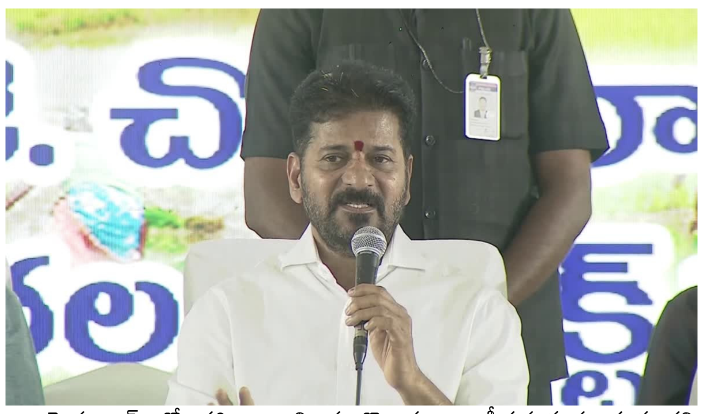
Since 2004
RNI No.Ap Tel 14145/2004a
పిడికిలి
స్పెషల్ ఎడిషన్
The Peoples Paper

రిపోర్టర్‌లు కావలెను
9866663153

సంపుటి : 019 సంచిక : 238 | సోమవారం 23 - 02 - 2026 | చీఫ్ ఎడిటర్ : చామకూర రాజు | పేజీలు : 4 వెల : రూ. 5.00

వచ్చే రెండు, మూడేళ్లలో
ప్రాజెక్టులన్నింటినీ పూర్తి చేస్తాం

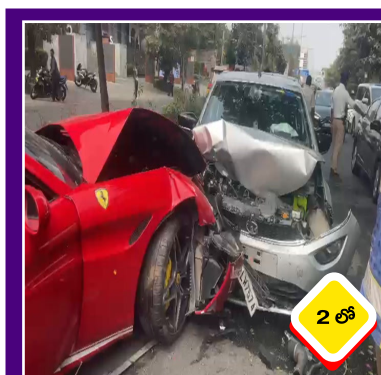
- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- దేవాదుల ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ప్రాజెక్టు పరిశీలన అనంతరం పనుల పురోగతిపై అధికారులతో సీఎం సమీక్ష
- గోదావరి జలాల వివాదం కొన్నాళ్లుగా రాజకీయరంగు పులుముకుందని వ్యాఖ్య
- గడిచిన పదేళ్లలో ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసి ఉంటే ఇప్పుడు వివాదమే ఉండేది కాదు
- మేడిగడ్డ కుంగిన తర్వాత అక్కడి నుంచి నీరు ఎత్తిపోయలేదన్న రేవంత్ రెడ్డి
- పదేళ్ళ వాళ్లేం చేశారో ఈ ప్రభుత్వం ఏ చేసిందో సభలో చర్చిస్తామన్నారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్ : గోదావరి జలాల వివాదం కొన్నాళ్లుగా రాజకీయరంగు పులుముకుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. గడిచిన పదేళ్లలో ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసి ఉంటే ఇప్పుడు వివాదమే ఉండేది కాదని అభిప్రాయపడ్డారు. ములుగు జిల్లా కన్నాయిగూడెం మండలం తుపాకులగూడెం వద్ద దేవాదుల ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన అనంతరం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్‌పై ఆయన పలు విమర్శలు గుప్పించారు.మేడిగడ్డ కుంగిన తర్వాత అక్కడి నుంచి నీరు ఎత్తిపోయలేదని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కాళేశ్వరం నిరుపయోగమైనా అత్యధికంగా వరి దిగుబడి వస్తోందని వివరించారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో, తర్వాత తెలంగాణలో ఏం జరిగిందో చర్చించామని చెప్పారు. కేసీఆర్, హరీశ్‌రావు తప్పులు చేశారని ప్రజలు గ్రహించారు, - మిగతా 2 లో

బీజేపీ అధ్యక్షుడు
రామచందర్ రావు అరెస్టు

- కిషన్ రెడ్డి ఆగ్రహం
- బాన్సువాడ, కామారెడ్డిలకు వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించిన రామచందర్ రావు
- ఉదయం నుంచి హౌస్ అరెస్టు, ఆ తర్వాత అరెస్టు చేసిన పోలీసులు
- రామచందర్ రావు అరెస్టును ఖండించిన కిషన్ రెడ్డి
- కాటిపల్లి వెంకటరమణారెడ్డిపై కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని ఆగ్రహం



జూబ్లీహిల్స్‌లో బీభత్సం సృష్టించిన స్పోర్ట్స్ కారు

- జూబ్లీహిల్స్‌లో అదుపుతప్పిన ఫెరారీ స్పోర్ట్స్ కారు
- అతివేగంతో ఇతర వాహనాలను ఢీకొట్టి బీభత్సం
- ప్రమాదంలో పలువురికి తీవ్ర గాయాలు, ఆస్పత్రికి తరలింపు
- రోడ్ నెం. 45లో భారీగా నిలిచిన ట్రాఫిక్
- ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లో వెళ్లాలన్న పోలీసుల సూచన

విదేశీ అతిథుల ముందు
దేశం పరువు తీశారు

- భారత ప్రధానమంత్రి మోదీ
- యూత్ కాంగ్రెస్ షర్ట్ లెస్ నిరసనపై తీవ్రస్థాయిలో స్పందించిన ప్రధాని మోదీ
- ఏఐ సదస్సులో కాంగ్రెస్ నగ్న రాజకీయాలు చేసిందన్న ప్రధాని
- కాంగ్రెస్ పార్టీ సైద్ధాంతికంగా దివాలా తీసిందని విమర్శ
- విదేశీ అతిథుల ముందు దేశం పరువు తీశారని ఫైర్
- కాంగ్రెస్‌ను విమర్శించిన ఇండియా కూటమి భాగస్వాములకు మోదీ ధన్యవాదాలు

ఢిల్లీ : ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కాంగ్రెస్ పార్టీపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఢిల్లీలో జరిగిన 'ఇండియా-ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ 2026'లో యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు చొక్కాలు విప్పి నిరసన తెలపడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. దేశంలోనే అత్యంత పురాతన పార్టీ అయిన కాంగ్రెస్ సైద్ధాంతికంగా దివాలా తీసిందని ఈ ఘటన స్పష్టం చేస్తోందని ఆదివారం మీరట్‌లో జరిగిన ఓ బహిరంగ సభలో విమర్శించారు.కొద్ది రోజుల క్రితం ఢిల్లీలోని భారత్ మండపంలో జరిగిన ఈ అంతర్జాతీయ సదస్సులో, నిరుద్యోగం, ద్రవ్యోల్బణం వంటి అంశాలపై యూత్ కాంగ్రెస్ సభ్యులు ప్రధానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ అర్ధనగ్న ప్రదర్శన చేశారు. ఈ ఘటనపై మోదీ స్పందిస్తూ, "భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారాలని ప్రజలు కష్టపడుతుంటే, దేశ ప్రగతిని కొన్ని పార్టీలు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నాయి. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఏఐ - మిగతా 2 లో

చర్చలకు సిద్ధం..
యుద్ధానికీ సై

- ఖమేనీ, ఆయన కుమారుడిని అంతం చేసేలా అమెరికా వ్యూహం!
- ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకున్న అమెరికా
- మధ్యప్రాచ్యంలో భారీగా అమెరికా సైనికుల మోహరింపు
- చర్చలకు సిద్ధం.. యుద్ధానికీ సై అంటున్న ఇరాన్
- పరిమిత దాడుల ఆలోచనలో ఉన్నానన్న డొనాల్డ్ ట్రంప్
- పూర్తిస్థాయి యుద్ధానికి దారితీయొచ్చని నిపుణుల హెచ్చరిక

మావోయిస్టు
కీలక నేతలు లొంగుబాటు

- మావోయిస్టు పార్టీకి భారీ ఎదురుదెబ్బ
- ఆపరేషన్ కగార్‌లో కీలక పరిణామం
- లొంగిపోయిన మావోయిస్టు నాయకులు దేవ్ జీ, మల్లారెడ్డి
- తెలంగాణ ఎస్ఐబీ ఎదుట లొంగిపోయిన మావోయిస్టులు
- వీరితో పాటు 16 మంది లొంగుబాటు

ఏపీలో భారత్‌నెట్ విస్తరణ

- కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య కీలక ఒప్పందం
- ఏపీలో భారత్‌నెట్ విస్తరణకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య ఒప్పందం
- ప్రాజెక్టు అమలుకు రూ. 2,432 కోట్లు విడుదల చేయనున్న కేంద్రం
- సుమారు 5 లక్షల గ్రామీణ గృహాలకు హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్లు
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 13,426 గ్రామ పంచాయతీల్లో ప్రాజెక్టు అమలు

రాష్ట్రంలో బీజేపీ అంటే
బాబు-జగన్-పవన్

- బీజేపీకి కొత్త అర్థం చెప్పిన షర్మిల
- చంద్రబాబు, జగన్ పై తీవ్ర విమర్శలు
- చంద్రబాబు, జగన్‌లు బీజేపీకి బానిసలుగా మారారని షర్మిల విమర్శ
- మోదీ చైనా రోబోను ప్రదర్శించినప్పుడు వీరి నోళ్లు పెగల్లేదని ఎద్దేవా
- చంద్రబాబుది అధికారిక పొత్తు కాగా, జగన్‌ది బీజేపీతో అక్రమ పొత్తు అని ఆరోపణ
- రాష్ట్రంలో బీజేపీ అంటే బాబు-జగన్-పవన్ అంటూ కొత్త నిర్వచనం
- రైతుల కోసం కాంగ్రెస్ నిరసన చేస్తుంటే ఉగ్రకోణం అంటారా అని ఫైర్

అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల, సీఎం చంద్రబాబు, వైసీపీ అధినేత జగన్ లపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. వారిద్దరూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి ప్రచారకర్తలుగా, బీజేపీ ఎదుట బానిసలుగా మారారని, స్వప్రయోజనాల కోసం దేశ ప్రయోజనాలను తాకట్టు పెట్టే తోలుబొమ్మలని ఆమె తీవ్రంగా విమర్శించారు. చంద్రబాబుది బీజేపీతో అధికారిక పొత్తు అయితే, జగన్‌ది అక్రమ పొత్తు అంటూ ట్వీట్ చేశారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీ అంటే బాబు-జగన్-పవన్ అని, - మిగతా 2 లో

టెక్నాలజీ పెరిగినా మీ
'హ్యూమన్ టచ్'కు సాటిలేదు

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- గ్రామీణ డాక్ సేవక్‌లపై సీఎం చంద్రబాబు ప్రశంసలు
- గ్రామీణ డాక్ సేవకుల సేవలు అమూల్యం అని సీఎం చంద్రబాబు ఉద్ఘాటన
- కేంద్ర మంత్రులు జ్యోతిరాదిత్య సింధియా, డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ పెమ్మసాని సమర్థతపై ప్రశంసలు
- ఏపీలోని 17,000 మంది డాక్ సేవకులకు ఎలక్ట్రిక్ సైకిళ్లు ఇవ్వాలని కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సేవలను కూడా డాక్ సేవకుల ద్వారా అందిస్తామని హామీ
- వికసిత్ భారత్, స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ నిర్మాణంలో పోస్టల్ ఉద్యోగులదే కీలక పాత్ర అని వెల్లడి

