https://epaper.manasamajam.com Contact No. 9989788438, 9505285656

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మెన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్ ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02 సంచిక : 10 ఆదివారం 3-05-2026 పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం

Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో

నిఖార్సైన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?

అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో పనిచేసేందుకు విలేఖరులు కావలెను...

మీ కలాలకు పదును పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు

9989788438, 9505485656.

పీఆర్సీ ఫిట్‌మెంట్‌పై జూన్ నాటికి నిర్ణయం

తక్షణమే నివేదిక ఇవ్వాలని అధికారుల కమిటీకి ఆదేశం..

- 1లోగా ఉద్యోగులకు హెల్త్‌కార్డులు అందజేస్తాం
- రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు వంద రోజుల్లో 6వేల కోట్లు ఇస్తాం..
- 5న తలపెట్టిన దీక్షను ఉపసంహరించుకోండి
- ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో భేటీలో రేవంత్..
- దీక్ష నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకుంటున్నట్లు నేతల ప్రకటన

హైదరాబాద్, మే 2 :
ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు సంబంధించి రెండో వేతన సవరణ సంఘం (పీఆర్సీ) ఫిట్‌మెంట్‌పై జూన్ నాటికి నిర్ణయం తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. తక్షణమే పీఆర్సీ నివేదిక అందించాలని అధికారుల కమిటీని ఆదేశించారు. శనివారం తన నివాసంలో ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులతో ముఖ్యమంత్రి సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఇది ఫ్రెండ్లీ ప్రభుత్వమని, ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన బాధ్యత తమపై ఉందని అన్నారు. దశాబ్దాలుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలను చాలా వరకు పరిష్కరించామన్నారు. ఒకటో తేదీనే జీతాలు ఇస్తున్నామని గుర్తు చేశారు. పీఆర్సీ సహా నాలుగు అంశాలపై స్పష్టత ఇచ్చిన సీఎం.. ఉద్యోగులకు ఆరోగ్య భద్రత కార్డులను జూన్ 1లోగా అందజేస్తామన్నారు. పదవీ విరమణ చేసిన ఉద్యోగుల ప్రయోజనాలకు సంబంధించి రూ.6 వేల కోట్లను వంద రోజుల్లో చెల్లిస్తామన్నారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో వేల కోట్ల రూపాయల బిల్లులు పేరుకుపోయాయని, దీనిపై కసరత్తు చేసి సమస్యల పరిష్కారంలో ముందుకు పోతున్నామని తెలిపారు. ఉద్యోగులు ఈ నెల 5న నిర్వహించ తలపెట్టిన సామూహిక నిరాహార దీక్షలతోపాటు అన్ని రకాల నిరసన కార్యక్రమాలను ఉపసంహరించుకోవాలని కోరారు. దీంతో ఆ కార్యక్రమాలన్నింటినీ ఉపసంహరించు కుంటున్నట్లు ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఏ పథకాన్ని ప్రకటించినా ఉద్యోగులు భుజాన వేసుకుని పని చేస్తున్నారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రశంసించారు. ఉద్యోగుల సహకారంతోనే ప్రభుత్వ పథకాలు విజయవంతంగా అమలవుతున్నాయని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఉద్యోగుల కోసమే తొలి నిర్ణయం తీసుకున్న విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ఒకటో తేదీనే జీతాలు ఇస్తున్నామని, స్వేచ్ఛగా ఉద్యోగ సంఘాల ఎన్నికల నిర్వహణకు అవకాశం కల్పించామని చెప్పారు. ఎంతో కాలం పెండింగ్‌లోఉన్న ఉపాధ్యాయుల బదిలీలను ఎలాంటి వివాదం లేకుండా పూర్తి చేస్తున్నామని తెలిపారు. రెండేళ్లలో 67,760 ఉద్యోగ నియామకాలు చేశామన్నారు. ప్రతి రెండు నెలలకోసారి గుర్తింపు సంఘాలు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శితో సమావేశమై.. సమస్యలపై ప్రభుత్వానికి నివేదిక ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. సీఎస్ వద్ద సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోతే డిప్యూటీ సీఎం వద్ద పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. దీంతో సీఎం నేతృత్వంలో చాలా వరకు ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కారమవుతున్నాయని ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు రేవంత్‌రెడ్డికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఓడీలను రద్దు చేయాలి..
వైద్య విధాన పరిషత్‌లో 13,100 మందిని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తించడం ప్రభుత్వ నిబద్ధతకు నిదర్శనమని ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు పేర్కొన్నారు. కాగా, 317 జీవోలో స్థానికతకు విరుద్ధంగా మల్టీజోన్ మారిన వారిని స్థానికత ఆధారంగా బదిలీ చేయాలని హైదరాబాద్‌కు చెందిన నీటిపారుదల శాఖ ఇంజనీర్ల సంఘం కోరింది. ఓడీలను రద్దు చేసి.. అందరినీ సాధారణ బదిలీల పరిధిలోకి తీసుకురావాలని విజ్ఞప్తి చేసింది. ఉద్యోగులు ప్రభుత్వ ఆదాయాన్ని పెంచితే.. బకాయిలన్నింటినీ వచ్చే ఏడాది లోపు క్లియర్ చేస్తామని సీఎం హామీ ఇచ్చినట్లు ఉద్యోగ సంఘం నేతలు తెలిపారు సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టివిక్రమార్క, ఉద్యోగ సంఘాల జేఏసీ నేతలు మారం జగదీశ్వర్, వి.లచ్చిరెడ్డి, ఏలూరి శ్రీనివాసరావు, చావా రవి, బి.శ్యామ్, జి.శ్రీనివాస్ రెడ్డి, దామోదర్ రెడ్డి, జి.సదానందం గౌడ్, వి.రవీందర్ రెడ్డి, వి.రాజశేఖర్, సి.మహేందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మావోయిస్టుల డంప్ తీస్తుండగా

పేలిన ఐఈడీలు

నలుగురు డీఆర్‌జీ జవాన్ల మృతి

ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రంలో ఘటన

చర్ల, మే 2 :
మావోయిస్టులు భూమిలో పెట్టిన డంప్‌ను వెలికి తీస్తుండగా అందులో ఉన్న ఐఈడీలు పేలి నలుగురు డీఆర్‌జీ జవాన్లు మృతి చెందిన ఘటన ఛత్తీస్‌గఢ్‌రాష్ట్రం కాంకేర్, నారాయణపూర్ జిల్లాల సరిహద్దు అడవుల్లో శనివారం మధ్యాహ్నం జరిగింది. లొంగిపోయిన మావోయిస్టులు ఇచ్చిన సమాచారంతో కేంద్ర బలగాలు కొద్ది రోజులుగా అడవులను జల్లెడ పడుతూ మావోయిస్టుల డంప్‌లను స్వాధీనం చేసుకుంటున్నాయి. ఈ క్రమంలో కాంకేర్, నారాయణ పూర్ జిల్లాల సరిహద్దు అడవుల్లో మావోయిస్టుల డంప్ ఉన్నట్లు బలగాలకు సమాచారం అందింది. దీంతో రెండు జిల్లాల డీఆర్‌జీ బలగాలు కూంబింగ్ చేపట్టి శనివారం ఆ డంప్‌ని గుర్తించాయి. అనంతరం అందులో ఉన్న వస్తువులు, పేలుడు పదార్థాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పక్కనే మరో డంప్ ఉండగా అందులోని వస్తువులను బలగాలు బయటకు తీస్తుండగా భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో మొత్తం నలుగురు డీఆర్‌జీ జవాన్లు తీవ్రంగా గాయపడగా.. వారిలో డీఆర్‌జీ ఇన్‌స్పెక్టర్ సుఖ్‌రాం వట్టి, కానిస్టేబుల్ కృష్ణ, సంజయ్ అక్కడే మృతి చెందారు. మరో జవాన్ పరమానంద్ కొర్రామ్ ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గం మధ్యలో మృతి చెందినట్లు బస్తర్ ఐజీ సుందర్ రాజ్ మీడియాకు తెలిపారు. కాగా గత మార్చి 31 వరకు మావోయిస్టుల వేటలో ఉన్న బలగాలు శనివారం ఆపరేషన్ ఐఈడీ ప్రారంభించాయి. అడవుల్లో ఒక్క మందుపాతర కూడా ఉండకూడదనేది బలగాల లక్ష్యం. ఇందులో భాగంగా లొంగిపోయిన మావోయిస్టుల నుంచి వాటి సమాచారాన్ని తెలుసుకుంటూ వెలికితీసే పనిలో నిమగ్నమవుతున్నాయి. కాగా పేలుడులో చనిపోయిన నలుగురు జవాన్ల మృతదేహాలను కాంకేర్ జిల్లా కేంద్రానికి తరలిస్తున్నారు.

