కడప మనస్సాక్షి
PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309
తెలుగు దినపత్రిక
KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily

వైయస్ఆర్ కడప/అన్నమయ్య | ఎడిటర్ : వసంత శ్రీనివాసుల రెడ్డి | సంపుటి : 01 సంచిక : 228 | శుక్రవారం, 21 ఆగష్టు 2026 | పేజీలు : 4 వెల.రూ.2/-


# స్థానిక ఎన్నికలపై పవన్ కీలక వ్యాఖ్యలు

## -జనసైనికుల ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టేలా ముందుకు వెళ్తాం

అమరావతి, : ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల వేడి మొదలైన నేపథ్యంలో జనసేన పార్టీ అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో జనసైనికుల పోరాట స్ఫూర్తిని కొనసాగిస్తూ, వారి ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టేలా ముందుకు వెళ్తామని స్పష్టం చేశారు. అసెంబ్లీలోని జనసేన పార్టీ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో పార్టీ శాసనసభ్యులు, శాసనమండలి సభ్యులతో పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై సమావేశంలో విస్తృతంగా చర్చించారు. పార్టీ శ్రేణులంతా ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో సీట్ల సర్దుబాటుపై జనసేన నుంచి ఇప్పటికే బలమైన అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గత సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో అనుసరించిన సీట్ల పంపకం విధానం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు వర్తించదని ఆ పార్టీ నేతలు చెబుతున్నారు. పార్టీకి బలమున్న ప్రాంతాల్లో పోటీ చేయాలని జనసేన భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. కూటమిలోని మూడు పార్టీల మధ్య స్థానాల పంపకంపై చర్చలు జరగాల్సి ఉండగా, పవన్ కల్యాణ్ తాజా వ్యాఖ్యలు రాజకీయంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. ముఖ్యంగా "జనసైనికుల ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టేలా ముందుకు తీసుకువెళ్తాం" అని ఆయన పేర్కొనడం స్థానిక ఎన్నికల్లో జనసేన వైఖరిపై స్పష్టమైన సంకేతంగా భావిస్తున్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో భాగంగా తొలుత పురపాలక ఎన్నికలకు సంబంధించి మూడు కూటమి పార్టీల నేతలు వచ్చే వారం సమావేశమై సీట్ల సర్దుబాటుపై చర్చించే అవకాశం ఉంది. అక్టోబర్ నెలాఖరులోగా స్థానిక ఎన్నికల ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న నేపథ్యంలో రాజకీయ పార్టీల్లో ఎన్నికల సన్నాహాలు వేగం పుంజుకున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్ తాజా ప్రకటనతో కూటమిలో స్థానాల సర్దుబాటు అంశం మరింత ఆసక్తికరంగా మారింది.

# మిలాద్-ఉన్-నబీ సెలవు తేదీలో మార్పు

అమరావతి, (తాజావార్త): మిలాద్-ఉన్-నబీ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన సాధారణ సెలవు తేదీలో మార్పు చేసింది. తొలుత ఆగస్టు 25, మంగళవారం సెలవుగా ప్రకటించగా, తాజాగా ఆగస్టు 26, బుధవారం సాధారణ సెలవుగా మారుస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ సాధారణ పరిపాలన శాఖ ఈ మేరకు జీవోఆర్టీ నంబర్ 1674ను ఆగస్టు 20న జారీ చేసింది. మిలాద్-ఉన్-నబీ పండుగ తేదీని చంద్రదర్శనం ఆధారంగా నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో సెలవు తేదీని మార్చినట్లు ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. రాష్ట్ర వక్ఫ్ బోర్డు సూచన మేరకు పండుగ ఆగస్టు 26న రావడంతో, గతంలో జారీ చేసిన ఉత్తర్వులను సవరించి ఆ రోజును సాధారణ సెలవుగా ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. దీంతో ఆగస్టు 25న సాధారణ సెలవు ఉండదు. ఆగస్టు 26, బుధవారం మిలాద్-ఉన్-నబీ సందర్భంగా సాధారణ సెలవు అమల్లో ఉంటుంది. ఈ మేరకు సవరించిన ఉత్తర్వులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అదనపు అధికారిక గెజిట్‌లో ప్రచురించనున్నట్లు ప్రభుత్వం వెల్లడించింది.

# దక్షిణాది రాష్ట్రాల అభివృద్ధికి సమన్వయమే కీలకం

## -హోంమంత్రి అమిత్ షా అధ్యక్షతన 31వ దక్షిణ ప్రాంతీయ మండలి సమావేశం

అమరావతి, ఆగస్టు 20 : కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అధ్యక్షతన జరిగిన 31వ దక్షిణ ప్రాంతీయ మండలి సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు దక్షిణాది రాష్ట్రాల సమగ్రాభివృద్ధికి పలు కీలక ప్రతిపాదనలు చేశారు. సమావేశానికి ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో పాటు తమిళనాడు, కర్ణాటక, కేరళ, పుదుచ్చేరి ముఖ్యమంత్రులు హాజరయ్యారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల మధ్య సహకారం, సమన్వయంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యమని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. కేంద్రం--రాష్ట్రాల మధ్య విశ్వాసం, పరస్పర సహకారంతో సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. దేశ స్థూల జాతీయోత్పత్తిలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల వాటా సుమారు 31 శాతం ఉందని, 2047 నాటికి దక్షిణాది ఆర్థిక వ్యవస్థ 10 లక్షల కోట్ల అమెరికా డాలర్ల స్థాయికి చేరే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో దక్షిణాది కీలక ఆర్థిక శక్తిగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. కుప్పం మీదుగా బుల్లెట్ రైలు... ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాలను అనుసంధానించే బుల్లెట్ రైలు మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ప్రతిపాదించారు. కుప్పం మీదుగా బుల్లెట్ రైలు నడపాలని కోరారు. అమరావతి--బెంగళూరు--చెన్నై నగరాలను అనుసంధానించే సమగ్ర రవాణా వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఉమ్మడి సరకు రవాణా వ్యవస్థ, సరకు నిల్వ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. దక్షిణాది విద్యుత్ వ్యవస్థను జాతీయ విద్యుత్ వ్యవస్థతో అనుసంధానించాలని కోరారు. దక్షిణాది విశ్వవిద్యాలయాలు, నైపుణ్య శిక్షణ సంస్థలతో ఉమ్మడి సమాఖ్యను ఏర్పాటు చేసి యువతకు మెరుగైన అవకాశాలు కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. విపత్తుల సమయంలో రాష్ట్రాలు పరస్పరం సహకరించుకునేలా ఉమ్మడి సహాయక దళాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని చంద్రబాబు ప్రతిపాదించారు. తిరుపతి నుంచి కాశీ, అయోధ్య, చార్‌ధామ్ వరకు ఉమ్మడి ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక మార్గాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు. విభజన సమస్యలు త్వరగా పరిష్కరించాలి... ఆంధ్రప్రదేశ్ విభజన చట్టంలోని 9, 10వ షెడ్యూళ్లలోని సంస్థల విభజనకు సంబంధించి 12 ఏళ్లుగా సమస్యలు కొనసాగుతున్నాయని చంద్రబాబు తెలిపారు. విభజన సమస్యల పరిష్కారానికి కేంద్రం వేగంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. వనరుల లోటు, విభజన చట్టంలోని 56వ సెక్షన్‌కు సంబంధించిన అంశాలను పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కేంద్ర సహకారంతో పోలవరం, దక్షిణ తీర రైల్వే మండలం, అమరావతి ప్రాజెక్టులు ముందుకు సాగుతున్నాయని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. అమరావతికి చట్టబద్ధ రాజధాని హోదా సాధించామని తెలిపారు. దుగ్గరాజుపట్నం నౌకాశ్రయం, శుద్ధి కర్మాగారం ప్రతిపాదనలకు వేగంగా అనుమతులు ఇవ్వాలని కోరారు. విశాఖపట్నం, విజయవాడ మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం అనుమతులు ఇవ్వాలని, కడప జేఎస్‌డబ్ల్యూ రైల్వే అనుసంధానానికి కూడా అనుమతులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గోదావరి--కావేరి అనుసంధానానికి ప్రతిపాదన.. గోదావరి--కావేరి నదుల అనుసంధానం ద్వారా 500 టీఎంసీలకు పైగా నీటిని మళ్లించే అవకాశం ఉందని చంద్రబాబు తెలిపారు. ఈ అనుసంధానం తమిళనాడు నీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపగలదని పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాలు నదీ జలాల అంశంలో సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. గంగా--కావేరి నదుల అనుసంధానానికి దీర్ఘకాలిక జాతీయ ప్రణాళిక అవసరమని అన్నారు. నదుల అనుసంధాన ప్రాజెక్టులకు కాలపరిమితితో కూడిన సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదికలు, అవసరమైన అనుమతులు వేగంగా మంజూరు చేయాలని కేంద్రాన్ని కోరారు. చంద్రబాబు ప్రసంగంపై ప్రశంసలు.. సహకారం, సమన్వయంతోనే దక్షిణాది రాష్ట్రాల సమగ్రాభివృద్ధి సాధ్యమని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 31వ దక్షిణ ప్రాంతీయ మండలి సమావేశం విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు. చంద్రబాబు ప్రసంగాన్ని దక్షిణాది రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు ప్రశంసించారు. అన్ని రాష్ట్రాల సమగ్రాభివృద్ధిపై ఆయన ఎంతో దూరదృష్టితో మాట్లాడారని అభినందించారు. సీనియర్ నాయకుడిగా విశాల దృక్పథంతో దక్షిణాది రాష్ట్రాల అభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాలను ప్రస్తావించారని కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ ప్రశంసించారు.

