమ్మవారి జాతర ప్రారంభమైంది ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు తెలిపారు. ఈనెల 13వ తేదీ నాటి నరకదంతో జాతర ముగుస్తుందని ఆయన చెప్పారు. గంగ జాతరకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను మున్సిపల్ కార్పొరేషన్, డి.డి.టి, తుడా సంయుక్తంగా పూర్తి చేశాయని ఆయన తెలిపారు. భక్తుల రద్దీకి అనుగుణంగా భద్రతా చర్యలు తీసుకున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. జాతర సందర్భంగా అమ్మవారి దర్శనం కల్పనలో సామాన్యులకే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. విభవలకు ఉదయం 6గంటల నుంచి 8 గంటల వరకు సాయంత్రం 3 గంటల నుంచి 5 గంటల వరకు మాత్రమే



అనుమతిసారాని ఆయన వివరించారు. పాలకమండలి వైర్లన్, సభ్యులు భక్తులకు నిత్యం అందబాటులో ఉంటారని ఆయన తెలిపారు. అనంతరం తాళ్ళపాక పెద్దగంగమ్మ ఆలయం, అంకాళమ్మ ఆలయం, వేళలమ్మ ఆలయాల్లో జరిగిన వడిబాల, అభిషేకం కార్యక్రమాల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అదనపు కమిషనర్ శారదా దేవి, ఈ.జయకుమార్, మునిశేఖర్, డి.డి.టి పార్లమెంట్ అధ్యక్షురాలు పసబాక లక్ష్మి, రాష్ట్ర యాదవ కార్పొరేషన్ వైర్లన్ నరసింహ యాదవ్, బిజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు సామంచి శ్రీనివాస్, డి.డి.టి క్లస్టర్ ఇన్చార్జీలు జిబి శ్రీనివాస్, పులుగోరు మురళీ, పెద్దగంగమ్మ ఆలయ వైర్లన్ పద్మవతి రాయల్, అంకాళమ్మ ఆలయ పాలకమండలి వైర్లన్ కొండా రాజ్ మోహన్, వేళలమ్మ ఆలయ పాలకమండలి వైర్లన్ జగదీష్, కాత్రిపేడి శ్రీవేంకటేశ్వర్ సామెల ఆలయ పాలకమండలి వైర్లన్ వి.ఎస్ రాయల్, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ ఆర్.వి. మునికృష్ణ, పల్లెపేడి రమేష్, మాజీ కార్పొరేటర్ నరసింహాచారి, సీకే రేవతి, నరేంద్ర, భరణి యాదవ్, మునిరామయ్య జనసేన నగర అధ్యక్షులు రాజా రెడ్డి, కోదండ రెడ్డి, అశోక్ కుమార్, కె.ఎం.కే లోకేశ్, ఆళ్వార్ మురళీ, సనీల్ చక్రవర్తి, అమృదాల వెంకటేశ్, జేకే రాయల్, జానకరామ్ రెడ్డి, రాజేష్ అచ్చారి, శ్రావణ్, ప్రభాకర్ రెడ్డి, రమేష్ నాయుడు, రామకృష్ణ, బిజేపీ నాయకులు చరప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాహన దారులు ప్రతి ఒక్కరూ హెల్మెట్ ధరించి వాహనం నడపాలి.

- ఎన్ఐఠాపిల్ హుస్సేన్. వేంపల్లె కదిలిచే వార్త మే 04 వాహనదారులు ప్రతి ఒక్కరూ హెల్మెట్ ధరించి వాహనం నడపాలని ఎన్ఐఠాపిల్ హుస్సేన్ తెలిపారు. మంగళ వారం పట్టణంలోని హనుమాన్ జంక్షన్ కూడలిలో వాహనాలు తనిఖీ నిర్వహించారు. లైసెన్స్ , ఇన్సూరెన్స్, హెల్మెట్ లేని వారికి జరిమానాలు విధించారు. అనంతరం ఎన్ఐఠాపిల్ హుస్సేన్ వాహనదారులకు పలు సూచనలు చేశారు. వాహనదారులు ప్రతి ఒక్కరూ లైసెన్స్ కలిగి ఉండాలని అన్నారు. వాహనాల రికార్డులు తప్పనిసరిగా ఉంచుకోవాలని అన్నారు. మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం, మైనర్ లకు వాహనాలు ఇవ్వడం చట్టరీత్యా నేరమన్నారు. అలాగే సెల్ ఫోన్ మాట్లాడుతూ డ్రైవింగ్ చేయడం ప్రమాదకరమన్నారు. వీటి పట్ల ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని సూచించారు. ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చే సందర్భాల్లో వాహనదారులు హెల్మెట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



మొక్కజొన్న రైతులకు కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి.....

- కౌలు రైతు సంఘం కడప జిల్లా జనరల్ సెక్టర్ల వై.వి. సుదర్శన్ రెడ్డి డిమాండ్.....



కడప మే 5 కదిలిచే వార్త మొక్కజొన్న రైతులకు కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని కొండాపురం మండలంలో ఎమ్మార్సీసీ ఆఫీస్ ఎదుట నిరసన తెలియజేసి అనంతరం ఎమ్మార్సీసీ రైతుల తరఫున కౌలు రైతు సంఘం కడప జిల్లా జనరల్ సెక్టర్ల వైవి వి.వి. సుదర్శన్ రెడ్డి విసవిత్రం సమర్పించడం జరిగింది. మంగళవారం ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో యుద్ధ ప్రాతిపదిక పైన మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని, ధరల స్థిరీకరణని వెంటనే ఏర్పాటు చేసి మొక్కజొన్న క్వింటా రూ 2400/- లు మార్కెట్ , నాఫెడ్, ద్వారా కొనుగోలు చేయాలని, మార్కెట్ అమ్మకాని నష్టపోయిన రైతాంగానికి ధరల వ్యత్యాస పథకాన్ని అమలు చేయాలని, కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన మద్దతు ధర ప్రకారము మొక్కజొన్నను వ్యాపారస్తులు కొనుగోలు చేసే విధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వము పట్టించుకోని ఎడల ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొండాపురం మండల సిపిఐ పార్టీ కార్యదర్శి ముచ్చుమరి మహా పార్ బాబు, మున్సి మైసాద్ నాయకుడు భారత్ భాషా రైతులు పాల్గొన్నారు.