ఢిల్లీలో జడ్జి ఆత్మహత్య!

హైదరాబాద్, మే 2 :
దక్షిణ ఢిల్లీలోని సఫ్దర్‌గంజ్ ప్రాంతంలో జడ్జి ఒకరు ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్టు పోలీసులు వెల్లడించారు. జడ్జి అమన్ కుమార్ శర్మ (30) మృతదేహాన్ని ఆయన ఇంట్లో చూసిన బంధువు ఒకరు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. నేటి మధ్యాహన్నం 1.45 గంటల సమయంలో తమకు కాల్ వచ్చిందని పోలీసులు తెలిపారు. మృతదేహాన్ని వారు పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తరలించారు. అసలేం జరిగిందో తెలుసుకునేందుకు అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. జడ్జి అమన్ కుమార్ శర్మ 2018లో సింబయాసిస్ లా స్కూల్ నుంచి గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేశారు. 2019 జూన్ 19న ఢిల్లీ జుడీషియల్ సర్వీసెస్‌లో చేరారు. తన కెరీర్‌లో ఆయన పలు కోర్టుల్లో వివిధ సివిల్, క్రిమినల్ కేసులను డీల్ చేశారు. గతేడాది అక్టోబర్‌లో ఆయన డిస్ట్రిక్ట్ లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ సెక్రటరీగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

మోదీ పర్యటన మోగిపోవాలె!

జన సమీకరణకు జిల్లాలవారీగా ఇన్‌చార్జిల నియామకం

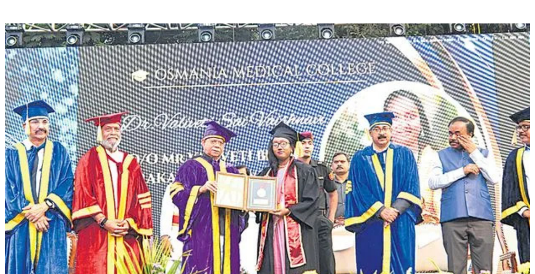
సన్నాహక సమావేశాలతో రాంచందర్‌రావు, కిషన్‌రెడ్డి బిజీ

హైదరాబాద్ మే 2
ప్రధాని నరేంద్రమోదీ రాష్ట్ర పర్యటనను బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుంది. మూడోసారి ప్రధాని అయ్యాక మొదటిసారి ఆయన ఈ నెల 10వ తేదీన తెలంగాణకు వస్తుండటంతో కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో ఘన స్వాగతం పలికేందుకు భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. పర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని సుమారు రూ.8 వేల కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టుల కు ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు చేయ నుండటంతో.. వీటికి భారీగా ప్రచారం కల్పించాలని నిర్ణయించింది. రాష్ట్రం నలు మూలల నుంచి జన సమీకరణ కోసం ప్రత్యేక రైళ్లు, బస్సులు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రధాని పర్యటన కోసం ఇప్పటికే అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు, డివిజన్ల వారీగా సన్నాహక సమావేశాలు నిర్వహిస్తు న్నారు. పరేడ్‌గ్రౌ ండ్స్‌లో జరిగే బహిరంగ సభకు పెద్దఎత్తున ప్రజలను తరలిం చేందుకు పార్టీ ముఖ్యనాయకు లు ప్రయ త్నాలు చేస్తున్నారు. ఇందు కోసం ఒక్కో జిల్లాకు ఒక సీని యర్ నేతకు ఇన్‌చార్జి బాధ్యతలు అప్పగించారు. పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. రాం చందర్‌రావు, జి.కిషన్‌రెడ్డి, నిమగ్నమయ్యారు.

డిప్యూటీ సీఎం నివాసానికి ముఖ్యమంత్రి

అమరావతి, మే 2
శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌ను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పరామర్శించారు. ఇటీవల డిప్యూటీ సీఎం హైదరాబాద్‌లో అత్యవసరంగా శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్నారు. వైద్యుల సూచన మేరకు ఆయన జూబ్లీహిల్స్‌లోని తన నివాసంలో పూర్తి విశ్రాంతిలో ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో శనివారం హైదరాబాద్ వెళ్లిన సీఎం చంద్రబాబు, పవన్ నివాసానికి వెళ్లారు. చంద్రబాబుకు, పవన్, ఆయన సతీమణి అనా సాదరంగా స్వాగతం పలికారు. పవన్ ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి ముఖ్యమంత్రి వాకబు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ తనకు జరిగిన శస్త్రచికిత్స వివరాలను బాబుకు వివరించారు. 'సైన్‌సను అశ్రద్ధ చేయడంతో తీవ్ర సమస్యగా పరిణమించి కంటిపై ప్రభావం చూపింది. వైద్యులు తక్షణ చికిత్స అవసరమంటూ ఫంక్షనల్ ఎండోస్కోపిక్ సైనస్ సర్జరీ(ఫేస్) చేశారు. సర్జరీ తరువాత ఇప్పటికీ ముక్కు వెంబడి కొద్దిపాటి రక్తస్రావం ఉంది. మరో వారం రోజుల్లో సర్దుకుంటుం దని వైద్యులు తెలిపారు. సినిమాల్లో యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో తగిలిన గాయాలను అప్పుడు పట్టించుకోలేదు. అవి ఇప్పుడు బాధిస్తున్నాయి' అని పవన్ వివరించారు. ఆ సమయంలో అక్కడే ఉన్న వైద్యులు... 'పవన్ కల్యాణ్‌కు భుజం దగ్గర మజిల్‌కు ఐదేళ్ల క్రితమే గాయం అయింది. రోటేటర్ కఫ్ ఇంజురీ ఉంది. అప్పుడు పట్టించుకోకపోవడంతో ఇప్పుడు ఇబ్బంది తలెత్తింది. దీనికి శస్త్ర చికిత్స అవసరం' అని తెలిపారు. సీఎం చంద్రబాబు స్పందిస్తూ... 'ఆరోగ్యం విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవ డం అవసరం. వైద్యుల సూచనలు పాటించడం తప్పనిసరి. శస్త్రచికిత్స అనంతరం శాఖాపరమైన రివ్యూలు, ఫైల్స్ పరిశీలనకు కొంత సమయాన్ని నిర్దేశించుకొని ఆ సమయంలోనే చేయండి' అని సూచించారు. తగిన విశ్రాంతి తీసుకొని, పవన్ పూర్తి స్వస్థత పొందాలని చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు.