# గ్రూప్-1పై సీబీఐ విచారణకు సిద్ధం: జగన్ సవాల్

అమరావతి, : వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి గ్రూప్-1 పరీక్షల వ్యవహారంపై సీబీఐ విచారణకు తాను సిద్ధమని ప్రకటించారు. అయితే డీఎస్సీ-2025 వ్యవహారంపైనా సీబీఐ విచారణకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉండాలని సవాల్ చేశారు. తాడేపల్లిలోని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో గురువారం మీడియాతో మాట్లాడిన జగన్.. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వ హయాంలో 2018లో నిర్వహించిన గ్రూప్-1 పరీక్షల్లో అక్రమాలు జరిగాయంటూ ప్రభుత్వం చేస్తున్న ఆరోపణలను ఖండించారు. గ్రూప్-1లో ఎలాంటి అక్రమాలు జరగలేదని చంద్రబాబు ప్రభుత్వం నియమించిన ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం తేల్చిందని పేర్కొన్నారు. మూల్యాంకనంలోనూ ఎలాంటి తప్పులు జరగలేదని దర్యాప్తు తేల్చినట్లు తెలిపారు. తమ హయాంలో నిర్వహించిన గ్రూప్-1 పరీక్షలపై సీబీఐ దర్యాప్తునకు తాను సిద్ధమని జగన్ స్పష్టం చేశారు. అదే సమయంలో ప్రస్తుత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన డీఎస్సీ-2025పై కూడా సీబీఐ విచారణకు సిద్ధమా అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేశ్‌ను ప్రశ్నించారు. గ్రూప్-1, డీఎస్సీ వ్యవహారాలపై ఒకేసారి సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని, ఇందుకోసం కేంద్రానికి లేఖ రాయాలని డిమాండ్ చేశారు. చంద్రబాబు హయాంలో ఏపీపీఎస్సీ నిర్వహించిన పరీక్షల ఫలితాలను కూడా బహిర్గతం చేయాలని జగన్ డిమాండ్ చేశారు. రాత పరీక్షలో అభ్యర్థులకు వచ్చిన మార్కులు, ఇంటర్వ్యూలలో వచ్చిన మార్కులను వెల్లడించగలరా అని ప్రశ్నించారు. గ్రామ సచివాలయాల్లో లక్షా 30 వేల ఉద్యోగాలు తమ ప్రభుత్వ హయాంలో భర్తీ చేశామని జగన్ తెలిపారు. గ్రూప్-1 పరీక్షలపై సీబీఐ విచారణకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని, డీఎస్సీ-2025పై కూడా ప్రభుత్వం అదే విధంగా విచారణకు సిద్ధం కావాలని సవాల్ చేశారు.

# ఏడుగురు మత్స్యకారుల కోసం భారీ గాలింపు

అమరావతి : వాడలరేవు మత్స్య దిగుబడి కేంద్రానికి చెందిన పడవలో చేపల వేటకు వెళ్లి గల్లంతైన ఏడుగురు మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం గాలింపు చర్యలను ముమ్మరం చేసినట్లు రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మత్స్యశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. భారత నౌకాదళం, భారత తీర రక్షక దళం సమన్వయంతో సముద్రం, గగనతలం నుంచి విస్తృతంగా గాలింపు కొనసాగుతోందని వెల్లడించారు. ఆగస్టు 3న ఏడుగురు మత్స్యకారులతో పడవ చేపల వేటకు వెళ్లిందని, నిర్ణీత సమయానికి తిరిగి రాకపోవడంతో సమాచారం అందిన వెంటనే సంబంధిత శాఖలను అప్రమత్తం చేసి గాలింపు ప్రారంభించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఆగస్టు 17 నుంచి భారత తీర రక్షక దళానికి చెందిన ఐదు నౌకలు గాలింపులో పాల్గొంటుండగా, భారత నౌకాదళం మరో రెండు నౌకలను రంగంలోకి దించిందని చెప్పారు. ప్రస్తుతం మొత్తం ఏడు నౌకలతో గాలింపు కొనసాగుతోందన్నారు. విశాఖపట్నం, కోల్‌కతా, చెన్నై కేంద్రాల నుంచి డోర్నియర్ విమానాలతో గగనతల గాలింపు నిర్వహిస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. కోల్‌కతా నుంచి నౌకాదళ హెలికాప్టర్‌ను కూడా రంగంలోకి దించి సముద్రంలోని అనుమానిత ప్రాంతాలను జల్లెడ పడుతున్నట్లు చెప్పారు. హల్దియా, పారాదీప్ తీర రక్షక దళ కేంద్రాలను కూడా గాలింపు చర్యల్లో భాగస్వామ్యం చేశామన్నారు. మత్స్యకారులు ప్రయాణించి ఉండే అవకాశం ఉన్న సముద్ర మార్గాలు, తీర ప్రాంతాలను కేంద్రంగా చేసుకుని గాలింపు పరిధిని నిరంతరం విస్తరిస్తున్నామని అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు సానుకూల సమాచారం అందకపోయినా గాలింపు చర్యలను ఎక్కడా నిలిపివేయలేదన్నారు. నౌకాదళం, తీర రక్షక దళం, మత్స్యశాఖ మధ్య నిరంతర సమన్వయం కొనసాగుతోందని మంత్రి చెప్పారు. అందుబాటులో ఉన్న అన్ని వనరులను వినియోగిస్తూ మత్స్యకారులను గుర్తించేందుకు ప్రతి ప్రయత్నం చేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఏడుగురు మత్స్యకారుల కుటుంబ సభ్యులు ధైర్యంగా ఉండాలని అచ్చెన్నాయుడు కోరారు. కుటుంబాల ఆందోళనను ప్రభుత్వం అర్థం చేసుకుంటోందని, మత్స్యకారులు క్షేమంగా తిరిగి రావాలని ప్రభుత్వం కోరుకుంటోందన్నారు. వారిని గుర్తించి సురక్షితంగా తీసుకొచ్చే వరకు గాలింపు చర్యలు నిరంతరాయంగా కొనసాగుతాయని మంత్రి భరోసా ఇచ్చారు.

# ఆరోగ్యమైన గుండె కోసం ఐదు సూత్రాలు

శరీరంలోని ప్రధాన అవయవాలలో గుండె ఒకటి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటిస్తే గుండె జబ్బులను నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యవంతమైన గుండె కోసం 5 సూత్రాలు పాటిస్తే చాలు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మానసిక ఆరోగ్యంపై అప్రమత్తత: ప్రతి ఒక్కరు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. లేదంటే గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. మీకు మనసు బాగా లేనప్పుడు నచ్చిన ప్రదేశాలకు వెళ్లండి. విటమిన్లు, పోషకాలను కోల్పోకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ప్రతిరోజు యోగా, ధ్యానం చేయండి.**ఆహారంలో ఉప్పు నియంత్రణ:** ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం మీరు సాధారణ బీపీని కలిగి ఉండాలి. ఉప్పులో సోడియం ఉంటుంది. ఇది మీ రక్తపోటును సాధారణం కంటే పెంచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు అదనపు ఉప్పును తీసుకోకపోతే ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఊరగాయలు, పాపడ్ లు, ప్రిజర్వ్ లు, చిప్స్, పిజ్జాలు, చీజ్, పాశ్చరైజ్డ్ బటర్ మొదలైన వాటిలో ఉప్పు అధికంగా ఉంటుంది. వీటిని తినడం మానేయాలి. ఇది మూత్రపిండాలకు కూడా హాని కలిగిస్తుంది.**మంచి నిద్ర:** అసంపూర్ణమైన నిద్ర మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. రాత్రిపూట నిద్ర పట్టకపోతే పాలు తాగడం లాంటి హెూమ్ రెమిడీస్ పాటించాలి. టీ, కాఫీలను తీసుకోకూడదు.**గుండెకి మేలు చేసే ఆహారం:** హార్వర్డ్ అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతిరోజు 2 పండ్లు, 3 కూరగాయలను డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఎక్కువ కాలం జీవించవచ్చు. శాఖాహారంలో గుండెకి అవసరమయ్యే అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయి. మాంసాహారంలో కొన్ని మాత్రమే ఉంటాయి. అంతేకాకుండా ఇవి గుండెపై ఒత్తిడి పెంచుతాయి. **యాక్టివ్‌గా ఉండండి:** మనిషి యాక్టివ్‌గా ఉన్నప్పుడు శరీరంలో అవయవాల పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ప్రతిరోజు వ్యాయామం కచ్చితంగా చేయాలి. రోజు 10,000 అడుగులు నడవాలి. వారానికి మూడు నుంచి 5 సార్లు కనీసం 30 నిమిషాల మితమైన, తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయాలి. ప్రతి గంటకు 5 నిమిషాల నడక తప్పనిసరి. ఒకేచోట ఎప్పుడు కూర్చొని పనిచేయకూడదు. ఇది గుండెజబ్బులకి కారణం అవుతుంది.

