# జనం రిపోర్టర్
తెలుగు దినపత్రిక

జన శ్రేయస్సే మా బాధ్యత



విలేకరులు కావలెను.

Janam Reporter

ఆంధ్ర, తెలంగాణలో వెలువడుతున్న జనం రిపోర్టర్ దినపత్రికకు జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్, మండల రిపోర్టర్స్, కంట్రిబ్యూటర్స్, యాడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్ కావలెను. తెలుగు భాషపై అవగాహన, వార్తలు వ్రాయగల సత్తా ఉన్న కొత్త వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

మరిన్ని వివరములకు: www.janamreporter.com

9398156948



సంపుటి: 01 | సంచిక: 171 | ఎడిటర్: మార్పు సాయికుమార్ | సోమవారం, 14 అక్టోబర్, 2024 | పేజీలు 08 | వెల రూ: 05/-

Published From Kurnool : Circulated at 'Kurnool Srikakulam, VishakaPatanam, Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad


# ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికకు ఏర్పాట్లు షురూ

- మొదలైన ఉపాధ్యాయ ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియ
- మరోదఫా యూటీఎఫ్ అభ్యర్థిగా నర్సిరెడ్డి
- పీఆర్‌టీయూటీఎస్ అభ్యర్థిత్వంపై ఉత్కంఠ
- బరిలో నిలిచేందుకు పలు సంఘాల సన్నాహాలు

## మంత్రి సీతక్క దసరా శుభాకాంక్షలు

చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి గుర్తుగా జరుపుకునే విజయదశమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని రాష్ట్ర ప్రజలకు పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖల మంత్రి డాక్టర్ ధనసరి అనసూయ సీతక్క శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పాప వినాశనానికి,

సత్యానికి ధర్మానికి చిహ్నంగా నిలిచే దసరా సామూహిక వేడుకకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందన్నారు. తెలంగాణ పెద్ద పండుగ దసరాను సోదర భావంతో, అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

# విజయవాడ-హైదరాబాద్ హైవేపై భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్

- ముగిసిన దసరా నవరాత్రులు
- సొంతూళ్లకు వెళ్లిన వాళ్లు హైదరాబాద్ తిరుగు పయనం
- వేలాదిగా రోడ్డెక్కిన వాహనాలు

దసరా నవరాత్రులు ముగిశాయి. పండుగ సెలవులకు సొంతూళ్లకు వెళ్లిన తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు హైదరాబాద్ తిరుగు పయనమయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో, విజయవాడ–హైదరాబాద్ హైవేపై భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడింది. వేలాదిగా వాహనాలు రోడ్డెక్కడంతో రహదారి రద్దీగా మారింది. చౌటుప్పల్ నుంచి కొయ్యలగూడెం వరకు వాహనాలు నిదానంగా వెళ్లాల్సి వస్తోంది. టోల్ ప్లాజాల వద్ద వాహనాలు బారులు తీరిన పరిస్థితి కనిపిస్తోంది.

## భావితరాల భవిష్యత్ కోసమే హైడ్రా ఏర్పాటు

- మూసీ అభివృద్ధికి రూ. లక్షా యాభై వేల కోట్ల కేటాయించినట్లు వస్తున్న వార్తల్లో ఎక్కడా నిజం లేదు
- సురేఖను తప్పిస్తారని జరుగుతున్న ప్రచారంలో వాస్తవం లేదన్న పీసీసీ చీఫ్
- నాగార్జున, అక్కినేని కుటుంబంపై చేసిన వ్యాఖ్యలను ఆమె వెనక్కి తీసుకున్నారని వెల్లడి
- కొండా సురేఖ అలా మాట్లాడి ఉండాల్సింది కాదన్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్
- ఫిరోజ్‌ఖాన్‌పై మజ్లిస్ దాడి అంశాన్ని సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లామన్న పీసీసీ చీఫ్

హైదరాబాద్

బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్‌పై విమర్శలు గుప్పిస్తున్న క్రమంలో హీరో అక్కినేని నాగార్జున కుటుంబంపై చేసిన వ్యాఖ్యలను తెలంగాణ అటవీ శాఖ మంత్రి కొండ సురేఖ వెనక్కి తీసుకున్నారని పీసీసీ అధ్యక్షుడు బి. మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తెలిపారు.

# ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య

- 5 వేల పాఠశాలలను మూసేసిన కేసీఆర్.. సీఎం రేవంత్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు
- "దసరా నాలుగు కోట్ల ప్రజలకు సుఖ శాంతులు ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్న
- ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రోజునే వాగ్దానం చేశాం
- రాష్ట్రాన్ని విద్యా, వైద్య రంగాల్లో అగ్రగామిగా నిలబెట్టేందుకు కృషి చేస్తాం
- దళితులకు, గిరిజనులకు విద్యను దూరం చేసేందుకు బీఆర్ఎస్ తన ప్రభుత్వ పాలనలో పాఠశాలలను మూసివేసింది
- ప్రతి బిడ్డ.. చదువుకొని ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలన్నదే కోరిక
- సామాన్య, పేద కుటుంబాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన అందించేందుకు తాము నియోజకవర్గానికి ఒక స్కూల్.. 20 నుండి 25 ఎకరాలలో నిర్మిస్తున్నాం

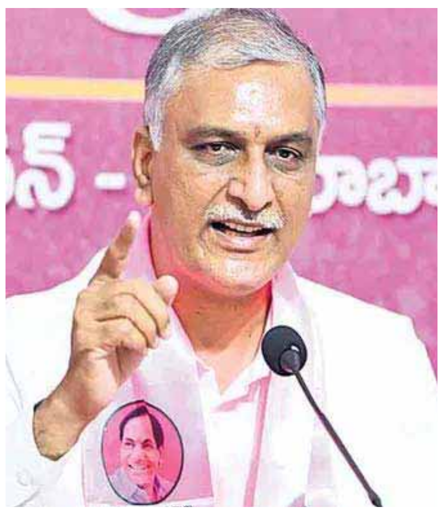
హైదరాబాద్

బీఆర్ఎస్ హయాంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 5 వేలకుపైగా పాఠశాలలను మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ మూసేయించారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. షాద్‌నగర్ నియోజకవర్గం కొందుర్గులో శుక్రవారం రేవంత్ పర్యటించి పలు అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కొందుర్గులో ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలకు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "దసరా నాలుగు కోట్ల ప్రజలకు సుఖ శాంతులు ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్న. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రోజునే

## యుద్ధాలు చేసే యుగం ఇది కాదు

- యురేసియా, వెస్ట్ ఏషియాలో శాంతి స్థాపన జరగాలి
- యుద్ధ క్షేత్రాల నుంచి సమస్యలకు పరిష్కారాలు దొరకవు
- స్వేచ్ఛాయుత ఇండో పసిఫిక్ విధానాల వల్ల ఈ ప్రాంతంలో శాంతి నెలకొంటుంది
- దక్షిణ చైనా సముద్రంలో శాంతి, భద్రత, స్థిరత్వం వల్లే.. ఇండో పసిఫిక్ ప్రాంతంలో శాంతి ఉంటుంది
- చర్చలకు, దౌత్యానికి తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి
- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

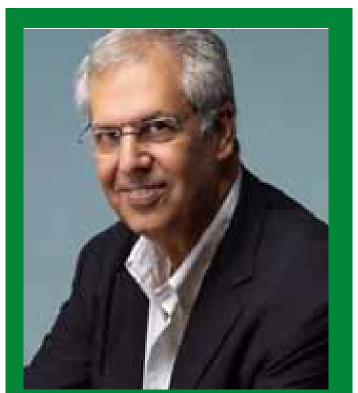
# ఏపీకి నిధులు.. తెలంగాణకు గుండు సున్నా



- కేంద్రంపై హరీశ్ ఫైర్
- గోదావరి పుష్కరాలకు ఏపీకి రూ. 100 కోట్లు ఇచ్చారన్న హరీశ్
- కేంద్ర బడ్జెట్ లో ప్రత్యేక నిధుల కింద రూ. 15 వేల కోట్లు ఇచ్చారని వ్యాఖ్య
- తెలంగాణకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదని మండిపాటు
- తెలంగాణకు నిధులు తేవడంలో కాంగ్రెస్, బీజేపీ విఫలం : హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్

తెలంగాణకు రావాల్సిన నిధుల కోసం పోరాడడంలో బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు ఘోరంగా విఫలమయ్యాయని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు విమర్శించారు. గోదావరి పుష్కరాలకు తెలంగాణకు కేంద్రం మొండి చెయ్యి చూపడంపై ఎక్స్ వేదికగా ఆయన స్పందించారు. గోదావరి పుష్కరాల కోసం కేంద్రం ఆంధ్రప్రదేశ్‌కి రూ.100 కోట్ల నిధులు ఇచ్చింది.. కానీ తెలంగాణకు గుండు సున్న ఇచ్చింది. మన రాష్ట్రంలో 8 మంది బీజేపీ ఎంపీలు, ఇద్దరు కేంద్ర మంత్రులు ఉన్నా.. ఒక్క రూపాయి కూడా కేంద్రం తెలంగాణకు ఇవ్వలేదని మండిపడ్డారు. తెలంగాణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మరోసారి గుండు సున్నా ఇచ్చిందని బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి



## టాటా ట్రస్ట్ చైర్మన్‌గా నోయల్

- టాటా ట్రస్ట్ చైర్మన్‌గా నోయెల్ టాటాకు ఆమోదం తెలిపిన ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ సభ్యులు
- రతన్ టాటా సవతి తల్లి కొడుకే నోయెల్ టాటా
- 2000 ఆరంభంలో కంపెనీలోకి అడుగు
- నాటి నుంచి కంపెనీ ఎదుగుదలకు విశేషంగా కృషి చేస్తున్న నోయెల్ టాటా

# సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముందు దానికి సమాధానం చెప్పాలి

- రేవంత్ రెడ్డి మూసీ ప్రాంతంలో పర్యటించి కూల్చివేతలకు ఒప్పించాలి
- కిషన్ రెడ్డి డిమాండ్
- కూల్చివేతలు అంత ఈజీ కాదన్న కిషన్ రెడ్డి
- మూసీ రిటర్నింగ్ వాల్‌ను నిర్మించి కూడా సుందరీకరణ చేయవచ్చని వెల్లడి
- రేస్ కోర్స్ అమ్మి మరీ సుందరీకరణ పనులు అవసరం లేదన్న కేంద్రమంత్రి
- హైడ్రాకు గవర్నర్ చట్టబద్ధత కల్పించడం సాధారణ ప్రక్రియ
- బాధితులు ఎవరూ భయపడొద్దు
- మూసీ బాధితుల కోసం బీజేపీ పోరాటం చేస్తోంది

హైదరాబాద్

కూల్చివేతలు అంత ఈజీ కాదని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా మూసీ ప్రాంతంలో పర్యటించి ప్రజలను ఒప్పించాలని కేంద్రమంత్రి, బీజేపీ నేత కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. మూసీ పరీవాహక ప్రాంతంలో పేదల ఇళ్ల కూల్చివేత సరికాదన్నారు. ఇక్కడి పేదలకు బీజేపీ అండగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. ఇక్కడ నివసించే ప్రజలు ఎంతో కష్టపడి రూపాయి రూపాయి కూడబెట్టుకొని ఇళ్లను కొనుక్కున్నారని తెలిపారు. అలాంటి వాటిని కూల్చడమేమిటన్నారు. మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో పేదోళ్ల ఇళ్లు కూల్చడాన్ని కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మరోసారి ఖండించారు. వారికి బీజేపీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో ప్రజలు ఎంతో కష్టపడి చిన్నచిన్న

# సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముందు దానికి సమాధానం చెప్పాలి

-మొదటిపేజీ తరువాయి

స్థలాలు కొనుక్కున్నారని, వారికి ప్రభుత్వమే అన్నీ అనుమతులు ఇచ్చి ఇప్పుడు కూలుస్తామని చెప్పడం దారుణమని ఆయన అన్నారు. కూల్చివేతలు అంత ఈజీ కాదని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డే స్వయంగా మూసీ ప్రాంతంలో పర్యటించి ప్రజలను ఒప్పించాలని డిమాండ్ చేశారు.

**బెదిరింపులకు దిగుతారా?**

మూసీ రిటర్నింగ్ వాల్ నిర్మించి కూడా సుందరీకరణ చేయెచ్చని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. అన్నీ డ్రైనేజీలు మూసీలోనే కలుస్తున్నాయని, కనీసం శుద్ధి జరగకుండా నేరుగా నదిలోనే మురుగునీరు కలుస్తోందని ఆయన చెప్పారు. గంగా నదిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం అతి తక్కువ ఖర్చుతో శుద్ధి చేస్తున్న విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు. మూసీ సుందరీకరణకు రూ.1.50లక్షల కోట్లు అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. రేస్ కోర్స్ స్థలం అమ్మేసి మరీ సుందరీకరణ చేయడం సరైంది కాదని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్లాన్ లేకుండా ఇళ్లు కూల్చివేస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెప్పడం సరైన పద్ధతి కాదన్నారు. సీఎం దుందుడుకుగా వ్యవహరిస్తానంటే కుదరదని కేంద మంత్రి హెచ్చరించారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కూడా ఇలాగే ప్రజలపై బెదిరింపులకు పాల్పడిందని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైడ్రాకు గవర్నర్ చట్టబద్ధత కల్పించడం సాధారణ ప్రక్రియ అని, బాధితులు ఎవరూ భయపడొద్దని చెప్పారు. మూసీ బాధితుల కోసం బీజేపీ పోరాటం చేస్తోందని ఆయన

మరోసారి చెప్పుకొచ్చారు.

**మురుగునీరు ఏం చేస్తారు?**

ప్రజలు బలహీనులు కాదని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. హైడ్రా అంటే భూతం కాదని, గతంలోనూ అక్రమ నిర్మాణాలను ప్రభుత్వం కూల్చేదని ఆయన చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుతం దాని పేరును మార్చారని, అదే హైడ్రా అని చెప్పారు. హైడ్రా ముందుగా మూసీ నదిలో ఉన్న బస్ డిపో, మెట్రో పిల్లర్స్‌ను కూల్చాలని కేంద్ర మంత్రి డిమాండ్ చేశారు. వాటిని కూల్చకుండా ముందుగా పేదవారి ఇళ్లు ఎలా పడకొడతారంటూ ఆయన ప్రశ్నించారు. ప్రజా సమస్యలపై క్షేత్రస్థాయిలోకి వెళ్లి అభిప్రాయాలు తెలుసుకునేందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రావాలని డిమాండ్ చేశారు. మూసీలో కలిసే మురుగునీరు ఏం చేస్తారో ముందు సమాధానం చెప్పాలని సీఎంను డిమాండ్ చేశారు. నగరంలోని అన్ని ప్రాంతాల మురుగునీరు వచ్చి మూసీలోనే కలుస్తోందని తెలిపారు. దీనిపై సీఎం ముందుగా వివరణ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు తనను సంప్రదించారని వస్తున్న వార్తలను కిషన్ రెడ్డి ఖండించారు. తనను ఇప్పటివరకూ ఎవరూ సంప్రదించలేదని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

**మాకే ఓట్లు..**

ఈ సందర్భంగా జమ్మూకాశ్మీర్ ఎన్నికలపై కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి స్పందించారు. ఆ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 98శాతం హిందువుల ఓట్లు తమకే వచ్చాయని కిషన్ రెడ్డి చెప్పారు. కశ్మీరీ పండిట్లు మొత్తం తమకే ఓట్లు వేశారని చెప్పారు. ఆర్టికల్ 370రద్దు ఓ చరిత్ర అని, దాన్ని తిరిగి తీసికొని వచ్చే అవకాశమే లేదన్నారు. చిన్న ఘటనా చోటు చేసుకోకుండా 60 శాతం ఓటింగ్ జరిగిందని ఆయన చెప్పారు. ఫేక్ నోట్లు నియంత్రించామని, టెర్రరిజాన్ని అరికట్టగలిగామని కిషన్ రెడ్డి చెప్పుకొచ్చారు. ఐఎస్ఐపై కఠిన చర్యల కారణంగానే ఇదంతా జరిగిందని కేంద్ర మంత్రి చెప్పారు. జార?ండ్‌లో జరిగే ఎన్నికల్లోనూ తామే గెలవబోతున్నట్లు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పాకిస్థాన్‌ను ప్రపంచ దేశాల ముందు దోషిగా నిలబెట్టామని, చైనా ఆహారం, ఆయుధాలు పాకిస్థాన్‌కు ఇస్తోందని మండిపడ్డారు. కాశ్మీర్‌లో పాక్ ఆటలు ఇకపై సాగనివ్వమని కిషన్ రెడ్డి హెచ్చరించారు.

# ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య

-మొదటిపేజీ తరువాయి

వాగ్దానం చేశాం. రాష్ట్రాన్ని విద్యా, వైద్య రంగాల్లో అగ్రగామిగా నిలబెట్టేందుకు కృషి చేస్తామని చెప్పాం. బీఆర్ఎస్ సర్కార్ ఐదు వేల పాఠశాలలను మూసివేసి.. అణగారిన వర్గాలకు విద్యకు దూరం చేసింది. అందుకే ప్రతి పేదవాడికి నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని అనుకున్నాం.

బీఆర్ఎస్ పాలనలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 5 వేల పాఠశాలలను మూసి వేశారని, తాము మాత్రం అన్ని పాఠశాలలను పునః ప్రారంభించి నాణ్యమైన విద్యను అందించే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. షాద్ నగర్ లో జరిగిన యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ పాల్గొన్నారు. సీఎం మాట్లాడుతూ.. దళితులకు, గిరిజనులకు విద్యను దూరం చేసేందుకు బీఆర్ఎస్ తన ప్రభుత్వ పాలనలో పాఠశాలలను మూసివేసిందన్నారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సామాన్య, పేద కుటుంబాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన అందించేందుకు తాము నియోజకవర్గానికి ఒక స్కూల్.. 20 నుండి 25 ఎకరాలలో నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే టీచర్స్ సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం విశేష కృషి చేసిందన్నారు. 34 వేల మంది టీచర్ల బదిలీ, 21 వేల మంది టీచర్స్ కి ప్రమోషన్ ఇచ్చామన్నారు. అలాగే ఇటీవల 11 వేలకు పైగా ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశామన్నారు. తెలంగాణ లోని ప్రతి బిడ్డ.. చదువుకొని ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలన్నదే తన కోరికగా సీఎం అన్నారు. డాక్టర్స్, ఇంజనీర్స్, లాయర్స్, ఇలా ప్రతి విద్యార్థి భవిష్యత్ లో బంగారు బాటలో నడవాలన్నదే తమ ప్రభుత్వ విధానమన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పేదల పార్టీనని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదల ప్రభుత్వమని రేవంత్ తెలుపగా.. సభకు హాజరైన ప్రజలు గట్టిగా కేకలు వేస్తూ తమ హర్షాతిరేకాలు వ్యక్తం చేశారుమాజీ సీఎం కేసీఆర్ ను ఉద్దేశించి సీఎం మాట్లాడుతూ.. పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో జీరో స్థానాలు ఇచ్చినా..

ఇంకా బుద్ధి రాలేదన్నారు. తన పాలనలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలను, రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ ని నిర్లక్ష్యం చేసిన ఘనత కేసీఆర్ కే దక్కుతుందన్నారు. కేసిఆర్ పదేళ్ల కాలంలో విద్యార్థులకు ఏనాడైనా మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టారా అంటూ ప్రశ్నించారు. మీ పిల్లలు బాగా చదువుకోవాలి.. కానీ పేదల పిల్లలు చదువుకోవద్దా అంటూ కేసీఆర్ ను ఉద్దేశించి సీఎం మాట్లాడారు. పార్టీ కార్యాలయాలు అన్ని జిల్లాలలో నిర్మించిన కేసిఆర్.. ఒక్క జిల్లాలో కూడా పాఠశాల నిర్మాణం చేయలేదన్నారు. అలాగే మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి, బీఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ ను ఉద్దేశించి రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. దొరల పార్టీలో చేరిన మీకు గురుకులాల అభివృద్ధి కనిపించడం లేదా.. పేదలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలన్న తమ సంకల్పాన్ని ఎందుకు వ్యతిరేకిస్తున్నారంటూ. ప్రశ్నించారు. ప్రవీణ్ కుమార్ ఒక మంచి అధికారిగా తాను గౌరవిస్తానని, ఇప్పటికైనా తమ ప్రభుత్వం చేపట్టిన యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్ పట్ల వ్యతిరేకించడం మానుకోవాలన్నారు. కేసీఆర్ చెప్పిన మాటలు చెప్పకుండా నిజాలు గ్రహించాలని కోరారు. 100 కోట్ల నుండి 120 కోట్లు ఖర్చు పెట్టి సాంకేతిక విద్యను అన్ని వర్గాల వారికి అందించేందుకు తాము కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అన్ని శాసనసభ నియోజకవర్గాలలో ఈ స్కూల్స్ నిర్మాణం చకచకా సాగుతుందని, విద్యార్థులు బాగా చదివి మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు సాధించాలని రేవంత్ ఆకాంక్షించారు.

