కడప మనస్సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

PRGI Reg.No: APTEL/26/A0309

KADAPA MANASSAKSHI - Telugu Daily

వైయస్ఆర్ కడప/అన్నమయ్య | ఎడిటర్ : వసంత శ్రీనివాసుల రెడ్డి | సంపుటి : 01 సంచిక : 243 | ఆదివారం, 06 సెప్టెంబర్ 2026 | పేజీలు : 4 | వెల.రూ.2/-

ఎస్ఆర్సీసీ శతాబ్ది వేడుకల్లో ప్రధాని మోదీ..

భారత్ అభివృద్ధిపై కీలక వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 5: ఢిల్లీలోని శ్రీరామ్ కళాశాల వాణిజ్య శతాబ్ది వేడుకల్లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పాల్గొని ప్రసంగించారు. శతాబ్ద కాలంలో ఈ విద్యాసంస్థ అనేక తరాల విద్యార్థులకు నేర్చుకోవడానికి, ఎదగడానికి, సమాజానికి సేవ చేయడానికి అవకాశాలు కల్పించిందని అన్నారు. 2013తో పోలిస్తే భారత్ విధాన స్తబ్ధత నుంచి విధాన చైతన్యం దిశగా ఎంతో ముందుకు వచ్చిందని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ అనిశ్చిత పరిస్థితుల మధ్య భారత్ 7.8 శాతం ఆర్థిక వృద్ధిని నమోదు చేయడం దేశ ఆర్థిక బలానికి నిదర్శనమన్నారు. 140 కోట్ల మంది భారతీయులు కలిసి అభివృద్ధి చెందిన, స్వయం సమృద్ధి భారత్‌ను నిర్మించగలరని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. గతంలో దశాబ్దాలు పట్టిన పనులు ప్రస్తుతం కొన్నేళ్లలోనే పూర్తవుతున్నాయని, దేశం కొత్త వేగంతో ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. జనధన్ పథకం ద్వారా కోట్లాది మంది బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థతో అనుసంధానమయ్యారని, భారత ఆర్థిక సాంకేతిక విప్లవానికి ఇది పునాది వేసిందన్నారు. దేశీయ రక్షణ ఉత్పత్తి గణనీయంగా పెరిగిందని, స్మార్ట్‌ఫోన్ ఎగుమతులు కూడా భారీగా వృద్ధి చెందాయని వివరించారు. యువత మరింత పెద్ద లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని ప్రపంచ స్థాయి సంస్థలను నిర్మించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచంలోని ప్రముఖ సంస్థలకు భారతీయులు నాయకత్వం వహిస్తున్నప్పుడు, భారతీయులు నిర్మించిన సంస్థలు ప్రపంచాన్ని ఎందుకు నడిపించకూడదని ప్రశ్నించారు. వ్యవసాయ ఎగుమతుల్లో అగ్రస్థానం, అంతరిక్ష రంగంలో మరింత పురోగతి, ఒలింపిక్స్ నిర్వహణ వంటి లక్ష్యాలను సాధించేందుకు దేశం కట్టుబడి ఉందని ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు.

ఏపీ ఉద్యోగులకు సీఎం చంద్రబాబు శుభవార్త

-12వ పీఆర్సీకి ఆమోదం.. రెండు పెండింగ్ డీఏల విడుదల

అమరావతి, సెప్టెంబరు 5: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారంపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులతో జరిగిన సమావేశంలో 12వ వేతన సవరణ సంఘం ఏర్పాటుకు అంగీకరించడంతో పాటు పెండింగ్‌లో ఉన్న రెండు కరవు భత్యాలను విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. 2024 జూలై 1, 2025 జనవరి 1 నుంచి రావాల్సిన రెండు డీఏలను 2026 అక్టోబరు 1 నుంచి చెల్లించనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే 2022 సంవత్సరానికి సంబంధించిన సరెండర్ సెలవుల బకాయిలను వచ్చే సంక్రాంతి నాటికి ఉద్యోగుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని నిర్ణయించారు. పోలీసు సిబ్బందికి ఒక అదనపు సరెండర్ సెలవు మొత్తాన్ని ఈ దసరా పండుగకు చెల్లించనున్నట్లు ప్రకటించారు. పింఛనుదారులకు కూడా ఊరటనిస్తూ 2027 జనవరి నుంచి అదనపు పింఛను ప్రయోజనాలను అమలు చేయనున్నారు. 70 ఏళ్లు దాటిన వారికి 10 శాతం, 75 ఏళ్లు దాటిన వారికి 15 శాతం అదనపు పింఛను అందించనున్నారు. ఉద్యోగుల ఆరోగ్య పథకాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేసేందుకు వచ్చే నెల నుంచి ప్రతి నెలా నిధులను ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్టుకు చెల్లించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ నిర్ణయాల వల్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఏటా సుమారు రూ.2,880 కోట్ల అదనపు భారం పడనుందని అధికారులు తెలిపారు.

హస్తకళాకారులకు కేంద్రం అండ.. రూ.1.35 కోట్ల నిధులు

770 మంది కళాకారులకు ఆధునిక శిక్షణ

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 5: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని హస్తకళాకారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అండగా నిలిచింది. సంప్రదాయ హస్తకళలను ఆధునిక అవసరాలకు అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు కళాకారుల నైపుణ్యాన్ని పెంచేందుకు రూ.1.35 కోట్ల నిధులను కేంద్రం మంజూరు చేసింది. ఇందులో తొలి విడతగా రూ.1.01 కోట్లను ఇప్పటికే విడుదల చేసినట్లు రాష్ట్ర చేనేత, జౌళి శాఖ మంత్రి ఎస్. సవిత తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా రాష్ట్రంలోని 770 మంది హస్తకళాకారులకు ఆధునిక డిజైన్లు, కొత్త తయారీ పద్ధతులపై శిక్షణ అందించనున్నారు. గురు-శిష్య హస్తశిల్ప్ ప్రశిక్షణ్ కార్యక్రమం కింద రెండు నెలల పాటు, డిజైన్ అభివృద్ధి శిక్షణ శిబిరాల కింద నెల రోజుల పాటు శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు. కలంకారి, దుర్గి రాతి శిల్పం, చెక్క బొమ్మలు, తాటి ఆకుల కళ, కొబ్బరి చిప్పల కళ, మట్టి శిల్పాలు, లేస్, వెదురు కళలు, బొబ్బిలి వీణ తయారీ తదితర సంప్రదాయ కళల్లో శిక్షణ అందించనున్నారు. అనంతపురం, పల్నాడు, అనకాపల్లి ప్రాంతాలకు చెందిన 200 మంది కళాకారులకు ప్రత్యేక శిక్షణతో పాటు ఆధునిక పనిముట్లను కూడా అందించనున్నారు. మారుతున్న ప్రజల అభిరుచులకు అనుగుణంగా సంప్రదాయ కళలకు ఆధునిక రూపాన్ని కల్పించడం, ఉత్పత్తుల నాణ్యతను పెంచడం, కళాకారులకు మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం, వారి ఆదాయాన్ని పెంచడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమని మంత్రి సవిత తెలిపారు.

ఏపీలో 28 కొత్త జిల్లా పరిషత్‌లు.. ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు

అమరావతి, సెప్టెంబరు 5: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న 13 జిల్లా పరిషత్‌ల స్థానంలో మొత్తం 28 కొత్త జిల్లా పరిషత్‌లను ఏర్పాటు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పడిన మార్కాపురం, పోలవరం జిల్లాలకు కూడా జిల్లా పరిషత్‌లను మంజూరు చేసింది. కొత్త జిల్లా పరిషత్‌ల నిర్వహణ కోసం అదనంగా 15 జిల్లా పరిషత్ ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారులు, 15 ఉప ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారుల పోస్టుల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఉన్న జిల్లా పరిషత్ పాలకవర్గాల పదవీకాలం ఈ నెల 24తో ముగియనుండగా, ఆ తర్వాత 28 జిల్లా పరిషత్‌ల కొత్త వ్యవస్థ అమల్లోకి రానుంది. రాష్ట్రంలోని 660 మండలాలను కొత్త జిల్లా పరిషత్‌ల పరిధిలోకి తీసుకువస్తూ పునర్విభజన చేపట్టనున్నారు. పనిభారం ఆధారంగా ప్రస్తుతం ఉన్న సిబ్బందినే కొత్త జిల్లా పరిషత్‌లకు సర్దుబాటు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. మున్సిపల్ ఎన్నికల అనంతరం జిల్లా పరిషత్ ఎన్నికల నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లను వేగవంతం చేస్తున్నట్లు సమాచారం. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఈ పునర్విభజన రాజకీయంగా కూడా ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

తెలంగాణ అసెంబ్లీ సమావేశాలు.. అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 5: తెలంగాణ శాసనసభ, శాసనమండలి వర్షాకాల సమావేశాలు సెప్టెంబరు 7 నుంచి ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్, శాసనమండలి ఛైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్‌రెడ్డి అధికారులతో సమావేశమై కీలక సూచనలు చేశారు. సభ లోపల, బయట ప్రశాంత వాతావరణం ఉండేలా భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని, సభ్యులు కోరిన సమాచారాన్ని త్వరగా అందించాలని ఆదేశించారు. సభ్యులకు అవసరమైన సమాచారాన్ని తెలుగు, ఆంగ్లం, ఉర్దూ భాషల్లో ముందుగానే అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. ధర్నాలు, రాస్తారోకోలు జరగకుండా పోలీసులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, నిఘా సమాచారాన్ని సభ అధికారులకు వేగంగా చేరేలా సమన్వయం చేసుకోవాలని ఛైర్మన్ ఆదేశించారు. ప్రతి శాఖ నుంచి ఒక అధికారి సమావేశాల సమయంలో అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని శాసన వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు సూచించారు. ఈ సమావేశాల్లో కీలక బిల్లులతో పాటు ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలపై విస్తృతంగా చర్చ జరిగే అవకాశం ఉండగా, ప్రభుత్వాన్ని నిలదీసేందుకు ప్రతిపక్షాలు కూడా సిద్ధమవుతున్నాయి. సమావేశాలు ఎన్ని రోజులు కొనసాగాలన్నది తొలి రోజు జరిగే శాసనసభ వ్యవహారాల సలహా కమిటీ సమావేశంలో నిర్ణయించనున్నారు.

