

తులసి మొక్కను పూజించడంలో ఉన్న నియమాలు ఇవే.. కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి..!



సాధారణంగా హిందువులు తులసి మొక్కను ఎంతో పవిత్రమైన మొక్కగా భావించి ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం పూజలు చేస్తుంటారు. తులసి మొక్కను ఆధ్యాత్మిక పరంగా మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్య పరంగా కూడా ఎంతో పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. ఎంతో పవిత్రమైన ఈ తులసి మొక్కను ఎలా పడితే అలా పూజించకూడదు. తులసి మొక్కను పూజించడానికి కూడా కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి. మరి తులసి మొక్కను ఏ విధంగా పూజించాలి అనే విషయానికి వస్తే.. తులసి మొక్క ఆకులను ఆదివారం, పౌర్ణమి, అమావాస్య, మంగళవారం వంటి దినాలలో తుంచకూడదు. అదేవిధంగా పండుగ రోజుల్లో కూడా తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలాగే పొరపాటున కూడా తులసి ఆకులతో పరమేశ్వరుడికి పూజ చేయకూడదు. ఎవరైతే పరమేశ్వరుడికి తులసి ఆకులతో పూజ చేస్తారో వారికి కష్టాలు తప్పవని చెబుతారు. శివుడికి అలాగే వినాయకుడికి తులసి మాలతో పూజ చేయరు. చాలామంది తులసి మొక్కను ఇంటి ఆవరణలో తులసికోటలో పెంచి పూజలు నిర్వహిస్తారు. తులసి మొక్కకు ప్రతిరోజు ఉదయం నీరుపోసి పూజచేయాలి. సాయంత్రం పొరపాటున కూడా తులసి మొక్కకు నీరు పోయకూడదు. తులసి మొక్క సాక్షాత్తు విష్ణుమూర్తి లక్ష్మీదేవి స్వరూపం కనుక నియమ నిష్ఠలతో తులసి మొక్కకు పూజస్తే సిరి సంపదలు కలుగుతాయని పండితులు చెబుతున్నారు.

ఈ రెండు డ్రైఫ్రూట్స్ ని నానాబెట్టి తింటే కళ్లు చెదిరే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.



బాదం.. ముందునుంచీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని చెబుతారు. వీటిని ఇప్పటికీ చాలా మంది రాత్రి నానబెట్టి ఉదయాన్నే తింటారు. ఎండుద్రాక్ష రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం చూడగానే అవి తిరిగి పండులా మారుతాయి. ఇక, బాదం, కిస్మిస్ లో విటమిన్ ఈ, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అంతేకాదు జిర్ణుక్రియ కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. మీ చర్మం ఆరోగ్యకరంగా మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది. బాదం, కిస్మిస్ నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల ఇందులో ఉండే ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ సహజ సిద్ధమైన శక్తి రూపంలోకి మారుతుంది దీంతో మీ ఎనర్జీ లెవెల్స్ రోజంతా ఉంటాయి. అంటే నానబెట్టిన కిస్మిస్ తీసుకోవడం వల్ల రోజంతటికీ కావాల్సిన శక్తి ఉంటుంది. కిస్మిస్ నానబెట్టిన నీరు తీసుకోవడం వల్ల బోలేడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. నానబెట్టిన ఈ బాదం కిస్మిస్ తీసుకోవడం వల్ల జీవ క్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీంతో కడుపు సంబంధించిన సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా నానబెట్టిన కిస్మిస్టు ఎఫెక్టివ్ గా పని చేస్తాయి. వీటిని తరచూ మన డ్రైట్స్ చేర్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. నానబెట్టిన బాదం కిస్మిస్ తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ కిస్మిస్ తీసుకోవడం వల్ల ఇందులో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం, బిస్ లెవెల్స్ ని కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో గుండె సంబంధిత సమస్యలు మీ దరిచేరకుండా ఉంటాయి. బాదం నానబెట్టి తినడం వల్ల మెదడు కణాల్లో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా అబ్జర్వ్ చేసుకుంటుంది. బాదంపప్పులోని ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అంతా కూడా బ్రెయిన్ హెల్త్ కి చాలా మంచిది. నల్లద్రాక్షని పైబెర్ జిర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. అదే విధంగా, పాలిఫెనాల్స్, ఫైటోస్టెరెయింట్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కంటి సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్, కంటి శుక్లాల సమస్య దూరపవుతుంది.

రెండు అర్ర చేతులు కాసేపు రుద్దితే.. మీరూహించని ఫలితాలు పొందవచ్చు!

అప్పుడప్పుడు చాలా మంది రెండు అర్రచేతులు రుద్దుతుంటారు. రెండు చేతుల అర్రచేతులను రుద్దడం ముద్రా దోషమని చాలామంది నమ్ముతారు. అలాగే చాలా మందికి తరచుగా చెమటతో చేతులు తడిసిపోతుంటాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు కూడా చేతులు మళ్ళీ మళ్ళీ రుద్దుంటారు. చాలా మంది ఎగ్జామ్ హాల్ లో కూర్చున్నప్పుడు లేదా ఇంటర్వ్యూ ఇస్తున్నప్పుడు టేబుల్ కింద పడేపడే చేతులు రుద్దుతుంటారు. పరీక్షలు లేదా ఇంటర్వ్యూల ఒత్తిడి నుంచి బయటపడటానికి ఇలా చేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. భయం, మానసిక అందోళన, చంచలత్వం సంభవించినప్పుడు కూడా దీన్ని చేయవచ్చు. ఈ విధానం మనస్సుకు సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేయడానికి ఉద్దీపనగా పనిచేస్తుంది. ఈ ముద్ర మానసిక స్థితిని నిర్వహించడానికి, మనస్సును శాంతపరచడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. రెండు చేతుల అర్రచేతులను రుద్దడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు చాలానే ఉన్నాయి. రెండు చేతుల అర్రచేతులను రుద్దడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. అప్పుడు శక్తి ప్రసారం అవుతుంది. మంచి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా ఏకాగ్రత లోపిస్తే లేదా అనిశ్చితో బాధపడుతుంటే, ఈ విధానాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. చేతులు రుద్దడం కూడా నాడీ ఉద్రిక్తతను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

రోజూ ఒక్క స్పూన్ చాలు.. రక్తం చుట్టే అవ్వతుంది.. షుగర్ తగ్గుతుంది..