అందుకే విద్యా శాఖలో సంపూర్ణంగా మార్పులు చేశాం. కోరుకున్న విధంగా బదిలీలు జరిపాం. ఏ చిన్న పొరపాటు లేకుండా 21 వేల మంది ఉపాధ్యాయులకు పదోన్నతి ఇచ్చాం. అధికారులతోనే ఇది సాధ్యపడింది. ఏడు లక్షల కోట్ల అప్పు చేసిన కేసీఆర్ ఏనాడూ విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేయలేదు. పేదలు చదవకూడదన్నది వారి ఉద్దేశం. నరసింహారావు 1971 లో గురుకుల విద్యా వ్యవస్థను తెచ్చారు. అందులో చదివిన ఎంతోమంది నిరుపేదలు పెద్ద పెద్ద స్థానాల్లో ఉన్నారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో ప్రవేశ పెట్టిన గురుకులాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు ఉన్నాయా. కనీస వసతులు కల్పించలేదు. ఈ విషయాలు నగ్న సత్యాలు. వీటిని బీఆర్ఎస్ నేతలు తప్పుబడుతున్నారు. బీఆర్ఎస్ నేత ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ అంటే నాకు గౌరవం.. మీరు ఎక్కడ ఉంటారో మీ ఇష్టం. కానీ మీరు కూడా పేదలకు విద్య అవసరం లేదని అనుకుంటున్నారా. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీలు.. కుల వృత్తులకే పరిమితం కావాలా. పిల్లలకు చదువు చెప్పడం, పేదలకు వైద్యం అందించడం మా విధానం. మీ విధానం, మీరు సీఎం కావడం, కొడుకు, అల్లుడిని మంత్రిని చేయడం, మరొకరిని ఎంపీని చేయడం. వాళ్లందరినీ ఓడించినా బుద్ధి మారలేదు. పేదలందరికీ నాణ్యమైన విద్యనందించేందుకే రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు పెడుతున్నాం. బీఆర్ఎస్ నేతలకు వారి పార్టీ కార్యాలయాలకు భూమి ఉంటుంది కానీ, బడులు కట్టడానికి భూమి, నిధులు ఉండవు. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీలకు వేర్వేరు పాఠశాలలుంటే వారిలో కల్మషాలు పెరగవచ్చు. కనుక అందరినీ ఒకే దగ్గర చదివిస్తే సోదర భావం పెరుగుతుందని ఇలాంటి సమీకృత పాఠశాలలను కట్టాలనే ఆలోచన వచ్చింది" అని రేవంత్ పేర్కొన్నారు.

## భావితరాల భవిష్యత్ కోసమే హైడ్రా ఏర్పాటు

-మొదటిపేజీ తరువాయి

ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఇష్యూ ఆ రోజే క్లోజ్ అయిందన్నారు. రేవంత్ కేబినెట్ నుంచి కొండా సురేఖను తప్పిస్తాంటూ జరుగుతున్న ప్రచారంలో ఏ మాత్రం వాస్తవం లేదన్నారు.

ఈ అంశంపై పార్టీ అధిష్టానం సైతం ఎటువంటి వివరణ తమను కోరలేదని చెప్పారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్‌లోని గాంధీ భవన్‌లో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. హీరో అక్కినేని నాగార్జున కుటుంబంపై కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు కావాలని చేసినవి కావని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ వైఖరి వల్లే కొండా సురేఖ అలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయాల్సి వచ్చిందన్నారు. అయినా ఆమె అలా మాట్లాడాల్సింది కాదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఇక ఇదే అంశంలో హీరో నాగార్జున కోర్టును ఆశ్రయించారని గుర్తు చేశారు. ఈ కేసులో కోర్టు ఏం చెబుతుందో చూద్దామన్నారు. అలాగే ఫిరోజ్ ఖాన్‌పై ఎంఐఎం దాడి ఘటనపై సైతం పీసీసీ చీఫ్ స్పందించారు. ఎంఐఎంతో స్నేహం వేరు, శాంతిభద్రతలు వేరని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఫిరోజ్ ఖాన్‌పై దాడి విషయాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకు వెళ్లినట్లు చెప్పారు. అయితే దాడుల విషయంలో తమ ప్రభుత్వం చాలా కఠినంగా వ్యవహరిస్తుందన్నారు. అయితే ఇతర పార్టీల నుంచి పలువురు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన నేపథ్యంలో ఆయా ప్రాంతాల్లో కొంత ఇబ్బందికర వాతావరణం ఎదురవుతుందని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో చేరికలకు ప్రస్తుతానికి బ్రేక్ వేశామన్నారు. ఇక దసరా పండగ వేళ.. రెండో విడత కార్పొరేషన్ పదవులు కేటాయించాలని ముందుగా అనుకున్నామన్నారు. కానీ కుదరలేదని చెప్పారు. అయితే దీపావళి లోపు మాత్రం రెండో విడత కార్పొరేషన్ పదవులు కేటాయిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే తాను జిల్లాల పర్యటనకు వెళ్తానని ఆయన ప్రకటించారు. అయితే భావితరాల భవిష్యత్ కోసమే హైడ్రా ఏర్పాటు చేశామన్నారు. మూసీ అభివృద్ధికి రూ. లక్షా యాభై వేల కోట్ల కేటాయించినట్లు వస్తున్న వార్తల్లో ఎక్కడా నిజం లేదన్నారు. అలా అని తాము ఎక్కడ ప్రకటించ లేదన్నారు. పదేళ్ల బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో వందేళ్ల దోపిడీ జరిగిందని పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ మండిపడ్డారు.

## సర్పంచ్ ఎన్నికలపై సీఎం రేవంత్ కీలక ప్రకటన

**హైదరాబాద్ :** తెలంగాణలో స్థానిక సంస్థల ఎప్పుడు జరుగుతాయనే చర్చకు తెర దింపారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. ఎన్నికల్లో చెప్పినట్టుగా కులగణన, ఎస్సీ వర్గీకరణ తర్వాత స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ ఇస్తామని సీఎం రేవంత్ ఇటీవల ప్రకటన చేశారు. ఇందుకోసం ఏకసభ్య న్యాయ కమిషన్ పేరుతో ఒక కమిటీ కూడా ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కమిటీ 60 రోజుల్లోగా నివేదిక ఇవ్వాలని అధికారులకు సీఎం ఆదేశాలు ఇచ్చారు. కాగా మరో రెండు నెలల్లో తెలంగాణలో సర్పంచ్ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ వెలువడే అవకాశం ఉంది.

**ఉద్యోగ నోటిఫిషన్లకు బ్రేక్:**

ఇటీవల బీసీ కులగణన అంశాలపై మంత్రివర్గ ఉప సంఘం సభ్యులతో సమావేశమైన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 2011 తర్వాత జన గణన జరగని కారణం గా 2011 జనాభా లెక్కల ప్రాతిపదికగా అధ్యయనం జరగాలని అన్నారు. క్షేత్రస్థాయి విజ్ఞాపనలు, ఫిర్యాదుల కోసం కమిషన్ జిల్లాల్లో పర్యటించాలని చెప్పారు. ఏకసభ్య న్యాయ కమిషన్ నివేదిక సమర్పించిన తర్వాత కొత్త ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లు ఇవ్వాలని అన్నారు. తెలంగాణలో బీసీ సామాజిక, ఆర్థిక, కుల సర్వే ప్రక్రియను తక్షణమే ప్రారంభించాలని అన్నారు. బీసీ కమిషన్కు తక్షణం అవసరమైన యంత్రాంగం సమకూర్చాలని అన్నారు. 60 రోజుల్లోగా సామాజిక, ఆర్థిక సర్వే పూర్తి చేసి డిసెంబరు 9 లోపు నివేదిక సమర్పించాలని చెప్పారు. ఈ సర్వే పూర్తయితే వెంటనే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు వెళ్లాలని అన్నారు.

## ఎమ్మెల్యేలు, బీసీ సంఘాలతో సీఎం భేటీ

**హైదరాబాద్ :** లంగాణలో మరో మూడు నెలల్లో గ్రామ పంచాయితీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. స్థానిక సంస్థలకు ఎన్నికలు నిర్వహించాలంటే ముందుగా బీసీ కులగణన చేపట్టాలని, బీసీలకు 42 శాతం రాజకీయ వాటా ఇవ్వాల్సిందేనని బీసీ సంఘాలు, బీసీ నేతలు పట్టుబట్టారు. ఈ నేపథ్యంలోనే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముందడుగు వేశారు. కాంగ్రెస్ బీసీ ఎమ్మెల్యేలు, బీసీ సంఘాల నేతలు, అధికారులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఇందులో భాగంగానే బీసీ కులాలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారంపై ఆయన దృష్టి సారించినట్లు తెలుస్తోంది. పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, ఎంపీ అనిల్ కుమార్ యాదవ్, ఎమ్మెల్యే శ్రీహరి, రిటైర్డ్ ఐఏఎస్ అధికారి చిరంజీవులుతో పాటు బీసీ సంక్షేమ సంఘం ప్రెసిడెంట్ జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్, మహిళా ప్రెసిడెంట్ మణిమంజరి సాగర్, ఇతర నేతలు సీఎంతో భేటీ అయ్యారు. తెలంగాణలో బీసీలకు సామాజిక, ఆర్థిక, కుల గణన ప్రక్రియను తక్షణమే ప్రారంభించాలన్న ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని స్వాగతిస్తూ నేతలంతా హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో బీసీలకు స్వర్ణయుగం రానుందని పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

## ప్రాణాలు తీసిన ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్

మహారాష్ట్రలోని నాసిక్‌లో గురువారం జరిగిన ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్‌లో విషాదం చోటుచేసుకుంది. ప్రాక్టీస్ సందర్భంగా ఇండియన్ ఫీల్డ్ గన్ నుంచి షెల్ మిస్‌ఫైర్ కావడంతో ఇద్దరు ఆర్మీ అగ్నివీరులు మరణించారు. మృతులిద్దరూ ఫైరింగ్ శిక్షణ కోసం హైదరాబాద్ నుంచి నాసిక్‌కు వెళ్లారు. దేశసేవ చేయాలని భావించిన వారు ఆ ఆశ తీరకుండానే అసువులు బాసారు. మృతులు విశ్వరాజ్ సింగ్ (20), సైఫట్ షిట్ (21) గా గుర్తించారు. డియోలాలిలోని ఆర్టిలరీ స్కూలులో గురువారం ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. దీనిపై కోర్ట్ ఆఫ్ ఎంక్వయిరీకి ఆదేశించినట్టు ఇండియన్ ఆర్మీ అధికారులు తెలిపారు. ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్ చేస్తుండగా ఒక షెల్ పేలడంతో ఇద్దరు అగ్నివీరులకు తీవ్రగాయాలయ్యాయని, వారిని డియోలాలిలోని ఎంహెచ్ ఆసుపత్రికి తరలించగా అప్పటికే మరణించినట్టు వైద్యులు ధ్రువీకరించారని అధికారులు తెలిపారు. కాగా, ఘటనపై హవిల్దార్ అజిత్ కుమార్ ఫిర్యాదు మేరకు ప్రమాదవశాత్తు గన్ పేలి ఇద్దరు అగ్నివీరులు మృతి చెందినట్టు డియోలాలి క్యాంప్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి తదుపరి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఇటీవల ఇదే తరహా రాజస్థాన్‌లోని భరత్‌పూర్‌లో కూడా చోటుచేసుకుంది. మాక్ డ్రిల్ జరుగుతుండగా మంటలను ఆర్పే యంత్రం పేలడంతో అగ్నివీర్ సౌరభ్ పాల్ (24) మృతిచెందాడు. అతనిని ఉత్తరప్రదేశ్ వాసిగా గుర్తించారు.

## ఏపీకి నిధులు.. తెలంగాణకు గుండు సున్నా

-మొదటిపేజీ తరువాయి

హరీశ్ రావు విమర్శించారు. గోదావరి పుష్కరాల కోసం ఏపీకి కేంద్రం రూ. 100 కోట్ల నిధులు ఇచ్చిందని... తెలంగాణకు మాత్రం గుండు సున్నా ఇచ్చిందని మండిపడ్డారు. తెలంగాణకు రావాల్సిన నిధుల కోసం పోరాడడంలో బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఘోరంగా విఫలమయ్యాయని దుయ్యబట్టారు.

రాష్ట్రంలో 8 మంది బీజేపీ ఎంపీలు, ఇద్దరు కేంద్ర మంత్రులు ఉన్నా... తెలంగాణకు కేంద్రం ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదని అన్నారు. కేంద్ర బడ్జెట్ లో తెలంగాణకు వచ్చింది సున్నా అని... ఇదే సమయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేక నిధుల కింద రూ. 15 వేల కోట్లు మంజూరయ్యాయని వ్యాఖ్యానించారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేక నిధుల కింద రూ. 15 వేల కోట్లు మంజూరు కాగా.. తెలంగాణకు మాత్రం దక్కింది గుండు సున్నా అన్నారు. లోక్‌సభలో బీఆర్ఎస్ బలమైన స్థానంలో ఉండి ఉంటే.. ఈ అన్యాయాన్ని మేము ఎప్పటికీ సహించేవాళ్లం కాదన్నారు. ఎప్పటికైనా ఇంటిపార్టీ బీఆర్ఎస్సే తెలంగాణకు రక్షణ కవచం అన్నారు. తెలంగాణకు జరిగిన అన్యాయాలపై ఇప్పటికైనా ఆ పార్టీలు స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు.

లోక్‌సభలో బీఆర్ఎస్ బలమైన స్థానంలో ఉండి ఉంటే.. ఈ అన్యాయాన్ని తాము జరగనిచ్చే వాళ్లం కాదని అన్నారు. మరోసారి తెలంగాణను పక్కన పెట్టారా? అని ప్రశ్నించారు. ఈ పక్షపాత ధోరణి ఎందుకని అడిగారు. ఇతర రాష్ట్రాలతో సమాన వాటాను తెలంగాణ డిమాండ్ చేస్తోందని చెప్పారు.

## ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికకు ఏర్పాట్లు షురూ

నల్లగొండ: శాసనమండలి నల్లగొండ- వరంగల్-ఖమ్మం ఉపాధ్యాయ నియోజకవర్గ ఎన్నికకు రంగం సిద్ధమవుతోంది. ప్రస్తుత ఎమ్మెల్సీ పదవీకాలం వచ్చే ఏడాది మార్చి 29తో ముగియనుండడంతో, ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియను ఎన్నికల సంఘం చేపట్టింది. అందుకు ఇప్పటికే మొదటిదఫా నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయగా, ఉపాధ్యాయ సంఘాలు తమ అభ్యర్థుల ఎంపికను మొదలుపెట్టాయి. నవంబరు 6 వరకు అర్హులైన ఉపాధ్యాయులు ఓటర్లుగా నమోదుచేసుకునేందుకు గడువు ఉంది. సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్సీ అలుగుబెల్లి నర్సిరెడ్డిని మరోసారి యూటీఎఫ్ అభ్యర్థిగా ఆ సంఘం ప్రకటించింది. పీఆర్‌టీయూ టీఎస్, టీపీఆర్‌టీయూ, టీపీయూఎసతో పాటు స్వతంత్ర అభ్యర్థులు ఈ సారి బరిలో ఉండేందుకు సన్నాహాలు చేసుకుంటున్నారు. ఈ ఎన్నికలో పోటీకి పలువురు కీలక ఉపాధ్యాయ సంఘ నేతలు ఉత్సుకత చూపుతుండడంతో పోరు రసవత్తరంగా మారనుందనే అభిప్రాయం ఉపాధ్యాయవర్గాల్లో ఉంది. నల్లగొండ-వరంగల్-ఖమ్మం నియోజకవర్గంలో గత ఎన్నికల్లో 20,898 మంది ఉపాధ్యాయ ఓటర్లు ఓటుహక్కు వినియోగించుకున్నారు. గత ఎన్నికల సమయంలో రూ పొందించిన ఓటర్ల జాబితాను రద్దుచేసిన ఎన్నికల సం ఘం, తాజాగా అర్హులైన ఉపాధ్యాయులంతా మళ్లీ ఓటరుగా నమోదు చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పిస్తూ తాజాగా నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది.

## ప్రపంచంతో పోటీ పడేందుకే ఆ పాఠశాలలు: మంత్రి తుమ్మల..

ఖమ్మం: ప్రపంచంతో తెలంగాణ బిడ్డలు పోటీపడేలా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి "యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్"కు శ్రీకారం చుట్టారని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. ఎంత ఖర్చయినా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పట్టుదలతో నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు ఈ పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఖమ్మం జిల్లా రఘునాథపాలెంలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలకు మంత్రి తుమ్మల ఇవాళ(శుక్రవారం) శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. "ఒక్కో పాఠశాలకు రూ.350కోట్ల వరకూ ఖర్చు చేసి భవిష్యత్ తరాలకు ఉపయోగపడేలా యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేడెట్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. మ్నెదటి విడత కింద నేడు 28 నియోజకవర్గాల్లో రూ.5వేల కోట్లతో పాఠశాలలకు శంకుస్థాపన చేశాం. రఘునాథపాలెం వద్ద అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిగాంచిన స్వామినారాయణ ట్రష్టు స్కూల్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్‌తోపాటు స్వామి నారాయణ ట్రస్ట్ స్కూల్ వల్ల మండల ఖ్యాతి పెరుగుతుంది. ఖమ్మం నగరంలో రానున్న రోజుల్లో ఇస్కాన్ ఆధ్వర్యంలో కమ్యూనిటీ కిచెన్ ఏర్పాటు చేస్తాం. పేదరికం నుంచి ప్రజలు శాశ్వతంగా బయటపడాలంటే మణులు, మాణిక్యాలు అవసరం లేదు. ఒక్క విద్య ఉంటే చాలు. మన దేశ బలం మనకున్న యువతే. ఇటీవల వారు గంజాయి మహమ్మారికి అలవాటు పడుతున్నారు. పిల్లలపై పాఠశాల నిర్వాహకులు, తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించాలి. డ్రగ్స్ బాధిత కుంటుంబాల కడుపుకోత తీర్చలేనిది. గంజాయి, డ్రగ్స్‌పై సీఎం రేవంత్ సర్కార్ ఉక్కుపాదం మోపుతోంది. ఇందిరమ్మ రాజ్యంతోనే సంక్షేమ రాజ్యం సాధ్యమని ముందే చెప్పాం. రూ.18వేల కోట్లతో రైతు రుణమాఫీ చేశాం. రెండు లక్షలపైన రుణం ఉన్న రైతులకూ మాఫీ చేస్తాం. పిల్లల చదువు, రైతులకు భరోసాతో రేవంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ప్రజాపాలన సాగుతోంది" అన్నారు. మరోవైపు నేడు రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్‌నగర్ నియోజకవర్గం కొందుర్గ్‌లో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్‌కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రజలందరికీ ఆయన దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ దసరా నాలుగు కోట్ల ప్రజలందరూ సుఖశాంతులు ఇవ్వాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రోజునే రాష్ట్రాన్ని విద్య, వైద్య పరంగా అన్నీ విధాలుగా ముందుకు తీసుకెళ్తామని హామీ ఇచ్చిన విషయాన్ని రేవంత్ గుర్తు చేశారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఐదు వేల పాఠశాలలను మూసివేసి అణగారిన వర్గాలకు విద్యను దూరం చేసిందని సీఎం ఆరోపించారు. అందుకే పేదలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే ఉద్దేశంతోనే ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఎంతోపాటు పలువురు మంత్రులు, శాసన మండలి చీఫ్ విప్ మహేందర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్ పాల్గొన్నారు.