వైద్యులు మానవీయతను మరువకూడదు: గవర్నర్ శుక్లా



హైదరాబాద్ సిటీ, మే 2
ఆరోగ్య రంగంలో వేగంగా వస్తున్న మార్పులకు అనుగుణంగా వైద్యవృత్తిలో ఉన్నవారు సాంకేతికత, పరిశోధనలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూనే మానవీయతను మరువకూడదని తెలంగాణ గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా అన్నారు. ఉస్మానియా వైద్య కళాశాలలో 175వ స్నాతకోత్సవం శనివారం సాయంత్రం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి గవర్నర్ శుక్లా, మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై వైద్యవిద్య పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులకు పట్టాలను అందించారు. ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ మాట్లాడుతూ.. వైద్యవృత్తి కేవలం ఉపాధి మార్గం మాత్రమే కాదని, అది మానవాళికి సేవ చేయడానికి తీసుకునే పవిత్ర ప్రతిజ్ఞ అని అన్నారు. వైద్యుడిపై రోగికి ఉన్న నమ్మకమే వారికి అతిపెద్ద ఆస్తి అన్నారు. వైద్యులు జ్ఞానం, సాంకేతిక నైపుణ్యంతో పాటు కరుణ, సానుభూతి వంటి మానవీయ విలువలను అలవరచుకోవాలని సూచించారు. ఉస్మానియా వైద్య కళాశాల గొప్పతనాన్ని మరింత ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్లాలని, పట్టభద్రులందరికీ ఉజ్వల భవిష్యత్తు కలగాలని గవర్నర్ ఆకాంక్షించారు. గోషామహల్‌లో ఉస్మానియా ఆస్పత్రి నూతన భవన నిర్మాణ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని, 2027 కల్లా ఆస్పత్రిని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ తెలిపారు. అత్యాధునిక సాంకేతికత, అన్ని రకాల సౌకర్యాలతో కొత్త ఉస్మానియా ఆస్పత్రి ఉండబోతుందని పేర్కొన్నారు. దశాబ్దాలుగా ఉన్న ఉస్మానియా నూతన ఆస్పత్రి కలను తమ ప్రభుత్వం నెరవేరుస్తోందన్నారు.

రేపు క్యాబినెట్ భేటీ

హైదరాబాద్, మే 2

మంత్రివర్గ సమావేశం ఈ నెల 4న జరగనుంది. సచివాలయంలోని ఆరో అంతస్తులో క్యాబినెట్ మీటింగ్ హాల్‌లో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ప్రారంభం కానుంది. ఈ దృష్ట్యా అన్ని శాఖల ముఖ్యకార్యదర్శులు తగిన సమాచారంతో అందుబాటులో ఉండాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.రామకృష్ణారావు శనివారం జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల్లో ఆదేశించారు. సమావేశంలో ప్రధానంగా ఉద్యోగుల పీఆర్సీ, డీఏలు, ఆరోగ్య పథకం, బిల్లుల చెల్లింపు వంటి సమస్యలపై చర్చించే అవకాశముంది. ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల పీఆర్సీ ఫిట్‌మెంట్‌పై సమావేశంలో చర్చించి, స్పష్టతనిస్తారని సమాచారం. గోదావరి పుష్కరాలు, జనగణన వంటి అంశాలూ చర్చకు వచ్చే అవకాశముంది.

పొద్దుతిరుగుడు గింజల కొనుగోళ్లు ప్రారంభించాలి : బీఆర్ఎస్

ఏఎంసీలో పొద్దు తిరుగుడు గింజలను పరిశీలిస్తున్న దృశ్యం

హుస్నాబాద్, మే 02

పొద్దుతిరుగుడు గింజలను ప్రభుత్వం వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో శనివారం వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్‌లో సూపర్వైజర్ సూద్దాల గంగారాం కు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ నియోజకవర్గ అధికార ప్రతినిధి అయిలేని మల్లికార్జున రెడ్డి మాట్లాడుతూ, రైతుల సమస్యలను పట్టించుకోవడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని తీవ్రంగా విమర్శించారు. "రైతుల ప్రభుత్వం" అని చెప్పుకుంటున్న కాంగ్రెస్ నాయకులు, ఆచరణలో మాత్రం రైతులకు న్యాయం చేయడంలో శూన్యంగా మారారని ఆరోపించారు. రైతులు పండించిన ప్రతి పంటను కొనుగోలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం, హుస్నాబాద్ వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్‌లో దాదాపు 70 క్వింటాళ్లకు పైగా నిల్వ ఉన్న పొద్దుతిరుగుడు గింజలను నెల రోజులుగా కొనుగోలు చేయకపోవడం దురదృష్టకరమని తెలిపారు. దీంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే మంత్రిగా ఉన్నప్పటికీ, రైతుల సమస్యలను పట్టించుకునే పరిస్థితి కనిపించడం లేదని విమర్శించారు. పంట కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభమైనప్పటికీ, వాటిపై సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వల్ల రైతులు నష్టపోతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి పొద్దుతిరుగుడు గింజల కొనుగోళ్లు వెంటనే ప్రారంభించి రైతులకు న్యాయం చేయాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ డిమాండ్ చేసింది. రైతులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తే భవిష్యత్తులో బీఆర్ఎస్ పార్టీ తీవ్ర స్థాయిలో పోరాటం చేస్తుందని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బండి రమణ రెడ్డి, యాస శ్రీనివాస్, అయిలేని గాల్ రెడ్డి, దొంతబోయిన శ్రీనివాస్, కందుకూరి సతీష్ పాల్గొన్నారు.

కష్టం వస్తే కనీస పరామర్శలేని కాంగ్రెస్ ?

కార్యకర్త ఆవేదన కన్నీటి గాథ!

హుస్నాబాద్ రూరల్,మే 2

ఓటు వేళ కార్యకర్తల్ని ఆలింగనం చేసుకునే నాయకత్వం... కష్టం వచ్చినప్పుడు ఎందుకు కనీస పరామర్శ కూడా చేయడం లేదని కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు గుగులోతు రాజేందర్ హృదయ విదారక ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "నాన్న చనిపోయిన బాధ కంటే... పార్టీ పట్టించుకోకపోవడమే నాకు ఎక్కువ బాధగా ఉంది" అంటూ కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. అక్కన్నపేట మండలం దాస్ తండా గ్రామానికి చెందిన రాజేందర్ తండ్రి రంగా ఐదు రోజుల క్రితం పని చేస్తున్న ప్రదేశంలో వడదెబ్బకు గురై గుండెపోటుతో మృతి చెందారు. కుటుంబానికి ఆపద సంభవించి వారం రోజులు గడిచినా, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల నాయకత్వం నుంచి ఒక్కరూ పరామర్శకు రాకపోవడం తీవ్ర నిరాశ కలిగించిందని తెలిపారు. "ఓటు హక్కు వచ్చినప్పటి నుంచి మా నాన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం పనిచేశారు. ఆయన అడుగుజాడల్లోనే నేను కూడా పార్టీ గెలుపుకోసం రాత్రింబవళ్లు కష్టపడుతున్నాను. గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నాను. అయినా కష్టం వచ్చినప్పుడు మా ఇంటి వైపు ఒక్క చూపు కూడా వేయలేదు" అని రాజేందర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ పెద్ద నాయకులకు ఏ చిన్న ఇబ్బంది వచ్చినా వెంటనే స్పందించే క్యాడర్... సాధారణ కార్యకర్తల విషయంలో మాత్రం చిన్నచూపు చూపుతుందని విమర్శించారు. "ఓటు వేళ మాత్రమే కార్యకర్తలు గుర్తొస్తారు. తర్వాత ఐదేళ్లు వారి గురించి ఎవ్వరూ ఆలోచించరు. ఇదేనా కార్యకర్తల పట్ల ప్రేమ?" అని

