SK1 one NEWS HD

సమాజాభివృద్ధి కోసం మా అక్షర పోరాటం

సీమకిరణం

SEEMAKIRANAM TELUGU DAILY

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

ఎడిటర్ : యస్. నజీర్ అహ్మద్ బాషా

www.seemakiranam.com
www.seemakiranamnews.com
epaper.seemakiranam.com

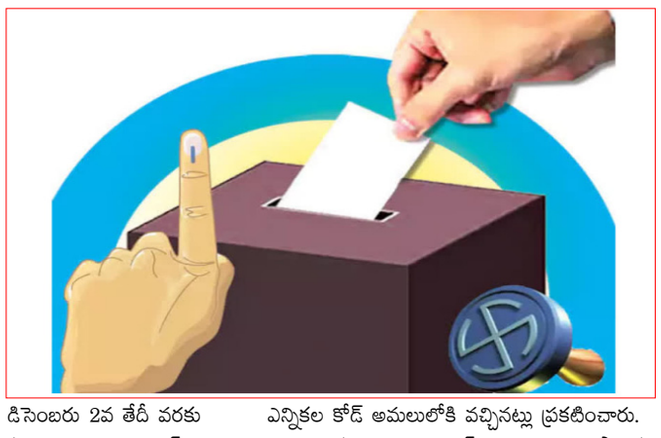
ప్రచురణ : కర్నూలు & శ్రీ పొట్టి శ్రీ రాములు నెల్లూరు జిల్లా.

PUBLISHED BY : KURNOOL & SRI POTTI SRIRAMULU NELLORE DISTRICT

ప్రచురణ : కర్నూలు, నెల్లూరు. | ఎడిటర్ : ఎస్. నజీర్ అహ్మద్ భాష | సంపుటి : 08 సంచిక : 185 | పేజిలు : 04, వెల రూ. 2 రూ/ | గురువారం 15-10-2026

మోగిన ఎన్నికల నగారా

- 28న కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాల్టీలు, నగరపంచాయతీలకు పోలింగ్
- రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నగారా మోగింది. రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ ఈమేరకు షెడ్యూల్ విడుదల చేశారు
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నేటి నుంచే ఎన్నికల కోడ్ అమలులోకి వచ్చినట్లు ప్రకటించారు
- తొలి దశ నవంబర్ 26న పోలింగ్ , మూడో దశ డిసెంబర్ 2న ఎన్నికలు
- మున్సిపల్ ఎన్నికలు ఈ నెల 28న ఫలితాలు ఈ నెల 30న
- ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికలు నవంబర్ 3న



అమరావతి :

రాష్ట్రంలో ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమరం రానే వచ్చింది. స్థానిక సమరానికి సంబంధించిన పూర్తి ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ అనిల్ చంద్ర పునేఠా విడుదల చేశారు. ఈ రోజు నుంచే ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రారంభమై, డిసెంబరు 2వ తేదీ వరకు సుదీర్ఘంగా కొనసాగనుంది. 13 మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు, 77 మున్సిపాలిటీలు, 10 నగర పంచాయతీలతో పాటు ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ, మూడు విడతలుగా పంచాయతీ ఎన్నికలకు ముహూర్తం ఖరారైంది. ఈ క్రమంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నేటి నుంచే ఎన్నికల కోడ్ అమలులోకి వచ్చినట్లు ప్రకటించారు.

ఎన్నికల పూర్తి షెడ్యూల్ వివరాలు : పురపాలక (మున్సిపల్) ఎన్నికల షెడ్యూల్ : రాష్ట్రంలోని 13 మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు, 77 మున్సిపాల్టీలు, 10 నగర పంచాయతీలకు అక్టోబరు 28న పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. - మిగతా 2 లో

తిరుమల లడ్డూ కల్తీ నెయ్యి కేసులో ఈడీ చర్యలు

- కోట్ల విలువైన ఆస్తులు జప్తు
- తిరుమల లడ్డూ కల్తీ నెయ్యి కేసులో ఈడీ చర్యలు చేపట్టింది
- రూ. 129.85 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు తాత్కాలికంగా జప్తు చేసింది
- తిరుమల లడ్డూ కల్తీ నెయ్యి కేసులో ఈడీ చర్యలు



అమరావతి :

తిరుమల లడ్డూ కల్తీ నెయ్యి కేసులో ఈడీ చర్యలు చేపట్టింది. రూ. 129.85 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు తాత్కాలికంగా జప్తు చేసింది. బోలేబాబా, శ్రీవైష్ణవి డెయిరీ, సుకృతి ఫుడ్స్ ఆస్తులు జప్తు చేసింది. - మిగతా 2 లో

దేశ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు పెరుగుతోంది



- ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ
- అక్టోబర్ 14 నుంచి 16 వరకు దిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్‌లో జరుగుతున్న బృహత్తర భారత్
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారతదేశ సాంస్కృతిక సంబంధాలపై అంతర్జాతీయ సదస్సు'ను ఉద్దేశించి పంపిన సందేశంలో మోదీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు

ఢిల్లీ :

భారతదేశ సంగీతం, నృత్యం, సినిమాలు, వంటకాలు దేశాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా - మిగతా 2 లో



కూటమి పాలనలో కొలువుల జాతర ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడ్డాం

- కూటమి ప్రభుత్వంలో కొలువుల జాతర నడుస్తోందన్న టీడీపీ నేత వర్మ
- 150 రోజుల్లోనే 16,347 ఉద్యోగాలతో మెగా డీఎస్సీ పూర్తి చేశామని వెల్లడి
- గెస్ట్ లెక్చరర్లు, పోలీస్ ట్రైనీల పారితోషికాలు, స్టైపెండ్లు భారీగా పెంపు

అమరావతి :

రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి కొలువుల జాతర కొనసాగుతోందని, ఇచ్చిన - మిగతా 2 లో



భారత్‌పై ఐఎస్ఐ 'డిజిటల్ జిహాద్'

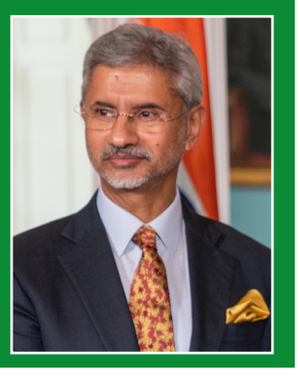
- నిరసనలే లక్ష్యంగా 5వేల ఫేక్ అకౌంట్లతో కుట్ర!
- గత రెండు వారాల్లోనే 5వేలకు పైగా ఫేక్ సోషల్ మీడియా ఖాతాల సృష్టి
- 'సర్' నిరసనలను ఆసరాగా చేసుకుని హింసను ప్రేరేపించేందుకు కుట్ర
- కొత్త పంథాలో ఐఎస్ఐ.. చిన్న పట్టణాల నుంచి ఫేక్ న్యూస్ వ్యాప్తి
- కొందరు భారతీయులకు డబ్బులిచ్చి దేశ వ్యతిరేక ప్రచారం

ఢిల్లీ :

భారత్‌పై పాకిస్థాన్ నిఘా సంస్థ ఐఎస్ఐ 'డిజిటల్ జిహాద్'ను తీవ్రతరం చేసింది. దేశంలో జరుగుతున్న ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ఐఆర్) నిరసనలను ఆసరాగా చేసుకుని, హింసను ప్రేరేపించేందుకు భారీ కుట్రకు తెరలేపింది. గత రెండు వారాల్లోనే సుమారు 5,000కు పైగా నకిలీ సోషల్ - మిగతా 2 లో

భారత్ ఎదుగుదలను మేమే పరిమితం చేసుకోలేం

- విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్
- భారత్‌ను మధ్యస్థ శక్తి అనే వర్ణనను తిరస్కరించిన విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్
- మేము మధ్యస్థ శక్తి కాదు, మధ్యలో ఉన్న శక్తి అని వ్యాఖ్య
- జనాభా, ఆర్థిక వ్యవస్థ పరంగా ఈ వర్ణన దేశాన్ని పరిమితం చేస్తుందని స్పష్టం
- ప్రపంచం ప్రస్తుతం ఆర్థిక ఆంక్షల వంటి 'చోక్ పాయింట్స్'తో నిండి ఉందని విశ్లేషణ



'బ్లూ డ్రమ్' హత్య కేసులో సంచలన తీర్పు

- నేవీ అధికారి సౌరబ్ రాజ్‌పుత్ హత్య కేసులో భార్య ముస్కాన్ రస్తోగి, సాహిల్ శుక్లాకు కోర్టు మరణశిక్ష విధించింది
- ఈ ఇద్దరు క్షమించరాని నేరం చేశారని జిల్లా న్యాయమూర్తి అరవింద్ కుమార్ మిశ్రా తీర్పులో స్పష్టం చేశారు
- మృతదేహాన్ని సిమెంట్ నింపిన డ్రమ్‌లో దాచిన నిందితులు
- 22 మంది సాక్షుల వాంగ్మూలాల పరిశీలన
- ఫోన్ రికార్డులు, ఇతర ఆధారాలతో కేసు నిరూపణ



ఢిల్లీ :

దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన 'బ్లూ డ్రమ్' హత్య కేసులో మేరఠ్ కోర్టు కీలక తీర్పు ఇచ్చింది. భర్తను అత్యంత దారుణంగా హత్య చేసి, మృతదేహాన్ని ముక్కలుగా చేసి నీలిరంగు డ్రమ్‌లో పెట్టి సిమెంట్‌తో పూడ్చిపెట్టిన భార్య ముస్కాన్ రస్తోగీ, ఆమె ప్రియుడు సాహిల్ శుక్లాకు మేరఠ్ జిల్లా కోర్టు ఉరిశిక్ష ఖరారు చేసింది. ఈ ఇద్దరు క్షమించరాని నేరం చేశారని జిల్లా న్యాయమూర్తి అరవింద్ కుమార్ మిశ్రా తీర్పులో స్పష్టం చేశారు.ఈ హత్య కేసులో సెప్టెంబరు 30న కోర్టు నిందితులిద్దరినీ దోషులుగా తేల్చింది. బుధవారం తుది విచారణ నేపథ్యంలో భద్రతా కారణాల రీత్యా జైలు నుంచి ముస్కాన్, సాహిల్‌లను వర్చువల్ విధానంలో న్యాయమూర్తి ఎదుట హాజరయ్యారు. వాదనలు పూర్తయిన అనంతరం న్యాయమూర్తి తీర్పును వెలువరిస్తూ నిందితులిద్దరికీ ఉరిశిక్ష ఖరారు చేశారు. అలాగే పలు సెక్షన్ల కింద రూ.20,000 జరిమానా కూడా విధించింది. సుమారు - మిగతా 2 లో

పేదలకు గౌరవప్రదమైన నివాసం కల్పించడమే లక్ష్యం



- పోచారంలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల టవర్స్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన
- పేదలు నివసించే ప్రాంతాల్లోనే వారికి గౌరవప్రదమైన నివాసం కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ఇందిరమ్మ టవర్స్ నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టిందని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు
- ఇందిరమ్మ ఇండ్ల టవర్స్‌కు శంకుస్థాపన చేసిన మంత్రి పొంగులేటి

హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ ప్రభుత్వం మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా పోచారంలో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇండ్ల టవర్స్‌కు గృహ నిర్మాణ సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో - మిగతా 2 లో



సర్ పై సుప్రీంకోర్టులో ఒవైసీ పిటిషన్

- ఎన్నికల సంఘంపై సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లిన అసదుద్దీన్ ఒవైసీ
- నిబంధనలు పాటించకుండా ఓట్లను తొలగిస్తున్నారని ఆరోపణ
- ఈ ప్రక్రియపై స్టే విధించాలని కోర్టుకు విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్ :

ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) చేపట్టిన ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ ప్రక్రియను - మిగతా 2 లో

