



వైయస్ఆర్ కడప/అన్నమయ్య ఎడిటర్ : పసంత శ్రీనివాసుల రెడ్డి సంపుటి : 01 సంఛక : 227 గురువారం, 20 ఆగష్టు 2026 పేజీలు : 4 వెల.రూ.2/-

బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు చారిత్రక నిర్ణయం

-శాసనసభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు



అమరావతి: బీసీల సామాజిక, రాజకీయ అభ్యున్నతి కోసం కూటమి ప్రభుత్వం మూడు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. శాసనసభలో బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశంపై మాట్లాడుతూ గ్రామీణ స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 34 శాతం, పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో 33.33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని మంత్రివర్గం నిర్ణయించిందన్నారు. పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో మేయర్లు, మున్సిపల్ చైర్మన్లు ప్రత్యక్ష ఎన్నికల ద్వారా ఎన్నుకునేలా నిర్ణయం తీసుకున్నామని, దీనివల్ల సుస్థిరమైన పాలనకు అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 28 జిల్లా ప్రజాపరిషత్తులు ఏర్పాటు చేయాలని

నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్ అంటే నిర్ణయాధికారంలో భాగస్వామ్యం, సామాజిక న్యాయానికి గౌరవమని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక, గ్రామీణ వ్యవస్థ, వ్యవసాయం, చేతివృత్తులను నిలబెట్టింది బీసీ సమాజమేనన్నారు. 1984లో స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించిన ఘనత ఎన్టీఆర్ దేనని, 1995లో తాను ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో 34 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేశామని చంద్రబాబు గుర్తుచేశారు. అయితే గత ప్రభుత్వం బీసీ రిజర్వేషన్లను 34 శాతం నుంచి 24.15 శాతానికి తగ్గించడంతో సుమారు 16,800 మంది బీసీ నాయకత్వానికి అన్యాయం జరిగిందని ఆరోపించారు. బీసీలకు రాజకీయ అవకాశాలు కల్పించడం ద్వారా వారు నాయకులుగా ఎదిగే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. బీసీల సంక్షేమం కోసం కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, రిజర్వేషన్లకు చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించే వరకు ప్రభుత్వం అందగా నిలుస్తుందని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు.

బీసీలకు చరిత్రలో మరచిపోలేని రోజు

-స్థానిక సంస్థల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లపై మంత్రి సవిత హర్షం

అమరావతి, ఆగస్టు 19: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం చరిత్రలో బీసీలు మరచిపోలేని రోజుగా నిలిచిపోతుందని రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సవిత అన్నారు. శాసనసభలో బీసీ రిజర్వేషన్ల బిల్లుపై చర్చ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 34 శాతం, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 33.33 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఎన్నికల ముందు బీసీలకు ఇచ్చిన మరో హామీని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేశ్ నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం నెరవేర్చిందన్నారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం బీసీ రిజర్వేషన్లను 34 శాతం నుంచి 24 శాతానికి తగ్గించడంతో 16,800కు పైగా పదవులను బీసీలు కోల్పోయారని మంత్రి ఆరోపించారు. అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే బీసీ రిజర్వేషన్లను పునరుద్ధరిస్తామని నారా లోకేశ్, చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఇప్పుడు బిల్లును తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. బీసీలకు రాజకీయ గుర్తింపు కల్పించిన పార్టీ తెలుగుదేశం పార్టీ అని మంత్రి సవిత



పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత బీసీ సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తూ పలు పథకాలు అమలు చేస్తోందన్నారు. బీసీలకు రాజకీయ, సామాజిక, ఆర్థిక సాధికారత కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. స్థానిక సంస్థల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్ల కల్పనతో బీసీలకు మరిన్ని రాజకీయ అవకాశాలు లభిస్తాయని మంత్రి సవిత తెలిపారు.

ఎన్నికలకు సిద్ధంకండి : రాజమండ్రి రూరల్ నాయకులతో వైఎస్ జగన్ సమావేశం

తాడేపల్లి, ఆగస్టు 19: రాష్ట్రంలోని కూటమి ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోందని, రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో విజయం సాధించడమే లక్ష్యంగా వైకాపా శ్రేణులు ఐక్యంగా పనిచేయాలని పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ పిలుపునిచ్చారు. తాడేపల్లిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో రాజమండ్రి రూరల్ నియోజకవర్గానికి చెందిన నాయకులు, స్థానిక సంస్థల మాజీ ప్రజాప్రతినిధులతో ఆయన కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ చెల్లుబోయిన వేణుగోపాలకృష్ణతో పాటు పలువురు ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జగన్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా క్షీణించాయని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో వ్యక్తమవుతున్న అసంతృప్తిని కప్పిపుచ్చేందుకు, ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకు కుట్రలు జరుగుతున్నాయని విమర్శించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రజల మద్దతును అడ్డుకోవడానికి అధికార



యంత్రాంగాన్ని, పోలీసులను ప్రయోగించే అవకాశముందని, ప్రతి ఒక్కరూ అన్నింటినీ ఎదుర్కొని పోరాటానికి సిద్ధం కావాలని సూచించారు. వైకాపాకు ప్రజల్లో ఉన్న ఆదరణ కారణంగా రాజోయే ఎన్నికల్లో విజయం మనదేనని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అలాగే మరో ఏడాదిలో తన పాదయాత్రను తిరిగి ప్రారంభించనున్నట్లు జగన్ స్పష్టం చేశారు.

రాయలసీమకు తాగునీటి భద్రతే లక్ష్యం



అమరావతి, ఆగస్టు 19: రాయలసీమ ప్రాంతంలో జులై 2027 వరకు తాగునీటి కొరత తరిత్రకుండా చూడటమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు స్పష్టం చేశారు. తుంగభద్ర డ్యామ్ లో నీటి లభ్యత, రాయలసీమకు నీటి కేటాయింపులపై తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ప్రజాప్రతినిధులు, నీటిపారుదల శాఖ ఉన్నతాధికారులతో నిర్వహించిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఎల్ నిస్ ప్రభావంతో వర్షపాతం తగ్గే అవకాశాలు ఉన్న నేపథ్యంలో అందుబాటులో ఉన్న నీటి వనరులను అత్యంత సమర్థవంతంగా వినియోగించాలని సూచించారు. అందుబాటులో ఉన్న పరిమిత నీటిని ప్రధానంగా తాగునీటి అవసరాలు తీర్చడానికి, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చెరువులను నింపడానికి మాత్రమే వినియోగించాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజల తాగునీటి అవసరాలకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగకుండా ముందస్తు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని చెప్పారు. రాయలసీమ ప్రజలకు తాగునీటి ఇబ్బందులు తరిత్రకుండా చూడటం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో రాయలసీమకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలు, నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్, తుంగభద్ర డ్యామ్ ఇంజనీర్లు, నీటిపారుదల శాఖ సలహాదారు

వెంకటేశ్వరరావు, ఇంజనీర్-ఇన్-చీఫ్ నరసింహమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు. లో-లెవల్ కెనాల్, హై-లెవల్ కెనాల్ లకు నీటి కేటాయింపులు, వినియోగ విధానాలు, భవిష్యత్ అవసరాలపై అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులతో మంత్రి సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. నీటి పంపిణీలో ఎలాంటి ప్రాంతీయ అసమానతలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ ఏడాది తుంగభద్ర డ్యామ్ లోకి కేవలం 105 టీఎంసీల నీరు మాత్రమే వచ్చే అవకాశం ఉందని అధికారులు సమావేశంలో వెల్లడించారు. అందులో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు 32.9 టీఎంసీల వాటా లభిస్తుందని వివరించారు. రాష్ట్ర వాటాలో హై-లెవల్ కెనాల్ కు 11.88 టీఎంసీలు, లో-లెవల్ కెనాల్ కు 16.09 టీఎంసీలు, కే-సీ కెనాల్ కు 4.95 టీఎంసీల నీటిని కేటాయించే ప్రణాళికను వివరించారు. ఈ పరిమిత నీటిని అత్యంత జాగ్రత్తగా వినియోగించాల్సిన అవసరం ఉందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. జులై 2027 వరకు రాయలసీమలో తాగునీటి కొరత రాకుండా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చినట్లు నిమ్మల రామానాయుడు తెలిపారు. నీటి లభ్యత తగ్గినా ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయ ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. నీటి నిల్వలపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తూ అవసరమైన నిర్ణయాలను వెంటనే అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. ఎల్ నిస్ పరిస్థితుల కారణంగా నీటి వనరులపై ఒత్తిడి పెరిగే అవకాశముందని, అందువల్ల శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో నీటి నిర్వహణ చేపట్టాలని మంత్రి పేర్కొన్నారు. తాగునీటి సరఫరాకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమిస్తూనే చెరువుల నింపుదల, భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కార్యాచరణ అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లోనూ రాయలసీమ ప్రజలకు తాగునీటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూడటానికి ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో కట్టుబడి ఉందని నిమ్మల రామానాయుడు స్పష్టం చేశారు.