వచ్చే ఎన్నికల్లో పోటీ చేయను.. స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు సంచలన ప్రకటన

నర్సీపట్నం, సెప్టెంబరు 5: ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ స్పీకర్, టీడీపీ సీనియర్ నేత చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు తన రాజకీయ భవిష్యత్తుపై కీలక ప్రకటన చేశారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో తాను పోటీ చేయబోనని, అనంతరం రాజకీయాల నుంచి పూర్తిస్థాయిలో తప్పుకోనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. నర్సీపట్నంలో జరిగిన తన జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా ఆయన ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. వయసు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఎమ్మెల్యేగా, స్పీకర్‌గా తనకు మిగిలి ఉన్న సుమారు మూడేళ్ల పదవీకాలాన్ని ప్రజాసేవకు, నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధికి పూర్తిస్థాయిలో వినియోగిస్తానని పేర్కొన్నారు. పదవులు, అధికారాలు ఎవరికీ శాశ్వతం కాదని, ప్రజలకు సేవ చేసే విషయంలో మాత్రం ఎప్పుడూ వెనుకడుగు వేయబోనని ఆయన తెలిపారు. సుదీర్ఘ రాజకీయ జీవితంలో ప్రజలు తనపై ఉంచిన నమ్మకానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, మిగిలిన పదవీకాలంలో అభివృద్ధి పనులకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తానని అయ్యన్నపాత్రుడు స్పష్టం చేశారు.

హైదరాబాద్‌లో దేశంలోనే అతిపెద్ద కృత్రిమ మేధా కేంద్రం.. రూ.70 వేల కోట్ల పెట్టుబడి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 5: తెలంగాణలో భారీ పెట్టుబడికి టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ అనుబంధ సంస్థ హైపర్‌వాల్ట్ ముందుకొచ్చింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డితో హైపర్‌వాల్ట్ ప్రతినిధులు సమావేశమైన అనంతరం హైదరాబాద్‌లో దేశంలోనే అతిపెద్ద కృత్రిమ మేధా సమాచార కేంద్ర ప్రాంగణాన్ని ఏర్పాటు చేసేందుకు ఒప్పందం కుదిరింది. భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో 264 ఎకరాల్లో ఏర్పాటు చేయనున్న ఈ కేంద్రానికి దశలవారీగా రూ.70 వేల కోట్ల వరకు పెట్టుబడి పెట్టనున్నారు. ఒక గిగావాట్ సామర్థ్యంతో అత్యాధునిక కంప్యూటింగ్ సదుపాయాలు, ద్రవ శీతలీకరణ వ్యవస్థలు, పర్యావరణహిత ఇంధనం, నీటి సమతుల్య విధానాలను వినియోగించనున్నారు. ఈ భారీ ప్రాజెక్టు ద్వారా సుమారు 7 వేల ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ఉద్యోగాలు కల్పించే అవకాశం ఉంది. ప్రపంచస్థాయి కృత్రిమ మేధా సంస్థలు, భారీ సమాచార సంస్థలు, అంతర్జాతీయ కంపెనీల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఈ కేంద్రాన్ని అభివృద్ధి చేయనున్నారు. ప్రాజెక్టును 2028 జూన్ 2న తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం నాటికి ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ప్రాజెక్టు తెలంగాణకే కాకుండా దేశానికి కూడా చారిత్రాత్మకమైనదని ఆయన పేర్కొన్నారు.

కడప, రాజంపేటకు జనసేన సమన్వయ కమిటీలు

కడప: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులను సన్నద్ధం చేసే చర్యల్లో భాగంగా జనసేన అధ్యక్షుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కడప, రాజంపేట పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాలకు సమన్వయ కమిటీలను నియమించారు. కడప, రాజంపేట రెండు పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాలకు సమన్వయకర్తగా దేవ వర ప్రసాద్‌ను నియమించారు. కడప పార్లమెంట్ సమన్వయ కమిటీ సభ్యులుగా జి.వి. రమణ, పి. రంజిత్‌కుమార్, వై. ఉదయశ్రీ, సహాయక బృందం సభ్యులుగా టి. మురళీకృష్ణ, నల్లంశెట్టి నాగార్జున, గజ్జల సాయి ప్రసన్న, తిరుమలశెట్టి అర్జున్‌రాయల్, గోశెట్టి చిలుంగారి కృష్ణమూర్తి, ఎ. రామారావు, డి. రవిశంకర్‌ను నియమించారు. రాజంపేట పార్లమెంట్ సమన్వయ కమిటీ సభ్యులుగా తాతంశెట్టి నాగేంద్ర, అధికారి కృష్ణ, ధరం అనిత, సహాయక బృందం సభ్యులుగా పగడాల వెంకటేష్, సోలంకి ప్రదీప్, కె. రవి, వేరూపాక్షి, గుగ్గిళ్ల వెంకటేశ్వర, ప్రదీప్, రవి మచ్చాలను ఎంపిక చేశారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో జనసేన నాయకులు, జనసైనికులు, వీర మహిళలను సమన్వయం చేయడంతో పాటు కూటమి భాగస్వామ్య పక్షాలతో క్షేత్రస్థాయిలో సమన్వయం చేయడం కమిటీల బాధ్యతగా ఉంటుంది. నియమిత సభ్యులకు ఈ నెల 9వ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు మంగళగిరిలో ప్రత్యేక శిక్షణ, అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నారు.

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

మీ బెడ్‌షీట్‌లను తరచుగా మార్చుకోకపోతే కలిగే నష్టాలు మీకు తెలుసా

మన కంటికి కనిపించని కోట్లాది కీటకాలు ఈ ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నాయి. ఈ క్రిములు, కీటకాలు మురికి ప్రదేశాలలో వృద్ధి చెందుతాయి. ముఖ్యంగా మనం రోజూ ఇంట్లో వాడే బెడ్ షీట్లు, గృహోపకరణాలు వీటిలో గుణించబడతాయి. ఈ క్రిములే మనల్ని శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురిచేస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. తిన్నది జీర్ణం కావడం లేదా?ఇది కడుపు క్యాన్సర్ కు ప్రారంభ లక్షణమా? దీని కారణంగా వారు దగ్గు, తుమ్ము, ముక్కు కారడం, కళ్ళు దురద వంటి వివిధ లక్షణాలను అనుభవిస్తారు. వారు చర్మ అలెర్జీలు, దురద వంటి అనేక దుష్ప్రభావాలకు గురవుతారు. బెడ్ షీట్లను రెగ్యులర్ గా మార్చుకోకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందో తెలుసుకుందాం తడిగా ఉన్న ఇంట్లో నివసించడం వల్ల సమస్యలు ఇల్లు అంటే సూర్యకాంతి లోపలికి వచ్చే బహిరంగ ప్రదేశం. తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఉంది. తడిగా ఉండే గృహాలు ఎల్లప్పుడూ అచ్చు, సూక్ష్మజీవుల కేంద్రాల మూలంగా పనిచేస్తాయి. ఈ అచ్చు లు, సూక్ష్మజీవులు, దుప్పటి, దిండు వంటి ప్రదేశాలలో వృద్ధి చెందుతాయి. ఈ తేమ మరియు దుర్వాసన మీ ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ రకమైన తడి ఇంట్లో నివసించే వ్యక్తులు ఆస్తమా వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, ఈ ఇండోర్ తేమ, దుర్వాసన చిన్ననాటి ఆస్తమాకు దోహదపడే అంశం. ఇలాంటి ఇళ్లలో నివసించే వారికి డిప్రెషన్, ఆస్తమా, శ్వాసకోశ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మీ మంచం వాసన మీ శ్వాసను ఇబ్బంది పెడుతుందా? అచ్చులు శిలీంధ్రాలు, ఇవి కుళ్ళిపోతున్న శరీరాలలో ఉంటాయి. ఈ అచ్చులు తడిగా, పేలవమైన వెంటిలేషన్‌లో పేరు కుపోతాయి. ఈ బూజుపట్టిన వాసనలు పీల్చడం వల్ల మీ శ్వాసనాళాల్లో మం ట వస్తుంది. ఇది ఒక రకమైన నాసికా రద్దీని కలిగిస్తుంది. మరియు ఇది తరచుగా శ్వాస ఆడకపోవడం, ఛాతీ బిగుతు, దగ్గు, గొంతు చికాకు వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మీ మంచం నుండి వచ్చే అలర్జీలు దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల పనితీరును తగ్గించవచ్చు. ఇది ఆస్తమా వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య

సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఊపిరాడకుండా ఉండటం యొక్క లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పి, బిగుతు, దగ్గు మరియు ఊపిరి ఆడకపోవడాన్ని కలిగి ఉంటాయి. బెడ్ షీట్లను ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. శ్వాసకోశ సమస్యల నుండి బయటపడే మార్గాలు మీరు మంచం మీద ఉన్నప్పుడు మీ బెడ్ ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మీ వెన్నెముకకు మద్దతు ఇచ్చే ఉపయోగించండి. మీరు కనీసం వారానికి ఒకసారైనా మీ బెడ్ షీట్లు మరియు పిల్లోకేసులను శుభ్రం చేయాలి. పడుకునే ముందు మీరు మీ పాదాలను బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. పగలు. రాత్రి వేర్వేరు బెడ్ షీట్లను ఉపయోగించండి. మీరు ఉతకలేకపోతే, వేరే కవర్ ఉపయోగించండి. ఇది జెర్మ్స్ నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. మంచం మీద కూర్చొని భోజనం చేయకూడదు. ఆహారాన్ని ఎప్పుడూ మంచం మీదకు తీసు కురాకూడదు. మంచం మీద ఆహారం తినడం వల్ల క్రిములు వృద్ధి చెందు తాయి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. ఇది మీ శ్వాసను మెరుగు పరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మొత్తం ఆక్సిజన్ తీసుకోవడం కూడా పెంచుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మంచి భంగిమలో పడుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే సక్రమంగా నిద్రపోవడం మీ శ్వాసను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఎందుకంటే ఇది మీ శ్వాసను కూడా చాలా వరకు ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు వ్యాయామం రెండూ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ప్రాణాయామం చేయండి. ఈ శ్వాస వ్యాయామం మీకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

మీ పూజ గదిలో ఒక గ్లాసు మంచి నీళ్లు ఖచ్చితంగా పెట్టాలి

చాలా భారతీయ ఇళ్లలో పూజా గది ఉంటుంది. పూజ గది శాంతి, సానుకూల శక్తి యొక్క ప్రదేశం. వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం పూజ గదిలో దేవుని విగ్రహాలు, దీపాలు, పువ్వులు మొదలైనవి ఉంచవలసిన ముఖ్యమైన వస్తువులు. అన్నింటికంటే మించి పూజా గదిలో నీటితో నింపిన గ్లాసు లేదా పంచపాత్రను ఉంచడం అవసరం. హిందూ మతంలో నీటిని పవిత్రంగా భావిస్తారు. ప్రతి కర్మకు నీరు అవసరం. ఆ నీరు గంగా వంటి పవిత్ర నదుల నుండి తెచ్చిన నీరు కావచ్చు లేదా ఇంట్లో సాధారణ కుళాయి నీరు కావచ్చు. మరి పూజా గదిలో నీటిని ఎందుకు ఉంచాలో తెలుసుకుందాం. లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కావాలా? ఐతే రోజూ ఇంట్లో ఈ పనులు చేయండి! శుద్ధి వాస్తు, హిందూ సంప్రదాయాల ప్రకారం, దేవతలను పూజించే ముందు, విగ్రహాలను నీటితో కడిగి, గదిలో నీరు చల్లి శుభ్రం చేయాలి. తులసి నీరు కొన్ని తులసి ఆకులను నీటిలో వేసి ఆ నీటిని పూజా గదిలో ఉంచండి. ఇది ప్రదేశాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. దేవతలను ప్రసన్నం చేస్తుంది. పూజ ప్రారంభించే ముందు ప్రతి ఇంట్లో నీళ్లు చల్లుతారు. తులసి నీళ్లతో చల్లడం మంచిది. అలాగే తులసి దాని ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు తులసి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం మరియు మనస్సు శుభ్రపడుతుంది. వరుణ దేవుడు హిందూ మతంలో, వరుణుడు నీటి రూపాన్ని తీసుకుంటాడు. పూజ గదిలో నీటిని ఉంచడం వల్ల వరుణదేవుడు ప్రసన్నం చేసుకుంటాడు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో ఐశ్వర్యం వస్తుంది. ఆధునికత రోజువారీ పూజ తర్వాత మనము దేవతలకు పండ్లు, స్వీట్లు లేదా పంచామృత వంటి ప్రసాదం లేదా నైవేద్యాన్ని అందిస్తాము. నైవేద్యాన్ని సమర్పించిన తర్వాత ఆ నీటిని దేవతలకు ప్రసాదంగా సమర్పిస్తారు. ఇది శ్రేయస్సును ఆహ్వానిస్తుందని

నమ్ముతారు. హారతి హారతి పళ్లెంలో నీళ్లు పోసి నాలుగు దిక్కులూ చల్లుతారు. పూజానంతరం దేవతల పాదాలను కడిగే శరణామృతాన్ని అందరికీ అందజేస్తారు. వాస్తు ప్రకారం పూజ గదిలో నీటిని ఎలా ఉంచాలి? వాస్తు ప్రకారం, పూజా స్థలంలో నీటి కుండను ఉంచడం వల్ల ఆ ఇంటి ఐశ్వర్యం పెరుగుతుంది. ఇది పాజిటివ్ ఎనర్జీని పెంచుతుంది. అందువల్ల, పూజా గదిలో నీటిని ఉంచేటప్పుడు వాస్తు సూత్రాలను గుర్తుంచుకోవాలి. - ఇంటి ఉత్తరం లేదా ఈశాన్య మూలలో నీటి పాత్రను ఉంచండి. - నీటిని నిల్వ చేయడానికి రాగి లేదా ఏదైనా లోహపు పాత్రను ఎంచుకోండి. రాగి మంచి ఎంపిక ఎందుకంటే ఇది ప్రతికూలతను గ్రహిస్తుంది. అదనంగా, ఇది ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ప్రతి పూజ తర్వాత నీటిని మార్చాలని నిర్ధారించుకోండి. పాజిటివ్ ఎనర్జీని తీసుకురావడానికి ఇంటి ప్రతి మూలలో నీటిని చిలకరించాలి.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రమాదకరంగా ఒబెసిటీ స్థాయిలు ?

- ఐసీఎంఆర్-నిన్ షాకింగ్ రిపోర్ట్

మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా ఊబకాయం అనేది ఇప్పుడు సర్వసాధారణంగా మారింది. అయితే ఇది కూడా ఇప్పుడు ప్రమాదకర స్థాయికి చేరిపోతున్నట్లు తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా తెలుగు రాష్ట్రాలైన ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో ఊబకాయులపై ఐసీఎంఆర్, జాతీయ పౌష్టికాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్)జరిపిన అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగుచూశాయి. రెండు రాష్ట్రాల్లోనూ ఊబకాయం స్థాయిలు ప్రమాదకరంగా ఉన్నట్లు ఇందులో తేలింది. 4 ఐసీఎం ఆర్-నిన్ శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన తాజా అధ్యయనంలో హైదరాబాద్ తో పాటు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాలన్నింటిలోనూ జనంలో ఊబ కాయం ప్రమాదకర స్థాయిలో ఉన్నట్లు తేలింది. ఏపీ, తెలంగాణలోని పలు ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన అధ్యయనంలో వివిధ వయోవర్గాల్లో పెరుగుతున్న ఊబకాయం స్థాయిలు, వాటికి గల కారణాలు బయటపడ్డాయి.హైదరాబాద్‌తో పాటు ఏపీలోని చిత్తూ రు జిల్లాలోని నాలుగు గ్రామాల్లోని 10,350 మంది వ్యక్తులను శాస్త్రవేత్తలు పరిశీలించారు. ఇందులో తెలంగాణలోని పట్టణ పెద్దలలో 47.7 శాతం మంది ఊబకాయంతో, 14.8 శాతం మంది అధిక బరువుతో ఉన్నారని ఈ అధ్యయనం తేల్చింది. అదేవిధంగా ఏపీలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 46.7 శాతం మంది పెద్దలు ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నట్లు తేలింది . అలాగే 14.8 శాతం మంది అధిక బరువుతో ఉన్నారు. వృద్ధుల్లోనూ పట్టణ ప్రాంతాల్లో 50.6 శాతం, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 33.2 శాతం ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. అలాగే పట్టణ ప్రాంతాల్లో 11 శాతం మంది , గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 6 శాతం మంది బీపీతో బాధపడుతున్నారు. అయితే రెండు ప్రాంతాలలో 5 శాతం మందికి పైగా చక్కెర వ్యాధి ఉంది. ముఖ్యంగా 40-59 సం వత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలు, క్లరికల్/స్కిల్డ్/సెమీ-స్కిల్డ్ వృత్తులలో నిమగ్నమై ఉన్నవారు, ఇతరులతో పోలిస్తే ఊబకాయంలో ఎక్కువ తేడాలతో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ అధ్యయనం చేసిన వారిలో 8,317 మంది హైదరాబాద్‌లో నివసిస్తుండగా, 2,033 మంది ఏపీలోని గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చెందిన వారు కావడం విశేషం.

రియల్ ఫ్యూచర్, అంచనాలకు మించి - కలల సౌధంగా మహానగరం..!!