అమరావతి : టెక్నాలజీ ఎంత అభివృద్ధి సాధించినా, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వంటివి అందుబాటులోకి వచ్చినా, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మానవతా స్పర్శతో సేవలు అందించే గ్రామీణ డాక్ సేవకులకు ప్రత్యామ్నాయం లేదని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. వికసిత్ భారత్, స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ నిర్మాణంలో వారి పాత్ర అత్యంత కీలకమని, వారికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా నిలుస్తుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. ఆదివారం నాడు గుంటూరులో గ్రామీణ డాక్ సేవక్‌లతో ఏర్పాటు చేసిన ఒక కార్యక్రమంలో కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా, కేంద్ర సహాయ మంత్రి డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ పెమ్మసానిలతో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

ఎందరికో స్ఫూర్తి

నాలుగు గోడల మధ్యనే ఉంటూ, నాలుగు దిక్కుల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండటం, నాలుగు దశాబ్దాల కిందట అసాధ్యమే! పోలియో వల్ల కాళ్లు చచ్చుబడి నడవలేని స్థితిలో ఉంటే, చింతిస్తూ కన్నీళ్లతో కాలం గడుపుతారు ఎవ్వరైనా! కానీ ఎనిమిదేళ్ల వయస్సులో ఒక బాలిక అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేసింది. అంగవైకల్యం జీవనయాత్రకు అడ్డుకాదని, సృజనాత్మకతతో ఆలోచించి, జీవితాన్ని రంగులమయం చేసుకోవచ్చని నిరూపించింది ఆ బాలిక. కృషి, పట్టుదల ఉంటే ఎటువంటి క్లిష్ట పరిస్థితులనైనా మనకు అనువుగా మలచుకొని, స్వయంకృషితో సమాజ గుర్తింపు పొందవచ్చునని చాటి చెప్పింది. ఆ బాలికే రాగతి పండరి.తొలి తెలుగు మహిళా కార్టూనిస్టుగా లక్షలాది పాఠకుల హృదయాల్లో చెదరని ముద్రవేసింది. కార్టూన్‌కు అర్థం తెలియని వయస్సులో ఆమె ఈ రంగంలోకి అడుగుపెట్టింది. కళపై ఉన్న మక్కువతోనే కార్టూన్ కళాకారిణి కాగలిగింది. పుట్టిన ఏడాదికే పోలియో వల్ల ఆమె రెండు కాళ్లు చచ్చుబడిపోయాయి. దాంతో ఆమె ఇంటికే పరిమితమైంది. రాగతికి తన రెండో అక్క రత్నకుమారి రాయడం, చదవడం నేర్పింది. ఇంటికి వచ్చే పుస్తకాలు చదవడం, అందులో వచ్చే కార్టూన్లు అర్థం చేసుకోవడంతో వాటిపై ఆమెకు అభిరుచి పెరిగింది. ఆమెకూ కార్టూన్లు గీయాలన్న కోరిక కలిగింది. తన ఎనిమిదవ ఏట ప్రారంభమైన కార్టూన్ల సృష్టి, ఆమె మరణించే వరకూ కొనసాగించింది.ప్రముఖ తెలుగు కార్టూనిస్టులు జయదేవ్, బాపు, బాలి, గోపి, బి.ఎస్.రాజు వంటి వారు ఆమెకు తగిన సూచనలు, సలహాలను ఉత్తరాల ద్వారా, స్వయంగా కలిసినప్పుడు తెలిపేవారు. ఆమె ఆ మెళకువలు నేర్చుకుని, అవలీలగా అల్లుకుపోయారు. ప్రతి తెలుగు పత్రికలో ఆమె కార్టూన్లు ప్రచురితమై, విశేష ప్రాచుర్యం పొందాయి. ప్రతి పాఠకుడి మనసునూ మురిపించాయి. మూడున్నర దశాబ్దాల పాటు ఆమె 25వేలకు పైగా కార్టూన్లు గీశారు. అధిక ధరలు, వరకట్నం, ర్యాగింగ్, మంచినీటి కొరత, కాలుష్యం వంటి సామాజిక సమస్యలే కాక, సంక్రాంతి, ఉగాది, వినాయక చవితి, దసరా, దీపావళి వంటి పండుగల పైనా పలు కార్టూన్లు గీశారు. ఆమె మేధస్సులో మెరిసిన మెరుపులు అనేకం!ప్రముఖ రచయిత ఎల్యూ నారాయణరావుతో కలిసి 'యవ్వనం పిలిచింది, అయ్యో పాపం అబ్బాయిలు, దెయ్యాలు ఎక్కడ ఉన్నాయి?' వంటి కార్టూన్ కథలు అల్లారు. సిక'రాజ'కీయంలో, రాజకీయ'చెద'రంగం శీర్షిక పదేళ్ళు కొనసాగింది. అదేవిధంగా, పొడుగుపొట్టి అమ్మాయిలు, నవగ్రహంఅనుగ్రహం, మగాడి చెవిలో పూవు, అంకాలమ్మ అడవిలో వంటి కార్టూన్ సీరియల్స్ విశేష ఆదరణ పొందాయి. ఆమె చిత్రించిన 200 కార్టూన్లతో 'నవ్వుల విందుకార్టూన్ల పసందు' పేరుతో విశాలాంధ్ర పుస్తకాన్ని ప్రచురించింది. ఆమె ఆత్మకథ 'నా గురించి నేను' విశాఖకు చెందిన చిత్రకళా పరిషత్ ప్రచురించింది.మద్రాసు తెలుగు అకాడమీ 'ఉగాది' పురస్కారాన్ని నాటి గవర్నర్ రంగరాజన్ నుంచి, 'కళారత్న' ప్రతిభా పురస్కారాన్ని మాజీ ముఖ్యమంత్రి కిరణ్ కుమార్‌రెడ్డి నుంచి రాగతి పండరి అందుకున్నారు. ఆమె మృతి చెందడానికి వారం ముందు ఆసుపత్రి మంచంపై ఉండి కూడా రెండు చక్కని హాస్యకార్టూన్లు గీసి అక్కడి సిబ్బందిని ఆనందపర్చారు. మరణానంతరం తన దేహం సమాజానికి ఉపయోగపడాలని భావిస్తూ, విశాఖలోని ఎస్.ఆర్.వైద్యకళాశాలకు తన దేహాన్ని రాసిచ్చేయడం ఆమెలోని మానవతా విలువలకు నిదర్శనం. నేడు రాగతి పండరి వర్ధంతి. ఆమె భౌతికంగా మృతి చెందినా కార్టూనిస్టుల మనసుల్లో చిరకాలం నిలిచే ఉంటారు.

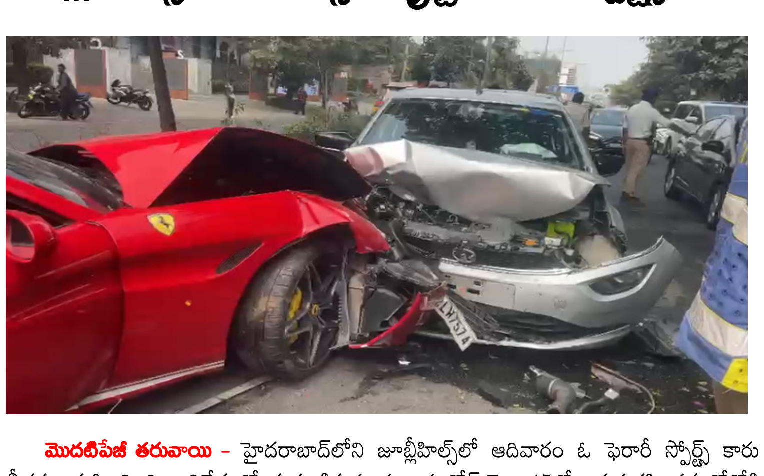
విదేశీ అతిథుల ముందు దేశం పరువు తీశారు

మొదటిపేజీ తరువాయి – సదస్సును భారత్ నిర్వహించడం ప్రతి ఒక్కరికీ గర్వకారణం. కానీ కాంగ్రెస్ ఈ ప్రపంచ వేదికను తమ నీచ, నగ్న రాజకీయాలకు వాడుకుంది" అని అన్నారు."విదేశీ అతిథుల ముందు కాంగ్రెస్ నేతలు నగ్నంగా నిలబడ్డారు. అసలు మీ నగ్నత్వం దేశానికి ఇప్పటికే తెలుసు, మళ్లీ కొత్తగా బట్టలు విప్పాల్సిన అవసరం ఏముంది?" అని ప్రధాని ప్రశ్నించారు. సొంత దేశం పరువు తీయడమే కాంగ్రెస్ పనిగా పెట్టుకుందని ఆయన ఆరోపించారు. తనకు వ్యతిరేకంగా కాంగ్రెస్ నేతలు తన సమాధి తవ్వాలని చూడటం, తన తల్లిని దూషించడం వంటివి చేస్తున్నారని, అయితే దేశ ప్రతిష్ఠకు సంబంధించిన కార్యక్రమంలో ఇలా ప్రవర్తించడం హద్దులు మీరడమేనని అన్నారు.దేశం పరువు తీసిన వారిని విమర్శించాల్సింది పోయి, కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు ఆ నిరసనకారులను ప్రశంసించడం దురదృష్టకరమని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. అయితే, ఈ ఘటనపై కాంగ్రెస్‌ను విమర్శించిన ఇండియా కూటమిలోని భాగస్వామ్య పక్షాలకు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

మావోయిస్టు కీలక నేతలు లొంగుబాటు

మొదటిపేజీ తరువాయి – కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ కగార్'లో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకున్నది. మావోయిస్టు కీలక నేతలు దేవ్‌జీ, మల్లా రాజిరెడ్డి భద్రతా బలగాలకు సరెండర్ అయ్యారు. దేవ్ జీ మావోయిస్టు పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీగా ఉండగా, రాజిరెడ్డి పొలిట్ బ్యూరో మెంబర్‌గా ఉన్నారు. రెండు రోజుల్లో వారిని మీడియా ముందు ప్రవేశపెట్టనున్నారు.వీరితో పాటు మరో 16 మంది మావోయిస్టులు లొంగిపోయారు. దేవ్‌జీ అలియాస్ తిరుపతి తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పెద్దపల్లి జిల్లాకు చెందినవాడు. వీరంతా తెలంగాణ ఎస్ఐబీ ఎదుట సరెండర్ అయ్యారు. నంబాల కేశవరావు ఎన్‌కౌంటర్ తర్వాత సెక్రటరీగా దేవ్ జీ అలియాస్ తిప్పిరి తిరుపతి మావోయిస్టు పార్టీకి సారథ్యం వహిస్తున్నారు.

