

ఇది పండుకాదు.. అమ్మత ఫలం..!

ఈ పండులో విటమిన్ సి, బయోటిన్, ఫోలేట్, విటమిన్ ఇ, మొక్కల ఆధారిత ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో కూడిన ఆర్గానిక్ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ సండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఫైబర్ న్యూట్రియెంట్ల స్టోర్ హౌస్ అని అంటున్నారు. నోని పండు..దీని గురించి చాలా మందికి పెద్దగా తెలియదు. ఈ పండు చూడటానికి బంగాళాదుంప ఆకారంలో, ససపపు, లేత ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది. దీనిని తొగరు పండు అని కూడా పిలుస్తారు. దీని లోపల చిన్నచిన్న గింజలు ఉంటాయి. దీని బెషడ గుణాలు, పోషక విలువలు మాత్రం లెక్కలేనన్ని ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

ఈ పండులో విటమిన్ సి, బయోటిన్, ఫోలేట్, విటమిన్ ఇ, మొక్కల ఆధారిత ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో కూడిన ఆర్గానిక్ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. నోని సండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఫైబర్ న్యూట్రియెంట్ల స్టోర్ హౌస్ అని అంటున్నారు. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వివిధ జీవరసాయన ప్రతిచర్యలకు ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం ద్వారా సరైన జీవక్రియను సంగ్రహించడంలో సహాయపడతాయి. నోని పండు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, గౌట్, అస్టయోపొరోసిస్ వంటి సమస్యల్లో కీళ్ల నిప్పులను తగ్గించడానికి నోని ఫ్రూట్ అప్రూవ్ అవుతుంది. రోజూ ఒకటి నుంచి రెండు గ్లాసుల నోని జ్యూస్ తాగటం వల్ల మంచి బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. దీనిలోని యాంటీఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు.. వాపును తగ్గించి నొప్పి నుంచి ఉ



పశమనం కలిగిస్తుంది. హానికరమైన థ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించడంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన కణాలను ఆక్సీకరణం, డెబ్బైతినకుండా కాపాడతాయి. వ్యాయామానికి ముందు.. నోని జ్యూస్ తాగితే శరీరానికి పుష్కలంగా శక్తి అందుతుంది. శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. కండర కణాలు అరిగిపోకుండా కాపాడుతుంది. నోని జ్యూస్ లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫెనాల్స్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, సి-రెయాక్టివ్ ప్రొటీన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. అథెరోస్క్లెరోసిస్, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, ఇతర గుండె సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తాయి. నోని పండ్లలో.. పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది హైపర్టెన్షన్ ను తగ్గించడానికి, రక్తపోటును కంట్రోల్ లో ఉంచడానికి, లక్టైజ్ లెట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, శరీరంలోని రక్త నాళాలు, రక్త ప్రసరణను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పొటాషియం సహాయపడుతుంది.

ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగుతున్నారా!

మజ్జిగ భారతీయ ఆహార సంస్కృతిలో ముఖ్యమైన భాగం. భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా కడుపు సమస్యలు తగ్గుతాయి, శరీర వేడి నియంత్రిస్తుంది. మజ్జిగలో జీలకర్ర పొడి, తేనె, మిరియాల పొడి కలిపి తాగితే అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. మజ్జిగలో ప్రాబయోటిక్స్ ఉండడం వల్ల పేగు ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. ఇవి మంచివిధమైన బ్యాక్టీరియాను పెంపొందించి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి. భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగడం గ్యాస్, అపచయం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగ తాగడం వల్ల చర్మానికి మెరుపు అందిస్తుంది. ఇది లోపల నుండి చర్మాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మజ్జిగ శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగడం గొట్టిణీ స్త్రీలు లేదా ఎక్కువ వేడి పనులు చేసే వారికి చాలా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మజ్జిగలో ఉండే పానీయాలు, జీరకాలు శరీరంలోని హానికరమైన టాక్సిన్లను బయటకు తీసివేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది కాల్షియం, మాగ్నీషియంల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మజ్జిగ తక్కువ కార్బోన్ కలిగి ఉంటుంది, కాబట్టి ఇది భారం పెరగకుండా శరీరానికి



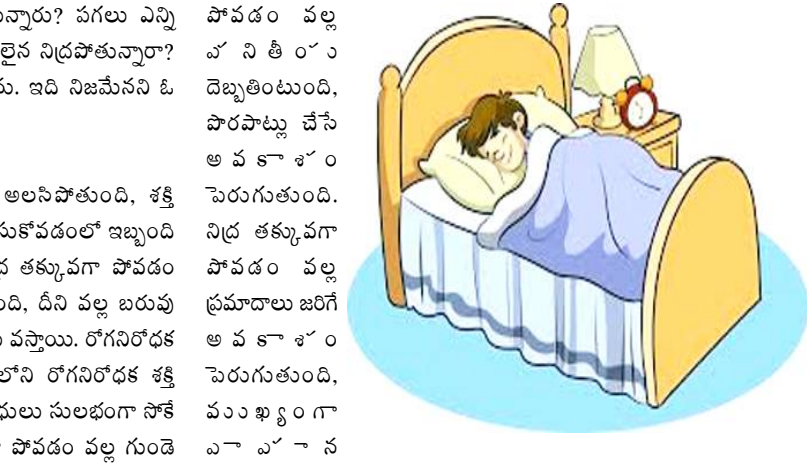
అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా డైట్ చూసుకునే వారు మజ్జిగను తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయం. భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగడం గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగలో ఉండే పోషకాలు రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి. ఇది హృదయానికి మేలు చేస్తుంది మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగలో క్యాల్షియం, విటమిన్ Dలు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి ఎముకల బలానికి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మజ్జిగను ప్రతిరోజూ తాగడం వలన ఎముకల సమస్యలు, అస్టయోపొరోసిస్ వంటి వ్యాధులు దూరంగా ఉంటాయి.

6 గంటలు కంటే తక్కువ నిద్రిస్తున్నారా..? తస్మాత్ జాగ్రత్త

రోజుకు మీరు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతున్నారు? పగలు ఎన్ని గంటలు? రాత్రి ఎన్ని గంటలు? కనీసం ఆరు గంటలైన నిద్రపోతున్నారా? లేదంటే.. మీ హెల్త్ డేంజర్ జోన్ లో ఉన్నట్లే. అవును. ఇది నిజమేనని ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది.