తెలంగాణలో పెట్టుబడులకు పూర్తి భద్రత, లాభం, సత్వర అనుమతులు

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- పెట్టుబడులు పెట్టే యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు తమ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ఆహ్వానం పలుకుతుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి పాలసీ పెరాలసిస్ లేదన్నారు
- హైటెక్స్‌లో జరిగిన సదస్సులో ప్రసంగిస్తున్న సీఎం రేవంత్



హైదరాబాద్ :

పెట్టుబడులు పెట్టే పారిశ్రామికవేత్తలకు తెలంగాణ ఓ భరోసా అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. తెలంగాణ రైజింగ్ పాలసీతో అనుకూలమైన విధానాలను అనుసరిస్తున్నామని తెలిపారు. హైదరాబాద్ హైటెక్స్?లో సమాఖ్య సదస్సులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడారు. జనాభా శాతాన్ని మించి తెలంగాణ రాష్ట్రం జీడీపీకి తన వాటా అందిస్తోందిన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి పాలసీ పెరాలసిస్ లేదని మంచి పాలసీతో ఎవరు వచ్చినా ప్రోత్సహిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఏ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలపడ్డా అందులో మహిళల భాగస్వామ్యం ఉన్న దేశమే అత్యధికంగా ఆర్థికంగా ఎదిగిన దేశమని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. అందుకే రాష్ట్రంలో మహిళలను వ్యాపారవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దుతున్నామన్నారు. పెట్టుబడులు పెట్టే యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ఆహ్వానం పలుకుతుందని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. కొత్త పరిశ్రమల స్థాపనకు అవసరమైన భూమి, రాయితీలు, ప్రోత్సాహకాలతో సమగ్ర విధానం రూపొందించిందన్నారు. తెలంగాణను మూడు ఎకనామిక్ జోన్లుగా అర్బన్, పెరి-అర్బన్, రూరల్ విభజించి అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. సర్వీస్?, తయారీ, వ్యవసాయ రంగాలకు సమప్రాధాన్యం ఇస్తూ ప్రభుత్వ ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామని చెప్పారు.2034 నాటికి ట్రిలియన్ డాలర్, 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తెలంగాణను తీర్చిదిద్దుతామని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. దేశ జనాభాలో - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

హిందూత్వ మూలం ఇజ్రాయెల్‌లో దొరకదు!



రాణి శివశంకర శర్మ వ్యాసం 'ఇజ్రాయెల్ చరిత్ర... హిందూత్వ మూలాలు!' (13.09.2026) వ్యాసంలో 'హిందూత్వ' మూలాలు ఆధునిక రాజకీయ పరిణామాల్లో ఉన్నాయన్న వాదనలో కొంత వాస్తవం ఉంది. సావర్కర్ 1923లో హిందూత్వాన్ని రాజకీయ--సాంస్కృతిక భావనగా నిర్వచించారు. జియోనిజం పట్ల ఆయనకు ఆసక్తి ఉంది. యూదుల పితృభూమి--పుణ్యభూమి భావనను తన రచనలో ప్రస్తావించిన ఆధారాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ అక్కడి నుంచి 'ఇజ్రాయెల్ చరిత్రే హిందూత్వ మూలం' అన్న వాదన దాకా వెళ్ళగలమా? ఒక భావజాలానికి మరో భావజాలంతో సారూప్యతలు ఉండటం వల్లనే ఒకటి మరొకదాని నుంచే పుట్టిందని నిరూపించలేం. ప్రభావం, పోలిక, సమాంతర పరిణామం-- ఇవి వేర్వేరు. వీటిని ఒకటిగా కలపడమంటే చరిత్రను సరళీకరించడమే.వ్యాసకర్త బ్రిటిష్ పాలన, పాశ్చాత్య సామ్రాజ్యవాదం, ఇజ్రాయెల్ ఆవిర్భావాన్ని ఒకదాన్ని ఒకటి ప్రేరేపించిన పరిణామాలుగా వరుసలో పెట్టారు. కానీ ఇజ్రాయెల్ ఏర్పడటానికి జియోనిజం, యూరప్‌లోని యూదు వ్యతిరేకత, నాజీ హింస, హోలోకాస్ట్, బ్రిటిష్ మాండేట్, రెండో ప్రపంచ యుద్ధానంతర రాజకీయాలు, ఐక్యరాజ్యసమితి విభజన ప్రణాళిక వంటి అనేక అంశాలు పనిచేశాయి. బ్రిటన్ పాత్రను చెప్పడం వరకు పర్లేదు, కానీ ఇజ్రాయెల్ ఆవిర్భావాన్ని కేవలం 'బ్రిటిష్--అమెరికన్ అండదండల ఫలితం'గా కుదించడం మిగిలిన కారణాలను మరుగు పరుస్తుంది.1947లో ఐక్యరాజ్యసమితి పాలస్తీనా విభజన ప్రణాళికకు భారత్ వ్యతిరేకంగా ఓటు వేసింది. ఐన్‌స్టీన్ 1947 జూన్ 13న నెహ్రూకు ఉత్తరం రాసి యూదు రాష్ట్రానికి మద్దతు కోరారు. నెహ్రూ జూలై 11న సమాధానమిచ్చారు. ఇవి వాస్తవాలు. కానీ ఆ చరిత్రను ఉపయోగించి తరువాతి హిందూత్వ రాజకీయాలకు నేరుగా ఒకే మూలాన్ని నిర్ధారించడం సాధ్యం కాదు.గాంధీ 1938 నవంబరు 26న 'హరిజన్'లో 'ది జ్యూస్' వ్యాసంలో యూదుల పట్ల సానుభూతి చూపుతూనే, పాలస్తీనాలో అరబ్బుల హక్కులను పక్కన పెట్టడాన్ని అంగీకరించలేదు. జర్మన్ యూదులకు సత్యాగ్రహాన్ని మార్గంగా సూచించారు. మార్టిన్ బూబర్ వంటి యూదు మేధావులు దీన్ని విమర్శించారు. కానీ దీన్నుంచి 'గాంధీ యూదుల చారిత్రక హక్కును నిరాకరించాడు' లేదా 'హిందూ--ముస్లిం ఐక్యత అనే స్వప్రయోజనం కోసమే జియోనిజాన్ని వ్యతిరేకించాడు' అని తేల్చడం అంత సులభం కాదు. ఆయన వైఖరిలో అహింస, వలసవాద వ్యతిరేకత, అరబ్బుల హక్కులపై అవగాహన కూడా ఉన్నాయి.అంబేద్కర్ విషయంలో వ్యాసకర్త చెప్పినది పూర్తిగా తప్పు కాదు. 1941లో 'జ్యూయిష్ అడ్వకేట్'కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో అంబేద్కర్ పాలస్తీనాలో యూదుల సమాజం గురించి సానుకూలంగా మాట్లాడారు. 'మోసెస్ అండ్ హిస్ సిగ్నిఫికెన్స్' అనే తన వ్యాసంలో యూదుల విముక్తి ప్రయాణాన్ని దళితుల విముక్తి ఆకాంక్షతో పోల్చారు. కాబట్టి యూదు జాతీయ విముక్తి పట్ల ఆయనకు సానుభూతి ఉంది. అయితే 1941లో ఇజ్రాయెల్ స్వతంత్ర దేశంగా ఏర్పడలేదు. అందువల్ల అంబేద్కర్ అభిప్రాయాన్ని 'ఇజ్రాయెల్ ఏర్పాటుకు మద్దతు'గా కాకుండా, అప్పటి యూదు జాతీయ ఉద్యమం పట్ల సానుకూలతగా చెప్పడం సరైనది.సావర్కర్ జియోనిజాన్ని ప్రశంసించారు, పితృభూమి--పుణ్యభూమి భావనను ప్రస్తావించారు, 1947లో యూదు దేశం ఏర్పాటును స్వాగతించారు.ఇవి ఆధారాలున్న వాస్తవాలే! కానీ వీటన్నిటినీ కలిపి 'హిందూత్వం పాశ్చాత్య నమూనాకు ప్రతిబింబం' అన్న నిర్ణయానికి వచ్చే వీలు లేదు.హిందూత్వానికి జియోనిజంతో సారూప్యతలు ఉన్నాయన్నది నిజమే. సావర్కర్‌పై జియోనిజం ప్రభావాన్ని సూచించే చారిత్రక ఆధారాలూ ఉన్నాయి. కానీ ఇజ్రాయెల్ చరిత్రే హిందూత్వానికి మూలమా రాణి శివశంకర శర్మ వ్యాసం ఆ స్థాయి నిర్ధారణకు కావలసిన ఆధారాలు ఇవ్వలేదు.

మోగిన ఎన్నికల నగారా



నామినేషన్ల దాఖలుకు తుది గడువు: అక్టోబరు 18
నామినేషన్ల పరిశీలన: అక్టోబరు 19
నామినేషన్ల ఉపసంహరణ: అక్టోబరు 21
పోలింగ్ తేదీ: అక్టోబరు 28
ఫలితాలు: అక్టోబరు 30

ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల షెడ్యూల్ : పరిషత్ పోరుకు సంబంధించి ఈ నెల 19వ తేదీన నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుంది. నవంబరు 3న పోలింగ్, 5న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టనున్నారు.

ఎన్నికల నోటిఫికేషన్: అక్టోబరు 19
నామినేషన్ల దాఖలుకు తుది గడువు: అక్టోబరు 23
నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు తుది గడువు: అక్టోబరు 27
పోలింగ్ తేదీ: నవంబరు 3
ఫలితాల వెల్లడి: నవంబరు 5
శాశ్వి శ్రీ దీశీఎ జుశ్రీవష్ అశీఅం 2026

మోగిన ఎన్నికల నగారా - 28న కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాల్టీలు, నగరపంచాయతీలకు పోలింగ్ (జుఎ దీవ్ముతీఖ్)

మూడు విడతల్లో పంచాయతీల సమరం : గ్రామ పంచాయతీలకు 3 విడతల్లో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. నవంబరు 26, 29, డిసెంబరు 2వ తేదీల్లో పోలింగ్ నిర్వహించేలా ఏర్పాట్లు చేశారు.

మొదటి విడత :
నోటిఫికేషన్: నవంబరు 13
నామినేషన్ల దాఖలుకు తుది గడువు: నవంబరు 17
నామినేషన్ల ఉపసంహరణ గడువు: నవంబరు 21
పోలింగ్ తేదీ: నవంబరు 26
రెండో విడత :
నోటిఫికేషన్: నవంబరు 18
నామినేషన్ల దాఖలుకు తుది గడువు: నవంబరు 20
నామినేషన్ల ఉపసంహరణ గడువు: నవంబరు 24
పోలింగ్ తేదీ: నవంబరు 29
మూడవ విడత :
నోటిఫికేషన్: నవంబరు 19
నామినేషన్ల దాఖలుకు తుది గడువు: నవంబరు 23
నామినేషన్ల ఉపసంహరణ గడువు: నవంబరు 27
పోలింగ్ తేదీ: డిసెంబరు 2

మొత్తంగా బుధవారం నుంచి డిసెంబరు 2వ తేదీ వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల హడావుడి ఉండనుంది. షెడ్యూల్ విడుదల కావడంతో ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలు అప్రమత్తమయ్యాయి. అభ్యర్థుల ఎంపిక, ప్రచార వ్యూహాలపై కసరత్తులు చేస్తున్నాయి.