# గర్భిణీ స్త్రీ ఈ పండ్లు తింటున్నారా? అయితే, ఈ వివరాలు తెలుసుకోవాల్సిందే..

ప్రతి స్త్రీకి తల్లిగా మారే క్షణం తన జీవితంలోనే అత్యంత అందమైన అనుభూతిని పొందుతుంది. గర్భవతి అని తెలియగానే సంబరపడిపోతుంటారు ఆ దంపతులు. అయితే, గర్భం దాల్చిన 9 నెలల ప్రయాణం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ సమయంలో శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో, మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ వహించాల్సి ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో తాజా పండ్లను తినడం చాలా ముఖ్యం. తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరి ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా అవసరం. తాజా పండ్లలో అనేక విటమిన్లు, పోషకాలు ఉంటాయి. పండ్లు తినడం ద్వారా గర్భిణీ స్త్రీలలో స్వీట్స్ తినాలనే కోరికలను అదుపు చేస్తాయి. అదే సమయంలో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లను అందిస్తాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఏ పండ్లు తినాలనేదానిపై నిపుణులు పలు పండ్లను సిఫారసు చేస్తున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..కివి.. గర్భధారణ సమయంలో ఈ పండు తినడం వలన ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇందులో విటమిన్లు సి, ఇ, ఎ, పొటాషియం, ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. ఈ పండు తినడం వల్ల దగ్గు, నరాల సమస్య తొలగిపోతుంది.చికూ.. గర్భధారణ సమయంలో కళ్లు తిరిగడం, వికారం వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. వీటిని నివారించడంలో చికూ సహాయపడుతుంది. ఈ పండు విరేచనాలు, కడుపు సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.నేరేడు పండు.. నేరేడు పండ్లలో విటమిన్ ఎ,సి,ఇ కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం మరియు ఫాస్పరస్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రక్తహీనత నుండి రక్షించడానికి పనిచేస్తుంది. ఇది పిల్లల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.ఆపిల్.. యాపిల్ గర్భధారణ సమ యంలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ,సి,ఫైబర్‌పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఆపిల్ పిల్లలను అలర్జీ నుండి కాపాడుతుంది. నారింజ పండ్లు.. విటమిన్ సి, ఫోలేట్, నీరు సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల నారింజ ఐరన్‌ను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది.మామిడి.. 1 కప్పు తరిగిన మామిడికాయలో విటమిన్ ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది విటమిన్ సి రోజువారీ అవసరాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది.పియర్.. పీచు, ఫోలేట్, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వీటిని తినడం వలన మలబద్ధకం ఏర్పడదు. ఇది పిల్లల గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

# నిద్ర లేవగానే విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తోందా ?

## ఎందుకు సంకేతమో తెలుసుకోండి..

తలనొప్పి.. చాలా మందిని తీవ్రంగా వేధిస్తోంది. కొందరు ఈ సమస్యతో ఎక్కువగా బాధపడుతుంటారు. ప్రతిరోజూ తలనొప్పి సమస్యతో ఇబ్బందిపడుతుంటారు. కొన్నిసార్లు డీహైడ్రేషన్, ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం వలన తలనొప్పి వస్తుంది. అలాగే.. ఒత్తిడి.. ఇతర అనారోగ్య సమస్య వలన కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. కొందరికీ ఈ ఈ తలనొప్ప నిద్రలేవగానే వస్తుంది. ఇందుకు చాలా కారణాలే ఉన్నాయి. ఈ సమస్య ఎక్కువ రోజులు ఉంటే ఆరోగ్యంపై మరింత ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఉదయం తలనొప్పి లక్షణాలు.. తలనొప్పి లక్షణాలు ప్రజలందరిలో విభిన్న రకాలుగా ఉంటుంది. మైగ్రేన్ వల్ల వచ్చే తలనొప్పి ఒక భాగంలో మాత్రమే వస్తుంది. అలాగే ఈ నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. క్లస్టర్ తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు బర్నింగ్ సెన్సేషన్ చాలా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఈ భావన కళ్ళు చుట్టూ ఉంటుంది. అదే సమయంలో సైనస్ వల్ల తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్ లేదా వ్యాధి కారణంగా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఈ నొప్పి ఎక్కువగా ముక్కు, కళ్ళు, నుదిటిలో వస్తోంది. ఉదయాన్నే వచ్చే తలనొప్పి ఉదయం 4 నుండి 9 గంటల మధ్య వస్తుంది. ఉదయం తలనొప్పి మైగ్రేన్, సైనస్, టెన్షన్ వంటి ఏదైనా కారణాల వల్ల వస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఉదయం తలనొప్పి సమస్య ఉన్నవారు, వారు కూడా నిద్రలేమి సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.

**తలనొప్పి రావడానికి కారణాలు..** షిఫ్టులలో పనిచేసే వ్యక్తులలో ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుందని కొన్ని పరిశోధనలలో తెలింది. ఈ వ్యక్తుల శరీర దినచర్య మారుతూ ఉంటుంది. దినచర్యలో మార్పు కారణంగా, నిద్ర విధానంలో కూడా మార్పు వస్తుంది. దీంతో వీరికి సరైన నిద్ర ఉండదు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత వచ్చే తలనొప్పికి ప్రధాన కారణాలలో నిద్రలేమి సమస్య కూడా ఒకటి. నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నప్పుడు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు కానీ వారు నిద్రపోలేరు. ఉదయం లేవగానే తలనొప్పిగా అనిపిస్తుంది. కొంతమందికి సరైన దిండు లభించకపోవడం, నిద్రపోయే సమయం మారడం వంటి కారణాల వల్ల ఉదయం తలనొప్పి కూడా వస్తుంది. డిప్రెషన్, ఆందోళన కారణంగా ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుంది. ఇది కాకుండా కొన్ని మందులు నిద్రపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు శరీరంలో సంభవించే కొన్ని ప్రమాదకరమైన వ్యాధి కారణంగా కూడా తలనొప్పి రావచ్చు.

**సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు** .. రోజు రోజుకీ సమస్య మరింత పెరుగుతున్నప్పుడు తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఈ లక్షణాలతోపాటు.. తలనొప్పి వుంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. వినికిడి తక్కువ. అధిక జ్వరం తిమ్మిరి లేదా బలహీనత మెడ గట్టిపడటం చూడటంలో ఇబ్బంది,మాట్లాడటంలో సమస్యలుతగ్గించడానికి చిట్కాలు. కోల్డ్ ప్యాక్.. నుదుటిపై కోల్డ్ ప్యాక్ పెట్టుకోవడం వల్ల మైగ్రేన్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీని కోసం ఐస్ క్యూబ్స్ లేదా ఐస్ ప్యాక్ లను టవల్?లో చుట్టి నుదుటిపై 15 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. హీటింగ్ ప్యాక్- టెన్షన్ తో తలనొప్పి వస్తే.. మెడ, తల వెనుక హీటింగ్ ప్యాక్ పెట్టాలి.. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం ద్వారా కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గించండి- తలనొప్పి ఉంటే కొంత సమయంపాటు జుట్టును వదిలేయాలి. జుట్టులో ఉన్న క్లిప్స్ అన్ని తీసేసి వదిలేయాలి. ఇది తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుందని కొందరు నమ్ముతారు. తేలికపాటి లైట్లు.. చాలా ప్రకాశవంతమైన లైట్లు మైగ్రేన్ సమస్యను మరింత పెంచుతాయి. ఇంట్లో లైట్లు వెలిగించాలి.. బయటకు వెళ్లేటప్పుడు సన్ గ్లాసెస్ ధరించాలి. చూయింగ్ గమ్ దవడకు హాని కలిగించడమే కాకుండా తలనొప్పికి కూడా కారణమవుతుంది. చాలా కఠినమైన వస్తువులను నమలడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య రావచ్చు. తక్కువ మొత్తంలో కెఫీన్ తీసుకోవడం- కొద్ది మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అయితే, అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల మీ సమస్య పెరుగుతుంది. తక్కువ ఆల్కహాల్ తీసుకోవాలి- ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల మైగ్రేన్ సమస్య పెరుగుతుంది. కొంతమందికి మద్యం తాగడం వల్ల క్లస్టర్ తలనొప్పి మరియు ఒత్తిడిని కూడా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.

# కలబంద సాగుతో మంచి ఆదాయం

తక్కువ పెట్టుబడితో ఎక్కువ లాభాలు తెచ్చిపెట్టే పంటల్లో కలబంద కూడా ఒకటి. ఇది దివ్యమైన ఔషధ పంట. కలబందకు ప్రపంచ మార్కెట్ లో భారీ డిమాండ్ ఉంది. వివిధ ఔషధాలు, పలు రకాల సబ్బులు, క్రీములు, లోషన్ల తయారీలో కలబందను విరివిగా వాడుతున్నారు. కలబంద అన్ని రకాల నేలల్లోనూ పెరుగుతుంది. ఇసుక నేలలైతే అత్యంత అనుకూలంగా ఉంటాయి. అయితే భూగర్భ జలాలు కాస్త ఎక్కువగా ఉండే నేలను ఎంచుకోవడం మంచిది. నీటి వాడకం కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. జూలై నుంచి ఆగస్టు మధ్యలో మొక్కల్ని నాటాలి. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ ప్రకారం ఒక హెక్టార్ (2.4 ఎకరాలు) సాగు చేయడానికి రూ.27,500 సాగు ఖర్చు అవుతుంది. కూలీల ఖర్చు, సాగు ఏర్పాట్లు, పురుగు మందులు అన్నీ కలిపి ఏడాదికి మొత్తం ఖర్చు రూ.50 వేలు మించదు. హెక్టార్ పొలంలో ఏడాదికి 40 టన్నుల నుంచి 50 టన్నుల దాకా దిగుబడి వస్తుంది.ఆయుర్వేద కంపెనీలు, కాస్మెటిక్, సబ్బుల తయారీ కంపెనీలు కలబందను కొనుగోలు చేస్తాయి. ఆకులు మందంగా, పెద్దగా ఉంటే ఎక్కువ డిమాండ్ ఉంటుంది. అనేక సంస్థలు టన్ను ఆకులకు రూ.15 వేల నుంచి రూ.25 వేల దాకా ఇస్తున్నాయి. ఈ లెక్కన ఏడాదికి రూ.8 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షల దాకా ఆదాయం వచ్చే అవకాశం ఉంది.