హైదరాబాద్ అంచనాలకు మించి దూసుకుపోతోంది. భాగ్యనగర భూములకు అంతర్జాతీయ డిమాండ్ పెరుగుతోంది. భూములకు కండ్లుచెదిరే ధర పలుకుతోంది. అనతికాలంలోనే దేశంలోనే ముంబై తర్వాత ఎక్కువ ఆకాశహర్మ్యాలతోపాటు ఎత్తయిన భవనాలు ఉన్న నగరంగా హైదరాబాద్ ప్రసిద్ధికెక్కినట్టు ఇటీవల ఒక సర్వేలో వెల్లడైంది. రియల్ ఫ్యూచర్ కు కలకల సౌధంగా హైదరాబాద్ నిలుస్తోంది. కిలోమీటర్ల కొద్దీ విస్తరణ జరుగుతోంది. అనూహ్య ప్రగతి:హైదరాబాద్ నగరంలో గత తొమ్మిదేళ్ల కాలంలో అనూహ్య ప్రగతి కనిపిస్తోంది. అన్ని రంగాల్లోనూ దూసుకుపోతోంది. ఇతర నగరాలకు భిన్నంగా అభివృద్ధి కొనసాగుతోంది. దేశంలోని ఏడు ప్రధాన నగరాల్లో ఒకటైన హైదరాబాద్ తొమ్మిదేండ్లలో వివిధ రంగాల్లో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నదని తాజా సర్వేలో స్పష్టం అయింది. ఒక్కో భవనం 48 నుంచి 59 అంతస్థుల వరకు ఉన్నాయి. గత 3-4 ఏండ్లుగా ఫైనాన్సియల్ డిస్ట్రిక్ట్, నానక్‌రాంగూడ, పుప్పాలగూడతోపాటు కోకాపేటలో భారీ ఎత్తయిన భవనాలు నిర్మితమవుతున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ ప్రాంతాల్లో ఎకరాల మేర భూమి లభ్యత అనేది చాలా ఖరీదుగా మారింది. కోకాపేటలో ప్రభుత్వ భూముల వేలంలో ఎకరా రూ.100 కోట్లు ధర పలకటం దేశ వ్యాప్తంగా చర్చకు కారణమైంది. మౌలిక వసతులతో అంచనాలకు మించి పట్టణీకరణతో భాగ్యనగర భూములకు అంతర్జాతీయ డిమాండ్ ఏర్పడింది. హైదరాబాద్ కు ఉన్న భౌగోలిక అంశాలతో పాటుగా ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు ఈ అభివృద్ధి వెనుక కారణాలుగా చెబుతున్నారు. దేశంలో ఎక్కడాలేని విధంగా టీఎస్ ఐపాస్ ద్వారా సింగిల్ విండో విధానంలో అనుమతులను ఇస్తున్నది. ఒకవైపు పుష్కలమైన ల్యాండ్ బ్యాంక్ మరోవైపు ఫ్రెండ్లీ గవర్నమెంట్ ఉండటంతో పెట్టుబడిదారులు హైదరాబాద్‌కు క్యూ కడుతున్నారు. తద్వారా రియల్ రంగానికి విపరీతమైన జోష్ వచ్చింది. దీనికితోడు కంపెనీల రాకతో ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలూ పుష్కలంగా ఉన్నందున నివాసాలపరంగానూ రియల్ రంగంలో లావాదేవీలు భారీ ఎత్తున పెరుగుతున్నాయి.

తరచూ అనారోగ్యమా? కారణం ఇదే కావచ్చు

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు. అటువంటి ఆరోగ్యం పైన ప్రధానంగా ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన ఉండాలి. ఆరోగ్యాన్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. మనం తీసుకుంటున్న ఆహారం ఏమిటి? మన జీవన విధానం ఏమిటి? ప్రతి ఒక్కరు అర్థం చేసుకొని మనకు మంచి ఆరో గ్యాన్ని ఇచ్చే జీవనశైలిని అలవర్చు కోవాలి. లేదంటే అనారోగ్యాల బారిన పడటం ఖాయం. చాలామంది ఏ చిన్న పని చేసినా అలసటకు గురి కావడం, రాత్రి సమయాలలో నిద్రలేమి సమ స్యను ఎదుర్కోవడం, తరచుగా అనారోగ్యాలకు గురి కావడం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి లేకపోవడం, తరచూ జలుబు, దగ్గు, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధ పడుతూ ఉండడం అనేక సందర్భాల్లో గమనిస్తూ ఉంటాం. అంతేకాదు కండరాల నొప్పులు, నరాల నొప్పులు, వాపును వంటి సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉండడాన్ని కూడా చూస్తున్నాం. కండరాలు, నరాల బలహీనతలు, నొప్పులు మాత్రమే కాదు జుట్టు రాలిపోవడం వంటి సమస్యలు కూడా చాలామందిలో కనిపిస్తున్నాయి. పైన పేర్కొన్న అన్ని సమస్యలకు మన శరీరంలో ఒక విటమిన్ లోపం కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అది అత్యంత ముఖ్యమైన విటమిన్ గా చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో విటమిన్ డి లోపం ఉంటే పైన పేర్కొన్న సమస్యలన్నీ కనిపిస్తాయని, ఈ లక్షణాలు ఉంటే విటమిన్ డి లోపం ఉందని గుర్తించాలని చెబుతున్నారు. ప్రతి ఒక్కరి శరీరానికి విటమిన్ చాలా ముఖ్యమైన పోషక మని వైద్యులు చెబుతున్నారు. విటమిన్ డి శరీరంలో ఎముకల పటిష్టతకు, నరాలు, కండరాల బలానికి, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు. ప్రధానంగా విటమిన్ డి మనకు ప్రకృతి నుంచి అందుతుంది. సూర్యరశ్మి నుండి మన శరీరానికి విటమిన్ డి వస్తుంది. అంతేకాదు మనం తీసుకునే పౌష్టిక ఆహారం వల్ల కూడా విటమిన్ డి లోపం భర్తీ అవుతుంది. అయితే విటమిన్-డి లోపాన్ని గుర్తించకుండా అలాగే ఉంటే మాత్రం తీవ్రంగా ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కో వాల్సివస్తుంది. ఇదిమానసికంగానూ డిప్రెషన్ కు గురిచేస్తుంది. కాబట్టి విట మిన్ డి లోపాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి విటమిన్ డి-పుష్కలంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, ఉదయం సూర్యరశ్మిని శరీరానికి తగిలేలా చూసుకోండి.

మీకు పానీ పూరీ తినడం అంటే ఇష్టమా? ఐతే ఈ సంతోషకరమైన వార్త మీకోసమే !

పానీ పూరి భారతదేశంలో అత్యంత ప్రసిద్ధమైన రోడ్‌సైడ్ ఫుడ్‌లో ఒకటి. మెత్తని బంగాళాదుంపలు, పచ్చిబఠానీలు మరియు తీపి మరియు పుల్లని నీటితో నిండిన కరకరలాడే పూరీని తినడం ప్రజలకు వర్ణించలేని అనుభూతి. గోల్ కప్పే అని కూడా పిలువబడే పానీ పూరి తప్పనిసరిగా రోడ్డు పక్కన(స్ట్రీట్ ఫుడ్స్) ఉన్న ఆహారాలలో ఒకటి. ఇది భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో వివిధ పేర్లు మరియు రకాలుగా విక్రయించబడుతోంది. కంటి స్కానింగ్ లేదా స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ ద్వారా కిడ్నీ సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. ఇది అపరిశుభ్రమైన వస్తువు అని ఆరోపించబడింది, అయితే ఇది నాణ్యమైన దుకాణాల్లో లేదా ఇంట్లో తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పానీ పూరీ భారతదేశం అంతటా విభిన్న రుచులతో తీపి, పులుపు మరియు కారం వంటి విభిన్న రుచులలో లభిస్తుంది. పానీ పూరీని ఒక్కసారిగా నోటిలో చిందకుండా పెట్టడం ఒక ప్రత్యేకమైన కళ. రుచికి అతీతంగా, పానీ పూరి ఉత్సాహానికి చిహ్నం. నాణ్యమైన పానీ పూరీ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఈ పోస్ట్‌లో చూద్దాం. జీర్ణక్రియకు మంచిది ఈ ప్రసిద్ధ రోడ్ ఫుడ్ సుగంధ ద్రవ్యాలు మరియు జీర్ణ పదార్థాల మిశ్రమంతో అందించబడుతుంది. జీలకర్ర, చింతపండు మరియు నిమ్మకాయల జోడింపు జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుంది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది నమ్మడానికి కొంచెం కష్టంగా ఉండవచ్చు, కానీ పానీ పూరీ నిజానికి పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం మరియు విటమిన్ సిఉన్నాయి. ఇది శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడం ఇది వినడానికి ఆశ్చర్యంగా ఉండొచ్చు. అయితే పానీ పూరీని కొంత మొత్తంలో తింటే బరువు తగ్గవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. బానీ పూరిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది జీవక్రియకు

సహాయపడుతుంది మరియు కేలరీలు తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది పానీ పూరీ రుచి దానికి జోడించిన పదార్థాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. జీలకర్ర, మిరియాలు, అల్లం మరియు నిమ్మకాయ వంటి పదార్థాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. ఎసిడిటీని నయం చేయగలదు పానీ పూరీలో జోడించిన జల్జీరా నీరు ఎసిడిటీ మరియు దాని వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో వాడే కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి పదార్థాలు బలమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. పానీ పూరీని హెల్తీగా చేయడం ఎలా? ఆవిరి మీద ఉడికించిన పానీ పూరీని ఉపయోగించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది పీచు పెరగడానికి మొలకెత్తిన పెసలు, బటానీలు, శెనగలను ఉపయోగించడం మంచిది ఇంట్లో అవసరమైన చట్నీలను తయారు చేయడానికి ప్రయత్నించండి, ఇది ఆరోగ్యాన్ని మరియు రుచిని జోడిస్తుంది పుల్లటి, చేదు చింతపండు నీటికి బదులుగా, మీరు తక్కువ కేలరీలు కలిగిన జీలకర్ర నీటిని ఉపయోగించవచ్చు పానీ పూరీ తిన్నాక వ్యాయామం చేయడం కూడా మంచిది.