## శ్రీ భక్త ప్రసన్నాంజనేయస్వామి ట్రస్టు సహాయ సహకారాలతో కుట్టు మిషన్లు త్రాగునీటి కొరకు చేతి పంపులు ఉచితంగా పంపిణీ.

రేపల్లె అక్టోబర్ 12 జనం రిపోర్టర్ గ్రామస్తుడిగా గ్రామంలో పుట్టి పెరిగి గ్రామానికి తన వంతు సహాయం చెయ్యాలి అనే ధృడకల్పంతో దిండి పంచాయితీ మాజీ సర్పంచ్ మరియు శ్రీ ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి ట్రస్టు ఫౌండర్ యేమి నేని వెంకటరమణ రావు (బులి బాబు) పంచాయితీలో ఆరు గ్రామాలలో ఉన్న అర్హులైనటువంటి నిరుపేదలకు రెండవ దశ కుట్టు మిషన్లు మరియు గ్రామాలలో త్రాగునీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా చేతిపొంపులను శనివారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ పాలనలో దిండి పంచాయితీ గ్రామాలలో అభివృద్ధి శూన్యం అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు రేపల్లె నియోజకవర్గంలోని హ్యాట్రిక్ సాధించిన రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ పరిపాలనలో దిండిపంచాయితీ ప్రజలకు, గ్రామాలకు మౌలిక వసతులు రూపకల్పనకు త్వరలోనే పనులు ప్రారంభం అవుతాయని ఆయన తెలిపారు.

అంతేకాక దిండి పంచాయితీ నర్రావారిపాలెంలో గ్రామ ప్రజలకు నాణ్యమైన త్రాగునీరు అందించేందుకు త్వరలో ఆంజనేయ స్వామి ట్రస్టు ద్వారా వాటర్ ప్లాంట్ ను నిర్మించినట్లు ఆయన చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ టిడిపి నాయకుడు ఖాదర్ బాబు, కార్యకర్తలు నర్రా వెంకటేశ్వరరావు, పంచాయితీ నెంబర్ ఊడ ఏడుకొండలు, గంగయ్య, గుడిపల్లి సుబ్బారావు, పరిశ శ్రీనివాసరావు అభిమానులు, మహిళలు ,పాల్గొన్నారు.

# అభివృద్ధికి ప్రతిరూపమే అశోక విజయదశమి...

– సమతా సైనిక దళ్ రాష్ట్ర నాయకులు, సమతా ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులు దుర్గం ప్రమీల– నగేష్ లు...

రామగుండం:జనం రిపోర్టర్ రామగుండం:అక్టోబర్ 13. భారతదేశంలో సామ్రాట్ అశోక చక్రవర్తి చేసిన అభివృద్ధికి ప్రతిరూపమే విజయదశమి పండుగ వచ్చిందని సమతా సైనిక దళ్ రాష్ట్ర నాయకులు , సమతా ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులు దుర్గం ప్రమీల–నగేష్ లు అన్నారు. ఈ మేరకు శనివారం పెద్దపల్లి జిల్లా ఎన్టిపిసి అన్నపూర్ణ కాలనీలో 2568వ. అశోక విజయదశమిని పురస్కరించుకొని అశోకుడి చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ. అశోకుడి జీవిత చరిత్రను వివరించారు. అఖండ భారతంలో అశోకుడు కలింగ యుద్ధం తరువాత లక్షలాది మంది మరణాని చూసి పశ్చాత్తాపం చెందాడన్నారు. అప్పుడు అక్కడే ఉన్న బౌద్ధభిక్షువు యుద్ధ ధర్మం బోధించారని, రణరంగంలో రెండు వైపులా ప్రాణ నష్టం జరుగుతుందని, ప్రజలు దుఃఖానికి గురవుతారని, నీవే మారాల్సిన అవసరం ఉ ందని అశోకుడికి బోధించారని తెలిపారు. నేను అనే అహం విడనాడి రాజ్య కాంక్షనుంచి బయటపడాలని చెప్పారన్నారు. అశోకుడు ఆ రోజు నుంచి ఆయుధాలను విడనాడుతున్నానని ఆ భిక్షువు కాళ్లమీద ఆయుధాలను పెట్టి ఇకముందు నేను బతికినంతకాలం నా వంశం వాళ్లు ఆయుధాలు చేపట్టబోమని శపథం చేసి బౌద్ధదమ్మాన్ని స్వీకరించారని గుర్తు చేశారు. ఆ రోజు నుంచి అశోకుడు బుద్ధుడు చెప్పిన ధర్మాలను పాటిస్తూ, యుద్ధ ఖైదీలను విడుదల చేయటం, రహదారులు నిర్మించటం, చెట్లు నాటటం, బావులు తవ్వటం, దేశంలో మొదటిసారి పశు వైద్యశాలను ప్రారంభించారని తెలిపారు. అప్పటినుండి దేశంలో ప్రజలంతా అశోక విజయదశమిని ఘనంగా జరుపుకునే వారని తెలిపారు. అశోకుడు మరణించిన తరువాత వారి వారసుడు ఆఖరి మౌర్యరాజైన బృహద్రదుణ్ణి బ్రాహ్మణ సేనాని పుష్యమిత్ర శుంగుడు హత్య చేసి, రాజ్యాన్ని హస్తగతం చేసుకునేంత వరకూ అశోక విజయ దశమి అహింసోత్సవంగానే జరిగిందన్నారు. ఆ తర్వాత వైదిక పాలకులు వచ్చి, ఆయుధ పూజలు మొదలు పెట్టారని, ఆ తర్వాత బౌద్ధం క్రమేపీ క్షీణించడంతో అశోక విజయ దశమి ప్రాధాన్యతను పోగొట్టుకుందని ఆవేదన చెందారు. మరలా ఆధునిక కాలంలో దాదాపు 12 వందల సంవత్సరాల తర్వాత చరిత్రలో మరుగున పడిన ఆ మహా మానవీయ విజయ దశమి చరిత్రని ఆధునిక బోధిసత్త్వుడు డాక్టర్ బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ బైటకు తీశారనితెలిపారు. 1956, అక్టోబర్ 14న నాగపూర్లో విజయ దశమి రోజున ఆరు లక్షల మందితో డాక్టర్ అంబేద్కర్ బౌద్ధ దీక్ష తీసుకోవడంతో అశోక విజయ దశమిని పునఃప్రారంభించడం జరిగిందన్నారు. ఈ విజయదశమిని అశోక విజయదశమిగా ప్రకటించి ఇక ఆనాటి నుండి 'అశోక విజయ దశమి' వేడుకలు దేశం నలుమూలలకూ వ్యాపించడం జరిగిందని తెలిపారు. మహారాష్ట్రతోపాటు, ఉత్తర ప్రదేశ్, బిహార్, ఛత్తీస్‌గఢ్, తమిళనాడు, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లలో అనేక చోట్ల విజయ దశమి వేడుకలు అశోకుని పేర జరుపుకుంటున్నారన్నారు.

శాంతికి కేతనంగా, ప్రేమకు చిహ్నంగా, కరుణకు చిరునామాగా, అహింసకు అజారామర రూపంగా నిలిచే, అశోక విజయ దశమిని మనం జరుపుకోవడం సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. బోధిసత్వ బాబా సాహెబ్ ఆశయం అశోక ధర్మ విజయానికి సంకేతంగా నిలిచి, బౌద్ధ భారతానికి స్వాగత గీతాలు పలుకుతుందన్నారు. శాంతికి, సంక్షేమానికి, సమతకి, సమానత్వానికి, మానవత్వానికి, బుద్ధధమ్మానికి, భాతరదేశ కీర్తికి అశోక విజయదశమి ప్రతీక కనుక ఈ అశోక విజయదశమిని దేశ ప్రజలంతా ఘనంగా జరుపుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రైతు సమస్యల సాధన సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ముడిమడుగుల మల్లన్న, స్వామి, సమతా సైనిక దళ్ ఎన్టిపిసి పట్టణ కమిటీ సభ్యులు చీమల ఆనంద్, జిమ్మిడి అశోక్, జిమ్మిడి శాంతి కుమార్, నాసా నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఎమ్మెల్యే ఆధ్వర్యంలో ఎన్టీపీసీ కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షులు ఆసిఫ్ పాషా పుట్టిన రోజు వేడుకలు...

రామగుండం:జనం రిపోర్టర్ రామగుండం:అక్టోబర్ 13.ఆదివారం ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎన్టిపిసి పట్టణ అధ్యక్షులు ఆసిఫ్ పాషా జన్మదిన సందర్భంగా రామగుండం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మక్కాన్ సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్ శాలువా కప్పి ,కేక్ కట్ చేయించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగింది. రామగుండం నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు మక్కాన్ సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ. ఆసిఫ్ పాషా ఇలాంటి జన్మ వేడుకలు ఎన్నో మరెన్నో జరుపుకోవాలని, ఆ తిరుమల తిరుపతి వెంకటేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులు ,ఆ ఏసుప్రభు వారి దీవెనలు, అల్లా ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ మీపై ఉండాలని ,మీరు ఆయురారోగ్యాలతో అష్టైశ్వర్యాలతో సిరి సంపదలతో ఉండాలని కోరుకుంటున్నాము ఆని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బొంతల రాజేష్ , కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ,కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## విజయదశమి వేడుకల్లో పాల్గొన్న మక్తల్ ఎమ్మెల్యే

అమరచింత వనపర్తి జిల్లా అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్ మక్తల్ పట్టణంలో శనివారం జరిగిన విజయదశమి వేడుకల్లో మక్తల్ ఎమ్మెల్యే వాకిటి శ్రీహరి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణంలో జరిగిన శమీ పూజల్లో ఆయన పాల్గొని జమ్మిచెట్టుకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. విజయదశమి వేడుకల్లో పాల్గొని ఆయన మక్తల్ నియోజకవర్గం ప్రజలకు దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

నియోజకవర్గ ప్రజలను దుర్గామాత ఎల్లవేళలా చల్లగా చూడాలని నియోజకవర్గ అభివృద్ధి పథంలో గడిపేందుకు ఆ దుర్గామాత ఆశీస్సులను ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

## ఆత్మకూరు మునిసిపాలిటీ నూతన కమిషనర్ గా శశిధర్

అమరచింత వనపర్తి జిల్లా అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్ ఆత్మకూరు మున్సిపాలిటీ నూతన కమిషనర్ గా శశిధర్ ఆదివారం పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇక్కడ కమిషనర్ గా పనిచేసిన నాగరాజు నారాయణపేట జిల్లా కోస్గి మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ గా బదిలీపై వెళ్లారు. ఆయన స్థానంలో శశిధర్ వచ్చారు. మునిసిపాలిటీ అభివృద్ధి కోసం తన వంతు కృషి చేస్తానని, ఇందుకోసం ప్రజలు ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు సహకరించాలని కమిషనర్ కోరారు.

## మధుసూదనాచారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మాజీ

– దాస్యం వినయ్ భాస్కర్

హసన్ పర్తి మండలం అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసనమండలిలో ప్రతిపక్ష నేతగా బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ సిరికొండ మధుసూదనాచారి ఆదివారం రోజున హైదరాబాద్ లో బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా వారిని మాజీ చీఫ్ విప్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ కలిసి పుష్పగుచ్ఛ%శీ% ఇచ్చి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శాలువాతో సత్కరించారు. అనంతరం తెలంగాణ ఉద్యమంలో, బీఆర్ఎస్ పార్టీలో, తెలంగాణ తొలి శాసనసభ స్పీకర్ గా వారు చేసిన సేవలు కొనియాడారు. తెలంగాణ ప్రజల గొంతుకను మండలి వేదికగా వారు బలంగా వినిపిస్తారన్న విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

## ఎన్టిపిసి లో ప్రాణాంతకం అయినటువంటి పనులు చేయిస్తూ,వారి ప్రాణాలతో చెలగాటం ఆడుకుంటున్న ఎన్టిపిసి ఏజీఎం, డిజిఎం లు

రామగుండం:జనం రిపోర్టర్ రామగుండం:అక్టోబర్ 13. ఎన్టిపిసి యాజమాన్యం కాంట్రాక్టు కార్మికుల తో ప్రాణాంతకం అయినటువంటి పనులు చేయిస్తూ, వారి ప్రాణాలతో చెలగాటం ఆడుకుంటున్న ఎన్టిపిసి ఏజీఎం, డిజిఎం లు.దీనికి నిదర్శనం నిన్న నైట్ షిఫ్టు లో సూట్ జామ్ లో పనిచేస్తున్న ఈదునూరి సదానందం ప్రమాదమే...!! ఇతనికి కుడి చేతి నాలుగు వేలు తెగిపోవడమే ఇందుకునిదర్శనం... ఎన్టిపిసి ఎప్పుడు ఎంత లాభాలు వస్తున్నాయి, ఖర్చు ఎంత అవుతుంది, ఈ ఖర్చును ఎట్లా తగ్గించాలి ,తగ్గించేటటువంటి ఖర్చులు కాంట్రాక్టు కార్మికుల మెయిన్ పవర్ ఎలా తగ్గించాలి, నలుగురు చేసే అటువంటి పనిని ఇద్దరితోటి ఎలా చేయించాలి అని ఆలోచించుతుందె తప్ప...! ప్రమాదాలను ఎలా అరికట్టాలి అనే ఆలోచన యాజమాన్యానికి లేదు... ఎందుకంటే నిన్న జరిగిన ప్రమాదం లో ఇద్దరు కార్మికులు చేయాల్సినటువంటి పనిని ఒక్క కార్మికుని తోటే పని చేయించడం.అక్కడ ఇద్దరు కార్మికులు పనిచేసేసి ఉంటే ఈ ప్రమాదం జరిగేది కాదు. అలాగే ఆ పని స్థలములో సేఫ్టీ సరిగ్గా లేకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం, ఇప్పటికైనా ఎన్టిపిసి యాజమాన్యం ఎంత లాభం వస్తుంది అనె దానికంటే ముందు కార్మికులు పనిచేసే ప్రదేశంలో సేఫ్టీ ,కార్మికుల పని భారం తగ్గించి మెయిన్ పవర్ పెంచే ఆలోచన చేసి, ఈ ప్రమాదాలు జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత ఎన్టీపీసీ యాజమాన్యంపై ఉందని కార్మికుల తరఫున యాజమాన్యానికి తెలియజేస్తున్నాం అని పి సి కె ఎస్(ఐ ఎఫ్ టి యు) జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చిలుక శంకర్ తెలిపారు.

## శమీ పూజ లో పాల్గొన్న మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ లు

అమరచింత /ఆత్మకూర్ వనపర్తి జిల్లా అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్ విజయదశమి వేడుకల్లో అమరచింత ఆత్మకూరు మునిసిపాలిటీ చైర్పర్సన్లు మంగమ్మ నాగభూషణం గౌడ్ గాయత్రి రవికుమార్ యాదవులు శనివారం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అమరచింత ఆత్మకూరు పట్టణాల్లో ఇరువురు చైర్పర్సన్లు దంపతులు వైస్ చైర్మన్లు షమీ పూజలో పాల్గొని జమ్మి చెట్టుకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆత్మకూర్, అమరచింత పట్టణ ప్రజలకు విజయదశమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మకూరు వైస్ చైర్మన్ విజయభాస్కర్ రెడ్డి ఉమ్మడి మండలాల బీఆర్ఎస్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## సౌత్ ఆఫ్రికాలో జరిగిన కామన్వెల్త్ పవర్ లిఫ్టింగ్ పోటీలలో బంగారు పతకం సాధించిన భద్రాచలం సిటీ స్టైల్ జిమ్ క్రీడాకారుడు

ఎటపాకఅక్టోబర్ 13జనం రిపోర్టర్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పవర్ లిఫ్టింగ్ అసోసియేషన్. భద్రాచలం సిటీ స్టైల్ జిమ్ కు చెందిన మోడెం వంశి అనే పవర్ లిఫ్టింగ్ క్రీడాకారుడు, సౌత్ ఆఫ్రికా లోని సన్ సిటీలో అక్టోబర్ 4 వ తారీఖు నుండి 13 వరకు జరిగిన కామన్వెల్త్ పవర్ లిఫ్టింగ్ పోటీలలో ఇండియాకు బంగారు పతకం సాధించడం జరిగింది. ఈ పోటీలలో పాల్గొని మొత్తం 677.5 కేజీల బరువు ఎత్తడం జరిగింది.స్ట్రాంగెస్ట్ మాన్ అఫ్ వరల్డ్ మెరిట్ సర్టిఫికెట్ ను కూడా ఇవ్వడం జరిగింది. బెంచ్ ప్రెస్, డెడ్ లిఫ్ట్, స్క్వాట్ విభాగాలలో లో మూడు బంగారు పతకాలు తో పాటుగా, పవర్ లిఫ్టింగ్ లో ఉత్తమ ప్రతభ కనపరిచినందుకు నాలుగో బంగారు పతకం సాధించడం జరిగింది.ఈ మోడెం వంశీ అనే గిరిజన క్రీడాకారుడు గతంలో కూడా యూరప్ ఖండంలోని మాల్టా దేశంలో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ పవర్ లిఫ్టింగ్ పోటీలలో పాల్గొని ఇండియాకు బంగారు పతకాలు తీసుకురావడం జరిగింది.ఈ బంగారు పతకాలు సాధించిన మోడెం వంశీని రాష్ట్ర పవర్ లిఫ్టింగ్ అసోసియేషన్, ఉపాధ్యక్షుడు వి మల్లేష్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పవర్ లిఫ్టింగ్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, పట్టణ ప్రముఖులు, పలు క్రీడా సంఘాలు, రాజకీయ నాయకులు, గ్రీన్ భద్రాద్రి సభ్యులు, మరియు పట్టణ ప్రముఖ సంఘ సేవకులు గాదె మాధవరెడ్డి మోడెం వంశీని అభినందించడం జరిగింది.

## పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం.

జనం రిపోర్టర్,ఎన్టీఆర్ జిల్లా,చింతలపాడు, అక్టోబర్ 13:– చందర్లపాడు మండలం, చింతలపాడు గ్రామంలో లో జిల్లా పరిషత్ స్కూల్ లో 1993–96 విద్యా సంవత్సరంలో ఎస్.ఎస్.సి వరకు చదివిన విద్యార్థుల ఆత్మీయ కలయిక జరిగినది. ఈ పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ కలయికలో ఎక్కడెక్కడ స్థిరపడినవారు తమ కుటుంబ సమేతంగా అందరూ కలుసుకొని చదువుకున్న చిన్ననాటి గత స్మృతులు గుర్తుచేసుకొని ఆనందోత్సవాల మధ్య పూర్వ విద్యార్థుల కలయిక జరిగింది. ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకున్నారు. ఈ కలయికలో తమతో పాటు చదువుకున్న కొంతమంది స్నేహితులు చనిపోవడం చాలా బాధాకరమని వాళ్లని స్మరించుకోవడం జరిగింది. 1993 –96 లో టీచర్ గా పని చేసిన బొందలపాటి అప్పారావు , జూలూరు చంద్రమౌళేశ్వరరావు ,జంధ్యాల రామస్వామి శాస్త్రి , రాజ బాలమ్మ, జంధ్యాల రాజ్యలక్ష్మి లను ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది.

## ఘనంగా దుర్గా మాత నిమజ్జనానికి తరలింపు

రాజవొమ్మంగి, అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా రంపచోడవరం డివిజన్ రాజవొమ్మంగి మండల కేంద్రంలోని స్థానిక చీడిపల్లి వారి వీధిలో విజయదశమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని నవరాత్రుల్లో భాగంగా దుర్గా దేవి విగ్రహం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా దుర్గా మాత విగ్రహాన్ని ఆదివారం మేళ తాళాలతో గ్రామ పురవీధుల్లోహౌఘనంగా శోభ యాత్ర నిర్వహించారు ఈ వేడుకను తిలకించడానికి గ్రామస్తులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగాహౌయువకులు,మహిళలు చేసిన నృత్యాలు ఆకర్షణగా నిలిచాయి,నవరాత్రులు 9 రోజులు పూజలందుకున్న దుర్గా మాత ను భక్తి శ్రద్ధలతో నిమజ్జనం చేసి వీడ్కోలు పలికారు.