# ఆవాల నూనెతో కలిగే ప్రయోజనాలివే

ఆవాల నూనెతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆవాల నూనెలో మంచి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. అలాగే ఒమేగా త్రీ, లెనో లినిక్ యాసిడ్ వంటివి కూడా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. ఆవాల నూనెను ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు. ఆవాల నూనె వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ఆవాలు నూనెలో ఉండే మంచి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. ఆవాల నూనె చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అలానే స్వెల్లింగ్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, అలర్జీ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఆవాల నూనె యాంటీ బయోటిక్ గా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది. రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్ ని బ్యాలెన్స్ గా ఉంచుతుంది. ఆవాల నూనెతో పిల్లకు మసాజ్ చేస్తే వారి ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. జుట్టు పోషణలో ఆవాల నూనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. చుండ్రు సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఆవాల నూనెతో మసాజ్ చేయడం ద్వారా చర్మ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

# మీలో ప్రోటీన్ లోపం ఉన్నట్లయితే..

# ఈ 7 ఫుడ్స్‌ను డైట్‌లో తప్పనిసరిగా చేర్చండి..

శరీర నిర్మాణంలో ప్రోటీన్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా చర్మం, రక్తం, ఎముకలు, కండర కణాల అభివృద్ధికి ఇవి బాగా దోహదపడతాయి. అందుకే ప్రోటీన్లు (%ౄతీశీవఱఅం%) పుష్కలంగా ఉండే చికెన్, మటన్, చేపలు వంటి మాంసాహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కాగా శరీరంలో ప్రోటీన్లు లోపిస్తే, ఆప్రభావం శరీరంలోని వివిధ భాగాలపై పడుతుంది. ముఖ్యంగా కాలేయం, జుట్టు, గోళ్లు, చర్మం, కండరాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గుండె కండరాలు కూడా బలహీనపడతాయి. రోగనిరోధకశక్తిపైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఎక్కువ అలసటగా అనిపిస్తుంది. ఎముకలు పెళుసుగా మారతాయి. కాగా ముఖ్యంగా కరోనా వచ్చాక ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ఎంచుకునే క్రమంలో శాకాహారం వైపు దృష్టి సారిస్తున్నారు. పోషకాలున్న కూరగాయలు, ఆకుకూరలనే ఎక్కువగా ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. మరి ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉన్న కూరగాయలేంటో ఒకసారి తెలుసుకుందాం రండి.

**పాలకూర** : పాలకూరలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఆకు కూరలలో బచ్చలి కూర ఉత్తమమైనది. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

**బ్రోకలీ** : బ్రోకలీలో కూడా ప్రోటీన్లు విరివిగా ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వంటల్లోనే కాకుండా బ్రోకలీని సలాడ్ రూపంలో కూడా తినవచ్చు.

**క్యాబేజీ** : క్యాబేజీని గోబీ అని కూడా అంటారు. చాలామంది దీనిని సలాడ్‌గా తీసుకుంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్లతో పాటు పలు పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పోషకాహార నిపుణల ప్రకారం..100 గ్రాముల గోబీలో దాదాపు 1 నుంచి 2 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. దీనిని తరచూ తినడం వల్ల ప్రోటీన్ లోపం సమస్యలను అధిగమించవచ్చు. అదేవిధంగా జీర్ణక్రియ, గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.

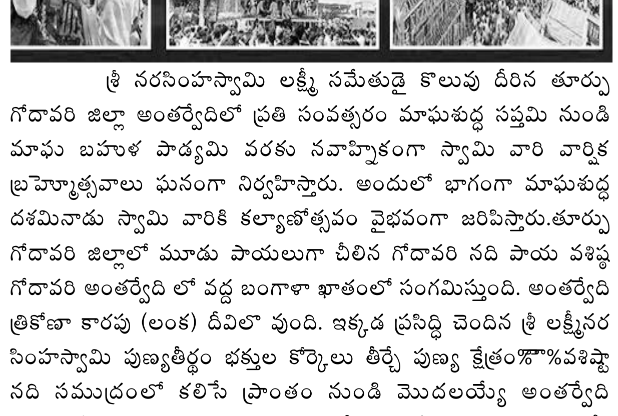
**పుట్టగొడుగులు** :ప్రోటీన్ లోపం ఉన్నవారికి పుట్టగొడుగులు ఉత్తమ ఆహారం. ముఖ్యంగా వేసవిలో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చలువు అందుతుంది. అదేవిధంగా పుట్టగొడుగుల్లో పెద్ద మొత్తంలో ప్రోటీన్ ఉంటుంది.

**బంగాళదుంప** : ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండే కూరగాయల్లో బంగాళాదుంప కూడా ఒకటి. అందుకే వీటిని క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా బంగాళదుంప కూర, ఉడక బెట్టిన బంగాళదుంపలు తింటే శరీరానికి ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి.

**బఠానీలు:** బంగాళదుంపల మాదిరిగా బఠానీల్లో కూడా ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అల్జీమర్స్, డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులను దూరంగా ఇవి బాగా దోహదపడతాయి.

**సోయాబీన్** : గ్రీన్ సోయాబీన్లో ప్రోటీన్లు విరివిగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రోటీన్ల లోపం ఉన్నవారు సోయాబీన్‌ను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలంటున్నారు

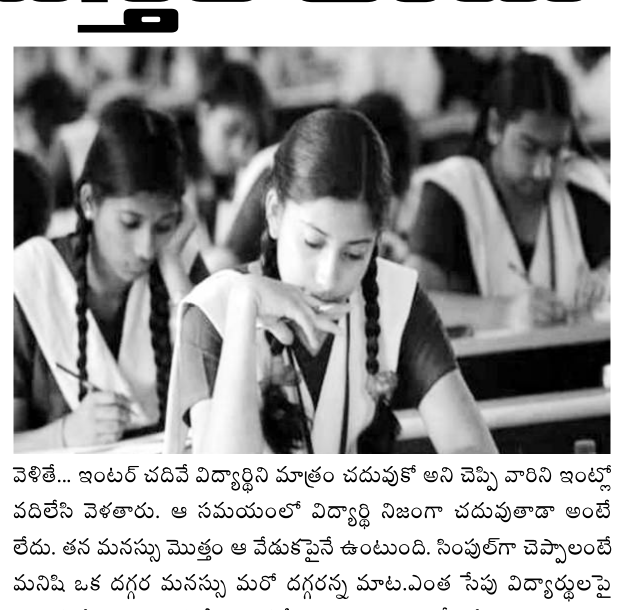
# కోరిన కోర్కెలు తీర్చే అంతర్వేది నరసింహుడు