జూబ్లీహిల్స్‌లో బీభత్సం సృష్టించిన స్పోర్ట్స్ కారు



మొదటిపేజీ తరువాయి – హైదరాబాద్‌లోని జూబ్లీహిల్స్‌లో ఆదివారం ఓ ఫెరారీ స్పోర్ట్స్ కారు బీభత్సం సృష్టించింది. అతివేగంతో ప్రయాణిస్తున్న ఈ కారు రోడ్ నెం. 45లో అదుపుతప్పి పక్క రోడ్లోకి దూసుకెళ్లింది. ఈ క్రమంలో పలు కార్లు, బైక్‌లను బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటన సినీ నటుడు నందమూరి బాలకృష్ణ నివాసానికి సమీపంలో చోటుచేసుకుంది. ప్రమాదం ధాటికి వాహనాలు నుజ్జునుజ్జవగా, పలువురికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే స్థానికులు స్పందించి క్షతగాత్రులను సమీపంలోని ఆస్పత్రికి తరలించారు.ప్రమాదం కారణంగా రోడ్డుపై వాహనాలు అడ్డదిడ్డంగా పడిపోవడంతో రోడ్ నెం. 45లో భారీగా ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయింది. కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచిపోవడంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు రంగంలోకి దిగి ట్రాఫిక్‌ను క్రమబద్ధీకరించే చర్యలు చేపట్టారు.రోడ్ నెం. 45 నుంచి కేబుల్ బ్రిడ్జి వైపు, అలాగే కేబుల్ బ్రిడ్జి నుంచి రోడ్ నెం. 45 వైపు వెళ్లే మార్గాల్లో ట్రాఫిక్‌ను మళ్లించారు. వాహనదారులు ఈ మార్గాలను తప్పించి ప్రత్యామ్నాయ రూట్లలో ప్రయాణించాలని పోలీసులు సూచించారు. ప్రమాద ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

టెక్నాలజీ పెరిగినా మీ 'హ్యూమన్ టచ్'కు సాటిలేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, పాత రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు. ఒకప్పుడు ఉత్తరాలు, మనీ ఆర్డర్లు, ఇతర సమాచారం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ పోస్ట్‌మ్యాన్‌పైనే ఆధారపడేవారని, బ్యాంకులు లేని రోజుల్లో ఆర్థిక లావాదేవీలకు కూడా ఇండియా పోస్టే కీలక మాధ్యమంగా ఉండేదని తెలిపారు. దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో కూడా సమరయోధుల మధ్య సమాచారాన్ని చేరవేసి పరోక్షంగా కీలక పాత్ర పోషించిన వారి సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు.

కేంద్ర మంత్రులపై ప్రశంసల వర్షం

ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియాను చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. హార్వర్డ్, స్టాన్‌ఫోర్డ్ వంటి ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విశ్వవిద్యాలయాల్లో విద్యనభ్యసించిన ఉన్నత విద్యావంతుడని, రాజవంశంలో పుట్టినా అత్యంత పట్టుదలతో ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకున్నారని కొనియాడారు. సింధియా నాయనమ్మ, గ్వాలియర్ రాజమాత విజయరాజే సింధియాతో తనకు మంచి అనుబంధం ఉందని, ఆమె ఎన్టీ రామారావుగారికి అత్యంత సన్నిహితురాలని గుర్తు చేసుకున్నారు. అదేవిధంగా, సింధియా తండ్రి మాధవరావు సింధియాతో కూడా కలిసి పనిచేశానని, ఆయన నిరాడంబరత, నిజాయతీ గొప్పవని అన్నారు. సింధియా పూర్వీకుల గ్రామమైన 'సింధియా' విశాఖపట్నం గాజువాక సమీపంలో ఉండటం ఆనందంగా ఉందని, వారి కుటుంబానికి ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో ఉన్న ఈ అనుబంధం గొప్పదని పేర్కొన్నారు. మరో కేంద్ర మంత్రి డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ పెమ్మసానిని ప్రశంసిస్తూ, ఒక వైద్యుడిగా, ఐటీ

నిపుణుడిగా అమెరికాలో అపారమైన సంపద సృష్టించి, ఇప్పుడు పార్లమెంటులో అత్యంత సంపన్న ఎంపీగా ప్రజాసేవకు ముందుకు రావడం స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. వీరిద్దరి వంటి సమర్థవంతమైన నాయకులు కేంద్రంలో ఉండటం దేశానికి గర్వకారణమని చంద్రబాబు అభివర్ణించారు.

డాక్ సేవకులకు ఎలక్ట్రిక్ సైకిళ్లు.. ఏపీని పైలట్ ప్రాజెక్టుగా చేపట్టండి

భవిష్యత్తులో గ్రామీణ డాక్ సేవకుల సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని చంద్రబాబు నొక్కిచెప్పారు. వారి పనిభారాన్ని తగ్గించి, ఉత్పాదకతను పెంచేందుకు వీలుగా రాష్ట్రంలోని 17,000 మంది గ్రామీణ డాక్ సేవకులకు ఎలక్ట్రిక్ సైకిళ్లను అందించాలని కేంద్ర మంత్రి సింధియాను కోరారు. ఈ పథకాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఒక 'ప్రూఫ్ ఆఫ్ కాన్సెప్ట్'గా పైలట్ ప్రాజెక్టుగా చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనివల్ల కాలుష్యరహిత ప్రయాణంతో పాటు, శ్రమ తగ్గి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మరింత వేగంగా సేవలు అందించగలరని సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందించే సేవలను కూడా గ్రామీణ డాక్ సేవకుల ద్వారా ప్రజలకు చేరవేస్తామని, ఇందుకు అవసరమైన సమన్వయం చేసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.

డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్‌తో అభివృద్ధి పరుగులు

రాష్ట్రంలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ ఉండటంతో అభివృద్ధి సూపర్ స్పీడ్‌తో ముందుకు సాగుతోందని చంద్రబాబు తెలిపారు. 20 నెలల సుపరిపాలనలో అనేక సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు నాంది పలికామని అన్నారు. ఒకప్పుడు స్మశానం, ఎడారి అన్న అమరావతిని దేవతల రాజధానిగా, ప్రపంచం మెచ్చే ప్రజా రాజధానిగా తీర్చిదిద్దుతామని పునరుద్ఘాటించారు. 2027 గోదావరి పుష్కరాల నాటికి పోలవరం ప్రాజెక్టును పూర్తిచేసి జాతికి అంకితం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కేంద్ర సహకారంతో విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్‌ను ప్రైవేటీకరణ కాకుండా కాపాడి, లాభాల బాట పట్టించామని, ఈ నెలలోనే రూ.54 కోట్ల లాభం వచ్చిందని వెల్లడించారు. 2047 నాటికి భారతదేశం ప్రపంచంలోనే నెంబర్ వన్ ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదుగుతుందని, ఈ 'వికసిత్ భారత్' లక్ష్య సాధనలో గ్రామీణ డాక్ సేవకులే వెన్నెముకగా నిలుస్తారని చంద్రబాబు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మంచి పనులను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాల్సిన బాధ్యత వారిపై ఉందని సూచించారు.

రాష్ట్రంలో బీజేపీ అంటే బాబు-జగన్-పవన్

మొదటిపేజీ తరువాయి – వీరంతా మోదీ కోసం పనిచేస్తున్నారని షర్మిల ఆరోపించారు.ఈ సందర్భంగా షర్మిల స్పందిస్తూ... "ఏఐ సదస్సు వేదికగా ప్రధాని మోదీ ఒక చైనా రోబో బొమ్మను ప్రదర్శించి 70 దేశాల ముందు దేశ ప్రతిష్ఠను దిగజార్చారు. భారతీయ ప్రతిభను తొక్కిపెట్టి చైనా ఉత్పత్తులను చూపించి దేశానికి అవమానం తలపెట్టినప్పుడు చంద్రబాబు, ఆయన దత్తపుత్రుడి నోళ్లు ఎందుకు పెగల్లేదు? అప్పుడు వారికి సిగ్గుగా అనిపించలేదా? కాంగ్రెస్ నిరసనలు తెలిపినప్పుడు మాత్రం వారి నోర్లు పెగిలాయి" అని వ్యాఖ్యానించారు. శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపిన కాంగ్రెస్‌పై విమర్శలు చేయడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని, బాధ్యత గురించి బాబు, ఐక్యత గురించి జగన్ మాట్లాడటం దెయ్యాలు వేదాలు వల్లించినట్లుందని ఎద్దేవా చేశారు.కాంగ్రెస్ దేశం కోసం పోరాడుతుంటే మద్దతివ్వాల్సింది పోయి, అధికార పక్షానికి వంత పాడటం సిగ్గుచేటన్నారు. "ట్రంప్ పర్యటన సందర్భంగా అమెరికా ప్రయోజనాల కోసం సున్నా సుంకాలకు ఒప్పుకొని భారత రైతుల ప్రయోజనాలను పణంగా పెట్టారు. ఇది రైతాంగానికి మరణశాసనం లాంటి బ్లాక్ డీల్ అని, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ప్రమాదకరమని చెబుతూ ఇండియన్ యూత్ కాంగ్రెస్ నిరసన తెలిపింది. ఈ వాస్తవాన్ని చంద్రబాబు, జగన్ అర్థం చేసుకోకపోవడం వారి అవివేకం" అని షర్మిల పేర్కొన్నారు.ప్రజల్లో కాంగ్రెస్‌కు మద్దతు పెరుగుతుండటం చూసి ఓర్వలేకే బీజేపీ తమ నిరసనకు ఉగ్రవాద కోణాన్ని అంటగడుతోందని, ఇది కేంద్ర ప్రభుత్వ దిగజారుడుతనానికి నిదర్శనమని ఆమె మండిపడ్డారు. మోదీ కాషాయ కామెర్లు సోకిన వారు ఇలా కాకుండా ఎలా మాట్లాడతారని ఆమె వ్యంగ్యంగా

వ్యాఖ్యానించారు.