తమిళనాడులో టీవీకే -- కాంగ్రెస్ కూటమిదే అధికారము

- ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి లక్ష్యంగా కొత్త రాజకీయ మార్పు : ఎన్.డి. విజయజ్యోతి

కడప, మే 5 కదిలిచే వార్త తమిళనాడులో తమిళగా వెల్లి కజగం (టీవీకే) పార్టీ కాంగ్రెస్ కూటమితో కలిసి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయనున్నదని డి.డి.ఎ. అధ్యక్షురాలు ఎన్.డి. విజయజ్యోతి తెలిపారు. మంగళవారం కడపలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం నుండి విడుదల చేసిన పత్రికా ప్రకటనలో ఆమె ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. తమిళనాడులో టీవీకే పార్టీకి ప్రజల నుండి విశేష ఆదరణ లభించిందని, కాంగ్రెస్ పార్టీతో కలిసి ఏర్పడిన ఈ కూటమి రాష్ట్ర అభివృద్ధికి, ప్రజా సంక్షేమానికి దోహదపడుతుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ రాజకీయ పరిణామం దేశ రాజకీయాల్లో మంచి మార్పుకు నాంది పలుకుతుందని అన్నారు. కె. నెల్లూమెంత్రై, తమిళనాడు పిసిసి అధ్యక్షుడు నాయకత్వంలో తమిళనాడు కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతం అవుతుందని, అలాగే లోక్సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ ఈ కూటమి అంతంపై తుది నిర్ణయం తీసుకుంటారని విజయజ్యోతి తెలిపారు. ఈ కూటమితో కాంగ్రెస్ పార్టీకి 5 స్థానాలు, పీఎంకేకు 4 స్థానాలు, వీసీకేకు 2 స్థానాలు, సీపీఐకు 2 స్థానాలు లభించినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఏర్పాటు కోసం అవసరమైన మ్యూజిక్ ఫిగర్ 118 కాగా, టీవీకే కూటమి ఇప్పటికే 108 స్థానాలు సాధించి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు ప్రయత్నంలో ఉందని ఆమె అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల ఆంక్షలకు అనుగుణంగా పనిచేసే ప్రజాస్వామ్య ప్రభుత్వాన్ని ఈ కూటమి అందిస్తుందని విజయజ్యోతి తెలిపారు.

కడప హెలెన్ కెల్లర్ బదిలీలు ఉన్నత పాఠశాలలో ఒకటి తరగతి నుంచి ఇంటర్మీడియట్ వరకు ప్రవేశాలు

కడప మే 5 కదిలిచే వార్త కడప హెలెన్ కెల్లర్ బదిలీలో ఉన్నత పాఠశాలలో ఒకటి తరగతి నుంచి ఇంటర్మీడియట్ వరకు ప్రవేశాలు ఉచిత విద్య, ఉచిత హోస్టల్ వసతి కల్పిస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల చవిటి, మూగా బాల బాలికలను ఇక్కడ విద్యా వసతి అవకాశం కల్పిస్తారు. తమ పిల్లలను ఇక్కడ చేర్పాలనుకుని తల్లిదండ్రులు ఒరిజినల్ నడరం డాక్టర్ సర్టిఫికేటు ఇచ్చి పిల్లలు సంబంధించిన నర్సింగ్ కేంద్రం తీసుకొని వెంటనే హెలెన్ కెల్లర్ బదిలీలో ఉన్నత పాఠశాల, జూనియర్ కళాశాల రాజీవ్ గృహకల్ప రోడ్, రామంజనేయ పురం, కడప. పిల్లల ఒరిజినల్ సర్టిఫికేట్లు తీసుకొని రావాలను ఇతర వివరాలకు 9966006758 లకు సంప్రదించవలసిన కళాశాల కరస్పాండెంట్ డా" డౌలకా ఖాన్ తెలియజేశారు.

ఫైర్ సేఫ్టీ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రాం.

వేంపల్లె కదిలిచే వార్త మే 05 మంగళవారం అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఫైర్ సేఫ్టీ వర్క్ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రాం మరియు మోకా డ్రిల్ గుం ఫైర్ ఆఫీసర్ బి. శివరాం రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక పట్టణంలోని గుడికోడల్ గల డాక్టర్ ఎస్ ఎఫ్. బాషా హాస్పిటల్ నందు నిర్వహించడం జరిగింది. వేంపల్లె అగ్నిమాపక సిబ్బంది కేంద్రం నుండి బయలు దేరి వేంపల్లె పట్టణములో ఉన్న ప్రైవేట్ హాస్పిటల్ అయిన డా. బాషా హాస్పిటల్ నందు చేరుకొని కరవత్రాల పంచుతూ అగ్ని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఏ విధంగా ప్రతిచర్యగా బయటకు రావలెను, అగ్నిమాపక పరికరాలు ఎలా వాడాలి అని రెహమాత్ మెదక్లర్, అత్యవసర సమయంలో ఊపిరి సరిగ్గా లేనప్పుడు గుండె ఆగినప్పుడు సి.పి.ఆర్ ప్రయోగపూర్వకంగా చేసి సిబ్బందికి అక్కడ ఉన్న ప్రజలకు ఉపయోగపడేలా చూపించడమైంది. ఈ కార్యక్రమం నందు డాక్టర్స్ మరియు నర్సులు కాంపాండర్లు , అక్కడనున్న ప్రజల మరియు అగ్నిమాపక సిబ్బంది మహమ్మద్ సాలార్, సురేంద్ర రెడ్డి భీమాంజనేయులు, సంజీవ్ రెడ్డిలు పాల్గొన్నారు.

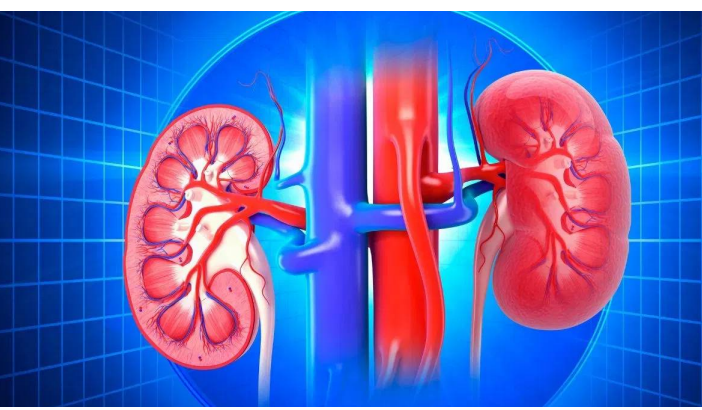


ఈ సింపుల్ టెస్టులతో మీ కిడ్నీల ఆరోగ్యం గుట్టు

రట్టు.. అసలు స్కాన్ ఎప్పుడు తీయించాలో తెలుసా..?

కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి రక్త, మూత్ర పరీక్షలు కీలకం. ఇవి కిడ్నీ పనితీరును వెల్లడిస్తాయి. అయితే, రాళ్ళు, కణితులు, అడ్డంకులు వంటి నిర్మాణ సమస్యల నిర్ధారణకు అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సీటి స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ అవసరం. ఈ రెండు రకాల పరీక్షల ద్వారా ముందస్తుగా సమస్యలను గుర్తించి, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధిని నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ సింపుల్ టెస్టులతో మీ కిడ్నీల ఆరోగ్యం గుట్టు రట్టు.. అసలు స్కాన్ ఎప్పుడు తీయించాలో తెలుసా..? మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి సాధారణ రక్త పరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు సరిపోతాయో? అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సీటి స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ లు ఎప్పుడు అవసరం? ఈ సందేహంపై వైద్య నిపుణులు కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. కిడ్నీ పనితీరు అంచనా వేయడానికి రక్త పరీక్షలు, కిడ్నీ నిర్మాణ సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి ఇమేజింగ్ అవసరమని వారు స్పష్టం చేశారు. సాధారణ పరీక్షల ప్రాముఖ్యతను సెంట్రల్లోని వోకాల్డ్ హాస్పిటల్లో కన్సల్టెంట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ డాక్టర్ నిఖిల్ భాస్కర్ ప్రకారం.. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని సమర్థవంతంగా అంచనా వేయడానికి సాధారణ రక్త, మూత్ర పరీక్షలు మొదటి, అతి ముఖ్యమైన దశ. రక్త పరీక్షలు: సీరం క్రియేటినిన్ స్థాయి, కిడ్నీలు రక్తం నుండి వ్యర్థాలను ఎంత బాగా ఫిల్టర్ చేస్తున్నాయో తెలిపే కీలక సూచికలు. మూత్ర పరీక్షలు: మూత్రంలో ప్రోటీన్ లేదా రక్తం ఉండే లోదో గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి తరచుగా మూత్రపిండాల వ్యాధికి

ప్రాారంభ సంకేతాలుగా ఉంటాయి. ఇమేజింగ్ ఎప్పుడు అవసరం? రక్తం, మూత్ర పరీక్షలు మూత్రపిండాల పనితీరు బలహీనంగా ఉందని సూచిస్తాయి. కానీ దానికి కారణం ఏమిటో చెప్పలేవని ధాన్లోని %ఖ×మీ% హాస్పిటల్లో సీనియర్ కన్సల్టెంట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ డాక్టర్ మహేష్ ప్రసాద్ వివరించారు. ఈ సందర్భంలోనే అల్ట్రాసౌండ్ లేదా స్కాన్ లు వంటి ఇమేజింగ్ పద్ధతులు ఉపయోగ పడతాయి. నిర్మాణ సమస్యలు: ఈ స్కాన్ లు మూత్రపిండాల లోపలి నిర్మాణాన్ని పరిశీలించి, రాళ్ళు, తిత్తులు, కణితులు, అడ్డంకులు లేదా పుట్టకతో వచ్చే అసాధారణతలు వంటి నిర్మాణాత్మక కారణాలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయని మహేష్ అన్నారు. మొదటి అడుగు కాదు ఇమేజింగ్ ఎల్లప్పుడూ మొదటి అడుగు కాదని డాక్టర్ భాస్కర్ అన్నారు. ఎందుకంటే పనితీరు తగ్గినప్పటికీ, ఈ స్కాన్ లు కేవలం నిర్మాణాన్ని మాత్రమే చూపిస్తాయి కాబట్టి, కొన్నిసార్లు ఇమేజింగ్ సాధారణంగా కనిపించవచ్చు. రెండు పరీక్షల పాత్ర డాక్టర్ భాస్కర్ %-% డాక్టర్ మహేష్ ఇద్దరూ కిడ్నీ మూల్యాంకనంలో రెండు పరీక్షల ప్రత్యేక పాత్రను స్పష్టం చేశారు: రక్త పరీక్షలు: మూత్రపిండాల ఎంత బాగా పనిచేస్తున్నాయో అంచనా వేస్తాయి. ఇమేజింగ్: మూత్రపిండాల ఎందుకు సర్దిగా పనిచేయడంలేదో విషయాలను తెలుసుకోవడానికి



సహాయపడుతుంది. ఎవరికి స్కాన్ నిగ్గ సూచించాలి? మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు లేదా కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా క్రమం తప్పకుండా రక్తం, మూత్ర పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అయితే పార్శ్వ నొప్పి, వాపు లేదా మూత్రంలో రక్తం వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు లేదా రక్తం, మూత్ర పరీక్షల్లో అసాధారణత కనిపించినప్పుడు మాత్రమే ఇమేజింగ్ అవసరం ఉంటుందని డాక్టర్ మహేష్ తెలిపారు. ఈ సాధారణ పరీక్షల ద్వారా ముందస్తుగా గుర్తించడం వలన దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధిని నివారించడంలో, భవిష్యత్తులో డయాలసిస్ అవసరాన్ని నివారించడంలో చాలా సహాయపడుతుందని నిపుణులు సూచించారు.

చల్లగా ఉందని రోజంతా వేడి నీళ్ల తాగుతున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే..



శీతాకాలంలో రోజుకు ఎన్ని గ్లాసుల వేడి నీళ్లు తాగవచ్చు? రోజంతా వేడి నీళ్లు తాగడం సరైనదా? ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీరు తాగాలి? బరువు తగ్గడానికీ లేదా కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందాలన్నా చాలా మంది ఎక్కువగా వేడి నీటిని ఆశ్రయిస్తారు. వేడి నీరు తాగడం ప్రయోజనకరమని నమ్ముతారు. అయితే ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీళ్లు తాగాలి.. రోజంతా వేడి నీరు త్రాగడం సరైనదేనా అనే విషయాలను తెలుసుకోవాలి.. చల్లగా ఉందని రోజంతా వేడి నీళ్ల తాగుతున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే.. శీతాకాలంలో చలి వాతావరణం వల్ల మనం తక్కువ నీరు తాగుతాము. ఎందుకంటే చలి దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మనం పనిలో బిజీగా ఉండటం లేదా సోమరితనం వల్ల కూడా నీళ్లు తాగడం మర్చిపోతుంటాము.. కానీ మన శరీరాలకు వేసవిలో ఎంత హైడ్రేషన్ అవసరమో శీతాకాలంలో కూడా అంతే హైడ్రేషన్ అవసరమని తప్పక గుర్తించుకోవాలి. అందువల్ల చాలా మంది చలి కాలంలో వేడి నీళ్లు తాగాలని చెబుతుంటారు. అయితే, ప్రతిసారీ వేడి నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా..? ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీళ్లు తాగాలి..? ఇలాంటి సందేహాలకు నిపుణులు ఎం చెబుతున్నారో ఇక్కడ చూద్దాం. శీతాకాలంలో గోరువెచ్చని నీరు ఎందుకు అవసరం? శీతాకాలంలో శరీర జీవక్రియ కొద్దిగా నెమ్మదిస్తుంది. చల్లదీ నీరు తాగడం వల్ల శరీరం చల్లగా అనిపిస్తుంది. దానిని వెచ్చగా ఉంచడానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం. వెచ్చని లేదా గోరువెచ్చని నీరు శరీరానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జలుబును నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో వేడినీళ్లు తాగటం