డిగ్రీ కళాశాలలకు శాశ్వత భవనాలు : నారా లోకేశ్ కీలక ప్రకటన

అమరావతి, ఆగస్టు 19: రాష్ట్రంలోని విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యా వాతావరణం కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం కీలక చర్యలు చేపడుతోందని విద్య, బడి శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ శాసనసభలో వెల్లడించారు. సొంత భవనాలు లేని 37 ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలకు శాశ్వత భవనాలు నిర్మించనున్నట్లు ప్రకటించారు. అలాగే రాష్ట్రంలోని 175 నియోజకవర్గాల్లో ఆధునిక సౌకర్యాలతో మోడల్ లైబ్రరీలను ఏర్పాటు చేయడానికి సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందించినట్లు తెలిపారు. విద్యా రంగంలో నాణ్యత పెంపుతో పాటు విద్యార్థులకు అవసరమైన మౌలిక సౌకర్యాల కల్పన ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. శాసనసభలో సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తూ అల్లగర్ల ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల సమస్యపై ప్రత్యేకంగా స్పందించారు. ప్రస్తుతం ఆ కళాశాలలో 103 మంది విద్యార్థులు చదువుతున్నారని, కొత్త భవన నిర్మాణానికి అవసరమైన భూమి అందుబాటులో ఉందని చెప్పారు. ప్రత్యేక పథకం కింద కొత్త కళాశాల భవనంతో పాటు డెబ్బతిన్న ప్రహరీ గోడ నిర్మాణాన్ని కూడా చేపడతామని హామీ ఇచ్చారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య

అందించేందుకు అవసరమైన బోధన, బోధనేతర సిబ్బందిని దశలవారీగా నియమిస్తామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలను ఆధునిక సౌకర్యాలతో అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని లోకేశ్ వివరించారు. ఒక్కో కళాశాల పూర్తిస్థాయిలో నిర్మించడానికి సుమారు రూ.15 కోట్లు అవసరమవుతాయని పేర్కొన్నారు. ల్యాబోరేటరీలు, కంప్యూటర్లు, టెంచీలు వంటి సౌకర్యాల కోసం స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు ప్రత్యేక నిధులను వినియోగించుకోవచ్చని సూచించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని అన్ని కళాశాలల్లో మౌలిక సౌకర్యాలను మెరుగుపరుస్తామని చెప్పారు. గ్రంథాలయ వ్యవస్థ బలోపేతంపై కూడా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని మంత్రి తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో గ్రంథాలయాలకు చెందాల్సిన సెస్సు నిధులు ఇతర అవసరాలకు మళ్లించబడ్డాయని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆ నిధులను తిరిగి గ్రంథాలయ శాఖకు అందేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. కడపలో నిర్మాణంలో ఉన్న గ్రంథాలయ పనులను వచ్చే తొమ్మిది

నెలల్లో పూర్తి చేసే బాధ్యతను తాను స్వయంగా తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. మంగళగిరిలో కోటి రూపాయల వ్యయంతో ఏర్పాటు చేసిన మోడల్ లైబ్రరీ విజయవంతంగా పనిచేస్తోందని లోకేశ్ వెల్లడించారు. ప్రతిరోజూ వందలాది మంది విద్యార్థులు అక్కడ పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్నారని చెప్పారు. ఈ నమూనాను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించి ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఒక మోడల్ లైబ్రరీ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజాప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, పూర్వ విద్యార్థులు కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (జూ=) నిధుల ద్వారా సహకరిస్తే గ్రంథాలయాలను మరింత అభివృద్ధి చేయవచ్చని పిలుపునిచ్చారు. అమరావతిలో గ్లోబల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గుడ్ గవర్నెన్స్, తెలుగు సాంస్కృతిక కేంద్రంతో అనుసంధానంగా దేశంలోనే అత్యుత్తమ కేంద్ర గ్రంథాలయాన్ని నిర్మించనున్నట్లు మంత్రి ప్రకటించారు. త్వరలోనే నమూనా రూపకల్పన పూర్తి చేసి పనులు ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. అలాగే విశాఖపట్నంలో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం కేంద్రంగా ఒక ప్రాంతీయ గ్రంథాలయం, రాయలసీమ ప్రాంతానికి మరొక అత్యాధునిక



గ్రంథాలయాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామని వెల్లడించారు. పుస్తక పఠనం విద్యార్థుల్లో స్థూలశాత్రుకతను పెంపొందించడమే కాకుండా డిజిటల్ వ్యవసాయ నుంచి దూరం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.

తీపి తింటే తంటాలెన్నో తెలుసా...?



తీపి తినడం కూడా చాలామందికి ఇప్పుడు ఒక వ్యసనంలా మారింది. కొందరు స్వేట్టు కనపడగానే తినకుండా ఆగలేరు. కానీ అధికంగా తీపి తింటే ఆరోగ్యానికి ముప్పు తప్పదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తీపి పదార్థాలు ఎంత ఎక్కువగా తింటూ ఉంటే అంతగా తీవాలనిపిస్తాయి. బాగా తీపిని తీవాలనిపిస్తుంది అంటే దానికి అధిక్త అయినట్టే.. తీపి రుచిని నాలుక మీది రుచికణాలు అడాప్ట్ చేసుకుని మళ్ళీ మళ్ళీ తీవాలింపిచేలా చేస్తాయి. తీపి తీసుకోవడం పెరిగి కొద్దీ రుచికణాలు దానికి అలవాటుపడి మరింత తీపి ని పెంపిడే కానీ, రుచిని తెలుసుకోలేని స్థాయికి చేరుకుంటాయి. మానసిక స్థితి సమస్యలు ఎక్కువ మొత్తంలో తీపిని తీసుకున్నప్పుడు హార్మోన్

స్పందనతో శరీరం ఉత్తేజితమవుతుంది. తరువాత అది డౌన్ అయిపోతుంది. దాంతో మళ్ళీ తీపిని తీవాలనే కోరిక కలుగుతుంది. రక్తంలో మగ్గర్ స్థాయిలో హెచ్చు తగ్గులు వచ్చి శరీరంలో శక్తిలో కూడా హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. అలాగే మనోశ్చిత్తిలో కూడా తేడాలు వస్తాయి. దాంతో మానసిక స్థితి స్థిమితంగా ఉండదు. మూడ్స్వెంగ్గి ఉంటాయి. స్వేట్టు ఎక్కువగా తింటున్నామంటే అర్థం శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్లు, పీచుని తగినంత తీసుకోవటం లేదని కూడా, తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం వలన కొంతమందిలో చర్మంమీద మొటి మలు, ర్యాషెస్ వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. తెలంగాణ ఎన్నికల్లో కేపి పాలే పార్టీ అభ్యర్థులు వీరే: గజేంద్ర సహా ఆ కీలక స్థానాలపై గురి తీపి ఎక్కు వగా తిన్నప్పుడు శరీరంలోని పాంక్రియాస్ ఎక్కువ ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చే యాలి. ఇది రక్తంలోని గ్లూకోజ్‌ని వివిధ అవయాలకు చేరుస్తుంది. అప్పుడు అది శక్తిగా మారుతుంది. అందుకే ఎక్కువ తీపిని తిన్నప్పుడు ఇన్సులిన్ మరింత ఎక్కువగా ఉత్పత్తి కావాలి. ఈ దశలో శరీరం సాధారణ స్థాయిలో ఉన్న ఇ న్సులిన్‌కి స్పందించడం మానేస్తుంది. దాంతో శరీరం రక్తంలోని గ్లూకోజ్‌ని వినియోగించుకోవడం సక్రమంగా జరుగదు. మధుమేహానికి దారితీస్తుంది : మగ్గరతో కూడిన ఎక్కువ కేలరిలున్న ఆహారం తినుట వలన, ఇన్సులిన్ సరి గ్గా వినియోగించుకోలేని స్థితిలో శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. ఇలా పాంక్రియాస్ ఎక్కువకాలం ఎక్కువగా ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేయాలి వస్తే అది మధుమేహానికి దారితీస్తుంది. లో బ్లడ్ మగ్గర్ ఉన్నవారు ఒక్కసారిగా తీ పి పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే ఆ తేడా వలన మెదడు మందకొడిగా మారు తుంది. ఇక ఎక్కువ తీపి పదార్థాలతో నోటి బ్యాక్టీరియా పెరిగిపోయి పళ్ళు వేగంగా చెబ్బింటాయి.