చర్చలకు సిద్ధం.. యుద్ధానికీ సై

మొదటిపేజీ తరువాయి – అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరింత తీవ్రస్థాయికి చేరుకుంటున్నాయి. ఇరాన్ అణు కేంద్రాలపైనే కాకుండా, ఏకంగా ఆ దేశ అత్యున్నత నాయకుడు అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ, ఆయన వారసుడిగా భావిస్తున్న కుమారుడు మొజ్తాబా ఖమేనీలను లక్ష్యంగా చేసుకునే సైనిక ప్రణాళికలను అమెరికా పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు ప్రముఖ వార్తా సంస్థ 'ఆక్సియోస్' ఒక కథనాన్ని ప్రచురించింది. ఇరాన్ తదుపరి పాలకుడిగా రేసులో ఉన్న మొజ్తాబా పేరు కూడా ఈ జాబితాలో ఉండటం ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోంది. ఇరాన్ విషయంలో అన్ని రకాల ప్రణాళికలతో సిద్ధంగా ఉన్నామని అమెరికా ఉన్నతాధికారులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ యుద్ధం అనివార్యమైతే ఇరాన్ అగ్ర నాయకత్వాన్ని తొలగించేందుకు కూడా వెనుకాడబోమని ట్రంప్

సలహాదారు ఒకరు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు, ఇరాన్‌పై పరిమిత దాడులు చేసే ఆలోచనలో ఉన్నారా అన్న ప్రశ్నకు తాను దాని గురించి ఆలోచిస్తున్నానని అధ్యక్షుడు ట్రంప్ స్వయంగా బదులిచ్చారు. చర్చలకు రావడానికి ఇరాన్‌కు 10-15 రోజులు సమయం ఇస్తున్నట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు.అమెరికా హెచ్చరికలపై ఇరాన్ కూడా ఘాటుగానే స్పందించింది. తాము చర్చలకు సిద్ధంగా ఉన్నామని, అయితే దాడులు జరిగితే యుద్ధానికి కూడా వెనుకాడబోమని ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరఘ్చీ తేల్చి చెప్పారు. అమెరికా దాడులకు పాల్పడితే మధ్యప్రాచ్యంలోని వారి సైనిక స్థావరాలే తమ తదుపరి లక్ష్యాలని ఐక్యరాజ్యసమితికి ఇరాన్ ఇప్పటికే తెలియజేసింది.ఈ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో అమెరికా గత రెండు దశాబ్దాల్లో ఎన్నడూ లేనంతగా మధ్యప్రాచ్యంలో సైన్యాన్ని మోహరించింది. ఇప్పటికే రెండు అమెరికా విమాన వాహక నౌకలు ఇరాన్ తీరానికి సమీపంలో ఉన్నాయి. ఖతార్, బహ్రెయిన్ వంటి దేశాల నుంచి వేలాది మంది సైనికులను వ్యూహాత్మక ప్రాంతాలకు తరలించింది. ఇరాన్ అగ్ర నాయకత్వాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకోవడం పూర్తిస్థాయి యుద్ధానికి దారితీయవచ్చని, ఇది వినాశకర పరిణామాలకు కారణమవుతుందని అంతర్జాతీయ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఏపీలో భారత్‌నెట్ విస్తరణ

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో డిజిటల్ సేవలను విస్తరించడమే లక్ష్యంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కీలక ముందడుగు వేశాయి. అమెండెడ్ భారత్‌నెట్ ప్రాజెక్ట్ (ఏబీపీ)ను రాష్ట్రంలో సమర్థంగా అమలు చేసేందుకు ఇరు ప్రభుత్వాల మధ్య ఒక ముఖ్యమైన సహకార ఒప్పందం (వీఎజ) కుదిరింది. అమరావతిలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, కేంద్ర కమ్యూనికేషన్స్ శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా, కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ సమక్షంలో ఈ ఒప్పందం జరిగింది.ఈ ప్రాజెక్టు కింద రాష్ట్రానికి రూ. 2,432 కోట్ల నిధులను కేటాయించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అంగీకరించింది. ఈ ప్రాజెక్టు ప్రధాన లక్ష్యం రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉన్న సుమారు 5 లక్షల కుటుంబాలకు ఫైబర్ కనెక్షన్ల ద్వారా హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ సేవలను అందించడం. దీని అమలు కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ భారత్‌నెట్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్ (ఏపీబీఐఎల్) పేరుతో ఒక స్పెషల్ పర్పస్ వెహికల్ (ఎస్పీవీ)ను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన నిధులను డిజిటల్ భారత్ నిధి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంయుక్తంగా సమకూర్చనున్నాయి. కేంద్రం తరఫున డిజిటల్ భారత్ నిధి అడ్మినిస్ట్రేటర్ శ్యామల్ మిశ్రా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున ఐ అండ్ ఐ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంటీ కృష్ణబాబు ఈ ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశారు.ఈ ఒప్పందం ప్రకారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 13,426 గ్రామ పంచాయతీల్లో నెట్‌వర్క్‌ను విస్తరించనున్నారు. ఇందులో భాగంగా, ఇప్పటికే ఫేజ్-× కింద ఉన్న 1,692 పంచాయతీల్లోని నెట్‌వర్క్‌ను ఆధునీకరిస్తారు. అలాగే, ఫేజ్-×× కింద 11,254 గ్రామాల్లో డిజిటల్ కనెక్టివిటీ పనులను పూర్తి చేస్తారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పడిన 480 గ్రామ పంచాయతీలకు కూడా ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం కల్పించనున్నారు. వీటికి అదనంగా, స్థానిక అవసరాలు, డిమాండ్‌ను బట్టి 3,942 గ్రామాల్లో లాస్ట్ మైల్ కనెక్టివిటీని బలోపేతం చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటారు. ప్రాజెక్టు సజావుగా సాగేందుకు అవసరమైన రైట్ ఆఫ్ వే అనుమతులు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, క్షేత్రస్థాయిలో సమన్వయం వంటి బాధ్యతలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చూసుకుంటుంది.గ్రామాల్లో హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ అందుబాటులోకి రావడం ద్వారా డిజిటల్ గవర్నెన్స్, ఆన్‌లైన్ విద్య, టెలిమెడిసిన్, డిజిటల్ చెల్లింపులు, ఈ-గవర్నెన్స్ సేవలు మరింత పటిష్ఠంగా ప్రజలకు అందుతాయని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ ఒప్పందం గ్రామీణ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో డిజిటల్ విప్లవానికి బాటలు వేస్తుందని, సమ్మిళిత అభివృద్ధికి దోహదపడుతుందని అధికారులు విశ్వాసం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

వచ్చే రెండు, మూడేళ్లలో ప్రాజెక్టులన్నింటినీ పూర్తి చేస్తాం

మొదటిపేజీ తరువాయి – తీర్పు ఇచ్చారుని రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. పదేళ్ల వాళ్లేం చేశారో ఈ ప్రభుత్వం ఏ చేసిందో సభలో చర్చిస్తామన్నారు. పదేళ్ల అనుభవంతో వాళ్లు సూచనలు చేస్తే మేం స్వీకరిస్తామన్న రేవంత్ రెడ్డి జలాల విషయంలో ఏపీకి సహకరిస్తున్నామనేది పూర్తిగా అసంబద్ధమని వ్యాఖ్యానించారు. ఎన్నికలప్పుడు మాత్రమే రాజకీయాలు చేద్దాం ప్రజలు, నీళ్ల విషయంలో కాదని హితవు పలికారు. పలు ఎన్నికల్లో తీర్పు చూసిన తర్వాతైనా బీఆర్ఎస్ నేతలు మారకపోవటం విచారకరమన్నారు. బీఆర్ఎస్‌ను మళ్లీ గెలిపించకపోవడం ప్రజల తప్పునట్లుగా వారు వ్యవహరిస్తున్నారని చెప్పారు. ఓటు వేసిన ప్రజలను బహిష్కరించినట్లు చేయటం సరికాదని ఆయన తెలిపారు. ప్రజలను తప్పుపట్టడం మానేసి విజ్ఞతగా వ్యవహరించాలని హితవు పలికారు.వచ్చే రెండు మూడేళ్లలో ప్రాజెక్టులన్నింటినీ పూర్తి చేయాలని కృత నిశ్చయంతో ఉన్నామని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ

హయాంలో ఒక్క కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు మీదే రూ.1.10 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేయడం వల్ల మిగతా ప్రాజెక్టులకు, భూ సేకరణకు తీవ్రంగా నిధుల కొరత ఉందని తెలిపారు. రూ.6వేల కోట్ల అంచనాతో మొదలుపెట్టిన దేవాదుల ఇవాళ రూ.18 వేలకోట్ల అవసరమైన స్థితికి చేరుకుందన్నారు. అన్ని ప్రాజెక్టులపై సమీక్ష చేసి పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించామని తెలిపారు. ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసుకుని రాష్ట్రాన్ని సస్యశ్యామలం చేసుకోవాలన్నారు.సీఎం కుర్చీ అనేది ప్రతిసారి వారసత్వంగా దక్కదని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. టీడీపీ, కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్‌కు వరసగా రెండుసార్లు చొప్పున ప్రజలు అవకాశం ఇచ్చారని ఆయన తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి కూడా ప్రజలు మరో అవకాశం ఇస్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. మేడిగడ్డ, సుందిళ్ల, అన్నారం ప్రాజెక్టులను గాలికి వదిలేయమని వివరించారు. ప్రజల సొమ్ముతో కట్టిన ప్రాజెక్టులను వృథాగా వదిలేసేది లేదని రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. నిపుణుల సూచన ప్రకారం మరమ్మతులు చేసి వినియోగంలోకి తెస్తామని వెల్లడించారు. విపక్షం అసెంబ్లీకి వచ్చి గోదావరి జలాలపై సూచనలు చేస్తే స్వీకరిస్తామని చెప్పారు. ఏపీతో సమస్యను సామరస్యంగా పరిష్కరించుకునే దిశలో ఉన్నామని వెల్లడించారు.

బీజేపీ అధ్యక్షుడు రామచందర్ రావు అరెస్టు

మొదటిపేజీ తరువాయి – తెలంగాణ రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు రామచందర్ రావును పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. కామారెడ్డి, బాన్సువాడలకు వెళ్లేందుకు ఆయన ప్రయత్నించడంతో తార్నాకలోని ఆయన నివాసం వద్ద పోలీసులు అరెస్టు చేసి పోలీస్ స్టేషన్ తరలించారు. రామచందర్ రావు నివాసం వద్ద భారీగా పోలీసులను మోహరించారు. రామచందర్ రావును అరెస్టు చేసిన సమయంలో పోలీసులు, బీజేపీ కార్యకర్తల మధ్య తోపులాట జరిగింది.కామారెడ్డి జిల్లా బాన్సువాడలో రెండు వర్గాల మధ్య ఇటీవల ఘర్షణ జరిగిన నేపథ్యంలో అక్కడకు వెళ్లేందుకు రామచందర్ రావు సిద్ధమయ్యారు. అదే సమయంలో కామారెడ్డిలో బీజేపీ ఎమ్మెల్యే కాటిపల్లి వెంకటరమణారెడ్డి ఇంటిపై కాంగ్రెస్ వారు దాడికి పాల్పడ్డారని ఆరోపిస్తూ అక్కడకు కూడా వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉదయం నుంచి రామచందర్ రావును గృహ నిర్బంధం చేసిన పోలీసులు, ఆ తర్వాత అరెస్టు చేశారు.

రామచందర్ రావు అరెస్టును ఖండించిన కిషన్ రెడ్డి

రామచందర్ రావు అరెస్టును కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఖండించారు. బాన్సువాడ, కామారెడ్డిలకు ఆయన వెళ్లకుండా అడ్డుకోవడం దారుణమని అన్నారు. కామారెడ్డిలో ఎమ్మెల్యే ఇంటిపై దాడి జరిగిందని, ఇది ఆందోళనకరమని ఆయన అన్నారు. తెలంగాణలో ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కామారెడ్డిలో గెలిచినందుకు కాటిపల్లి వెంకటరమణారెడ్డిపై కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రతీకార రాజకీయాలకు పాల్పడటం సరికాదని అన్నారు.