చలికాలంలో వేధించే ఒళ్ళునొప్పులు ఇంటి చిట్కాలతో చిటికెలో మాయం

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలామంది భరించలేని ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, భుజాల నొప్పులు, మెడనొప్పి వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. చలికాలంలో శరీరంలో నొప్పి మరియు దృఢత్వం తరచుగా సంభవిస్తుంది. చలికాలంలో ఈ విధమైన నొప్పులు ఒక సాధారణ సమస్యగా పరిగణించాలి. ఇలా చలికాలంలో ఉన్న నొప్పులు చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి. అయితే నొప్పులు భరించలేక చాలామంది పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకుంటూ ఉంటారు. ఇది ఏమాత్రం మంచిది కాదు. నొప్పుల కోసం ఎక్కువ మోతాదులో మందులు తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచించబడింది. ఇక చలికాలంలో నొప్పుల నుంచి బయటపడటం కోసం కొన్ని హోమ్ రెమెడీస్ ను ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం. వాటి ద్వారా మనం చలికాలంలో బాధించే నొప్పుల నుండి బయటపడవచ్చు. చిన్న బెల్లం ముక్క. మీ జీవితాన్నే మార్చేస్తుంది! చలికాలం శరీరం విపరీతంగా నొప్పులతో బాధిస్తుంటే, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఒక బకెట్ నీటిని వేడి చేసి అందులో రెండు కప్పుల ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను జోడించి ఉపయోగిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. ఈ నీటిని స్నానం చేయడానికి ఉపయోగిస్తే ఒళ్ళు నొప్పుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. **Motive For Murder Movie Title Teaser Launch Event Telugu Filmibeat** యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు అల్లం లో మెండుగా ఉంటాయి. మన శరీరం నొప్పి నుంచి బయటపడడానికి ఇది చాలా ఎఫెక్టివ్ హోమ్ రెమిడి గా పరిగణించబడుతుంది. కొద్దిగా అల్లాన్ని గ్రైండ్ చేసి ఓ గుడ్డలో కట్టి ఆపై దానిని కొన్ని నిమిషాల పాటు వేడి నీటిలో ఉంచి బాగా మరిగించాలి. అల్లం రసం నీళ్ళలోకి దిగి మెరిగిన తర్వాత దానిని చల్లారబెట్టి, బాగా నొప్పి ఉన్న భాగంలో పూయాలి. 15 నిమిషాల పాటు ఆ అల్లం రసాన్ని నొప్పి ఉన్న భాగంలో మర్దన చేస్తూ ఉంటే అప్పుడు నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇక శారీరక నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి పసుపు పాలు తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. విశ్రాంతి ఇవ్వండి - బీసీసీఐకి విరాట్ రిక్వెస్ట్, రోహిత్ సైతం. అంతేకాదు ప్రభావిత భాగానికి పసుపు పేస్టును పోయడం వల్ల కూడా నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పసు పులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలతో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, కాళ్ల నొప్పులు, ఒళ్ళు నొప్పులు, కండరాల దృఢత్వం అంటే సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొం దడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో దాల్చిన చెక్క పొడిని వేసి మరిగించి తాగితే ఫలితం ఉంటుంది. అంతేకాదు శరీరంలో ఎక్కడైనా నొప్పి వేధిస్తుంటే కొద్దిగా ఆవాల నూనెను తీసుకుని వేడి చేసి, నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్న భాగంలో మర్దన చేస్తే కూడా ఫలితం బాగా ఉంటుంది.

ట్రిపుల్ ఐటీలో ఘనంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు

ట్రిబుల్ ఐటీ, సెప్టెంబర్ :05ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్--4 ఆధ్వర్యంలో, కెమికల్ ఇంజినీరింగ్ విభాగం సహకారంతో ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. యూనిట్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ కోటేశ్వరి మార్గదర్శకత్వంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అధ్యాపకులు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల జీవితాలను తీర్చిదిద్దడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఎంతో కీలకమైనదని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులకు కేవలం విద్యను అందించడమే కాకుండా, వారిలో క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలు, బాధ్యతాయుతమైన ఆలోచనా విధానం మరియు సమాజం పట్ల సేవాభావాన్ని పెంపొందించడంలో ఉపాధ్యాయులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారని తెలిపారు. అలాగే భారతదేశ మాజీ రాష్ట్రపతి, ప్రముఖ తత్వవేత్త మరియు విద్యావేత్త డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జీవితాన్ని, విద్యారంగానికి ఆయన అందించిన విశిష్ట సేవలను ఈ సందర్భంగా స్మరించుకున్నారు. ఉపాధ్యాయ వృత్తి పట్ల ఆయనకున్న గౌరవం, విద్య పట్ల ఆయనకున్న నిబద్ధత నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు, కెమికల్ ఇంజినీరింగ్ విభాగం అధ్యాపకులు మరియు సిబ్బంది పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

స్వర్గీయ చవ్వా విజయశేఖర్ రెడ్డి 71వ జన్మదినోత్సవ కానుకగా దివ్యాంగులకు నిత్యావసరాల పంపిణీ

-విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్త, సేవాస్ఫూర్తి ప్రదాత విజయశేఖర్ రెడ్డి చిరస్మరణీయుడు.

-వైయస్సార్సీపి పులివెందుల ఇంచార్జ్ వైయస్ మనోహర్ రెడ్డి.

పులివెందుల, సెప్టెంబర్ :05చవ్వా వెంకటసుబ్బారెడ్డి కుమారుడిగా, తండ్రికి తగ్గ తనయుడిగా, వ్యాపారదక్షత కలిగిన సమర్థుడైన పారిశ్రామికవేత్తగా, విజయ్ గ్రూప్ ఆఫ్ ఇండస్ట్రీస్ ను స్థాపించి, మైనింగ్, కన్ స్ట్రక్షన్ తదితర రంగాలలో తనదైన శైలిలో రాణించి, ఎంతో మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉపాధి కల్పించి, పులివెందులలో విజయ హోమ్స్ గేటెడ్ కమ్యూనిటీ నిర్మించి, నాణ్యమైన అదునాతన భవనాలను, ఎగువ మధ్యతరగతి వర్గాల కొరకు ఆధునిక సాంకేతికతతో కూడిన గృహాలను నిర్మించి విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్తగానే కాకుండా, తాను సంపాదించిన దాంట్లో కొంత భాగాన్ని, సమాజసేవ, ఉచిత తాగునీటి సరఫరా, నిరుపేదలు, అనాథలు, వికలాంగులకు సేవాకార్యక్రమాల రూపంలో సాయమందించే వారని, చవ్వా కుటుంబ వినీలాకాశంలో వెలుగొందే ధృవతారగా ఆయన చిరస్మరణీయంగా నిలిచిపోతారని వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పులివెందుల బాధ్యులు వైయస్ మనోహర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ప్రముఖ పారిశ్రామిక వ్యాపారవేత్త దివంగత చవ్వా విజయశేఖరరెడ్డి 71వ జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని, వారికుటుంబసభ్యుల ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని ముద్దనూరురోడ్డులో గల వికలాంగుల కమ్యూనిటీ భవన్ లో ఏర్పాటుచేసిన ఒకకార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ ఇంచార్జ వైయస్ మనోహర్ రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ వల్లెపు వరప్రసాద్, హాలు గంగాధరరెడ్డి, పార్నపల్లి కిషోర్ లతో కలిసి విజయ శేఖర్ రెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం చవ్వా కుటుంబసభ్యులు సమకూర్చిన నిత్యావసర సరుకులను 30 మంది దివ్యాంగుల కుటుంబాలకు పంపిణీ చేశారు. స్వర్గీయ విజయశేఖర్ రెడ్డి జ్ఞాపకార్థం వికలాంగులకు చేయూతనందించిన ఆయన సతీమణి సునీతమ్మ, కుమారుడు చవ్వా దుష్యంత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్లు వికలాంగుల నెట్ వర్క్ రాష్ట్రఅధ్యక్షులు రఘునాథరెడ్డి తెలిపారు. ఈకార్యక్రమంలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పులివెందుల బాధ్యులు వైఎస్ మనోహర్ రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ వల్లేపు వరప్రసాద్, పట్టణ వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు హాలు గంగాధరరెడ్డి, పార్నపల్లె కిషోర్, వికలాంగుల నెట్ వర్క్ అధ్యక్షులు రఘునాథరెడ్డి, టైలరింగ్ ట్రైనింగ్ టీచర్ మల్లీశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల ప్రతిభకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పురస్కారం