ఆవేదన చెందుతున్న నాయకుని దృశ్యం

ప్రశ్నించారు. ఇంతటి దుస్థితిలో కూడా తమ కుటుంబం కాంగ్రెస్ జెండాను ఎప్పటికీ వదలదని స్పష్టం చేసిన రాజేందర్, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ దృష్టికి ఈ విషయం తీసుకెళ్లి తమ కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. "నాన్న చనిపోయినా నేను గుండె నిబ్బరంగా నిలబడుతున్నాను. కానీ పార్టీ నాయకులు ఒక్కసారి పరామర్శకు రాకపోవడం నా మనసును ముక్కలు చేస్తోంది" అని ఆయన చెప్పిన మాటలు అక్కడున్న వారిని కంటతడి పెట్టించాయి. కష్టాల్లో ఉన్న కార్యకర్తలకు అండగా నిలబడకపోతే... పార్టీ పట్ల వారి నమ్మకం ఎలా నిలుస్తుంది? అనే ప్రశ్న ఇప్పుడు స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

బక్రీద్ ముందు అప్రమత్తమైన పోలీసులు

గోరక్షణ, అక్రమ రవాణాపై కఠిన చర్యలు

చెక్‌పోస్టులతో నగరం ముట్టడి!

సిద్దిపేట, మే 02

రాబోయే బక్రీద్ పండుగను దృష్టిలో ఉంచుకుని శాంతిభద్రతల పరిరక్షణపై పోలీసులు గట్టి దృష్టి సారించారు. కమిషనరేట్ పరిధిలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా ముందస్తు చర్యలతో పోలీసులు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేపట్టారు. ఈ నేపథ్యంలో పోలీస్ కమిషనర్ రష్మీ పెరుమాళ్ ఐపీఎస్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశం కీలకంగా మారింది. ఈ సమావేశంలో హిందూ పరిషత్, బజరంగ్ దళ్ సహా పలు సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొని గోరక్షణ, జంతువుల అక్రమ రవాణా నివారణ, చట్టాల కఠిన అమలు వంటి అంశాలపై తమ ఆందోళనలు వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై స్పందించిన కమిషనర్, చట్టవిరుద్ధ చర్యలపై ఎలాంటి ఉపేక్ష ఉండదని స్పష్టం చేశారు. కమిష౯నరేట్ పరిధిలో కీలక ప్రాంతాల్లో చెక్‌పోస్టులు ఏర్పాటు చేసి, వాహనాల తనిఖీలు కఠినతరం చేయనున్నట్లు తెలిపారు. అక్రమంగా జంతువుల రవాణా, వధలను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక నిఘా బలగాలను రంగం లోకి దింపుతు న్నారు. పోలీస్ స్టేషన్లకు గస్తీ పెంచాలని, పురపాలక మరియు పశువైద్య శాఖలతో సమన్వయం కలిగి పనిచే యాలని ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. ఈ సమావే శానికి ట్రైనీ ఐపీఎస్ అయేషా ఫాతిమా, అదనపు డీసీపీ అడ్మిన్ ఖుషాల్కర్, ఏసీపీ రవీందర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు.

పౌరులకు పోలీసుల కఠిన హెచ్చరిక

పండుగను శాంతియుతంగా జరుపుకోవాలని, చట్టాలను అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు గమనించిన వెంటనే 100 లేదా 112 నంబర్లకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.

సామరస్యమే ప్రధాన లక్ష్యం:

మాట్లాడుతున్న సిద్దిపేట పోలీస్ కమిషనర్ రష్మీ పెరుమాళ్ (ఫైల్ ఫోటో)

మత సామరస్యాన్ని కాపాడుతూ, పరస్పర గౌరవంతో పండుగను జరుపుకోవాలని కమిషనర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. నగరంలో శాంతి భద్రతల విషయంలో రాజీపడేది లేదని పోలీసుల హెచ్చరిక స్పష్టంగా వినిపిస్తోంది.

దొమ్మాటలో ఘనంగా పోచమ్మ తల్లి పునః ప్రతిష్ఠ మహోత్సవం

మొక్కులు చెల్లించుకున్న మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు, దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి

పోచమ్మ తల్లి విగ్రహ ప్రతిష్టాపనలో దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి

దౌల్తాబాద్,మే 2

మండలంలోని దొమ్మాట గ్రామంలో పోచమ్మ తల్లి అమ్మవారి విగ్రహ పునః ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవ ఉత్సవాలు మూడు రోజులపాటు కొనసాగుతున్నాయి. శనివారం చివరి రోజున కుల సంఘం నుంచి ఇంటింటికి అమ్మవారికి బోనాలతో భక్తిశ్రద్ధల మధ్య డబ్బు చప్పుల తో పోతరాజు విన్యాసాలతో ఘనంగా బోనాలు సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మెదక్ ఎంపీ మాధవనేని రఘునందన్ రావు, దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి హాజరై ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. వేదమంత్రాల నడుమ నిర్వహించిన పునః ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమంలో వారు అమ్మవారికి పూజలు చేసి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. అనంతరం గ్రామ ప్రజలతో మమేకమై ఆశీస్సులు అందించారు. ఈ సందర్భంగా మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు, దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డిలు మాట్లాడుతూ. గ్రామ దేవతల పట్ల భక్తి, విశ్వాసాలు గ్రామీణ సంస్కృతికి అద్దం పడతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ మహోత్సవానికి పెద్ద ఎత్తున భక్తులు తరలివచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ దేవి గారి అంజయ్య, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మహిళలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నంద్య నాయక్ మృతికి సంతాపం

మృతదేహానికి నివాళులర్పిస్తున్న నాయకుల దృశ్యం

హుస్నాబాద్ రూరల్,మే 2

అక్కన్నపేట మండలంలోని ఉమ్మడి నందారం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు మాజీ సర్పంచ్ బానోతు నంద్య నాయక్ మృతి స్థానికంగా తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది. ఆయన మరణం కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరని లోటని పలువురు నాయకులు పేర్కొన్నారు. నంద్య నాయక్ మృత దేహానికి కాంగ్రెస్ జెండా కప్పి, పూలమాలలు సమర్పిస్తూ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జంగపల్లి ఐలయ్య, సింగిల్ విండో మాజీ ఛైర్మన్ బొలిశెట్టి శివయ్యతో పాటు వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, నంద్య నాయక్ గ్రామాభివృద్ధి, ప్రజాసేవ, పార్టీ బలోపేతం కోసం విశేషంగా కృషి చేశారని కొనియాడారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో ఎప్పుడూ ముందుండేవారని గుర్తుచేశారు. ఆయన ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేస్తామని తెలిపారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసి, ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు.