శ్రీ నరసింహస్వామి లక్ష్మీ సమేతుడై కొలువు దీరిన తూర్పు గోదావరి జిల్లా అంతర్వేదిలో ప్రతి సంవత్సరం మాఘశుద్ధ సప్తమి నుండి మాఘ బహుళ పాడ్యమి వరకు నవాహ్నికంగా స్వామి వారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. అందులో భాగంగా మాఘశుద్ధ దశమినాడు స్వామి వారికి కల్యాణోత్సవం వైభవంగా జరిపిస్తారు.తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో మూడు పాయలుగా చీలిన గోదావరి నది పాయ వశిష్ఠ గోదావరి అంతర్వేది లో వద్ద బంగాళా ఖాతంలో సంగమిస్తుంది. అంతర్వేది త్రికోణా కారపు (లంక) దీవిలా వుంది. ఇక్కడ ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీ లక్ష్మీనర సింహస్వామి పుణ్యతీర్థం భక్తుల కోర్కెలు తీర్చే పుణ్య క్షేత్రం%ూ%వశిష్టా నది సముద్రంలో కలిసే ప్రాంతం నుండి మొదలయ్యే అంతర్వేది సముద్రతీరం దాదాపు నాలుగు కిలో మీటర్ల మేర ఉంటుంది. లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి ఆలయం పరిసర ప్రాంతములలో, అంతర్వేది గ్రామంలో, సముద్రతీరానికి వెళ్ళు రహదారిలో క్షేత్ర పాలకుడు నీలకంఠేశ్వర స్వామి, విఘ్నేశ్వర స్వామి, అభయాంజనేయస్వామి, షిర్డీసాయి ఆలయాలు, గ్రామ దేవతల ఆలయాలు ఉన్నాయి.గోదావరీ నదికి ఒక వేపు ఉన్న “సఖినేటి పల్లి” మండలానికి చెందిన “అంతర్వేది” తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో ఉంది. అటు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా నరసాపురం కు సమీపంలో వుంది. గోదావరి దాటి అంతర్వేది చేరుకోవచ్చు. సముద్ర తీరాన ఉన్న ఈ ఆలయం ఎంతో విశిష్టతను సంతరించు కుంది. ఇది దక్షిణ కాశిగా పేరు పొందింది. సూతమహాముని అంతర్వేదిని గురించి శౌనకాది మహర్షులకు చెప్పినట్లు పురాణాల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఒకసారి బ్రహ్మ రుద్ర యాగం చేయాలని సంకల్పించి యాగానికి వేదికగా ఈ ప్రదేశాన్ని ఎన్నుకుని శివలింగాన్ని ప్రతిష్ఠించాడు. అందుకే ఈ ప్రదేశానికి అంతర్వేది అనే పేరు వచ్చింది అని చెబుతారు. వశిష్టమహర్షి ఇక్కడ యాగం చేసిన కారణంగా ఇది అంతర్వేదిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. హిరణ్యాక్షుని కుమారుడైన రక్తావలోచనుడు అనే రాక్షసుడు ఈ వశిష్ట గోదావరి ఒడ్డున అనేక సంవత్సరాలు తపస్సు చేసి శివుని అనుగ్రహంతో వరం పొందుతాడు.ఆ వరం ప్రకారం రక్తావలోచనుని శరీరం నుండి కింద పడిన రక్తపు బిందువుల నుండి మరికొం తమంది అతి బలవంతులైన రక్తావలోచ నులు ఉద్భవిస్తారు. ఆవరగర్వంతో యజ్ఞయాగాలు చేసే వారిని, గోవుల ను హింసించేవాడు. ఒక సారి విశ్వామి త్రుడికి, వశిష్ఠుడికి జరిగిన సమరంలో రక్తావలో చనుడు విశ్వామిత్రుని ఆజ్ఞపై వచ్చి భీభత్సం సృష్టించి, వశిష్ఠుడి నూరు గురు పుత్రులను సంహరించాడు. వశిష్ఠ మహర్షి శ్రీమహావిష్ణువుని ప్రార్థించగా విష్ణుమూర్తి లక్ష్మీ సమేతుడై నరహరి అవతారంతో రక్తావలోచనుడుని సంహరించ డానికి వస్తాడు. నరహరి ప్రయో గించిన సుదర్శన చక్రంతో రక్తావ లోచనుడి శరీరం నుండి రక్తం పడిన ఇసుక రేణువుల నుండి వేలాది మంది రాక్షసులు జన్మిస్తారు. నరసింహుడు ఈ విషయం గ్రహించి తన మాయాశక్తిని ఉపయోగించి రక్తావలోచనుని శరీరం నుండి పారిన రక్తం నేలపై పడకుండా చేస్తాడు. అది రక్తకుల్య అనే నదిలోకి ప్రవహించేటట్లు చేసి రక్తావ లోచనుడిపై సుదర్శన చక్రాన్ని ప్రయోగించి సంహరిస్తాడు. ఈ రాక్షస సంహారం తర్వాత వశిష్ఠుని కోరికపై నరహరి ఇక్కడ లక్ష్మీనృసింహస్వామిగా వెలిశాడని ప్రతీతి.త్రేతాయుగంలో శ్రీరాముడు సీతా సమేతుడే లక్ష్మణ, హనుమంతు లతో కూడి వశిష్టాశ్రమాన్ని, లక్ష్మీ నరసింహమూర్తిని దర్శించి, సేవించి నట్లు ఇక్కడే కొన్ని రోజులు నివసించినట్లు శిలా శాసనాలవల్ల తెలు స్తోంది. ద్వాపర యుగంలో అర్జును డు తీర్థయాత్రలు చేస్తూ ‘అంతర్వే ది’ దర్శించినట్లు చేమకూర వెంకటకవి తన ‘విజయయ విలాసము’లో, శ్రీనాధ కవిసార్వ భౌముడు ‘హరి విలాసం’లో పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న ఈ ఆలయం 300 ఏళ్ళకు పూర్వం నిర్మించినట్లు తెలుస్తోంది. పల్లవుల చే నిర్మితమైన తొలి ఆలయం శిథిలమైపోగా మళ్ళీ ఈ ఆలయా న్ని నిర్మించారని తెలుస్తోంది. ఈ ఆలయం మొగల్తూరు రాజ వంశీకుల ఆధీనంలో ఉండేది. నేడు దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ అధ్వర్యంలో నడుస్తోంది.మాఘ శుద్ధ దశమి నాడు లక్ష్మీ సమేతుడైన నృసింహస్వామి దివ్య కల్యాణ మహెూత్సవం జరిగిన తర్వాత రోజైన ఏకాదశి నాడు లక్ష్మీ సమేత నృసింహస్వామి నవ వధూవరులై అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్ర చేస్తారు. కురుక్షేత్ర యుద్ధంలో అర్జునుని శరాఘా తానికి కుప్పకూలిన భీష్మ పితామ హుడు ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం కోసం అంపశయ్య మీద ఎదురు చూశాడు. (రథ) సప్తమి,(భీష్మ) అష్టమి,(మధ్వ ) నవమి,(బ్రహ్మా త్మక) దశమి, (భీష్మ) ఏకాదశి రోజుల్లో రోజుకొక్కటి చొప్పున పంచప్రాణాలు వదిలాడని పురాణగాథ. అందుకేఈఏకాదశిని భీష్మఏకాదశి అని, అంతర్వేది తీర్థ ఏకాదశి అని అంటారు. ఈ ఉత్సవాలకు అనేక ప్రాంతాల నుండి భక్తులు తరలి వస్తారు. ఆలయానికి దూరంగా వశిష్టానదికి దగ్గరగా విశాలమైన స్థలంలో కళ్యాణ మండపం నిర్మించారు. వేలమంది స్వామివారి కళ్యాణం తిలకించే ఏర్పాటు చేసారు. కళ్యాణం అనంతరం ఏకాదశి రోజున రథోత్సవం నిర్వహిస్తారు.

# పరీక్షలే సమస్తం కాదు

## తల్లిదండ్రులూ విద్యార్థులపై ఒత్తిడి తీసుకురావద్దంటున్న మానసిక నిపుణులు



విద్యార్థుల్లో పోటీతత్వం పెరిగిపోతోంది. అది ఎంతలా పెరిగాపోయిందంటే పరీక్షలో ఉత్తమ మార్కులు రాకపోయినా.. లేదా పరీక్షలో తప్పిన ప్రాణాలు తీసుకునే స్థాయి వరకు వెళుతోంది. మంచి మార్కులు తీసుకుచ్చి స్టేట్ లెవెల్‌లో టాప్ టెన్‌లో నిలవాలని విద్యార్థులపై తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడి ఓ వైపు... కాలేజీకి మంచి పేరు తీసుకుచ్చి మార్కెటింగ్ చేసుకోవాలన్న తపనతో కాలేజీ యాజమాన్యం ఒత్తిడి మరోవైపు వెరసి విద్యా ర్థుల ప్రాణాలకే ప్రమాదంగా మారుతున్నాయి. తాజాగా విడుదలైన ఇంటర్ ఫలితాలతో పాస్ కాని విద్యార్థులు కొందరు ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారు.

**ఆత్మహత్యలు-విద్యార్థులపైమానసిక ఒత్తిడి** :చదువు అనేది ఒక వ్యక్తికిఅవసరం. తనజీవితంలో చదువు అనేది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చదువే జీవితంకాదు.కానీ నేటి పరిస్థితులు చూస్తే చదువు లేకుండా బయట ప్రపంచంలో బతకలేమో అన్నంతంగా సిచువేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నారు తల్లిదండ్రులు విద్యాసంస్థలు. విద్యార్థులపై పోటీ బూచీని చూపి వారిని మానసికంగా ఒత్తిడికి గురిచేస్తున్నారు. దీంతో పరీక్షలో ఫెయిలైతే అదేదో జీవితంలోనే ఫెయిల్ అయినట్లు భావించి విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. కన్నవామ రికి శోకాన్ని మిగులుస్తున్నారు.ఫెయిలయితే తమ తల్లిదండ్రులు దండిస్తారనే భయంతో కొందరు విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతుంటే మరికొందరు విద్యార్థులు ఫెయిలై ముఖం చూపించలేక అవమానంతో తనువు చాలిస్తున్నారు. ఎప్పుడూ పోటీతత్వం గురించే తల్లిదండ్రులు ఆలోచిస్తున్నారు తప్పితే.... వారిని మానసికంగా ప్రిపేర్ చేద్దామన్న సంగతి మరుస్తున్నారు. పరీక్షల్లో పాస్ అయినంత మాత్రానా జీవితాన్ని గెలిచినట్టు కాదు... ఫెయిల్ అయినంత మాత్రానా జీవితంలో ఓడినట్లు కాదు అని చెప్పలేక పోతున్నారు.

**తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడితోనే** :పదవ తరగతి పాస్ అవగానే విద్యార్థి ఇంటర్మీడియెట్‌కువస్తాడు. ఇక అప్పటి నుంచే తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడి పిల్లలపై పడుతుంది. మానసిక ఉల్లాసానికి దూరం అవుతారు. ఇంట్లో అందరూ ఏదైనా వేడుకకు వెళితే... ఇంటర్ చదివే విద్యార్థిని మాత్రం చదువుకో అని చెప్పి వారిని ఇంట్లో వదిలేసి వెళతారు. ఆ సమయంలో విద్యార్థి నిజంగా చదువుతాడా అంటే లేదు. తన మనస్సు మొత్తం ఆ వేడుకపైనే ఉంటుంది. సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే మనిషి ఒక దగ్గర మనస్సు మరో దగ్గరన్న మాట.ఎంత సేపు విద్యార్థులపై చదువుకోవాలని ఒత్తిడి తీసుకువచ్చే తల్లిదండ్రులు... మీకోసం ఇంత ఖర్చు చేశాం అంత ఖర్చు చేశాం మంచి మార్కులు తీసుకురాకుంటే ఎలా అని పదేపదే వారి మెదడులో నిక్షప్తం అయ్యేలా మాటలు మాట్లాడటంలాంటి విషయాలను పిల్లల వద్ద తీసుకురావద్దని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ మాటలను గుర్తు పెట్టుకుంటున్న విద్యార్థులు పరీక్షలో ఫెయిల్ అయితే ముఖం చూపించుకోలేక, తల్లిదండ్రులు దండిస్తారేమో అని భయపడి మరణానికి దారులు వెతుక్కుంటున్నారని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**మానసికధైర్యంచెప్పాలి** :తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు మానసిక ధైర్యం చెప్పకపోతే...భవిష్యత్తులో ఎదురైయ్యే మరిన్ని కఠిన పరీక్షలను ఎదుర్కోలేరు అని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో స్థాయిలో సామర్థ్యం ఉంటుంది. అంతకుమించి వారి నుంచి ఆశిస్తే ఒత్తిడికి గురవుతారు. అలాంటి వారిని ప్రోత్సహించే విధానాలు తెలుసుకొని వారిని మానసికంగా బలవంతుల్ని చేయాలి. లేకుంటే ఇప్పుడు మార్కులు ఎక్కువ వచ్చినా ఏదైనా సమస్య ఎదురైనప్పుడు దాన్ని ఎదుర్కోలేరు. అందుకే సమస్యల్ని తట్టుకునేలా విద్య ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కడప మనస్సాక్షి తెలుగు దినపత్రిక
PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309
KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily
శుక్రవారం, 21 ఆగష్టు 2026