నిద్ర తక్కువ పోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు:

అలసట: నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల శరీరం అలసిపోతుంది, శక్తి లేకపోవడం. ఏకాగ్రత మందగించడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలు వస్తాయి. **బరువు పెరగడం:** నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల శరీరంలోని హార్మోన్ల సమతుల్యత డెబ్బైతింటుంది, దీని వల్ల బరువు పెరగడం, తేజస్వీమయ మందగించడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం: నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది, దీని వల్ల జబ్బులు, ప్లు వంటి అంటువ్యాధులు సులభంగా సోకే అవకాశం ఉంది. **గుండె జబ్బులు:** నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. **మధుమేహం:** నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. **అధిక రక్తపోటు:** నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు: గొట్టిణీ స్త్రీలు నిద్ర తక్కువగా పోతే పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు కలిగిన పిల్లలను కనడానికి అవకాశం ఉంది. నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల జ్ఞానశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గుతాయి. నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది: నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల మానసిక స్థితిలో మార్పులు రావచ్చు, కోపం, చిరాకు పెరగడం వంటివి జరుగుతాయి. నిద్ర తక్కువగా



పోవడం వల్ల నోని తీర్చి దెబ్బతింటుంది, పారపోట్లు చేసే అవకాశం పెరుగుతుంది. నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది, వంశియంగా ప్రమాదాలు. సంబంధాలు డెబ్బైతినడం: నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల చిరాకు, కోపం పెరగుతాయి.

నిద్ర తక్కువగా పోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలను నివారించడానికి చిట్కాలు:

ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోయి, ఒకే సమయానికి లేవడానికి ప్రయత్నించండి. పడుకోవడానికి ముందు కనీసం ఒక గంట ముందుగా ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను అనివేయండి.పడుకోవడానికి ముందు కాఫీ, అల్కహాల్ వంటి ఉద్దీపకాలను తీసుకోవడం మానుకోండి. నిద్రపోయే గది చీకటిగా, నిశ్శబ్దంగా, చల్లగా ఉండేలా చూసుకోండి.

కొబ్బరి నూనెలో ఈ మూడు కలిపిరాయండి!

మారుతున్న జీవనశైలి, మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు మనని ఆరోగ్యాన్ని డెబ్బైతిస్తున్నాయి. అలాగే మనని తన పంచప్రాణాలుగా భావించే వెంట్రుకలు కూడా ప్రస్తుత జీవన విధానం వల్ల రాతిపోతున్నాయి. కొందరికి చిన్న వయసులోనే బట్టతల వస్తుంది. కొందరికి ఇది జన్మసరంగా వచ్చినా, మరికొందరికి వారి నిర్లక్ష్యం వల్ల వస్తుంది. మనిషికి డబ్బు పోయినా దుఃఖం కలగదు కానీ ఒక్క వెంట్రుక రాతిపోయినా కోటి రూపాయలు పోగొట్టుకున్నంత బాధ కలుగుతుంది. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా జుట్టు పల్లుబడుతునే ఉంటుంది. అంతే కాకుండా జుట్టు మరింత పటిష్టంగా ఉండేందుకు ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. కొబ్బరి నూనెలో 100ml అలివ్ నూనె, 50ml బాదం నూనె, 30 ml ఆముదం కలపండి. ఇలా కలిపితే జుట్టు చాలా ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. దీని తరువాత మరొక వర్షతి ఉంది. ఉల్లిపాయ నూనె కూడా జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది మెరుగైన పలితాలను ఇస్తుంది. 200 గ్రాముల కొబ్బరి నూనె లేదా ఆవనూనె తీసుకోండి. వీటిని బాణ్ లిలో వేసి వేడి చేసి అందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కప్పు కరివేపాకు నేయాలి. వీటన్నింటిని కలిపి జుట్టుకు పట్టిస్తే మంచి పోషణ లభిస్తుంది. జుట్టు రెట్టింపు వేగంతో పెరుగుతుంది మరియు చాలా మృదువుగా మారుతుంది. జుట్టు ప్రధానంగా ప్రోటీన్ తయారవుతుంది. చికెన్, చేపలు,



గుడ్డు, పాల ఉత్పత్తులు, బీన్స్ వంటి ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, బి కొంప్లెక్స్ విటమిన్లు, జింక్, ఐరన్, జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఇది పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, గింజలు వంటి ఆహారాలలో కనిపిస్తుంది. అలివ్ అయిడ్, అవకాష్, నవ్వు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు జుట్టుకు మంచి తేమను అందిస్తాయి. అలాగే జుట్టు ఆరోగ్యానికి తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. జుట్టు ఆరోగ్యానికి తగినంత నిద్ర చాలా ముఖ్యం. రోజూ కానీపు వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జుట్టు రాలడానికి ఒత్తిడి కారణం కావచ్చు. కాబట్టి మనవేదన తగ్గించుకోవాలి.

జీన్స్ వేసుకుని నిద్రిస్తున్నారా...!

జీన్స్ మన ప్యాషన్ లో భాగమైపోయింది. కానీ, రాత్రిపూట వీటిని ధరించి నిద్రించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే జీన్స్ సాధారణంగా బిగుతుగా ఉండటమే కాకుండా.. గాలి సరిగ్గా ప్రసరించని డెనిమ్ పాత్రికతో తయారు చేయబడింది. ఇలాంటి బట్టలు వేసుకుని పడుకోవడం వల్ల రక్తకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. జీన్స్ చెమటను పీల్చుకోదు. దీని వల్ల చర్మంపై తేమ ఎక్కువగా ఉండి ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా దురదలు, దద్దుర్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. జీన్స్ శరీరాన్ని వేడి చేస్తుంది. ఇది నిద్ర రాకుండా చేస్తాయి. టైట్ జీన్స్ రక్త ప్రసరణను అడ్డుకుంటుంది. దీని వల్ల చాలా అవయవాలకు సరైన రక్త సరఫరా జరగదు. జీన్స్ పొట్టపై ఒత్తిడి తెస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. జీన్స్ నడుము, తొడలు, పిరుదులపై పీట్ గా ఉంటుంది. దీనివల్ల నొప్పికి కారణం కావచ్చు. జీన్స్ గర్భాశయం, పొక్కిరింపు పుష్ప ??ఒత్తిడి తెస్తుంది. దీంతో బహుశా సమయంలో ఎక్కువ నొప్పి వస్తుంది. కాటన్ దుస్తులు చర్మానికి మృదువుగా చెమటను బాగా పీల్చుకుంటాయి. సిల్క్ దుస్తులు చర్మంపై చల్లగా, మృదువుగా ఉంటాయి. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు కాకుండా వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించండి. ముఖ్యంగా గొట్టిణీ స్త్రీలు మరియు రుతుక్రమం ఉన్న స్త్రీలు జీన్స్ కు బదులుగా కాటన్ వంటి సున్నితమైన బట్టతో చేసిన వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించాలి.