# నాటి ఎమ్మెల్యే నేటి మంత్రివలన ఏజెన్సీ ప్రాంతాలకు ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు

**– డా జాడి రామరాజు నేత**

న్యూస్ కన్నాయిగూడెం అక్టోబర్ 13 రోజున కన్నాయిగూడెం మండలకేంద్రం లో బీజేపీ దళిత మోర్చా రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి డా జాడి రామరాజు నేత మాట్లాడుతూ నాటి ఎమ్మెల్యే నేటి మంత్రి ఆదివాసీ ఆడబిడ్డ ను ఆదివాసీలకు రాజ్యాధికారవే లక్ష్యంగా పోరాటంచేసిన అక్కడ రాజ్యాధికారం సాధించలేక పొయ్యానుకాబట్టి జన జీవన స్రవంతి లోకి వచ్చి న్యాయ శాస్త్రంలో పట్టా భద్రురాలైనప్పటికి కూడా ఆదివాసీలకు న్యాయం చెయ్యలేక పొయ్యాను కాబట్టే రాజ్యాధికారమే లక్ష్యం గా 2004 లో అధికార తెలుగుదేశం పార్టీ లోచేరినా ఆదివాసీలు ఏజెన్సీ ప్రాంతాలు అభివృద్ధి కావాలంటే ఆదివాసీ బిడ్డగా హక్కుల కొసం పోరాటం చేసిన నాయకురాలు గా నాకు ఒక్క అవకాశం ఇస్తే అభివృద్ధి చేసి చూపెడతా అంటే ఆదివాసీ దళిత బహుజన వర్గాల ప్రజలు నమ్మి 2 సార్లు ఎమ్మెల్యే చేస్తే ఆదివాసీల జీవన విధానంపైన రీఛార్చ్ చేసి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ లో డా అఫ్ ఫిలసఫీ పట్టభద్రురాలైన ఎమ్మెల్యే అని అందరు సంతోషం వ్యక్తం చేసి సంబరాలు చేసుకుంటే ఆదివాసీ ప్రాంత ప్రజల రాకపోకల గురించి ఏటూరునాగారం బస్సు డిపో కు ఏమైనా నిధులు మంజూరు చేశారా ఆదివాసీ దళిత బహుజన వర్గాల రైతులకోసం రెవిన్యూ డివిజన్ ఇంప్లిమెంట్ కూడా అడ్డుకున్న నాటి ఎమ్మెల్యే నేటి మంత్రి వలన ఈ ప్రాంతనికి ప్రయోజనం ఏమిటీ అని అన్నారు అదేవిదంగా నాడు అధికారం లేక చెయ్యలేక పొయ్యాను అన్నారు ఇప్పుడు అధికారం వచ్చి 10 నెలలు పూర్తి చేస్తున్నారు ఆదివాసీ పల్లెలకు మీరు చేసిన అభివృద్ధి కార్యక్రమలు ఏమిటో చెప్పగలరా అని అన్నారు ఇప్పటికైనా ఏటూరునాగారం మంగపేట తడ్వాయి కన్నాయిగూడెం మండలలని ఆదివాసీ దళిత బహుజన వర్గాల ప్రజలు ఆలోచించండి స్థానిక ఎన్నికల్లో బీజేపీ పార్టీ బలపర్చిన అభ్యర్థులను మద్దతుగా ఉండి గెల్పించి ఒక్క అవకాశం ఇవ్వండి అభివృద్ధి ఎలా ఉంటాదో చెసి చూపెడుతా అని బీజేపీ దళిత మోర్చా రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి డా జాడి రామరాజు నేత అన్నారు

# మహమ్మద్ జామియా మసీదు ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలిగిన మసీదు.

**– బిఎమ్మెల్యే తంగిరాల సౌమ్య**

జనం రిపోర్టర్, ఎన్టీఆర్ జిల్లా, కంచికచర్ల,అక్టోబర్ 13: పరిటాల గ్రామం నందు గతంలో మహమ్మద్ జామియా మసీదు శిథిలావస్థకు చేరుకొనడంతో మైనారిటీ సోదర సోదరీమణులు స్థానికులు గ్రామస్తులు తిరిగి పునర్నిర్మాణం గావించి నూతనముగా ఏర్పాటు చేసుకున్న మహమ్మద్ జామియా మసీదును ముస్లిం మత పెద్దలు మైనారిటీ సోదర సోదరీమణులు మరియు కూటమినేతలతో కలసి నూతన మసీదు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న శాసనసభ్యులు తంగిరాల సౌమ్య ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మహమ్మద్ జామియా మసీదు ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలిగిన మసీద్ అని అందరూ సమిష్టిగా తిరిగి నూతన మసీదును ఇంత పెద్ద ఎత్తున నిర్మాణం చేసుకోవడం చాలా సంతోషదాయకమని తెలియజేస్తూ మసీదు ఆవరణలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలలో పాల్గొని మత పెద్దల ఆశీర్వచనం పొంది అనంతరం భారీ అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం జరిగినది.

# నియోజకవర్గ ప్రజలకు దసరా శుభాకాంక్షలు

రేపల్లె అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్ కనకదుర్గమ్మ అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రతి కుటుంబం పై ఉండాలని వేడుకున్నట్లు రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి సోదరులు శివప్రసాద్ అన్నారు. మండలంలోని బేతపూడి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన దుర్గమ్మ అమ్మవారి విగ్రహ పూజా కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ చెడుపై మంచి, దుష్ట శక్తుల మీద దైవశక్తి సాధించిన విజయానికి ప్రతీక విజయదశమి అని అన్నారు. జగన్మాత ఆశీస్సులతో ప్రజలంతా సుఖ శాంతులతో,సిరి సంపదలతో తులతూగాలని,ప్రతి కుటుంబానికి విజయాలు వరించాలని కోరుతూ ప్రజలందరికీ విజయదశమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బేతపూడి తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు పర్చూరి రాఘవ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

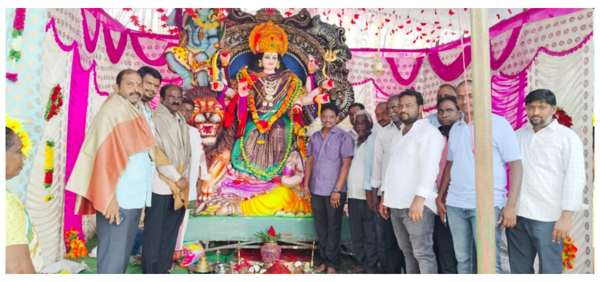
# దీర్ఘకాల వ్యాధులకు రెగ్యులర్ మెడికల్ క్యాప్ క్యాంప్

రేపల్లె అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్ మెడికల్ క్యాంప్ నవంబర్ మూడో తేదీన ఎంసీఏ హాలులో విజయవాడలోని ప్రముఖ న్యూరాలజిస్ట్ డాక్టర్ గోపాలం శివన్నారాయణ నేతృత్వంలో జిబిఆర్ ఫౌండేషన్ సహాయ సహకారాలతో రేపల్లెలో దీర్ఘకాల వ్యాధులకు బిపి షుగరు ఫిట్స్ పక్షవాతము మొదలగు వ్యాధులకు ప్రతి రెండు నెలలకు ఒకసారి ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ మరియు మెడికల్ అండ్ కల్చర్ అసోసియేషన్ రేపల్లె వారి సంయుక్త నిర్వహణలో ప్రతి రెండు నెలలకు ఒకసారి ఈ రెగ్యులర్ మెడికల్ క్యాంప్ జరుపబడునుఅనిఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ . కార్యదర్శి వసంతం డాక్టర్ వసంతం వీరరాఘవయ్య అన్నారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇందులో పైన పేర్కొన్న వ్యాధులకు నెలకు సరిపోయే ముందు నెలకి వంద రూపాయలకు పైన పేర్కొన్న వ్యాధులన్నీ మందులు ఇవ్వబడును. రెండు నెలలకి 200 రూపాయలు చొప్పున పేద ప్రజల కోసం వారికి, మధ్యతరగతి వారికి దీర్ఘకాల వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ అవకాశం కల్పించబడును. అత్యంత ఉపయోగకరమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మొత్తం మరియు తెలంగాణలో 2,000 రెగ్యులర్ మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్ గోపాలం శివన్నారాయణ గారి నాయకత్వంలో పేద మధ్యతరగతి ప్రజలకు మహోన్నత అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్న డాక్టర్ గోపాలం గారికి శివన్నారాయణ ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ మరియు మెడికల్ అసోసియేషన్ కల్చరల్ అసోసియేషన్ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాం. మొట్టమొదటి క్యాంపు నవంబర్ ,2024 మూడో తేదీ ఆదివారం ఉదయం 6 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు జరుగును. . సంప్రదించవలసినది 9390610031.

# పల్లె పండుగ-పంచాయితీ వారోత్సవాల షెడ్యూల్

రేపల్లె అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న పల్లె పండుగ పంచాయితీ వారోత్సవాలు కార్యక్రమం అక్టోబర్ 14 నుండి అక్టోబర్ 20 వరకు మండలంలోని ప్రతి పంచాయతీ పరిధిలో ఉపాధి హామీ పథకం కింద మంజూరు కాబడిన పనులకు గాను ప్రతి గ్రామ పంచాయితీలో అందరు కలిసి పండుగ వాతావరణం లో భూమి పూజ నిర్వహించి సంక్రాంత్రి లోపు పనులను పూర్తి చేసుకునే కార్యక్రమం ఈనెల 14వ తేదీన బావాజీ పాలెం 10 గంటలకు, ఆముదాలపల్లి11 గంటలకు, 15వ తేదీన బొర్రవారిపాలెం 10 గంటలు, కళ్లిపాలెం 12 గంటలు, 16వ తేదీన అడవుల దీవి 10 గంటలు, కొత్తపాలెం 12 గంటలు, 17వ తేదీన కూచినపూడి 10 గంటలు, గరువుపాలెం 12 గంటలు, 18వ తేదీన పల్లపట్ల 10 గంటలు, దిండి 12 గంటలకు, కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడతాయని ఎంపీడీవో నర్రా నాగలక్ష్మి తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి మండలములో ఉన్న అన్ని పంచాయితీల సర్పంచులు, వార్డు నెంబర్లు, ఎంపీటీసీలు, మండల స్థాయి అధికారులు పాల్గొనవలసిందిగా జయప్రదం చేయవలసిందిగా ఆమె కోరారు. ఈ కార్యక్రమానికి పంచాయితీ అధికారులు ముందుగా గ్రామాలల ప్రజలకు మైకుల ద్వారా తెలియపరచవలసిందిగా ఆమె చెప్పారు.

# కాలుజారి మత్స్యకారుడు మృతి



రేపల్లె అక్టోబర్ 13 జనం రిపోర్టర్ నిజాంపట్నం మండలం కొత్తపాలెం గ్రామం లో మత్స్యకారుడు వేటకు వెళ్లి నాలిరేవులో చేపల వేటకు వెళ్లిన చెన్ను నాంచారయ్య మృతి (58 సంవత్సరాలు) మృతిచెందినట్టు స్థానికులు తెలియజేశారు దీంతో కుటుంబ సభ్యులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని మృతదేహాన్ని వెనుక తీశారు ఈ సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులు మాట్లాడుతూ చేపల వల కడుతున్న సమయంలో కాలుజారి రేవులో పడి తెల్లవారు జామున చాపల వలలో శవమై కనిపించిన నాంచారయ్య మృతదేహం దీంతో పోలీసులకు కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదు చేశారు పోలీసులు నాంచారయ్య మృతదేహాన్ని పోస్టార్టం ప్రభుత్వ వైద్యశాలలోని మార్చురీకి తరలించారు పోస్టార్టం అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకు మృతదేహాన్ని అందజేస్తామని కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు

# జనసేనలో చేరిన వైసీపీ ప్రతినిధులు.

మొగల్తూరు, అక్టోబరు13: జనం రిపోర్టర్: వైసీపీ నుండి ఎంపీటీసీగా గెలుపొంది మండల పరిషత్ ఉపాధ్యక్షుడుగా ఉన్న కైలా సుబ్బారావు. మొగల్తూరు ఉప సర్పంచ్ బోణం నాగలక్ష్మీ నర్సింహరావు, మొగల్తూరు ఒకటవ ఎంపీటీసీగా వైసీపీ నుండి గెలుపొందిన దూసనపూడి జ్యోతిమహేశ్వరీ భర్త దొరబాబులు శనివారం జనసేన పార్టీలో ఎమ్మెల్యే బొమ్మిడి నాయకర్, మాజీ మంత్రి కొత్తపల్లి సుబ్బారాయుడుల సమక్షంలో చేరారు. స్థానిక ఎస్సార్ బంకు వద్ద జరిగిన ఈ చేరిక కార్యక్రమంలో వైసీపీ నుండి గెలుపొందిన స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల సమక్షంలో సుమారు 100 మంది వైసీపీ నుండి జనసేనలో చేరగా వారికి ఎమ్మెల్యే, కొత్తపల్లి సుబ్బారాయుడులు పార్టీ కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నరసాపురం, మొగల్తూరు మండలా లకు చెందిన జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

# ఎరుపెక్కిన ఇంద్రకీలాద్రి

- ప్రభంజనంలా భవానిలా రాక...
- ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి. సృజన, నగర పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్వి రాజశేఖర్ బాబు నిరంతర ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణ

జనం రిపోర్టర్, ఎన్టీఆర్ జిల్లా, విజయవాడ,అక్టోబర్ 13: ఇంద్రకీలాద్రిపై దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల ముగింపు రోజు ప్రారంభమైన భవానీ మాలధారుల ప్రభంజనం ఇంకా కొనసాగుతోంది. లక్షల సంఖ్యలో భవానీలు జై భవాని..... జై జై భవానీ.......నామ స్మరణతో ఇంద్రకీలాద్రి వైపు అడుగులేస్తున్నారు. శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు వచ్చిన భక్తులతో సమానంగా భవానిమాల దీక్షధారుల సంఖ్య ఉండటంతో వారికి ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఇంద్రకీలాద్రి దిగువన ఉన్న మోడల్ గెస్ట్ హౌస్ లోని కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి. సృజన, నగర పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్వీ రాజశేఖర్ బాబు నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారు. నగరంలోని అనేక ప్రాంతాలలో భవానిల రాక సందర్భంగా ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసం ఆంక్షలు విధించారు. వన్ టౌన్ లోబ్రిడ్జి నుంచి ఇంద్రకీలాద్రి వరకు భవానిల రాకతో ట్రాఫిక్ సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇటువంటి సందర్భాలలో వాహనాల రాకపోకలను నియంత్రించడంపై దృష్టిపెట్టారు. ముఖ్యంగా వినాయకుని గుడి సమీపం నుంచి ప్రారంభమయ్యే క్యూలైన్ల ద్వారా భక్తులు కొండపైకి చేరుకునే క్రమంలో వారికి అవసరమైన మంచినీరు, వేడి పాలు వంటి అవసరాలను తీర్చేందుకు శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో సేవలు అందించిన స్వచ్ఛంద సంస్థలు తమ సేవలను కొనసాగిస్తున్నారు. భవానీ మాలధారులకు వేగవంతమైన దర్శన భాగ్యం కోసం అవసరమైన చర్యలను కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ నుంచే తీసుకుంటున్నారు. ప్రధానంగా దర్శనం చేసుకున్న భవానీలు తిరిగి వెళ్లే క్రమంలో సైతం సమస్యలు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. కనకదుర్గ ఫ్లైఓవర్ సర్వీస్ రోడ్డు సైతం భక్తులతో నిండిపోయింది. శనీశ్వర స్వామి దేవాలయం పరిసర ప్రాంతాలు సైతం భవానీ లతో కిక్కిరిసిపోయాయి. వీరికి అవసరమైన సదుపాయాల కల్పనలో ఎక్కడా లోటుపాట్లు లేకుండా ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి నేతృతంలో పలువురు ఉద్యోగులు నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారు. భవాని మాలధారుల రద్దీ తగ్గేవరకు కలెక్టర్, పోలీస్ కమిషనర్ కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ నుంచే తమ బాధ్యతలు నిర్వహించనున్నారు. భవాని మాలధారుల రద్దీ రేపు కూడా కొనసాగనుండటంతో ట్రాఫిక్కు సమస్యలు తలెత్తకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు కలెక్టర్ చెప్పారు.

# ప్రజలందరూ సుభిక్షంగా ఉండాలి

**–ఎంపీపీ మేడా విజయభాస్కర్ రెడ్డి**

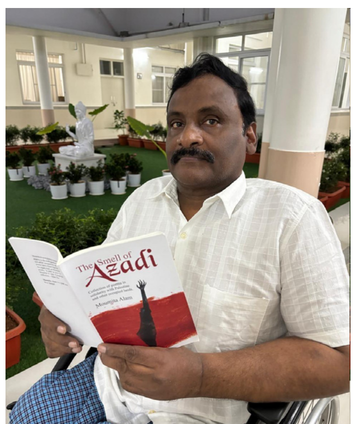
నందలూరు, అక్టోబర్ 13, జనం రిపోర్టర్ మండలంలోని నాగిరెడ్డి పల్లె గ్రామపంచాయతీ లో కొలువైన శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవి ని ఎంపీపీ మేడా విజయ భాస్కర్ రెడ్డి దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని ప్రజలందరూ సుభిక్షంగా ఉండాలని శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవిని వేడుకున్నట్లు ఎంపీపీ తెలిపారు. శనివారం రాత్రి శ్రీ రాజ రాజేశ్వరీ దేవి అలంకారంలో జమ్మి దర్శనానికి ఆలయం నుండి శ్రీకృష్ణ గీతా మందిరం వరకు ఊరేగింపు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎంపీపీ మేడా విజయభాస్కర్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారి ఊరేగింపులో పాల్గొన్నారు. ముందుగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు మేళ తాళాలు, బాణాసంచా పేలుస్తూ ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం పూలమాలలు వేసి శాలువులతో ఘనంగా సత్కరించి సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కో ఆప్షన్ మెంబర్ కరిముల్లా ఖాన్, మహిళా మండలి అధ్యక్షురాలు పల్లె మాధవి, వైఎస్ఆర్ సీపీ నాయకులు తుమ్మల శ్రీధర్, ఎముక దుర్గయ్య, సెమీఉల్లా ఖాన్, విజయుడు, ఆలయ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు యంబలూరు నరసింహస్వామి, మాకం వెంకట కుమార్, చలపాటి నరసింహ శ్రేష్టి, సెక్రెటరీ గెలివి నాగ సురేంద్ర కుమార్, సంయుక్త కార్యదర్శులు యంబలూరు నరసింహ ప్రసాద్, మంచి కంటి నారాయణ, ఆలయ మాజీ అధ్యక్ష, ఉపాధ్యక్షులు గెలివి మల్లికార్జున శెట్టి, మేడా వెంకట కుమార్, మహిళా మండలి అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు గెలివి జయలక్ష్మి, చలపాటి మాధవి, ఆర్యవైశ్య యువజన సంఘం అధ్యక్ష, ఉపాధ్యక్షులు భూపాలం సునీల్ కుమార్, గెలివి లోకేష్, ఆర్యవైశ్య సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# గ్రామ మాజీ సర్పంచ్, మాజీ సొసైటీ అధ్యక్షులు కోగంటి విష్ణు కుటుంబ సభ్యులకు శాసన సభ్యురాలు తంగిరాల సౌమ్య పరామర్శ..

జనం రిపోర్టర్,ఎన్టీఆర్ జిల్లా, కంచికచర్ల, అక్టోబర్ 13 :కంచికచర్ల మండలం చెవిటికల్లు గ్రామానికి చెందిన గ్రామ మాజీ సర్పంచ్, మాజీ సొసైటీ అధ్యక్షులు కోగంటి విష్ణు ఆదివారం నాడు మధ్యాహ్నం కీసర రహదారిపై ప్రమాదవశాత్తు రోడ్డు ప్రమాదంలో హఠాన్మరణం చెందగా ఆ వార్త తెలుసుకుని హుటాహుటిన నందిగామ డివిఆర్ గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ కు శాసనసభ్యులు తంగిరాల సౌమ్య చేరుకొని కోగంటి విష్ణు పార్థివదేహాన్ని స్థానిక కూటమి నేతలతో కలిసి సందర్శించి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేశారు. ఆయన మరణం పార్టీకి తీరని లోటు అని ఆయన పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆ భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ వారి కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు.