జిన్నారంలో జీవన జ్యోతిర్లింగ విగ్రహ ప్రతిష్టాపనలో పాల్గొన్న చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి

జిన్నారం, ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : జిన్నారం మున్సిపల్ పరిధిలోని తాంబేలు గుట్టపై నూతనంగా నిర్మిస్తున్న శ్రీ శ్రీ శ్రీ జీవన జ్యోతిర్లింగ విగ్రహ ప్రతిష్టాపన కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, దేవాలయ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు.దేవాలయ అభివృద్ధి కోసం చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి రూ.1,51,000 విరాళంగా దేవాలయ కమిటీ సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దైవానుగ్రహం ప్రతి ఒక్కరిపై ఉండాలని, సమాజంలో శాంతి, ఐక్యత, సౌభ్రాతృత్వం నెలకొనాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ కుమార్ గౌడ్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, దేవాలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

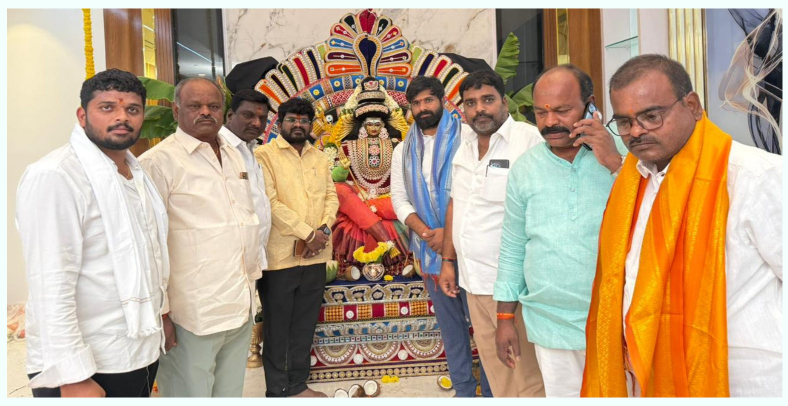
పార్టీ బలోపేతానికి ఐక్యంగా పనిచేయాలి: ఆదర్శ్ రెడ్డి

పటాన్‌చెరు, ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి): పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఇస్నాపూర్ మున్సిపాలిటీలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ సమావేశం ఆదివారం నిర్వహించారు. లక్దారం వార్డు బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా బీఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ ఆదర్శ్ రెడ్డి, మాజీ జెడ్పీటీసీ శ్రీకాంత్ గౌడ్, ఇస్నాపూర్ మున్సిపాలిటీ చైర్‌పర్సన్ మోటే సుమలత శ్రీకాంత్ యాదవ్ హాజరయ్యారు. పార్టీ బలోపేతం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, మున్సిపల్ పరిధిలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై వారు దిశానిర్దేశం చేశారు.పార్టీ శ్రేణులు ఐక్యంగా పనిచేసి రాబోయే రోజుల్లో బీఆర్ఎస్‌ను మరింత బలోపేతం చేయాలని ఆదర్శ్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. మున్సిపల్ పరిధిలో చేపట్టాల్సిన ప్రజాహిత కార్యక్రమాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. సమావేశం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో జరిగింది.

బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్ విజేతలకు ట్రోఫీలు అందజేసిన మాద్రి పృథ్వీరాజ్

పటాన్ చెరు, ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : పటాన్‌చెరు పట్టణం జేపీ కాలనీ జిహెచ్ఎంసి డివిజన్ పరిధిలోని స్వామి వివేకానంద ఇండోర్ స్టేడియం 21వ వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్ ముగింపు కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఎండిఆర్ ఫౌండేషన్ కో-ఫౌండర్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మాద్రి పృథ్వీరాజ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విజేతలు, రన్నర్స్‌కు ట్రోఫీలు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2003లో తన తండ్రి దేవేందర్ రాజు సర్పంచ్‌గా ఉన్న సమయంలో ఈ వివేకానంద ఇండోర్ స్టేడియం నిర్మాణం జరిగిందని గుర్తుచేశారు. ఈ స్టేడియం ద్వారా పలువురు యువకులు క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో దీనిని పూర్తి స్థాయి క్రీడా అకాడమీగా అభివృద్ధి చేసి విద్యార్థులు, చిన్నారులకు మరింత ఉపయోగపడేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాజేందర్, అన్వర్, భాస్కర్, ప్రవీణ్, భాను, రాజు తదితరులు, నిర్వాహకులు, క్రీడాకారులు, క్రీడాభిమానులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు ఈర్ల రాజు నూతన గృహప్రవేశం ఘనంగా



అమీన్ పూర్, ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : పటాన్చెరు నియోజకవర్గ పరిధిలో బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు ఈర్ల రాజు నూతన గృహప్రవేశ మహోత్సవ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. వేద మంత్రాల నడుమ పూజా కార్యక్రమాలు జరిపి, కొత్త ఇంటిలో సుఖశాం తులు, ఐశ్వర్యాలు, ఆనందాలు నిండాలని ప్రార్థనలు చేశారు.ఈ కార్యక్రమానికి బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఐలాపూర్ మాణిక్ యాదవ్ హాజరై, ఈర్ల రాజు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులకు హృదయ పూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సమాజంలో ఐక్యత, స్నేహభావం మరింత బలపడాలని ఆకాంక్షించారు. గ్రామ ప్రజలు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. కార్యక్రమం ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో సాఫల్యంగా ముగిసింది.

పూలే విగ్రహం వద్ద తెలంగాణ యువజన సంఘము ఆధ్వర్యంలో కొవ్వొత్తుల నివాళులు

తుంగతురి, ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి నియోజకవర్గ పరిధిలోని తిరుమల గిరి మండల కేంద్రం లో పూలే విగ్రహం వద్ద తెలంగాణ యువజన సంఘము ఆధ్వర్యంలో కొవ్వొత్తుల నివాళులు నాగర్ కర్నూల్ ల్ కుమ్మరలిగ్రామంలో జరిగిన అగ్రవర్ణాల దాడి యావత్తూ సమాజం మీద జరిగిన దాడిగా తెలంగాణ యువజన సంఘం తీవ్రంగా ఖండిస్తూ వారి కుటుంబాలకు న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటన్నీ కొనసాగిస్తామని ముఖ్యంగా ఆ దాడిలో రెండు నెలల పసికందు ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత విషాదకరం, మనసును కలిచివేసే దుర్ఘటన అని ఈ అమానుష ఘటనను , తెలంగాణ యువజన సంఘం ఖండిస్తుంది. దేవుడి దర్శనానికి వెళ్లిన వారిని కులం పేరుతో అవమానించడం, దాడి చేయడం మాత్రమే కాదు, ఆ హింసలో అమాయక శిశువు ప్రాణం పోవడం మానవత్వానికే మచ్చ.ఈ దాడికి పాల్పడిన వారిపై వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ యువజన సంఘము జిల్లా అధ్యక్షులు పోరెళ్ల విప్లవ్ అన్నారు.బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం జరిగే వరకు, వారికి పూర్తి రక్షణ కల్పించే వరకు మా పోరాటం ఆగదు.సమాజంలో ఎవరికైనా కులం పేరుతో అన్యాయం జరిగితే తెలంగాణ యువజన సంఘం ముందు నిలబడుతుంది అని పిలుపు నిచ్చారు.

పోతిరెడ్డిపల్లి క్రింది గుంపు వాగుపై నిర్మిస్తున్న బ్రిడ్జి పనులను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు

తెలంగాణ ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : పినపాక మండలంలోని పోతిరెడ్డిపల్లి క్రింది గుంపు వాగుపై సుమారు రూ. 65 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మాణంలో ఉన్న బ్రిడ్జి పనులను పినపాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్లు, ఆదివారం నాడు పరిశీలించారు. పనుల పురోగతిని స్వయంగా వీక్షించి, నిర్మాణ నాణ్యతపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.ఈ బ్రిడ్జి నిర్మాణం పూర్తయితే స్థానిక గ్రామాల మధ్య రాకపోకలు సులభతరం కావడంతో పాటు వర్షాకాలంలో ప్రజలు ఎదుర్కొనే ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయని ఎమ్మెల్యే, తెలిపారు. పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు గోడిశాల రామనాథం, ఉప సర్పంచ్ రామ్మోహన్, జానంపేట ఉపసర్పంచ్ దాట్ల రాజేష్, తొక్కుగూడెం సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్, ఉప్పక సర్పంచ్ మట్ట బాబురావు ఉప సర్పంచ్ కోడం రామ్మోహన్రావు, బయ్యారం సర్పంచ్ సందీప్ రెడ్డి, వెంకట్రావు పేట, సర్పంచ్ సుతారి సింధుజ , ఉపసర్పంచ్ మాటూరు రవీందర్, మరియు గంగిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, రంగిరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, లక్ష్మారెడ్డి, గుట్టయ్య, పేరం వెంకటేశ్వర్లు, అచ్చా నవీన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శంకరయ్య పార్థివ దేహానికి, నివాళులు అర్పించిన

సిపిఐ పార్టీ, జిల్లా, సభ్యులు కమటం వెంకటేశ్వరరావు

తెలంగాణ ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : అశ్వాపురం మండలం, మొండికుంట గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ హమాలి మేస్త్రి మండలంలో హమాలి కార్మికులకు, ఎంతోమందికి ఉపాధి కల్పించి మేస్త్రిలుగా తీర్చిదిద్దిన సామకూరి శంకరయ్య,అనారోగ్య కారణంగా మృతి చెందడం బాధాకరమని. పార్టీకి తీరని లోటు అని సిపిఐ పార్టీ,జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు కమటం, వెంకటేశ్వరరావు, అన్నారు. సందర్భంగా సిపిఐ పార్టీ ఏఐటియుసి, మండల నాయకులు,ఆదివారం ఉదయం వారి నివాసానికి వెళ్లి, శంకరయ్య, పార్థివ దేహానికి, పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఐ పార్టీ, ఏఐటియుసి, మండల నాయకులు, వారి కుటుంబ సభ్యులతో, మాట్లాడుతూ, శంకరయ్య కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని ఆయన కుటుంబానికి ధైర్యాన్ని తెలియపరిచారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు కమటం వెంకటేశ్వర్లు, మొండికుంట బిల్డింగ్ వర్కర్స్ యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులు, సర్వకృష్ణ,దేవారపు దేవేంద్ర,దేవల్ల సంతత,వేపూరి,కోడి వెంకన్న, ఏఐటియుసి,తులసి ఆనంద రావు, ఆకుల అండయ,తోట మల్లయ్య, జంలాల,రామము,గలతోచి,సాంబశివరావు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వివాహ వేడుకకు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఎమ్మెల్యే పాయం