నిత్యం మనం అల్లంను వంటల్లో వేస్తుంటాం. దీని వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి వస్తుంది. ఇక మాంసాహార వంటకాలైతే అల్లం లేకుండా పూర్తి కావు. అయితే కేవలం రుచికి కాదు, మనకు ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలను అందించడంలో, అనారోగ్య సమస్యలను నయం చేయడంలోనూ అల్లం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. మరి అల్లంతో

కళ్లు పొడిబారడం, దురదలు, మంటలు ఉన్నాయా..?

ఒకప్పుడంటే రోజంతా బయట కష్టపడి పనిచేసేవారు. కానీ ఇప్పుడలా కాదుగా, నిత్యం అఫీసుకు వెళితే ల్యాప్ టాప్ లు, డెస్క్ టాప్ పీసీలు, స్మార్ట్ ఫోన్లు, ట్యాబ్ లు.. వీటిపైనే పని. దీంతో నేత్ర సంబంధ సమస్యల బారిన పడేవారు పెరుగుతున్నారు. కొందరికి దృష్టి కూడా సరిగ్గా ఆనకపోతుండడం వల్ల అడ్డాలు, లెన్స్ లు పెట్టుకోవాల్సిన పరిస్థితి వస్తోంది. ఇంకా కొందరు రోజంతా కళ్లు పొడిబారడం, మంటలు, దురదలు, కంటి నుంచి నీరు కారడం వంటి సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. అయితే కొన్ని సింపుల్ చిట్కాలను పాటిస్తే కంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అనేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఒక శుభ్రమైన వస్త్రాన్ని తీసుకుని గోరువెచ్చటి సిగ్గెలో ముంచి ఆ వస్త్రాన్ని కళ్ల మీద 5 నిమిషాల పాటు ఉంచుకోవాలి. తరువాత ఆ వస్త్రంతోనే కళ్లపైనా మెత్తగా ఒత్తాలి. అలాగే కళ్ల లోపలా జాగ్రత్తగా ఆ వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే కళ్లల్లో పడిన దుమ్ము, ధూళి పోతుంది. కళ్లల్లో తిరిగి కన్నీళ్లు ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. తద్వారా కళ్లు పొడిబారడం తగ్గి దురదలు తగ్గిపోతాయి. దూదినీ కొబ్బరి నూనెలో ముంచి కళ్లు మూసి కనురెప్పలపై ఆ దూదినీ ఉంచాలి. అలా 15 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. దీంతో రిలీఫ్ వస్తుంది. అయితే అలా రిలీఫ్ వచ్చేంత వరకు దూదినీ ఎన్ని సార్లయినా అలా చేయవచ్చు. అలోవెరా (కలబంద) ఆకుని బాగా కడిగి దానిని కట్ చేసి మధ్యలోంచి అలోవెరా జెల్ ని బయటికి తీయాలి. ఆ జెల్ ని కనురెప్పలపై రాసుకుని కళ్లు మూసుకుని 10 నిమిషాల పాటు ఉండాల్సి ఉంటుంది. తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవాలి. రోజుకి ఇలా రెండు సార్లు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలోవెరా జెల్ లో తేమ లక్షణాలు,

మునగ ఆకులతో.. ఈ సమస్యలన్నీ దూరం..



మునగ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మునగతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఎన్నో పొందవచ్చు. మునగ చెట్టు వేరు నుండి పువ్వు దాకా ప్రతి దానిలో కూడా, పోషకాలు ఉన్నాయి. మునగాకుని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే, ఎలాంటి లాభాలను పొందవచ్చు..?, ఏ సమస్యలకి దూరంగా ఉండవచ్చు అనే విషయాలని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎన్నో జబ్బులని తగ్గించే సంజీవని గా చెప్పబడింది మునగ. ఆయుర్వేదంలో కూడా వాడుతూ ఉంటారు. మునగాకు మీకు దొరికితే, ఖచ్చితంగా తీసుకోండి. వారానికి ఒక్కసార్లైనా తినండి. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒంటల్లో ఉండే రోగాలు 90 శాతం వరకు మునగతో తగ్గిపోతాయి. మునగాకు తీసుకుంటే, ఎముకల సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. క్యాల్షియం లోపం ఉన్న వాళ్ళు, మునగాకుని తీసుకోవడం

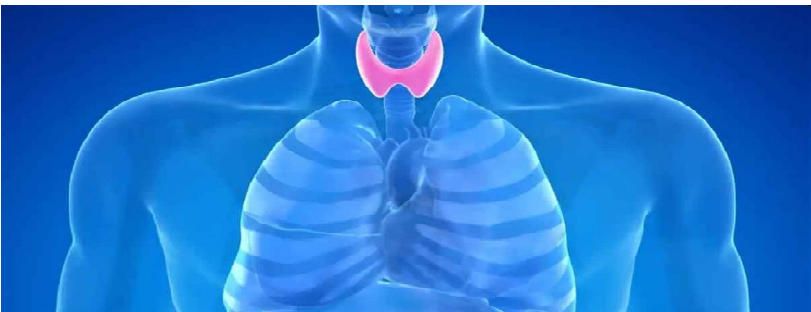
మనం ఎలాంటి అనారోగ్యాలను నయం చేసుకోవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందామా. అల్లం మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పని చేస్తుంది. అల్లం రసం సేవిస్తే దగ్గు, జలుబు, జ్వరం తగ్గుతాయి. ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి. శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్త శుద్ధికి అల్లం తోడ్పడుతుంది. రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టినీయకుండా అల్లం సహాయపడుతుంది. అల్లంను కొన్ని వారాలపాటు వాడితే కీళ్లు నొప్పులు తగ్గుతాయి. అల్లం వల్ల కడుపులో పూత (అల్సర్) ఏర్పడదు. అందుకు నిత్యం అల్లం రసాన్ని ఉదయాన్నే పరగడుపునే సేవించాలి. అల్లం నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. నోటిలో చేరే ప్రమాదకర బ్యాక్టీరియాలను సంహరిస్తుంది. దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అల్లం రసాన్ని రోజూ సేవిస్తుంటే కొన్ని రోజులకు బ్లడ్ సుగర్ స్థాయిలు నియంత్రింబోకి వస్తాయి. దీని వల్ల డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. జిర్ణ సమస్యలను తొలగించడంలో అల్లం మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. నిత్యం అల్లం రసం సేవించడం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం తగ్గుతాయి. కనుక అల్లం రసాన్ని రోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపునే తీసుకోవాలి. ఒక్క స్పూన్ తాగినా చాలు.. ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.



యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఎక్కువ. దీంతో కళ్లు పొడి బారకుండా ఉంటాయి. దురదలు, మంటలు తగ్గుతాయి. రోజ్ వాటర్ లో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ సరిగా అందకపోయినా కూడా కళ్లు పొడిబారతాయి. దూదినీ రోజ్ వాటర్ లో ముంచి కళ్లు మూసుకుని కనురెప్పలపై ఆ దూదినీ ఉంచాలి. 10 నిమిషాల పాటు అలా వదిలేశాక చల్లని నీటితో కడిగేసుకోవాలి. దీంతో కళ్ల దురదలు, మంటలు తగ్గుతాయి. తినే ఆహారంలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూడాలి. అంటే చేపలు, అవిని గింజెలు, వాల్ నట్స్ వంటి ఆహార పదార్థాలను తింటే తద్వారా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మనకు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. దీంతో కంటి ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది.

వలన ఎముకల బలహీనత, కీళ్ల నొప్పులు వంటి బాధలు ఉండవు. పాలల్లో కంటే 17 రెట్లు క్యాల్షియం మునగలో ఎక్కువ ఉంటుంది. పెరుగులో కంటే, ఎనిమిది రెట్లు ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఇందులో ఉంటుంది. అరటిపండులో కంటే 15 రెట్లు పొటాషియం ఇందులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా, ఎదిగే పిల్లలకి మునగాకు రసాన్ని పట్టించండి. ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు పిల్లలు. మునగాకుతో క్యాన్సర్ సమస్యకి కూడా చెక్ పెట్టవచ్చు. మునగాకునో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా ఇది చూసుకుంటుంది. అలానే, ఆస్తమా, టీబీ వంటి సమస్యలకి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు. ఒక గ్లాసు సిగ్గెలో గుప్పెడు మునగాకుల్ని వేసి మరిగించి, ఈ మిశ్రమాన్ని పడకట్టేసుకుని ఉప్పు, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం వేసుకోండి, ఈ నీటిని తాగడం వలన ఆస్తమా, టీబీ తగ్గుతాయి. శరీరంలో ప్రతి అవయవానికి వచ్చే ఇబ్బంది నుండి పరిష్కారాన్ని ఇది చూపిస్తుంది. మునగాకుని తీసుకోవడం వలన, చర్మ సమస్యలకి కూడా చెక్ పెట్టవచ్చు. గజ్జి, తామర, దురద వంటి బాధలు ఉండవు. కొందరు అజీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. అజీర్ణ, మూత్రవిసర్జనలో మంట, మూత్రపిండాల సమస్యలు లేదంటే మలబద్ధకం ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నట్లయితే, ఒక గ్లాసు క్యారెట్ జ్యూస్, ఒక గ్లాసు మునగాకు రసం కలుపుకొని తీసుకుంటే, ఉపశమనం ఉంటుంది. కందిపప్పుతో పాటుగా మునగాకుల్ని వేసి అకుకూర పప్పు వండినట్లు వండుకుని తీసుకోవచ్చు. సలాడ్, సూప్స్ లో కూడా వేసుకోవచ్చు. ఏదైనా కూరలో కానీ సాంబార్లో కానీ వేసుకోవచ్చు. ఇలా, మునగాకుని మీరు ఆహార పదార్థాలలో జోడించి తీసుకుంటే, ఈ లాభాలు అన్నిటినీ పొంది ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

ఈ పుడ్డిను తింటే చాలు.. థైరాయిడ్ నార్మల్ అవుతుంది..!



థైరాయిడ్ సమస్యతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. థైరాయిడ్ నుండి బయట పడాలంటే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్య నుండి బయటకి వచ్చేయాలంటే కొన్ని రకాల పదార్థాల్ని కచ్చితంగా పాటించాలి. భారతదేశంలో 42 మిలియన్ల మంది థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లు రిపోర్టు ద్వారా తెలుస్తోంది. మగవాళ్ళ కంటే స్త్రీలలో థైరాయిడ్ ముప్పు పది రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి ఎనిమిది మంది మహిళల్లో ఒకరు థైరాయిడ్ తో బాధపడుతున్నారు. థైరాయిడ్ హార్మోన్ సరిగ్గా పని చేస్తేనే ప్రతి కణం సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. జీవక్రియ పనితీరు

కూడా బాగుంటుంది. థైరాయిడ్ పెరిగినప్పుడు హైపర్ థైరాయిడిజం అంటారు. అంటే థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఎక్కువగా రిలీజ్ అవుతూ ఉంటాయి. థైరాయిడ్ గ్రంథి తక్కువగా పనిచేస్తే హైపో థైరాయిడిజం అంటారు. థైరాయిడ్ ని అదుపులో ఉంచుకోవాలంటే, ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్య నుండి బయటపడడానికి గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం మంచిది. ఇందులో జింక్, సెలీనియం, ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కరివేపాకును కూడా తీసుకుంటూ ఉండండి. కరివేపాకుని తీసుకోవడం వలన కూడా థైరాయిడ్ పనితీరు బాగుంటుంది. సబ్బా గింజల సిగ్గె తాగితే కూడా థైరాయిడ్ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. సబ్బా గింజల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుని మెరుగు పరుస్తాయి. సబ్బా గింజల్లో పొటాషియం, కాలియం, పోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్ కూడా ఎక్కువగా లభిస్తాయి. పెరుగుని కూడా తీసుకోండి. ఇది ప్రోబయోటిక్ సూపర్ ఫుడ్. పేగుల ఆరోగ్యాన్ని పెరుగు కాపాడుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్య ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి కారణంగా వస్తుంది. ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరచడానికి, పేగులని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పెరుగును తప్పక తీసుకోవాలి. ఇలా వీటిని తీసుకుంటే థైరాయిడ్ నార్మల్ అవుతుంది.

పుస్తకాల పేరుతో వ్యాపారం చేస్తున్న ప్రైవేట్ పాఠశాలలు: ఎస్ఎఫ్ఐ విమర్శ



జమ్మలమడుగు (కడప మనసాక్షి): జమ్మలమడుగు పట్టణంతో పాటు సబ్ డివిజన్ వ్యాప్తంగా ఉన్న పలు ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు చదువును పూర్తిగా వ్యాపారమయం చేశాయని, పుస్తకాలు, యూనిఫాంల పేరుతో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను ముందస్తుగానే పిండి పిప్పి చేస్తున్నాయని భారత విద్యార్థి ఫెడరేషన్ (ఐఫీఎం) జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి హరిబాబు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలల

ఫీజుల దందాను, పుస్తకాల అక్రమ విక్రయాలను అరికట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ సోమవారం జమ్మలమడుగు స్థానిక ఆర్డీఓ (=ణూ) కార్యాలయ పరిపాలనాధికారిణి శిరీషకు ఎస్ఎఫ్ఐ ప్రతినిధుల బృందం ఒక ముఖ్యాధికార వినతిపత్రాన్ని అందజేసింది. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ సహాయ కార్యదర్శి హరిబాబు మాట్లాడుతూ.. నూతన విద్యా సంవత్సరం ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో ప్రారంభం కాకముందే ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల యాజమాన్యాలు దోపిడీకి తెరలేపాయన్నారు. “పట్టణంలోని పలు ప్రైవేట్ స్కూళ్ల యాజమాన్యాలు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు స్వయంగా ఫోన్లు చేసి.. పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్బుక్స్ ముందే కొనుక్కోవాలంటూ తీవ్ర ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. ట్రీ-ప్రైమరీ, నర్సరీ, ఎల్ఈజీ, యూకేజీ చదివే చిన్న పిల్లల పుస్తకాల సెట్ ధరనే ఏకంగా రూ. 3,000 నుండి రూ. 10,000 వరకు నిర్ణయించి విక్రయిస్తున్నారు. చిన్న పిల్లల పుస్తకాలకే ఈ స్థాయిలో ఉంటే.. ఇక ఒకటో తరగతి నుండి పదో తరగతి వరకు పుస్తకాల రేట్లు ఇంకెంత భారీగా ఉంటాయోనని సామాన్య, మధ్యతరగతి తల్లిదండ్రులు గుండెలు బాదుకుంటున్నారు” అని హరిబాబు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పుస్తకాల రేట్లకు తోడు తోడుగా స్కూల్ వ్యాల్ ఫీజు, అడ్మిషన్ ఫీజు, హాస్టల్ ఫీజు అంటూ ఒకే విద్యార్థి నుండి విద్యాసంస్థలు విచ్చలవిడిగా లక్ష రూపాయల వరకు వసూలు చేస్తూ దందా నడిపిస్తున్నాయని ఎస్ఎఫ్ఐ నేతలు మండిపడ్డారు. పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాల పిల్లలకు నాణ్యమైన చదువు అందిస్తామని నమ్మబలికి, వారిని మానసిక వేధింపులకు గురిచేస్తూ లక్షలాది రూపాయలు దోచుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. ఏటా లక్షల్లో

ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నప్పటికీ, అత్యధిక పాఠశాలల్లో కనీస మౌలిక వసతులు (భద్రత, తాగునీరు, ల్యాబ్లు) కల్పించడంలో ఘోరంగా విఫలమవుతున్నాయని, దీనివల్ల ఎక్కడో ఒకచోట చిన్నపిల్లలపై అగౌరవాలు, ప్రాణాపాయ సంఘటనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చదువు పేరుతో కోట్ల రూపాయల దోపిడీ జరుగుతున్నా, అధిక ఫీజుల భారం తాళలేక విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు బలవుతున్నా.. అటు రాష్ట్ర, ఇటు జిల్లా మరియు మండల స్థాయి విద్యాశాఖ (ణజూ/వీజూ) అధికారులు ప్రైవేట్ పాఠశాలలపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యం ఏంటని ఎస్ఎఫ్ఐ నేతలు గట్టిగా నిలదీశారు. ప్రభుత్వ విద్యాశాఖ అధికారులు కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థల శక్తులకు కొమ్ము కాస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఎలాంటి వసతులు, అనుమతులు లేకున్నా అన్నీ తమ వద్దే ఉన్నాయంటూ నారాయణ, చైతన్య వంటి కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు తప్పుడు ప్రకటనలతో తల్లిదండ్రులను మోసం చేస్తున్నాయన్నారు. జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి జమ్మలమడుగు సబ్ డివిజన్ వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించాలని, విక్రయ కేంద్రాలుగా మారిన స్కూళ్లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో ఎస్ఎఫ్ఐ విద్యార్థి సంఘం ఆధ్వర్యంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు, విద్యాశాఖ కార్యాలయాల ముట్టడి చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ ముఖ్యాధికార వినతిపత్ర సమర్పణ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ ప్రముఖ నాయకులు దస్తగిరి, మధు బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసు సిబ్బంది సంక్షేమానికి మరో ముందడుగు...

—ట్రాఫిక్ పోలీసులకు సమ్మర్ కిట్స్ అందజేసిన

వై.ఎస్.ఆర్ కడప జిల్లా ఎస్పీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్



వై.ఎస్.ఆర్ కడప (కడప మనసాక్షి): వేసవి కాలంలో పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల నేపథ్యంలో ఎండల్లో ప్రజల రక్షణ కొరకు విధులు నిర్వహిస్తున్న ట్రాఫిక్ పోలీసుల ఆరోగ్యం, సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వారి సంక్షేమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ గౌరవ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర డీజీపీ శ్రీ హరిష్ కుమార్ గుప్తా, ఐపిఎస్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలోని కడప, ప్రొద్దుటూరు,పులివెందుల ట్రాఫిక్ పోలీసు స్టేషన్లలో విధులు నిర్వహిస్తున్న 120 మంది పోలీసు సిబ్బందికి హ్యాట్స్, చలువ కళ్ళద్దాలు,మాస్క్ లు, సాఫా ప్యాకెట్స్, మరియు వాటర్ బాటిల్ తో కూడిన సమ్మర్ కిట్స్ ను కడప నగరంలోని ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో సోమవారం ఉదయం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐపిఎస్

గారి చేతుల మీదుగా పంపిణీ చేసారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ -- వేసవి కాలంలో ముందు బెండలో ట్రాఫిక్ విధులు నిర్వహించడం చాలా కష్టం తో కూడుకున్నదన్నారు. రోజంతా రహదారులపై ట్రాఫిక్ నియంత్రణ బాధ్యతలు నిర్వహించే పోలీసు సిబ్బంది తీవ్రమైన ఎండ, వడగాల్పుల ప్రభావానికి గురికాకుండా ఉండేందుకు ట్రాఫిక్ పోలీసుల ఆరోగ్యం, సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని రాష్ట్ర డిజిపి గారి ఆదేశాల మేరకు వేసవిలో ఉపశమనం పొందడానికి హ్యాట్స్, చలువ కళ్ళద్దాలు,మాస్క్ లు, సాఫా ప్యాకెట్స్ మరియు మిల్క్ వాటర్ బాటిల్ తో కూడిన సమ్మర్ కిట్స్ ను జిల్లాలో ట్రాఫిక్ విధులు నిర్వహించే సిబ్బందికి అందజేయడమైనదన్నారు. ఈ సమ్మర్ కిట్లు పోలీసు సిబ్బందికి ఎండ ప్రభావం నుంచి కొంత ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, విధులను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు తోడ్పడతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ తో పాటుగా అడిషనల్ ఎస్.పి(అడ్మిన్) శ్రీ కె.ప్రాకాష్ బాబు, కడప ఇంచార్జ్ డి.ఎస్.పీ శ్రీ ఇ.బాలస్వామి రెడ్డి, ఎస్పీ సిఐ సదాశివయ్య, ట్రాఫిక్ సిఐ తులసీరామ్, ట్రాఫిక్ ఎస్.ఐలు నారాయణ, నాగరాజు, సిద్దయ్య, పోలీస్ అధికారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు దూలం సురేష్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఉప్పు శంకర్ మరియు ట్రాఫిక్ పోలీసు స్టేషన్లలో పని చేసే అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

“రైజింగ్ రాయలసీమ”తో అభివృద్ధికి కొత్త దిశ..!!