## ట్రాఫిక్ కుఅంతరాయం కలిగిస్తేకఠినచర్యలు- సిఐ.టి.నరసింహులు

**-పట్టణంలో సీ.ఐ.విస్తృత ఫుట్ పెట్రోలింగ్.**

వేంపల్లి, ఆగష్టు 20 మనస్సాక్షి: స్థానిక పట్టణంలో గురువారం నాడు ట్రాఫిక్ సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నామని సి.ఐ.టి. నరసింహులు తెలిపారు. ట్రాఫిక్కు అంతరాయం కలిగించే విధంగా రోడ్డుపై ప్రకటన బోర్డులు ఏర్పాటు చేసిన దుకాణదారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా గురువారం నాడు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి నుంచి నాలుగు రోడ్ల కూడలి వరకు ట్రాఫిక్ పరిస్థితిని పరిశీలించారు. రోడ్లపై ఏర్పాటు చేసే ట్రాఫిక్కు అడ్డంగా మారిన బోర్డులను తొలగించారు. దుకాణదారులు తమ బోర్డులను డ్రైనేజీ కాలువ లోపల వరకే ఉండేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం రోడ్డు పనులు జరుగుతున్నందువలన ప్రజలు, దుకాణదారులు సహకరించాలని కోరారు. మోటార్ బైకులు పెద్ద వాహనాలు ఎక్కడపడితే అక్కడ పార్కింగ్ చేయడం వలన ట్రాఫిక్కు అంతరాయం ఏర్పడుతుందని సూచించారు. ఎవరైనా ట్రాఫిక్ నియమాలను ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని సిఐ.టి. నరసింహులు హెచ్చరించారు.

# పోలీసు సేవలకు పతకాలు

**-జిల్లా ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ చేతుల మీదుగా ప్రదానం**

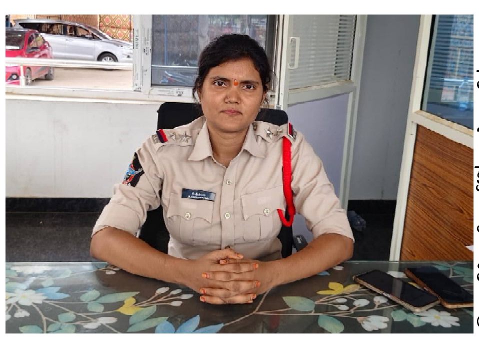
కడప, ఆగస్టు 20 మనస్సాక్షి: విధి నిర్వహణలో విశిష్ట సేవలందించిన పోలీసు అధికారులు, సిబ్బందికి రాష్ట్ర పోలీసు శాఖ ప్రకటించిన ఉత్కృష్ట, అతి ఉత్కృష్ట సేవా పతకాలను జిల్లా ఎస్పీ షెల్కే నచికేత్ విశ్వనాథ్ గురువారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ప్రదానం చేశారు. 2025 సంవత్సరానికి ప్రకటించిన ఈ పతకాలను అందుకున్న పోలీసు సిబ్బందిని ఎస్పీ అభినందించారు. విధి నిర్వహణలో అంకితభావంతో పనిచేసి సేవా పతకాలు సాధించడం అభినందనీయమన్నారు. పోలీసు శాఖకు మంచి పేరు తీసుకొచ్చేలా సేవలందించిన సిబ్బందికి ఈ పతకాలు గుర్తింపుగా నిలుస్తాయన్నారు. భవిష్యత్తులోనూ ఇదే స్ఫూర్తితో విధులు నిర్వర్తించి ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఎస్పీ ఆకాంక్షించారు. ఉత్కృష్ట సేవా పతకాలు పొందిన వారు: చింతకొమ్మదిన్నె సీఐ బాలమద్దిలేటి, కడప ట్రాఫిక్ పీఎస్‌కు చెందిన పీసీ--202 వి.శ్రీధర్‌బాబు, డీసీఆర్‌బీకి చెందిన పీసీ--423 ఎం.అబ్దుల్ సలాం, రాజుపాలెం పీఎస్‌కు చెందిన హెచ్‌సీ--534 పి.సుధాకర్, దువ్వూరు పీఎస్‌కు చెందిన పీసీ--709 ఎం.మహేష్, సీకే దిన్నె పీఎస్‌కు చెందిన పీసీ--797 డి.వెంకటభార్గవ్, ఐటీ కోర్ టీమ్‌కు చెందిన పీసీ--1137 ఈ.విశ్వనాథ్, ప్రొద్దుటూరు ××× టౌన్ పీఎస్‌కు చెందిన పీసీ--2072 ఆర్.వీరాంజనేయులు, పెద్దముడియం పీఎస్‌కు చెందిన పీసీ--2128 పి.మహేష్‌కుమార్‌రావు, డీఏఆర్ కడపకు చెందిన ఏఆర్‌పీసీ--1804 ఎస్.రామమోహన్‌రెడ్డి, ఏఆర్‌పీసీ--1814 ఎస్.జాఫర్‌బాషాలు ఉన్నారు. అతి ఉత్కృష్ట సేవా పతకాలు పొందిన వారు: ఐటీ కోర్ టీమ్‌కు చెందిన ఏఎస్‌ఐ--549 ఎస్.అక్బర్‌అలీ, ఏహెచ్‌టీయూకు చెందిన హెచ్‌సీ--1634 ఎస్.అహ్మద్‌అలీ, హెచ్‌సీ--1545 ఎస్.సూర్యప్రకాశ్‌రావు, బద్వేల్ యూజీ పీఎస్‌కు చెందిన హెచ్‌సీ--1496 ఎస్.వెంకటసుబ్బయ్య, జమ్మలమడుగు యూజీ పీఎస్‌కు చెందిన హెచ్‌సీ--1424 ఎస్.మహబూబ్‌బాషా, ప్రొద్దుటూరు ×× టౌన్ యూజీ పీఎస్‌కు చెందిన పీసీ--3277 పి.నరసయ్య, కడప × టౌన్ యూజీ పీఎస్‌కు చెందిన హెచ్‌సీ--1963 వై.శ్రీనివాసులు, డీఏఆర్ కడపకు చెందిన ఏఆర్‌హెచ్‌సీ--2481 ఎం.శివరామయ్య, ఏఆర్‌హెచ్‌సీ--1222 ఎల్.రమణారెడ్డి, మన్నూరు పీఎస్‌కు చెందిన పీసీ--1564 జి.నాగేశ్వరయ్య ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా పతక గ్రహీతలు మాట్లాడుతూ తమ సేవలను గుర్తించి పతకాలు అందజేయడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. జిల్లా పోలీసు శాఖలో మరింత అంకితభావంతో పనిచేస్తామని తెలిపారు.

## గండి క్షేత్రం ఉత్సవాలకు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

**- వీరన్నగట్టుపల్లె వరకు భారీ వాహనాలకు అనుమతి..**

**మారుతినగర్‌లో పార్కింగ్**

**- ఎస్సై. శ్రీపియ**



వేంపల్లె, ఆగష్టు 20 మనస్సాక్షి: ఈ నెల 22న శ్రావణమాసం రెండో శనివారం సందర్భంగా గండి క్షేత్రంలోని శ్రీ వీరాంజనేయస్వామి వారి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు అమలు చేయనున్నట్లు ఆర్కే వ్యాలీ ఎస్సై. శ్రీప్రియ తెలిపారు. వేంపల్లె నుంచి రాయచోటికి వెళ్లే భారీ వాహనాలను వీరన్నగట్టుపల్లె వరకు మాత్రమే అనుమతిస్తామని, ఆ తర్వాత భారీ వాహనాలను దాటి వెళ్లనివ్వమని పేర్కొన్నారు. గండి క్షేత్రానికి వెళ్లే భక్తుల వాహనాల పార్కింగ్‌ను వీరన్నగట్టుపల్లె గ్రామం, మారుతినగర్ వద్ద ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. రాయచోటి నుంచి వేంపల్లె వైపు వచ్చే భారీ వాహనాలను అద్దాలమర్రి క్రాస్ వరకు మాత్రమే అనుమతిస్తామని ఎస్సై తెలిపారు. ఉత్సవాలకు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ముందస్తు చర్యలు చేపట్టినట్లు పేర్కొన్నారు. భక్తులు, వాహనదారులు పోలీసుల సూచనలు పాటిస్తూ ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు సహకరించాలని ఎస్సై శ్రీప్రియ కోరారు.