తెలంగాణ ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : మణుగూరు మండలంలోని గాంధీ నగర్ పైలెట్ కాలనీ నందు గల, కారం వెంకటేశ్వర్లు, రత్తమ్మ దంపతుల, కుమారుడు, రవి-మౌనిక,ల వివాహ వేడుకకు, హాజరై, నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన పినపాక నియోజకవర్గ,ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు, ఈ సందర్భంగా నూతన వధూవరులకు,శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా నూతన దంపతులకు ఆశీస్సులు అందించి, వారి దాంపత్య జీవితం ఆనందం, ఐశ్వర్యం, సుఖశాంతులతో కలకాలం నిండాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో టౌన్ అధ్యక్షులు శివ సైదులు ఐఎన్‌టీయూసీ ఉపాధ్యక్షు లు కృష్ణంరాజు, అప్పారావు, శ్రీను, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓపెన్ ఇంటర్ ఎంపీసీ, బైపిసి, సిఇసి, హెచ్ఇసి ,ఎంబైపిసి విద్యార్థులకు శ్రీ సాయి జూనియర్ కళాశాలలో బేస్ లైన్ టెస్ట్ నిర్వహణ

తెలంగాణ ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ వారి ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని శ్రీ సాయి జూనియర్ కళాశాలలో ఈరోజు 22-02-2026 ఉదయం 9:00గంటల నుండి సాయంత్రం 4:00 గంటల వరకు బేస్ లైన్ టెస్ట్ (స్వీయ అంచనా పరీక్ష) విజయవంతంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఇది విద్యార్థుల యొక్క చదువు నాణ్యతను గుర్తించడానికి ఈ పరీక్షను ఆన్లైన్ విధానం ద్వారా మొబైల్ ఫోన్లలో క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా ఈ పరీక్ష నిర్వహించడం జరిగింది. అని ఏ ఐ కోఆర్డినేటర్ శ్రీ రామకృష్ణ తెలిపారు. మొత్తం 132 విద్యార్థులకు గాను 108 విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ నారాయణపేట జిల్లా ఇన్చార్జి శ్రీను, వెంకటేష్ ,అరవింద చారి, పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర డిసిఎంఎస్, మాజీ చైర్మన్ కొత్వాల శ్రీనివాసరావు, దంపతులను ఘనంగా సన్మానించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్పొరేటర్లు

తెలంగాణ ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : పాల్వంచ పట్టణ కేంద్రంలో డిసిఎంఎస్ చైర్మన్ వారి నివాసంలో ఆదివారం నాడు,రాష్ట్ర మార్క్‌ఫెడ్ మాజీ డైరెక్టర్, డీసీఎంఎస్, మాజీ చైర్మన్ కొత్వాల శ్రీనివాసరావు, తోపాటు, ఆయన సతీమణి 46వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కొత్వాల విమలాదేవి, శ్రీనివాసరావు, లను, పాల్వంచ పట్ట ణానికి చెందిన, కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున నూతనంగా ఎన్నికైన పలువురు కార్పొరేటర్లు ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 1వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ సీరపు సుగుణ, 3వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ గుగులోత్ (హోలీ) శ్రీను,36వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ పైడిపల్లి జయలక్ష్మి, 48వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ ధర్మసోత్ నరేష్,, లు కొత్వాల దంపతులను ఘనంగా శాలువాలతో సన్మానించి, చేతికి బొకేలు అందించారు. అనంతరం వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా కొత్వాల దంపతులు, కార్పొరేటర్లను అభినందించి, సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుల వివక్షకు గురైన సాకలి కుటుంబం, అగ్రకుల బలుపుకు, ప్రాణం విడిచిన 2 నెలల పసిపాప

తెలంగాణ ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : ప్రపంచం సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో దూసుకుపోతుంటే ఇండియా దేశంలో తెలంగాణలో నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కుమ్మెర గ్రామంలో మా దేవుని గుడిలోకి వస్తావా మా దేవుని దర్శించుకుంటావా సాకలి దాన అంటూ దుర్భసలాడుతూ కొట్టరానిచోట తన్నరానిచోట అనరాని మాటలు అంటూ 6 గంటల చిత్రహింసలు పెట్టి రెండు నెలల పసి గుడ్డును కసాయి కొడుకులు కాలుతో తన్నితే క్షణంలో అక్కడే ప్రాణం విడిచిన పసిబిడ్డ తనువు చాలించింది. ఇంకా కుల వివక్షత ఉందా ఇంకా కులం ఉందా అంటూ నంగనాచి కథలు చెప్పే రాజకీయ నాయకులారా ఈ ఘటన చూసైనా సిగ్గు శరం తెచ్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఎస్సీలను గ్రామాల్లో వివక్షత గురి చేస్తే మాకెందుకులే అనుకున్నవారు నేడు బిసి సాకలి కుటుంబానికి వివక్షత వచ్చింది. దారుణంగా చిత్రహింసలు పెట్టారు. కసాయి అగ్రకుల రెడ్డి దుర్మార్గులకు అక్కడున్నవారు ఎదురు చెప్పలేకపోయారు. న్యాయమా అన్యాయమా అని ప్రశ్నించలేకపోయారు. ముక్కుపచ్చలారని పసిగుడ్డు ఉసురు తీసుకున్నారు. పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు పెడితే పోలీసోడు కేసు కట్టలేదు దాడికి పాల్పడ్డ రెడ్డి అగ్రకుల దూరంకారులను ఇంకా అరెస్టు చేయలేదు, అంటే రాజ్యం ఎవరి పక్షాన ఉంది, ఎవరిది రాజ్యం, ఎవరి కోసం పని చేస్తుంది. ఈ దారుణాలు ఎంత కాలం చేస్తారు. వివక్ష పై దాడులను ఎదిరించి నిలిచేందుకు ఎవరు ముందుకు రావాలి. అగ్రకుల మనువాదుల దాడులకు ఎంతో మంది అమాయకులు ఇంకా ఎంత మంది బలి కావాలి, రాజ్యం శిక్షించకపోతే తప్పు చేసిన వారిని అరెస్టు చేయకపోతే ప్రజాస్వామ్యం ఉన్నట్టా లేకపోతే బలిసినోడికి చుట్టమైనట్టా,నేటి నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో జరిగిన ఈ అవమాన మానవీయ ఘటన తెలంగాణ రాజ్యమంత విశ్వవ్యాప్తంగా చేసి దాడికి పాల్పడ్డదోషులను శిక్షించేదాకా, కేసు పెట్టిన ఎఫ్ఐఆర్ కట్ట కుండ అరెస్టు చేయకుండా కాలయాపన చేసిన ఏ పోలీస్ ఆఫీసర్ నైనా వదిలిపెట్టకుండా సస్పెండ్ చేసి జైల్లో వేసేదాకా వామపక్షాలు, దళిత బహుజన సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు మానవతావాదులు, నాగర్ కర్నూలు జిల్లా దిక్కులు పిక్కటిల్లెల మరవడైన దాడి చేస్తే ఒంట్లో ఎన్నో ముక్కలు చలి పుట్టేలా ఉప్పనే కదలిరండి అంటూ పిలుపునిస్తున్నాయి, అగ్రకుల అహంకారాన్ని నడివీధిలో బట్టలిప్పి చెట్టుకు కట్టేసి పచ్చి కారం పోసి తన్ని తరిమితేనే ఇలాంటి ఘటనలు జరగవు, అంటూ ఆవేదనకు గురవుతున్నారు. ఇకనైనా చైతన్య అవుదాం ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ ప్రజలంతా ఏకమవుదాం, పోరాడుదాం అసమానతలు, అంతరానితనం, వివక్ష, అస్పృశ్యత లేని సాంప్రదాయాన్ని సంస్కృతిని విశ్వవ్యాప్తం చేద్దాం, దాడికి గురైన కుటుంబాన్ని ఆదుకుందాం అండగా ఉందాం,.... అంటూ చలో నాగర్ కర్నూల్ పోరాట రథయాత్రకు పిలుపునిస్తున్నారు.

హయత్‌నగర్‌లో టైగర్స్ కుంగ్-ఫు అండ్ కరాటే అకాడమీ బెల్ట్ గ్రేడింగ్ టెస్ట్

తెలంగాణ ఫిబ్రవరి 22(పిడికిలి) : రంగారెడ్డి జిల్లా హయత్‌నగర్ రాజప్ప నగర్‌లోని విశ్వకవి స్కూల్ గ్రౌండ్‌లో టైగర్స్ కుంగ్-ఫు అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం బెల్ట్ గ్రేడింగ్ టెస్ట్‌ను నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమాన్ని అకాడమీ ఆర్గనైజర్ మునుకుంట్ల శివ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించగా,వివిధ ప్రాంతాల నుంచి సుమారు 80 మంది విద్యార్థినీ-విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.బెల్ట్ గ్రేడింగ్ పరీక్షలో భాగంగా ఇద్దరు విద్యార్థులు బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించడం విశేషంగా నిలిచింది.ఈ సందర్భంగా కె . కార్తికేయ కె .రాధాకృష్ణ బ్లాక్ బెల్ట్‌ను అర్హతతో సాధించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా అకాడమీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మాస్టర్ శ్రీనివాస్ , పాఠశాల చైర్మన్ సాయి ప్రసాద్ హాజరయ్యారు.కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై,బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించిన విద్యార్థులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.చదువుతో పాటు మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో పిల్లలు ముందుకు రావడం గర్వకారణమని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. నేటి వేగవంతమైన సమాజంలో పిల్లలు శారీరకంగా మాత్రమే కాకుండా మానసికంగా కూడా బలంగా ఉండటం ఎంతో అవసరమని తెలిపారు. చదువుతో పాటు కుంగ్-ఫు వంటి మార్షల్ ఆర్ట్స్ శిక్షణ పొందడం వల్ల పిల్లల్లో క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం స్వీయ నియంత్రణ పెరుగుతాయని ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్స్,టీవీలకు పరిమితమై శారీరక చురుకుదనం కోల్పోతున్నారని,అలాంటి సమయంలో మార్షల్ ఆర్ట్స్ శిక్షణ వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దుతుందని పేర్కొన్నారు.కుంగ్-ఫు సాధన ద్వారా శరీర దృఢత్వం, గుండె ధైర్యం పెరగడంతో పాటు ఆత్మరక్షణలో నైపుణ్యం సాధించవచ్చని వివరించారు.అలాగే బాలికలు,బాలురకు ఆత్మరక్షణ ఎంతో అవసరమని, కుంగ్-ఫు శిక్షణ ద్వారా ఎలాంటి ఆపద వచ్చినా ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే శక్తి లభిస్తుందని తెలిపారు.ఈ తరహా బెల్ట్ గ్రేడింగ్ కార్యక్రమాలు పిల్లల్లో లక్ష్య సాధనపై ఆసక్తిని పెంచి, కష్టపడి సాధించిన విజయానికి గుర్తుగా నిలుస్తాయని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమం విద్యార్థుల్లో క్రీడాస్ఫూర్తిని ఆరోగ్యంపై అవగాహనను పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అతిథులు అలాగే మాస్టర్ మునుకుంట్ల శివ గౌడ్ ని అభినందించారు.