దేశ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు పెరుగుతోంది



మొదటిపేజీ తరువాయి - ఉన్న సమాజాలతో అనుసంధానిస్తున్నాయని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. వీటి వల్ల దేశ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు పెరుగుతోందని కొనియాడారు. చారిత్రక కట్టడాలను పరిరక్షించడంతో పాటు 'జ్ఞాన్ భారతం' కార్యక్రమం ద్వారా భారత పురాతన తాళపత్రాల వారసత్వాన్ని కూడా ప్రభుత్వం పరిరక్షిస్తోందని ఆయన తెలిపారు. అక్టోబర్ 14 నుంచి 16 వరకు దిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్‌లో జరుగుతున్న 'బృహత్తర భారత్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారతదేశ సాంస్కృతిక సంబంధాలపై అంతర్జాతీయ సదస్సు'ను ఉద్దేశించి పంపిన సందేశంలో మోదీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. సదస్సు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో కేంద్ర సాంస్కృతిక శాఖ కార్యదర్శి వివేక్ అగర్వాల్ ప్రధాన మంత్రి సందేశాన్ని చదివి వినిపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి గజేంద్ర సింగ్ షెకావత్ కూడా పాల్గొన్నారు. విదేశాల నుంచి పురాతన కళాఖండాలను తిరిగి భారత్‌కు తీసుకువచ్చే ప్రయత్నాలు కొత్త ఊపును అందుకున్నాయని తెలిపారు. అదే సమయంలో భారతదేశ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పెరుగుతోందని మోదీ చెప్పారు.భారతదేశ సాంస్కృతిక వారసత్వం, సరిహద్దులకు అతీతంగా విస్తరించిన దాని నాగరికతా వారసత్వం అనే ఇతివృత్తంతో జరుగుతోంది. ఈ సదస్సును కేంద్ర సాంస్కృతిక శాఖ పరిధిలోని 'ఇందిరా గాంధీ నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ ది ఆర్ట్స్' నిర్వహిస్తోంది. ప్రపంచంతో భారతదేశానికి ఉన్న చారిత్రక, సమకాలీన సాంస్కృతిక సంబంధాలపై చర్చించేందుకు ఈ సదస్సును నిర్వహిస్తున్నారు. దీనికి వివిధ దేశాల ప్రతినిధులు, రాయబారులు, పండితులు హాజరవుతున్నారు. అలాగే, రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకత్వంలో అప్పటి కలకత్తాలో 1926 అక్టోబర్ 14న భారతీయ పండితుల బృందం స్థాపించిన 'గ్రేటర్ ఇండియా సొసైటీ' (బృహత్తర భారత్ పరిషత్) శతజయంతి ఉత్సవాలకు కూడా ఇది వేదికైందని పేర్కొంది.

భారత్‌పై ఐఎస్ఐ 'డిజిటల్ జిహాద్'

మొదటిపేజీ తరువాయి - మీడియా ఖాతాలను సృష్టించి, భారత భద్రతా బలగాలు, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా విష ప్రచారాన్ని ఉధృతం చేసినట్లు భారత నిఘా వర్గాలు గుర్తించాయి.ఈ ఫేక్ ఖాతాల ప్రధాన లక్ష్యం నిరసనల్లో పాల్గొంటున్న యువతను రెచ్చగొట్టడమేనని 'ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో' (ఐబీ) అధికారి ఒకరు తెలిపారు. పోలీసుల లాఠీఛార్జ్, కాల్పులు, భాష్పవాయువు ప్రయోగం వంటి అబద్ధాలతో కూడిన పోస్టులను సృష్టించి సోషల్ మీడియాలో వ్యాప్తి చేస్తున్నారు. దీని ద్వారా యువతను హింస వైపు మళ్లించి, దేశవ్యాప్తంగా అశాంతిని సృష్టించాలన్నది ఐఎస్ఐ వ్యూహంగా కనిపిస్తోందని ఆయన వివరించారు.ఈసారి ఐఎస్ఐ తన కార్యకలాపాల శైలిని మార్చిందని దర్యాప్తు సంస్థలు గుర్తించాయి. గతంలో రావల్పిండి, ఇస్లామాబాద్ వంటి ప్రధాన కేంద్రాల నుంచి ఫేక్ న్యూస్ వ్యాప్తి చేసేవారు. దీంతో వారిని గుర్తించడం సులభమయ్యేది. కానీ, ఇప్పుడు ఖింబర్, రావల్‌కోట్, సియాల్‌కోట్, పెషావర్ వంటి అనేక చిన్న పట్టణాలకు తమ కార్యకలాపాలను విస్తరించారు. స్థానికులను నియమించుకుని వారి ద్వారా సోషల్ మీడియా ఖాతాలు తెరిపించి, తాము అందించిన సమాచారాన్ని పోస్ట్ చేయిస్తున్నారు. ఈ పోస్టుల వ్యాప్తిని పెంచేందుకు విదేశాల్లోని యూజర్లను కూడా ట్యాగ్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు.ఈ ఫేక్ న్యూస్ ఎంత ప్రమాదకరంగా ఉందంటే, ఇటీవల కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీపై కూడా తప్పుడు ప్రచారం చేశారు. ఢిల్లీలో పోలీసుల కాల్పుల్లో రాహుల్ గాయపడినట్లు కొన్ని ఖాతాల్లో పోస్ట్ చేశారు. ఈ వార్తతో కాంగ్రెస్ మద్దతుదారులను రెచ్చగొట్టి, దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ ఆందోళనలు సృష్టించేందుకు ప్రయత్నించారు.అంతేకాకుండా, 'ఆపరేషన్ గ్రౌండ్ వైర్' పేరుతో కొందరు భారతీయులకు డబ్బులు చెల్లించి, వారి ద్వారానే భారత ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా కంటెంట్ సృష్టింపజేస్తున్నట్లు కూడా నిఘా వర్గాలు గుర్తించాయి. భారత ఫ్యాక్ట్-చెక్ సంస్థలు ఈ వార్తలను నకిలీవని తేల్చేలోపే, జరగాల్సిన నష్టం జరిగిపోతోందని, ప్రజల అభిప్రాయాలను ప్రభావితం చేయడంలో ఐఎస్ఐ విజయవంతమవుతోందని అధికారులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఐబీ, రాష్ట్ర పోలీసులు నిరంతరం ఇలాంటి ఖాతాలను పర్యవేక్షిస్తున్నప్పటికీ, వేల సంఖ్యలో ఉన్న ఈ ఖాతాలను అరికట్టడం పెద్ద సవాలుగా మారింది.

'బ్లూ డ్రమ్' హత్య కేసులో సంచలన తీర్పు

మొదటిపేజీ తరువాయి -

ఏడాదిన్నర పాటు జరిగిన సుదీర్ఘ విచారణలో ప్రాసిక్యూషన్ పలు కీలక వివరాలను సేకరించింది. మొత్తం 126 విచారణలు, సుమారు 22 మంది సాక్ష్యుల వాంగ్మూలాలను సేకరించింది. హత్య చేయడమే కాకుండా అందుకు సంబంధించిన సాక్ష్యాలను ధ్వంసం చేయడంపై కోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఇద్దరూ చేసిన నేరం క్షమించరాదని పేర్కొంది. ఇలాంటి నేరాలు సమాజంలో తీవ్ర భయాన్ని సృష్టించే అవకాశం ఉందని వ్యాఖ్యానించింది.న్యాయస్థానం నిర్ణయంపై సౌరభ్ కుటుంబంతో పాటు పలువురు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. కోర్టు తీసుకున్న నిర్ణయం దేశానికి, సమాజానికి ఒక ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని ఓ న్యాయవాది పేర్కొన్నారు. కోర్టు తీర్పు పట్ల తాను సంతృప్తిగా ఉన్నానని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు, కోర్టు తీర్పు పట్ల సౌరభ్ రాజ్‌పుత్ తల్లి రేణు దేవి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. "కోర్టు తీర్పు పట్ల మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. మా కుమారుడిని చంపిన వారికి మరణశిక్ష విధించడం మాకు ఎంతో సంతృప్తినిచ్చింది. ఈ కేసులో మాకు న్యాయం జరిగింది. న్యాయవాదులకు, సహోద్యోగు లకు, సిబ్బందికి మేం ఎంతో కృతజ్ఞులం. వారికి ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటాం. కలిసి ఉండటానికి ఇష్టపడని జంటలు విడిపోవాలని కానీ ఇలా చంపి కడుపుకోతను మిగల్చకూడదు. ఇటువంటి దారుణానికి ఎవరు పాల్పడినా వారికి మరణ శిక్ష విధించాలని న్యాయస్థానానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా" అని తెలిపారు.పోలీసుల కథనం ప్రకారం, ఈ ఉదంతం ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లో 2025 మార్చిలో జరిగింది. ఇంద్రనగర్‌లో సౌరభ్ రాజ్‌పుత్, ముస్కాన్ రస్తోగి ఇద్దరూ భార్యభర్తలు నివాసంముంటున్నారు. అయితే, సౌరభ్ స్నేహితుడైన సాహిల్ శుక్లాతో ముస్కాన్‌కు పరిచయం ఏర్పడి, అది వివాహేతర సంబంధానికి దారితీసింది. ఇది గమనించిన భర్త సౌరభ్, ముస్కాన్‌ను గట్టిగా మందలించాడు. దీంతో ఇద్దరి మధ్య గొడవలు తీవ్ర స్థాయికి చేరాయి. అయితే, ఎలాగైనా భర్త అడ్డు తొలగించుకోవాలని ప్రియుడుతో కలిసి సౌరభ్‌ను చంపేయడానికి ప్లాన్ చేసింది ముస్కాన్.పథకం ప్రకారం, భోజనంలో నిద్ర మాత్రలు కలిపి, భర్త నిద్రలో జారుకున్నాక ప్రియుడితో కలిసి హత్య చేసింది. అనంతరం శవాన్ని 15 ముక్కలుగా కోసి ప్లాస్టిక్ డ్రమ్ములో వేసి సిమెంట్‌తో కప్పిపెట్టింది. ఆపై ప్రియుడితో కలిసి హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని మనాలికి పారిపోయింది. తనపై ఎవరికి అనుమానం రాకుండా భర్త ఫోన్ నుంచే సోషల్ మీడియాలో ఫొటోలు అప్లోడ్ చేస్తూ ఉండేది. అయితే, సౌరభ్ కనిపించకపోవడం, ఫోన్ చేయకపోవడంతో అతడి తల్లిదండ్రులకు అనుమానం కలిగి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు నమోదు చేసి పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. సౌరభ్ భార్య ముస్కాన్‌తో పాటు ఆమె ప్రియుడు సాహిల్ శుక్లాను అదుపులోకి తీసుకొని తమదైన శైలిలో విచారించగా తామె ఆ హత్య చేసినట్లు వారిద్దరూ ఒప్పుకున్నారు.