-2025 ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

-12 విభాగాల్లో పురస్కారాలు -- రూ.2 లక్షల నుంచి రూ.1 లక్ష వరకు నగదు బహుమతులు

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 5: జర్నలిజం రంగంలో విశేష సేవలందిస్తూ వృత్తిపరమైన ప్రతిభను కనబరిచిన పాత్రికేయులను ప్రోత్సహించి, వారి సేవలను గుర్తించి గౌరవించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2025 సంవత్సరానికి 12 విభాగాల్లో ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డులను అందజేయాలని నిర్ణయించింది. అర్హులైన జర్నలిస్టుల నుంచి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు రాష్ట్ర సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ సంచాలకులు కె.ఎస్. విశ్వనాథన్ తెలిపారు. దరఖాస్తులను సెప్టెంబరు 28వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటలలోపు డైరెక్టర్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ, 2వ అంతస్తు, ఎన్టీఆర్ పరిపాలన భవనం, పండిట్ నెహ్రూ బస్‌స్టేషన్, విజయవాడ--520013 చిరునామాకు పంపాలని సూచించారు. కాశీనాధుని నాగేశ్వరరావు పంతులు ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డుకు రూ.2 లక్షల నగదు పురస్కారం అందజేయనుండగా, ఖాసా సుబ్బారావు, ముట్నూరి కృష్ణారావు, మద్దుకూరి చంద్రశేఖరరావు పేరిట మూడు ఉత్తమ గ్రామీణ జర్నలిస్టు అవార్డులకు ఒక్కొక్కరికి రూ.1 లక్ష చొప్పున నగదు పురస్కారం అందజేయనున్నారు. సావిత్రిబాయి పూలే ఉత్తమ మహిళా జర్నలిస్టు అవార్డు, ఉత్తమ కార్టూనిస్టు అవార్డు, అబుల్ కలాం ఆజాద్ ఉత్తమ ఉర్దూ జర్నలిస్టు అవార్డు, ఉత్తమ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టు అవార్డు, ఉత్తమ వీడియో జర్నలిస్టు అవార్డులకు రూ.1 లక్ష చొప్పున నగదు పురస్కారం అందజేయనున్నారు. వి.ఆర్. నార్ల జీవిత సాఫల్య పురస్కారం, కొక్కు అహోబలరావు ఉత్తమ ఫోటో జర్నలిస్టు అవార్డు, మద్దూరి అన్నపూర్ణయ్య పేరిట చిన్న, మధ్యతరహా వార్తాపత్రికల సంపాదకులకు అందించే అవార్డులకు ప్రత్యేకంగా దరఖాస్తులు స్వీకరించకుండా ఎంపిక కమిటీ తన విచక్షణాధికారంతో పురస్కార గ్రహీతలను ఎంపిక చేయనుంది. దరఖాస్తుదారులు తమ సంస్థ, ఉద్యోగ, అనుభవ వివరాలతో పాటు 2025 జనవరి 1 నుంచి డిసెంబరు 31 వరకు ప్రచురితమైన లేదా ప్రసారమైన కనీసం ఐదు వార్తా కథనాలు, వ్యాసాలు, ఫొటోలు, కార్టూన్లు లేదా వీడియో క్లిప్పింగ్స్‌ను జతచేయాల్సి ఉంటుంది. అవార్డు గ్రహీతల ఎంపికలో కమిటీదే తుది నిర్ణయమని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

శ్రీ చైతన్య హైస్కూల్ లో ఘనంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు

వేంపల్లి, సెప్టెంబర్ :05వేంపల్లి శ్రీ చైతన్య హైస్కూల్‌లో ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. భారతదేశ తొలి ఉపరాష్ట్రపతి, మాజీ రాష్ట్రపతి, ప్రముఖ తత్వవేత్త మరియు విద్యావేత్త డా. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ గారి జయంతిని పురస్కరించుకుని ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు పాఠశాల సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఉపాధ్యాయుల పట్ల తమ గౌరవం, ప్రేమ మరియు కృతజ్ఞతను తెలియజేస్తూ విద్యార్థులు వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, నృత్యాలు, నాటికలు, ప్రత్యేక వేషధారణలు మరియు ప్రసంగాలు నిర్వహించారు. చిన్నారుల ప్రత్యేక వేషధారణలు, విద్యార్థుల నృత్య ప్రదర్శనలు మరియు నాటికలు కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. తమ గురువుల గొప్పతనాన్ని వివరిస్తూ విద్యార్థులు చేసిన ప్రసంగాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు తమ ఉపాధ్యాయుల గురించి మాట్లాడుతూ, తమ జీవితంలో గురువులు అందిస్తున్న మార్గదర్శకత్వం, ప్రోత్సాహం మరియు విలువలను వివరించారు. ఉపాధ్యాయులు కేవలం పాఠ్యాంశాలను బోధించడమే కాకుండా, విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు సరైన దిశానిర్దేశం చేస్తూ మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల చైర్మన్ బి . చక్రపాణి రెడ్డి ని పాఠశాలఉపాధ్యాయులందరూ ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల జీవితాలను తీర్చిదిద్దడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర అత్యంత గొప్పదని అన్నారు. విద్యార్థుల్లో విద్యతో పాటు క్రమశిక్షణ, మంచి విలువలు, ఆత్మవిశ్వాసం మరియు బాధ్యతాయుతమైన ఆలోచనా విధానాన్ని పెంపొందించడంలో ఉపాధ్యాయులు చేస్తున్న కృషిని అభినందించారు. అదేవిధంగా పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు తమ కోసం ప్రత్యేకంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమాలు ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగించాయని తెలిపారు. విద్యార్థుల ప్రేమాభిమానాలు మరియు గౌరవం తమకు మరింత బాధ్యతను, ప్రేరణను అందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి తన ప్రతిభను గుర్తించి, కష్టపడి చదివి జీవితంలో ఉన్నత స్థానాలను సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. డా. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ గారి ఆదర్శాలను స్మరించుకుంటూ నిర్వహించిన ఈ వేడుకలు గురువుల పట్ల గౌరవం, విద్యార్థుల ప్రతిభ మరియు పాఠశాల కుటుంబం మధ్య ఉన్న అనుబంధాన్ని ప్రతిబింబించేలా సాగాయి. విద్యార్థుల నృత్యాలు, నాటికలు, ప్రత్యేక వేషధారణలు, ప్రసంగాలు మరియు చైర్మన్ గారి సన్మాన కార్యక్రమంతో పాఠశాల ప్రాంగణం సందడిగా మారింది. విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు పాఠశాల సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్న ఈ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు ఆనందోత్సాహాలతో, ఘనంగా మరియు విజయవంతంగా ముగిశాయి.

జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో ఘనంగా నిర్వహించిన ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు

వేంపల్లి, సెప్టెంబర్:05 స్థానిక జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో సెప్టెంబర్ 5 డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ జన్మదిన సందర్భంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం వేడుకలు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులుజే. నాగాంజనేయులు ఆధ్వర్యంలో ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులే ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులకు ఆట పోటీలు నిర్వహించి బహుమతులను కూడా ప్రదానం చేయడం జరిగింది. తదుపరి పాఠశాలలో ఉన్నటువంటి మొత్తం 45 మంద ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులకు ప్రధానోపాధ్యాయులు శాలువాలతో సత్కరించి, మహిళా ఉపాధ్యాయులకు పసుపు కుంకుమ మరియు నూతన వస్త్రములు అందించి సత్కరించడం జరిగింది.. ఈ సందర్భంగా హెచ్ఎం మాట్లాడుతూ డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ గారు చిన్నప్పుడు నుంచే విద్య మీద మక్కువతో, వినయ విధేయతలతో క్రమశిక్షణతో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి అటు ప్రొఫెసర్ గాను రాజకీయ వేతగానుజిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో ఘనంగా నిర్వహించిన ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు, స్థానిక జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో సెప్టెంబర్ 5 డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ జన్మదిన సందర్భంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం వేడుకలు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు జే. నాగాంజనేయులు ఆధ్వర్యంలో ఉపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు ఘనంగా నిర్వహించారు... ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులే ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులకు ఆట పోటీలు నిర్వహించి బహుమతులను కూడా ప్రదానం చేయడం జరిగింది. తదుపరి పాఠశాలలో ఉన్నటువంటి మొత్తం 45 మంది ఉపాధ్యాయిని, ఉపాధ్యాయులకు ప్రధానోపాధ్యాయులు శాలువాలతో సత్కరించి, మహిళా ఉపాధ్యాయులకు పసుపు కుంకుమ మరియు నూతన వస్త్రములు అందించి సత్కరించడం జరిగింది.. ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ చిన్నప్పుడు నుంచే విద్య మీద మక్కువతో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి అటు ప్రొఫెసర్ గాను రాజకీయ వేతగాను ప్రశంసలు అందుకున్నారని వారి సేవలను కొనియాడారు. చివరగా విద్యార్థినిలు మరియు ఉపాధ్యాయులు కలిసి ప్రధానోపాధ్యాయులు నాగాంజనేయులుని శాలువా, బహుమతులతో ఘనంగా సత్కరించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో స్కూల్ ఫస్ట్ అసిస్టెంట్ చెరుకూరు శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయులు ఫక్రుద్దీన్, సురేష్ మహిళా ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు ప్రశంసలు వారి సేవలను కొనియాడారు... చివరగా విద్యార్థినిలు మరియు ఉపాధ్యాయులు కలిసి ప్రధానోపాధ్యాయులు నాగాంజనేయులుని శాలువా, బహుమతులతో ఘనంగా సత్కరించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో స్కూల్ ఫస్ట్ అసిస్టెంట్ చెరుకూరు శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయులు ఫక్రుద్దీన్, సురేష్ మహిళా ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీఎన్ఎస్ఎఫ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ములి వేణుగోపాల్‌రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు

-ఘనంగా నిర్వహించిన తెలుగు యువత నాయకులు.. కేక్ కట్ చేసి శుభాకాంక్షలు.