Since 2004
పిడికిలి
The Peoples Paper

సోమవారం 23 - 02 - 2026

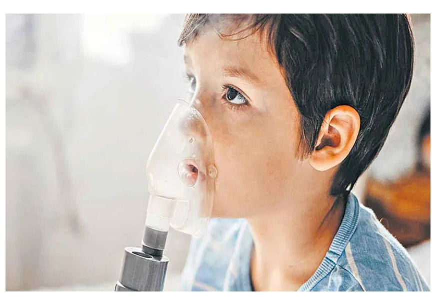
హెచ్ఎంపీవీ కలకలం ఈ ఆహార పదార్థాలతో చెక్ పెట్టండిలా

హెచ్ఎంపీవీ వైరస్ కలకలం సృష్టిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇండియాలోనూ కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. బెంగళూరు, అహ్మదాబాద్‌లో హెచ్ఎంపీవీ కేసులు నమోదు కావడంతో.. ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అలర్ట్ అవుతున్నాయి. అంతేకాకుండా హెచ్ఎంపీవీ వైరస్ నివారణకు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..? రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకునేందుకు ఎలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలనే దానిపై డాక్టర్లు పలు సలహాలు సూచనలు ఇస్తున్నారు. ఈ వైరస్‌ను ఎదుర్కోవాలంటే మన మెనూలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. డైట్ ప్లాన్ తప్పనిసరిగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దీంతో వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన త్వరగా కోలుకోనే సామర్థ్యం ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

ఏయే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలంటే..?

యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. అంటే ఉసిరి, ఆరెంజ్, నిమ్మ, రెడ్ పెపర్ తీసుకోవాలి. ఉసిరిలో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఆరెంజ్, నిమ్మలో కూడా విటమిన్ సీతో పాటు ఫ్లావినాయిడ్స్, లిమోనాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. రెడ్ పెప్పర్‌లో విటమిన్ సీ, విటమిన్ బీ6, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పసుపు, అల్లం, దాల్చిన చెక్క కూడా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు మంచి మెడిసిన్‌గా పని చేస్తాయి. విటమిన్ డీ, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలను కూడా తీసుకోవాలి. చేపలు, మష్రూమ్స్(పుట్టగొడుగులు), పాల ఉత్పత్తులు కూడా మంచివి. రెండు రోజులకు ఒకసారి దానిమ్మ తింటే మంచిదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం వేళ గ్రీన్ టీ సేవించొచ్చు.

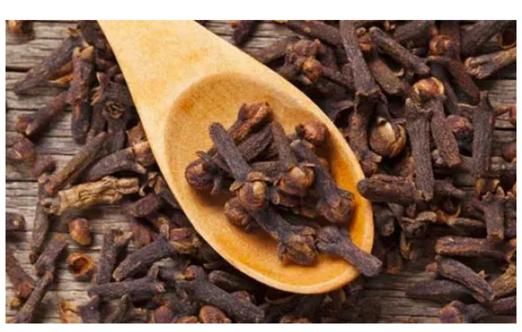
చలికాలమంటే భయం!



మా అబ్బాయి వయసు అయిదేండ్లు. చలికాలం మొదలైందంటే చాలు జలుబు, దగ్గుతో బాధపడుతుంటాడు. డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్తే నెబ్యులైజర్ వాడమన్నారు. వాడితే తగ్గిపోతుంది. ఇలా ఎండకాలం వచ్చేదాకా నెబ్యులైజర్ వాడాల్సి వస్తుంది. మిగతా కాలంలో బాగానే ఉంటాడు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం సూచించగలరు మీ బిడ్డకు శ్వాసనాళాలు కుంచించుకుపోయే 'హైపర్ యాక్టివ్ ఎయిర్‌వే డిసీజ్' ఉండి ఉండొచ్చు. చల్లని వాతావరణం, దుమ్ము, కాలుష్యం, శ్వాస సంబంధమైన ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడినప్పుడు కొందరిలో శ్వాసనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. ఇలా జరిగినప్పుడు పిల్లల్లో పిల్లికూతల వంటి చప్పుడు వస్తుంది. ఇది పెద్దవాళ్లలో ఉండే ఆస్తమా లాగా ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు నెబ్యులైజర్ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బిడ్డకు పదేపదే ఇలా జరుగుతుంటే దీని నివారణ కోసం చికిత్స కూడా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఇన్‌హేలర్ వాడాలి. మన సమాజంలో ఇన్‌హేలర్ వాడకం పట్ల అపోహలు, భయాలు ఉన్నాయి. ఇన్‌హేలర్ తక్కువ డోసులో సమస్య తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. మీ బాబుని శ్వాసకోశ నిపుణులకు చూపించండి. ప్రివెంటివ్ థెరపీ, ఇన్‌హేలర్ థెరపీ అవసరాన్ని బట్టి తీసుకోండి. ఏ కారణం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుందో గుర్తించడం అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన విషయం. సమస్యకు కారణం తెలిస్తే పిల్లల్ని దానికి దూరంగా ఉంచితే అది పరిష్కారమైనట్టే. డైరీ పెట్టుకుని ఎప్పుడు ఇబ్బంది పడుతున్నాడు ఎంత తీవ్రంగా ఉంది? మందు ఇస్తే, దాని ప్రభావాన్ని రాస్తూ పోవాలి. అలాగే ఎదుగుదల ఎలా ఉందో కూడా రాయాలి. పెరుగుతున్న వాతావరణ కాలుష్యం కూడా దీనికి కారణం కావొచ్చు. మీ బిడ్డ సమస్య ఆస్తమా అయి ఉండొచ్చు. మీ ఇంట్లో ఎవరికైనా ఎలర్జీ, ఆస్తమా వంటి లక్షణాలు ఉన్నదీ, లేనిదీ చెప్పలేదు. ఆస్తమా అంటే చాలామంది భయపడతారు. పద్ధతి ప్రకారం వైద్యం చేస్తే ఆస్తమాను తగ్గించవచ్చు. ఇప్పుడు మీరు రెండు ముఖ్యమైన పనులు చేయాలి. బిడ్డకు పోషకాహారం ఇవ్వడం ద్వారా ఈ అనారోగ్య సమస్యను తట్టుకునేలా సిద్ధం చేయడం మొదటిది. పిల్లల శ్వాసకోశ వైద్యులు సూచించిన మందులు, ఇన్‌హేలర్ వాడటం రెండోది. వీటివల్ల కొంత ఉపశమనం లభించవచ్చు.

చలికాలంలో వెచ్చగా ఉండాలా

అయితే రోజూ లవంగాలను తినండి



చలికాలం మరింత ముందుకు సాగింది. అనేక చోట్ల సింగిల్ డిజిట్ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి. దీంతో చలి నుంచి తమను తాము రక్షించుకునేందుకు చాలా మంది అనేక మార్గాలను అనుసరిస్తున్నారు. చలికాలంలో చలి నుంచి రక్షణగా ఉండేందుకు చాలా మంది ఉన్ని దుస్తులను ధరిస్తుంటారు. అలాగే తీసుకునే ఆహారంలోనూ అనేక మార్పులు చేస్తుంటారు. అయితే చలికాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడంలో పలు ఆహారాలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. వాటిల్లో లవంగాలు కూడా ఒకటి. లవంగాలనుఈ సీజన్‌లో తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే లవంగాలను తినడం వల్ల మనకు పలు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. కనుక ఈ సీజన్‌లో లవంగాలను తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

కాళ్లు, చేతులు కూడా..

చలికాలంలో మనం శరీరాన్ని పూర్తిగా కప్పి ఉంచే వస్త్రాలను ధరిస్తుంటాం. అయినప్పటికీ మన కాళు ,, చేతులు చల్లగా మారుతుంటాయి. న్యూట్రిషనిస్టులు చెబుతున్న ప్రకారం మన శరీరంలో రక్త సరఫరా లేనందువల్లే కాళ్లు, చేతులు చల్లగా ఉంటాయట. అందుకనే మిగిలిన శరీరం మొత్తం వెచ్చగా ఉన్నప్పటికీ కాళ్లు, చేతులు చల్లగా ఉంటాయి. అయితే లవంగాలను తినడం వల్ల కాళ్లు, చేతులను కూడా పూర్తిగా వెచ్చగా ఉంచుకోవచ్చు. ఇవి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చలికాలంలో కచ్చితంగా లవంగాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. లవంగాలను తినడం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో కాళ్లు, చేతులకు రక్తం సరిగ్గా సరఫరా అవుతుంది. ఫలితంగా ఆయా భాగాలు కూడా వేడిగా ఉంటాయి. లవంగాల్లో యూజినాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాలను వెడల్పుగా చేస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా చల్లగా ఉండే చేతులు, కాళ్లు కూడా వెచ్చగా మారుతాయి. ఇక లవంగాలను తినడం వల్ల పలు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ..

లవంగాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చాలా శక్తివంతమైనవి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్‌లో వచ్చే దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. లవంగాల్లో యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి గొంతు నొప్పి, దగ్గు నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. లవంగాలలో ఉండే యూజినాల్ అనే సమ్మేళనం జెర్మిసైడల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నోట్లో ఉండే పుండ్లు కూడా తగ్గుతాయి. లవంగాల్లో ఉండే యూజినాల్ జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.

అధిక బరువు తగ్గుతారు..

లవంగాలను తినడం వల్ల అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. లవంగాలను తింటే శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. దీంతో కొవ్వు కరుగుతుంది. ఫలితంగా అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. లవంగాలు మన చర్మానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో చర్మం మృదువుగా మారి మెరుస్తుంది. అదేవిధంగా జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా లవంగాలతో మనం ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కొలెస్ట్రాల్ నుండి డయాబెటిస్ వరకు ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఆకులు నమిలితే సూపర్ బెనిఫిట్స్

అయితే, ఏ ఆకులు తీసుకోవాలి? వీటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటి అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

మన వంటగదిలో రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్య నిధిగా కూడా ఉండే కొన్ని వస్తువులు ఉన్నాయి. వీటిలో ఒకటి కరివేపాకు.. ఈ చిన్న ఆకు కేవలం వంటకు మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని మీకు తెలుసా కొలెస్ట్రాల్ నుండి డయాబెటిస్ వరకు ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఆకులు నమిలితే సూపర్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, వీటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..ఆయుర్వేదంలో, కరివేపాకును అనేక వ్యాధులను నయం చేసే సహజ ఔషధంగా పరిగణిస్తారు. అందువల్ల, ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దీనిని నమిలితే, కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది

కరివేపాకు శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి , మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దీనిని తినడం వల్ల గుండె సిరలు శుభ్రంగా ఉంటాయి. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.

చక్కెర స్థాయి సమతుల్యంగా ఉంటుంది

కరివేపాకు మధుమేహ రోగులకు చాలా మంచిది . ఇందులో ఉండే యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి . దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల ఇన్సులిన్ కార్యకలాపాలు మెరుగుపడతాయి. చక్కెర స్థాయి అకస్మాత్తుగా పెరగడం లేదా తగ్గడం అనే సమస్య ఉండదు .

జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది

మీకు గ్యాస్, మలబద్ధకం లేదా అసిడిటీ సమస్యలు ఉంటే, కరివేపాకు నమలడం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

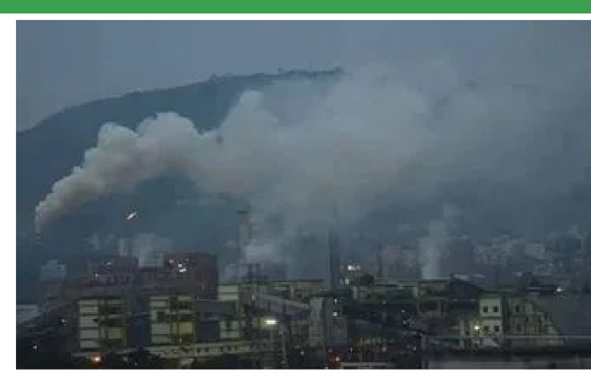
బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది

కరివేపాకులో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు శరీర కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తుంటే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దీనిని తీసుకోవడం మీకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

కళ్ళు, చర్మానికి ప్రయోజనకరం

కరివేపాకు విటమిన్లులను అందిస్తాయి. ఇవి మీ కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇది జుట్టు మూలాలను బలోపేతం చేస్తుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత, ఖాళీ కడుపుతో 5 కరివేపాకులను నమిలి, ఆపై ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగితే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వాయు కాలుష్యం ఎఫెక్ట్ 1000 రోజులు తగ్గుతున్న జీవితకాలం



ఢిల్లీలో ఇటీవల రెస్పికాన్ 2025 అనే సదస్సు నిర్వహించారు. అయితే, ఈ సదస్సులో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. భారతదేశంలోని యువత ఆరోగ్యం క్షీణిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. భారతదేశంలో వాయు కాలుష్యం తీవ్రమైన ముప్పుగా మారింది. ఢిల్లీలో ఇటీవల రెస్పికాన్ 2025 అనే సదస్సు నిర్వహించారు. అయితే, ఈ సదస్సులో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. భారతదేశంలోని యువత ఆరోగ్యం క్షీణిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. వాయు కాలుష్యం వల్ల అనేక రకాల శ్వాసకోశ సమస్యలు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా యువతలో ఈ సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెడు గాలి, బయోమాస్ ఇంధనం వాడకం, స్మోకింగ్ వంటి కారణాల వల్ల యువతలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి.ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ గ్లోబల్ టిబి రిపోర్ట్ 2024 ప్రకారం, 2022లో భారతదేశంలో ప్రతి లక్ష జనాభాకు 199 కొత్త టిబి కేసులు నమోదయ్యాయి. దీనితో పాటు, పెరుగుతున్న న్యుమోనియా కేసులపై కూడా దృష్టి సారించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ఐదు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లల మరణాల రేటు న్యుమోనియా కారణంగా ఉందని, దీని రేటు 14% ఉందని వెల్లడించారు. ఈ పెరుగుతున్న కేసుల వెనుక వాయు కాలుష్యం, కలుషితమైన వాతావరణం ఎఫెక్ట్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. దీని వల్ల యువత ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటున్నాయి. విషపూరితమైన గాలి భారతీయుల సగటు జీవితకాలాన్ని సుమారు 1,000 రోజులు తగ్గిస్తోందని సమావేశంలో సంచలన విషయాలు చర్చించారు. స్టేట్ ఆఫ్ గ్లోబల్ ఎయిర్ 2020 నివేదిక ప్రకారం, భారతదేశంలో వాయు కాలుష్యం కారణంగా ప్రజల సగటు ఆయుర్దాయం 1.5 నుండి 2 సంవత్సరాలు (అంటే సుమారు 1000 రోజులు) తగ్గుతోంది. యువత ఆరోగ్య భవిష్యత్తుపై ఇది ఆందోళన కలిగించే విషయమని నిపుణులు అంటున్నారు.

యువత ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం వేగంగా క్షీణిస్తోందని నిపుణులు హెచ్చరించారు. ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 81,700 కొత్త ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ఈ సంఖ్య పెరుగుతున్న ప్రమాదాన్ని సూచిస్తుంది. గతంలో ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు కేవలం వృద్ధులలో మాత్రమే కనిపించేవి, కానీ ఇప్పుడు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, %జ్యూరాణ, ఎదీ% వంటి కేసులు యువతలో కూడా వేగంగా కనిపిస్తున్నాయి.

వెల్లుల్లిని తేనెలో కలిపి తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా?

ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి ఖరీదైన మాత్రలు అవసరం లేదు. ఇంట్లో లభించే సహజ పదార్థాలను ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అలాంటి అద్భుతమైన ఔషధం వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమం. ఈ మిశ్రమం ఎందుకు మంచిది? ఇది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇటీవలి కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఖరీదైన మాత్రలు వేసుకునే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. కానీ, వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు ఆయుర్వేద సలహాలను సరిగ్గా పాటిస్తే అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే.. వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమం ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది? ఈ మిశ్రమం ఎందుకు మంచిది? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది:

వెల్లుల్లి, తేనె రెండింటిలోనూ యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయం వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా జలుబు, గొంతు నొప్పి, తరచుగా వచ్చే జ్వరాలు వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.

జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది:

వెల్లుల్లి జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. తేనెలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే, సైనస్ సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీనితో పాటు, తేనె గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది:

వెల్లుల్లి గుండెకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది రక్తాన్ని పలుచబరిచి రక్తపోటును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

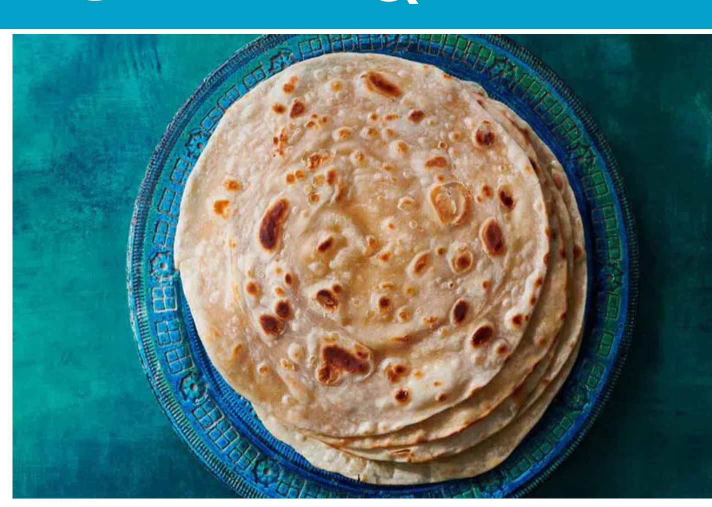
శక్తిని అందిస్తుంది:

తేనె తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. వెల్లుల్లి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండింటిలోనూ ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. అవి వృద్ధాప్య ప్రక్రియను కూడా నెమ్మదిస్తాయి. గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తీసుకుంటే, ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలా తినాలి?

తాజా వెల్లుల్లి రెబ్బలను తొక్క తీసి శుభ్రం చేసి, శుభ్రమైన గాజు కూజాలో ఉంచండి. వెల్లుల్లి రెబ్బలు పూర్తిగా మునిగిపోయేలా వాటిపై తగినంత తేనె పోయాలి. కూజాను మూసివేసి 7 నుండి 10 రోజులు అలాగే ఉంచండి. ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలను నమలండి. అయితే, దీనిని పిల్లలు లేదా మధుమేహం ఉన్నవారు తీసుకోకూడదు.

షుగర్ ఉన్నవారు రాత్రిపూట ఎన్ని చపాతీలను తింటే మంచిది



ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ అనేక మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీద పడిన వారికే షుగర్ వ్యాధి వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అయితే డయాబెటిస్ రాగానే ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. షుగర్ కంట్రోల్ లో ఉంటే దీర్ఘకాలం పాటు జీవించవచ్చని అంటున్నారు. అయితే డయాబెటిస్ కంట్రోల్ అవ్వాలంటే డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులను తప్పనిసరిగా క్రమం తప్పకుండా వాడాల్సి ఉంటుంది. దీంతోపాటు రోజుకు తగినంత నిద్ర పోవాలి. నీళ్లను తాగాలి. అదేవిధంగా డైట్‌ను కూడా పాటించాల్సి ఉంటుంది. డయాబెటిస్ వచ్చిన వారు ఏ ఆహారాన్ని పడితే దాన్ని తినకూడదు.

బరువు తగ్గాలి..

షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు తీసుకునే ఆహారం విషయంలో అనేక మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా బరువును తగ్గించుకోవాలి. దీంతో ఆటోమేటిగ్గా షుగర్ కూడా కంట్రోల్ అవుతుంది. అయితే బరువు తగ్గడంతోపాటు ఆ బరువు నియంత్రణలో ఉండేలా చూడాలి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ ఎప్పటికీ పెరగకుండా ఉంటాయి. దీనికి గాను ఎప్పటికీ డైట్‌ను పాటించాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బరువును పెంచే ఆహారాలను తినకూడదు. ఇవి షుగర్ లెవల్స్‌ను కూడా పెంచుతాయన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. షుగర్ ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలో మాత్రం అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సిందే. లేదంటే షుగర్ కంట్రోల్ అవదు.

పుల్కా మాదిరిగా చేసి తినాలి..

ఇక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు చపాతీలను తినాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే రైస్‌తో పోలిస్తే చపాతీల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ కాస్త తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా గోధుమ పిండిలో ఫైబర్ ఉంటుంది కనుక చపాతీలను తింటే అంత త్వరగా షుగర్ లెవల్స్ పెరగవు. అందువల్లనే చాలా మంది రాత్రి పూట భోజనంలో అన్నంకు బదులుగా చపాతీలను తింటుంటారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా తమ డైట్‌లో చపాతీలను చేర్చుకుంటారు. రాత్రి పూట రెండు చపాతీలను నూనె లేకుండా పుల్కా మాదిరిగా కాల్చుకుని తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అయితే రాత్రి పూట ఎన్ని చపాతీలను తినాలని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. ఇందుకు నిపుణులు ఏమని సమాధానం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఎన్ని చపాతీలు తినాలంటే..?

చపాతీల్లో అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. వీటిల్లో ఫైబర్ ఉంటుంది కనుక వీటిని తింటే జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగు పడుతుంది. అయితే రాత్రి పూట 30 నుంచి 50 గ్రాముల మేర పిండి పదార్థాలు లభిస్తే చాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంటే మీడియం సైజ్ ఉన్న చపాతీలు అయితే 2 లేదా 3 చాలు. పెద్దవి అయితే 2 చాలు అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇలా చపాతీలను తింటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని, దీంతోపాటు షుగర్ లెవల్స్ కూడా తగ్గుతాయని అంటున్నారు. అయితే కొందరు అన్నం మానేస్తున్నామని చెప్పి చపాతీలను అధికంగా తింటారు. ఇలా చేసినా కూడా అనర్థమేనట. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయని అంటున్నారు. కనుక రాత్రి పూట పరిమిత మోతాదులో చపాతీలను తింటేనే వీటి ద్వారా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

Edited, printed and owned by Timmagalla Srihari, Published at 16-11-542/1 Gaddiannaram, Dilsukhnagar, Hyderabad Telanganastate
Printed at karshakartprinters, Vidyanagar Hyderabad, Telanganastate, Chiefeditor: Chamakura Raju RNINo.ApTel14145/2004