బరువు తగ్గేందుకు పసుపునీళ్ళ మంత్రం

చాలా మంది బరువు తగ్గ డం కోసం రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తూ ఉంటారు. అయితే మన ఇంటి్లో ఉండే పదార్థాలతోనే మనం ఈజీగా బరువు తగ్గొచ్చు అని చెబుతున్నారు నేచురోపతి వైద్యులు. బరువు తగ్గించడంలో పసుపు చాలా ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజు పసుపు నీళ్ళను తీసుకుంటే బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయని చెబుతున్నారు. భారతీయులు వంటగదిలో ఉపయోగించే ముసాలా దినుసులు అహో రం రుచి పెంచడానికి మాత్రమే కాకుం డా, ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. అటువంటి వాటిలో పసుపు చాలా ముఖ్యమైనది. పసుపు అనేక ఔషధ గుణాల తో కూడి ఉంటుంది. పసుపులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఎలిమెంట్లు, యాంటీ బయాటిన్స్ మెరుగ్గా ఉంటాయి. పసుపులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఎలిమెంట్స్ బరువు తగ్గడానికి బాగా సహాయపడతాయి. దీనికి చేయవలసిందల్లా.. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపు తో

డెంగ్యూతో ఫ్లేట్లెట్ కాంటట్ తగ్గుతుందా? అయితే ఇవి తినండి !

దేశవ్యాప్తంగా డెంగ్యూ జ్వరం విజృంభిస్తోంది. మరణాల రేటు కూడా ఎక్కువగా పెరుగుతున్న పరిస్థితి కనిపిస్తుంది. అయితే డెంగ్యూ వచ్చినవారిక ప్రధానమైనటువంటి అంధోళన ఫ్లేట్లెట్ కొంట్ తగ్గడం. డెంగ్యూతో బాధపడుతున్న వారు ఫ్లేట్లెట్ కొంట్ పెరగడం కోసం కొన్ని ఆహారాలు తీసుకుంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. డెంగ్యూ బారినపడిన వారు ఫ్లేట్లెట్ కొంట్ తగ్గితే ఆ ఫ్లేట్లెట్ కొంట్ ను పెంచడానికి తగిన ఆహారాన్ని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. వీరు పుష్కలంగా ప్రవపదార్థాలను తీసుకోవాలి. తాజా పండ్ల రసాలను, తాజా కబ్బరి నీళ్ళను, దానిమ్మ, మైసాపిల్ జ్యూస్ లను తీసుకోవాలి. డెంగ్యూ తో బాధపడుతున్న వారు సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. సిట్రస్ ఉన్న పండ్లు, బచ్చలి కూర, స్ట్రాబెరీ వంటి విటమిన్ సి, విటమిన్ కే ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఫ్లేట్లెట్ కొంట్ పెంచడానికి గణనీయంగా ఉపయోగపడతాయి.చేపలు, మాంసం, గుడ్లు మొదలైన ఆహారాలలో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని బాగా పెంచుతాయి. అంతే కాదు మాంసం, బీస్స్, కాయ దాన్యాలు, బచ్చలి కూరలో బిరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను ఇస్తాయి. ఇక బొప్పాయిలో జీవక్రియకు సహాయపడే పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల, బొప్పాయి జ్యూస్ డెంగ్యూ జ్వరంతో బాధపడే వారిక ఎంతో బాగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయి జ్యూస్ ఫ్లేట్లెట్ కొంట్‌ను బాగా పెంచు తుంది. దానిమ్మ, ఎండు

ద్రాక్షలో విట మిన్ సి ఉంటు ంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో గణనీ యంగా పని చేస్తుం ది. డెంగ్యూ తో బాధప డు తున్న వారు బాగా ్రైన్సి, అంుల్ పుడ్లి తినకూడదు. ప్రాెన్సి చేసిన ఆహారం కుండా వీలైనంతవరకు దూరంగా ఉండాలి. ఆరోగ్య కరమైన సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు పచ్చి ఆకు కూరలు సలాడ్లుగా, ఉడకబెట్టుకుని తింటే మంచిది. అన్నిటికంటే పరిసరాల పరిభ్రమణను పాటించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇంటి చుట్టుపక్కల నీరు నిల్వ లేకుండా చూసు కోవాలి. శరీరం అంతా కప్పబడిలా బట్టలు వేసుకోవాలి.



కిడ్నీరో రాక్షు విర్బడకుండా ఉండాలంటే హెల్త్ వీర్డ్ తీక్కువగా తినండి.!



కిడ్నీ స్ట్రెస్స్, లేదా కిడ్నీ కాలిక్యులి, మూత్రపిండాలలో ఏర్పడే బాధాకరమైన ఖనిజ నిక్షేపాలు. మూత్రంలో కాల్షియం, ఆక్సలేట్ మరియు యూరిక్ యాసిడ్ వంటి కొన్ని పదార్థాలు చాలా కేంద్రీకృతమై ఉన్నప్పుడు అవి తరచుగా ఏర్పడతాయి. జన్యుశాస్త్రం, వైద్య పరిస్థితులు పాత్రను పోషిస్తున్నప్పటికీ, ఆహారపు అలవాట్లు మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి, మీరు మీ ఆహారంలో ఈ క్రింది మార్పులు చేసుకోవాలి. నార్మల్ ఫీవర్, వైరల్ ఫీవర్ మధ్య తేడాను ఎలా గుర్తించాలి. ఈ సులభమైన పద్ధతులను తెలుసుకోండి ఉప్పు తగ్గించండి మరియు హైడ్రేషిడ్గా ఉండండి కిడ్నీలో రాళ్ళు రాకుండా ఉండాలంటే నీరు ఎక్కువగా తాగడం చాలా ముఖ్యం. తగినంత ఆక్రికరణ రాయి-ఏర్పడే పదార్థాలను పలుచన చేస్తుంది, దీని వలన స్పటికాలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోయే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తికి 3 లీటర్ల ద్రవం తీసుకోవడం సిఫార్సు

ఏ ఆహారం కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తుంది? తెలుసుకోండి !

మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన అవయవం, సర్వోద్రియానం నయనం ప్రధానం అంటారు. అటువంటి కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం దేన్నైనా చూడగలుగుతాం. ఏదైనా చేయగలుగుతాం. కాబట్టి కంటి ఆరోగ్యం పైన ప్రతి ఒక్కరు ప్రత్యేకమైన దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నా పెద్ద తేడా లేకుండా కంటి సమస్యలతో బాధ పడుతున్నారు. చిన్న వయస్సు నుండే దృష్టి సమస్యలతో కళ్ళతోడూ వాదాల్సిన పరిస్థితికి వస్తున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం పోషకాహార లోపం. పోషకాహార లోపంతోనే ఎక్కువ మంది చూపు సమస్యలకు గురవుతున్నారు. ఈ క్రమంలోని కంటిచూపును మెరుగుపరిచే కొన్ని ఆహారాల గురించి ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం. కంటి చూపుని మెరుగుపరచడంలో

చిలకడ దుంపలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. వీటిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కంటి చూపును పెంచుతాయి. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో మనం ఆకుకూరలను చేర్చుకోవడం కూడా కళ్ళకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆకుపచ్చని పాలకూర, బచ్చలి కూర, తోటకూర వంటి ఆకుకూరలలో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినటం కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు ఉసిరికాయలో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో ప్రయోజనక రంగా పరిగణించబడు తుంది.ఇక నారింజ, బత్తాయి కూడా కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగపడతాయి.

గోంగూర తింటున్నారా? అయితే ఈ రోగాలు మాయం!

కడప ప్రతిరోజు మనం తినే ఆకుకూరలు కూరగాయల్లో మన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేసే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారాన్ని గుర్తించి వాటిని తినడమే ప్రధానం. అటువంటి పోషకాలు ఉన్న ఆకుకూరల్లో ప్రధానంగా చెప్పుకోవాల్సింది గోంగూర. రుచికి పుల్లగానే ఉన్నప్పటికీ గోంగూర తింటే మీ జీవితంలో మీ ఆరోగ్యం గురించి తీపి కబురం చెబుతుంది అని చెబుతున్నారo అయిర్వేద వైద్య నిపుణులు.