మే సెలవుల్లో అంగన్వాడి పిల్లలకు పోషకాహారం పంపిణీ

పోషకాహారం పంపిణీ చేస్తున్న దృశ్యం

దౌల్తాబాద్,మే 2

అంగన్వాడి కేంద్రాలకు మే, నెల సెలవులు ఉన్న నేపథ్యంలో చిన్నారులు పోషకాహారం నుండి దూరం కాకుండా చర్యలు చేపట్టారు. శనివారం దీపాయంపల్లి గ్రామ అంగన్వాడి కేంద్ర పరిధిలో గ్రామ సర్పంచ్ దుర్గేష్ ఆధ్వర్యంలో పిల్లలకు అందాల్సిన పోషకాహారాన్ని వారి ఇళ్లకే పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా అంగన్వాడి సిబ్బంది, గ్రామ వాలంటీర్లు కలిసి ప్రతి లబ్ధిదారుడి ఇంటికి వెళ్లి గుడ్లు, పప్పులు, బియ్యం వంటి పోషకాహార పదార్థాలను అందజేశారు. చిన్నారుల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవలను నిరంతరం కొనసాగించడమే లక్ష్యమని సర్పంచ్ దుర్గేష్ తెలిపారు. అంగన్వాడి కార్యకర్తలు మాట్లాడుతూ, సెలవుల కారణంగా కేంద్రాలు మూసివేసినా పిల్లలకు ఆహారం అందేలా చర్యలు తీసుకోవడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. గ్రామ ప్రజలు ఈ కార్యక్రమాన్ని అభినందిస్తూ సర్పంచ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ముదిరాజ్ యువసేన రాగి అంబలి పంపిణీ

దౌల్తాబాద్, మే 2

ప్రజలకు అంబలి,రాగి జావా పంపిణీ చేస్తున్న ముదిరాజ్ సంఘం సభ్యులు

మండల కేంద్రంలో ముదిరాజ్ యువసేన ఆధ్వర్యంలో శనివారం రాగి అంబలి పంపిణీ చేశారు. వేసవి తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రజలకు చల్లదనం, పోషకాహారం అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఉపాధి హామీ కూలీలకు ప్రత్యేకంగా అంబలి అందించారు. రాగి అంబలి వేసవిలో దాహం తీర్చడంతో పాటు శక్తినిస్తుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

రెండో యాదగిరిగుట్ట హేమాచల నృసింహుడి దర్శనం

జిల్లా జడ్జి సూర్య చంద్రకళకు ఆలయ ఘన స్వాగతం

మంగపేట,మే 2

నరసింహ స్వామిని దర్శించుకుంటున్న న్యాయమూర్తి దృశ్యం

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలంలోని మల్లూరు శ్రీ హేమాచల లక్ష్మీనృసింహస్వామి ఆలయాన్ని శనివారం ములుగు జిల్లా ప్రిన్సిపల్ డిస్ట్రిక్ కోర్టు జడ్జి సూర్య చంద్రకళ దర్శించుకున్నారు. రెండో యాదగిరిగుట్టగా పేరుగాంచిన ఈ పవిత్ర క్షేత్రంలో ఆమెకు ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు సంప్రదాయబద్ధంగా ఘన స్వాగతం పలికారు. జడ్జి సూర్య చంద్రకళ గోత్రనామాలతో స్వామివారికి అర్చనలు నిర్వహించగా, ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు స్వామివారి మహిమలను వివరించారు. అనంతరం తీర్థప్రసాదాలు, శేషవస్త్రాలు అందజేసి ఆశీర్వచనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసు అధికారులు, దేవాదాయ శాఖ ప్రతినిధులు, ఆలయ అర్చకులు, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడి గింజలను రోజూ తింటే

ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..

కచ్చితంగా తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు..

మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే శక్తివంతమైన గింజల్లో గుమ్మడి గింజలు కూడా ఒకటి. ఇవి చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెప్పవచ్చు. వీటితో మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్పరస్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటిని పచ్చిగా, కాల్చుకుని లేదా స్మూతీ, సలాడ్ వంటి వాటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు. గుమ్మడి గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అసలు ఈ గుమ్మడి గింజలను రోజు వారీ ఆహారంలో భాగంగా ఎందుకు తీసుకోవాలో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

గుమ్మడి గింజల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. వీటిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఇతర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ గింజలను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ పై సానుకూల ప్రభావాలను చూపిస్తున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే గుమ్మడి గింజలను భోజనంలో తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారిలో గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాల ద్వారా నిరూపించారు. వీటిలో ఉండే ఫైబర్, ప్రోటీన్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేయడంతో పాటు గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. భోజనం తరువాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా గుమ్మడి గింజల్లో ఉండే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నిద్రలేమికి..

ఇక గుమ్మడి గింజల్లో మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటాయి. ఇవి రెండూ కూడా ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత, వ్యవధి కూడా పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారు రోజూ గుప్పెడు గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు తగ్గి మంచి నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అదే విధంగా గుమ్మడి గింజల్లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, నియంత్రణలకు జింక్ చాలా అవసరం. పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ సంశ్లేషణ, మహిళల్లో మొత్తం హార్మోన్ల సమతుల్యతలో, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

పురుషుల ఆరోగ్యానికి..

గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల సంతానోత్పత్తికి మద్దతు లభిస్తుంది. శరీర జీవక్రియతో పాటు శరీర రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడి గింజల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత శక్తి లభిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ, హృదయ ఆరోగ్యంతో పాటు వివిధ శారీరక విధులు మెరుగుపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పోషకాహార లోపాల నుండి బయటపడవచ్చు. ముఖ్యంగా మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలనుకునే వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ఇలా అనేక రకాలుగా మన మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి ఇవి మేలు చేస్తాయి కనుక వీటిని తప్పకుండా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కాకర ఆకులతోనూ అనేక లాభాలు..

తరచూ తీసుకోవడం మరిచిపోవద్దు..

చేదుగా ఉండే కాకరకాయలను కూడా మనం ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటూ ఉంటాం. ఇతర కూరగాయల లాగా కాకరకాయలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే కేవలం కాకరకాయలే కాకుండా కాకరకాయ ఆకులు కూడా మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని మీకు తెలుసా.. కాకరకాయల లాగా కాకర ఆకులు కూడా అనేక పోషకాలను, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. సాంప్రదాయ వైద్యంలో వీటిని అనేక సమస్యలకు నివారణగా ఉపయోగిస్తారు. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ, సి, ఫోలేట్, పొటాషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహంతో బాధపడే వారికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

ఈ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, మలబద్దకాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాం. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. ఈ ఆకుల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడంలో కూడా ఇవి మనకు దోహదపడతాయి. కాకర ఆకులు కాలేయ పనితీరుకు కూడా మద్దతును ఇస్తాయి. శరీరం నుండి వ్యర్థాలను తొలగించడంలో కాలేయానికి ఇవి మద్దతును ఇస్తాయి. తద్వారా శరీర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

ఇలా తీసుకోవచ్చు..

ఇలా అనేక రకాలుగా కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకులతో నేరుగా జ్యూస్ చేసి అందులో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే అరటిపండ్లు, ఆపిల్ పండ్లు వంటి వాటితో కలిపి స్మూతీగా చేసి తీసుకోవచ్చు. కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ మధుమేహం ఉన్న వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ఆకులను తీసుకునే ముందు చక్కెర స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి. ఎందుకంటే కాకరఆకులు చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. ఇవి డయాబెటిస్ మందులతో కలిసినప్పుడు చక్కెర స్థాయిలు మరింత తగ్గి హైపోగ్లైసీమియాకు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని తీసుకునే ముందు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నారింజ పండ్లను నిల్వ చేస్తున్నారా..?

పాడవకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..!

మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండ్లల్లో నారింజ పండు ఒకటి. వీటిలో విటమిన్ సితో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఇవి మనకు తక్కువ ధరలోనే లభిస్తూ ఉంటాయి. కనుక వీటిని ఎక్కువ మొత్తంలో వారానికి సరిపడా కొనుగోలు చేసి నిల్వ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే నారింజ పండ్లను నిల్వ చేయడం చాలా సులభం అనుకుంటూ ఉంటారు. చాలా మంది వీటిని బయటే ఉంచి నిల్వ చేస్తూ ఉంటారు. కానీ అవి కొన్నిసార్లు మనం తినకముందే చెడిపోతూ ఉంటాయి. వీటిలో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక మెత్తగా అవ్వడం, పండ్ల నుండి నీరు కారడం వంటివి జరుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు. నారింజ పండ్లను నిల్వ చేసే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీటితో కడగవద్దు..

నారింజ పండ్లను ఫ్రిజ్ లో ఉంచి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. ఫ్రిజ్ లో ఉండే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు నారింజ పండ్లు పాడవ్వడాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా, తాజాగా, జ్యూసీగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని నిల్వ చేసే ముందు నీటితో కడగకూడదు. నీటితో కడగడం వల్ల వాటిపై ఉండే తేమ కారణంగా బూజు పట్టే అవకాశం ఉంది. కనుక నారింజ పండ్లను తినే ముందే కడుక్కోవడం మంచిది. అలాగే వీటిని ప్లాస్టిక్ సంచుల్లో నిల్వ చేయకూడదు. మెష్, కాటన్ బ్యాగ్ లేదా రంధ్రాలు ఉన్న బ్యాగుల్లో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గాలి తగిలి నారింజలు పాడవకుండా ఉంటాయి.

ఎండ, వేడి తగలవద్దు..

అదే విధంగా వీటిని ఘాటైన వాసనలు వచ్చే ఆహార పదార్థాల నుండి దూరంగా ఉంచాలి. వీటిని ఫ్రిజ్ లో ప్రత్యేక కంటైనర్ లో ఉంచి నిల్వ చేయాలి. వీటిని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసినప్పటికీ అప్పుడప్పుడు తనిఖీ చేస్తూ ఉండాలి. మెత్తగా, బూజు పట్టినట్టు కనిపించిన పండ్లను వేరు చేయాలి. పాడైన పండ్ల వల్ల ఇతర పండ్లు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే నారింజ పండ్లను నిల్వ చేసే ముందు కంటైనర్ లో అడుగున కాగితపు టవల్ ను వేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అదనంగా ఉండే తేమ గ్రహించబడుతుంది. ఒకవేళ వీటిని ఫ్రిజ్ లో ఉంచకపోతే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా నిల్వ చేయడం వల్ల ఒక వారంపాటు పాడవకుండా ఉంటాయి. వేడి, ఎండ తగలకుండా నిల్వ చేసుకోవాలి.

ఈ పండ్లతో కలపకూడదు..

అలాగే వీటిని ఎత్తుగా పేర్చి నిల్వ చేయకూడదు. ఒకేపొర వచ్చేటట్టు నిల్వ చేసుకోవాలి లేదా గాలి తగిలేలా చిన్న కుప్పలాగా నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇక వీటిని అరటి పండ్లు, ఆపిల్స్ తో కలిపి నిల్వ చేసుకోకూడదు. ఇవి ఇథనాల్ ను విడుదల చేస్తాయి. దీంతో నారింజ పండ్లు త్వరగా పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని వేరుగా నిల్వ చేయడం మంచిది. ఇక ఎక్కువ మొత్తంలో నారింజ పండ్లు ఉన్నప్పుడు వాటిని తొక్క తీసి గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో వేసి ఫ్రిజ్ లో ఉంచి నిల్వ చేసుకుని జ్యూస్, స్మూతీ, డెజర్ట్ వంటి వాటి కోసం ఉపయోగించుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

షుగర్ ఉన్నవారు రోజూ తప్పనిసరిగా

పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే..

లేదంటే షుగర్ కంట్రోల్ అవదు..

డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో హెచ్చుతగ్గులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా ఈ చక్కెర స్థాయిలు ఉదయం సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. తెల్లవారుజామున 3 గంటల నుండి 8 గంటల మధ్యలో రోజంతటికీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడానికి కార్టిసాల్, గ్లూకాగాన్ వంటి హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదల అవుతాయి. ఈ హార్మోన్లు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతాయి. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఉదయం పూట ఎక్కువగా ఉంటాయి. రక్తంలో అధికంగా ఉండే ఈ చక్కెర స్థాయిలు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, నరాలు దెబ్బతినడం, దృష్టి లోపాలు వంటి అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కనుక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ఖాళీ కడుపుతో గ్లాస్ నీళ్లు..

ఉదయం పూట ఆరోగ్యకరమైన దినచర్యను పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఉదయం పూట రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉదయం పూట రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ముందుగా పరీక్షించుకోవాలి. దీంతో మనం ఎటువంటి ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలో తెలుస్తుంది. ఉదయం పూట ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా కార్బొహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. నిద్ర లేచిన తరువాత ఒక గ్లాస్ నీటిని తాగాలి. రాత్రంతా నీరు తాగకపోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం డీహైడ్రెటెడ్ గా ఉంటుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నీరు తాగడం వల్ల అదనంగా ఉండే గ్లూకోజ్ బయటకు వెళ్తుంది. కనుక నిద్ర లేచిన తరువాత వెంటనే నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

తేలికపాటి వ్యాయామాలు..

రోజూ ఉదయం పూట 10 నుండి 15 నిమిషాల పాటు శరీరానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే అల్పాహారం తీసుకోవడానికి ముందు తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, నడవడం వంటివి చేయాలి. తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ అవసరం లేకుండానే శరీరం నుండి గ్లూకోజ్ బయటకు వెల్లిపోతుంది. అయితే ఖాళీ కడుపుతో బరువైన వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది కాదు. ఉదయాన్నే కార్టిసాల్ స్థాయిలు తగ్గేలా 5 నిమిషాల పాటు లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం, ధ్యానం వంటివి చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి.

అల్పాహారం తప్పనిసరి..

అలాగే ఉదయం పూట తప్పకుండా అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎక్కువ సమయం తినకుండా ఉండడం వల్ల గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఉదయం పూట చక్కెర కలిగిన జ్యూస్ లు తీసుకోవడం మానేయాలి. ఇవి నేరుగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. కనుక చక్కెర లేని జ్యూస్ లు తీసుకోవడం, నీటిలో నిమ్మకాయ కలిపి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను తీసుకోవాలి. ఇవి కార్బొహైడ్రేట్ల శోషణను తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఉదయం పూట దినచర్యలో భాగంగా ఈ అలవాట్లను పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా స్థిరంగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మీడియా అవార్డ్స్ వేదికపై
జర్నలిజం ప్రాముఖ్యతకు గుర్తింపు

మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పాల్గొనడం విశేషం

వివిధ రంగాల జర్నలిస్టులకు ఒకే వేదికపై సత్కారం

వేగవంతమైన కాలంలో విశ్వసనీయ జర్నలిజం అవసరం

అవార్డు గ్రహీతలకు అభినందనలు తెలిపిన మంత్రి

హైదరాబాద్, మే 02

హైటెక్ సిటీలోని సైబర్ గార్డెన్స్‌లో నిర్వహించిన హైబిజ్ టీవీ మీడియా అవార్డ్స్ 2026 కార్యక్రమంలో తెలంగాణ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు దుద్దిల్లా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం మీడియా రంగానికి చెందిన ప్రతిభావంతుల్ని ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చింది. ప్రింట్, టెలివిజన్, రేడియో, డిజిటల్ వేదికలలో సేవలందిస్తున్న జర్నలిస్టులను ఒకే వేదికపై గుర్తించడం అభినందనీయం అని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఈ అవార్డ్స్ ద్వారా మీడియా

రంగంలో కృషి చేస్తున్న వారికి గౌరవం లభిస్తుందని తెలిపారు. ప్రస్తుత కాలంలో సమాచార ప్రసారం వేగంగా జరుగుతున్న నేపథ్యంలో, విశ్వసనీయమైన జర్నలిజం పాత్ర మరింత ముఖ్యమైందని మంత్రి అన్నారు. నిజాయితీతో కూడిన వార్తలు సమాజానికి అవసరమని స్పష్టం చేశారు. ఈ అవార్డ్స్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన హైబిజ్ టీవీని మంత్రి అభినందించారు. మీడియా రంగాన్ని ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం ప్రశంసనీయమని పేర్కొన్నారు. అవార్డు గ్రహీతలందరికీ మంత్రి అభినందనలు తెలిపారు. వారి కృషి ఇతరులకు ప్రేరణగా నిలుస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. మీడియా రంగం సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, భవిష్యత్తులో కూడా బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని మంత్రి సూచించారు.