వల్ల శరీరం నిర్విషీకరణ మెరుగుపడుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ బలపడుతుంది. గొంతు నొప్పి, జలుబు నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇవి కూడా చదవండి. ఇంట్లోనే ఈజీగా మీ బంగారు నగలు పాలిష్ చేసుకోవచ్చు! సింపుల్ టీప్స్ ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజుకు 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు తాగాలని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో మీరు ఈ నీటిని గోరువెచ్చగా లేదా కొద్దిగా వేడిగా తాగవచ్చు. అంటే రోజంతా 8 నుండి 10 గ్లాసుల వెచ్చని నీరు తాగవచ్చునని చెబుతున్నారు. కానీ ఇంత నీరు తాగడం అంటే మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తాగాలని కాదు. రోజంతా తక్కువ మొత్తంలో తాగుతూ కొన్ని సమయాల్లో కడుపు నిండా తాగాలి. ఉదాహరణకు.. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. అదే, అల్పాహార తర్వాత భోజనం మధ్య ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసులు తాగవచ్చు. ఇక సాయంత్రం ఒక గ్లాసు. నిద్రపోయే 30 నిమిషాల ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. రోజంతా వేడి నీళ్లు మాత్రమే తాగడం మంచిదేనా? రోజంతా గోరువెచ్చని నీరు మాత్రమే తాగడం అందరికీ అవసరం లేదు. ఇది సరైనది కూడా కాదు. నీరు చాలా వేడిగా ఉంటే, అది అంతర్గత శరీర కణజాలాలను దెబ్బతిస్తుంది. గొంతు లేదా కడుపు లైనింగ్ ను కాల్చేస్తుంది. వేడి నీటిని మరగి కంటే వేడినీళ్లు తాగడం మంచిది. చల్లగా ఉందని రోజంతా వేడి నీళ్ల తాగుతున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే.. శీతాకాలంలో రోజుకు ఎన్ని గ్లాసుల వేడి నీళ్లు తాగవచ్చు? రోజంతా వేడి నీళ్లు తాగడం సరైనదా? ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీరు తాగాలి? బరువు తగ్గడానికీ లేదా కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందాలన్నా చాలా మంది ఎక్కువగా వేడి నీటిని ఆశ్రయిస్తారు. వేడి నీరు తాగడం ప్రయోజనకరమని నమ్ముతారు. అయితే ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీళ్లు తాగాలి.. రోజంతా వేడి నీరు త్రాగడం సరైనదేనా అనే విషయాలను తప్పక తెలుసుకోవాలి.. చల్లగా ఉందని రోజంతా వేడి నీళ్ల తాగుతున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే.. చలి వాతావరణం వల్ల మనం తక్కువ నీరు

తాగుతాము. ఎందుకంటే చలి దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మనం పనిలో బిజీగా ఉండటం లేదా సోమరితనం వల్ల కూడా నీళ్లు తాగడం మర్చిపోతుంటాము.. కానీ మన శరీరాలకు వేసవిలో ఎంత హైడ్రేషన్ అవసరమో శీతాకాలంలో కూడా అంతే హైడ్రేషన్ అవసరమని తప్పక గుర్తించుకోవాలి. అందువల్ల చాలా మంది చలి కాలంలో వేడి నీళ్లు తాగాలని చెబుతుంటారు. అయితే, ప్రతిసారీ వేడి నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా..? ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీళ్లు తాగాలి..? ఇలాంటి సందేహాలకు నిపుణులు ఎం చెబుతున్నారో ఇక్కడ చూద్దాం. శీతాకాలంలో గోరువెచ్చని నీరు ఎందుకు అవసరం? శీతాకాలంలో శరీర జీవక్రియ కొద్దిగా నెమ్మదిస్తుంది. చల్లదీ నీరు తాగడం వల్ల శరీరం చల్లగా అనిపిస్తుంది. దానిని వెచ్చగా ఉంచడానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం. వెచ్చని లేదా గోరువెచ్చని నీరు శరీరానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జలుబును నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో వేడినీళ్లు తాగటం వల్ల శరీరం నిర్విషీకరణ మెరుగుపడుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ బలపడుతుంది. గొంతు నొప్పి, జలుబు నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇంట్లోనే ఈజీగా మీ బంగారు నగలు పాలిష్ చేసుకోవచ్చు! సింపుల్ టీప్స్ ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజుకు 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు తాగాలని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో మీరు ఈ నీటిని గోరువెచ్చగా లేదా కొద్దిగా వేడిగా తాగవచ్చు. అంటే రోజంతా 8 నుండి 10 గ్లాసుల వెచ్చని నీరు తాగవచ్చునని చెబుతున్నారు. కానీ ఇంత నీరు తాగడం అంటే మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తాగాలని కాదు. రోజంతా తక్కువ మొత్తంలో తాగుతూ ఉండాలి. కొన్ని సమయాల్లో కడుపు నిండా తాగాలి. ఉదాహరణకు.. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. అదే, అల్పాహార తర్వాత భోజనం మధ్య ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసులు తాగవచ్చు. ఇక సాయంత్రం ఒక గ్లాసు. నిద్రపోయే 30 నిమిషాల ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. రోజంతా వేడి నీళ్లు మాత్రమే తాగడం మంచిదేనా? రోజంతా గోరువెచ్చని నీరు మాత్రమే తాగడం అందరికీ అవసరం లేదు. ఇది సరైనది కూడా కాదు. నీరు చాలా వేడిగా ఉంటే, అది అంతర్గత శరీర కణజాలాలను దెబ్బతిస్తుంది. గొంతు లేదా కడుపు లైనింగ్ ను కాల్చేస్తుంది. వేడి నీటిని మరగి కంటే గోరువెచ్చగా తాగడం మంచిది.

వందేళ్లయినా కిడ్నీలు చెడిపోకుండా కాపాడే సూపర్ ఫుడ్..! కానీ, వాటి జోలికి అస్సలు పోవద్దు..

కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు తమ ఆహారంలో పుష్కలంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. కాబోవర్, క్యాబేజీ, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్, వెల్లల్లి వంటి తాజా కూరగాయలతో సహా వివిధ రకాల కాలానుగుణ రంగురంగుల పండ్లు, కూరగాయలను తీసుకోవాలి.. మీ కిడ్నీలు కలకాలం చెడిపోకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి ఆహారాలు తినకూడదు.. ఎలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలి..? అనే వివరాలను తెలుసుకుందాం.. వందేళ్లయినా కిడ్నీలు చెడిపోకుండా కాపాడే సూపర్ ఫుడ్..! కానీ, వాటి జోలికి అస్సలు పోవద్దు.. ఉరుకులు పరుగుల ప్రస్తుత కాలంలో చాలామంది పలు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీలకు సంబంధించిన వ్యాధులతో సతమతమవుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మూత్రపిండాల (కిడ్నీలు) ఆరోగ్యం పై దృష్టిసారించాలి అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. మనశరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో మూత్రపిండాల ఒకటి.. ఇవి రక్తాన్ని వడపోసి శుద్ధి చేస్తాయి. వ్యర్థ పదార్థాలు, అదనపు నీటిని మూత్రం రూపంలో బయటకు పంపుతాయి. అలాగే, శరీరంలోని %జూ% స్థాయిలను, ఉప్పు స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి.. రక్తపోటు, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పర్యవేక్షిస్తాయి. అయితే.. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, మనం మన ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. ముందుగా, ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ ప్రోటీన్ తినడం మానుకోవాలి.. ఎందుకంటే ఇవి మూత్రపిండాలపై చాలా ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి.. అని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎల్లప్పుడూ సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. ఆపిల్, బెర్రీస్, పైనాపిల్, నాంజు %-% ఇతర కాలానుగుణ పండ్లు వంటి తాజా పండ్లను చేర్చుకోండి. ఈ పండ్లలో పోటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. పైబర్ %-% విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఈ పండ్లు వాపును తగ్గిస్తాయి. ఇంకా మూత్రపిండాల కణాలను రక్షిస్తాయి. కిడ్నీ రోగుల తమ ఆహారంలో పుష్కలంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలను

చేర్చుకోవాలి. కాబోవర్, క్యాబేజీ, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్, వెల్లల్లి వంటి తాజా కూరగాయలతో సహా వివిధ రకాల రంగు రంగుల కూరగాయలను తినండి. మీరు మీ రోజువారీ ఆహారంలో తృణధాన్యాలను కూడా చేర్చుకోవాలి. చిప్స్, ఇన్స్టంట్ నూడుల్స్ %-% ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు వంటి ఎక్కువగా ప్యాక్ చేయబడిన ఆహారాలు.. ఫ్యాక్టరీలో తయారు చేసిన ఆహారాలను నివారించండి.. ఎందుకంటే అవి మూత్రపిండాల %-% శరీరం రెండింటికీ హానికరం.. మీ మూత్రపిండాల ఇప్పుడే బలహీనంగా ఉంటే, ప్రత్యేక శ్రద్ధ, ఆహార నియంత్రణ అవసరం. కాబట్టి, మీరు వైద్యుడిని లేదా డైటీషియన్ ను సంప్రదించి మంచి ఆహార ప్రణాళికను ప్లాన్ చేసుకోవాలి. వందేళ్లయినా కిడ్నీలు చెడిపోకుండా కాపాడే సూపర్ ఫుడ్..! కానీ, వాటి జోలికి అస్సలు పోవద్దు.. కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు తమ ఆహారంలో పుష్కలంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. కాబోవర్, క్యాబేజీ, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్, వెల్లల్లి వంటి తాజా కూరగాయలతో సహా వివిధ రకాల కాలానుగుణ రంగురంగుల పండ్లు, కూరగాయలను తీసుకోవాలి.. మీ కిడ్నీలు కలకాలం చెడిపోకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి ఆహారాలు తినకూడదు.. ఎలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలి..? అనే వివరాలను తెలుసుకుందాం.. ఉరుకులు పరుగుల ప్రస్తుత కాలంలో చాలామంది పలు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీలకు సంబంధించిన వ్యాధులతో సతమతమవుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మూత్రపిండాల (కిడ్నీలు) ఆరోగ్యం పై దృష్టిసారించాలి అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. మనశరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో మూత్రపిండాల ఒకటి.. ఇవి రక్తాన్ని వడపోసి శుద్ధి చేస్తాయి. వ్యర్థ పదార్థాలు, అదనపు నీటిని మూత్రం రూపంలో బయటకు పంపుతాయి. అలాగే, శరీరంలోని స్థాయిలను, ఉప్పు స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి.. రక్తపోటు, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పర్యవేక్షిస్తాయి. అయితే.. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, మనం మన

ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. ముందుగా, ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ ప్రోటీన్ తినడం మానుకోవాలి.. ఎందుకంటే ఇవి మూత్రపిండాలపై చాలా ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి.. అని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎల్లప్పుడూ సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. ఆపిల్, బెర్రీస్, పైనాపిల్, నాంజు %-% ఇతర కాలానుగుణ పండ్లు వంటి తాజా పండ్లను చేర్చుకోండి. ఈ పండ్లలో పోటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. పైబర్ %-% విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఈ పండ్లు వాపును తగ్గిస్తాయి. ఇంకా మూత్ర పిండాల కణాలను రక్షిస్తాయి. కిడ్నీ రోగుల తమ ఆహారం లో పుష్కలంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. కాబోవర్, క్యాబేజీ, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్, వెల్లల్లి వంటి తాజా కూరగాయలతో సహా వివిధ రకాల రంగు రంగుల కూరగాయలను తినండి. మీరు మీ రోజువారీ ఆహారంలో తృణధాన్యాలను కూడా చేర్చుకోవాలి. చిప్స్, ఇన్స్టంట్ నూడుల్స్ %-% ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు వంటి ఎక్కువగా ప్యాక్ చేయబడిన ఆహారాలు.. ఫ్యాక్టరీలో తయారు చేసిన ఆహారాలను నివారించండి.. ఎందుకంటే అవి మూత్ర పిండాల %-% శరీరం రెండింటికీ హానికరం.. మీ మూత్ర పిండాల ఇప్పు డీకే బలహీనంగా ఉంటే, ప్రత్యేక శ్రద్ధ, ఆహార నియంత్రణ అవసరం. కాబట్టి, మీరు వైద్యుడిని లేదా డైటీషియన్ ను సంప్రదించి మంచి ఆహార ప్రణాళికను ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

తల్లిదండ్రులకు బిగ్ అలర్ట్.. చిన్నారులకు షుగర్ వ్యాధి ముప్పు.. ఇలా చేస్తే వెంటనే..