# ప్రొఫెసర్ సాయిబాబా కు విప్లవ జోహార్లు....

**– సీపీఐ ఎంఎల్ మాస్ లైన్ ప్రజా పంథా జిల్లా కార్యదర్శి జూపాక శ్రీనివాస్...**




రామగుండం:జనం రిపోర్టర్ రామగుండం:అక్టోబర్ 13. ప్రొఫెసర్ సాయిబాబా శాస్త్ర చికిత్స కోసం హైదరాబాదులో నిమ్స్ హాస్పటల్లో గుండెపోటుతో ఆకస్మికంగా మరణించడం దేశానికి, పౌరులకు, ఆదివాసులకు, దళితులకు ,మైనారిటీలకు ,పేద వర్గాలకు, కార్మిక వర్గానికి తీరని నష్టమని, ఆయన బ్రతికి తీవ్ర ప్రగాఢ సంతాపం తెలియజేస్తున్నామని సిపిఐ ఎంఎల్ మాస్ లైన్ కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా కమిటీ కార్యదర్శి జూపాక శ్రీనివాస్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రొఫెసర్ సాయిబాబా అట్టడుగు పేద వర్గాలలో జన్మించి, 90 శాతం వికలాంగులుగా ఉండి కూడా ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి ప్రొఫెసర్ స్థాయికి అభివృద్ధి చెందాడని, మార్క్సిస్టు దృక్పథం కలిగి ఉండి, పాలకవర్గాల దోపిడీకి గురవుతున్న అన్ని వర్గాల ప్రజల హక్కుల కోసం పోరాటాలు నిర్వహించారని, ముఖ్యంగా పౌర హక్కుల కోసం ఆదివాసులు, దళితుల హక్కుల కోసం ధైర్యంగా నిలబడి పోరాటాలు నిర్వహించారని ఆయన పేర్కొన్నారు. పాసిస్టు మోడీ బి జె పి ప్రభుత్వం సాయిబాబాను అర్బన్ నక్సలైట్, మావోయిస్టులతో సంబంధాలు ఉన్నాయని అక్రమంగా అరెస్టు చేసే 8 సంవత్సరాలు నాగపూర్ అండర్ సెల్లో పండించే కనీస వైద్య సౌకర్యాలు కూడా అందించకపోవడం వలన ఆయన ఆరోగ్యం క్షీణించి, చివరి దశలో బెయిల్ వచ్చి విడుదలైనారనీ, అనారోగ్యంగా ఉంది వైద్యం చేయించుకోవడానికి నిమ్స్ హాస్పిటల్ లో అడ్మిట్ అయి చేస్తా చికిత్స చేసిన అనంతరం గుండెపోటుతో ఆకస్మికంగా మరణించడం దేశానికి, దేశ ప్రజలకు అన్ని వర్గాలకు తీరనిలోటు అని ఆయన అన్నారు. సాయిబాబా మంచి విశ్లేషకుడు, రచయిత, కవి, ఉపన్యాసకులు, స్నేహశీలి, ఆంగ్ల విద్యలో మంచి ప్రావీణ్యం కలిగిన వాడు అని ఆయనన్నారు. సాయిబాబా తల్లి తను జైల్లో ఉన్నప్పుడే క్యాన్సర్ వ్యాధితో మరణించారని తనకు భార్య వసంత,కూతురు ఉన్నారని వారికి ప్రకార సానుభూతిని సంతాపాన్ని తెలుపుతున్నామనీ, సాయిబాబా మృతి తీరనిలోటు అని అన్నారు.

# పోలీసుల మంటూ బీచ్ వద్ద డబ్బులు వసూళ్ళు.

నిందితులు అరెస్ట్ మొగల్తూరు, అక్టోబరు13: జనం రిపోర్టర్: పేరుపాలెం బీచ్ రోడ్డులో ఉండగా పోలీసులమని చెప్పి డబ్బులు వసూలు చేసిన సంఘటనలో బాదితుల ఫిర్యాదు మేరకు ముగ్గురు వ్యక్తులను ఆరెస్ట్ చేసినట్టు ఎస్ఐ జి.వాసు ఆదివారం తెలిపారు. ఆయన కథనం ప్రకారం పేరుపాలెం సౌత్ గ్రామానికి చెందిన మండా శ్రీనివాస్, అతని సోదరుడు అనిల్ కుమార్లు ఈనెల 11వ తేది రాత్రి 9 గంటల సమయంలో బీచ్ రోడ్డులో మాట్లాడుకుంటూ ఉన్నారు. అదే సమయంలో ముగ్గురు వ్యక్తులు రెండు మోటార్ సైకిళ్ళపై పోలీసు హరన్ మోగించుకుంటూ వచ్చి తామ పోలీసులమని ఈసమయంలో ఇక్కడ మీకు పనేమింటూ వారి వద్ద నుండి రూ.500లు బలవంతంగా వసూలు చేశారు. దీంతో వారికి అనుమానం వచ్చి మొగల్తూరు పోలీస్ స్టేషన్కు తీసుకువచ్చి పోలీసులకు అప్పగించారు. బాదితులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదుపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టగా విచారణలో నిజమే నని తేలడంతో భీమవరం మండలం రాయలంకు చెందిన దవులూరి సువర్ణరాజు, అదే గ్రామం దిరుసుమ ర్రు పేటకు చెందిన వర్ణనపు ప్రసాద్, భీమవరం మండలం శ్రీరామపురంకు చెందిన మండా కిరణ్ కుమా ర్లను శనివారం అరెస్ట్ చేసి వారి వద్ద నుండి రెండు మోటార్ సైకిళ్ళు, సెల్ ఫోన్లు స్వాదీనం చేసుకు న్నామన్నారు. ముద్దాయిలను న్యాయమూర్తి ఎదుట హాజరుపరచగా రిమాండ్ విధించినట్టు ఎస్ఐ తెలి పారు. ముద్దాయిలు ముగ్గురు ఒక మెరైన్ కంపెనీలో సెక్యూరిటీ గార్డులుగా పనిచేస్తున్నారని పోలీసులు తెలిపారు.

# హెచ్ ఎల్ సి హెచ్ఎల్సి నీటి కోసం రైతుల మధ్య జగడం

జనం న్యూస్, నార్పల: మండలం పరిధిలోని నడిమిదొడ్డి, కురుగానిపల్లి, వెంకటాంపల్లి గ్రామాల రైతుల మధ్య హెచ్ ఎల్ సి నీటి కోసం తగాదా చోటు చేసుకుంది. 28వ కాల్వ వద్ద గట్లు వేయడం వల్ల తగాదా చోటు చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. హెచ్ ఎల్ సి అధికారులు సాగునీరు పంపిణీ లో రైతుల మధ్య తగాదాలు చోటు చేసుకోకుండా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

# డాక్టర్ మోహన్ కి సన్మానం

జనం న్యూస్, నార్పల: ప్రభుత్వ బాలుర వసతి గృహం పూర్వ విద్యార్థులు తన సహచర విద్యార్థి అయినా డాక్టర్ మోహన్ కు ఆదివారం ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా గత స్మృతులను జ్ఞాపకం చేసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో లక్ష్మయ్య, స్వామి, వెంకటరాముడు, సుంకులయ్య, సూరి, పెద్దయ్య, శివయ్య, గూగూడు అంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గట్ల రమేష్, ఆధ్వర్యంలో 43వ. డివిజన్ లో రావణ దహనం

రామగుండం: జనం రిపోర్టర్ రామగుండం: అక్టోబర్ 13: స్థానిక 43 డివిజన్ లో రావన్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో దసరా సాంబారాలను పురస్కరించుకుని రావణ దహన కార్యక్రంమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాగూర్ మాకా?న్ సింగ్ పాల్గొని రావణ ప్రతిమకు నిప్పు అంటించి, చెడు పై మంచి సాధించిన విజయాన్ని ప్రతీక ఈ విజయ దశమి అన్నారు. ఈ విజయ దశమి నుండి రామగుండం నియోజక వర్గ ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో వర్ధిల్లాలి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గట్ల రమేష్, గణేష్, సాయి ,క్రిందన చైతన్య, డింపు , కృష్ణ ,ఓదెలు, రామకృష్ణ ,రాజేందర్ అధిక సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

# రామగుండం నగరపాలక సంస్థ, సింగరేణి ఆర్ జీ.వన్ ఏరియా ఆధ్వర్యంలో అంగరంగ వైభవంగా దసరా ఉత్సవాలు

రామగుండం:జనం రిపోర్టర్ రామగుండం: అక్టోబర్ 13: గోదావరిఖనిలో రామగుండం నగరపాలక సంస్థ, సింగరేణి ఆర్ జీ.వన్ ఏరియా ఆధ్వర్యంలో గోదావరిఖనిలోని జవహర్లాల్ నెహ్రూ స్టేడియంలో అంగరంగ వైభవంగా దసరా ఉత్సవాలు జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై, రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కన్ సింగ్ రాజ్ ఠాగూర్ వేడుకలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా భారీగా తరలి వచ్చిన జనసందోహాన్ని ఉద్దేశించి రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కన్ సింగ్ రాజ్ ఠాగూర్ మాట్లాడుతూ. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి గుర్తుగా విజయదశమి జరుపుకుంటున్నామని, రామగుండం నియోజకవర్గంలోని ప్రజలు సంతోషంగా ఉండాలని అమ్మవారి దయ అందరిపై ఉండాలని, అందరికీ దసరా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం అక్కడే ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక వేదిక పై కళాకారుల భక్తి గీతాలు,సంగీత నృత్యలు పాటలు ఎంతో ఆకట్టుకున్నాయి. ఆ తర్వాత వివిధ రకాల బాణా సంచా వెలుగులు ఉత్సవాలకు మరింత శోభాయమానంతో ఆకర్షించాయి. రావణ వద ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్ రాజ్ ఠాగూర్, వారి సతీమణి మనాలి ఠాగూర్, కోయ శ్రీహర్ష, మంచిర్యాల్ జిల్లా కలెక్టర్, ఆర్జీవన్ జిఎం. లలిత్ కుమార్, మేయర్ బంగి అనిల్ కుమార్, కార్పొరేటర్లు, ఆర్ ఎఫ్ సి ఎల్ అధికారులు, ఎన్టిపిసి అధికారులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, వాక్యాతగా వ్యవహరించిన మ్యాజిక్ రాజా, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

# కర్నూలు జిల్లా దేవరగట్టులో బన్నీ ఉత్సవం

- కర్రల సమరంలో 70మందికి గాయాలు
- ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉందంటున్నారు

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రతి ఏటా దసరా పండుగ సందర్భంగా కర్నూలు జిల్లా దేవరగట్టులో బన్నీ ఉత్సవాలు గుర్తుకొస్తాయి. ఈ ఏడాది కూడా కర్రల సమరం జరిగింది.. పలు గ్రామాల ప్రజలు మాళ మల్లేశ్వరస్వామి ఉత్సవమూర్తులను దక్కించుకునేందుకు కర్రలతో తలపడ్డారు. ఈ ఏడాది కూడా సంప్రదాయం ప్రకారం బన్నీ ఉత్సవాన్ని నిర్వహించారు. అయితే, ఆదివారం తెల్లవారుజామున జరిగిన కర్రల సమరంలో హింస చెలరేగింది.. కర్రలతో ఇరువర్గాల ప్రజలు కొట్టుకోవడంతో 70 మందికి గాయాలయ్యాయి.. వారిలో ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. గాయపడిన వారిని వెంటనే స్థానికులు ఆస్పత్రులకు తరలించారు. మరోవైపు ఈ బన్నీ ఉత్సవం కోసం వచ్చిన వారికి రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. కర్నూలు జిల్లా ఆలూరు మండలం కరిడి గుడ్డం దగ్గర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. అక్కడ బైక్ అదుపుతప్పి కిందపడటంతో ఇద్దరు యువకులు చనిపోగా.. మరొకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. మృతుల్ని కర్ణాటకు చెందిన వారిగా పోలీసులు గుర్తించారు. దేవరగట్టులో దసరా బన్నీ ఉత్సవాలు చూసేందుకు వస్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు తెలుస్తోంది.

# కర్నూలు డీసీసీబీ రైతులకు శుభవార్త

కర్నూలు జిల్లా రైతులకు డీసీసీబీ శుభవార్త చెప్పింది.. రుణాలకు సంబంధించి కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కర్నూలులోని బ్యాంకు కార్యాలయంలో సీఈవో విజయకుమార్, జీఎం రామాంజనేయులు రైతుల వడ్డీ ఉపశమన పథకం వివరాలను తెలిపారు. 2019 ఏప్రిల్ 1వ తేదీ నాటికి రుణాలు తీసుకొని 2022 డిసెంబరు 14 నాటికి గడువు తీరిన రైతులు.. ఒకేసారి బకాయిలను చెల్లిస్తే వడ్డీ కట్టాల్సిన అవసరం ఉండదని తెలిపారు. అలాగే వాయిదాలో వడ్డీ 75 శాతం, లేదా 50 వేలకు మించకుండా మినహాయింపు జరుగుతుంది అంటున్నారు. అలాగే రుణం మొత్తం చెల్లింపు నాటికి అన్ని బకాయి పూర్తిగా చెల్లించినట్లయితే ఈ పథకం రైతులకు వర్తిస్తుందని తెలియజేశారు. ఈ అవకాశం రైతులకు ఈ ఏడాది డిసెంబరు వరకు ఉంటుందని చెప్పారు. అలాగే కర్షక వృద్ధి డిపాజిట్ పథకాన్ని ప్రవేశ పెట్టామని.. ఈ పథకంలో 333 రోజులు డిపాజిట్ చేస్తే సీనియర్ సిటిజన్లకు 8 శాతం, 50 సంవత్సరాలలోపు వారికి 7.50 శాతం వడ్డీ చెల్లింపు ఉంటుందని తెలిపారు. రైతులు, సీనియర్ సిటిజన్లు.. బ్యాంకుకు సంబంధించిన పథకాలను ఉపయోగించుకోవాలని కోరారు. తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు అందిస్తామని చెప్పారు.. తాజాగా డీసీసీబీ తీసుకున్న నిర్ణయంతో రైతులకు భారీ ఊరట లభించింది. మరోవైపు నంద్యాల జిల్లా శ్రీశైలంలో స్వామిఅమ్మవార్లకు రాష్ట్ర దేవాదాయశాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి ప్రభుత్వం తరపున పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు. శ్రీశైల దేవస్థానానికి చెందిన దాదాపు 4,500 ఎకరాల భూమిలో ఎక్కువ భాగం అటవీశాఖ ఆధీనంలో ఉందని మంత్రి తెలిపారు. ఆ భూమిని దేవస్థానం వినియోగించుకునే విధంగా డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ దృష్టికి తీసుకెళ్లనున్నట్లు తెలియజేశారు. శ్రీశైలం దేవస్థానం ఆధీనంలోకి భూమి వచ్చిన తర్వాత కేంద్రం ప్రసాద్ పథకం కింద రూ.100 కోట్లు, పర్యాటకశాఖ ద్వారా రూ.1,000 కోట్లను మంజూరు చేసే విధంగా కృషి చేస్తామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సంకల్పం మేరకు శ్రీశైలాన్ని దివ్య క్షేత్రంగా అభివృద్ధి చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి.

# నందికొట్కూరు సిటీ కేబుల్‌లో బూతు వీడియోలు

నంద్యాల జిల్లా నందికొట్కూరు సిటీ కేబుల్‌లో బూతు వీడియాలు కలకలం రేపాయి. టీవీలు చూస్తున్న జనాలు ఏం జరుగుతుందో తెలియక ఒక్కసారిగా షాకయ్యారు. నందికొట్కూరులో ఫిరోజ్ కేబుల్‌లో ఆపరేటర్ల అజాగ్రత్తతో గంట పాటు బూతు వీడియోలు ప్రసారం అయ్యాయి. దసరా పండుగ కావడంతో పిల్లలకు సెలవులు కావడంతో ఇంట్లో ఉంటూ టీవీలు చూస్తున్నారు.. అలాంటి సమయంలో ఈ వీడియోలు ప్రసారం కావడంతో చిన్నారులు, మహిళలు ఇబ్బంది పడ్డారని చెబుతున్నారు. సిటీ కేబుల్ నడుపుతున్న ఫిరోజ్‌కి నియోజకవర్గంలో దాదాపు 10 వేల కనెక్షన్లు ఉన్నాయి. ఈ కేబుల్ ఆపరేటర్లు గంటపాటు బూతు వీడియోలు ప్రసారం అవుతున్నా పట్టించుకోకపోవడంతో.. వారి నిర్లక్ష్యమే కారణమని జనాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కొంతమంది ఈ విషయంపై ప్రశ్నించేందుకు కేబుల్ యజమానిని సంప్రదించగా ఆయన మొబైల్ స్విచాఫ్ చేసుకున్నారు. గతంలో కూడా ఈ కేబుల్‌లో ఇలాంటి ప్రసారాలు జరిగినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. దీంతో కేబుల్ నిర్వాహకుల నిర్లక్ష్యం వల్లే ఇలా జరుగుతున్నాయని.. కేబుల్ ప్రసారాలను వెంటనే నిలిపివేయాలంటున్నారు. మరోవైపు నందికొట్కూరు సిటీ కేబుల్‌లో బూతు వీడియోలు ప్రసారం చేసిన ఫిరోజ్ కేబుల్ నెట్‌వర్క్‌పై పగిడ్యాలకు చెందిన కిరణ్‌రెడ్డి టెలికామ్ రెగ్యులారిటీ అథారిటీ ఆఫ్ (ట్రాయ్)కు ఇండియాకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఘటనను సంఘ విద్రోహ చర్యగా భావించి చర్యలు తీసుకోవాలని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు నందికొట్కూరుకు చెందిన ఉదయ్‌కిరణ్ కిరణ్‌రెడ్డి, పట్టణ ప్రజలు సీఐకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఇలాంటి ఘటనే విమానంలో కూడా మరొకటి జరిగింది. ఆస్ట్రేలియా నుంచి జపాన్‌కు బయలుదేరిన విమానంలో చేదు అనుభవం ఎదురైంది. క్వాంటాస్ ఎయిర్‌లైన్స్‌కు చెందిన విమానం %ఖీ%59 ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ నుంచి జపాన్‌లోని హనెడాకు బయల్దేరింది. విమానంలో ప్రయాణికుల్లో మహిళలు, చిన్నారులు ఉన్నారు. అయితే ఎయిర్‌లైన్స్ సిబ్బంది ఓ సిమానం ప్రదర్శించగా.. అది 'అడల్ట్ కంటెంట్' కావడంతో ప్రయాణికులు ఇబ్బందిపడ్డారు. బ్రాడ్‌కాస్ట్‌ను తమకు అవసరం లేదని ఆపేద్దామని ప్రయత్నించినా సాధ్యపడలేదు. దీనికి సాంకేతిక సమస్యే కారణమని గుర్తించిన ఎయిర్‌లైన్స్ సిబ్బంది కాసేపటి తర్వాత ఆపేశారు.