దక్షిణాన బౌద్ధం తొలి అడుగులు ఇక్కడే

తెలంగాణ చరిత్రలో క్రీస్తు పూర్వం 6 లేదా 5వ శతాబ్దం నుంచి క్రీస్తు శకం 6వ శతాబ్దం వరకు, సుమారు 1200 ఏళ్లు బౌద్ధం వర్ధిల్లింది. అందుకే శాతవాహనుల నుంచి బాదామి చాళుక్యుల వరకు తెలంగాణ చరిత్ర రచనలో బౌద్ధం ప్రస్తావన లేకుండా రాయలేము. ఇప్పటికీ మన గ్రామాల పేర్లలో 'దర్భ' అని ఉంటే అక్కడి చరిత్రలో బౌద్ధ వారసత్వం ఉందనే అనుకోవాలి. ధర్మాపురి, దమ్మపేట ఇలాంటి పేర్లు గ్రామాలు తెలంగాణలో ఎన్నో ఉన్నాయి. క్రీస్తుపూర్వం 1500లో రుగ్వేదకాలంతో మొదలుపెట్టి సప్త సింధు ప్రాంతం నుంచి ఒక 500 ఏళ్లు లోపే గంగ-యమునా ఎగువ ప్రాంతానికి చేరుకుని వైదిక సంస్కృతి విస్తరించటం మొదలయ్యింది. క్రీస్తు పూర్వం 700 నుంచి మధ్య గంగా ప్రాంతంలో జైన, బౌద్ధ, అజీవక సిద్ధాంతాలు, మతాలతోపాటు చార్యాకం (లోకాయత) వంటి బౌత్తికవాద తత్వశాస్త్రం ఎదుగుతూ వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో వచ్చిన జైన, బౌద్ధాలు తెలంగాణ (నాటి అన్నక మహా జనపదం)లో శ్రమణుల ద్వారా వ్యాపించాయి. శ్రమణులు లేదా సంప్రాజకులు అంటే సంపారాలుగా ఉంటూ సిద్ధాంతాల్ని ప్రచారం చేసే వాళ్ళు. మనకు దొరుకుతున్న పురావస్తు ఆధారాలను బట్టి క్రీ.పూ.2వ శతాబ్దం నుంచి క్రీ.శ. 6వ శతాబ్దం వరకు బౌద్ధం ఇక్కడ విలసిల్లిందని తెలుస్తున్నది. తర్వాత బౌద్ధానికి అదరగొట్టే తర్వాత గ్రమ, దాని స్థానంలో జైనం కాకతీయాల కాలం వరకు వర్ధిల్లడం చూస్తాం. తెలంగాణలో బౌద్ధం విస్తరించడానికి కారణాలు వెతకాలింటే.. బౌద్ధం పుట్టి, పెరిగిన మగధ మహాజనపదానికి మనకు ఉన్న పాఠికలు, చారిత్రక సందర్భం అర్థం చేసుకోవాలి. క్రీ.పూ.6వ శతాబ్దపు మగధలాగే అన్నక మహాజనపదం (తెలంగాణ)లో కూడా వైదిక సంస్కృతికి బలపడలేదు. మగధ, మధ్య గంగా ప్రాంతాల్లో, పెరుగుతున్న వైదిక సంస్కృతికి, దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వస్తున్న జైన, బౌద్ధ, అజీవక, చార్యాక సిద్ధాంతాలతో జరిగిన సంపర్కణ సృష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ దక్కనులో వైదిక సంస్కృతి ప్రభావం లేదు కానీ మత దాసం తీసుకొని స్థానిక మతవిశ్వాసాలు ఉన్నాయి. మగధలోనూ, అన్నకలోనూ వైదికేతర తెగలు, అనార్య తెగలు అప్పుడప్పుడే అదివాసీ లక్షణాల నుంచి గ్రామీణ సంస్కృతికి మారుతున్న సమాజం ఉంది. అందుకే ఇక్కడ బౌద్ధం సులభంగా ప్రజలకు దగ్గరయింది. ఇక రెండో కారణం.. మగధలాగే అన్నక కూడా ఎదుగుతున్న మహా జనపదం. మగధ మహా జనపదం గంగాతీర మైదానాల్లో విస్తరిస్తూ రాజ్యాంగ, సామ్రాజ్యం గా ఎదుగుతున్న కాలం అది. భారత ఉపఖండంలో ఉన్న 16 మహా జనపదాల్లో వింధ్యకు కింద ఏర్పడిన ఒకే ఒక్క మహా జనపదం గోదావరి పరివాహక ప్రాంతంలోనే అన్నక, మగధ, అన్నక రెండింటిలో జరుగుతున్న మార్పులు.. అంటే వ్యవసాయ విస్తరణ, వర్తక వాణిజ్యం అభివృద్ధి, పట్టణీకరణ, అదివాసీ సమూహాలు గ్రామీణ సమూహాలుగా మార్పు చెందటం, ఉత్పత్తి శక్తిలైన ప్రజలు, వనరులను పూర్తిగా అభివృద్ధి చేయడానికి బౌద్ధం తోడ్పడింది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఎదిగే సమాజానికి కావాల్సిన కలుపుకుపోయే తనాన్ని బౌద్ధం చూపింది. అందుకే జైనం కంటే బౌద్ధం అన్నకకు చేరువైంది. కొత్త ఆలోచనల్ని వెతుక్కుంటూ వెళ్ళిన కొంతమంది బుద్ధుడి సిద్ధాంతాన్ని తెలంగాణ నేలకు తీర్చిన కథ ఇది. బౌద్ధం తెలంగాణకు బుద్ధుడి జీవితకాలంలోనే వచ్చిందని చెప్పడానికి ఆధారం తొలివాళ్ళ బౌద్ధసాహిత్యంలో భాగమైన సుత్త నిపాత లోని పారాయణపగ్గ అనే అధ్యాయం. ఈ కథ క్రీస్తు పూర్వం 6వ శతాబ్దపు చరిత్రను, భౌగోళిక స్వరూపాన్ని చెబుతుంది. 'ముళక (మహారాష్ట్రలోని ఎగువ గోదావరి ప్రాంతం)