గోంగూరలో పోషకాలు, ఔషధ గుణాలు :

గోంగూరతో చేసే వంటకాలు చాలా ప్రత్యేకం. గోంగూరతో ఏ వంట చేసినా చాలా ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులో దేశవాళీ గోగు, పుల్ల గోగు అని రకాలు ఉంటాయి. గోంగూరలో క్యాల్షియం, ఇనుము, విటమిన్-ఎ, విటమిన్ సి, రైబోఫ్లేవిన్, ఫోలిక్‌యాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, బిరన్, పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా గోంగూరలో పలు ఔషధ గుణాలున్నాయని అయిర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

గోంగూరతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు :

గోంగూరను తరచుగా ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే మన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ సి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. కనీసం వారంలో రెండు సార్లు అయినా గోంగూర తింటే చాలా మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు గోంగూరను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. గోంగూర లో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం హైడ్రీసిన్ తగ్గిస్తాయి.

లివర్ హెల్త్ కోసం గోంగూర :

మన లివర్ హెల్త్ ను కాపాడే అద్భుతమైన గుణాలు గోంగూరలో ఉన్నాయి. గోంగూరని వేసి నీళ్ళను మరిగించి ఆ గోంగూర నీటిని తాగడం వల్ల లివర్ లో

ఈ జంతువు అంటే సింహాలకు పులులకు హాడల్

అడవుల్లో అత్యంత ప్రమాదకర జంతువులు ఏంటంటే? తక్కువ గుర్తుకు వచ్చే పేర్లు సింహం, పులి. ఒకటిమో అడవికి రాజా అయితే.. ఇంకోకటి వేటలో ఎదురులేనిది. వీటితో పాటు మరొకన్ని జంతువులు ప్రమాదకర జాబితాలో ఉంటాయి. అయితే టాప్ 2లో ఈ రెండు జంతువులు ఉంటాయి. ఇవి కనిపిస్తే ఇతర జంతువులు ప్రాణ భయంతో అక్కడి నుంచి పారిపోతాయి. అయితే సింహం, పులి లాంటి జంతువులు కూడా ఒక జంతువుకు భయపడతాయి అంటే నమ్ముతారు. ఆ జంతువుపై దాడి చేయాలంటే సింహాలు, పులులు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచిస్తాయి. సింహం, పులిని భయపెట్టే ఆ జంతువు గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సింహాలు, పులులతో పాటు వేటాడే కొన్ని క్రూర జంతువులకు పందికోక్కు అంటే హడల్. దీనిని అనేక ప్రాంతాలలో పొర్సు పైన్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది క్రూర జంతువు కానప్పటికీ.. దాని శరీరంపై ఉన్న ముళ్ళు దానిని ప్రమాదకరంగా మారుస్తాయి. అడవిలోని జంతువల జీవితం ప్రతిరోజు మనుగడ కోసం ఒక పోరాటంలా ఉంటుంది. క్రూర జంతువులు ఇతర జంతువులను వేటాడుతుంటే.. మిగిలినవి బతకడానికి పోరాటం చేస్తాయి. ఈ జాబితాలో పందికోక్కు, కూడా ఉంటుంది. అయితే దేవుడు దీనికి అద్భుత వరాన్ని ఇచ్చాడు. అదే శరీరానికి ముళ్ళను ఇచ్చి, పందికోక్కు శాఖాహార జంతువు. వన్యప్రాణుల నిపుణులు, స్వతంత్ర పరిశోధకురాలు ప్రాంజలి భుజిబల్ స్థానిక 18తో మాట్లాడుతూ పందికోక్కు సస్యభావంలో దుకుడుగా ఉన్నాడని, ఇది పిరికి జంతువు అని చెప్పారు. ఇక శాఖాహార జంతువు ఆట, సాధారణంగా ఇది ఆహారం కోసం మాత్రమే తన కలుగు నుంచి బయటకు వస్తుందట. దాని తోక భాగంలో గట్టి ముళ్ళు ఉంటాయి. ఏదైనా పిచ్చి జంతువు దానిపై దాడి చేసిన వెంటనే, అది తనను తాను రక్షించుకోవడానికి ముళ్ళను విడుదల

జీలకర్ర వాటర్‌తో ఈ ఆరోగ్య సమస్యలన్నీ పరార్ !

మన వంటగదిలో ఉండే మసాలా దినుసులు అనేక ఔషధ గుణాలతో నిండి ఉంటాయి. అలాగే జీలకర్ర కూడా అనేక సమస్యల నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు శరీరానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. శరీరంలో ఉండే మురికిని అంటే బాడి డిటాక్స్‌ని తొలగించడంలో జీలకర్ర నీరు చాలా మేలు చేస్తుంది. జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల శ్లేష్మ సమస్యలు ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. దింతో పాటు, జీలకర్ర నీరు కూడా బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జీలకర్ర శ్లేష్మ ఎంజైమ్‌లను ్మెరిపిస్తుంది. ఇది ఆహారం యొక్క శ్లేష్మక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ , అజీర్ణం వంటి శ్లేష్మ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. జీలకర్ర నీరు జీవక్రియను పెంచుతుంది. అంతే కాకకుండా శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడి , ఆకలిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ిద్రి రాడికల్స్ నుండి కాపాడతాయి. అంతే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. జీలకర్ర నీరు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడు తుంది. ఇది మొటిమలు, మచ్చలు, ఇతర చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. జీరా



ఉన్నటువంటి టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. లివర్ డిటాక్స్‌పై అవుతుంది. గాయాలు, గడ్డలపైన గోంగూర ఆకును అమృదంతో నూరి, వెచ్చగా చేసి వేస్తే త్వరగా తగ్గిపోతాయని చెబుతున్నారు. **గోంగూరతో ఈ సమస్యలకు షెక్ :** రాత్రిపూట సరిగా చూపు కనపడక పోవటం, రేచీకటిలాంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు గోంగూర వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. విరోచనాలు అధికంగా అవుతుంటే కొండ గోంగూర నుంచి తీసిన జిగురును నీటిలో కలిపి, తాగితే ఫలితముంటుంది. మిరపకాయలు వేయకుండా ఉప్పులో ఊరవేసిన గోంగూరను అన్నంతో తిన్నా విరోచనాలు తగ్గిపోతాయి. **ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే అద్భుతమైన గుణాలున్న గోంగూర :** దగ్గు, అయానం, తుమ్ములతో ఇబ్బంది పడేవారు గోంగూరను ఆహారంలో తీసుకుంటే ఉపశమనం ఉంటుంది. శరీరంలో నీరు చేరినప్పుడు గోంగూర మేలు చేస్తుంది. అయితే అధిక ఉష్ణ శరీరతత్వం ఉన్నవారు గోంగూరను మితంగా తింటేనే మంచిదని అయిర్వేద వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఎన్నో అద్భుతమైన గుణాలు ఉన్న గోంగూరను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం మర్చిపోకండి.



చేస్తుంది. పందికోక్కు తన శరీరానికి ఉన్న ముళ్ళను శత్రువుపై విడుదల చేస్తుందనేది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని ప్రాంజలి భుజబల్ అన్నారు. చాలా సార్లు పులులు, పులులు వంటి వన్యప్రాణులు వేటాడేటప్పుడు దాని ముళ్ళతో గాయపడతాయి. అదే సమయంలో, వాటి పంజాలలో ముళ్ళు ఉండటం చూస్తూ, ఇది పందికోక్కు శరీర నిర్మాణం ప్రకారం, దాని ముళ్ళపై కొంచెం ఒత్తిడి ఉంటే, అవి శరీరం నుండి వేరు చేయబడి, వాటి తో జతచేయబడతాయి. ఇతర జంతువుల శరీరం మునిగిపోతుంది. పందికోక్కులను చేతబడి నుంచి వైద్యం వరకు ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఇది కేవలం అపహా మాత్రమే. కానీ, కొందరు ఈ విషయాన్ని గుడ్డిగా నమ్మి పందికోక్కులను వేటటుతున్నప్పుడు ప్రాంజలి చెబుతుంది. వేటగాళ్ళు వాటిపై నిషా ఉంచడానికి, ఈ అమాయక జంతువులు వేటాడడానికి ఇదే కారణం. పర్యావరణానికి వన్యప్రాణుల ప్రామాఖ్యతను ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ మూడ సమ్యకాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆమె కోరుతున్నారు.



నాటర్ శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ను తొలగించి కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. జీలకర్ర నీరు చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. దీన్ని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. జీలకర్ర నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచా జీలకర్ర వేసి మరిగించాలి. జీలకర్ర ఉడుకుతున్నప్పుడు గ్యాస్ ఆఫ్ చేయండి. దీని తరువాత, నీటిని చల్లారనివ్వండి. ఈ నీరు చల్లబడిన తర్వాత, దానిని ఫిల్టర్ చేయండి. ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగవచ్చు.