# డీజే సౌండ్‌కు ఆగిన గుండె!

పెళ్లి అయినా.. పేరంటమైనా.. ఇంట్లో వేడుకైనా, వీధి మొత్తం జరుపుకునే గణేష్ పండుగైనా.. ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక్కటి మాత్రం కామన్‌గా మారిపోయింది. అదే డీజే. ఉత్సాహంగా డ్యాన్స్ చేసేందుకు ఏర్పాటు చేసుకునే డీజేలు.. ఇప్పుడు ప్రాణాలు తీస్తున్నాయి. మితిమీరిన సౌండ్‌తో డీజే సౌండ్ బాక్సులు మోగించడం ప్రమాదకరంగా మారుతోంది. దసరా పండుగ కోసం ఏర్పాటు చేసిన డీజే.. ఓ యువకుడి ప్రాణం తీసిన ఘటన అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో చోటు చేసుకుంది. కోనసీమ జిల్లా అమలాపురంలో విజయదశమి పండుగ సందర్భంగా డీజే ఏర్పాటు చేశారు. ఈ డీజే సౌండ్ బాక్సుల వద్ద కొంతమంది యువకులు ఉత్సాహంగా డ్యాన్స్ కూడా చేశారు. అయితే ఇలా డ్యాన్స్ చేస్తూ.. 21 ఏళ్ల యువకుడు గుండెపోటుతో చనిపోయాడు. దీంతో పండుగ వేళ ఆ ఊరిలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. అమలాపురంలో దసరా ముగింపు కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల కోసం నిర్వాహకులు డీజే సౌండ్ బాక్సులు ఏర్పాటు చేశారు. ఉత్సవ కమిటీ నేతృత్వంలో ఊరేగింపు కూడా నిర్వహించారు. కనకదుర్గమ్మ ఆలయం నుంచి ఊరేగింపు ప్రారంభమైంది. ఊరేగింపులో యువకులు ఉత్సాహంగా డ్యాన్సులు కూడా చేస్తూ వచ్చారు. ఈ క్రమంలోనే బండారులంక గ్రామానికి చెందిన వినయ్ అనే యువకుడు అకస్మాత్తుగా కుప్పకూలిపోయాడు. గుండెపోటు రావటంతో ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. దీంతో అప్పటి వరకూ ఉత్సాహంగా సాగిన సంబరం విషాదంగా మారిపోయింది. అనుకోని ఈ పరిణామానికి స్థానికులు కూడా నిశ్చేష్టులయ్యారు. మరోవైపు చెట్టంత కొడుకు ఉన్నట్టుండి ప్రాణాలు కోల్పోవటంతో వినయ్ కుటుంబం కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తోంది. వినయ్‌కు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేవని చెప్తున్నారు. డీజే సౌండ్ బాక్సులకు సమీపంలో ఉండటం వల్లనే కార్డియాక్ అరెస్ట్ అయినట్లు భావిస్తున్నారు. విపరీతమైన శబ్దం వల్లనే చనిపోయాడని కుటుంబసభ్యులు చెప్తున్నారు. మరోవైపు ఎక్కువ సంఖ్యలో డీజే సౌండ్ బాక్సులు ఏర్పాటు చేయడం .. శ్రుతిమించిన శబ్దాలు మంచివి కావని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. డీజే సౌండ్ బాక్సులకు దగ్గరగా ఉండటం కూడా మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. డీజే సౌండ్ బాక్సులకు శబ్ధ పరిమితిని విధించాలనే డిమాండ్లు కూడా ఉన్నాయి.

# కర్నూలు జిల్లాలో వ్యాన్‌ను వెంటాడిన దోపిడీ గ్యాంగ్

- వ్యాన్‌కు కారును అడ్డుగా పెట్టి రూ.5లక్షలు చోరీ చేశారు
- దాదాపు 250 కిలో మీటర్లు ఛేజింగ్ సీన్ కనిపించింది

కర్నూలు జిల్లాలో సినిమా రేంజ్‌లో ఛేజింగ్ సీన్ కనిపించింది. పాపం రైతుల వెంట 250 కిలోమీటర్లు వెంబడించారు. కర్ణాటకలోని కోలార్ జిల్లా ములు బాగల్‌కు చెందిన వ్యాన్‌లో టమాటాల లోడ్‌తో డ్రైవర్ నయాజ్ హైదరాబాద్ వెళ్లాడు. అక్కడ టమాటాల లోడు విక్రయించి, తిరుగు ప్రయాణం అయ్యాడు. ఆదివారం అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత కర్నూలు దగ్గర టీ కోసం నయాజ్ వ్యాన్‌ను ఆపాడు. అక్కడ ఓ ముఠా గమనించి.. టమాటా విక్రయించి వస్తున్న విషయాన్ని గమనించింది. వారి దగ్గర పెద్ద ఎత్తున డబ్బు ఉంటుందని భావించారు.. వెంటనే కారులో వెంటబడ్డారు. నయాజ్ క్షూ వ్యాన్ ఎక్కడా ఆపకుండా వేగంగా వచ్చేశాడు. అలా సోమందేపల్లి సమీపంలోకి రాగానే కారును వ్యానుకు అడ్డంగా వచ్చి ఆపారు. వ్యాన్ ఆపగానే డ్రైవర్ నయాజ్‌ను బెదిరించి మొబైల్ లాక్కున్నారు. ఆ తర్వాత అతడి దగ్గరున్న టమటాల డబ్బులు రూ.5 లక్షల డబ్బుల్ని ఎత్తుకెళ్లారు. దీంతో బాధితుడు సోమందేపల్లి పోలీసులను ఆశ్రయించగా.. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలంరేపింది. పోలీసులు ఆ దగ్గరలో ఉన్న సీసీ ఫుటేజ్ పరిశీలించే పనిలో ఉన్నారు. ఏపీలో టమటా ధరలు రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. కేజీ టమాటా ధర.. రూ.100 కూడా పలుకుతోంది. మరికొన్ని చోట్ల రూ.100కు దగ్గరగా ఉంది. పంటసాగు చేసిన రైతులకు రూ.లక్షల్లో ఆదాయం వస్తోంది. టమాటా పంటను మార్కెట్‌కు తీసుకెళ్తే.. రూ. లక్షలతో రైతులు, వ్యాపారులు తిరిగొస్తున్నారు. కొన్ని దోపిడీ ముఠాలు వారిపై నిఘా పెట్టి డబ్బులు ఎత్తుకెళుతున్నారు. ఇది రైతులకు, వ్యాపారులకు ఇబ్బందిగా మారింది. టమాటా పంటకు డిమాండ్ పెరిగి లాభాలు వస్తున్నాయని రైతులు సంతోషంలో ఉంటే.. ఇప్పుడు దోపిడీ ముఠా భయం వెంటాడుతోంది. తాజాగా అదే జరిగింది ఏకంగా 250 కిలోమీటర్లు దూరం వెంబడించి మరీ దోపిడీ చేసింది.

# నెయ్యి కాఫీ తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

చాలా మంది తాగడానికి ఇష్టపడేది "కాఫీ". కొంతమంది తమ ఉదయాన్నే టీతో ప్రారంభించినట్లుగా.. నిద్రలేచిన వెంటనే కాఫీ తాగాల్సిన అవసరం ఉన్నవారు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది రోజంతా ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండేందుకు ఒక కప్పు కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. ప్రతి ఒక్కరి ప్రాధాన్యతలు భిన్నంగా ఉంటాయి. కొందరు చక్కెరతో కాఫీని ఇష్టపడతారు. కొందరు చక్కెర లేకుండా కాఫీ తాగుతారు. అయితే కొందరు వ్యక్తులు వేడి కాఫీకి బదులుగా కోల్డ్ చాక్లెట్ కాఫీని ఇష్టడుతున్నారు. ఇదే సమయంలో ఈ రోజుల్లో నెయ్యి కాఫీ అని పిలువబడే ఒక ప్రత్యేక రకం కాఫీ చర్చలో ఉంది. ఈ కాఫీని నెయ్యితో కలిపి తయారు చేస్తారు కాబట్టి దీనిని "ఘీ కాఫీ" అని పిలుస్తున్నారు. అయితే ఆరోగ్య పరంగా నెయ్యి కాఫీ ఎలా ప్రయోజనకరం? నెయ్యి కాఫీ ఎవరికి దివ్యౌషధం? నెయ్యి కాఫీ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? నెయ్యి కాఫీ ఎలా తయారు చేయవచ్చు? లాంటి విషయాలను తెలుసుకుందాం. కాఫీలో నెయ్యి కలుపుకుని తాగితే ఈ కాఫీ వల్ల నష్టాలే కాకుండా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే నెయ్యి, కాఫీ పరిమాణం గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. నెయ్యి శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దానిని ఆహారంలో ఉపయోగించడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నెయ్యి కాఫీలో క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్, ఒమేగా-3, విటమిన్ కె వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. నెయ్యి కాఫీలో ఔషధ గుణాలున్నాయని భావిస్తారు. నెయ్యి కాఫీ శరీరంలో శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కడుపు, మలబద్ధకం సమస్యల నుండి ఉపశమనం అందించడంలో సహాయపడుతుంది. మెదడు, సేంద్రీయ కణజాలాన్ని బాగు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యి కాఫీ ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. నెయ్యి కాఫీ కొందరికి దివ్యౌషధం. నెయ్యి కాఫీ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడానికి బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, కొలెస్ట్రాల్, జీవక్రియకు ఉపయోగపడుతుంది. మీ బరువు పెరగకపోతే లేదా మీ ఎముకలు బలహీనంగా ఉంటే మీరు ప్రతిరోజూ నెయ్యి, కాఫీని తీసుకోవచ్చు.

# చిన్నపిల్లలకు ఆవుపాలు ఎందుకు తాగించరు?

చాలామంది స్త్రీలు డెలివరీ అయిన తర్వాత పిల్లలకు పాలు సరిపడక గేదె పాలు లేదా ఆవు పాలు తాగిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ప్రత్యేకించి ఆవుపాలను మాత్రమే తాగించాలని చెబుతూ ఉంటారు. కానీ కొంతమంది పెద్దలు ఆవు పాలు అంత మంచిది కాదు గేదె పాలు మంచివి వాటిని తాగించాలి అని చెబుతూ ఉంటారు. ఇంతకీ మరి చిన్నపిల్లలకు ఆవుపాలు మంచివా లేకపోతే గేదె పాలు మంచివా? ఈ విషయం గురించి వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. నవజాత శిశువుకు ఆవు పాలు అంత ప్రయోజనకరంగా ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిజానికి నవజాత శిశువులు ఆవు పాలలో ఉన్న ప్రోటీన్, ఖనిజాల మొత్తాన్ని జీర్ణించుకోలేరు. ఇది వారి ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందట. ఆవు పాలలో ఎక్కువ మొత్తంలో సంక్లిష్ట ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ పుట్టిన వెంటనే దూడ నిలబడటానికి, నడవడానికి సహాయపడుతుందట. కానీ ఈ సంక్లిష్ట ప్రోటీన్ చిన్న పిల్లల మూత్రపిండాలపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే నిజానికి పిల్లల జీర్ణ వ్యవస్థ ఈ ప్రోటీన్ ను సరిగా జీర్ణం చేసుకోలేదట. ఈ పాలను తాగితే డయేరియాతో పాటుగా మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడంతో వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే పిల్లల మలంలో రక్తం కూడా పడుతుందని అందుకే ఆవు పాలు చిన్న పిల్లలకు తాగించకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆవు పాలలో విటమిన్ సి, ఐరన్ తో పాటుగా ఇతర పోషకాలు ఉండవు. దీనివల్ల శిశువు ఎదుగుదల దెబ్బతింటుంది. పుట్టిన వెంటనే పిల్లలకు ఆవు పాలు తాగించడం వల్ల వారిలో ఇనుము లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది రక్తహీనత సమస్యను తెస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఆవు పాలలో విటమిన్ సి ఉండదు. దీనివల్ల వారి రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా మారుతుంది. విటమిన్ సి మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది పిల్లలను అనారోగ్యనికి గురికాకుండా రక్షిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆవు పాలలో మీ బిడ్డకు అవసరమైన పోషకాలు అంతగా ఉండవు. ఆవు పాలలో నీళ్లు కలపడం వల్ల బిడ్డకు సరైన మొత్తంలో కొవ్వు కూడా అందదు. దీంతో పిల్లలు హెల్తీగా కూడా ఉండరని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

# భోజనం తర్వాత నీరు తాగొచ్చా?

ఒక వ్యక్తి శరీరం 70 శాతం నీళ్లతో నిర్మితమై ఉంటుందని చెబుతారు. ఆహారంతో పాటు నీరు కూడా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ రోజుకు 5 లీటర్ల నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. అయితే శరీరానికి మేలు చేస్తుందని చెప్పబడే నీరు మీకు కూడా హానికరం అని మీకు తెలుసా. అనేక విధాలుగా వ్యాధులను దూరం చేయడానికి పని చేసే నీరు.. తప్పుడు పద్ధతిలో సేవిస్తే సమస్యలు వస్తాయని అంటున్నారు నిపుణులు. నీరు త్రాగడానికి ఒక మార్గం, సరైన సమయం ఉంటుంది. ఎవరైనా రాత్రిపూట నిద్రపోయే ముందు లేదా నిద్రలేచిన వెంటనే లేదా పగటిపూట ఏ సమయంలోనైనా నీరు త్రాగితే.. తినడానికి ముందు లేదా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత నీరు తాగుతుంటే వారు సరైన విధానాన్ని తెలుసుకోవాలి. నీరు త్రాగడానికి సరైన మార్గం, సమయాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రాత్రి పడుకునే ముందు నీళ్లు తాగడంలో తప్పు లేదు. పద్ధతి, సమయం చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు రాత్రి నీరు త్రాగిన వెంటనే నిద్రపోతే అది మీ నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో నిద్ర లేకపోవడం సమస్య ఉండవచ్చు. అంతే కాకుండా గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రావచ్చు. మీరు తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి రావచ్చు. ఇది నిద్రలేమికి కారణం కావచ్చు. వాస్తవానికి నిద్రించడానికి 2 గంటల ముందు నీరు త్రాగటం మంచిది. అయితే మీకు చాలా దాహం అనిపిస్తే నిద్రించడానికి 1 గంట ముందు నీరు త్రాగడానికి ప్రయత్నించండి. దీని తర్వాత తాగడం వల్ల సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. చాలా మందికి అర్ధరాత్రి పదే పదే లేచి నీళ్లు తాగే అలవాటు ఉంటుంది కానీ ఈ అలవాటు సరికాదు. ఇది బరువు పెరగడానికి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. నిద్రపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అనేక రకాల ఆమ్లాలు ఆహారంలో ఉంటాయి. హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లం కడుపులో కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల మీ కడుపుకు 40 నుండి 45 నిమిషాలు సమయం ఇవ్వండి. తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగడం మానుకోండి.

# అలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగుకూడదా?

చెరుకు రసం.. చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ప్రతి ఒక్కరు ఇష్టపడి తాగుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో చెరుకు రసంని ఎక్కువగా తాగుతూ ఉంటారు. వేసవి కాలంతో పాటు ఇతర సీజన్లలో కూడా కొంతమంది తాగుతూ ఉంటారు. చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. వేసవిలో శరీరాన్ని హైటేటెడ్ గా ఉంచడంలో చెరుకు రసం ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే ఈ జ్యూస్ ని అందరూ తాగవచ్చు కానీ కొన్ని రకాల సమస్యలు ఉన్నవారు తాగకపోవడమే మంచిది అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగకూడదో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..ల

మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాలకపోవడమే మంచిదట. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిక్ ఉన్నవారి శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెరను ప్రభావితం చేస్తుందట. అలాగే ఇందులో సహజ చక్కెర సుక్రోజ్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దీనిని తాగితే, వారు అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని చెబుతున్నారు. స్థూలకాయ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు అలాగే బరువు తగ్గాలి అనుకున్న వారు ఈ చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిదని చెబుతున్నారు. చెరకు రసంలో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జలుబు చేసిన వారు కూడా ఈ చెరుకు రసం నీ తాగకపోవడమే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఒకవేళ జలుబు ఉన్నా కూడా అలాగే తాగాలి అనుకుంటే గొంతు నొప్పి రావడంతో పాటు జలుబు మరింత ఎక్కువ అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. ఎందుకంటే ఈ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందట.

# సిజేరియన్‌కు ముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ఇదివరకటి రోజుల్లో గర్భిణీ స్త్రీలు హెల్దీగా ఉండడంతో పాటు మంచి మంచి ఆహారాన్ని తీసుకునేవారు. కానీ రోజులు మారిపోవడంతో గర్భిణీ స్త్రీలు ఏది పడితే అది తినడం వల్ల లేనిపోని సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. ఇదివరకటి రోజుల్లో గర్భిణీ స్త్రీలలు నార్మల్ డెలివరీలు ఎక్కువగా అయ్యేవారు. సిజేరియన్ డెలివరీలు చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే అయ్యేవారు. కానీ ఇటీవల కాలంలో సిజేరియన్ డెలివరీలు ఎక్కువగా అవుతున్నారు. ఇంకా చెప్పాలంటే ప్రతి పదిమందిలో ఆరుగురు సిజేరియన్ డెలివరీలు అవుతుండగా మిగిలిన నలుగురు నార్మల్ డెలివరీ అవుతున్నారు. అయితే సిజేరియన్ డెలివరీల వల్ల ఆడవారికి ఎన్నో రకాల సమస్యలు ఎదురవుతాయి. గర్భధారణ సమయంలో డెలివరీ గురించి ఆడవాళ్ల మనస్సులో ఎన్నో భయాలు, ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి. ముఖ్యంగా మీకు సిజేరియన్ డెలివరీ అని డాక్టర్ చెబితే మరింత భయపడిపోతుంటారు. నార్మల్ డెలివరీతో పోలిస్తే సిజేరియన్ డెలివరీ చాలా కష్టం. కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సమస్యలు తలెత్తడం మాత్రం చాలా వరకు తగ్గుతాయని చెబుతున్నారు. మరి సిజేరియన్ డెలివరీ కాకుండా నార్మల్ డెలివరీ డెలివరీ కావాలంటే డెలివరీ కి ముందు స్త్రీలు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అయితే నెలల నిండే సమయములో స్త్రీ మానసికంగా సిద్ధం కావాలి. అందుకోసం మీరు మంచి గైనకాలజిస్ట్ ని సంప్రదించడం మంచిది. మీ శారీరక పరీక్ష ఆధారంగా ప్రసూతి డాక్టర్ సంబంధిత సమస్యల గురించి సరైన సమాచారాన్ని ఇస్తాడు. సరైన సమాచారం మీకు అన్ని రకాల సందేహాలు, ప్రశ్నలు, ఒత్తిళ్ల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాగే మానసిక సమస్యలు ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండాలంటే కంటి నిండా నిద్రపోవాలి. మంచి నిద్ర ఒత్తిడి యాంగ్జైటి నుంచి పొందేలా చేస్తుందట. అలాగే డెలివరీల గురించి భయపడేవారు తరచుగా ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి ధ్యానం యోగా వంటివి చేయడం మంచిది. వైద్యుల సలహా మేరకు చిన్నచిన్న ఎక్సర్సైజులు చేయడం వల్ల కూడా నార్మల్ డెలివరిలు ఎక్కువగా అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయట. ముఖ్యంగా డెలివరీ కి ముందు స్త్రీలు మిమ్మల్ని మీరు శారీరకంగా సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. అలాగే శస్త్రచికిత్సకు 8 గంటల ముందు ఎలాంటి ఆహారాలను తినొద్దని డాక్టర్లు చెప్తుంటారు. కాబట్టి శస్త్రచికిత్సకు ఒక రోజు ముందు మీరు మీ ఆహారం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ సమయంలో మీరు తేలికైన, జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఆహారంతో నీళ్లు, వేరే డ్రింక్స్ ను తాగడం తగ్గించాలి. శస్త్రచికిత్సకు 4 నుంచి 5 గంటల ముందు నీళు తాగడం మానేయడం మంచిది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే దాని గురించి మీ డాక్టర్ తో మాట్లాడండి. నిజానికి శస్త్రచికిత్స సమయంలో జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉండాలి.