వైఎస్సార్ కడప రాయలసీమను కరువు, వలసల ప్రాంతంగా కాకుండా పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులు, ఉపాధి అవకాశాలకు కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి వై. సత్యకుమార్, రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్య శాఖ మంత్రి టి.జి. భరత్ స్పష్టం చేశారు. శనివారం కడపలోని జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో.. రాయలసీమను కరువు, వలసల ప్రాంతంగా కాకుండా పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులు, ఉపాధి అవకాశాలకు కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి వై. సత్యకుమార్, రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్య శాఖ మంత్రి టి.జి. భరత్ స్పష్టం చేశారు. ఈ సదస్సుకు రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి వై. సత్యకుమార్, రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్య శాఖ మంత్రి టి.జి. భరత్, జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి

లతో పాటు ప్రభుత్వ విప్, జమ్మలమడుగు ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే రామ్ గోపాల్ రెడ్డి, ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. అలాగే.. ల్ వైఎస్సార్ ఆర్కైవ్ కర్ ఆండ్ ఫైన్ ఆర్ట్స్ యూనివర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ డాక్టర్ బి. జయరామిరెడ్డి, భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి.వి.ఎన్. మాధవ్, సమర్థ్ కన్వీనర్ శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాయలసీమలో అపారమైన సహజ, మానవ వనరులు ఉన్నాయని, వాటిని సద్వినియోగం

చేసుకుంటూ సమగ్రాభివృద్ధి సాధించాల్సిన అవసరం ఉందని వారు పేర్కొన్నారు. మేధావులు, పరిశోధకుల భాగస్వామ్యం సదస్సులో రాయలసీమ అభివృద్ధిపై సమగ్ర చర్చ ఈ సందర్భంగా రాయలసీమలో పరిశ్రమల స్థాపన, ఉపాధి అవకాశాల విస్తరణ, సహజ వనరుల సద్వినియోగం, పెట్టుబడుల ఆకర్షణ, విద్యా-పరిశోధన రంగాల అభివృద్ధి, యువతలో నవకల్పనలను ప్రోత్సహించడం వంటి అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ప్రాంతీయ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వ విధానాలు, భవిష్యత్ అవకాశాలపై నిపుణులు తమ అభిప్రాయాలు వెల్లడించారు. అలాగే వివిధ విశ్వవిద్యాలయాల ప్రొఫెసర్లు, పరిశోధకులు, రీసెర్చ్ స్కాలర్లు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, ప్రజాప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, మేధావులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై రాయలసీమ భవిష్యత్ అభివృద్ధిపై తమ సూచనలు, అభిప్రాయాలు వెల్లడించారు.

అల్లీల పట్ల బాధ్యతాయుతంగా స్పందించాలి..!

—జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి.

వై ఎస్ ఆర్ కడప (కడప మనసాక్షి): ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమం ద్వారా అందిన అర్జీల పట్ల బాధ్యతాయుతంగా స్పందిస్తూ.. అర్జీదారులు సంతుప్తి చెందేలా నాణ్యమైన పరిష్కారాన్ని అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి అన్ని శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు సోమవారం కలెక్టరేట్ లోని సభా భవన్ సమావేశపు హాలు నందు.. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక ద్వారా అర్జీల స్వీకరణ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రజల నుండి నేరుగా ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టరు డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి మాట్లాడుతూ...రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను నిర్వహిస్తోందన్నారు. ఈ వేదిక ద్వారా అందే అర్జీల పరిష్కారం లో అధికారులు అలసత్వం వీడి ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టి పనిచేయాలని, అర్జీలకు అర్జీదారులు సంతుప్తి చెందేలా నాణ్యమైన పరిష్కారం అందించాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న రెవెన్యూ క్లీనిక్ ల ద్వారా భూ సంబంధిత సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలన్నారు. పిజిఆర్ఎస్ లో రీ ఓపెన్ అయిన



అర్జీలను మరింత నాణ్యతతో పరిష్కరించాలని, జిల్లా అధికారులకు అందిన అర్జీలను పరిష్కరించేందుకు సమయం కేటాయించి సమీక్ష చేయాలన్నారు.. అలాగే అర్జీలు బియాండ్ ఎస్ఎల్ఏ లేకుండా చూడాలన్నారు. అనంతరం అర్జీదారుల నుండి వారు అర్జీలను స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ కలెక్టర్ శివరామిరెడ్డి, జడ్పీ సీఐఓ సుబ్రహ్మణ్యం, డిఆర్డీఏ పిడి జి.రాజ్యలక్ష్మి, ఇన్చార్జ్ డిపిఓ వెంకటసుబ్బయ్య ఎంప్లాయిమెంట్ అధికారి సురేష్ కుమార్ వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగాను నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకుంటేనే

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్



అన్నమయ్య జిల్లా, మదనపల్లి (కడప మనసాక్షి): యోగాను ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని, ఆరోగ్యవంతమైన సహజ నిర్మాణానికి యోగా అత్యంత ప్రభావవంతమైన సాధనమని జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ 12వ యోగా దినోత్సవం-2026 సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న “యోగాంధ్ర-2026”కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం ఉదయం మదనపల్లి ఆర్డీసీ డిపో--1 సమీపంలోని జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ మైదానంలో నిర్వహించిన సామూహిక యోగా కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్, జాయింట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ శర్మ, మదనపల్లి సబ్ కలెక్టర్ చల్లా కళ్యాణి తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు. జ్యోతి ప్రజ్వలనతో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన అధికారులు, యోగా శిక్షకుల మార్గదర్శకత్వంలో యోగాసనాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు, అంగన్వాడీ సిబ్బంది, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, యోగా అభ్యాసకులు హాజరయ్యారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యోగాను ప్రజల జీవనశైలిలో భాగం చేయాలనే సంకల్పంతో “యోగాంధ్ర” కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందని తెలిపారు. యోగా ద్వారా శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, భావోద్వేగ సమతుల్యత కూడా సాధ్యమవుతుందని చెప్పారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రెండు వారాలపాటు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ యోగా సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి

తీసుకెళ్తున్నట్లు వెల్లడించారు. జిల్లాలోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతాల్లో జూన్ 11న హార్ని హిల్స్ మరియు 14న బోయకొండలో కూడా యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. యోగాను కేవలం యోగా దినోత్సవానికే పరిమితం చేయకుండా ప్రతిరోజూ ఆచరించే అలవాటు పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు యోగా ప్రాధాన్యతను ప్రజలకు వివరించి ఆరోగ్య చైతన్యాన్ని మరింత విస్తరించాలని కోరారు. జాయింట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ శర్మ మాట్లాడుతూ, ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని అన్నారు. అందుకే యోగాను ఒక రోజు కార్యక్రమంగా కాకుండా ప్రజల దైనందిన జీవనశైలిలో భాగం చేసే దిశగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తృత కార్యక్రమాలు చేపట్టిందన్నారు. అంగన్వాడీ సిబ్బంది, ఉపాధ్యాయులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు యోగా సందేశాన్ని ప్రతి ఇంటికి చేర్చాలని, విద్యార్థుల్లో చిన్న వయస్సు నుంచే ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పెంపొందించేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. నేటి పిల్లలే దేశ భవిష్యత్తని, ఆరోగ్యవంతమైన తరం దేశ అభివృద్ధికి బలమైన పునాది అవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా యోగా శిక్షకుడు పాల్ బ్రహ్మకుమార్ పాల్గొన్న వారితో వివిధ యోగాసనాలు చేయించి వాటి ప్రయోజనాలను వివరించారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా తాగునీరు తదితర సౌకర్యాలను అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సబ్ కలెక్టర్ చల్లా కళ్యాణి, డిఆర్ఓ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఐసీడిఎస్ పీడీ హైమావతి, డ్యామా పీడీ వెంకటరత్నం, డిపీఓ రాధమ్మ, డిఆర్డీఏ పీడీ నాగేశ్వరరావు, డిఎల్ఓ లక్ష్మీవతి, డిఎంహెచ్ఓ లక్ష్మీనరసయ్య, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రమీల, జిల్లా పర్యాటక అధికారి నాగభూషణం, తహసీల్దార్ మాధవి, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ఐసీడిఎస్ సిబ్బంది, విద్యార్థులు, యోగా అభ్యాసకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగాను నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకుంటేనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం: జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్



మదనపల్లి (కడప మనస్సాక్షి): “ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల యాంత్రిక జీవితంలో ఎదురవుతున్న మానసిక ఒత్తిళ్లను అధిగమించడానికి, శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి యోగా ఒక అద్భుతమైన సంజీవని. యోగాను కేవలం ఒక రోజు వేడుకలా కాకుండా ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవనశైలిలో నిత్య భాగం చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి యోగా అత్యంత ప్రభావవంతమైన సాధనం” అని జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ 12వ యోగా దినోత్సవం--2026 ముఖ్యాధికార సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న “యోగాంగ్ర-2026” కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం

ఉదయం మదనపల్లి ఆర్టీసీ డిపో--1 సమీపంలోని జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ మైదానంలో భారీ సామూహిక యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్, జాయింట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ శర్మ, మదనపల్లి సబ్ కలెక్టర్ చల్లా కళ్యాణి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. అధికారులు సామూహికంగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన అనంతరం, యోగా శిక్షకుల మార్గదర్శకత్వంలో స్వయంగా యోగాసనాలు వేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి, యోగాను ప్రతి ఇంటికీ చేర్చాలనే సంకల్పంతో ఈ “యోగాంగ్ర” పక్షోత్సవ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందన్నారు. “యోగాంగ్ర-2026 ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం దిశగా జిల్లా ముందడుగు వేస్తోంది. తెల్లవారుజామునే వేలాది సంఖ్యలో విద్యార్థులు, మహిళలు, ప్రజలు హాజరుకావడం యోగాపై వారికున్న అంకితభావానికి నిదర్శనం. యోగా ద్వారా కేవలం శారీరక దృఢత్వమే కాకుండా మానసిక ప్రశాంతత, భావోద్వేగ సమతుల్యత లభిస్తుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రెండు వారాల పాటు ఈ ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సులు కొనసాగుతాయి. ఇందులో భాగంగానే జిల్లాలోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతాలైన హొన్నీ హిల్స్ లో జూన్ 11న, బోయకొండ పుణ్యక్షేత్రంలో జూన్ 14న వైభవంగా యోగాంగ్ర వేడుకలు నిర్వహించనున్నాము” అని కలెక్టర్ వెల్లడించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, ఏఎస్ఎంలు చొరవ తీసుకుని మహిళల్లో, వృద్ధుల్లో యోగా పట్ల అవగాహన పెంచాలని సూచించారు. అనంతరం

జాయింట్ కలెక్టర్ (జీజి) శివ్ నారాయణ శర్మ మాట్లాడుతూ.. ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణకు ప్రభుత్వం అత్యున్నత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, అందువల్లనే ఉపాధ్యాయులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు యోగా సందేశాన్ని జనబాహుళ్యంలోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలన్నారు. విద్యార్థుల్లో చిన్న వయస్సు నుంచే యోగాసనాలు వేసేలా అలవాటు చేయాలని, ఆరోగ్యవంతమైన తరం మాత్రమే దేశ ప్రగతికి బలమైన పునాదిగా మారుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ సామూహిక ప్రదర్శనలో ప్రముఖ యోగా శిక్షకుడు పాల్ బ్రహ్మకుమార్ పాల్గొన్న వారితో ప్రాణాయామం, సూర్య సమస్థిరాలు మరియు వివిధ రకాల ఆసనాలు వేయించి, వాటి ద్వారా శరీరానికి చేకూర్చే వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలను క్షుణ్ణంగా వివరించారు. కౌన్సిలింగ్కు వచ్చిన ప్రజలకు, విద్యార్థులకు ఎండ తీవ్రత దృష్ట్యా మున్సిపల్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో తాగునీరు, మజ్జిగ మరియు ఓఆర్ఎస్ (ఓ=) ప్యాకెట్ల వసతులను పకడ్బందీగా ఏర్పాటు చేశారు. ఈ బృహత్తర యోగా మహోత్సవంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి (ఐ=) చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (ఐఐ) హైమావతి, ద్వారా పీడీ వెంకటరత్నం, డీపీఓ రాధమ్మ, డీఆర్డీపి పీడీ నాగేశ్వరరావు, డీఎల్డీఓ లక్ష్మీవతి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి (ఐవీఐఎ) లక్ష్మీనరసయ్య, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రమీల, జిల్లా పర్యాటక అధికారి నాగభూషణం, తహసీల్దార్ మాధవలతో పాటు వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ఐసీడీఎస్ సూపర్వైజర్లు, నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాల విద్యార్థులు మరియు భారీ సంఖ్యలో యోగా ప్రేమికులు పాల్గొన్నారు.