వేంపల్లె, సెప్టెంబర్ :05 టీఎన్ఎస్ఎఫ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ములి వేణుగోపాల్‌రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. స్టేట్ ఫైనాన్స్ మాజీ డైరెక్టర్ మహమ్మద్ షబ్బీర్ కార్యాలయంలో మండల తెలుగు యువత ఉపాధ్యక్షుడు ములి గంగాధర్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా ములి వేణుగోపాల్‌రెడ్డి కేక్ కట్ చేయగా, నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆయనకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయన ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో మరింత కాలం ప్రజలకు సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్టేట్ ఫైనాన్స్ మాజీ డైరెక్టర్ మహమ్మద్ షబ్బీర్, తక్కాల షరీఫ్, ముల్లి గంగాధర్‌రెడ్డి, భాష, ఇమ్రాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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

స్వర్గీయ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి.

-ఉపాధ్యాయుడు సమాజ నిర్మాత...డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి.

వేంపల్లి,సెప్టెంబర్ :05స్వర్గీయ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అని, ఉపాధ్యాయుడు సమాజ నిర్మాత అని రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర మీడియా చైర్మన్ డాక్టర్ నర్రెడ్డి తులసి రెడ్డి అన్నారు.శనివారం వేంపల్లి లో స్వర్గీయ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ 138వ జయంతిని,జాతీయ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని కాంగ్రెస్ నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా తులసి రెడ్డి మాట్లాడుతూ డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ భారత మాజీ రాష్ట్రపతిగా దేశానికి ఎంతో సేవ చేశారని,ఆయన గొప్ప విద్యావేత్త అని రాజనీతిజ్ఞుడని గొప్ప తత్వవేత్తని కొనియాడారు.దేశ అత్యున్నతమైన పురస్కారం భారతరత్న ఆయనకు ఇవ్వడం జరిగింది.ఆయన ఉపాధ్యాయుడిగా తన జీవితాన్ని ప్రారంభించారని అందుకోసమే ఆయన సూచన మేరకు ఆయన పుట్టినరోజు అయిన సెప్టెంబర్ 5న 1962 నుంచి జాతీయ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం గా జరుపు కుంటున్నామని తులసి రెడ్డి అన్నారు. భారతదేశపు భవిష్యత్తు భారత పార్లమెంటు మీద కాదు, భారతదేశంలోని పాఠశాలల మీద ఆధారపడి ఉందని చెప్పిన మహనీయుడు స్వర్గీయ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్. " గురుబ్రహ్మ గురువిష్ణు గురుదేవో మహేశ్వరః గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురవే నమః "అని భారతీయ సంస్కృతి గురువుకు అత్యున్నతమైన స్థానాన్ని ఇచ్చింది.సమాజ నిర్మాణంలో, విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తు నిర్మాణంలో ఉపాధ్యాయుని పాత్ర ప్రశంసనీయం.జాతీయ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయుల పాత్రను గుర్తించి, గౌరవించి, కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడం మన ధర్మం అని తులసి రెడ్డి అన్నారు.నిజమైన ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులకు పుస్తకంలోని పాఠాలే కాక జీవిత పాఠాలు నేర్పుతాడన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తులసి రెడ్డి సతీమణి నర్రెడ్డి అలివేలమ్మ, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ సుబ్రహ్మణ్యం,సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు అమర్నాథ్ రెడ్డి,తోపిరెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి, వేమయ్య, బద్రి,ఐచర్ రమణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు

దేశంలో మార్పు రావాలి - మార్పు కావాలి అనే నినాదం తో సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ జెండా ఆవిష్కరణ

-వేంపల్లి లో ఘనంగా ఆగస్టు 15 వేడుకలు.

వేంపల్లి, ఆగష్టు :15 : కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా దేశ స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తితో భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జాతీయ జెండాల ఆవిష్కరణ ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమంజరిగింది వేంపల్లి లో ఘనంగా నిర్వహించారు సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు పి చంద్రశేఖర్ జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం సిపిఐ పులివెందుల ఏరియా కార్యదర్శి వెంకట రాములు సభ్యులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ సందర్భంగా వారుమాట్లాడుతు "మార్పు కావాలి - మార్పు రావాలి" అనే నినాదంతో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వైఫల్యాలను; అనాలోచిత, తిరోగమన ఆర్థిక విధానాలను; ప్రజా వ్యతిరేక నిర్ణయాలను; మతోన్మాద చర్యలను; ప్రైవేటీకరణ యత్నాలను తిప్పికొట్టేందుకు; ప్రజల మాన, ప్రాణ, హక్కుల రక్షణ కోసం; శాంతి, సమానత్వం కోసం పరమత సహనాన్ని గౌరవిస్తూ మేము సైతం భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సిపిఐ) సారధ్యంలో కమ్యూనిస్టులుగా ప్రజా ఉద్యమాల బాటలో ముందుకు సాగుతామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు ఇందుకోసం తమతో ప్రజలు కలిసి రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ ఏరియా సహాయ కార్యదర్శి అంజనప్ప, సిపిఐ నాయకులు వేముల బాషా, భవనిర్మాణ కార్మిక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు రామాంజనేయులు, సిపిఐ పులివెందుల నాయకులు సుభాన్, రూపకాంత్ ,అనిల్, అంజి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భక్తుల ఆకలి తీర్చిన అన్నదానం

-వెయ్యి నూతులకోన శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో 1,500 మందికి అన్నప్రసాద వితరణ

పెండ్లిమర్రి, సెప్టెంబర్ 5 : శ్రావణ మాసం నాలుగో శనివారం సందర్భంగా కడప జిల్లా కమలాపురం నియోజకవర్గం పెండ్లిమర్రి మండలం చిన్నదాసరిపల్లిలోని వెయ్యి నూతులకోన శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయం వద్ద శనివారం భారీ అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. నాగాయపల్లికి చెందిన అబ్బిరెడ్డిగారి మాధవరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో సుమారు 1,500 మందికి పైగా భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ చేపట్టారు.ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర వైసీపీ నేత, ఎస్ఈసీ సభ్యులు శ్రీ కాశీభట్ల సాయినాథ్ శర్మ సతీమణి కాశీభట్ల ప్రశాంతి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అన్నదాన నిర్వాహకులు ఆమెను పూలమాల, దుశ్శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు.అనంతరం ఆలయ పూజారులు ప్రశాంతికి ప్రత్యేక అర్చన, పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారి చీర, జాకెట్, పసుపు కుంకుమను అందజేసి ఆశీర్వచనాలు అందించారు.అన్నదానం మహాదానం ఈ సందర్భంగా ప్రశాంతి మాట్లాడుతూ "అన్నదానం మహాదానం.శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి పుణ్యక్షేత్రంలో ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించడం ఎన్నో జన్మల పుణ్యఫలం" అని అన్నారు. భవిష్యత్తులోనూ మరిన్ని పుణ్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించేలా భగవంతుడి కృప అందరిపై ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో అబ్బిరెడ్డి మాధవరెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రబృంద సభ్యులు పాల్గొని భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు.

ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారంపై ముఖ్యమంత్రి కీలక నిర్ణయాలు

-ప్రభుత్వంతో ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధుల చర్చలుసానుకూలంగా ముగిశాయి

-కడప జిల్లా ఏపీ ఎన్జీవోస్ అధ్యక్షులు బాలానూరు శ్రీనివాసులు.