జెన్‌జీ లక్ష్యంగా టీఆర్ఎస్ కార్యాచరణ

'మీట్ ది ప్రెస్'లో కవిత విస్తృత ప్రకటనలు

లక్ష సూపర్ న్యూమరికల్ ఉద్యోగాల హామీతో ఉద్యమకారులకు భరోసా

ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ఘాటైన విమర్శలు

క్షేత్రస్థాయిలో పోరాటానికి పిలుపు

హైదరాబాద్, మే 02 :

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కొత్త దిశను సూచించేలా టీఆర్ఎస్ నాయకురాలు కల్వకుంట్ల కవిత కీలక ప్రకటనలు చేశారు. బషీర్‌బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్‌లో జరిగిన 'మీట్ ది ప్రెస్' కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడారు. తెలంగాణ జాగృతి సంస్థను ఇకపై ఎన్జీవోగా మార్చుతూ సామాజిక కార్యక్రమాలపై దృష్టి సారించనున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే తెలంగాణ రక్షణ సేనను జెన్ జీ యువతను లక్ష్యంగా తీసుకుని విస్తరించనున్నట్లు తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఉద్యమకారులను గౌరవించేందుకు లక్ష సూపర్ న్యూమరికల్ ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తామని కవిత ప్రకటించారు. ఉద్యమానికి చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా ఈ నిర్ణయం తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. 'పాంచజన్యం' పేరుతో ప్రజల్లోకి వెళ్లి సమగ్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా కార్యక్రమాలు చేపడతామని పేర్కొన్నారు. సర్వోదయ తెలంగాణే తమ అంతిమ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. పేదల సంక్షేమంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తామని కవిత వెల్లడించారు. ఎంతటి పెద్ద అనారోగ్యం వచ్చినా పేదలకు పూర్తిగా ఉచిత వైద్యం అందించడమే తమ విధానమని తెలిపారు. విద్య కూడా అందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా ఉచితంగా అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో అసమానతలను తగ్గించే దిశగా సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తామని వివరించారు. రైతుల సమస్యలపై కూడా కవిత ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ధాన్యం కొనుగోళ్లలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యం వల్ల రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆరోపించారు. ధాన్యం అమ్మకాల్లో సమస్యలు తలెత్తకుండా తమ ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. రైతుల ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడే విధంగా విధానాలు అమలు చేస్తామని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించిన కవిత, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాలనపై ఎద్దేవా చేశారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని అన్నారు. మైనార్టీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ సబ్ ప్లాన్‌లు, ఓవర్‌సీస్ స్కాలర్‌షిప్‌ల అంశాలను ఎందుకు విస్మరిస్తున్నారో స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సెక్రటేరియట్‌లో దివ్యాంగులకు సరైన సౌకర్యాలు లేకపోవడం ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి ఉదాహరణ అని ఆమె మండిపడ్డారు. ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని విమర్శించారు. పరిపాలనలో పారదర్శకత లోపించిందని కూడా పేర్కొన్నారు. రాబోయే ఎన్నికలపై కూడా కవిత

కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. సాధారణ పరిస్థితుల్లో సుమారు వెయ్యి రోజుల్లో ఎన్నికలు జరిగే అవకాశం ఉందని, ఈ కాలంలో పార్టీ శ్రేణులు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల మధ్య తిరిగి పోరాటం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. "కాళ్లకు బలపం కట్టుకుని తిరుగుతాం" అంటూ పార్టీ కార్యకర్తల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని కవిత స్పష్టం చేశారు. ప్రజల మద్దతుతో తిరిగి అధికారంలోకి వచ్చి తెలంగాణ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు. సమిష్టిగా పనిచేస్తే విజయం సాధ్యమని పార్టీ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

సిద్దిపేటలో హనుమాన్ సిద్ది మహా యాగం

- మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు పాల్గొని ఆధ్యాత్మిక సందేశం - దుర్గాప్రసాద్ స్వామీజీ ఆధ్వర్యంలో విశిష్ట కార్యక్రమం

- భక్తి, ధైర్యానికి హనుమంతుడు ప్రేరణ అని హరీశ్ రావు

సిద్దిపేట, మే 02:

సిద్దిపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల మైదానంలో నిర్వహించిన భవిష్యత్ బ్రహ్మ హనుమాన్ సిద్ది మహా యాగం కార్యక్రమం భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీశ్ రావు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సిద్దిపేటలో ఆంజనేయ స్వామి మాలకు అంకురార్పణ జరిగిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. హనుమాన్ పీఠాధిపతి దుర్గాప్రసాద్ స్వామీజీ ఆధ్వర్యంలో ఇలాంటి మహా యాగం నిర్వహించడం సంతోషకరమని అన్నారు. సిద్దిపేటలో ఈ యాగం జరగడం ప్రాంతానికి గౌరవంగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. ఈ యాగంలో సుందరకాండ యజ్ఞం, 72 గంటల పాటు అఖండ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం, లక్ష సార్లు పారాయణం వంటి విశిష్ట కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. హనుమాన్ భక్తుల రూపంలో హనుమంతుడిని విశ్వవ్యాప్తం చేయాలన్న స్వామీజీ లక్ష్యం అభినందనీయం అని కొనియాడారు.సిద్దిపేటలో ప్రతి సంవత్సరం హనుమాన్ మాలలు వేల సంఖ్యలో ధరించబడుతున్నాయని, దేశంలోనే అత్యధికంగా హనుమాన్

మాలలు ధరించే భక్తులు ఇక్కడ ఉన్నారని హరీశ్ రావు పేర్కొన్నారు. ఈ విజయానికి దుర్గాప్రసాద్ స్వామీజీ ఆశీస్సులు కారణమని అన్నారు. స్వామీజీ భక్తులకు సౌలభ్యం కల్పించేందుకు స్వయంగా సిద్దిపేటకు వచ్చి మాల ధారణ కార్యక్రమం నిర్వహించడం గొప్ప విషయమని చెప్పారు. భక్తుల మాల విరమణను కూడా ఆయన చేతుల మీదుగా నిర్వహించడం ప్రత్యేకతగా నిలుస్తుందని వివరించారు. సిద్దిపేట మట్టికి ప్రత్యేకమైన మహత్యం ఉందని, ఇక్కడ ప్రారంభమైన కార్యక్రమాలు విజయవంతమవుతాయని హరీశ్ రావు తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కూడా ఈ నేల నుంచి ప్రారంభమైందని గుర్తుచేశారు. దేశంలోని ప్రముఖ ఆలయాల్లో సిద్దిపేట భక్తులు సేవలందిస్తున్నారని, అన్నదాన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ఆధ్యాత్మిక సేవలో ముందంజలో ఉన్నారని అన్నారు. భక్తితో హనుమంతుడిని స్మరిస్తే మనోధైర్యం పెరుగుతుందని, కష్టాలు దూరమవుతాయని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు మరింత విస్తరించాలని, సమాజానికి శాంతి, ధైర్యం అందించాలని హరీశ్ రావు ఆకాంక్షించారు.