పిల్లలకు అన్న ప్రాసన చేయడం వెనుక కూడా అర్థం

మనం సాధారణంగా చిన్న పిల్లలకు అన్నప్రాసన చేస్తూ ఉంటాం. ప్రస్తుత కాలంలో దీనిని కూడా చాలా పెద్ద వేడుకగా చేస్తున్నారు. అయితే ఈ అన్న ప్రాసనను ఎలా పడితే ఆలా, ఎక్కడ పడితే అక్కడ చేయకూడదని పండితులు చెబుతు న్నారు. పిల్లలకు అన్న ప్రాసన చేయడం వెనుక కూడా ఒక అర్థం పరమార్థం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. చిన్న పిల్లలకు బదప నెల నిండి ఆరవ నెల వచ్చిన తరువాత 5 వ రోజున అన్న ప్రాసన చేయాలని శాస్త్రం చెబుతుంది. అలాగే అన్నప్రాసనను అమ్మాయి పుట్టింట్లో అనగా మేనమామ ఇంట్లో చేయాలి. అప్పు పాలు లేదా పెరుగు, తేనె, నెయ్యి, అన్నంలో పరమాన్నాన్ని పండి నిర్ధం చేసుకోవాలి. తరువాత క్రిమి కీటకాలు లేని, బలాన్ని కలిగించే , అలాగే పది మందికి పెట్టేలా ఉండే అన్నాన్ని ప్రసాదించమని మంత్రాలను చదువుతూ ఈ పరమాన్నాన్ని ముందుగా దైవానికి వైవేద్యంగా సమర్పించాలి. తరువాత దీనిని పిల్లలకు తినిపించాలి. ఇలా పండిన పరమాన్నాన్ని వెండిపల్లెం లో తీసుకుని బంగారు ఉంగరం లేదా పంచెలో పిల్లలకు మూడు సార్లు ముందుగా పెట్టాలి. తరువాత చేత్తో తినిపించాలి. ఈ పరమాన్నాన్ని తల్లి ఒడిలో కూర్చున్న శిశువుకు ముందుగా శిశువు తండ్రి తినిపించాలి. తరువాత తల్లి తరుపు వ్రాసిన మేనమామ, అమ్మమ్మ, తాతయ్య వాళ్ళు తినిపించాలి. అన్నప్రాస న్న చేయడం వల్ల శిశువుకు గర్భంలో ఉండగా వచ్చే దోషాలు తొలగిపోతాయని పండితులు చెబుతున్నారు. శిశువు గర్భంలో ఉండగా ఉమ్మతీరు తాగుతుంది. అలాగే విసర్జించిన పల



మూత్రాలను కూడా తాగాల్సి వస్తుంది. ఇలా రకరకాల పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల వచ్చే దోషాలన్నీ కూడా అన్నప్రాసన చేయడం వల్ల తొలగిపోతాయని పండితులు చెబుతున్నారు. ఐదు నెలల సమయంలో పిల్లలకు నోటి నుండి చొంగ కారుతుంది. అలాగే మాట్లాడనే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు. చొంగ కారుతుందంటే పిల్లలకు త్వరలో దంతాలు వస్తాయని అర్థం. అనగా పిల్లలకు మనం పిండి పదార్థాలు అందించాల్సిన సమయం వచ్చిందని శరీరం తన ధర్మాలను తెలియజేస్తుంది. పిండి పదార్థాలను, మాంసకృత్తులను పిల్లలకు బయట నుండి అందించాలి. పిల్లల్లో చొంగ కారడం చూడగానే అన్నప్రాసన చేయాల్సిన సమయం అన్నమైందని మన పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఈ విధంగా అన్నప్రాసన వెనుక కూడా ఎన్నో అర్థాలు దాగి ఉన్నాయని దీనిని కూడా శాస్త్రం ప్రకారం చేయాలని పండితులు చెబుతున్నారు.

ఆర్ఎస్ఐ కార్యాలయ ప్రారంభం

-జిల్లా ఎస్పీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్



కడప, ఆగస్టు 19 (మనసాక్షి): జిల్లా పోలీసు శాఖలో సిబ్బంది సంక్షేమం, పరిపాలనా సౌలభ్యం, విధుల నిర్వహణను మరింత సమర్థవంతంగా చేపట్టే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్ తెలిపారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ ప్రాంగణంలోని పెన్నార్ కాన్ఫరెన్స్ హాలు సమీపంలో ఆధునికీకరించిన ఆర్ఎస్ఐ కార్యాలయాన్ని బుధవారం ఎస్పీ ప్రారంభించారు. అనంతరం కార్యాలయ ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించి సిబ్బందికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, కార్యాలయ నిర్వహణపై అధికారులతో చర్చించారు. పోలీసు సిబ్బంది క్రమశిక్షణతో, సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వహించేందుకు మెరుగైన పని వాతావరణం కల్పించడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నామని తెలిపారు. సిబ్బంది తమ ఆరోగ్యంపై కూడా శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీలు కె. ప్రకాష్ బాబు, బి. రమణయ్య, ఆర్ఐఐలు శివరాముడు, సోమశేఖర్ నాయక్, టైటన్, ఆర్ఎస్ఐలు, ఎఆర్ఎస్ఐలు, పోలీసు అధికారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు దూలం సురేష్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఉప్పు శంకర్, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వై.వి. స్ట్రీట్లో సీసీ కెమెరాల

ఏర్పాటుపై అవగాహన

-దుకాణదారులకు నోటీసులు అందజేసిన కడప పనీటౌన్ సీఐ తిమ్మారెడ్డి



కడప, ఆగస్టు 19 (మనసాక్షి): జిల్లా ఎస్పీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఆదేశాల మేరకు కడప పనీటౌన్ సీఐ తిమ్మారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వై.వి. స్ట్రీట్లో దుకాణదారులకు సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుపై అవగాహన కల్పించారు. త్వరితగతిన కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని నోటీసులు అందజేశారు. దుకాణాలు, వ్యాపార సంస్థల వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా దొంగతనాలు, ఇతర నేరాలను అరికట్టడంతో పాటు నేరాలు జరిగినప్పుడు నిందితులను గుర్తించేందుకు కెమెరాల చిత్రాలు కీలకంగా ఉపయోగపడతాయని సీఐ తెలిపారు. దుకాణాల ప్రవేశ, నిష్క్రమణ ప్రాంతాలు స్పష్టంగా కనిపించేలా నాణ్యమైన కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. కెమెరాలు నిరంతరం పనిచేసేలా చూసుకోవడంతో పాటు, రికార్డు చిత్రాలను భద్రంగా భద్రపరచాలని తెలిపారు. ప్రజల భద్రత, నేరాల నియంత్రణలో పోలీసులకు దుకాణదారులు సహకరించాలని సీఐ తిమ్మారెడ్డి కోరారు.

హెల్పర్ ధారణపై అవగాహన

-ప్రతి ప్రయాణంలో హెల్పర్ తప్పనిసరి: ట్రాఫిక్ సీఐ భాస్కర్

ప్రాద్దుటూరు, (మనసాక్షి): జిల్లా ఎస్పీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్ ఆదేశాల మేరకు రోడ్డు భద్రతలో భాగంగా ప్రాద్దుటూరు పట్టణంలో ద్విచక్రవాహనదారులకు హెల్పర్ ధారణపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ట్రాఫిక్ సీఐ భాస్కర్ ఆధ్వర్యంలో ట్రాఫిక్ పోలీసులు వాహనదారులకు హెల్పర్ ప్రాధాన్యతను వివరించారు. ప్రమాదాల సమయంలో తలకు తీవ్ర గాయాలు కాకుండా హెల్పర్ ప్రాణాలను కాపాడుతుందని తెలిపారు. ద్విచక్రవాహనంపై ప్రయాణించే ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా హెల్పర్ ధరించాలని సూచించారు. “మీ కోసం మాత్రమే కాదు.. మీ కోసం ఎదురుచూస్తున్న కుటుంబం కోసం కూడా హెల్పర్ ధరించండి” అని సీఐ భాస్కర్ సూచించారు. వేగం కొన్ని నిమిషాలను ఆదా చేయగలదని, హెల్పర్ ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడగలదని తెలిపారు. ప్రతి ప్రయాణంలో, ప్రతి రోడ్డుపై హెల్పర్ ధరించి రోడ్డు భద్రతా నిబంధనలు పాటించాలని, ప్రమాదాల నివారణకు ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై ఇప్పటి నుంచే ప్రణాళికలు