పక్కనున్న అన్నక (తెలంగాణలో ప్రవహిస్తున్న మధ్య గోదావరి ప్రాంతం) ప్రాంతంలో గోదావరి నది పాయల మధ్య కోసల ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన బావరి అనే ఒక బ్రాహ్మణుడు అక్కడే పల్నాటి ఏరుకుని తింటూ జీవించే వాడు. అక్కడికి వచ్చిన మరో బ్రాహ్మణుడు బావరిని 500 నాణేలు ఇవ్వమని అడిగి, ఇవ్వకపోతే మరణిస్తానని శపిస్తాడు. దుఃఖంలో ఉన్న బావరికి భోతి అనే ఒక స్త్రీ దేవత.. జ్ఞానోదయమైన ఒక మహా పురుషుడు సీకు మార్గం చూపుతాడని చెబుతుంది. ఆ జ్ఞానిని వెతకడం కోసం తన 16 మంది శిష్యుల్ని పంపుతాడు బావరి. వీరు బుద్ధుడిని కలవడం కోసం, ముళకలోని పటిత్తాన (మహారాష్ట్రలోని పైతాన్), మధ్యప్రదేశ్ లోని మహాస్థితి (మహాస్థితి), ఉజ్జయిని (ఉజ్జయిని), గోనాద్, విదిష, ఉత్తరప్రదేశ్ లోని కోశంబి, నాళేత (నేటి అయోధ్య), సావత్రి (శావత్రి), సేతయేప, కపిలవస్తు (నేపాల్ లో దిగువ ప్రాంతం), కుసినార (కుశినగర్), పాప (పాపపురి), వేసాతి (వైశాతి), మగధంపురి (పాట్నా).. అన్నిటిని తిరిగి చివరకు రాజగృహ (బీహార్ లోని రాజగిరి)లో తథాగతుడిని కలుసుకున్నారు. బహుశా తెలంగాణ చరిత్రలోనే రికార్డయిన మొదటి తీర్థయాత్రగా దీనిని చెప్పుకోవచ్చు. బుద్ధుడిని కలిసి తమ సందేశాలను నివృత్తి చేసుకున్న ఈ 16 మందిలో 15 మంది అక్కడే ఉండిపోగా అందరి కంటే వయోవృద్ధుడైన సింగియ మాత్రం బావరికి బుద్ధ సందేశాన్ని దివిసించడానికి తిరిగి వస్తాడు. 'నా పెదవులు ఇప్పుడు కొత్త మార్గాన్ని ప్రకటిస్తాయి. చీకటిని పొగడ్తో, ఈ విశ్వాన్ని అర్థం చేసుకున్న, పునర్జన్మ లేని బుద్ధుడిని సేవిస్తాను' అని బావరితో సింగియ చెప్పడంతో తెలంగాణాలో బౌద్ధం మొదలైంది. ఇప్పటి వరకు మనకు దొరికిన ఆధారాల్లో, వింధ్యకు ఇవతల దక్షిణాన బుద్ధుడి జీవితకాలంలోనే బౌద్ధం ప్రారంభమైనదన బానిసి మొదటి ఆధారం ఉంది. అంటే క్రీస్తుపూర్వం 6వ శతాబ్దంలోనే తెలంగాణలో బౌద్ధం ప్రభాగా అందరి కంటే వయోవృద్ధుడైన సింగియ మాత్రం బావరికి ప్రాంతానికి దక్కించి చెప్పాచ్చు. బుద్ధుడు తన జీవిత కాలంలో ప్రధానంగా గంగా-యమున ప్రాంతాల్లో (నేటి బీహార్, ఉత్తరప్రదేశ్ లలో) తిరుగుతూ బౌద్ధ ధర్మాన్ని ప్రచారం చేశారు. బావరి కథకు సంబంధించిన బౌతిక, పురావస్తు ఆధారాలు ఇప్పటి వరకు దొరుకకపోయినా సుత్తనిపాత లోని భౌగోళిక అంశాల్ని ప్రామాణికంగా తీసుకోవచ్చు. భౌతి అనే స్త్రీ దేవత బుద్ధుడి గురించి చెప్పడం వంటి ఊహలను మినహాయ్తే బావరి కథ తెలంగాణలో బౌద్ధం తొలి అడుగు నిటిలో కొన్ని గోండు కటిరా ముక్కలను రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయాన్నే మిక్కి చీన దానిలో నిమగ్నరసం, తేనె కలిపి తాగితే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఇది వేడి కాలంలో ప్రత్యేకం చివరికే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అయితే మోతాదుకు మించి తీసుకోవడం మలబద్ధకం లేదా జీర్ణ సమస్యలకు కారణమవుతుందని గుర్తుంచుకోండి. గొట్టిణీ స్త్రీలు, ఏదైనా మెడికల్ పరతులన్న వారు దీనిని ఉపయోగించే ముందు డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి.

ఉదయాన్నే గోండు కటిరా నీటిని తాగితే అధిక శక్తి!