మీకు మలబద్ధకం ఉంటే మీ కడుపును శుభ్రం చేయడానికి డాక్టర్ మందులను సూచించవచ్చు. డాక్టర్ ఇచ్చిన అన్ని సూచనలను సరిగ్గా పాటించాలి. ఇంట్లో పెద్దల సలహా అలాగే వైద్యుల సలహా తీసుకుంటే మీకు వీలైనంత వరకు నార్మల్ డెలివరీ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

# మెంతుల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..?

పోపు దినుసుల్లో ఒకటైన మెంతుల గురించి మనందరికీ తెలిసిందే. ఈ మెంతులను ఎన్నో రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వీటిని ఉపయోగించి రకరకాల వంటలు కూడా తయారు చేస్తారు..మెంతులు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మరి ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ పేషెంట్లు మెంతులు తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. మరి మెంతుల వల్ల ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి మెంతులు బాగా ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు. మెంతులు పీచు, ఖనిజాలు, ఇతర పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ మెంతులు రోజువారీ విలువలో 20 శాతం ఇనుము, 7 శాతం మాంగనీస్, 5 శాతం మెగ్నీషియంను అందిస్తాయి. కాగా మెంతులు ఆకలిని తగ్గించి,కడుపు నిండి భావాన్ని కలిగిస్తాయి. తద్వారా బరువు తగ్గాలనుకునేవారు మంచి ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు. మెంతులు తింటే వేగంగా బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది. మెంతి గింజలలోని శ్లేష్మం జీర్ణశయాంతర చికాకును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందట. అలాగే మెంతులు గుండెల్లో మంట, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు మంచిదట. మెంతికూరలో ఉండే సపోనిన్ లు కొవ్వు పదార్థాల నుంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను శరీరం శోషించడాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెంతులను రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఆ నీటిని తాగి మెంతులను తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అంటున్నారు వైద్యులు. మెంతులు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుందట. మెంతులు హైపర్‌గ్లైసీమిక్ సెట్టింగ్ లలో ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని చెబుతున్నారు. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతాయట. ఈ విత్తనాలు పీసీఓఎస్ లేదా పీసీఓడీ కోసం అద్భుతమైనవి.

# మందార పువ్వులు తింటే..?

మందార పువ్వుల వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. కేవలం మందార పువ్వులు మాత్రమే కాకుండా మందార ఆకులు వల్ల కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటిని ఎక్కువగా అందం కోసం ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కాగా మందార పువ్వుల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఐరన్, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రోజూ ఒక మందార పువ్వును తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అంటున్నారు వైద్యులు. ఏంటి మందార పువ్వు నువ్వు తినాలా అని ఆశ్చర్యపోతున్నారా. అవునండోయ్ మందార పువ్వు కేవలం అందానికి మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. మరి మందార పువ్వును తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మందార పువ్వుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్ అని పిలువబడే హానికరమైన అణువులను నాశనం చేస్తాయి. ఇది క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల రిస్క్ న తగ్గిస్తుంది. మందార పువ్వులు కూడా మీరు ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గడానికి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. అవును మందార పువ్వ టీ తాగడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుందట. దీని వినియోగం బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుందట.. మందార పువ్వుల్లో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుందట. వీటిని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని చెబుతున్నారు. కాగా మందారం పువ్వులు కాలేయంని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయట. ఈ పువ్వులు కాలేయం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడానికి సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు.

# జంక్ ఫుడ్ ఎంత ప్రమాదకరమంటే..

జంక్ ఫుడ్ అదే పనిగా తినడం వల్ల యువతుల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరియాన్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయట.. దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే పిల్లలు రజస్వల అవుతారు. సాధారణంగా జంక్ ఫుడ్ అంటే సమోసాలు, ఫిజ్జా, బర్గర్లే కాదు.. కార్న్ డెక్స్ ట్రినీ కూడా జంక్ ఫుడ్డే. దీని తయారీలో థిక్ నర్ అనే రసాయనం వినియోగిస్తారు. దీనిని వివిధ వస్తువులు అతికించేందుకు ఉపయోగించే గమ్ తయారీలో కూడా వాడుతుంటారు. ఇక మనలో చాలామంది లొట్టలు వేసుకొని తాగే మిల్క్ షేక్ లలో సుమారు 50కి పైగా రసాయనాలు కలుపుతుంటారు. అయితే

ఆలస్యం అమృతం విషం అంటారు కదా.. జంక్ ఫుడ్ విషయంలో ఈ సామెతను 'విషం విషం విషం'.. అని మార్చి చదువుకోవాల్సి ఉంటుంది. మనలో చాలామందికి జంక్ ఫుడ్ తినడం అంటే విపరీతమైన ఇష్టం. దానివల్ల శక్తి రాదని తెలుసు. ఒంట్లోకి క్యాలరీలు వెళ్తాయని కూడా తెలుసు. కానీ అలాంటి ఫుడ్ తినకుండా ఉండలేరు. జంక్ ఫుడ్ వైపు కన్నెత్తి కూడా చూడొద్దని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. కానీ ఆ ఫుడ్ కనిపించగానే ఆ ఒట్టును తీసి గట్టుమీద పెట్టి.. పొట్టనిండా లాగించేస్తుంటారు. ఆలు చిప్స్, ఆలూ ఫ్రైస్, కేక్స్, నూడిల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, సమోసా, నగేట్స్, పాస్తా.. వంటివి కనిపించగానే రెండవ మాటకు తావు లేకుండా అవలీలగా.. అత్యంత ఆబగా తినేస్తుంటారు. వాస్తవానికి అవి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని తెలిసి కూడా నాలుకను కట్టేసుకోలేరు. ఈ పరిస్థితి కేవలం మనదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉంది. ఇలాంటి జంక్ ఫుడ్ వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉబకాయం అనేది పెరిగిపోతుంది.

అవన్నీ కూడా ఒక బకెట్ పెయింట్ తో సమానమని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు ఈ రసాయనాలు పురుషుల్లో లైంగిక వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉందట. అదేపనిగా మిల్క్ షేక్ తాగితే శుక్రకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుందట. ఇక వీధులలో ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లలో నూడిల్స్, ఇతర పదార్థాలు తినేవారు.. ప్రతి ఏడాది 12 వెంట్రుకలు కూడా తినేస్తున్నారట.. పైగా స్ట్రీట్ సెంటర్లలో నూడిల్స్ తయారు చేసేవారు ఏమాత్రం జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడం వల్ల తినేవారి ఆరోగ్యం పాడవుతోందట. మనలో చాలామందికి డోనట్స్ తినడం చాలా ఇష్టం. అయితే ఒక సింగిల్ డోనట్ తింటే శరీరానికి రోజు మొత్తానికి కావలసిన ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ లభిస్తుంది. సాండ్విచ్ బ్రెడ్ లలో అజోడీ కార్బన్మయిడ్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ వ్యాధికి కారణమవుతుందట. అయితే ఈ రసాయనాన్ని యోగా మ్యాట్ లు తయారు చేసేందుకు ఇంతకుమునుపు వాడే వారు.

# పీతలతో ప్రయోజనాలు ఎన్నో..

మాంసాహారంలో సీఫుడ్ టేస్ట్ టేస్ట్ కాస్త డిఫరెంట్ గా ఉంటుంది అని చెప్పడంలో సందేహం లేదు. సీఫుడ్స్‌లో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు ప్రధానమైనంగా ఉంటాయి. వీటిలో పీతలను చాలా మంది ఇష్టపడతారు కూడా. ఎప్పుడూ చికెన్, మటన్ తినేవారు అప్పుడప్పుడూ కొత్త టేస్ట్, ఫ్లేవర్ కోసం వీటని ఎంచుకుంటారు. అయితే వీటిని తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఈ పీతల్లో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కూడా చాలా ఉంటాయి. ఇవి వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయ. అయితే చేపలు, రొయ్యలు మాత్రమే తినడం కాకుండా మీరు కూడా కాస్త మీ టేస్ట్ ను మార్చుకోండి. చేపలు, రొయ్యలతోటి కాస్త పీతలను కూడా చేర్చుకోండి. తినడం వరకు ఒకే మరి పీతల్లో ఉండే న్యూట్రియెంట్స్, వాటి హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఏంటి? ఎలాంటి ప్రయోజనాలను ఈ పీతలు అందిస్తాయి. తినడం వల్ల నిజంగానే ప్రయోజనాలు ఉన్నాయా లేదా అనే వివరాలు ఈ ఆర్టికల్ లో తెలుసుకుందాం. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఓసారి లుక్ వేసేయండి.మెదడు పనితీరు:వారానికి ఒకసారి అయినా వీటిని తినడం వల్ల మానసిక సమస్యలు, అల్జీమర్స్ వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఎన్నో పరిశోధనలు ఈ విషయాన్ని ధ్రువీకరించాయి. ఎందుకంటే సీఫుడ్‌లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి మానసిక సమస్యలకు కూడా పులిస్టాప్ పెడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ముందుంటాయి. అలాగే మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి పీతలు. ఎముకల బలోపేతం: ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఉపయోగపడతాయి. పీత మాంసంలో ఇవి పుష్కలంగా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇక ఈ మూలకం కూడా ఉంటుంది. ఇది దంతాలు, ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం: పీతల్లోని ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి మంచివి. ఇవి శరీరంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను నియంత్రిస్తాయి. ఫలితంగా రక్తం గడ్డకట్టే రిస్క్ తగ్గుతుంది, రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. ఫలితంగా భవిష్యత్‌లో గుండెపోటు, స్ట్రోక్స్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. మొత్తంగా హృదయ స్పందన రేటు మెరుగుపడుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. పోషకాలు: పీతల నుంచి సూక్ష్మ పోషకాలు, విటమిన్స్ అందుతాయి. వీటిలో కండరాల బలోపేతానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బి12, సెలీనియం వంటి న్యూట్రియెంట్స్ కూడా పొందవచ్చు. ఈ పోషకాలు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తూ, వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి. సెలీనియం: ఇతర మాంసాలతో పోలిస్తే పీతల్లో సెలీనియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉండే ఈ ఖనిజం, ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే సెల్ డ్యామేజ్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. సెలీనియం థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు మెటబాలిజాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది.

# తులసి ప్రయోజనాలు ఇవే..

హిందూమతంలో తులసి మొక్కకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. ఈ మొక్కను దేవతగా కొలుస్తుంటారు. ప్రతి హిందూ కుటుంబంలో ఈ మొక్క కనిపిస్తుంటుంది. ఉదయం లేచి పూజలు కూడా చేస్తుంటారు. తులసిని పూజించడం సర్వసాధారణంగా చూస్తుంటాము. అయితే ప్రతి రోజు ఉదయం నీరు కూడా ఈ మొక్కకు పోస్తుంటారు భక్తులు. కానీ ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా సరే మొక్క కొన్ని సార్లు ఎండిపోతుంది. ఇక ఎండాకాలం మాత్రం చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. చాలా ఇంట్లో ఈ మొక్క ఎండిపోవడం గమనిస్తుంటాము. మరి ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది ఏంటి అనే వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అంతేకాదు తులసి మొక్కను ఎండిపోకుండా పచ్చగా ఉండేలా కూడా ఎలా చేయాలో ఓ సారి ఈ ఆర్టికల్ లో తెలుసుకుందాం. ఎండిన తులసికి జీవం పోసి పచ్చగా మార్చే హెూం రెమెడీస్ లను తెలుసుకొని ఆ జాగ్రత్తలు మీరు పాటిస్తే వెంటనే మీ మొక్క పచ్చగా మారుతుంది. తులసిని ఔషధ మొక్కగా పరిగణిస్తుంటారు. ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే కొన్ని టిప్స్ తులసి మొక్కకు కొత్త జీవితాన్ని ఇస్తాయి. ఇది కేవలం తులసికి మాత్రమే కాదు ప్రతి వంటకంలో ఉపయోగిస్తుంటారు. అదేంటో కాదు పసుపు. పసుపును సాధారణంగా అన్ని రకాల వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. కూరగాయల నుంచి పప్పు వరకు ఇలా చాలా వంటల్లో పసుపు ఉంటుంది. వంటకు రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది పసుపు.

ఇది కేవలం మనుషులకు, వంటలకు మాత్రమే కాదు మొక్కలకు కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా? మొక్క ఎదుగుదలకు పసుపు చాలా సహాయం చేస్తుంది. మొక్క నేల ఎండిపోతుంటే, పసుపును కలపండి చాలు. మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. పసుపును నేలలో కలపడం వల్ల నేల సారవంతం అవుతుంది. ఎండిపోయిన తులసి మొక్కలకు పసుపు కలిపితే మళ్లీ మంచి ఆకులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మొక్కలకు క్రిమి సంహారిణి గా పనిచేస్తుంది పసుపు. తులసి మొక్కలో పురుగులు ఉంటే పసుపు వేస్తే వెంటనే అవి చనిపోతాయి. వేసవి కాలంలో తులసి మొక్కలకు ఎక్కువగా చీమలు పడుతుంటాయి. కాబట్టి పసుపును ఉపయోగించడం వల్ల ఈ చీమలు కూడా పోతాయి.తులసి ఆకుల మీద పసుపు నీటిని పిచికారీ చేయాలి

. తులసి మూలాలో పసుపు పొడిని వేయండి. చీమలు పోవడం మాత్రమే కాదు మొక్క కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోజుకు 5 నుంచి 7 తులసి ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తింటే కొన్ని రోజుల్లోనే మీరు మంచి ఫలితాలను చూస్తారు. శరీరంలో ఉన్న కొన్ని రుగ్మతలను తగ్గించడంతో పాటు కొన్ని వ్యాధులను రాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది తులసి. చెడు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. అందుకే తులసిని ఆయుర్వేదంలో దివ్య ఔషధం గా పేర్కొంటారు.

# డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను పాలలో నానబెట్టి తినాలా?

అవుతాయి. ఇక దంత సమస్యలు జీర్ణం సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు గట్టిగా ఉండే డ్రై ఫ్రూట్స్ నానబెట్టి తినడమే మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను నీటిలో కానీ పాలలో కానీ రెండింటిలో సరే నానబెట్టి తినడం బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను నానబెట్టి తింటే ఇవి హైడ్రేట్ గా మారుతుంటాయి. అంతేకాదు సహజ రుచులు మరింత పెరుగుతాయి కూడా. నీటిలో తినడం ఒకటి అయితే పాలలో నానబెట్టి తినడం మరో విషయం. అయితే పాలలో అదనపు కేలరీలు ఉంటాయి. ఇందులో ఫ్యాట్ ఎక్కువ ఉంటుంది. పాలలో ఉండే

డ్రై ఫ్రూట్స్ శరీరానికి చాలా మంచిది. ఒకసారి డ్రై ఫ్రూట్స్ తినడం అలవాటు అయితే ఎవరైనా సరే వాటికి ఫ్యాన్ అవ్వాల్సిందే. ఇక ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఇతర సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా ఎక్కువ ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఉంటాయి కాబట్టి డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఎవరైనా తినడానికి ఇష్టపడతారు. టేస్ట్ తో పాటు పోషకాలు మరి ఎవరికి ఇష్టం ఉండదు చెప్పండి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ తో బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయండోయ్. అయితే కొందరు వీటిని నానబెట్టి తింటే మరికొందరు అలాగే పచ్చిగా తింటారు. కానీ వీటిని నానబెట్టి తింటే మాత్రం త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి. నానబెట్టి తినడం వల్ల డ్రై ఫ్రూట్స్ లోని పోషకాలను శరీరం త్వరగా గ్రహిస్తుంటుంది. మరి ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ ను నీళ్లలో నానబెట్టి తినాలా? లేదా పాలలో తినాలా అనే విషయం ఇప్పుడు క్లారిటీగా తెలుసుకుందాం. డ్రై ఫ్రూట్స్ నానబెట్టి తింటే ఇవి కాస్త పెద్దగా మారుతాయి. అదేనండి ఉబ్బడం అంటారు కదా. విత్తనాలు, మొలకలు ఏవైనా సరే నానబెట్టడం వల్ల అవి కాస్త ఉబ్బుతాయి. ఇక ఇవి మృదువుగా మారి , సులభంగా నమలడానికి వీలుగా ఉంటుంది. వీటిని సలాడ్స్, డెజర్ట్ వంటి ఫుడ్ ఐటమ్స్ లో సులభంగా యాడ్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల పోషకాలన్నీ శరీరానికి యూజ్

కేలరీలు మీకు వద్దు అనుకుంటే మాత్రం మీరు నీటిలో నానబెట్టి తినాలి. లేదంటే వీటిని పాలలో నానబెట్టి తినడం మంచిది అంటున్నారు నిపుణులుడ్రై ఫ్రూట్స్ ను నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల సహజ చక్కెరలు, ఫైబర్ కంటెంట్ కు అదనపు కేలరీలు లేదా కొవ్వులు యాడ్ కావట. కేలరీస్ డైట్ ఫాలో అయ్యేవారు, బరువు తగ్గాలి అనుకునేవారు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను పాలలో నానబెడితే కూడా మంచి ఉపయోగాలు ఉంటాయి. వీటికి క్రీమ్ ప్రత్యేక ఆకృతిని అందిస్తుంది. రుచిని కూడా అందిస్తుంది. అందుకే కొన్ని వంటకాలలో వీటినే ఫాలో అవుతుంటారు. మరో విషయం ఏంటంటే.. పాలలో నానబెడితే డ్రై ఫ్రూట్స్ రుచి పెరగడమే కాల్షియం, విటమిన్ వంటి పోషకాలు కూడా మీకు లభిస్తాయి.డెయిరీ ప్రొడక్ట్స్ తినడం ఇష్టం లేకపోయినా లేదంటే మీరు డెయిరీ ప్రొడక్ట్స్ ను అసలు తినకున్నా సరే శరీరంలో ప్రోటీన్ కంటెంట్ పెంచుకోవాలి అంటే పాలలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను నానబెట్టి తినండి. దీని వల్ల మీకు మరింత ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. ఇందులో లభించే కాల్షియం, ప్రొటీన్ ల వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యానికి, కండరాల నిర్మాణానికి చాలా అవసరం.

# గోంగూర లాభాలు తెలిస్తే అవాక్కే..

జిగురును నీటిలో కలిపి తాగితే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. పీరియడ్స్ సమయంలో మహిళలు కాళ్లు లాగడం, నడుం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. నీరసంగా ఉంటారు. ఇలాంటి సమయంలో గోంగూర తినడం వల్ల వారి శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో, విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుకునేలా చేయడంలో గోంగూర ఉపయోగపడుతుంది. గోంగూరలో మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుస్తుంది. అంతేకాదు, ఈ గోంగూరని తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారుతుంది. దీంతో డ్యామేజ్ అయిన హేయిర్ ఆరోగ్యంగా నిగనిగలాడుతుంది.

గోంగూరలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి2 , విటమిన్ బి 9, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం, ఐరన్, రైబోఫ్లేవిన్, కెరోటిన్‌లు ఉన్నాయి.ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మనకు రోజూవారీగా కావాల్సిన విటమిన్ సిలో 53 శాతం గోంగూరలో ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కాబట్టి, వారంలో రెండు సార్లైనా గోంగూర తింటే చాలా మంచిది.

గోంగూర పూలను దంచి అరకప్పు రసం చేసి దాన్ని వడకట్టి దానిలో అరకప్పు పాలు కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా తాగితే. కంటికి మంచి జరుగుతుంది. గోంగూర ఆకుల పేస్ట్‌ను తలకు పట్టించి కొంతసేపు అయ్యాక స్నానం చేయాలి. దీనివల్ల జుట్టు రాలడం, చుండ్రు సమస్య తగ్గుతుంది. గోంగూరలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హైబీపిని తగ్గిస్తుంది. వారంలో మూడు, నాలుగు సార్లు తీసుకుంటే.. హైబీపిని పూర్తిగా కంట్రోల్ చేస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం, తుమ్ములతో బాధపడేవారికి గోంగూర ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు గోంగూర తినడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. గోంగూరలో ఉండే క్లోరోఫిల్స్ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలని కంట్రోల్ చేస్తాయి. కాబట్టి, ఈ గోంగూరని హ్యాపీగా తినొచ్చు. అంతే కాకుండా దీనిని పులిహోరలా చేసుకుని కూడా తినొచ్చు. గోంగూర నుంచి తీసిన

# బ్రెయిన్ పాదరసంలా పని చేయాలా?

డెజర్ట్‌లలో పంచదార కలపడం కంటే, చాలా మంది ఖర్జూరాలను కలిపి తీసుకుంటూ ఉంటారు. దీనిలోని తీపి రుచి కారణంగా చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా వినియోగించుకోవచ్చు. ఖర్జూరాన్ని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఖర్జూరాన్ని ఉదయాన్నే తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. అయితే వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంతోపాటు ఫిట్‌గా ఉండవచ్చు. ఖర్జూరంలో ఫైబర్, విటమిన్లు, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శారీరక అలసటను తొలగిస్తుంది. అవసరమైన శక్తిని అందిస్తుంది. నానబెట్టిన

ఖర్జూరం తినడం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయి. నానబెట్టిన ఖర్జూరం తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. అలాగే ఖర్జూరంలోని విటమిన్లు, మినరల్స్ మరింత చురుగ్గా మారతాయి.

శరీరానికి ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఖర్జూరంలో కాల్షియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల దృఢత్వానికి తోడ్పడతాయి. కీళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల వాపులను నివారించడానికి ప్రతిరోజూ ఉదయం నానబెట్టిన ఖర్జూరం తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. బ్రెయిన్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నానబెట్టిన ఖర్జూరాలు తినాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఖర్జూరాలు ఉపయోగపడతాయి. ఖర్జూరాలలో విటమిన్ బి6, మాంగనీస్ ఉంటాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. నానబెట్టిన ఖర్జూరాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. వీటిల్లోని పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్త నాళాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను క్రమం తప్పకుండా తినడం ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

ఖర్జూరాలు శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడతాయి. నానబెట్టిన ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి వర్షాకాలంలో వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది.

# పసుపు దంతాలతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

తెల్లటి ముత్యాల్లాంటి దంతాలు ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటారు. కానీ, కొందరికీ పళ్లు పసుపు పచ్చగా మారుతుంటాయి. ఇలాంటి పళ్ల కారణంగా వారు నలుగురిలో నవ్వడానికి కూడా వెనుకాడతారు. మనం తినే ఆహారాలు, తాగే పానీయాలు, వయస్సు కారణంగా దంతాల సమస్యలకు కారణమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, పళ్లపై పేరుకుపోయిన పసుపు రంగును తొలగించడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయినా కూడా ఎలాంటి లాభం ఉండదు. కానీ, ఇంట్లో లభించే కొన్ని పదార్థాలు ఉపయోగించడం వల్ల మీ దంతాలు తెల్లగా ముత్యాల్ల మెరుస్తాయి. అంతేకాదు.. చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటాయి. అలాంటి పదార్థాలేవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..ఉప్పు..ఉప్పును ఉపయోగించి పళ్లపై పేరుకుపోయిన మరకలను తొలగించుకోవచ్చు.ఇందుకోసం కొద్దిగా ఉప్పు వేలితో తీసుకుని దంతాలను తోముకోవడం వల్ల పసుపు రంగు తొలగిపోయి తెల్లని రంగు వస్తుంది. సుమారు 1-2 నిమిషాలు ఉప్పుతో మీ దంతాలను బ్రష్ చేయండి. అంతేగానీ, పళ్లను గట్టిగా రుద్దకుండా జాగ్రత్తగా తోముకోవాలి.. ఎందుకంటే ఎక్కువ గట్టిగా బ్రష్ చేయడం వల్ల పంటి ఎనామిల్, చిగుళ్లు దెబ్బతింటాయి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత మీ నోటిని నీటితో బాగా కడగాలి. ఇలా రోజూ చేయడం వల్ల దంతాలకు రంగు వస్తుంది. కొబ్బరి నూనె పుల్లింగ్ కూడా నోటిని శుభ్రపరుస్తుంది. చిగుళ్ళ ఆరోగ్యానికి మంచిది. పుసుపు దంతాలు తెల్లగా మారుతాయి. మీ నోటిలో నూనె పోసుకున్న తర్వాత, 10-20 నిమిషాల పాటు పుక్కిల్లించాలి.. ఇది నోటిలోని అన్ని భాగాలకు చేరేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం మంచి స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనెను మాత్రమే ఉపయోగించాలి.యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా చిగుళ్ల పరిశుభ్రత, పసుపు దంతాలను తొలగించి తెల్లబడటంలో సహాయపడటానికి సహజ మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. రోజుకు రెండుసార్లు ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నీటితో మీ నోటిని శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగకుండా కాపాడుతుంది. దంతాలను తెల్లగా మార్చడంలో సహాయపడేందుకు బేకింగ్ పౌడర్, నిమ్మరసం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రెండింటినీ కొద్దిగా తీసుకుని దంతాల మీద బాగా రుద్ది 10 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత కడగాలి. ఇది దంతాల రంగును తెల్లగా మార్చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

# వర్షాకాలంలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగుతున్నారా?

ఆరెంజ్ జ్యూస్‌లో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. శ్వాసకోశ ఇబ్బందులను కూడా తగ్గించగలదు. ఇన్?ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా వచ్చే వానాకాలంలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ రెగ్యులర్‌గా తాగడం మంచిది.నారింజ జ్యూస్?లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కణాలను ర్యాడికల్ డ్యామేజ్ నుంచి ఇవి సంరక్షిస్తాయి. గుండె వ్యాధులు లాంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వచ్చే రిస్క్‌ను నారింజ తగ్గించగలదు. ఆరెంజ్‌లో పొటాషియం, ఫోలేట్ అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించేందుకు సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. దీంతో పాటు గుండె సమస్యల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. ఇవే కాకుండా ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన ఇతర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. ఆరెంజ్ రసంలో ఫ్లేవోన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇది మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచగలవు. జ్ఞాపకశక్తిని కూడా ఎక్కువ చేయగలదు.నారింజలోని విటమిన్ సీ శరీరంలో కొలేజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచగలదు. చర్మ ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. ఎముకలు, కండరాల ధృఢత్వాన్ని కూడా మెరుగుపరచగలదు. ఆరెంజ్ జ్యూస్?లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో జీర్ణవ్యవస్థకు ఇది మేలు చేస్తుంది. ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేందుకు ఈ జ్యూస్ సహకరిస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు కూడా తోడ్పడుతుంది.ఆరెంజ్ జ్యూస్‌లో అధిక మొత్తంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా చేసేందుకు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. దీంతో పాటు చర్మంపై ఉన్న ముడతలు, మచ్చలు సులభంగా తొలగిపోతాయి. అంతేకాకుండా చర్మం కూడా మెరిసేలా అందంగా కనిపిస్తుంది. ఆరెంజ్ జ్యూస్‌లో ఉండే అధిక ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా చేసేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, జీర్ణక్రియ సమస్యల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా పొట్ట నొప్పుల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది.

# వీకెండ్ పిల్లలతో బయటకు వెళ్లండి

వీకెండ్స్ పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు బయటకు వెళ్లేందుకు ప్లాన్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. చిన్నారులకు మెమొరబుల్ ఈవెంట్స్ అందించాలని చెప్తున్నారు. బిజీ షెడ్యూల్స్, ఇంట్లో ఉంటే బాగుండనే ఆలోచన అవుటింగ్స్, ఫ్యామిలీ ఎక్స్‌కర్షన్స్‌ను అవాయిడ్ చేస్తే బాగుంటుందని అనిపించొచ్చు. కానీ వీకెండ్ వెకేషన్స్ తో బోలెడు లాభాలున్నాయని ... ఫాలో కావడమే బెటర్ అని అంటున్నారు. ఇవి పిల్లల ఎదుగుదలపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయని చెప్తున్నారు. మన బిజీ వర్క్ షెడ్యూల్స్ ఫ్యామిలీతో నాణ్యమైన సమయాన్ని గడిపేందుకు అడ్డంకిగా మారుతాయి. కాబట్టి వీకెండ్ వెకేషన్ పిల్లలతో స్ట్రాంగ్ కనెక్షన్స్ డెవలప్ చేసుకునే అవకాశాన్ని ఇస్తున్నాయి. పార్క్, బీచ్, ఫారెస్ట్ టూర్స్, కిడ్స్ వరల్డ్ లాంటివి ట్రై చేయమని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఈ అనుభవాలు శాశ్వత జ్ఞాపకాలను సృష్టిస్తాయి. కుటుంబ బంధాలను బలోపేతం చేస్తాయి. తల్లిదండ్రులు పిల్లల మధ్య నమ్మకం, పరస్పర అవగాహన పెంపొందే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు పేరెంట్స్ తమ ఆనందానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా పిల్లల్లో భద్రత, సొంతం అనే భావన ఏర్పడుతుంది. శారీరక ఆరోగ్యం: ప్రస్తుతం పిల్లలు మొబైల్స్ కు అలవాటు పడిపోయారు. స్కూల్ నుంచి వచ్చిందంటే చాలు ఫోన్, లాప్ టాప్, టీవీలకు అతుక్కుపోవడం, వీడియో గేమ్స్ ఆడటం మాత్రమే జరుగుతుంది. కానీ ఔట్ డోర్ గేమ్స్ అసలు ఇంపార్టెన్స్ ఇవ్వట్లేదు. దీనివల్ల శారీరక వ్యాయామం లేక ఊబకాయం, మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు దరిచేరుతున్నాయి. ఫ్యాట్ పెరిగిపోయి గుండెపై కూడా ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. అలా కాకుండా బయటకు వెళ్తే హైకింగ్, బైకింగ్, స్పోర్ట్స్, వాకింగ్ లాంటివి శారీరక శ్రమను కలిగిస్తాయి. హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతాయి. సహజ సూర్యరశ్మికి గురికావడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి పనితీరుకు అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. విద్యాభివృద్ధి: పిల్లల ఎడ్యుకేషన్ పై కూడా విహారయాత్రలు పాజిటివ్ ఇంపాక్ట్ కలిగిస్తాయి. తాము పుస్తకాల్లో చదివిన పురాతన లేదా గొప్ప స్థలాలను నేరుగా సందర్శించడం ద్వారా ప్రాక్టికల్ గా తెలుసుకోగలరు. అలాంటి అనుభవం జీవితాంతం గుర్తుండిపోతుంది. సబ్జెక్ట్ పై మరింత ఇంట్రెస్ట్ పెరుగుతుంది. అందుకే మ్యూజియంలు, చారిత్రక ప్రదేశాలు, ప్రకృతి నిల్వలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల సందర్శనలు ఆకర్షణీయంగా సమాచారంతో కూడిన అభ్యాస అనుభవాలను అందిస్తాయి. జ్ఞానాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఒత్తిడి దూరం: మోడ్రన్ లైఫ్ స్టైల్ పెద్దలతో పాటు పిల్లల ఒత్తిడికి కారణం అవుతుంది. కాబట్టి వీకెండ్స్ లో కొత్త ప్రాంతాల సందర్శన డెయిలీ రొటీన్ నుంచి బ్రేక్ తీసుకున్నట్లు ఉంటుంది. ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. ప్రకృతి విహారయాత్రలు ముఖ్యంగా ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ భావాలను తగ్గిస్తాయి. స్వచ్ఛమైన గాలి మానసిక శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది. సాహసాలను ఆస్వాదించడం మొదలుపెడతారు.

# ఈ ఒక్క ఆకుతో శరీరంలోని తిప్పలన్నీ దూరం.

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతిలో ఎన్నో రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉన్నాయి.. ఇవి అనేక సమస్యలను తీర్చే సహజ ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి.. అలాంటి వాటిలో తిప్పతీగ ఒకటి.. తిప్పతీగను ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. తిప్పతీగను ఉపయోగించి జ్యూస్, పౌడర్, కాప్సూల్స్ తయారుచేస్తారు. దీనిని ఎలా తీసుకున్నా శరీరానికి మంచిదే.. దీని ఆకుల నుంచి కాండం, వేర్లను కూడా తీసుంటారు.. అందుకే.. తిప్పతీగను తిరుగులేని ఔషధ మొక్కగా పేర్కొంటారు.. ఒక్క తిప్పతీగ.. ఒంట్లో ఉన్న తిప్పలన్నీ దూరం చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతుంటారు.. అందుకోసమే తిప్పతీగ మూలికను అమృతం అంత శక్తివంతమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దీన్ని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు నయమవుతాయి. ఈ తీగ కాండం, ఆకు, వేరు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. తిప్పతీగను ప్రాచీన కాలం నుండి ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. తిప్పతీగను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. తిప్ప తీగలో కనిపించే అద్భుతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు తరచుగా దగ్గు, జలుబు, టాన్సిలిటిస్ వంటి ఏవైనా సాధారణ శ్వాసకోశ సమస్యలతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. జలుబు, దగ్గు మాత్రమే కాకుండా, ఇది ఉబ్బసం రోగులకు కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఛాతీ బిగుతుగా ఉండడం, శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు, గురక వంటి లక్షణాలను తిప్పతీగ తగ్గిస్తుంది.

తిప్పతీగ రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. శరీరం మూలకాలను మెరుగుపరచడానికి, పోషించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు, కొన్ని కీళ్ల వ్యాధులు, సులిపురుగులు, జ్వరం, దగ్గు మొదలైన వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.తిప్పతీగ వేర్లు, త్రిఫల చూర్ణం కలిపి కషాయాలను తయారు చేసి, తేనెతో కలిపి, క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. తిప్పతీగ ఆకులతోపాటు బెల్లం కలిపి సేవిస్తే మలబద్ధకం సమస్య తొలగిపోతుంది. 10-20 మిల్లీలీటర్ల తిప్పతీగ రసాన్ని రోజుకు 3 సార్లు తాగితే చర్మవ్యాధుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీంతోపాటు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి.. ఉబ్బసం దూరమవుతుంది.. తిప్పతీగ జ్యూస్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. తిప్పతీగ శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని మెరుగుపర్చి అనేక వ్యాధులను నియంత్రిస్తుంది.

# వాక్కాయ దొరికితే అస్సలు వదలకండి

వాక్కాయలు లేత గులాబీ రంగులో పుల్లగా ఉంటాయి. చాలా ప్రాంతాలలో వీటితో పచ్చడి, పప్పు వంటి వంటకాలు చేస్తుంటారు. అడవి ప్రాంతాలలో వాక్కాయ చెట్లు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. చాలా మందికి వాక్కాయలతో వంటలు చేస్తారని తెలుసు కానీ వాటితో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలియదు. అవేంటో తెలిస్తే వాక్కాయలు ఎక్కడ కనిపించినా వాటిని వదలలాని అనిపించదు. వాక్కాయలలో విటమిన్ సి కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది, దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ఉండే ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి దూరంగా ఉండాలంటే వాక్కాయలను తప్పనిసరిగా తినాలి. ఫైబర్ ఉన్న పండ్లు, కూరగాయలు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. వాక్కాయలలో కూడా ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, ప్రేగు కదలికలను నియంత్రిస్తుంది, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.వాక్కాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మంటను తగ్గించడంలో, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం సేఫ్ గా ఉంటుంది.వాక్కాయలలో విటమిన్ ఎ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని ఎదుర్కుంటాయి. చర్మానికి ఆరోగ్యకరమైన మెరుపును ఇస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా వాక్కాయలు మెరుగ్గా పనిచేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు వాక్కాయలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తింటూ ఉంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.వాక్కాయను యాపిల్, నారింజ, లేదా నీటితో అయినా సరే కలిపి జ్యూస్ తయారుచేసుకుని తాగితే మంచిది. ఇది శరీరానికి పోషకాలనే కాదు.. మంచి రిఫ్రెష్మెంట్ కూడా ఇస్తుంది. వాక్కాయలు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో లేని వారు వాక్కాయలను ఎండించి పొడి చేసుకుని వాటిని కూరల్లోనూ, పులుసు తయారీలోనూ జోడించవచ్చు. ఇది కూరకు అదనపు రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా వాక్కాయ నుండి లభించే ఫలితాలు లభిస్తాయి.

# కరివేపాకే కదా అని తీసి పడేస్తున్నారా?

భారతీయ వంటల్లో ముఖ్యంగా తెలుగు నాట వంటలకు దేశవ్యాప్తంగా మంచి గుర్తింపు ఉంది. ఎందుకంటే మనం వాడే రకరకాల పదార్థాల వల్ల ఆహారానికి మంచి రుచి వస్తుంది. అయితే కూరల్లో వేసే కరివేపాకు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. అది వేయకుండా వంట చేయరంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఇక ఈ చెట్టు దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ కనిపిస్తుంది. చాలా మంది భోజనం చేసేటప్పుడు కరివేపాకు పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. దీన్ని వల్ల ఒక సామెత కూడా పుట్టుకొచ్చింది. అదేనండి..

”కరివేపాకు తీసి పడేసినట్లు చులకనగా మాట్లాడుతున్నావ్” అనే సామెత. దాని గొప్ప గుణాలు తెలిస్తే మీరు ఇక ఆ పని చేయరు. దీన్ని వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

కరివేపాకు తరచూ తినడం వల్ల డయాబెటిస్,

ఊబకాయం ముప్పు నుంచి బయటపడొచ్చు. ఇది శరీరంలోని చెడు కొవ్వును నియంత్రించి బరువు తగ్గేందుకు సహకరిస్తుంది.

డయాబెటిస్ తగ్గిస్తుందని వైద్యులు చెప్తున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రో వంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. క్యాన్సర్, అతిసార వంటి వ్యాధుల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తుంది. కరివేపాకుని రోజూ తినడం వల్ల శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరగడంతో అనేక రోగాలు మన దరి చేరే అవకాశం ఉండదు.

దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తాన్ని క్లీన్ చేస్తాయి. ఎముకల అరుగుదలను కూడా ఇది నివారిస్తుంది. అలాగే అందరికీ తెలిసినట్లుగా దీన్ని తినడం వల్ల కంటి చూపు సమస్యలు తొలగిపోతాయి. కరివేపాకు తినడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే కరివేపాకును ప్యాక్‌గా తలకు పెట్టడం వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా, ఊడిపోకుండా ఉంటుంది. జీర్ణసమస్యలకు కరివేపాకు దివ్య ఔషధం అనే చెప్పాలి. దీన్ని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ బాగా పని చేస్తుంది. ఆహారం బాగా జీర్ణం అవడంతో పలు సమస్యలు దరి చేరవు. చర్మ సంరక్షణకు కూడా ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

# అతిగా చెమటలు వస్తున్నాయా..

చెమటలు పట్టడమనేది సహజ ప్రక్రియ. శరీర ఉష్ణోగ్రతలను నియంత్రించడంలో, దుమ్ముధూళిని తొలగించడంలో చెమట ఉపయోగపడుతుంది. అయితే అతిగా చెమట వస్తే సమస్యే అంటున్నారు వైద్యులు. ఈ పరిస్థితిని హైపర్ హైడ్రోసిస్ అని అంటారు. అతిగా చెమట రావడం మనిషి అనారోగ్యంగా ఉన్నాడనే విషయాన్ని తెలియజేస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల అతిగా చెమట వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో విటమిన్ డి కీలకం. బలమైన ఎముకలు, దంతాలకు అవసరమైన కాల్షియం, భాస్వరాన్ని విటమిన్ డి అందిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ, హృదయనాళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాలలో నివసించడం, బట్టలు లేదా సన్‌స్క్రీన్‌తో శరీరానికి సూర్యకాంతి తగలనివకుండా చేయడం.. ఎక్కువ సమయం ఇంటి లోపల గడపడం విటమిన్ డి లోపానికి దారితీస్తాయి. విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోయినా డి విటమిన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఊబకాయం ఉన్నవారిలో శరీరంలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వారి రక్తప్రవాహంలో విటమిన్ డి తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. చెమట శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. అయినప్పటికీ మనం శారీరకంగా చురుకుగా లేనప్పుడు లేదా వెచ్చని వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు కూడా మన శరీరం అధికంగా చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అది విటమిన్ డి లోపం వల్లే అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. విటమిన్ డి స్వేద గ్రంథుల్లో నుంచి వచ్చే చెమట ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో విటమిన్ డి లోపించినప్పుడు, ఈ గ్రంథులు అత్యంత చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. తద్వారా అధిక చెమట వస్తుంది. అలసట: శరీరంలో శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడంలో విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ డి సరిపడినంత లేకపోతే తగినంత నిద్ర పోయినా అలసట వస్తుంది.

EDITOR, PRINTER, PUBLISHER AND OWNED BY **SIRASALA SURESH KUMAR**, # /639-1-7-15, NANDYAL ROAD, CPI COLONY, 4TH ROAD, TADIPATRI-515 411, Ananthapuramu Dist., (A.P.), PUBLISHED AT # 1/639-1-7-15, NANDYAL ROAD,CPI COLONY, 4TH ROAD,TADIPATRI-515 411,Ananthapuramu Dist.,(A.P.). Cell:9398156948,REG.RNI: **APTEL/2023/86845**, E-Mail:**janamnews19@gmail.com**