-ప్రశాంత వాతావరణంలో ఎన్నికలు జరిగేలా చర్యలు



కడప (మనసాక్షి): మైదుకూరు, రాజంపేట సబ్డివిజన్ల నేర సమీక్షలో ఎస్పీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్ కడప, ఆగస్టు 19 త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా, స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో జరిగేలా ఇప్పటి నుంచే పటిష్టమైన ప్రణాళికలు రూపొందించాలని జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్ పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో కడప, మైదుకూరు, రాజంపేట సబ్డివిజన్ల నెలవారీ నేర సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను సజావుగా నిర్వహించేందుకు ట్రబుల్ మాంగర్లపై, గతంలో ఎన్నికల సమయంలో నేరాలకు పాల్పడిన వ్యక్తులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే అవకాశాలను ముందుగానే గుర్తించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై ఉక్కుపాదం మట్టా, క్రికెట్ బెల్టింగ్, గ్యాంబ్లింగ్ వంటి

అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. ఇలాంటి కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గంజాయి, డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణా, వినియోగంపై ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించి కఠినంగా వ్యవహరించాలన్నారు. మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు ప్రాధాన్యం మహిళల భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు. ఈవ్టీజింగ్కు పాల్పడే వారిపై నిఘా ఉంచాలని, మహిళలు, బాలికలు, చిన్నారులపై నేరాలు జరగకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. సోషల్ మీడియాలో మహిళలు, బాలికలపై అసభ్యకరమైన పోస్టులు, వ్యాఖ్యలు చేసే వారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రోడ్డు భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని ఎస్పీ పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. మైనర్ డ్రైవింగ్, డ్రంకెన్ డ్రైవింగ్, హెల్మెట్ లేకుండా వాహనాలు నడిపే వారిపై మోటారు వాహన చట్టం ప్రకారం కేసులు నమోదు చేసి వాహనాలను సీజ్ చేయాలని సూచించారు. ట్రాఫిక్కు అంతరాయం కలిగించే విధంగా రోడ్డుపై వాహనాలను అడ్డంగా నిలిపే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైతే వాహనాలను సీజ్ చేసి పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించి జరిమానా విధించాలని ఆదేశించారు. పీజీఆర్ఎస్ ఫిర్యాదులపై సత్వర పరిష్కారం ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) ద్వారా అందే ఫిర్యాదులకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఎస్పీ సూచించారు. నిర్జీత గడువులోగా, చట్ట పరిధిలో ఫిర్యాదులను పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఫిర్యాదుదారులతో పోలీసు అధికారులు మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. పెండింగ్లో ఉన్న కేసులను త్వరితగతిన దర్యాప్తు పూర్తి చేసి పరిష్కరించాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. ఉత్తమ పనితీరు కనబరిచిన అధికారులకు ప్రశంసలు.. ఇటీవల పలు కేసులను ఛేదించి అత్యుత్తమ పనితీరు కనబరిచిన పోలీసు అధికారులను ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కడప రిమ్స్ సీఐ ఎం. రాజగోపాల్, ఎస్ఐ సి. లక్ష్మీనారాయణ, ఒంటిమిట్ట ఎస్ఐ శ్రీనివాసులు, చాపాడు ఎస్ఐ చిన్న పెద్దయ్యలకు ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు ఇదే స్ఫూర్తితో విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు మరింత మెరుగైన పోలీసు సేవలు అందించాలని ఎస్పీ సూచించారు. సమీక్షా సమావేశంలో అదనపు ఎస్పీ (అడ్మిన్) శ్రీ కె. ప్రకాష్ బాబు, స్పెషల్ బ్రాంచ్ డీఎస్పీ శ్రీ ఎన్. సుధాకర్, కడప ఇన్చార్జ్ డీఎస్పీ శ్రీ ఇ. బాలస్వామిరెడ్డి, మైదుకూరు డీఎస్పీ శ్రీ జి. రాజేంద్ర ప్రసాద్తో పాటు సీఐలు, ఎస్ఐలు పాల్గొన్నారు.

జీబీఎస్ఆర్ నూతన కళ్యాణ మండపం ప్రారంభోత్సవంలో సాయినాథ్ శర్మ

-మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్లూరి వీర శివారెడ్డికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన వైఎస్సార్సీపీ రాష్ట్ర నాయకులు



కడప ఆగస్టు 19 (మనసాక్షి): ప్రాద్దుటూరు--జమ్మలమడుగు బైపాస్ రోడ్డులో మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్లూరి వీర శివారెడ్డి నూతనంగా నిర్మించిన జీబీఎస్ఆర్ కళ్యాణ మండపం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం బుధవారం ఘనంగా జరిగింది. నూతన కళ్యాణ మండపాన్ని ప్రారంభించి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం పట్ల పలువురు ప్రముఖులు, నాయకులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్లూరి వీర శివారెడ్డి ఆహ్వానం మేరకు కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు, ఎన్టీఆస్ సభ్యులు కాశీభట్ల సాయినాథ్ శర్మ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా నిర్మించిన జీబీఎస్ఆర్ కళ్యాణ మండపాన్ని ఆయన సందర్శించారు. మండపంలోని సౌకర్యాలను పరిశీలించి, నిర్మాణ విశేషాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్లూరి వీర శివారెడ్డిని కలిసి నూతన కళ్యాణ మండపం నిర్మాణం పూర్తి చేసి ప్రారంభించడం పట్ల అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కళ్యాణ మండపం ద్వారా ప్రాద్దుటూరు, జమ్మలమడుగు బైపాస్ పరిసర ప్రాంతాల

ప్రజలకు వివాహాలు, శుభకార్యాలు, ఇతర సామాజిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకునేందుకు మంచి వేదిక అందుబాటులోకి వచ్చినట్లుయిందన్నారు. ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇలాంటి సౌకర్యాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం అభినందనీయమని సాయినాథ్ శర్మ పేర్కొన్నారు. నూతన కళ్యాణ మండపం భవిష్యత్లో మరింత అభివృద్ధి చెందుతూ ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సాయినాథ్ శర్మను నిర్వాహకులు, వైఎస్సార్సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు అత్యయంగా కలుసుకుని అభినందించారు. కార్యక్రమం సందడిగా సాగింది. పలువురు ప్రముఖుల హాజరు... ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి వైఎస్సార్సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, స్థానిక ప్రముఖులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్లూరి వీర శివారెడ్డి అనుచరులు, శ్రేయోభిలాషులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. నూతన కళ్యాణ మండపం ప్రారంభోత్సవంతో పరిసర ప్రాంతంలో సందడి నెలకొంది. నిర్వాహకులు అతిథులకు ఘనంగా స్వాగతం పలికి కార్యక్రమాన్ని



దార్శియా ప్రభావిత గ్రామాలకు పరిహారం, పునరావాసం వేగవంతం

-కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి

కడప, (మనసాక్షి): దార్శియా పరిశ్రమ ప్రభావిత గ్రామాల ప్రజలకు ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ సందర్భంగా ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ నిబంధనల మేరకు అమలు చేసి, పరిహారం, పునరావాసం, అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి ఆదేశించారు. బుధవారం కలెక్టరేట్లో దార్శియా సంస్థ ప్రతినిధులు, రెవెన్యూ, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో జాయింట్ కలెక్టర్ డా. నిధి మీనాతో కలిసి కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు. దుగ్గనపల్లి గ్రామ పునరావాసానికి స్థల పరిశీలన పూర్తయిందని, చిన్నకొవ్వలలో సుమారు 10 ఎకరాల్లో 60 కుటుంబాలకు వసతి కల్పించేలా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. పరిశ్రమ దుమ్ముతో పంటలు నష్టపోతున్న రైతులకు రాబోయే పంట కాలానికి ఎకరాకు రూ.10 వేల ఇన్పుట్ సబ్సిడీ అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. వరద నీటి సమస్య పరిష్కారానికి వంక విస్తరణ, మైనింగ్, బ్లాస్టింగ్తో దెబ్బతిన్న ఇళ్లపై సమగ్ర సర్వే నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. స్థానిక యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ, ఉచిత వైద్య శిబిరాలు,



సీఎన్ఆర్ నిధులతో అభివృద్ధి పనులను కొనసాగించాలని సూచించారు. ప్రభావిత గ్రామాల ప్రజలకు పూర్తి న్యాయం జరిగేలా అన్ని చర్యలను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.