తిరుమల లడ్డూ కల్తీ నెయ్యి కేసులో ఈడీ చర్యలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - అలాగే ప్రమోటర్లు విపిన్‌జైన్, కైలాశ్‌చంద్ర, కుటుంబసభ్యుల ఆస్తులపైనా చర్యలు చేపట్టింది. పీఎంఎల్‌ఏ కింద ఈడీ జోనల్ కార్యాలయం ఆస్తులు అటాచ్ చేసింది. రూ.234.5 కోట్ల కల్తీ నెయ్యి సరఫరా చేసినట్లు ఈడీ దర్యాప్తులో వెల్లడైంది. రసాయనాలు కలిపి కల్తీ నెయ్యి తయారు చేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి.టెండర్లలో పాల్గొన్న ఫ్రంట్ డెయిరీల ద్వారా కల్తీ నెయ్యి సరఫరా జరిగింది. కొనుగోళ్లు, అమ్మకాల్లో నకిలీ లావాదేవీలు చూపినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది. బ్యాంకుల ద్వారా చెల్లించి, హవాలా మార్గంలో వెనక్కి మళ్లించినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. గతంలో 6 రాష్ట్రాల్లో 16 ప్రాంతాల్లో ఈడీ సోదాలు నిర్వహించింది. గత సోదాల్లో రూ.2.7 కోట్లు, బ్యాంకు నిల్వలు సీజ్, ఫ్రీజ్ చేసింది. ఇప్పటికే విపిన్‌జైన్, కైలాశ్‌చంద్ర మంగ్లాను ఈడీ అరెస్టు చేసింది. సీజ్, ఫ్రీజ్, అటాచ్‌మెంట్ కలిపి మొత్తం రూ.132.55 కోట్లపై చర్యలు తీసుకుంది. కేసు విచారణపై ఈడీ జోనల్ కార్యాలయం మరింత లోతుగా దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

భారత్ ఎదుగుదలను మేమే పరిమితం చేసుకోలేం

మొదటిపేజీ తరువాయి - భారత్‌ను 'మధ్యస్థాయి శక్తి' అని పిలవడం సరికాదని, ఆ నిర్వచనంతో దేశాన్ని పరిమితం చేసినట్లు అవుతుందని విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్ స్పష్టం చేశారు. తాము మధ్యస్థ శక్తి కాదని, 'మధ్యలో ఉన్న శక్తి' అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. బుధవారం 'బ్లూమ్‌బెర్గ్ న్యూ ఎకానమీ ఫోరమ్'లో జరిగిన ఒక చర్చా కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.భారత్‌ను మధ్యస్థ శక్తిగా ఎందుకు అభివర్ణించకూడదు అని అడిగిన ప్రశ్నకు జైశంకర్ బదులిస్తూ, "ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా కలిగిన దేశంగా, సుమారు నాలుగు ట్రిలియన్ డాలర్ల జీడీపీతో, భవిష్యత్తులో అపారమైన అభివృద్ధి అవకాశాలు ఉన్న దేశానికి 'మధ్యస్థాయి శక్తి' అనే వర్ణన సౌకర్యంగా ఉండదు. ఆ నిర్వచనంతో మనల్ని మనమే పరిమితం చేసుకున్నట్లు అవుతుంది" అని వివరించారు. ఇతరులకు సాధికారత కల్పించే దేశాలనే మధ్యస్థ శక్తులుగా ప్రధాని మోదీ అభివర్ణించారని, కానీ భారత్ విషయంలో ఈ నిర్వచనం సరిపోదని ఆయన తెలిపారు.ప్రస్తుత ప్రపంచం కేవలం మధ్యస్థాయి శక్తులతోనే కాకుండా ఇతర దేశాలపై ఒత్తిడి తెచ్చే సాధనాలతో నిండి ఉందని జైశంకర్ విశ్లేషించారు. "ఆర్థిక ఆంక్షలు, ఫైనాన్స్ వంటి అంశాలను కూడా ఇప్పుడు అస్త్రాలుగా వాడుకుంటున్నారు. ఇది ప్రపంచాన్ని మరింత సంక్లిష్టంగా మారుస్తోంది" అని ఆయన అన్నారు.భవిష్యత్తులో పోటీ స్వరూపం మారనుందని జైశంకర్ అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రతి దేశం తమ బలాలు, వనరులతో చర్చలకు వస్తుందని, పరస్పర అవసరాల ఆధారంగా ఒప్పందాలు ఉంటాయని అన్నారు. "చర్చల్లో ఎవరు ఎక్కడ కూర్చుంటారు, ఎవరు గట్టిగా మాట్లాడతారు అనే విషయాలు మారుతాయి. ఈ మార్పుల గురించి నిరాశావాద దృక్పథం అవసరం లేదు" అని ఆయన భవిష్యత్ ప్రపంచ తీరును అంచనా వేశారు.

తెలంగాణలో పెట్టుబడులకు పూర్తి భద్రత, లాభం, సత్వర అనుమతులు

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాష్ట్ర వాటా 2.5 శాతమే అయినా జీడీపీలో 5 శాతం తెలంగాణ నుంచే అందిస్తున్నామని చెప్పారు. 2047 నాటికి దేశ జీడీపీలో తెలంగాణ వాటాను 10 శాతానికి పెంచడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. పెట్టుబడులు, కచ్చితమైన ప్రణాళికలు, పారిశ్రామికవేత్తల భాగస్వామ్యంతోనే ఈ లక్ష్యాల సాధన సాధ్యమని సీఎం పేర్కొన్నారు. వ్యక్తులుగా కంటే అందరూ ఒక కమ్యూనిటీగా ఏకమైతేనే యువతకు మరింత బలమని అభిప్రాయపడ్డారు."దేశ, విదేశాల నుంచి వస్తున్న పెట్టుబడుల ద్వారా యువతకు మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు కృషిచేస్తున్నాం. సత్య నాదెళ్ల లాంటి వారు గ్లోబల్ కంపెనీలకు సీఈవోలుగా అత్యున్నత సేవలు అందిస్తున్నారు. కానీ వారు ఆ సంస్థలకు యజమానులు కారు. బహుళజాతి కంపెనీలకు సేవలందించే స్థాయి నుంచి మన యువత సంస్థలను స్థాపించి యజమానులుగా ఎదగాలి. స్టైరూట్ తరహాలో మన రాష్ట్రం నుంచి మరిన్ని స్టార్టప్ కంపెనీలు పుట్టుకు రావాలి" - రేవంత్ రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రిమహిళల భాగస్వామ్యం ఉన్నప్పుడే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం అవుతుందని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. మహిళా సాధికారత, ఉపాధి కల్పనపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టినట్లు చెప్పారు. ఆర్టీసీలో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం మాత్రమే కాకుండా ఆ సంస్థకు 1,000 బస్సులను అద్దెకు ఇచ్చే యజమానులుగా మహిళా సంఘాలు ఎదిగాయన్నారు. కార్పొరేట్ దిగ్గజాలకు ధీటుగా మహిళా సంఘాల ద్వారా 1000 మెగావాట్ల సోలార్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి, జెన్‌కోకు సరఫరా చేస్తున్నారన్నారు. ప్రతి జిల్లాలోనూ మహిళా సంఘాలకు భూములు కేటాయించి, పెట్రోల్ బంకుల నిర్వహణ బాధ్యతలు అప్పగించామన్నారు.

సర్ పై సుప్రీంకోర్టులో ఒవైసీ పిటిషన్

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఆయన తన పిటిషన్‌లో సవాల్ చేశారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా, ఎలాంటి సరైన ప్రక్రియ పాటించకుండా పెద్ద ఎత్తున ఓటర్లను జాబితా నుంచి తొలగిస్తున్నారని ఆయన తన పిటిషన్‌లో తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు.ఒవైసీ తరఫున న్యాయవాది నిజాముద్దీన్ పాషా వాదనలు వినిపించారు. ఈ అంశంపై దాఖలైన ఇతర పిటిషన్లతో కలిపి తమ పిటిషన్‌ను కూడా గురువారం విచారణకు స్వీకరించాలని ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనాన్ని కోరారు. ఈ అభ్యర్థనను పరిశీలిస్తామని, సంబంధిత కేసులతో కలిపి విచారణ జాబితాలో చేర్చే అంశాన్ని చూస్తామని సీజేఐ తెలిపారు.ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియపై తక్షణమే స్టే విధించాలని ఒవైసీ తన పిటిషన్‌లో కోరారు. ముఖ్యంగా ఫారం-6 దరఖాస్తులకు సంబంధించి మ్యాపింగ్ వంటి నిబంధనలు ఓటర్లకు భారంగా ఉన్నాయని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.ఇప్పటికే కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ సహా పలువురు ప్రతిపక్ష నేతలు ఇదే అంశంపై సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఒవైసీ పిటిషన్‌కు ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది. ఈ పిటిషన్లన్నింటినీ కలిపి సుప్రీంకోర్టు రేపు విచారించనుంది.

కూటమి పాలనలో కొలువుల జాతర ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడ్డాం

మొదటిపేజీ తరువాయి - మాటకు నిలువెత్తు సాక్ష్యంగా నిలుస్తోందని టీడీపీ సీనియర్ నేత, పిఠాపురం మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎస్వీఎస్ఎన్ వర్మ అన్నారు. సీబీఎన్ అంటే డీఎస్సీ అని, డీఎస్సీ అంటేనే సీబీఎన్ అని, మాట ఇస్తే నిలబెట్టుకోవడమే కూటమి ప్రభుత్వ మార్క్ పాలన అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ సారథ్యంలో రాష్ట్ర విద్యా వ్యవస్థ ప్రక్షాళన జరుగుతోందని, నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు వెల్లువెత్తుతున్నాయని తెలిపారు.గత ఐదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో నిరుద్యోగులు నరకం చూశారని వర్మ తీవ్రంగా విమర్శించారు. ఒక్క జాబ్ క్యాలెండర్ గానీ, డీఎస్సీ గానీ ఇవ్వకుండా యువత భవిష్యత్తును నాశనం చేశారని మండిపడ్డారు. దానికి భిన్నంగా కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన కేవలం 150 రోజుల్లోనే మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 16,347 ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలను అత్యంత పారదర్శకంగా, ప్రతిభ ఆధారంగా భర్తీ చేసి నిరుద్యోగుల ఇళ్లలో వెలుగులు నింపిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. గతంలో నిలిచిపోయిన కాంట్రాక్ట్ లెక్చరర్ల సేవలను పునరుద్ధరించామని, 90 మంది ఎస్టీ యువతకు కొత్తగా ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలు, 700 కోయ భారతి టీచర్ పోస్టులను విజయవంతంగా భర్తీ చేశామని వివరించారు.ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో పనిచేస్తున్న గెస్ట్ లెక్చరర్ల పారితోషికాన్ని ఒక పీరియడ్‌కు రూ. 150 నుంచి రూ. 375కు పెంచామని, దీనివల్ల వారు నెలకు గరిష్టంగా రూ. 27,000 అందుకునే అవకాశం కలిగిందని వర్మ తెలిపారు. అలాగే, పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ట్రైనీలకు నెలకు ఇచ్చే స్టైపెండ్‌ను రూ. 4,500 నుంచి రూ. 12,000కు పెంచి, 5,757 మంది యువతకు ప్రభుత్వం అండగా నిలిచిందన్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ యువత సంక్షేమానికే కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని పునరుద్ఘాటించారు.యువగళం పాదయాత్రలో నారా లోకేశ్ 20 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారని, ఇప్పుడు దానికి మించి 24 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యంగా అడుగులు వేస్తున్నారని వర్మ ప్రశంసించారు. గత 26 నెలల్లోనే పారిశ్రామిక అనుకూల విధానాలతో గూగుల్, గ్రీన్‌కో వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థల నుంచి సుమారు రూ. 29 లక్షల కోట్ల విలువైన పెట్టుబడులను ఆకర్షించారని గుర్తుచేశారు. రాయలసీమ, ఉత్తరాంధ్ర, కోనసీమ అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ప్రాంతానికి అనువైన పరిశ్రమలను నెలకొల్పుతున్నారని అన్నారు.యువత ఉపాధి కోసం లోకేశ్ విదేశీ పర్యటనలు చేస్తుంటే, ప్రతిపక్షాలు కనీస జ్ఞానం లేకుండా విమర్శలు చేస్తున్నాయని దుయ్యబట్టారు. 'తల్లికి వందనం' పథకం ద్వారా ఇంట్లో ఎంతమంది పిల్లలున్నా అందరికీ ఆర్థిక సాయం అందిస్తూ విద్యను ప్రోత్సహిస్తున్నామని, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యత పెంచి 'నో అడ్మిషన్స్' బోర్డులు పెట్టే స్థాయికి తీసుకొచ్చామని వర్మ వివరించారు. ప్రజలు మరో 15 ఏళ్లు కూటమి పాలనే కోరుకుంటున్నారని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