# పారదర్శకంగా ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా

**-జిల్లా ఎలక్షన్ రోల్ అబ్జర్వర్ చేతన్ టి.ఎస్.**

కడప, ఆగస్టు 20 మనస్సాక్షి: ఎస్ఐఆర్--2026లో భాగంగా ప్రత్యేక ఓటరు జాబితాను పారదర్శకంగా, స్వచ్ఛంగా రూపొందించాలని జిల్లా ఎలక్షన్ రోల్ అబ్జర్వర్ చేతన్ టి.ఎస్. ఆదేశించారు. కడప కలెక్టరేట్‌లో జేసీ డా. నిధిమీనా, డీఆర్వో మల్లికార్జునుడితో కలిసి ఈఆర్వోలు, ఏఈఆర్వోలు, రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఓటరు జాబితా తయారీలో ఎన్నికల సంఘం నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని, బీఎల్‌వోలు 100 శాతం ఇంటింటి సర్వే నిర్వహించాలని సూచించారు. 18 ఏళ్లు నిండిన వారిని నూతన ఓటర్లుగా పక్కాగా నమోదు చేయాలన్నారు. జిల్లాలో 18,96,231 మంది ఓటర్లు ఉండగా, 64,434 మంది మ్యాపింగ్ కాని ఓటర్లు, 2,43,180 మంది మ్యాపింగ్‌లో వ్యత్యాసాలు ఉన్న ఓటర్లు ఉన్నట్లు జేసీ తెలిపారు. 3,07,685 నోటీసులు 100 శాతం జనరేట్ చేశామని, 2,251 పోలింగ్ కేంద్రాల బీఎల్‌వో--బీఎల్ఏ సమావేశాల మినిట్స్ అప్‌లోడ్ చేశామని వెల్లడించారు. ఎన్‌జీఎస్‌పీ ద్వారా వచ్చిన 3,162 ఫిర్యాదుల్లో 3,098 మూసివేసి, 49 పరిష్కరించినట్లు జేసీ తెలిపారు. ఆగస్టు 22, 23, 29, 30 తేదీల్లో ప్రత్యేక ప్రచార దినాలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

## నేడు బ్రహ్మంగారిమఠం దేవస్థానంలో సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రతం

బ్రహ్మంగారిమఠం, ఆగస్టు 20 మనస్సాక్షి: పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమైన బ్రహ్మంగారిమఠం దేవస్థానంలో నేడు సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రతాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించనున్నట్లు మఠం యాజమాన్యం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. మఠాధిపతులు శ్రీ శ్రీ వీర ధర్మజ వెంకటాద్రి స్వామి వారు, వారి ధర్మపత్ని శ్రీమతి ఉమాదేవి గార్ల ఆధ్వర్యంలో ఈ సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. వ్రతానికి హాజరయ్యే మహిళా భక్తుల కోసం అవసరమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. వరలక్ష్మీ వ్రతం సందర్భంగా మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారిని భక్తిశ్రద్ధలతో పూజించడంతో పాటు స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందాలని మఠాధిపతులు కోరారు. వరలక్ష్మీ వ్రతాన్ని ఆచరించడం ద్వారా కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు, ఐశ్వర్యం, శాంతి, సౌభాగ్యం కలగాలని భక్తులు ఆకాంక్షిస్తారు. ఈ పవిత్ర కార్యక్రమంలో మహిళా భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సామూహికంగా వ్రతాన్ని నిర్వహించి స్వామివారి కృపకు పాత్రులు కావాలని మఠాధిపతులు శ్రీ వీర ధర్మజ వెంకటాద్రి స్వామివారు పిలుపునిచ్చారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లను మఠం యాజమాన్యం పర్యవేక్షిస్తోంది. సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రతంలో పాల్గొనే మహిళా భక్తులు సంప్రదాయబద్ధంగా హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని నిర్వాహకులు కోరారు.

## పోచం రెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డికి సాయినాథ్ శర్మ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

కడప, ఆగస్టు 20 మనస్సాక్షి: వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కడప జిల్లా అధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే పోచం రెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని వైఎస్ఆర్సీపీ రాష్ట్ర నాయకులు, ఎస్ఈసీ సభ్యులు కాశిభట్ల సాయినాథ్ శర్మ గురువారం కడపలోని ఆయన నివాసానికి వెళ్లి ఘనంగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సాయినాథ్ శర్మ పోచం రెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డికి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం ఆయనతో కొద్దిసేపు ఆత్మీయంగా మాట్లాడి, జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పోచం రెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి ప్రజా జీవితంలో మరింత ఉన్నత స్థానాలకు ఎదిగి, ప్రజలకు నిరంతరం సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తూ, పార్టీ కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉంటూ ముందుకు సాగుతున్న పోచం రెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డికి ప్రజల నుంచి మరింత ఆదరణ లభించాలని సాయినాథ్ శర్మ ఆకాంక్షించారు. ఆయన నాయకత్వంలో పార్టీ మరింత బలోపేతం కావాలని, ప్రజా సేవలో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని కోరుకున్నారు. పోచం రెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో నిండు నూరేళ్లు జీవించాలని, భవిష్యత్తులో మరింత ఉత్సాహంతో ప్రజా సేవ కొనసాగించాలని సాయినాథ్ శర్మ అభిలషించారు. ఈ జన్మదిన వేడుక సందర్భంగా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, ఎల్లప్పుడూ ప్రజల ఆశీస్సులు, అభిమానంతో ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు.

కడప మనస్సాక్షి తెలుగు దినపత్రిక
PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309
KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily



# దోమల దినోత్సవంలో డాక్టర్ రోనాల్డ్ రాస్‌కు ఘన నివాళులు

పులివెందుల, ఆగష్టు :20 మనస్సాక్షి: పులివెందుల పట్టణంలోని నగరిగుట్ట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం లో ప్రపంచ దోమల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని అవగాహనా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి డాక్టర్ స్నేహ ప్రత్యూష, సబ్‌యూనిట్ అధికారి సిద్ధయ్య ఆధ్వర్యంలో,నగరిగుట్టలో ర్యాలీ నిర్వహించి ప్రజలకు దోమల నివారణ, మలేరియా నియంత్రణపై అవగాహన కల్పించారు. మలేరియా వ్యాధి దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తుందని శాస్త్రీయంగా నిరూపించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ రోనాల్డ్ రాస్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యాధికారి డాక్టర్ స్నేహ ప్రత్యూష మాట్లాడుతూ,మలేరియా వ్యాధి ప్లాస్మోడియం అనే పరాన్నజీవి వల్ల సంభవిస్తుందని, వ్యాధి సోకిన ఆడ అనాఫిలిస్ దోమ కాటు ద్వారా మనుషులకు వ్యాపిస్తుందని తెలిపారు. ప్రజలు దోమల కాటు నుంచి రక్షణ పొందేందుకు దోమతెరలు, దోమల నివారణకు ఉపయోగించే సాధనాలు, మందులను వినియోగించాలని సూచించారు. సబ్‌యూనిట్ అధికారి సిద్ధయ్య మాట్లాడుతూ... మలేరియా నివారణలో ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో ముఖ్యమని అన్నారు. ఇళ్ల పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలని, కాలువలు, నీటి తొట్టెలు, పాత టైర్లు, కొబ్బరి చిప్పలు తదితర వాటిలో నీరు నిల్వ కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా సాయంత్రం నుంచి తెల్లవారుజామున వరకు దోమల కాటు పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. జ్వరం, చలి, వణుకు, అధికంగా చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సమీపంలోని ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించి మలేరియా పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సిద్ధయ్య సూచించారు. మలేరియాను తొలిదశలో గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకుంటే వ్యాధిని సమర్థవంతంగా నియంత్రించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ప్రజలందరూ ఆరోగ్య శాఖ చేపడుతున్న దోమల నివారణ, మలేరియా నియంత్రణ కార్యక్రమాలకు సహకరించి తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని అధికారులు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ అధికారి హెప్సీభా, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొని డాక్టర్ రోనాల్డ్ రాస్‌కు ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

# ఆర్.ఎస్.ఎస్ పై రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యలు అర్థరహితం

**-భా.జ.పా జిల్లా అధికార ప్రతినిధి గాలి హరిప్రసాద్.**

వేంపల్లి, ఆగష్టు 20 మనస్సాక్షి: రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్‌పై కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్న విమర్శలు అర్థరహితమని భా.జ.పా జిల్లా అధికార ప్రతినిధి గాలి హరిప్రసాద్ అన్నారు. ఈ మేరకు గురువారం వేంపల్లి లో మాట్లాడుతూ రాహుల్ గాంధీ కి ఆర్.ఎస్.ఎస్. గురించి ఉన్నఅవగాహన లోపాన్ని మరోసారి బయట పెడుతున్నాయని అన్నారు.ఆర్.ఎస్.ఎస్. ను విమర్శించే ముందు రాహుల్ గాంధీ ఆ సంస్థ దేశం కోసం చేసిన సేవలను తెలుసుకోవాలని చెప్పారు. ప్రకృతి విపత్తులు వచ్చినప్పుడు, వరదలు--తుఫాన్లు సంభవించినప్పుడు, సామాజిక సేవ అవసరమైనప్పుడు వేలాది మంది స్వయంసేవకులు ప్రజలకు అండగా నిలిచారని అన్నారు.దేశభక్తి, క్రమశిక్షణ, సేవాభావం, సామాజిక బాధ్యత వంటి విలువలను ప్రజల్లో పెంపొందించడమే ఆర్.ఎస్.ఎస్. ప్రధాన లక్ష్యాలలో ఒకటి. ఒక సంస్థను రాజకీయ విమర్శల కోసం లక్ష్యంగా చేసుకోవడం సులభం. కానీ దశాబ్దాలుగా సమాజంలో సేవ చేస్తున్న లక్షలాది స్వయంసేవకుల కృషిని నిర్లక్ష్యం చేయడం ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడమేఅని చెప్పారు.రాహుల్ గాంధీకి ఆర్.ఎస్.ఎస్. పై అభిప్రాయం ఉండవచ్చు. కానీ ఆ అభిప్రాయాన్ని చరిత్రగా, రాజకీయ ఆరోపణలను వాస్తవాలుగా ప్రజల ముందు చూపించే ప్రయత్నం చేయకూడదనిఅన్నారు.ఆర్.ఎస్.ఎస్.ను విమర్శించడం ద్వారా బీజేపీని బలహీనపరచగలమని కాంగ్రెస్ భావిస్తే అది వారి రాజకీయ భ్రమే కానీ . దేశ ప్రజలు ఎవరు దేశం కోసం పనిచేస్తున్నారు, ఎవరు కేవలం రాజకీయ విమర్శలు చేస్తున్నారు అన్నది ప్రజలు గమనిస్తున్నారని అన్నారు.దేశాన్ని విభజించే రాజకీయాలు కాదు దేశాన్ని కలిపే సేవా భావమే భారతదేశానికి అవసరం. ఆర్.ఎస్. ఎస్. ను విమర్శించే ముందు దాని సేవా చరిత్రను చదవాలని రాహుల్ గాంధీకి సూచిస్తున్నామని చెప్పారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ సీనియర్ నాయకుడు లక్ష్మి రెడ్డి, బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పుష్పలత నాయక్, ఓబీసి మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఎర్రబోయిన రవియాదవ్, రంగారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గ్రామసభ రీ సర్వే సమావేశం

వేముల, ఆగష్టు 20 మనస్సాక్షి: వేముల మండలంలోని సచివాలయం వద్ద నిర్వహించిన గ్రామసభ రీ సర్వే సమావేశానికి ఎమ్మార్వో గారితో కలిసి టీడీపీ రాష్ట్ర మాజీ ఉపాధ్యక్షులు పేర్ల పార్థసారథిరెడ్డి హాజరై, రీ సర్వేకు సంబంధించిన అంశాలపై చర్చించారు.ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, భూ సమస్యలకు పారదర్శకంగా పరిష్కారం లభించేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా సూచించారు.