గతంలో పెద్దవారికి మాత్రమే వచ్చే దయాబెటిస్, ఇప్పుడు మారిన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చిన్నారులను వెంటాడుతోంది. కేవలం 8-10 ఏళ్ల పిల్లల్లోనూ ఊబకాయం, దయాబెటిస్ లక్షణాలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. స్ట్రీన్ టైమ్ పెరుగుదల, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వినియోగం, నిద్రలేమి, జన్యువులు డీనిక్ ప్రధాన కారణాలు. సరైన చర్యలతో ఈ ప్రమాదకర పరిస్థితిని నివారించవచ్చు. తల్లిదండ్రులకు బిగ్ అలర్ట్.. చిన్నారులకు షుగర్ వ్యాధి ముప్పు.. ఇలా చేస్తే వెంటనే.. గతంలో 40 ఏళ్లు దాటిన వారికి మాత్రమే వస్తుండనుకున్న దయాబెటిస్ ఇప్పుడు దేశంలోని చిన్నారులను వదిలివేసింది. పాకింగ్ ఏమిటంటే.. కేవలం 8, 9, 10 ఏళ్ల పిల్లల్లోనూ ఊబకాయం, ప్రీడయాబెటిస్, టైప్ 2 దయాబెటిస్ లక్షణాలు బయటపడడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. మారిన మన జీవనశైలి, ఫుడ్ అలవాట్లు, ఎక్కువ స్ట్రీన్ సమయం, మన జన్యువులే ఈ పెను మార్పుకు కారణమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. భారతీయ పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్న ఈ షుగర్ సూపర్ ఫుడ్ పూర్తి వివరాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. బాల్య ఊబకాయం ఎందుకు పెరుగుతోంది? సీనియర్ శిశువైద్యుడు డాక్టర్ రవి మాలిక్ ప్రకారం.. గత దశాబ్దంలో భారతీయ పిల్లల జీవన విధానం పూర్తిగా మారిపోయింది. తక్కువ శారీరక శ్రమ, అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ చేసిన ఆహారాల వినియోగం పెరగడం, ఎక్కువ స్ట్రీన్ సమయం %-% ఇవన్నీ కలిసి ఈ ఆరోగ్య సంక్షోభానికి కారణమవుతున్నాయి. విషపూరిత కేలరీల దాడి ఎక్కువ కేలరీలుంటే పిల్లలు ఎక్కువగా ప్యాక్ చేసిన సాస్, ఫ్యాస్ ఫుడ్, చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్ తీసుకుంటున్నారు. వీటిలో పోషకాలు తక్కువ, కేలరీలు చాలా ఎక్కువ. పెరుగు తింటే ఆహారం శరీరంలో చక్కెరను నియంత్రించే ఇన్సులిన్ హార్మోన్ సరిగ్గా పనిచేయకుండా చేస్తుంది. స్ట్రీన్ టైమ్ వీడియో గేమ్స్, ఆన్లైన్ క్లాసులు, మొబైల్ రీల్స్ చూడటం వంటి వాటికి ఎక్కువ సమయం కేటాయింపడం వల్ల ఆరుబయట ఆడుకునే సమయం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. శారీరక శ్రమ తగ్గితే, జీవక్రియ దెబ్బతిని, బరువు తగ్గగా పెరుగుతారు. సరైన నిద్ర లేకపోవడం పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర చాలా అవసరం. రాత్రిళ్లు ఆలస్యంగా పడుకోవడం లేదా నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఇది పొట్ట చుట్టూ కొవ్వును పెంచి, చిన్న వయసులోనే షుగర్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జన్యువులజీమన భారతీయ పిల్లలకు సహజంగానే పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరుగుతుంది. పాశ్చాత్య పిల్లలతో పోలిస్తే, తక్కువ బరువు పెరిగినా కూడా వీరికి ఇన్సులిన్ నిరోధకత త్వరగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్న బరువు పెరుగుదల కూడా ప్రీడయాబెటిస్ కు దారితీయవచ్చు. ఒత్తిడికి ఆహారంపై పుల ఒత్తిడి, తల్లిదండ్రులతో గడిపే సమయం తగ్గడం వంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది పిల్లలు తమ భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోవడానికి చక్కెర లేదా ఉప్పు ఉండే సాక్స్ తింటూ ఉంటారు. హెచ్చరిక సంకేతాలు మీ పిల్లల్లో అధిక బరువు ఉంటే లేదా ఈ కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి: తరచుగా అలసిపోవడం. ముఖ్యంగా బొడ్డు చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం. మెడ, చంకల చుట్టూ చర్మం నల్లగా మారడం. మామూలు కంటే ఎక్కువ దాహం లేదా ఆకలి వేయడం. ఆలల పట్ల ఆసక్తి తగ్గడం. తీసుకోవాల్సిన చర్యలు ఈ ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికి తల్లిదండ్రులు కీలక పాత్ర పోషించాలి. క్రీడలు తప్పనిసరి: రోజుకు కనీసం 45 నుంచి 60 నిమిషాలు ఆరుబయట పరిగెత్తడం, సైకిల్ తొక్కడం, అటలు ఆడటం తప్పనిసరి చేయాలి. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్: చిప్స్, బిస్కెట్స్, చాక్లెట్లకు బదులు పండ్లు, నల్ల, పెరుగు, ఇంట్లో చేసిన ఆరోగ్యకరమైన సాక్స్ ఇవ్వాలి. డ్రింక్స్: సోడా, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి బదులు నీరు మాత్రమే తాగేలా ప్రోత్సహించాలి. సరైన నిద్ర: రాత్రి 10 గంటల కంటే ముందే పిల్లలు పడుకునేలా కచ్చితమైన సమయాన్ని పాటించాలి. క్రమం తప్పకుండా పిల్లల బరువు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, కొలిస్ట్రాల్ ను పరీక్షించుకోవాలి. సరైన ఆహారం, చురుకైన జీవనం, సకాలంలో వైద్య సలహాతో ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చని వైద్యులు భరోసా ఇస్తున్నారు. నేటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లే రేపటి తరానికి మంచి భవిష్యత్తును అందిస్తాయి.

ఒక్క దెబ్బతో గుట్ట లాంటి పొట్ట మటాప్.. పెరుగుతో ఇవి కలిపి తింటే కొవ్వు వెన్నలూ కరుగుతుందట..



చాలా మంది తమ పెరుగుతున్న బరువును తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ వారు ఎంత ప్రయత్నించినా, వారు ఆశించిన ఫలితాలను పొందలేరు. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యాయామంతో పాటు కడుపు - నడుము చుట్టూ కొవ్వును తగ్గించే కొన్ని ఆహారాలను తినడం ప్రారంభించడం చాలా ముఖ్యం. పెరుగు సహాయంతో, మీరు బరువు తగ్గడమే కాకుండా అనేక ఇతర శరీర సమస్యలను కూడా నయం చేయవచ్చు. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది అధిక బరువు (ఊబకాయం) తో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పెరుగుతున్న బరువును తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మంచి జీవనశైలిని అవలంబించడంతోపాటు.. మంచి డైట్ పై దృష్టిసారించాలి. కానీ, చివరకు వారు ఎంత ప్రయత్నించినా, ఆశించిన ఫలితాలను పొందలేరు. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యాయామంతో పాటు కడుపు, నడుము చుట్టూ కొవ్వును తగ్గించే కొన్ని ఆహారాలను తినడం ప్రారంభించడం చాలా ముఖ్యం. పెరుగు సహాయంతో, మీరు బరువు తగ్గడమే కాకుండా అనేక ఇతర శరీర సమస్యలను కూడా నయం చేసుకోవచ్చుంటున్నారని డైటీషియన్స్.. ఎలాగో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.. పెరుగు %-% అవినగింజలు.. పెరుగు తినడం వల్ల పేగులు శుభ్రపడతాయి. మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, పెరుగు తినడం వల్ల పేగుల కదలికలు సులభతరం అవుతాయి. పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. అవిన గింజలు చాలా చిన్నగా కనిపించవచ్చు.. కానీ అవి సూపర్ ఫుడ్ లాగా పనిచేస్తాయి. అవి మన శరీర పెరుగుదలకు కూడా చాలా అవసరం. ఈ విత్తనాలలో అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి అన్ని విధాలా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవిన గింజలు పైబర్, ఒప్పాయి-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్లు, ఫిసోలిక్ సమృద్ధులు, ఖనిజాలకు మంచి మూలం.. అందుకే.. అవిన గింజలను రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చవచ్చు.