పేదలకు గౌరవప్రదమైన నివాసం కల్పించడమే లక్ష్యం



మొదటిపేజ

దేవరగట్టు బన్ని ఉత్సవాలకు పకడ్బంది ఏర్పాట్లు చేయాలి

భక్తుల భద్రతకు ప్రాధాన్యత

30 పడకల వైద్య సదుపాయం,8 అంబులెన్సులతో

అత్యవసర సేవలు నిర్వహణ

సీసీ కెమెరాలు పర్యవేక్షణలో బన్నీ ఉత్సవాల నిర్వహణ

కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ. సిరి

శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు

కర్నూలు జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్













కర్నూలు ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 14, (సీమకిరణం న్యూస్): హోళగుంద మండలం దేవరగట్టు గ్రామంలో నిర్వహించనున్న బన్ని ఉత్సవాలకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ. సిరి, జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఆదేశించారు. సుమారు 3 లక్షల నుంచి 5 లక్షల మంది భక్తులు హాజరయ్యే అవకాశం ఉన్నందున భద్రత, వైద్య సేవలు, తాగునీరు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం, రహదారులు, అత్యవసర సేవలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. బుధవారం దేవరగట్టు ఆలయ ప్రాంగణం లో సమీప గ్రామస్థులు, ఆలయ పెద్దలు, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఉత్సవాల ఏర్పాట్లపై సమీక్షించి పలు సూచనలు చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ బన్ని ఉత్సవాల నిర్వహణలో భక్తులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు గతంలో ఉన్న 20 పడకల వైద్య సదుపాయాన్ని 30 పడకలకు పెంచాలని, అంబులెన్సుల సంఖ్యను రెండింటి నుంచి ఎనిమిదికి పెంచి నిరంతరం అందుబాటులో ఉంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అవసరమైన వైద్య సిబ్బంది, మందులు, పరికరాలతో పాటు రెండు అగ్నిమాపక యంత్రాలు, ఫైర్ సిబ్బందిని సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. ఇరుకైన మార్గాల్లోకి సైతం అత్యవసర వాహనాలు చేరుకునేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. భక్తులకు తాగునీటి కొరత లేకుండా నీటి సరఫరా సామర్థ్యాన్ని ఆరు లక్షల లీటర్లకు మించి పెంచాలని, పార్కింగ్ ప్రాంతాల్లోనూ ట్యాంకర్ల ద్వారా కూడా నీటిని అందించాలని తెలిపారు. ఆలయ పరిసరాలు, ప్రధాన మార్గాల్లో తగినంత లైటింగ్ ఏర్పాటు చేసి, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరాతో పాటు అత్యవసర సమయాల్లో జనరేటర్లను సిద్ధంగా ఉంచాలని సూచించారు. మరుగుదొడ్ల నిర్వహణ, చెత్త తొలగింపు, పరిసరాల పరిశుభ్రతపై నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. భక్తుల రాకపోకలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా రహదారులపై గుంతలను తొలగించి మరమ్మతులు చేపట్టాలని, ఆర్అండ్బీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సుమారు మూడు కిలోమీటర్ల మేర రహదారి పనులు చేపట్టేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఉత్సవ ప్రాంతంలో కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసి, సీసీ కెమెరాల ద్వారా నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని, అధికారుల ఫోన్ నంబర్లతో కూడిన జాబితాను సిద్ధం చేసుకుని సమాచార వ్యవస్థను పటిష్టం చేయాలని తెలిపారు.

బన్ని ఉత్సవాలకు వచ్చే భక్తులకు కలెక్టర్ సూచనలు:-

ఉత్సవాలకు వచ్చే భక్తులు కర్రలు తీసుకుని రాకూడదు.మద్యం సేవించడం కానీ మద్యం తీసుకొని రావడం చేయరాదు. ఒకరిపై ఒకరు ద్వేషం తో దాడులకు పాల్పడ రాదు. ప్రశాంత వాతావరణంలో బన్ని ఉత్సవాన్ని జరుపుకోవాలని సూచించారు. 110 వీడియో కెమెరాలతో నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉంటుందని, హింసాత్మక ఘటనలకు లేదా చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కేసుల నమోదు, అరెస్టులు సహా చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరిగిందని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనకు తావివ్వకుండా గ్రామస్తులు , భక్తులు పోలీసులకు అధికారులకు పూర్తిగా సహకరించాలని కలెక్టర్ కోరారు. జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ మాట్లాడుతూ బన్ని ఉత్సవాలను సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా, ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు ప్రజలు, గ్రామస్థులు పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు. బారికేడింగ్, లైటింగ్, సీసీ కెమెరాలు, నెట్వర్క్ వ్యవస్థలను పటిష్టం చేయాలని, ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు క్షతగాత్రులకు గోల్డెన్ అవర్లోనే వైద్యసేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఆలూరు కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, ఆదోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో అవసరమైన వైద్యులు, ముఖ్యంగా స్పెషలిస్ట్ వైద్యులు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని తెలిపారు. అంబులెన్సులు తిరిగి ఉత్సవ ప్రాంతానికి చేరుకుని సేవలందించడంలో ఆలస్యం జరగకుండా ముందస్తు ప్రణాళిక రూపొందించాలని పేర్కొన్నారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా పాత కక్షలు, వ్యక్తిగత వివాదాలు, గ్రామాల మధ్య విభేదాలకు తావివ్వరాదని ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు. హింసాత్మక ఘటనలకు లేదా చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కేసుల నమోదు, అరెస్టులు సహా చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించేందుకు గ్రామాల్లో సమావేశాలు నిర్వహించాలని, భద్రతా నియమాలు, జాగ్రత్తలపై విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని పోలీస్ లకు ఎస్. పి.సూచించారు. ఉత్సవాలకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లను ముందుగానే పూర్తి చేసి, ఉత్సవాలు ముగిసే వరకు నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ అధికారులను ఆదేశించారు. భక్తులందరూ సంయమనం పాటిస్తూ, సంప్రదాయాలను గౌరవించి, పోలీసులకు సహకరించి బన్ని ఉత్సవాలను ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా నిర్వహించుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ. సిరి, జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్లు మెట్ల మార్గం ద్వారా వెళ్లి శ్రీ మాళ మల్లేశ్వర స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదోని ఆర్డీవో అరుణ దేవి, ఆదోని అడిషనల్ ఎస్పీ జయ శర్మ, ఆదోని డి.ఎస్.పి వంశీధర్ గౌడ్ , ఆర్ అండ్ బి ఎస్ ఈ మహేశ్వర రెడ్డి, ఆర్డబ్ల్యూఎస్ ఎస్ఈ మనోహర్ , ఎస్ ఈ పి ఆర్ చంద్రా రెడ్డి , డిఎంహెచ్ఓ కామేశ్వర ప్రసాద్ , డిపిహెచ్ఎస్ జఫ్రుల్లా , ఎక్సైజ్ డిసి శ్రీధర్ బాబు , ఎలక్ట్రికల్ డి ఈ సుబ్బన్న , దేవరగట్టు ఆలయ చైర్మన్ వీర నాగప్ప , ప్రధాన పూజారి గిరి మల్లేష్ , అగ్నిమాపక శాఖ , అటవీశాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మనెకుర్తి పోలింగ్ కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన కర్నూలు ఎస్పీ

ఓటర్లు స్వేచ్ఛగా ఓటు వేసేలా పటిష్ట బందోబస్తుకు ఆదేశాలు

ఎన్నికల నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ హెచ్చరిక



కర్నూలు క్రైమ్, అక్టోబర్ 14, (సీమ కిరణం న్యూస్): రానున్న ఎన్నికల నేపథ్యంలో కర్నూలు జిల్లా ఆలూరు మండలం మనెకుర్తి గ్రామంలోని మండల పరిషత్ ఆదర్శ ప్రాథమిక పాఠశాల పోలింగ్ కేంద్రాన్ని కర్నూలు జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ బుధవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద కల్పించిన భద్రతా ఏర్పాట్లు, సీసీ కెమెరాల నిఘా వ్యవస్థ, వృద్ధులు మరియు వికలాంగుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన మౌలిక వసతులను ఆయన నిశితంగా పరిశీలించారు. అనంతరం పోలీస్ అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఓటర్లు ఎలాంటి ప్రలోభాలకు, భయాందోళనలకు గురికాకుండా స్వేచ్ఛగా, ప్రశాంత వాతావరణంలో తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేలా పటిష్టమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళిని ఉల్లంఘించినా, శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించేలా వ్యవహరించినా ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించేది లేదని, వారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదోని ఏఎస్పీ జయశర్మ (ఐపీఎస్), సీఐలు మధుసూదన్ రావు, కేశవరెడ్డి, రవిశంకర్ రెడ్డి, స్థానిక ఎస్సైలు మరియు పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆదోనిలోని కల్లుబావి పోలింగ్ కేంద్రాలను తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్

ప్రశాంత వాతావరణంలో ఓటింగ్ జరిగేలా పటిష్ట బందోబస్తుకు ఆదేశాలు

ఎన్నికల నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరిక



కర్నూలు క్రైమ్, అక్టోబర్ 14, (సీమకిరణం న్యూస్): రానున్న మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఆదోని పట్టణంలోని కల్లుబావి పురపాలక ఆదర్శ ప్రాథమిక పాఠశాల, ఉన్నత పాఠశాలల్లో ఏర్పాటు చేసిన పోలింగ్ కేంద్రాలను కర్నూలు జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ బుధవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లను ఆయన క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఓటర్లు ఎలాంటి ప్రలోభాలు, భయాందోళనలకు గురికాకుండా, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో స్వేచ్ఛగా తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేలా పటిష్టమైన పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఎన్నికల నిబంధనలు ఉల్లంఘించి శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే వారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. ఈ తనిఖీ కార్యక్రమంలో ఆదోని ఏఎస్పీ జయశర్మ, సీఐలు మధుసూదన్ రావు, కేశవరెడ్డి, రాజశేఖర్ రెడ్డి, స్థానిక ఎస్సైలు మరియు పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆదోని ఆర్ట్స్ కళాశాలలో స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లను పరిశీలించిన కర్నూలు ఎస్పీ

మున్సిపల్ కమిషనర్‌తో కలిసి భద్రతా ఏర్పాట్ల సమీక్ష

పటిష్ట నిఘా, కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు ఆదేశాలు



కర్నూలు క్రైమ్, అక్టోబర్ 14, (సీమకిరణం న్యూస్): రానున్న ఎన్నికల నేపథ్యంలో బుధవారం ఆదోని పట్టణంలోని ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లను కర్నూలు జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్, ఆదోని మున్సిపల్ కమిషనర్ నయీమ్ అహ్మద్ తో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా స్ట్రాంగ్ రూమ్‌ల వద్ద కల్పించిన భద్రతా ఏర్పాట్లను ఆయన క్షుణ్ణంగా సమీక్షించారు. ఎన్నికల సామగ్రి భద్రత దృష్ట్యా ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా పటిష్టమైన నిఘా వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని, కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులకు మరియు పోలీసు సిబ్బందికి పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ఈ తనిఖీ కార్యక్రమంలో ఆదోని ఏఎస్పీ జయశర్మ, ఆదోని మున్సిపల్ కమిషనర్ నయీమ్ అహ్మద్, సీఐలు మధుసూదన్ రావు, కేశవరెడ్డి, చంద్రశేఖర్, నల్లప్ప, రాజశేఖర్ రెడ్డి, రామలింగమయ్య, మహమ్మద్ గౌస్ లతో పాటు పలువురు ఎస్సైలు, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ ఎన్నికల నిర్వహణకు పటిష్ట బందోబస్తు

కర్నూలు ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్

ప్రశాంత వాతావరణంలో ఎన్నికలు జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలి

సమస్యాత్మక ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం

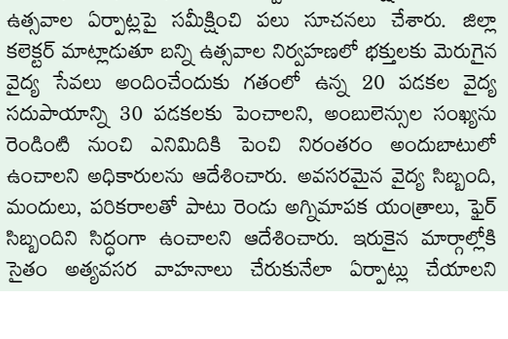


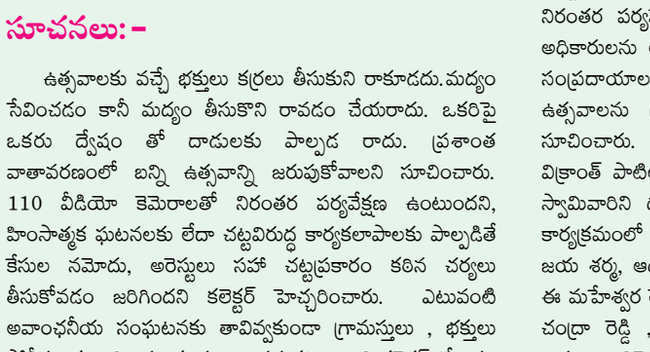
కర్నూలు క్రైమ్, అక్టోబర్ 14 (సీమకిరణం న్యూస్): రాబోయే మున్సిపల్ ఎన్నికలను ప్రశాంత వాతావరణంలో, అత్యంత పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు పటిష్టమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని కర్నూలు జిల్లా ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం ఆదోని మూడవ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్‌లో మున్సిపల్ ఎన్నికల భద్రతా ఏర్పాట్లపై ఆయన ప్రత్యేక సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్నికల బందోబస్తు స్కీమ్‌ను ఎస్పీ నిశితంగా సమీక్షించారు. సమస్యాత్మక ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి వాటిపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. బందోబస్తు విధుల్లో ఉన్న సిబ్బంది అత్యంత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని స్పష్టం చేశారు. అలాగే, రెవెన్యూ తదితర అనుబంధ శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ఎన్నికల ప్రక్రియ సజావుగా సాగేలా చూడాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సమీక్షా కార్యక్రమంలో ఆదోని ఏఎస్పీ జయశర్మ, సీఐలు మధుసూదన్ రావు, చంద్రశేఖర్, నల్లప్ప, రాజశేఖర్ రెడ్డి, రామలింగమయ్య, మహమ్మద్ గౌస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాల్య వివాహాలు చట్టరీత్యా నేరం : ఐసిడిఎస్ సూపర్ వైజర్ పద్మావతి

చెరుకులపాడులో బాల్యవివాహాలు,

పోషకాహారంపై అవగాహన సదస్సు





కర్నూలు ప్రతినిధి నజీర్, అక్టోబర్ 14, (సీమకిరణం న్యూస్): వెల్దుర్తి ఐసిడిఎస్ ప్రాజెక్ట్ పరిధిలోని చెరుకులపాడు గ్రామంలో ఐసిడిఎస్ సూపర్ వైజర్ పద్మావతి ఆధ్వర్యంలో బాల్య వివాహాల నిర్మూలన, సంబంధిత చట్టాలపై గ్రామ ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పద్మావతి మాట్లాడుతూ... బాల్య వివాహాలు చేయడం చట్టరీత్యా నేరమని, ఎవరైనా బాల్య వివాహాలు జరిపిస్తే ఇరు పక్షాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, జరిమానాలు సైతం విధిస్తారని హెచ్చరించారు. చిన్న వయసులో వివాహాలు చేయడం వలన ఆడపిల్లలకు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆమె వివరించారు. గర్భం దాల్చిన తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, నెలలు నిండకముందే ప్రసవం జరగడం వల్ల తల్లిబిడ్డలు ఎదుర్కొనే అనారోగ్య ముప్పు తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, కాన్పు అయిన తర్వాత కూడా తల్లీబిడ్డలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కచ్చితంగా మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం ఆయుర్వేదిక్ వైద్యులు డాక్టర్ నాగరాజు మాట్లాడుతూ సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో కలిగే నష్టాలను, అనారోగ్య సమస్యలను గ్రామస్తులకు సవివరంగా తెలియజేశారు. డిసిపిఓ, ఐసిపిఎస్ యూనిట్ ప్రతినిధి గీతావాణి మాట్లాడుతూ ఆపదలో ఉన్న చిన్నారులు, మహిళల రక్షణ కోసం అందుబాటులో ఉన్న 1098, 181 హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ల ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. కిశోర బాలికలు సమాజంలో ఏ విధంగా మెదలాలి, ఎలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి అనే అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయుర్వేదిక్ డాక్టర్ నాగరాజు, డిసిపిఓ/ఐసిపిఎస్ యూనిట్ సభ్యులు గీతావాణి, సూపర్ వైజర్ భాస్కర్, రామాంజనేయులు, సచివాలయ హెల్త్ అసిస్టెంట్ పురుషోత్తం, ఎంఎస్ కే రేణుక, అంగన్వాడీ టీచర్లు నిర్మలాదేవి, సుమలత, అనంతమ్మ, హెల్పర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు, కిశోర బాలికలు, తల్లులు, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

వెల్దుర్తి మండల ఎంపీటీసీ, వార్డు రిజర్వేషన్లలో ఎస్సీలకు మొండిచేయి!

30 ఏళ్లుగా వస్తున్న రిజర్వేషన్ ఈసారి ఎందుకు రాలేదు?

ఎస్సీలకు న్యాయం చేయాలి.. లేకపోతే ఉద్యమం తప్పదు

ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు నాయకంటి గిడ్డయ్య, నాయకంటి హరి





కర్నూలు ప్రతినిధి నజీర్, అక్టోబర్ 14 (సీమకిరణం న్యూస్): స్థానిక ఎంపీటీసీ మరియు వార్డు సభ్యుల ఎన్నికల రిజర్వేషన్ల కేటాయింపులో ఎస్సీలకు అవకాశం కల్పించకపోవడంపై ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు నాయకంటి గిడ్డయ్య, నాయకంటి హరి తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం వెల్దుర్తిలో విలేకరుల సమావేశంలో ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు నాయకంటి గిడ్డయ్య, నాయకంటి హరి మాట్లాడుతూ గత 30 సంవత్సరాలుగా ఎస్సీ రిజర్వేషన్ వస్తూ ఉండగా, ఈసారి మాత్రం రిజర్వేషన్ కేటాయించకపోవడానికి గల కారణాలను అధికారులు వెల్లడించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. వెల్దుర్తి పట్టణంలో ఎస్సీ జనాభా సుమారు 30 శాతం ఉన్నప్పటికీ, ఈసారి ఎస్సీలకు రిజర్వేషన్ దక్కకపోవడం అన్యాయమని వారు ఆరోపించారు.

ఓటర్ల గణాంకాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి

ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు నాయకంటి గిడ్డయ్య, నాయకంటి హరి అందించిన వివరాల ప్రకారం, వెల్దుర్తిలో మొత్తం ఓటర్లు సుమారు 14,000 మంది ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఇందులో ఎస్సీ ఓటర్లు 4,000, ఎస్టీ ఓటర్లు 500, బీసీ ఓటర్లు 6,000, మైనారిటీ ఓటర్లు 2,500, ఓసీ ఓటర్లు 1,000 మంది ఉన్నట్లు వివరించారు. ఈ గణాంకాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని రిజర్వేషన్ల కేటాయింపులో సామాజిక న్యాయం పాటించాలని నాయకులు కోరారు. గతంలో కొనసాగుతూ వచ్చిన ఎస్సీ రిజర్వేషన్ ఈసారి ఎందుకు కేటాయించలేదో సంబంధిత అధికారులు స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.

రిజర్వేషన్లను పునఃసమీక్షించాలి

వెల్దుర్తి ఎంపీటీసీ రిజర్వేషన్ కేటాయింపును సంబంధిత అధికారులు పునఃసమీక్షించి, ఎస్సీలకు తగిన రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని నాయకంటి గిడ్డయ్య, నాయకంటి హరి కోరారు. ఎస్సీలకు న్యాయం జరిగేలా ప్రభుత్వం, అధికారులు స్పందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. తమ అభ్యంతరాలను అధికారులు పట్టించుకోకపోతే రాబోయే రోజుల్లో ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో ఆందోళనలు, ఉద్యమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఎస్సీలకు న్యాయమైన ప్రాతినిధ్యం కల్పించే వరకు తమ పోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో వెల్దుర్తికి చెందిన ఎస్సీ నాయకులు ప్రసాద్, రాజేష్, సూరి, పెద్ద హరి, సూర్యచంద్ర, శేఖర్, అయ్యన్న, మోహన్ రాజు, మాధవ, కృష్ణ, ఎల్లస్వామి, నాగమద్ది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశంలో యువతను సీజెపి తప్పుదోవ పట్టిస్తోంది : నంద్యాల ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి

- సీజెపి కార్యక్రమాలపై విద్యార్థుల్లో అవగాహన కల్పించాలి
- దేశాభివృద్ధిలో యువత భాగస్వామ్యం కావాలి
- బోయరేవులలో ఏబివీపీ మాజీ కన్వీనర్ నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించిన ఎంపీ





నంద్యాల ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 14 (సీమకిరణం న్యూస్): దేశంలో యువతను సీజెపి తప్పుదోవ పట్టిస్తోందని, ఆ సంస్థ కార్యక్రమాల పట్ల యువత అప్రమత్తంగా ఉండేలా విద్యార్థుల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని నంద్యాల పార్లమెంట్ సభ్యురాలు, లోక్‌సభ టీడీపీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్, పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి పేర్కొన్నారు. దేశాభివృద్ధిలో యువత అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలని ఆమె విద్యార్థి సంఘం నాయకులను కోరారు. శ్రీశైలం నియోజకవర్గం వెలుగోడు మండలం బోయరేవుల గ్రామానికి చెందిన నంద్యాల జిల్లా ఏబీవీపీ మాజీ కన్వీనర్ వీరబ్రహ్మం, లీలావతిల వివాహానికి పార్లమెంట్ సమావేశాల కారణంగా ఎంపీ గతంలో హాజరుకాలేకపోయారు. ఈ నేపథ్యంలో బుధవారం ఆమె బోయరేవుల గ్రామానికి విచ్చేసి నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. గ్రామానికి విచ్చేసిన ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరికి గ్రామస్తులు, యువత పెద్ద ఎత్తున ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా నంద్యాల జిల్లా ఏబీవీపీ బృందం ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరితో ముఖాముఖి కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసింది. వారితో ఎంపీ మాట్లాడుతూ దేశంలో యువతను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్న సీజెపి లాంటి కార్యక్రమాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, విద్యార్థులను సన్మార్గంలో నడిపించేలా గ్రామస్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆమె ఏబీవీపీ నాయకులకు సూచించారు.

ఇన్‌స్టాగ్రామ్ రీల్స్ ఎక్కువగా చూస్తున్నారా? మీ ఆరోగ్యానికి ఈ ముప్పు తప్పదు!

ప్రస్తుత కాలంలో స్మార్ట్‌ఫోన్ చేతిలో ఉంటే చాలు, సమయమే తెలియకుండా ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్స్, యూట్యూబ్ షార్ట్స్ చూడటం అందరికీ అలవాటుగా మారింది. కేవలం 15 నుండి 60 సెకన్ల నిడివి ఉండే ఈ వీడియోలు మెదడుకు తక్షణ వినోదాన్ని అందిస్తాయి. కానీ, గంటల తరబడి నిరంతరం రీల్స్ చూడటం వల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతింటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నేటి డిజిటల్ యుగంలో ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్స్ చూడటం చాలామందికి వ్యసనంగా మారింది. గంటల తరబడి నిరంతరం రీల్స్ స్క్రోల్ చేయడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. అంతేకాకుండా, వ్యాయామం లేకుండా గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల శరీర బరువు పెరగడం, మెడ, వెన్ననొప్పులు వస్తాయి. ఈ అలవాటును అదుపులో ఉంచుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో ముఖ్యం. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు చూద్దాం..