# పులివెందుల అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యం: బీటెక్ రవి

పులివెందుల, ఆగష్టు 20 మనస్సాక్షి: ఈ రోజు పులివెందుల టీడీపీ కార్యాలయంలో పులివెందుల టీడీపీ ఇంచార్జ్ బీటెక్ రవి ‘ప్రజాదర్బార్’ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజల సమస్యలను ఆయన స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం వెంటనే సంబంధిత అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి, ఆ సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు ఏ కష్టం వచ్చినా తాను అండగా ఉంటానని ఈ సందర్భంగా బీటెక్ రవి భరోసా ఇచ్చారు.

# బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు హర్షణీయం

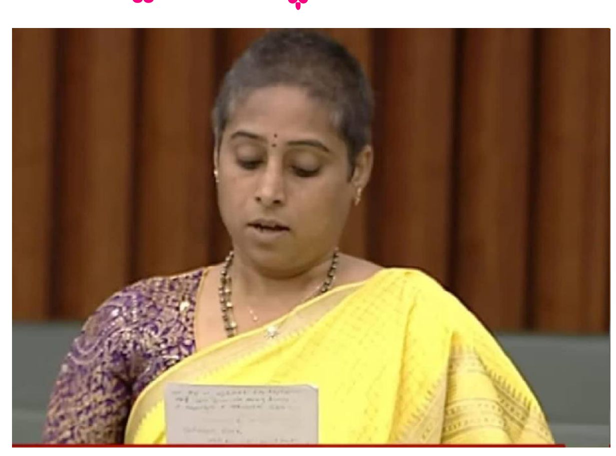
వేముల, ఆగష్టు 20 మనస్సాక్షి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడం హర్షణీయమని వేముల మండల క్లస్టర్ కో కన్వీనర్ కూనపూరి శివరామ్ పేర్కొన్నారు. వేములలోని తన కార్యాలయంలో గురువారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.ఎన్టీఆర్ ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు బీసీల అభ్యున్నతికి ప్రాధాన్యమిస్తున్నారని శివరామ్ అన్నారు. స్థానిక సంస్థల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లతో గ్రామస్థాయి నుంచి బీసీ నాయకత్వం బలోపేతమవుతుందని పేర్కొన్నారు. పంచాయతీలు, మండల పరిషత్‌లు, జిల్లా పరిషత్‌లలో బీసీలకు మరింత ప్రాతినిధ్యం లభిస్తుందని తెలిపారు.బీసీలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం పెరగడం ద్వారా వారి సమస్యలను పాలకుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతోపాటు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భాగస్వామ్యం పెరుగుతుందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా యువతకు రాజకీయాల్లో అవకాశాలు లభిస్తాయని అన్నారు.బీసీల సంక్షేమం, సాధికారతకు కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు అభినందనీయమని తెలిపారు. 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడుకు బీసీల తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నట్లు కూనపూరి శివరామ్ పేర్కొన్నారు.

# రాజీవ్ గాంధీ గొప్ప దార్శ నికుడు, రాజనీతిజ్ఞుడు.

**-డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి.**

వేంపల్లి, ఆగష్టు 20 మనస్సాక్షి: భారతరత్న, భారత మాజీ ప్రధాని, భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ మాజీ జాతీయ అధ్యక్షులు స్వర్గీయ రాజీవ్ గాంధీ గొప్ప దార్శనికుడు, రాజనీతిజ్ఞుడని రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర మీడియా చైర్మన్ డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి కొనియాడారు. గురువారం వేంపల్లి లో కాంగ్రెస్ నాయకులు స్వర్గీయ రాజీవ్ గాంధీ 83వ జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తులసి రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఐదు సంవత్సరాలు దేశ ప్రధానిగా, ఆరు సంవత్సరాలు ఏఐసిసి అధ్యక్షునిగా అటు దేశానికి ఇటు కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాజీవ్ గాంధీ ఎనలేని సేవ చేశారన్నారు. ఓటు కనిష్ట వయోపరిమితిని 21 ఏళ్ల నుంచి 18 ఏళ్లకు తగ్గించి ఎక్కువ మంది యువతను ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలో భాగస్వాములను చేసిన యువ పక్షపాతి రాజీవ్ గాంధీ. స్థానిక ప్రభుత్వాలలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి మహిళా సాధికారిత కోసం కృషి చేసిన మహిళా పక్షపాతి రాజీవ్ గాంధీ. స్థానిక సంస్థలకు రాజ్యాంగ సవరణ ద్వారా రాజ్యాంగ ప్రతిపత్తి కల్పించి పూజ్య బాపూజీ కలలు కన్న గ్రామ స్వరాజ్యానికి రాజీవ్ గాంధీ బాట వేశారు. దేశంలో ఎలక్ట్రానిక్,సమాచార విప్లవానికి శ్రీకారం చుట్టిన దార్శనికుడు. ఆయన జీవించింది కేవలం 47 సంవత్సరాలు మాత్రమే. ఈ స్వల్ప కాలంలోస్వర్గీయ రాజీవ్ గాంధీ జీవితం ప్రతి కాంగ్రెస్ వాదికి, భారతీయునికి ఆదర్శం, అనుసరనీయం,మార్గదర్శకం స్ఫూర్తిదాయకం అని తులసి రెడ్డి కీర్తించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తులసి రెడ్డి సతీమణి నర్రెడ్డి అలివేలమ్మ,కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ సుబ్రహ్మణ్యం, వేంపల్లి మండల శాఖ అధ్యక్షుడు రామకృష్ణ,వేముల మండల శాఖ అధ్యక్షుడు చాగలేటి వెంకటేశు, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు అమర్నాథ్ రెడ్డి, ఉత్తన్న, బద్రి, ఐచర్ రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాల కోసం అసెంబ్లీలో గళమెత్తిన ఎమ్మెల్యే గల్లా మాధవి



గుంటూరు మనస్సాక్షి: జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాల అంశంపై గుంటూరు వెస్ట్ ఎమ్మెల్యే గల్లా మాధవి అసెంబ్లీలో గళమెత్తారు. ప్రతి జిల్లాలో అక్రిడిటేషన్ కలిగిన అర్హత ఉన్న జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించాలని ఆమె ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. జర్నలిస్టులు ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధిగా పనిచేస్తూ ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువస్తున్నారని, వారి సంక్షేమాన్ని ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా పరిగణించాల్సిన అవసరం ఉందని ఎమ్మెల్యే గల్లా మాధవి పేర్కొన్నారు. అక్రిడిటేషన్ కలిగిన జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాల కేటాయింపుపై ప్రభుత్వం సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఆమె అసెంబ్లీలో విజ్ఞప్తి చేశారు. జర్నలిస్టుల చిరకాల డిమాండ్ అయిన ఇళ్ల స్థలాల అంశాన్ని అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించి, జర్నలిస్టుల తరఫున గళమెత్తిన ఎమ్మెల్యే గల్లా మాధవికి వివిధ జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమం కోసం ఆమె చేసిన ఈ ప్రయత్నాన్ని సంఘాల నాయకులు అభినందించారు.

# వైఎస్సార్‌సీపీ కడప జిల్లా అధ్యక్షులు రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు..

**-కమలాపురం మున్సిపల్ వైస్ ఛైర్మన్ మారుజోల్ల శ్రీనివాస రెడ్డి ఆధ్వర్యం లో బాలల క్షేత్రాలయంలో టిఫిన్, కేక్ కటింగ్ కార్యక్రమం..**

కమలాపురం, ఆగష్టు 20మనస్సాక్షి: వైఎస్సార్‌సీపీ కడప జిల్లా అధ్యక్షులు రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు సందర్భంగా మండల కన్వీనర్ ఉత్తమారెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక పార్టీ కార్యాలయంలో నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు అభిమానుల సమక్షంలో భారీ కేక్ కటింగ్ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి ఎల్లప్పుడూ ప్రజల సంక్షేమం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధే ధ్యేయంగా పనిచేశారు. ఆయన ఆయురారోగ్యాలతో, సంతోషంగా నూరేళ్లు జీవించాలని, ప్రజాసేవలో ఇంకా ఉన్నత పదవులను అధిరోహించాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నాం” అని తెలిపారు. జన్మదిన వేడుకలను పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు అభిమానులు అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ జన్మదిన వేడుకలలో వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రజాప్రతినిధులు, మండల/పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు, అనుబంధ విభాగాల నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

Editor, Printed, Published and Owned by VASANTHA SREENIVASULA REDDY, DOOR NO. 41/1077, SANKARAPURAM, KADAPA, Y.S.R., ANDHRA PRADESH - 51600. RNI REG NO:- APTEL/26/A0309.
Printed at. VSAR PUBLICATIONS, DOOR NO. 41/1077, SANKARAPURAM, KADAPA, Y.S.R., ANDHRA PRADESH - 516002. Editor: VASANTHA SREENIVASULA REDDY, E-mail: sreenu1167@gmail.com, Cell: +91 8341698284