అగుడూరు,మల్లెల ప్రాంతాల్లో నేడు విద్యుత్ అంతరాయం

తొందూరు, జూన్ 8 (కడప మనస్సాక్షి): నిర్వహణ పనులు,శ్రీ కటింగ్ కార్యక్రమాల నేపథ్యంలో మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో మంగళవారం విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయనున్నట్లు విద్యుత్ శాఖ ఏఈ వి. బాలసంజీవులు తెలిపారు. ఉదయం 9.00 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు 11 కేబీ అగుడూరు టౌన్ ఫీడర్లో శ్రీ కటింగ్ పనులు చేపట్టనున్నందున అగుడూరు, ఇనగలూరు, పాలూరు, యాదవవారిపల్లె గ్రామాల్లో విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేసుంది. మల్లెల టౌన్ ఫీడర్లో లైన్ వర్క్ పనులు ఉదయం 10.00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4.00 గంటల వరకు 11 కేబీ నిర్వహించనున్నందున మల్లెల గ్రామంలో విద్యుత్ అంతరాయం ఏర్పడనుందన్నారు. రైతులు విద్యుత్ శాఖకు సహకరించాలని ఆయన కోరారు..

పులివెందులలో వైసీపీ నిరసన

—“చంద్రబాబు వెన్నుపోటుకు రెండేళ్లు” కార్యక్రమం
—పాల్గొన్న వైఎస్ మహేష్ రెడ్డి, వైఎస్ మదన్మోహన్ రెడ్డి, చవ్వా దుశ్యంత్ రెడ్డి



పులివెందుల (కడప మనస్సాక్షి): రాష్ట్రంలో టీ డీ పీ -జన సేన -బీజేపీ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ (జూ) అధిష్ఠానం పిలుపు మేరకు పులివెందుల నియోజకవర్గంలో ప్రభుత్వ వ్యతిరేక నిరసన జ్వాలలు మిన్నంటాయి. చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమాన్ని పూర్తిగా విస్మరించిందని ఆరోపిస్తూ.. పులివెందులలో వైసీపీ శ్రేణులు సోమవారం “చంద్రబాబు వెన్నుపోటుకు రెండేళ్లు” పేరుతో ఒక ముఖ్యాధికార నిరసన కార్యక్రమాన్ని అత్యంత భారీ ఎత్తున నిర్వహించాయి. పులివెందుల పట్టణంలోని భాకరాపురం పరిధిలో గల వైఎస్సార్ ఆడిటోరియం వేదికగా జరిగిన ఈ సమరశీల కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల నుండి ముఖ్యాధికార నేతలు, కార్యకర్తలు వేలాదిగా తరలివచ్చారు. కూటమి ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలకు, ఎన్నికల వాగ్దానాల ఉల్లంఘనకు నిరసనగా వైసీపీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి హాజరయ్యారు. అనంతరం ప్రభుత్వంపై తమ తీవ్ర వ్యతిరేకతను చాటుతూ వందలాది నల్ల బెల్టాన్లను ఆడిటోరియం ఆవరణలో గాల్లోకి వదిలి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఇదే సందర్భంలో వైఎస్సార్ ఆడిటోరియం లోపల “చంద్రబాబు మోసాలు” అనే శీర్షికతో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక ఫోటో ఎగ్జిబిషన్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీల అమలులో వైఫల్యం, ప్రతిష్ఠాత్మక ‘సూపర్ సిక్స్’ పథకాల ఎగవేత, అన్యదాతలకు రైతు భరోసా నిలిపివేత, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను వంచించిన ‘తల్లికి వందనం’, నిరుపేద చదువులకు శాపంగా మారిన ‘ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్’ కోతలు మరియు సామాన్యదీ సదుం విరుస్తున్న ‘పెరిగిన విద్యుత్ చార్జీలు’ తదితర ప్రజా వ్యతిరేక అంశాలను ఫోటోలు, బ్యానర్ల ద్వారా ఈ ప్రదర్శనలో క్షుణ్ణంగా ఎండగట్టారు. ఈ నిరసన సభలో వైసీపీ సీనియర్ నేతలు వైఎస్ మహేష్ రెడ్డి, వైఎస్ మదన్మోహన్ రెడ్డి, చవ్వా దుశ్యంత్ రెడ్డిలు ఉమ్మడిగా పాల్గొని కూటమి ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఈ భారీ నిరసన మహోత్సవానికి పులివెందుల నియోజకవర్గ పరిధిలోని పులివెందుల టౌన్, రూరల్, లింగాల, వేముల, తొందూరు, సింహాద్రిపురం, వీరపునాయునిపల్లె, మరియు చక్రాయపేట మండలాలకు చెందిన జెడ్పీటీసీలు, ఎంపీపీలు, సర్పంచులు, అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, వైసీపీ నిబద్ధత గల కార్యకర్తలు మరియు స్థానిక ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి విజయవంతం చేశారు.