కంటి సమస్యలు, కంటిపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి:

నిరంతరం నిలువుగా ఉండే మొబైల్ స్క్రీన్‌ను చూడటం వల్ల కంటి రెప్పలు మూయడం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల కళ్లు పొడిబారడం, కళ్లలో మంటలు, నీరు కారడం, చూపు మందగించడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. బ్లూ లైట్ ప్రభావం వల్ల తీవ్రమైన తలనొప్పి వస్తుంది.

మానసిక ఒత్తిడి,నిద్రలేమి:

రాత్రి పడుకునే ముందు రీల్స్ చూడటం వల్ల మెదడులో మెలటోనిన్ అనే నిద్రను ప్రేరేపించే హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా తీవ్రమైన నిద్రలేమి సమస్య ఎదురవుతుంది. క్రమంగా ఇది మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి డిప్రెషన్‌కు దారితీస్తుంది.

ఏకాగ్రత లోపించడం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం:

ప్రతి కొన్ని సెకన్లకు కొత్త రీల్ మార్చడం వల్ల మెదడు యొక్క దృష్టి నిలిపే సమయం బాగా తగ్గిపోతుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఒకే పనిపై శ్రద్ధ పెట్టడం సాధ్యపడదు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులలో జ్ఞాపకశక్తి మందగించి, చదువుపై ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది.

శారీరక సమస్యలు, బరువు పెరగడం:

గంటల తరబడి ఒకే భంగిమలో వంగి కూర్చుని లేదా పడుకుని ఫోన్ చూడటం వల్ల టెక్ నెక్ సమస్య వచ్చి మెడ, నడుము మరియు భుజాల నొప్పులు వస్తాయి. వ్యాయామం లేకుండా ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పెరిగి ఊబకాయం వస్తుంది.

ఈ సమస్య నుండి బయటపడే మార్గాలు:

రోజువారీ స్క్రీన్ టైమ్‌పై పరిమితి విధించుకోండి. రాత్రి పడుకోవడానికి గంట ముందు ఫోన్‌ను పక్కన పెట్టండి. ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి 20 సెకన్ల పాటు 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును చూడటం అలవాటు చేసుకోండి. డిజిటల్ వినోదం పరిమితిలో ఉన్నంతవరకే మంచిది. అతిగా రీల్స్ చూడటం మాని శారీరక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం అవసరం.

భోజనం చేసిన వెంటనే వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే ఏమవుతుంది?

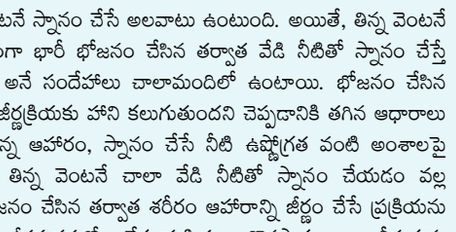
చాలా మందికి భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేసే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే, తిన్న వెంటనే స్నానం చేయడం మంచిదేనా? ముఖ్యంగా భారీ భోజనం చేసిన తర్వాత వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే ఏమైనా ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయా? అనే సందేహాలు చాలామందిలో ఉంటాయి. భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయడం వల్ల అందరి జీర్ణక్రియకు హాని కలుగుతుందని చెప్పడానికి తగిన ఆధారాలు లేవు. అయితే, వ్యక్తి ఆరోగ్యం, తీసుకున్న ఆహారం, స్నానం చేసే నీటి ఉష్ణోగ్రత వంటి అంశాలపై అనుభవం మారవచ్చు. కొంతమందికి తిన్న వెంటనే చాలా వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల అసౌకర్యం కలిగే అవకాశం ఉంది. భోజనం చేసిన తర్వాత శరీరం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తుంది. కడుపు, పేగులు సహా జీర్ణవ్యవస్థలో అనేక ప్రక్రియలు కొనసాగుతాయి. తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణం, దాని స్వభావం కూడా జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా కొవ్వు, ప్రోటీన్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న భారీ భోజనం జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. అలాంటి సమయంలో వెంటనే చాలా వేడి నీటితో స్నానం చేయడం కొంతమందికి కడుపులో అసౌకర్యం, అజీర్ణం లేదా గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలను కలిగించవచ్చు.

వేడి నీటితో స్నానం చేసేటప్పుడు జాగ్రత్త

చాలా వేడి నీటితో స్నానం చేసినప్పుడు రక్తనాళాలు వ్యాకోచించవచ్చు. దీనివల్ల కొందరిలో తాత్కాలికంగా రక్తపోటులో మార్పులు, తల తిరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇప్పటికే కడుపు నిండుగా ఉన్న సమయంలో ఇలాంటి అసౌకర్యం మరింత ఎక్కువగా అనిపించే అవకాశం ఉంది. అందుకే భారీ భోజనం చేసిన వెంటనే చాలా వేడి నీటితో స్నానం చేయకుండా ఉండటం కొంతమందికి సౌకర్యంగా ఉంటుంది.

ఏ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు?

భోజనం చేసిన తర్వాత లేదా స్నానం చేసిన తర్వాత తరచుగా ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలి..



- కడుపు నొప్పి
- అజీర్ణం
- కడుపులో భారంగా అనిపించడం
- గుండెల్లో మంట
- తల తిరగడం
- స్నానం చేసిన తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం

అయితే, ఈ లక్షణాలకు భోజనం తర్వాత స్నానం చేయడమే కారణమని నిర్ధారించుకోకూడదు. ఇతర జీర్ణ లేదా ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల కూడా ఇవి రావచ్చు. సమస్య తరచుగా కొనసాగితే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

రాత్రి భోజనం తర్వాత స్నానం చేయవచ్చా?

రాత్రి భోజనం తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం కొంతమందికి సౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు. అయితే, తిన్న వెంటనే స్నానం చేయడానికి బదులుగా కొంత విరామం తీసుకోవడం మరింత సౌకర్యంగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా భారీగా భోజనం చేసినట్లయితే వెంటనే చాలా వేడి నీటితో స్నానం చేయకుండా కొంత సమయం వేచి ఉండటం మంచిది. భోజనం తర్వాత స్నానం చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరికీ వర్తించే ఖచ్చితమైన సమయ పరిమితి లేదని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఆముదం ఆకుల సీక్రెట్స్ తెలిస్తే షాక్ అవుతారు.. అద్భుత ఔషధ గుణాలు ఇవే!





మనం సాధారణంగా ఆముదం నూనె ఉపయోగాలు, ప్రయోజనాల గురించే వింటుంటాం. కానీ, ఆముదం చెట్టు ఆకులలో కూడా అపారమైన వైద్య గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. మన పూర్వీకులు శతాబ్దాలుగా కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు, గాయాలను నయం చేయడానికి ఈ ఆకులను గృహ వైద్యంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆముదం ఆకులతో లభించే 5 ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, వాటిని ఉపయోగించే విధానం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఆముదం చెట్టు ఆకులలో అద్భుతమైన యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ, నొప్పి నివారణ గుణాలు ఉన్నాయి. ఆర్థరైటిస్, వయస్సు రీత్యా వచ్చే మోకాళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో ఇవి విశేషంగా సహాయపడతాయి. ఆముదం ఆకుపై గోరువెచ్చని ఆవనూనె పూసి మోకాళ్లపై కట్టి ఉంచితే నొప్పులు త్వరగా శమిస్తాయి. అలాగే చిన్న దెబ్బలకు ఈ ఆకు రసాన్ని, పెద్ద గాయాలకు ఆకు పేస్ట్‌లో కొబ్బరినూనె కలిపి రాస్తే గాయాలు త్వరగా మానుతాయి. పూర్తి ప్రయోజనాలేంటో తెలియాలంటే పూర్తి వివరాల్లోకి వెళ్ల్లిల్సిందే..

మోకాళ్ల నొప్పులు,కీళ్ల వాపులకు ఉపశమనం:

వయస్సు పెరగడం లేదా ఆర్థరైటిస్ వల్ల వచ్చే మోకాళ్ల నొప్పులను తగ్గించడంలో ఆముదం ఆకు బాగా పనిచేస్తుంది.

వాడే విధానం: కడాయిలో 20 మి.లీ ఆవనూనె వేసి వేడి చేసి, కాస్త చల్లారనివ్వాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఒక పూర్తి ఆముదం ఆకును ఆ నూనెలో ముంచి, నొప్పి ఉన్న మోకాలిపై ఉంచి శుభ్రమైన తెల్లటి గుడ్డతో కట్టు కట్టాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే వాపు, నొప్పులు క్రమంగా తగ్గుతాయి.

గాయాలు త్వరగా మానడానికి:

శరీరంపై అయ్యే చిన్న చిన్న దెబ్బలు, పెద్ద గాయాలను మాన్పడానికి ఈ ఆకులు తోడ్పడతాయి. చిన్న గాయాలైతే ఆకులను నలిపి రసాన్ని గాయంపై వేయవచ్చు. పెద్ద గాయాలైతే ఆముదం ఆకుల పేస్ట్‌ను కొబ్బరినూనెతో కలిపి రాస్తే గాయం త్వరగా మానుతుంది.

మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, మంచి నిద్ర లభిస్తుంది:

ఆముదం ఆకులను చిన్న ముక్కలుగా చేసి కొబ్బరినూనెలో వేసి బాగా మరిగించాలి. ఆకులోని సారం నూనెలోకి దిగిన తర్వాత దింపి చల్లారనివ్వాలి. ఈ నూనెను తలకు పట్టించి మసాజ్ చేయడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి సుఖనిద్ర పడుతుంది.

గౌట్ సమస్యకు నివారణ:

యూరిక్ యాసిడ్ అసమతుల్యత వల్ల వచ్చే గౌట్ సమస్యలో కాళ్ల బొటనవేలి వద్ద వాపు, నొప్పులు ఉంటాయి. ఆముదం ఆకుల పేస్ట్‌ను కొబ్బరినూనె లేదా ఆవనూనెతో మరిగించి, ఆ నూనెను వడకట్టి నిల్వ చేసుకోవాలి. ఈ నూనెను రోజుకు రెండుసార్లు రాస్తే వాపు, నొప్పులు తగ్గుతాయి.

అరికాళ్ల వాపుల నివారణ:

ఎక్కువసేపు నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కాళ్లలో వచ్చే వాపులను తగ్గించడానికి రాత్రి పడుకునే ముందు పాదాలను వేడి నీటితో కడిగి, ఈ ఆకులను పాదాల చుట్టూ ఉంచి గుడ్డతో కట్టుకోవాలి. ఈ సులభమైన సహజ చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

(గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.)

పరగడుపున నెయ్యి, తులసి రసం తీసుకుంటే శరీరంలో జరిగే అద్భుతాలు ఇవే!



ఉదయం పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ స్వచ్ఛమైన ఆవు నెయ్యిలో 5 నుండి 6 చుక్కల తులసి రసం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అద్భుతమైన ఆరోగ్య మార్పులు జరుగుతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ రెండింటి కలయిక వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను సమతుల్యం చేస్తుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకుని గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు తొలగిపోయి శరీరం, మనస్సు లభిస్తాయి. పూర్తి ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఆయుర్వేదంలో తులసి, ఆవు నెయ్యికి ఎంతో ఆధ్యాత్మిక, వైద్య ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఉదయం లేవగానే మనం తీసుకునే మొదటి ఆహారం రోజంతా మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడమే కాకుండా, శరీరాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పురాతన ఆయుర్వేద గ్రంథాల ప్రకారం, పరగడుపున ఒక స్పూన్ వేడి నెయ్యిలో కొన్ని చుక్కల తులసి రసాన్ని కలిపి తీసుకోవడం అద్భుతమైన డిటాక్స్ ప్రక్రియగా పనిచేస్తుంది.