రైతు సంక్షేమమే లక్ష్యంగా మార్కెట్ కమిటీ అభివృద్ధికి చర్యలు : బీటెక్ రవి



పులివెందుల, ఆగస్టు 19 (మనసాక్షి): పులివెందుల మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ గడ్డం అమర్నాథ్ యాదవ్ గారి ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా నిర్మించిన రూమ్లను కూటమి

నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి పులివెందుల టీడీపీ ఇంచార్జ్ బీటెక్ రవి ,వేంపల్లె టీడీపీ ఇంచార్జ్ అజ్జగుట్టు రఘునాథరెడ్డి పోరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. శ్రావణ మాసంలో మార్కెట్ కమిటీకి సంబంధించిన కొత్త రూములను పూర్తి చేసి ప్రారంభోత్సవం చేయాలన్న వ్యాపారుల విజ్ఞప్తి మేరకు పనులు వేగవంతం చేయడం జరిగింది. - మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, సింహాద్రిపురం చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ చంద్ర తదితరులు ప్రత్యేకంగా కృషి చేసి సుమారు 28 లక్షలతో రూముల నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేశాము. కొత్త రూముల ద్వారా మార్కెట్ కమిటీ ఆదాయం పెరిగి, నెలకు సుమారు 40 వేల వరకు అద్దె ఆదాయం వచ్చేలా చర్యలు తీసుకున్నాము. పులివెందుల మార్కెట్ను చీనీతో పాటు అరటి పంటకు కూడా విస్తరించే అంశంపై రైతులు, కలెక్టర్తో నిరంతరం చర్చలు జరుపుతూనే ఉన్నాం.

ఆగస్టు 20న ప్రపంచ దోమల దినోత్సవం

పులివెందుల, ఆగస్టు 19 (మనసాక్షి) : ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 20న ప్రపంచ దోమల దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని జిల్లా ఉప వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి (పులివెందుల) డాక్టర్ ఖాజా మౌనద్దీన్ తెలిపారు. దోమల ద్వారా వ్యాపించే మలేరియా, డెంగ్యూ తదితర వ్యాధుల నివారణపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడమే ఈ దినోత్సవ ముఖ్య ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. రోనాల్డ్ రాస్ పరిశోధనకు గుర్తుగా 1897 ఆగస్టు 20న భారతదేశంలో పనిచేస్తున్న బ్రిటిష్ వైద్యుడు సర్ రోనాల్డ్ రాస్ మలేరియా వ్యాధి వ్యాప్తిలో దోమల పాత్రకు సంబంధించిన కీలక ఆధారాలను గుర్తించారు. మలేరియా వ్యాప్తిపై ఆయన చేసిన విశిష్ట పరిశోధనలకు గుర్తింపుగా 1902లో వైద్యశాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి లభించింది అని డాక్టర్ ఖాజా మౌనద్దీన్ తెలిపారు. సబ్ యూనిట్ అధికారి సిద్దయ్య మాట్లాడుతూ.. బి ప్రతి ఒక్కరు దోమకాటుకు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అని దోమలు వృద్ధి చెందకుండా ఉండాలి అంటే, ఇళ్ల పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలని సిద్దయ్య సూచించారు. పాత టైర్లు, కొబ్బరి చిప్పలు, పూల కుండీలు, కూలర్లు తదితర వాటిలో నీరు నిల్వ కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రతి శుక్రవారం



‘డ్రై డే’ పాటిస్తూ నీటి పాత్రలను ఖాళీ చేసి శుభ్రం చేసుకోవాలని సూచించారు. జ్వరం, చలి, తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిద్రక్కుం చేయకుండా సమీపంలోని ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించి వైద్యుల సలహా మేరకు పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. దోమల నివారణ ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని, ప్రజలందరూ సమష్టిగా సహకరించి దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులను అరికట్టాలని సబ్ యూనిట్ అధికారి సిద్దయ్య పిలుపునిచ్చారు.

పౌరోహితం కుల వృత్తి అయితే లాభం ఏమిటి?

వేంపల్లి, ఆగస్టు 19 (మనసాక్షి): బ్రాహ్మణ లకు పౌరోహితం కుల వృత్తి గా చేయడం పై చర్చ జరగడం మంచిదే కానీ దాని వలన ఉపయోగం ఏమిటని బ్రాహ్మణ చైతన్య వేదిక రాష్ట్ర నాయకులు పీవీయెస్ బి ప్రసాదరావు సూగురు రఘునాథ రావు లు ఒక ప్రకటన లో ప్రశ్నించారు. బ్రాహ్మణ జాతి లో చాలా మంది ఆర్థికంగా వెనుక బడి వున్నది వాస్తవమని అయితే కుల వృత్తి గా పౌరోహితం ఉండటం వలన ఉపయోగం అనడం లో వాస్తవం లేదన్నారు. అర్చక పౌరోహితం చేయకుండా వుండేవాళ్ళు అధిక శాతం వున్నారని అటువంటి వారికి ఉపయోగ పడే చర్చ జరగాలని వారు కోరారు. బ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ పాలక మండలి వచ్చి సంవత్సరం అయిన ఇంత వరకు అన్ని వర్గాల బ్రాహ్మణులు కు ఉపయోగపడే గరుడ పథకం గురించి చర్చలు తీసుకోక పోవడం బాధ కరమని అన్నారు. 2014బి19 మధ్య వుండే పథకం తిరిగి అమలు చేయడానికి ఆలోచన ఎందుకో అర్థం కావడం లేదన్నారు. బ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జిల్లా ల వారిగా బ్రాహ్మణ లతో సమావేశం జరిపితే సమస్యలు తెలుస్తాయని వారు పేర్కొన్నారు. క్రిటిల్ సొసైటీ గురించి ఆలోచించి కుండా కార్పొరేషన్ వలన బ్రాహ్మణులు కు జరిగే



లబ్ధి గురించి ఆలోచించాలని కోరారు. బ్రాహ్మణ జాతి నుండి శాసన సభ లో ప్రాతినిత్వం లేక పోవడం తో సమస్యలు గురించి అడిగే వారు లేకుండా పోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ సమావేశం లో బ్రాహ్మణ సమస్యలు పై వినతి పత్రాలు ఇచ్చామని వాటిపై పరిశీలన జరపాలని కోరారు. కార్పొరేషన్ ద్వారా సబ్సిడీ రుణాలు మంజూరు చే యించి బ్రాహ్మణులను చిన్న తరహా కుటీర పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేయించేలా చూడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. బ్రాహ్మణ అనుకూల ప్రభుత్వం వున్న కార్పొరేషన్ తగు చర్యలు తీసుకోక పోవడం బాధాకరమణి అన్నారు.

బాలికల భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమం



ట్రీపుల్ ఐటీ, ఆగస్టు :19 (మనసాక్షి): ఆర్.కె. వ్యాలీ క్యాంపస్ లో మహిళా సెల్, ఐ. సి.సి.ఎన్. ఎస్.ఎస్. సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో పి.యు.సి. విద్యార్థినుల కోసం బాలికల భద్రత,

ఆత్మవిశ్వాసం, స్వీయరక్షణ మరియు సామాజిక అవగాహనపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్.కె. వ్యాలీ ఎస్ఐ మేడమ్ శ్రీప్రియ బాలికల భద్రత, చట్టపరమైన హక్కులు, అప్రమత్తత మరియు ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాల్సిన అవసరంపై విలువైన అవగాహనకల్పించారు. విద్యార్థినులు ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా ధైర్యంగా ఉండాలని, సమస్యలను నిర్భయంగా తెలియజేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్.ఎస్.ఎస్. కోఆర్డినేటర్ డా. జే. దీప్తి, ఐ.సి.సి.కోఆర్డినేటర్ శ్రీమతి చల్లా రత్నకుమారి, వార్డెన్లు డా. ప్రభావతి, శ్రీమతి షమ్షాద్ బేగం మరియు సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ డా. రుద్ర రవికుమార్ పాల్గొన్నారు.

బీసీల విషయంలో టిడిపి ది సెల్స్ డబ్బా

-చిత్తపల్లి ఉంటే బీసీ అభ్యర్థిని ముఖ్యమంత్రిగా చేయాలి.

-బీసీల నిజమైన నేస్తం కాంగ్రెస్ ఒక్కటే.

-డాక్టర్ నరెడ్డి తులసి రెడ్డి.