బొప్పాయిని అరటి పండుతో కలిపి తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా?



అరటిపండు, బొప్పాయి ఈ రెండు రకాల పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎంత చెప్పినా తక్కువే అవుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా ఈ రెండు పండ్లను ఎక్కువగా తినాలని చెబుతుంటారు. అంతేకాకుండా ఈ రెండూ పండ్లు అన్ని చోట్ల ఉండరికి అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండు వేర్వేరుగా.. బొప్పాయిని అరటి పండుతో కలిపి తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా? అరటిపండు, బొప్పాయి ఈ రెండు రకాల పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎంత చెప్పినా తక్కువే అవుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా ఈ రెండు పండ్లను ఎక్కువగా తినాలని చెబుతుంటారు. అంతేకాకుండా ఈ రెండూ పండ్లు అన్ని చోట్ల ఉండరికి అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే ఈ పండ్లు వేర్వేరుగా తినాలి. అదే కలిపి తిన్నారే మొదటికి మోసం వస్తుంది ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అరటిపండ్లతో బొప్పాయి తినడం ఎందుకు మంచికాదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

చల్లని పాదరిల్లు



మధ్యలో ఓ నాలుగు రోజులు వానలు దంచికొట్టాయి. వాతావరణం కొంత చల్లగా అనిపించింది. మళ్ళీ ఎండలు ముదురుతున్నాయి. వేసవి తీవ్రత తెలిసివస్తున్నది. బయట వాతావరణం ఎలా ఉన్నా.. ఇంటికొచ్చాక అయినా చల్లగా అనిపించకపోతే.. నరకమే. చల్లదనం అనేది కొంతవరకు మనసుకు సంబంధించిన వ్యవహారం కూడా. ఎరువు, నీలం, గోధుమ.. తదితర ముదురు వస్త్రాలు మనమనసును బెదరగొడతాయి. గోడలకు లేత వర్షాలనే ఎంచుకోవాలి. ఆ చల్లని రంగుల మధ్య సముద్రతీరంలో ఉన్న అనుభూతి పొందుతాం. మినీ ఫౌంటెన్ను గది అలంకరణలో భాగం చేసుకోండి. ఆ జల్లుల చల్లదనాన్ని అస్సాదిస్తూ కాసేపు ఎండవేడిని మరిచిపోండి. కొన్ని అత్తర్లు చల్లని అనుభూతిని ఇస్తాయి. ఇంకొన్ని ఘాటైన వాసనలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. ఉదాహరణకు పెప్పర్ మింట్ ఆయిల్ కు చల్లదనపు గుబాళింపులు వంచే గుణం ఉంది. సాధ్యమైనంత వరకు కాటన్, లినెన్ వస్త్రాలనే ధరించాలి. వాటికి శ్వాసించే గుణం ఉంటుంది. కాబట్టి, ఉక్చపోతతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయవు. కర్డెన్సు, బెడ్షీట్స్, దుప్పట్లు.. దేనికైనా జై కాటన్ అనాలిందే. సింథటిక్ మెటీరియల్ వాతావరణంలో వేడిని సృష్టిస్తుంది. మన ఇంట్లో ఎయిర్ కండిషనర్ ఏ వైపున పెట్టామన్నది ముఖ్యమే. ఏసీని పడమర, ఉత్తర భాగాల్లో బిగించాలి. అప్పుడే గాలి సమంగా విస్తరిస్తుంది. గృహాలంకరణలో మొక్కలను కూడా భాగం చేయండి. తూర్పు, ఉత్తరం,



ఎల్ల కలర్ వాటర్ మిలన్!

కరీంనగర్, ఏప్రిల్ 17 : కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లాలో పలువురు రైతులు అరుదైన ఎల్ల వాటర్ మిలన్ పండిస్తున్నారు. కరీంనగర్ మండలం గోపాల్ పూర్ కు చెందిన మంద రాధ, తిరుపతి రైతు దంపతులు కొన్నేండ్లుగా సాగు చేస్తున్నారు. ఈ సారి కూడా నాలుగు ఎకరాల్లో పంట వేయగా ఎకరాకు సుమారు 15 టన్నుల దిగుబడి వస్తున్నట్లు రైతు మంద రాధ తెలిపారు. కిలోకు రూ. 20 చొప్పున రిలయన్స్, ఫ్యూర్ నేచర్, మోర్ వంటి కార్పొరేట్ షాపింగ్ మాల్స్ నిర్వాహకులు కొనుగోలు చేసుకుంటున్నారు. పైన పసుపు రంగులో కనిపించే ఈ కాయ లోపల ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది. చూడగానే తినాలనిపించేలా, చాలా రుచిగా కూడా ఉంటుంది. జగిత్యాల జిల్లా సారంగపూర్ మండలం పెంబట్లకు చెందిన బండారి వెంకటేశ్ కూడా ఈ

ఫ్రీజ్ లో పెట్టి తినొచ్చా?

ఫ్రీజ్ లో పెట్టిన ఆహారం ఎంత వరకూ మంచిది. చల్లదనం వల్ల ఆహార పదార్థాల జీవితకాలం పెరుగుతుంది అంటారు కదా! కూర, పప్పులాంటివి కూడా ఫ్రీజ్ లో పెట్టుకుని మరుసటి రోజు తినొచ్చా?

ఫ్రీజ్ లో పెట్టడం వల్ల ఆహార పదార్థాల జీవితకాలం పెరుగుతుందన్నమాట నిజమే. అయితే రిఫ్రిజిరేటర్ లో నిల్వ చేసేందుకు, వాటిని తీసి మళ్ళీ తినేందుకు కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా, ఫ్రీజ్ లో పెట్టిన ఏ పదార్థాన్ని అయినా బయటికి తీశాక.. గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చేదాకా ఉంచండి. ఆ తర్వాత వినియోగించాలి. దీన్ని ఇంగ్లీష్ లో 'థావింగ్' అంటారు. పప్పు, కూరలాంటి వంటిన పదార్థాలను నిల్వ చేయాలి అనుకుంటే.. వంటిన రెండు గంటల్లోపే ఫ్రీజ్ లో పెట్టుకోవాలి. అలా అయితేనే దాదాపు 48 గంటల వరకూ పాడవకుండా ఉంటాయి. రెండు గంటల తర్వాత నుంచీ వంటిన పదార్థాల్లో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల మొదలవుతుంది. అదే వంటిన మాంసాన్ని నిలువ చేయాలంటే మాత్రం డీప్ ఫ్రీజ్ ఉపయోగించాలి. అందులో ఉంచి ఫ్రీజర్ ఆన్ చేస్తే మాంసం రెండు రోజుల దాకా నిలువ ఉంటుంది. పండ్లూ, కూరగాయలాంటివి వారం నుంచి పది రోజుల దాకా పాడవకుండా ఉంటాయి. ఆహార, ఔషధ నియంత్రణ సంస్థ (ఎఫ్ డి) ప్రకారం ఉడికించిన ఏ పదార్థాన్ని అయినా.. ఎలాంటి వాతావరణంలో నిల్వ చేసినా.. గరిష్టంగా వారం రోజుల వరకూ మాత్రమే తినాలి. అలాగే స్ట్రాబెర్రీలు, ములక్కడలాంటి వాటిని గడ్డ కట్టించి మూడు, నాలుగు నెలలకంటే నిలువ ఉంచవచ్చు. అయితే అప్పటికప్పుడు తినే ఆహార పదార్థాలతో పోలిస్తే రోజుల తరబడి నిల్వ ఉంచిన వాటిలోని పోషక విలువలు సన్నగిల్లుతాయి. ఆసమా, సైన్ సైడిస్, శ్వాస సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం ఆరోగ్య కారణాల రీత్యా నిలువ ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి. తాజా పదార్థాలను మాత్రమే తినడం మంచిది.