ఈ మిశ్రమం వల్ల కలిగే ప్రధాన ప్రయోజనాలు:

ఆయుర్వేదం ప్రకారం మన శరీరంలో ఉండే త్రిదోషాలైన వాత, పిత్త, కఫాలను సమతుల్యంలో ఉంచడానికి ఈ తులసి-నెయ్యి మిశ్రమం అద్భుతంగా తోడ్పడుతుంది. తులసిని మూలికల తల్లి అని పిలుస్తారు. ఇందులో ఉండే యాంటీ-బాక్టీరియల్, యాంటీ-వైరల్, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ గుణాలు శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి తరచూ వచ్చే జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోశ సమస్యలను అరికడతాయి. పరగడుపున ఆవు నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల ప్రేగులలోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు పోతాయి. జీర్ణక్రియ శక్తి పెరిగి, గ్యాస్, మలబద్ధకం సమస్యలు తగ్గుతాయి. నెయ్యి శరీరంలోని కీళ్లకు అవసరమైన లూబ్రికేషన్ ను అందిస్తుంది. చర్మాన్ని సహజ సిద్ధంగా కాంతివంతంగా, మృదువుగామారుస్తుంది.

ఎలా తయారు చేసుకోవాలి, ఎలా తీసుకోవాలి?

ఉదయాన్నే 10 తులసి ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి, నలిపి 5 నుండి 6 చుక్కల రసాన్ని తీయండి. ఒక టీస్పూన్ స్వచ్ఛమైన ఆవు నెయ్యిని తీసుకోండి. ఈ రెండింటినీ ఒక పాత్రలో కలిపి, కేవలం 30 సెకన్ల పాటు స్వల్పంగా వేడి చేయండి. ఇది గోరువెచ్చగా మారిన తర్వాత నేరుగా తీసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తిన్న వెంటనే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. ఈ సులభమైన గృహ వైద్యం మన శరీరంలోని విష వ్యర్థాలను బయటకు పంపి, మానసిక ప్రశాంతతను, శారీరక ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ఈ చిన్న అలవాటును చేసుకోవడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

(గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.)

బ్లడ్ షుగర్, అరికాళ్ల మంటలకు చెక్ పెట్టే అమృతం.. మెంతుల కాంబినేషన్‌తో రోజూ గుప్పెడు తిన్నారంటే..



మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా, మనం ఏం తింటాము, ఎప్పుడు తింటాము అనేది కూడా ముఖ్యం. ఇవి సరిగ్గా లేనప్పుడు షుగర్ లెవల్స్ అదుపులోకి రాకపోవడం, తీవ్రమైన అలసట, అరికాళ్ల మంట వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి సిద్ధ వైద్యురాలు డాక్టర్ నిత్య ఒక అద్భుతమైన సహజమైన పరిష్కారాన్ని సూచించారు. ఇది బ్లడ్ షుగర్‌ను నియంత్రించడంతో పాటు శరీరానికి మంచి శక్తినిస్తుంది. అరికాళ్ల మంటలను తగ్గిస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా పెద్ద సవాలు. ఆహార నియమాలు సరిగ్గా పాటించకపోవడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ పెరగడమే కాకుండా తీవ్రమైన శరీర అలసట, నీరసం, రాత్రివేళల్లో అరికాళ్లలో తీవ్రమైన మంటలు వస్తుంటాయి. ఈ సమస్యలన్నింటికీ సిద్ధ వైద్య నిపుణురాలు డాక్టర్ నిత్య ఒక సులభమైన, అద్భుతమైన ఆహార చిట్కాను అందించారు. ఉదయాన్నే టిఫిన్‌గా మొలకెత్తిన రాగులు, మెంతుల మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తయారీ విధానం:

నానబెట్టడం: 100 గ్రాముల రాగులను శుభ్రంగా కడిగి ఒక గిన్నెలో తీసుకోండి. దానికి 1 స్పూన్ మెంతులు కలిపి మునిగేంత వరకు నీళ్లు పోసి 8 గంటల పాటు నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు నీటిని వడకట్టి, ఆ రాగులు-మెంతుల మిశ్రమాన్ని ఒక శుభ్రమైన తెల్లటి కాటన్ గుడ్డలో మూటకట్టి 24 నుండి 32 గంటల పాటు ఉంచాలి. దీనివల్ల ధాన్యాలు బాగా మొలకెత్తుతాయి. చాలామంది మొలకెత్తిన విత్తనాలను పచ్చిగానే తింటారు. కానీ, వాటిపై క్రిములు ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, వీటిని ఇడ్లీ పాత్రలో వేసి ఆవిరిపై 5 నుండి 7 నిమిషాలు ఉడికించాలి.

ఎలా తీసుకోవాలి?:

ఆవిరిపై ఉడికించిన రాగులు-మెంతుల మిశ్రమంలో చిటికెడు ఉప్పు చేర్చుకోవాలి. దీనికి నూనె లేకుండా క్యారెట్ తురుము, దోసకాయ ముక్కలు లేదా పచ్చి కొబ్బరి తురుము కలిపి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. కావాలనుకుంటే స్వల్పంగా పోపు కూడా వేసుకోవచ్చు. దీన్ని ఉదయం అల్పాహారంగా లేదా సాయంత్రం స్నాక్స్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ: రాగులలో ఉండే ఫైబర్, మెంతులలోని ఔషధ గుణాలు కలిసి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను చాలా వేగంగా అదుపులోకి తెస్తాయి. షుగర్ పేషెంట్లలో వచ్చే నరాల బలహీనత, అరికాళ్ల మంటలను తగ్గించడంలో ఈ ఆహారం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రాగులలో క్యాల్షియం, ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మార్చడంతో పాటు ఎనీమియా రాకుండా కాపాడతాయి. షుగర్ ఉన్నవారే కాకుండా పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ ఈ పోషకాహారాన్ని నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు. పిల్లలకు ఇచ్చేటప్పుడు ఇందులో దానిమ్మ గింజలు, యాపిల్ ముక్కలు కలిపి ఇస్తే ఇష్టంగా తింటారు.

(గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.)

98 నుంచి 58 కిలోలకు.. తన వెయిట్ లాస్ సీక్రెట్ చెప్పిన ఖుష్బూ.. ఇలా కూడా బరువు తగ్గొచ్చా?



ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోయిన్ గా ఓ వెలుగు వెలిగింది ఖుష్బూ. తన అందం, అభినయంతో దక్షిణాదిలో స్టార్ నటిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అయితే పెళ్లి, పిల్లల తర్వాత సహజంగానే ఆమె శరీరాకృతి మారింది. బాగా బరువు పెరిగారు. అయితే ఇప్పుడు మళ్లీ సన్నజాజి తీగలా మారిపోయిందీ అందాల తార. ప్రముఖ నటి ఖుష్బూ గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అక్కర్లేదు. ఒకప్పుడు తెలుగుతో పాటు దక్షిణాది భాషలన్నింటిలోనూ సినిమాలు చేసిందీ అందాల తార. తన అందం, అభినయంతో హీరోయిన్ గా ఓ వెలుగు వెలిగింది. అయితే సినిమా కెరీర్ ఫుల్ స్పీడ్ గా ఉంటున్న సమయంలోనే పెళ్లి చేసుకుందీ అందాల తార. ఆ తర్వాత ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లైంది. దీంతో సహజంగానే ఆమె శరీరాకృతి మారిపోయింది. భారీగా బరువు పెరిగిపోయింది. దీనికి తోడు రాజకీయాల్లోనూ బిజీ కావడంతో ఫిట్ నెస్ పై శ్రద్ధ పెట్టలేకపోయింది. దీంతో ఒకానొక దశలో ఏకంగా 98 కిలోల బరువుకు చేరుకుంది ఖుష్బూ. అయితే ఇప్పుడు మళ్లీ స్లిమ్ గా మారిపోయింది ఖుష్బూ. మొన్నటివరకు బొద్దుగుమ్మగా ఉన్న ఆమె ఇప్పుడు సన్నజాజి తీగలా స్లిమ్ గా మారిపోయింది. గత నాలుగేళ్లలో ఖుష్బూ సుమారు 40 కిలోల బరువు తగ్గారట. ఈ నేపథ్యంలో ఒక మీడియా పాడ్ కాస్ట్ లో తన వెయిట్ లాస్ జర్నీ గురించి చెప్పుకొచ్చారు ఖుష్బూ. ' మొన్నటివరకు నా బరువు 98 కేజీలు ఉండేద. నా పాత సినిమాలను చూసుకుంటే నన్ను నేనే గుర్తుపట్టలేకపోయేదాన్ని. నా భర్త ఇప్పటికీ యోగా, వాకింగ్ చేస్తారు. కానీ బిజీ లైఫ్ కారణంగా నేను వీటిపై దృష్టి పెట్టలేదు. ఇదే క్రమంలో మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు నాకు మోకాళ్ల నొప్పి రావడం మొదలైంది. నా పిల్లలు కూడా వారి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టడం, బరువు తగ్గడం ప్రారంభించారు. అందుకే నేను కూడా వారిలా ఇష్టమైన బిర్యానీ, ఐస్ క్రీమ్, స్వీట్లు, చక్కెర టీ వంటి ఫుడ్ ఐటమ్స్ ను కూడా తీసుకున్నాను. అయితే నా శరీరానికి అవసరమైనంత మాత్రమే తీసుకున్నాను. కేవలం ఇష్టం అని బిర్యానీని ఎక్కువగా తీసుకోలేదు. ఒక చిన్న గిన్నెడు అన్నం, ఒక్క ముద్ద, అంతే. నేను ఐస్ క్రీమ్ కూడా తిన్నాను. చక్కెర కలిపిన టీ తాగుతాను. కానీ నేను ప్రతీదీ మితంగానే తీసుకున్నాను. నేను తినే పరిమాణంపైనే చాలా దృష్టి పెడతాను. నా శరీరానికి అవసరమైనంత మాత్రమే తింటాను' కేవలం డైటింగ్ మాత్రమే కాకుండా, ఖుష్బూ ప్రతిరోజూ తప్పకుండా వ్యాయామం కూడా చేస్తుంది. 'నేను జిమ్‌కు వెళ్ళే స్థోమత లేదు. అందుకే ఇంట్లోనే యోగా, మరికొన్ని వ్యాయామాలు చేస్తాను. అది కాకుండా, నేను తప్పకుండా వాకింగ్ చేస్తాను. ఏది వదిలిపెట్టినా వాకింగ్ ను మాత్రం వదిలిపెట్టను' అని తన వెయిట్ లాస్ జర్నీ గురించి చెప్పుకొచ్చింది ఖుష్బూ. మొన్నటివరకు 98 కేజీల బరువున్న ఈ అందాల తార తన లైఫ్ స్టైల్ లో సాధారణ మార్పుల ద్వారా ఏకంగా 40 కేజీలు తగ్గింది. " అని తన వెయిల్ లాస్ జర్నీ గురించి చెప్పుకొచ్చారు ఖుష్బూ.

Editor, Printed, Published and Owned by Shaik Nazeer Ahmed Basha , H.NO. 3-104- 2 , Balajinagar, Kurnool - 518006, (A.P) , Printed at GK PUBLICATIONS , D.NO. 27/66, CHINNA MARKET, DIST. KURNOOL- 518001, ANDHRA PRADESH. E-mail : seemakiranamknl@gmail.com. RNI : APTEL / 2O18/ 76380, Cell : 9133399830, 8919971019. website : - www.seemaakiranam.com , www.seemakiranamnews.com , epaper.seemakiranamnews.com