పట్టపగలే చోరీకి పచ్చిన దొంగకు దేహశుద్ధి: స్తంభానికి కట్టేసి కొట్టిన గ్రామస్థులు

—మైదుకూరు శ్రీనగరం గ్రామంలో ఇంట్లోకి చొరబడిన దుండగుడు

—చాకచక్యంగా చుట్టుముట్టి పట్టుకున్న స్థానిక యువకులు

—విద్యుత్ స్తంభానికి తాళ్లతో కట్టేసి దేహశుద్ధి చేసిన అనంతరం పోలీసులకు అప్పగింత

—నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్న మైదుకూరు పోలీసులు



మైదుకూరు (కడప మనస్సాక్షి): వైఎస్సార్ కడప జిల్లా మైదుకూరు మున్సిపాలిటీ పరిధిలో పట్టపగలే దొంగతనం చేసేందుకు యత్నించిన ఒక దుండగుడికి స్థానిక గ్రామాస్థులు, యువకులు గట్టిగా బుద్ధి చెప్పారు. చాకచక్యంగా దొంగను పట్టుకోవడమే కాకుండా.. విద్యుత్ స్తంభానికి కట్టేసి దేహశుద్ధి చేసి పోలీసులకు అప్పగించిన ఘటన మైదుకూరు నియోజకవర్గంలో తీవ్ర కలకలం రేపింది. పోలీసులు మరియు స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మైదుకూరు 19వ వార్డు

పరిధిలోని శ్రీనగరం గ్రామానికి చెందిన గోశెట్టి చిన్న రామ తులసయ్య కుటుంబ సభ్యులు ఆదివారం మధ్యాహ్నం వ్యక్తిగత పనుల నిమిత్తం బయటకు వెళ్లారు. ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయాన్ని వాక్యా గమనించిన ఓ గుర్తు తెలియని దొంగ, గోడ దూకి లోపలికి చొరబడ్డాడు. ఇంట్లోని బీరువా పగలగొట్టి విలువైన వస్తువులు, నగదు

తస్కరించేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగా.. లోపల ఏదో శబ్దం రావడాన్ని గమనించిన పక్కింటి స్థానికులు వెంటనే అప్రమత్తమయ్యారు. ఇంట్లో దొంగ వద్దాడనే విషయాన్ని గ్రహించిన శ్రీనగరం గ్రామ యువకులు, పెద్దలు క్షణాల వ్యవధిలోనే ఆ ఇంటిని చుట్టుముట్టారు. లోపల వెతుకులాటలో ఉన్న దొంగను పారిపోకుండా గట్టిగా పట్టుకున్నారు. పట్టపగలే నిస్పృహగా దొంగతనానికి తెగబడటంపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన గ్రామస్థులు, అతడిని వీధిలోని ఒక విద్యుత్ స్తంభానికి తాళ్లతో గట్టిగా కట్టేశారు. అనంతరం తమ శైలిలో దేహశుద్ధి (గ్రామస్థుల దాడి) చేసి నిలదీశారు. “గ్రామస్థుల నుండి సమాచారం అందిన వెంటనే మైదుకూరు పోలీస్ సిబ్బంది సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. స్తంభానికి కట్టేసి ఉన్న దొంగను తాళ్ల నుండి విడిపించి మా అదుపులోకి తీసుకున్నాము. నిందితుడిని పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించి లోతుగా విచారిస్తున్నాము. బాధితుడు రామ తులసయ్య ఇంట్లో ఏవైనా నగదు లేదా బంగారు ఆభరణాలు అప్పటికే చోరీకి గురయ్యాయా? అనే కోణంలో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేస్తున్నాము” అని మైదుకూరు పోలీసులు తెలిపారు. పట్టపగలే జనసంచారం ఉన్న ప్రాంతంలో దొంగతనం జరగడంపై శ్రీనగరంలో ప్రజలు ఒకింత ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అయితే, ప్రాణాలకు తెగించి, అత్యంత చాకచక్యంగా వ్యవహరించి దొంగను పట్టుకున్న వార్డు యువకులను మైదుకూరు పట్టణ ప్రముఖులు, స్థానికులు ప్రశంసించారు.

ప్రాద్దుటూరులో చోరీలకు పాల్పడుతున్న తమిళ దొంగ అరెస్ట్

—పోలీసు బృందాన్ని అభినందించిన ఎస్పీ



ప్రాద్దుటూరు (కడప మనస్సాక్షి): ప్రాద్దుటూరు వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పట్టపగలు ఇళ్లలోకి చొరబడి చోరీలకు పాల్పడుతున్న అంతరాష్ట్ర దొంగను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. అతని నుంచి రూ.14.5 లక్షల విలువైన 92 గ్రాముల బంగారు నగలు, 20 గ్రాముల వెండి ఉంగరాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితుడిని

తమిళనాడు రాష్ట్రం తిరుపత్తురు జిల్లా అంబుర్ తాలూకా ఉదయరాజు పాలెం గ్రామానికి చెందిన శివ కుమార్ మునియప్పన్ (27)గా గుర్తించారు. కేసు వివరాలు: 2026 ఫిబ్రవరి 7న ఉదయం 9 గంటలకు ప్రాద్దుటూరు బంగారు అంగళ్ళ బజారులో తిరుగుతూ ఇంటింటికీ వెళ్లిన నిందితుడు,”తాను మూగ,చెవిటివాడిని,తల్లిదండ్రులు లేరు,ఆర్థిక సాయం చేయండి” అని దాక్షర్ సర్దిఫెట్ ఉన్న చీటీ చూపించేవాడు. ఇంట్లో ఎవరూ లేకపోతే బంగారం,వెండి,సెల్ఫోన్లు,వాచీలు దొంగిలించేవాడు. అదే రోజు శంకరయ్య వీధిలో గంగనపల్లి శివాజీ రావు ఇంట్లో భార్య అస్పృహతో పడుకొని ఉండగా,పూజ మందిరంలోకి వెళ్లి 55 గ్రాముల బంగారు గుర్రాక్ష మాల,28 గ్రాముల ఆంజనేయస్వామి దాలితో కూడిన బంగారు గొలుసు,9 గ్రాముల రెండు బంగారు ఉంగరాలు,20 గ్రాముల రెండు వెండి ఉంగరాలు దొంగిలించి పారిపోయాడు. బాధితుడి ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు సీసీ ఫుటేజీ,నాట్ గ్రిడ్ టెక్నాలజీ ద్వారా నిందితుడిని గుర్తించారు. సోమవారం మధ్యాహ్నం 2:30 గంటలకు వానవి సర్కిల్ వద్ద నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసి చోరీ సాక్షు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అతని నుంచి నూ ల్యాప్టాప్,శాంసంగ్ ట్యాబ్, ఐఫోన్, 5 ఇతర మొబైల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వీటి విలువ రూ.1.5 లక్షలు. మొత్తం స్వాధీనం చేసుకున్న సాక్షు విలువ రూ.16 లక్షలు. అభినందనలు: నిందితుడిని పట్టుకున్న వన్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ బి.వి. కొండా రెడ్డి,ఎస్సైలు ఎస్. శ్రీనివాసులు,జి. మధు సుధన్ రెడ్డి,సీసీఎస్ సిబ్బంది శ్రీనివాసులు,కె. బాషా,సరసింహ నాయుడు,సాయి కిశోర్లను జిల్లా ఎస్పీ, ప్రాద్దుటూరు ఏఎస్పీ వై. విభు కృష్ణ గ్రూ అభినందించారు.