విహారయాత్రలకు వెళ్లేప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం తినాలి..

%మనం ఆహారాన్ని ఎంచుకునేప్పుడు సీజనల్, లోకల్.. ఈ రెండిటికీ ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఏ ఆహారమైనా స్థానిక వాతావరణానికి సరిపడేలా ఉంటుంది. అలాగే అక్కడి పండ్లూ, కూరల్లోని పోషకాలు కూడా ఆ ప్రాంతపు అవసరాలకు తగ్గట్టుగా లభిస్తాయి. కాబట్టి ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశం.. ఎక్కడికి వెళ్లినా ఆ సీజన్ లో, ఆ ప్రాంతంలో దొరికే వాటికే ప్రాధాన్యమివ్వండి. అయితే, ఆహారం ఏదైనా డిప్ ఫ్రైలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. వేసవిలో ఈ జాగ్రత్త మరి ముఖ్యం. అప్పుడే అరుగుదల సులభంగా ఉంటుంది. అయితే, ఇప్పటిదాకా ఎప్పుడూ తినని కొత్త ఆహారాన్ని రుచి చూడాలనుకున్నప్పుడు.. అది కూడా ముఖ్యంగా మాంసా హారమైతే, తప్పకుండా మధ్యాహ్నం భోజనంతోనే ముగించేయండి. పొరపాటున ఇబ్బంది పెట్టినా రాత్రికల్లా సర్దుకుంటుంది. దాక్టర్ ను కలవాల్సి వచ్చినా పగటిపూట కాబట్టి సులభమే. సాయంత్రం భోజనంలో తప్పకుండా పెరుగున్నం లేదా మజ్జిగ ఉండేలా చూసుకోండి. జీర్ణాశయ సమస్యల్ని ఇది సరిచేస్తుంది. రాత్రిపూట మితంగా తింటేనే మేలు. వేసవి కనుక ఎప్పుడీకప్పుడు నీళ్లు తాగుతూ ఉండండి. బాటిల్ నీళ్లకే మొగ్గు చూపండి. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో బాయల్డ్ ఎగ్, మధ్యమధ్యలో కాలక్షేపానికి బాదం, వాల్ నట్ లాంటివి తీసుకుంటే ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. బాగా తిరగగలం. అప్పుడప్పుడూ గింజలు తినడం వల్ల చాలాసేపు ఆకలి వేయదు. దీంతో అడ్డమైంది తినేసే ప్రమాదం ఉండదు. శుభకార్యాలకు వెళ్లినప్పుడు భోజనానికి ముందు సలాడీ తీసుకుంటే సరి. సగం కడుపు నిండిపోతుంది. దీనివల్ల మిగతా రుచులు వస్తే ఎక్కువ సురక్షితమైన మంచినీళ్లు ముఖ్యమే.



రోగాల

ఎర్రటి ఎండలో కాస్తంత దూరం నడవగానే చెమటలు కాలిపోతాయి. తీవ్రంగా అలసిపోతాం. దాహమేస్తుంది. ఆ సమయంలో నోరూరించే మిల్క్ షేక్ కనిపిస్తే? మరో ఆలోచన లేకుండా లాగించేస్తాం. కమ్మకమ్మని.. చిక్కచిక్కని.. మిల్క్ షేక్ ను ఏ సీజన్ లో అయినా తాడనలేం. బాదం, బనానా, మ్యాంగో, స్ట్రాబెర్రీ, ఇలా రకరకాల షేక్స్ మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. నోటికి కాస్త రుచిగా అనిపించినా, వీటివల్ల ఆరోగ్యానికి చేబే అని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. వీటి కంటే పండ్లరసాలే మేలని సూచిస్తున్నారు. చాలామంది మిల్క్ షేక్ అనగానే స్వచ్ఛమైన పాలు, పండ్లతో చేస్తారనుకుంటారు. నిజానికి అవేమీ అసలు పండ్లు కాదు. రుచి కోసం రసాయన ఫ్లేవర్స్ కలుపుతారంటే. నిజమైన పాలు, పండ్లు వాడినా కూడా.. ఈ కాంబినేషన్ సరికాదని చెబుతున్నది ఆయుర్వేదం. దీనివల్ల ఎన్నో జీర్ణ సంబంధ రుగ్మతలకు అవకాశం ఇచ్చినట్టే. గ్యాస్టిక్ సమస్య, వికారం, ఎసిడిటీ, ఛాతీలో మంటితోపాటు పేగు సంబంధ వ్యాధులకు మిల్క్ షేక్స్ కారణం అవుతున్నాయట. అందులోనూ బనానా మిల్క్ షేక్స్ సైన్స్ గ్రంథాలపై ప్రభావం చూపుతాయట. మ్యాంగో మిల్క్ షేక్ పేగు సమస్యలకు కారణం అవుతుందట. తయారీ సమయంలో కల్చీ నీళ్లు వాడినట్లయితే.. మరొక రోగాలను పుచ్చుకున్నట్టే. కాబట్టి, జాగ్రత్త!



పండంటి గోళ్లు



గోళ్లరంగు నెయిల్ ఆర్ట్ గా మాలి చాలా కాలమైంది. ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త డిజైన్లతో పరిగెత్తే ఫ్యాషన్ కి పిల్లకాలువలా తయారైంది. ఇప్పుడు చెల్లిపండ్ల అందాన్నీ సంతరించుకుని సరికొత్తగా ముస్తాబవుతున్నది. ఇన్ స్టాగ్రామ్ సహా చాలా సోషల్ మీడియా మాధ్యమాల్లో బ్యూటీ ఇన్ ఫ్లుయెన్సర్లంతా 'చెల్లి నెయిల్స్' కే ఓటిస్తున్నారు. ఆకుపచ్చ ఆకులు, తొడిమెలతో ఎర్రటి చెల్లి పండ్లు గోళ్ల మీద మెరుస్తున్నాయి. మావీ పండంటి గోళ్ల అనిపించుకోవాలంటే ఈ ట్రెండ్ ఫాలో కావాలిందే!