గోండు కటిరా ఒక సహజమైన పదార్థం, ఇది చెట్ల నుండి వచ్చే బెషడ రసాయనంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో శరీరానికి ఉపశమనం కలిగించడంలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గోండు కటిరా నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. శరీరాన్ని చల్లబరచడం, డిటాక్స్ చేయడం, జీర్ణశక్తి పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలతో ఇది ఒక సహజమైన ఆరోగ్యవర్ధక పానీయంగా నిలుస్తుంది. గోండు కటిరా శరీరాన్ని చల్లబరచే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. వేసవికాలంలో దీన్ని తాగడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించడమే కాకుండా, గాలి వేడి నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. ఇది శరీరంలోని వేడి తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.గోండు కటిరాలో శక్తినిచ్చే సమృథనాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీరాన్ని రీహైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా వ్యాయామం తర్వాత లేదా వేడి వాతావరణంలో శక్తిని తిరిగి పొందడానికి ఇది సహకరిస్తుంది. గోండు కటిరా నీటిని తాగడం జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, మరియు చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రాబయోటిక్ లక్షణాలతో కూడి ఉండడం వల్ల జీర్ణం సాఫీగా జరిగేలా చేస్తుంది. గోండు కటిరాలో ఉన్న ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కడుపు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు దీన్ని సహజమైన చిట్కాగా ఉపయోగించవచ్చు. గోండు కటిరాలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు పరిమిత మోతాదులో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల అధునికాలు పొందగలరు. గోండు కటిరా సహజ బెషడ గుణాల వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించి, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ప్రశాంతమైన నిద్రకు సహాయపడుతుంది. గోండు కటిరాలో కొల్లాయిం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇది ఎముకల దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో, ఎముక సంబంధిత వ్యాధులను నివారించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. గోండు కటిరా నీటిని తాగడం వల్ల



చర్మ సౌందర్యం మెరుగుపడుతుంది.. ఇది చర్మం మృదువుగా ,సురక్షితంగా ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది. గోండు కటిరా నీటిని తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విషద్రావ్యాలను బయటకు పంపించడం సులభం. ఇది సహజమైన డిటాక్స్ పైయింగ్ ఏజెంట్ గా పనిచేస్తుంది. గోండు కటిరాలో కొవ్వు కంటెంట్ తక్కువగా ఉంటుంది, ఇది బరువు తగ్గడం కోసం ప్రయత్నించే వారికి అనువైనది. ఇది ఆకలి నియంత్రణలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో కొన్ని గోండు కటిరా ముక్కలను రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయాన్నే మిక్కి చీన దానిలో నిమగ్నరసం, తేనె కలిపి తాగితే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఇది వేడి కాలంలో ప్రత్యేకం చివరికే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అయితే మోతాదుకు మించి తీసుకోవడం మలబద్ధకం లేదా జీర్ణ సమస్యలకు కారణమవుతుందని గుర్తుంచుకోండి. గొట్టిణీ స్త్రీలు, ఏదైనా మెడికల్ పరతులన్న వారు దీనిని ఉపయోగించే ముందు డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి.

పీజీఆర్ఎస్ ఫిర్యాదులకు సకాలంలో పరిష్కారం చూపాలి



కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): ప్రజల నుంచి అందే పీజీఆర్ఎస్ ఫిర్యాదులను అత్యధిక ప్రాధాన్యతతో స్వీకరించి, నిర్ణీత గడువులోగా చట్ట పరిధిలో పరిష్కరించాలని జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐ.పి.ఎస్. పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. కడప జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదికలో ఆయన ప్రజల నుంచి 142 ఫిర్యాదులు స్వీకరించి, బాధితులతో నేరుగా మాట్లాడి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన అనంతరం సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో ఫోన్లో మాట్లాడి, బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పోలీసు శాఖ పరిధిలో పరిష్కరించగల సమస్యలను ప్రజలు స్వేచ్ఛగా తమ దృష్టికి తీసుకురావచ్చని ఎస్పీ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అడిషనల్ ఎస్పీ (అడ్మిన్) కె. ప్రకాష్ బాబు, స్పెషల్ బ్రాంచ్ డీఎస్పీ ఎన్. సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ హామీల అమలుపై శాసనమండలి కమిటీ సమీక్ష



కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనమండలి ప్రభుత్వ హామీల కమిటీ ఈ నెల 11, 12 తేదీల్లో వైఎస్ఆర్ కడప జిల్లాలో పర్యటించనుంది. ఈ సందర్భంగా జిల్లాకు సంబంధించిన వివిధ ప్రభుత్వ హామీల అమలుపై అధికారులతో కమిటీ సమీక్ష నిర్వహించనుంది. ఆగస్టు 11న ఒంటిమిట్ట శ్రీ కోదండ రామాలయానికి సంబంధించిన హామీలపై ఈజి, అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించనుంది. 12న కడపలోని సి.పి. బ్రౌన్ గ్రంథాలయం, రిమ్స్ ఆసుపత్రిని సందర్శించి, మధ్యాహ్నం కలెక్టరేట్లో జిల్లా కలెక్టర్, సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించనుంది. రెవెన్యూ, జలవనరులు, పర్యాటకం, దేవదాయ, విద్య, వైద్య ఆరోగ్య, పరిశ్రమలు తదితర శాఖల హామీల అమలుపై చర్చించనుంది. అనంతరం అమీన్పేర్ దర్గాసు సందర్శించి విజయవాడకు తిరుగు ప్రయాణం కానుంది.

ఎయిడ్స్పై అవగాహనతోనే నియంత్రణ సాధ్యం



కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): హెచ్ఐవీ/ఎయిడ్స్ నియంత్రణకు ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించడమే కీలకమని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డా. నిధి మీనా అన్నారు. అంతర్జాతీయ యువజన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆగస్టు 12 నుంచి అక్టోబరు 12 వరకు జిల్లావ్యాప్తంగా రెండు నెలల పాటు హెచ్ఐవీ/ఎయిడ్స్, లైంగిక వ్యాధులు, మాదకద్రవ్యాల వినియోగంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. కలెక్టరేట్లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అవగాహన పోస్టర్లను జేసీ విడుదల చేశారు. ప్రతి గ్రామంలో ప్రజలు, యువత, విద్యార్థులకు హెచ్ఐవీ పరీక్షలు, చికిత్స, సురక్షిత పద్ధతులు, అపోహల నివారణపై అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. హెచ్ఐవీ పరీక్షలు, చికిత్సలో 95-95-99 లక్ష్యాలను సాధించే దిశగా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. జిల్లాలోని కళాశాలలు, పాఠశాలలు, అధిక ప్రమాద ప్రాంతాల్లో ర్యాలీలు, చైతన్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డీఎంహెచ్ఐ డా. యుగంధర్, డీసీహెచ్ఐ డా. హిమదేవి, డా. ఎన్. ప్రవీణ్, డా. తాహర్, డా. అంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘జై హో భీమా సంకల్ప--2.0’ ప్రచారాన్ని విజయవంతం చేయాలి

కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): పోస్టల్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ (పీఎల్ఐ), రూరల్ పోస్టల్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ (ఆర్పీఎల్ఐ) ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమం ‘జై హో భీమా సంకల్ప--2.0’ను విజయవంతం చేయాలని కడప పోస్టల్ డివిజన్ సూపరింటెండెంట్ రాజేష్ పిలుపునిచ్చారు. ఆగస్టు 19, 20, 21 తేదీల్లో జరిగే ఈ ప్రత్యేక డ్రైవ్లో కడప పోస్టల్ డివిజన్కు రూ. 1.25 కోట్ల ప్రీమియం లక్ష్యం నిర్దేశించినట్లు తెలిపారు. ప్రతి ఉద్యోగి చురుగ్గా పాల్గొని లక్ష్య సాధనకు కృషి చేయాలని సూచించారు. కడప సౌత్ సబ్ డివిజన్ సిబ్బంది ప్రత్యేక ప్రచారాన్ని విజయవంతం చేసే లక్ష్యాన్ని అధిగమిస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎస్. మధుసూదన రెడ్డి, పీఎల్ఐ అభివృద్ధి అధికారి మునాఫ్, పోస్టల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తితో దేశ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలి



కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రజలు, యువత, విద్యార్థులు దేశ నిర్మాణంలో తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వహించాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డా. నిధి మీనా పిలుపునిచ్చారు. ఆగస్టు 10 నుంచి 15 వరకు “దేశ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు”, “అనే నేను” కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ఆగస్టు 13 నుంచి 15 వరకు హర్ ఫుర్ తిరంగా కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతి ఇంటి వద్ద జాతీయ జెండాను ఎగురవేయాలని, ఆగస్టు 14న జిల్లావ్యాప్తంగా మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని తెలిపారు. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులతో “అనే నేను” కార్యక్రమం నిర్వహించి దేశం, సమాజం, పర్యావరణం పట్ల బాధ్యతను పెంపొందించాలని సూచించారు. యువత, విద్యార్థులు జాతీయ జెండాతో “అనే నేను... దేశ అభివృద్ధి కోసం నా వంతుగా...” అంటూ 30--60 సెకన్ల సెల్ఫీ వీడియోలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రచారం చేయాలని కోరారు. #PartnersInNationBuilding, #MyIndiaMyVision, #IndependenceDay2026 హ్యాష్ట్యాగ్లతో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

సమస్యలు లేని జిల్లాగా కడపను తీర్చిదిద్దాలి

కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): వికసిత భారత్, స్వర్ణాంధ్ర--2029 లక్ష్యాల సాధనతో పాటు ప్రజా సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరిస్తూ కడపను సమస్యలు లేని జిల్లాగా తీర్చిదిద్దాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డా. నిధి మీనా అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్లో సోమవారం నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమంలో జేసీ ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ప్రతి అర్జీని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, వాస్తవ పరిస్థితుల ఆధారంగా పారదర్శకంగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. అర్జీల పరిష్కారంలో జాప్యానికి తావులేకుండా శాఖలన్నీ సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పీజీఆర్ఎస్ ఫీడ్బ్యాక్ క్యూఆర్ కోడ్లను తప్పనిసరిగా ప్రదర్శించాలని, ప్రజల అభిప్రాయాలను స్వీకరించి సేవలను మరింత మెరుగుపరచాలని తెలిపారు. ఎల్సీనో ప్రభావంతో వాతావరణ మార్పుల నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయ సాగు విధానాలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

హెచ్ఐవీ/ఎయిడ్స్ నియంత్రణకు అవగాహనే సరైన మార్గం



కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): హెచ్ఐవీ/ఎయిడ్స్ నియంత్రణకు ప్రజల్లో ముఖ్యంగా యువతలో విస్తృత అవగాహన కల్పించడమే సరైన మార్గమని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ శర్మ అన్నారు. అంతర్జాతీయ యువజన దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న అవగాహన కార్యక్రమాల పోస్టర్లు, కరపత్రాలు, బ్యూనర్లను సోమవారం పీజీఆర్ఎస్ సమావేశ మందిరంలో ఆవిష్కరించారు. ఆగస్టు 12 నుంచి రెండు నెలల పాటు జిల్లాలోని కళాశాలలు, క్షేత్రస్థాయిలో 104 వాహన సేవల ద్వారా హెచ్ఐవీ/ఎయిడ్స్పై చైతన్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. హెచ్ఐవీ వ్యాప్తి, నివారణ, పరీక్షలు, ఏఆర్వీ సేవలు, టోలోఫ్రీ నంబర్ 1097 తదితర అంశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అపోహలను తొలగించేందుకు ప్రభుత్వ శాఖలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, రెడ్ రిబ్బన్ క్లబ్బులు, ఎన్సీసీ, యువజన, మహిళా సంఘాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

పుంగనూరులో ‘జాబ్ మేళా -2026’ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ



మదనపల్లి, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): నిరుద్యోగ యువత జాబ్ మేళా అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నమయ్య జిల్లా ఇన్చార్జ్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ శర్మ పిలుపునిచ్చారు. పుంగనూరులోని వీజు డిగ్రీ కళాశాలలో ఆగస్టు 20న నిర్వహించనున్న ‘జాబ్ మేళా--2026’ పోస్టర్లను సోమవారం పీజీఆర్ఎస్ సమావేశ మందిరంలో ఆవిష్కరించారు. APSSDC ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ఈ జాబ్ మేళాలో 10కి పైగా ప్రముఖ కంపెనీలు, 500కు పైగా ఉద్యోగ ఖాళీలు అందుబాటులో ఉంటాయని తెలిపారు. ఎస్ఎన్సీ, ఐటీఐ, డిప్లొమా, గ్రాడ్యుయేషన్, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ అర్హతలున్న ఫ్రెషర్లతో పాటు అనుభవజ్ఞులు కూడా పాల్గొనవచ్చన్నారు. అభ్యర్థులకు వేదిక వద్దే నేరుగా ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. జిల్లా నిరుద్యోగ యువత అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తమ విద్యార్హతలు, నైపుణ్యాలకు తగిన ఉద్యోగాలను పొందాలని APSSDC జిల్లా నైపుణ్యభివృద్ధి అధికారి ఎన్. శ్యామ్ మోహన్ కోరారు.

పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను సకాలంలో నాణ్యతతో పరిష్కరించాలి



మదనపల్లి, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): ప్రజల నుంచి అందిన పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, నిర్ణీత గడువులోపు నాణ్యతతో త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అన్నమయ్య జిల్లా ఇన్చార్జ్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ శర్మ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్లో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో ఇన్చార్జ్ కలెక్టర్, సబ్ కలెక్టర్ చల్లా కళ్యాణి, డీఆర్వో వెంకటేష్ తదితరులు ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించారు. మొత్తం 345 అర్జీలు అందగా, వాటిని సంబంధిత శాఖల అధికారులకు పరిష్కారం కోసం ఎండాఫ్ చేశారు. అర్జీదారులు సంతృప్తి చెందేలా పారదర్శకంగా విచారణ చేపట్టాలని, పెండింగ్ దరఖాస్తులు, బియాండ్ ఎస్ఎల్ఐ, రీఓపెనింగ్కు తావులేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు పోలీసు సేవలు మరింత చేరువ కావాలి



పీలేరు/మదనపల్లి, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): ప్రజలకు పోలీసు సేవలు మరింత చేరువయ్యేలా అధికారులు పనిచేయాలని కర్నూలు రేంజ్ డిజిజి డా. కోయ ప్రవీణ్ ఐపిఎస్ సూచించారు. సోమవారం జిల్లా ఎస్పీ ధీరజ్ కునుబిల్లి ఐపిఎస్ తో కలిసి పీలేరు పోలీస్ స్టేషన్, మదనపల్లి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయాలను డిజిజి సందర్శించారు. ఫిర్యాదుదారులతో మర్యాదగా వ్యవహరించాలని, సైబర్ నేరాలు, మహిళా భద్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించి కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. పీలేరు పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలోని ఖాళీ స్థలాన్ని ఎస్పీ పరిశీలించి, దాని వినియోగంపై అధికారులకు సూచనలు చేశారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎం. వెంకటాద్రి, రాయచోటి డిఎస్పీ కృష్ణమోహన్, పలువురు సీబిలు, ఆర్ఐబిలు, ఎస్ఐలు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ శాఖ పేరుతో మోసపూరిత కాల్స్!

చెన్నూరు, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): విద్యుత్ శాఖ పేరుతో ఫోన్ చేసి ఫోన్ చేసి, యూపీఐ ద్వారా డబ్బులు వసూలు చేస్తున్న మోసగాళ్ల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని **APSPDCL** అధికారులు హెచ్చరించారు. విద్యుత్ బిల్లులు అధికంగా వచ్చాయని, మీటర్లు మారుస్తామని, బిల్లులు తగ్గిస్తామని నమ్మించి రూ.5 వేలు, రూ.10 వేలు తదితర మొత్తాలను ఆన్లైన్లో పంపాలని కోరుతున్నట్లు ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయని తెలిపారు. విద్యుత్ శాఖ అధికారులు వ్యక్తిగత ఫోన్ కాల్స్ ద్వారా డబ్బులు చెల్లించాలని కోరరని స్పష్టం చేశారు. అనుమానాస్పద కాల్స్ వస్తే సంబంధిత విద్యుత్ అధికారులను సంప్రదించి నిర్ధారించుకోవాలని సూచించారు. **OTP, UPI PIN,** బ్యాంకు వివరాలను ఎవరికీ వెల్లడించవద్దని, గుర్తుతెలియని లింకులు లేదా వ్యక్తిగత ఖాతాలకు నగదు పంపవద్దని హెచ్చరించారు. చెన్నూరు మండల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని **APSPDCL** చెన్నూరు ఆఫీస్ ఇంజనీర్ కోరారు.

డ్రోన్ కెమెరాల నిఘాలో రాజుపాలెం



రాజుపాలెం,ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): జిల్లా ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఆదేశాల మేరకు రాజుపాలెం మండలంలో డ్రోన్ కెమెరాలతో ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసినట్లు ఎన్ఐఐ ప్రజలు కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. అసాంఘిక శక్తుల కదలికలు, ట్రాఫిక్ నిబంధనల ఉల్లంఘనలపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ కొనసాగుతుందని చెప్పారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుని ఈ-చలానాలు విధిస్తామని తెలిపారు. ప్రజలు ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటిస్తూ పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు. అసాంఘిక, చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలపై డయల్ 112కు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.

హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ తప్పనిసరి



కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్, కార్డల్ ప్రయాణించే వారు సీట్ బెల్ట్ ధరించాలని జిల్లా ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐపీఎస్ సూచించారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా సోమవారం నిర్వహించిన వాహన తనిఖీల్లో నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై 377 కేసులు నమోదు చేసి రూ. 79,845 జరిమానా విధించినట్లు తెలిపారు. రాంగ్ రూట్ డ్రైవింగ్ ప్రమాదకరమని, అలాంటి ఉల్లంఘనలపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు.

పెంజి అనంతపురంలో విజిబుల్ పోలీసింగ్



భద్రత, డయల్ 112, సైబర్ క్రిమీ పై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు.

కొండాపురం, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐ.పి.ఎస్. ఆదేశాల మేరకు కొండాపురం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పెంజి అనంతపురం గ్రామంలో సోమవారం రాత్రి విజిబుల్ పోలీసింగ్, కమ్యూనిటీ అవుచ్ రీచ్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కొండాపురం సీఐ పి. రాజా, పోలీసు సిబ్బంది గ్రామ ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడి వారి నమన్యలను తెలుసుకున్నారు. చోరీల నివారణ, రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణ, మహిళా

ఆగి ఉన్న లారీని ఢీకొన్న కారు.. ఒకరు మృతి



చెన్నూరు, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): చెన్నూరు మండలంలోని పాత టోల్ గేట్ వద్ద ఆగి ఉన్న లారీని కారు ఢీకొన్న ఘటనలో ఒక వ్యక్తి మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ప్రమాదానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