కడప, సెప్టెంబర్ :05ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధించి ముఖ్యమంత్రి క్యాంప్ కార్యాలయంలో ప్రభుత్వంతో ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు నిర్వహించిన చర్చలు సానుకూల వాతావరణంలో విజయవంతంగాముగిశాయని కడప జిల్లా ఏపీ ఎన్జీవోస్ అధ్యక్షులు బి. శ్రీనివాసులు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగాబలపనూరు శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ, ఏపీ జేఏసీ చైర్మన్ శ్రీ ఏ. విద్యాసాగర్, సెక్రటరీ జనరల్ శ్రీ కె.ఎస్.ఎస్. ప్రసాద్, ఏపీ ఎన్జీవోస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ డి.వి. రమణ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యోగుల సమస్యలను ముఖ్యమంత్రి అంగీకరించిన ప్రధాన నిర్ణయాలు:12వ పీఆర్సీ (గ్రా=జ) నియామకానికి ప్రభుత్వం అంగీకారం తెలిపింది.ండు డీఏలను 2026 అక్టోబర్ 1వ తేదీ నుంచి చెల్లించేందుకు అంగీకారం తెలిపింది.01-07-2024, అక్టోబర్ 01-01-2025 నవంబర్ నెలలో చెల్లించుటకు అంగీకారం తెలిపారు. 2022 సంవత్సరానికి సంబంధించిన సరెండర్ లీవుల మొత్తాన్ని వచ్చే సంక్రాంతికి ఉద్యోగుల ఖాతాల్లో జమ చేసేందుకు అంగీకారం తెలిపింది.పోలీసు ఉద్యోగులకు ఒక అదనపు సరెండర్ లీవ్‌ను ఈ దసరాకు చెల్లించేందుకు నిర్ణయం తీసుకుంది.అడిషనల్ క్వాంటం ఆఫ్ పెన్షన్‌ను జనవరి 2027 నుంచి అమలు చేసేందుకు నిర్ణయించింది.70 ఏళ్లు దాటిన పెన్షనర్లకు 10 శాతం, 75 ఏళ్లు దాటిన వారికి 15 శాతం మేర అడిషనల్ క్వాంటం ఆఫ్ పెన్షన్ వర్తింపజేయాలని నిర్ణయించింది. ఎంప్లాయీస్ హెల్త్ స్కీమ్‌ను స్ట్రీమ్‌లైన్ చేయడంతో పాటు, వచ్చే నెల నుంచి ప్రతి నెలకు సంబంధించిన మొత్తాన్ని అదే నెలలో ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్ట్‌కు చెల్లించేందుకు అంగీకారం తెలిపింది.ఈ నిర్ణయాల అమలుతో ప్రభుత్వంపై ప్రతి సంవత్సరం సుమారు రూ.2,880 కోట్ల అదనపు ఆర్థిక భారం పడుతుందని తెలిపారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి సానుకూలంగా స్పందించి కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్న గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడుకి ఉద్యోగుల తరఫున బలపనూరు శ్రీనివాసులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే ఉద్యోగుల సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేసిన ఏపీ జేఏసీ మరియు ఏపీ ఎన్జీవోస్ రాష్ట్ర నాయకత్వానికి అభినందనలు, ధన్యవాదాలు తెలిపారు.ఉద్యోగుల హక్కులు, సంక్షేమం కోసం రాష్ట్ర నాయకత్వం చేస్తున్న కృషికి ఉద్యోగ వర్గాలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు.రాష్ట్ర నాయకులకు సన్మాన ఈ సందర్భంగా విజయవాడలోని ఏపీ ఎన్జీవోస్ హోమ్‌లో ఏపీ ఎన్జీవోస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మరియు ప్రధాన కార్యదర్శి గార్లను ఘనంగా సన్మానించినట్లు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో అన్నమయ్య జిల్లా అధ్యక్షులు యం. వేణుగోపాల్ రెడ్డి, జిల్లా సెక్రటరీ నిత్యపూజయ్య, కోశాధికారి టి. శ్రీనివాసులు, ఉపాధ్యక్షులు సిద్దయ్య, జాయింట్ సెక్రటరీ పద్మనాభయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా ఆంజనేయ స్వామికి పూజలు

లింగాల, సెప్టెంబర్ :05 లింగాల మండలంపార్నపల్లె గ్రామంలోభక్తిశ్రద్ధలతో ఆంజనేయ స్వామికి ఘనంగా పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఆలయంలో ప్రత్యేక అభిషేకం, అలంకరణ, అర్చనలు, హారతి కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు."జై శ్రీరామ్.. జై హనుమాన్" నామస్మరణతో ఆలయ పరిసరాలు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంతో మార్మోగాయిఅని స్థానిక ప్రజలు తెలిపారు.

పదవీ విరమణ వయస్సును 60 నుంచి 62 ఏళ్లకు పెంచాలి

-బాబా ఫక్రుద్దీన్, క్రిష్ణారెడ్డి

కమలాపురం సెప్టెంబర్ 05:ఏపీ ప్రభుత్వం జూన్ 2026లో జారీ చేసిన జీఓ 45 ద్వారా రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు, కార్పోరేషన్ల ఉద్యోగులకు పదవీ విరమణ వయస్సును 60 నుంచి 62 ఏళ్లకు పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకునిందని ఏపీ పవర్ ఎంప్లాయిస్ ఫోరం సభ్యులు జి. బాబా ఫక్రుద్దీన్, బి. క్రిష్ణారెడ్డి కోరారు. శుక్రవారం వారు కమలాపురంలో విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ ఏపీ విద్యుత్ సంస్థలో గత 15-20 ఏళ్లుగా 33/11 షిఫ్ట్ ఆపరేటర్స్, ఎస్ఈ అండ్ డీఈ కార్యాలయాల్లో కంప్యూటర్ ఆపరేటర్స్, అటెండర్లా పని చేస్తున్న తమకు సరైన ఈపీఎఫ్, జీపీఎఫ్ లేకుండానే సర్వీస్లో కొనసాగుతున్నామని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అయితేకూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత తమకు పదవీ విరమణ వయస్సును 60 నుంచి 62ఏళ్లకు పెంచుతున్నట్లు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారన్నారు. అయితే ఆ ఉత్తర్వులను అమలు చేయడంలో జాప్యం చేస్తున్నారని మండి పడ్డారు. విద్యుత్ సంస్థ మినహా అన్ని సంస్థలకు పదవీ విరమణ వయస్సు పొడిగించారని, అయితే విద్యుత్ సంస్థ ఉన్న విషయమే ప్రభుత్వం మరచిపోయినట్లు ఉందని వారు ఎద్దేవా చేశారు. ఈ విషయమై విద్య, ఫైనాన్స్, ఎంఏ అండ్ యూపీ ఈ మూడు కమిటీ సమీక్ష నిర్వహించి జాప్యం చేస్తున్నారని ఇది తగదని వారన్నారు. ఏపీ జెన్కో, ఏపీ ట్రాన్స్కో, ఏపీఎస్పీడీసీఎల్, ఏపీఎస్ఈపీడీసీఎల్ సంస్థలు సైతం తమ సమస్యను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లకుండా జాప్యం చేస్తున్నారని వారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విద్యుత్ శాఖా మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ సైతం తమకు న్యాయం చేయలేదన్నారు. ఇప్పటికైనా కూటమి ప్రభుత్వ పెద్దలు స్పందించి తమకు పదవీ విరమణ వయస్సును 60 నుంచి 62కు పెంచాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

వేంపల్లె ఉర్దూ జూనియర్ కళాశాల ఛైర్మన్ గా మహబూబ్ బాషా

వేంపల్లె, సెప్టెంబర్ :05వేంపల్లెలోని ప్రభుత్వ ఉర్దూ జూనియర్ కళాశాల ఛైర్మన్ గా మహబూబ్ బాషా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైనట్లు కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎస్. రవి తెలిపారు. శనివారం వేంపల్లెలోని ఉర్దూ జూనియర్ కళాశాలలో కళాశాల ఛైర్మన్ గా ఎన్నికైన వేంపల్లెకు చెందిన ఎంహెచ్ పిఎస్ పులివెందుల నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ మహబూబ్ బాషాను కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎస్. రవి , కళాశాల సిబ్బంది శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎస్. రవి మాట్లాడుతూ ఉర్దూ కళాశాల అభివృద్ధికి నూతన ఛైర్మన్ గా ఎన్నికైన మహబూబ్ బాషా పాటు పడాలని కోరారు. విద్యార్థుల సంఖ్యను పెంచేందుకు అధ్యాపకులకు సహకరించాలని కోరారు. అనంతరం నూతన కళాశాల ఛైర్మన్ గా ఎంపికైన మహబూబ్ బాషా మాట్లాడుతూ తన వంతు ఉర్దూ కళాశాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. విద్యార్థులు కూడ అధ్యాపకులు చెప్పిన విషయాలను నేర్చుకొని కళాశాలకు మంచి పేరు తేవాలని చెప్పారు. అన్ని వర్గాలకు చెందిన విద్యార్థులు కూడ ఉర్దూ జూనియర్ కళాశాలలో చేరేందుకు అవకాశం ఉందని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ కళాశాలలో విద్యాభాస్యం చేసే విద్యార్థులకు ఉచిత పాఠ్య పుస్తకాలతో పాటు నాణ్యమైన మధ్యాహ్న భోజన పథకం కూడ అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఉర్దూ కళాశాలలో అన్ని కోర్సులు ఉన్నాయాని కాబట్టి ప్రతి విద్యార్థి ఉర్దూ కళాశాలలో చేరాలని కోరారు. విద్యార్థులకు మౌలిక సదుపాయాలతో పాటు ల్యాబ్ సౌకర్యం కూడ ఉందని తెలిపారు. అధ్యాపకులు కూడ విద్యార్థులకు అర్థం అయ్యే విధంగా విద్యా బోధన చేయాలని సూచించారు. అందరి సహకారంతో కళాశాలకు కావాల్సిన సౌకర్యాలను కల్పించేందుకు ఉర్దూ అకాడమీ ఛైర్మన్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం నూతన ఛైర్మన్ గా ఎంపికైన మహబూబ్ బాషాను కళాశాల తరుపున శాలువాతో అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంహెచ్ పిఎస్ సభ్యులు సుబహన్, కరీముల్లా, గౌసా, సంధాని, అధ్యాపకులు, కళాశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

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