వేంపల్లి, ఆగస్టు :19 (మనసాక్షి): బీసీల విషయంలో తెలుగుదేశం పార్టీది సెల్స్ డబ్బా అని, బీసీల నిజమైన నేస్తం కాంగ్రెస్ ఒక్కటే అని రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర మీడియా చైర్మన్ డాక్టర్ నరెడ్డి తులసి రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం తులసి రెడ్డి వేంపల్లి లో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భవించక ముందే బీసీల సాధికారత గురించి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆలోచించి అమలు చేసిందన్నారు. విద్యా, ఉద్యోగాలలో వెనుకబడిన తరగతులకు 25 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో స్వర్గీయ కాసు బ్రహ్మానందరెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడే 1970, జూలై 23వ తేదీన జీవో 1793 జారీ చేయడం జరిగిందన్నారు. అప్పటికి తెలుగుదేశం, జనసేన, బిజెపి, వైకాపా పార్టీలు పుట్టలేదన్నారు చంద్రబాబు నాయుడు అప్పటికి రాజకీయాలలోకి రాలేదు. ఆనాటికి జగన్ పుట్టలేదు. ఈ రిజర్వేషన్ల కారణంగా వెనుకబడిన తరగతులకు చెందిన లక్షలాదిమంది ఉన్నత విద్య చదివి, ఉన్నత ఉద్యోగాలు పొంది,

ఉన్నత జీవన ప్రమాణాలతో జీవిస్తున్నారు. దీనికి కారణం కాంగ్రెస్ పార్టీ అని తులసి రెడ్డి అన్నారు. గ్రామపంచాయతీ, మండల పరిషత్, జిల్లా పరిషత్, నగర పంచాయతీలు, పురపాలక సంఘాలు, నగరపాలక సంస్థల్లో వెనుకబడిన తరగతుల వారికి 34% రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కోట్లాది విజయభాస్కర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా, నమరసీంహారెడ్డి పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడే 1994 లోనే చట్టం చేయడం జరిగిందని గుర్తు చేశారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో స్వర్గీయ రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు 2008లో ఎస్టీలు, ఎస్టీలతో సమానంగా బీసీ విద్యార్థులకు కూడా ఫీజు రీ ఇంబర్సెంట్, స్కాలర్షిప్ పథకాలను అమలు చేయడం జరిగింది. కాంగ్రెస్ పాలనలో 1968లో తొలి బీసీ కమిషన్, 1974లో బీసీ కార్పొరేషన్, 1975 లో బీసీ డైరెక్ట్ రేటు, 2006లో వడ్డెర కార్పొరేషన్, 2009లో ఉప్పర, వాల్మీకి, మానల, భద్రాజుల కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తులసి రెడ్డి వివరించారు. బీసీలకు ప్రత్యేక హోస్టల్లు, ప్రత్యేక గురుకుల పాఠశాలలు, స్టడీ సర్కిల్లు, దోబీ ఘాట్లు కాంగ్రెస్ హయాంలోనే ప్రారంభమయ్యాయి. గౌరెల భీమా పథకాన్ని కూడా కాంగ్రెస్ హయాంలోనే ప్రారంభించడం జరిగింది. కాంగ్రెస్ హయాంలోనే బీసీలు ఆరాధ్య దైవంగా భావించే స్వర్గీయ జ్యోతిరావు పూలే జయంతిని, వర్ధంతిని అధికార పూర్వకంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించి జీవోలు జారీ చేయడం జరిగింది. సామ్యుక్తిడిది - సోకాకడిది అన్నట్లు బీసీలకు న్యాయం చేసింది కాంగ్రెస్ కాగా తామే చేసినట్లు టిడిపి చెప్పుకోవడం హాస్యాస్పదం. ఎద్దు ఈడ్చగా పిడుగు ఒగిరిచ్చింది అన్న సామెత గుర్తుకొస్తోందన్నారు. ఇప్పటికైనా బీసీల విషయంలో సొంత డబ్బా కొట్టుకోవడం కొంతమేరకైనా తగ్గించుకోవాలని టిడిపి నాయకులకు తులసి రెడ్డి సూచించారు. తెలుగుదేశం పార్టీకి నిజంగా బీసీల పట్ల ప్రేమ ఉంటే చంద్రబాబు స్థానంలో బీసీ అభ్యర్థిని ముఖ్యమంత్రిని చేయాలని తులసి రెడ్డి తెలుగుదేశం పార్టీకి సవాల్ విసిరారు.

ఘనంగా జరిగిన 187వ వరల్డ్ ఫోటోగ్రఫీ డే వేడుకలు



వేంపల్లి, ఆగస్టు :19 (మనసాక్షి): వేంపల్లి ఫోటో వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 187వ వరల్డ్ ఫోటోగ్రఫీ డే వేడుకలను బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఫోటోగ్రఫీ రంగానికి విశిష్ట సేవలందించిన ప్రముఖులను స్మరించుకుంటూ ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి ఫోటోగ్రాఫర్లు, వీడియోగ్రాఫర్లు, డ్రోన్

ఆపరేటర్లు, ఆల్బమ్ డిజైనర్లు, మిక్సింగ్ ఆపరేటర్లు పరస్పరం శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ సభ్యులు మాట్లాడుతూ.. కాలానుగుణంగా ఫోటోగ్రఫీ రంగంలో సాంకేతికత ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందని, ఆధునిక కెమెరాలు, డ్రోన్లు, డిజిటల్ టెక్నాలజీతో ఫోటోగ్రఫీ మరింత విస్తృతమైందని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో మరచిపోలేని జ్ఞాపకాలను భద్రపరచడంలో ఫోటోగ్రాఫర్ల పాత్ర ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. ఫోటోగ్రఫీ రంగంలో పనిచేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ ఐక్యంగా ఉంటూ, నూతన సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకుని వృత్తిలో మరింత అభివృద్ధి సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో వేంపల్లి ఫోటో డి వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, ఫోటోగ్రాఫర్లు, వీడియోగ్రాఫర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్లో ప్రతిభకు ఐఐఐఐ ఆర్కె వ్యాలీ విద్యార్థి సి. వి. ఎస్. మహేంద్రకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు చేతుల మీదుగా సన్మానం

ట్రీపుల్ ఐటీ, ఆగస్టు 19 (మనసాక్షి): ఆర్.కె. వ్యాలీ, వైఎస్ఆర్ కడప జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్ 19 ఆగస్టు 2026 క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్ రంగంలో విశేష ప్రతిభ కనబరిచిన ఐఐఐఐ ఆర్కె వ్యాలీ విద్యార్థి సి. వి. ఎస్. మహేంద్రను ఆంధ్రప్రదేశ్ గౌరవనీయ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు 17 ఆగస్టు 2026న సన్మానించారు. ఈ సన్మానం ఐఐఐఐ ఆర్కె వ్యాలీ కి, విద్యార్థి సమాజానికి గర్వకారణంగా నిలిచింది. అంపైల్ -- అప్పుచే క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్ సర్టిఫికేషన్ ప్రోగ్రామ్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి సిల్వర్ మెడల్ సాధించినందుకు సి. వి. ఎస్. మహేంద్రకు ఈ విశిష్ట గుర్తింపు లభించింది. జాతీయ స్థాయి సర్టిఫికేషన్ కార్యక్రమంలో సాధించిన ఈ ఘనత ఐఐఐఐ ఆర్కె వ్యాలీ కి గౌరవాన్ని, ప్రతిష్ఠను తీసుకువచ్చింది. ఈ విజయం విద్యార్థి యొక్క క్రమశిక్షణ, అంకితభావం, అకడమిక్ ప్రతిభతో పాటు అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతిక రంగాలపై ఉన్న ఆసక్తికి నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. ముఖ్యంగా క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్, క్వాంటమ్ కమ్యూనికేషన్ మరియు క్వాంటమ్ టెక్నాలజీస్ వంటి భవిష్యత్ సాంకేతిక రంగాల్లో విద్యార్థులకు జ్ఞానం, నైపుణ్యాలను పెంపొందించేందుకు ఐఐఐఐ ఆర్కె వ్యాలీ చేస్తున్న కృషికి ఇది ప్రతిబింబంగా నిలుస్తోంది. ఈ విశిష్ట విజయాన్ని పురస్కరించుకుని ఐఐఐఐ ఆర్కె వ్యాలీ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ జి. విజయ ప్రకాష్ ఆధ్వర్యంలో



విశ్వవిద్యాలయ పరిపాలన మరియు అధ్యాపక బృందం 19 ఆగస్టు 2026న సి. వి. ఎస్. మహేంద్రను అభినందించింది. విద్యార్థి సాధించిన విజయాన్ని డైరెక్టర్ అభినందిస్తూ, భవిష్యత్తులో కూడా అకడమిక్, పరిశోధనా మరియు సాంకేతిక రంగాల్లో మరిన్ని విజయాలు సాధించే దిశగా కృషి చేయాలని ప్రోత్సహించారు. ఈ విజయం కేవలం ఆరంభం మాత్రమేనని, భవిష్యత్తులో మరెన్నో ఉన్నత విజయాలు సాధించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. డా. పి. రవి కుమార్, ఆడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్; డా. రమేష్ డౌంకర్ కైలాష్, డీన్--అకడమిక్స్; మరియు డా. ఎం. భాస్కరయ్య, కోఆర్డినేటర్--క్వాంటమ్ టెక్నాలజీస్, అధ్యాపక బృందంతో కలిసి సి. వి. ఎస్. మహేంద్రను అభినందించారు.