బీఆర్ఎస్ బలోపేతంపై కేటీఆర్ దిశానిర్దేశం

సభ్యత్వ నమోదు, కమిటీల నిర్మాణంపై చర్చ

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ప్రజల్లోకి వెళ్లాలని సూచన

హైదరాబాద్, మే 02:

ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా పార్టీ ముఖ్య నాయకులతో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సమావేశమయ్యారు. ఈ సమావేశంలో పార్టీ బలోపేతం, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై కీలక అంశాలు చర్చించారు. జిల్లాలో పార్టీని మరింత బలపర్చేందుకు సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని వేగవంతం చేయాలని కేటీఆర్ సూచించారు. కొత్త సభ్యులను చేర్చుకోవడంతో పాటు, కమిటీల నిర్మాణాన్ని సమర్థంగా పూర్తి చేయాలని నాయకులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ కార్యక్రమంలో చేపట్టాల్సిన చర్యలపై కూడా చర్చించారు. ప్రతి కార్యకర్త ఈ కార్యక్రమాన్ని బాధ్యతగా తీసుకుని అమలు చేయాలని సూచించారు.ఇటీవల జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మంచి విజయాలు సాధించిన పార్టీ నేతలను కేటీఆర్ అభినందించారు. ఈ విజయాలను మరింతగా విస్తరించేందుకు కృషి చేయాలని అన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల్లో ఎండగట్టాలని కేటీఆర్ సూచించారు. ప్రభుత్వ పనితీరును విశ్లేషించి ప్రజలకు వివరించాలని పార్టీ నాయకులకు పిలుపునిచ్చారు. రానున్న కార్పొరేషన్ ఎన్నికలకు ఇప్పటినుంచే సిద్ధమవ్వాలని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. సమిష్టిగా పనిచేస్తే మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చని, పార్టీ బలోపేతమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలని నాయకులకు సూచించారు.

కనుల పండువగా శ్రీ లక్ష్మీ నరహింహ స్వామితిరు కల్యాణ మహోత్సవం

నర్సింహులపేట, మే. 02

మహబూబాబాద్ జిల్లా నర్సింహులపేట మండలకేంద్రంలో కపిల గిరిపై వెంచేసి వున్న శ్రీ యోగానంద లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి కల్యాణ ఘట్టం – శుక్రవారం రాత్రి యోగానంద సేవా సమితి సభ్యులు వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణ, జయ జయ ధ్వానాల మధ్య అభిజిత్ లగ్నం లో తిరు కల్యాణమహోత్సవం అతి వైభవోపేతంగా నిర్వహించారు. బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా కపిలగిరి పై లక్ష్మీ నారసింహుల కల్యాణ మహోత్సవం కనుల పండవగా జరిగింది. గరుడ వాహనంపై శ్రీ నారసింహుడు పెళ్లి కుమారుడిగా ముస్తాబై, కల్యాణ వేదికకు చేరుకున్నారు. పల్లకీపై అమ్మవారు మండపానికి చేరుకున్నారు. కల్యాణబ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా కపిల గిరి పై లక్ష్మీ నారసింహుల కల్యాణ మహోత్సవం కనుల పండవగా జరిగింది. తిరు కల్యాణానికి భక్తులు స్వామి వారికి అమ్మవారలకు పట్టు వస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలు సమర్పించారు. వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణలు, వేద పారాయణాలు, మంగళ వాద్యాలు, కరతాళ ధ్వనుల మధ్య స్వామి వారు అమ్మవారల మెడలో మాంగళ్య ధారణ చేశారు. ఈ సమయంలో ఆలయ ప్రాంగణం నమో నారసింహ, జై నరహింహ అంటూ గోవిందా నామస్మరణతో మార్మోగింది. స్వామి అమ్మవార్ల కల్యాణ ఘట్టాన్ని తిలకించిన భక్తులు ఆనంద పరవశు లయ్యారు. శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి దివ్యక్షేత్రంలో ప్రతీ సం. ము నిర్వహించే బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా తిరు కల్యాణ మహోత్సవం శు క్రవారం రాత్రి అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించుకోవడం జరిగింది. బ్రహ్మోత్సవాల్లో అతి ముఖ్యమైన కార్యక్రమం కల్యాణ మహోత్సవం. సూత్రధారణగా స్వామివారి కరుణా కటాక్షములు సమస్త లోకాలకు సంతరిస్తాయి., ఆలయ ప్రధాన అర్చకులులోక కల్యాణం, జగత్ రక్షణ కోసం స్వామివారు అమ్మవారలు ఆదిలక్ష్మి, చెంచులక్ష్మి మెడలలో మంగళ సూత్రధారణ గావించారని, స్వామివారి కరుణా కటాక్షములు సమస్త లోకాలకు సంతరిస్తాయని ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు కుమారాచార్యులు, కళ్యాణ అర్చకులు శేషబట్టరి శ్రీనివాస చార్యులు వివరించారు. స్వామి వారి కల్యాణం కపిలగిరి కొండపై ఆలయ సన్నిధిలో నిర్వహించడంతో భక్తులు, స్థానికులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. దీంతో ఆలయ ఆవరణ మొత్తం భక్తులతో నిండిపోయింది. కల్యాణ ఘట్టం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. స్వామివారి తిరు కల్యాణోత్సవం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. విశేష సంఖ్యలో ప్రజానికం అందరూ హాజరయ్యారు. ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ ఏ బ్రహ్మోత్సవాల్లో, ఏ కల్యాణోత్సవాల్లో కూడా రానంత మంది భక్తులు ఈసారి పాల్గొనడం విశేషం. మూడు గంటల కల్యాణ మహోత్సవం శు క్రవారం రాత్రి 9.30 గంటలకు కల్యాణ తంతు ప్రారంభమైంది. అర్ధరాత్రి లోక కల్యాణం, జగత్? రక్షణ కోసం స్వామివారు అమ్మవారి మెడలో మంగళ సూత్రధారణ గావించారని, స్వామివారి కరుణా కటాక్షములు అమ్మవారితో పాటు సమస్త లోకాలకు సంతరిస్తాయని ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు నారాయణం కుమారాచార్యులు చార్యులు వివరించారు. ఈ కల్యాణ మహోత్సవం సుమారు మూడు గంటల పాటు జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నాయిని హరీష్ రెడ్డి దంపతులతో పాటు, గ్రామ సర్పంచ్ పెదమాముల యాకయ్య దంపతులు, ఇమ్మడి శంకర్రావు దంపతులు, చెన్నూరి శంకర్ రెడ్డి దంపతులు, కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు జనుకల రమేష్ అనురాధ దంపతులు, పట్నూరి ప్రేమ్ కుమార్, ఎరనాగి కిషోర్, యాకోబ్ రెడ్డి, ప్రభాకర్, శ్రీ వెంకటేశ్వర దేవస్థానం చైర్మన్ వేముల విజయపాల్ రెడ్డి, మాజీ చైర్మన్లు కొత్త రవీందర్ రెడ్డి, కాలుసాని వెంకట్ రెడ్డి, బొల్లం మోహన్రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.