డీఎస్సీ అక్రమాలపై వైఎస్సార్ సీపీ నిరసన ర్యాలీ



కమలాపురం, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి) : డీఎస్సీ నియామకాల్లో అక్రమాలు, అవకతవకలు జరిగిాయంటూ వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షులలో కమలాపురంలో నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించారు. పార్టీ కమలాపురం నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ సరేన్ రామాంజులరెడ్డి అధ్యక్షులలో చేపట్టిన ఈ ర్యాలీలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కమలాపురం గ్రామ చావిడి నుంచి ప్రారంభమైన నిరసన ర్యాలీ ప్రధాన వీధుల మీదుగా ఎమ్మార్వో కార్యాలయం వరకు కొనసాగింది. ఈ సందర్భంగా నాయకులు డీఎస్సీ నియామకాల్లో చోటుచేసుకున్న అక్రమాలు, అవకతవకలపై ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తూ నినాదాలు చేశారు. అర్బులైన అభ్యర్థులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నిరసన ర్యాలీ ఎమ్మార్వో కార్యాలయం వైపు వెళ్తుండగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. ర్యాలీకి ముందు అనుమతి లేదని పోలీసులు వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు తెలిపారు. దీంతో పోలీసులకు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు మధ్య కొంతసేపు వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా సరేన్ రామాంజులరెడ్డి మాట్లాడుతూ డీఎస్సీ నియామకాల్లో అక్రమాలకు తావులేకుండా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్

చేశారు. నిరుద్యోగ అభ్యర్థుల ప్రయోజనాలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. అర్హత ఉన్న ప్రతి అభ్యర్థికి న్యాయం జరిగేలా చూడాలని ఆయన కోరారు. నిరుద్యోగులకు బాసటగా వైఎస్సార్ సీపీ శాంతి ర్యాలీ నిర్వహిస్తోంది. శాంతియుతంగా ర్యాలీ నిర్వహిస్తుంటే కూటమి ప్రభుత్వం పోలీసులతో అణిచివేసే ప్రయత్నం చేస్తుందన్నారు. కూటమి పై ఉన్న వ్యతిరేకత పోలీసులతో ఆవలేరు అని ఆయన అన్నారు. తమపై కేసులు పెట్టి అరెస్టు చేసిన భయపడేది లేదంటూ ఇన్ చార్జ్ సరేన్ రామాంజులరెడ్డి. దుగ్గాయపల్లి మల్లికార్జున రెడ్డి. రాజోలి వీరారెడ్డి. సాయినాద్ శర్మ. రెడ్డం వెంకటసుబ్బారెడ్డి. ర్యాలీని కొనసాగించారు. మంత్రి నారా లోకేష్ విద్యా శాఖలో చేసింది ఏంటో ప్రజలకు తెలపాలి. విద్యార్థులకు ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ మొదలుకొని అన్ని రకాలుగా కూటమి ప్రభుత్వం మోసం చేసిందన్నారు. చిన్న పిలుపుతో వేలాదిమంది స్వచ్ఛందంగా వచ్చి ర్యాలీలో పాల్గొని విజయవంతం చేశారు. ర్యాలీని విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. నిరసన కార్యక్రమంతో కమలాపురంలో కొంతసేపు రాజకీయ వాతావరణం వేడెక్కింది. ర్యాలీ నేపథ్యంలో పోలీసులు భారీగా బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.



హెల్మెట్ ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన



చెన్నూరు, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐ.పి.ఎస్. ఆదేశాల మేరకు ఎన్ఐఐ సుభాష్ చంద్రబోస్ అధ్యక్షులలో వాహనదారులకు హెల్మెట్ ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తూ సురక్షితంగా ప్రయాణించాలని ఎన్ఐఐ సూచించారు.

అదృశ్యమైన బాలుడిని సురక్షితంగా తల్లిదండ్రుల చేతుకు చేర్చిన పోలీసులు



పోలీసులు సురక్షితంగా గుర్తించి తల్లిదండ్రులకు అప్పగించారు. సోమవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు సమాచారం అందడంతో జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐ.పి.ఎస్. ఆదేశాల మేరకు ఒంటిమిట్ట సీబి వెంకటేశ్వర్లు అధ్యక్షులలో ఎన్ఐఐలు, సిబ్బంది ఏర్పాటుగా గాలింపు చేపట్టారు. సాయంత్రం 4.15 గంటల సమయంలో సమీపంలోని అరటి తోటలో బాలుడిని గుర్తించి సురక్షితంగా తల్లిదండ్రుల చేతుకు చేర్చారు. బాలుడిని త్వరితగతిన గుర్తించిన పోలీసు సిబ్బందిని ఎస్పీ అభినందించారు. బాలుడిని సురక్షితంగా అప్పగించిన పోలీసులకు కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

సిద్ధవటం, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): సిద్ధవటం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని బొగ్గిడివారిపల్లి గ్రామంలో అదృశ్యమైన 16 నెలల బాలుడు లివేజ్ రెడ్డిని

ప్రమాదకర మోటార్ సైకిల్ స్టంట్స్ పై కడప ట్రాఫిక్ పోలీసుల ప్రత్యేక చర్యలు



కడప, ఆగస్టు 10 (మనసాక్షి): ప్రజా రహదారులపై ప్రమాదకర మోటార్ సైకిల్ స్టంట్స్ పాల్పడుతున్న యువకులపై ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టినట్లు జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఐ.పి.ఎస్. తెలిపారు. సోమవారం కడప ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన వివరాలు వెల్లడించారు. వాట్సాప్, ఇన్స్టాగ్రామ్ లో లభించిన ఫోటోలు, వీడియోల ఆధారంగా సుమారు 50 మంది స్టంట్స్ పాల్పడుతున్న యువకులను గుర్తించామని, వారిలో సుమారు 30 మంది మైనర్లు ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 40 మోటార్ సైకిళ్లను స్వాధీనం చేసుకుని కేసులు నమోదు చేసినట్లు వెల్లడించారు. మోటార్ సైకిళ్లను ఆక్రమంగా మార్పులు చేసి అధిక శబ్దాలు, మంటలు వచ్చేలా వినియోగిస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఇటువంటి స్టంట్స్ వల్ల ప్రమాదాలు జరిగి ప్రాణనష్టం, తీవ్ర గాయాలు సంభవించే అవకాశం ఉందన్నారు. మైనర్ల తల్లిదండ్రులకు కొన్సైలింగ్ ఇస్తున్నామని, ప్రజా రహదారులపై ప్రమాదకర స్టంట్స్ పాల్పడే వారిపై నిరంతర నిఘా కొనసాగుతుందని ఎస్పీ తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, స్టంట్స్ గుర్తిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. రోడ్డు భద్రత ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతని, ప్రజా రహదారులపై ప్రమాదకర స్టంట్స్ స్థానం లేదని ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు.