

సీజేపీతో ముగిసిన కేంద్రం చర్చలు

రాజీనామా... మేం వెనక్కి తగ్గిది లేదు అభిజీత్ దీప్సీ

జయభేరి, న్యూఢిల్లీ, జూలై 24 :

నీటియూజీ 2026 ప్రశ్నాపత్రం లీకేజీ వివాదం నేపథ్యంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ వెంటనే రాజీనామా చేయాలని కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) వ్యవహరించుకుంది అభిజీత్ దీప్సీ డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చలు జకాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ప్రతి నిధులతో కేంద్రం జరిపిన చర్చలు ముగిశాయి. కేంద్రమంత్రులు జేపీ నడ్డా, జితేంద్రసింగ్ సీజేపీ ప్రతినిధులతో భేటీ అయ్యారు. నీట్ సహా విద్యావ్యవస్థలో కీలక అంశాలపై వీరి మధ్య చర్చ జరిగింది. ప్రధానంగా మూడు డిమాండ్లను సీజేపీ కేంద్రం ముందుంచింది. కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయడంతో పాటు నీట్ పేపర్ లీకేజీ అత్యవస్థ చేసుకున్న విద్యార్థుల కుటుంబాలకు రూ.కోటి పరిహారం, విద్యార్థులపై ఎఫ్ఐఆర్లులు సమాధి చేయడం చేయడం సీజేపీ ప్రతినిధులు డిమాండ్ చేశారు. నీట్ పరీక్షలో జరిగిన అక్రమాలు, పేపర్ లీకేజీ ఆరోపణలతో లక్షలాది మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారడంతో దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర నిరసనలు వ్యక్తమవుతున్న విషయం విదితమే. ఈ నేపథ్యంలోనే సీజేపీ అధ్యక్షంలో యువత పెద్ద ఎత్తున తమ ఆందోళనలను కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం నుంచి స్పష్టమైన హామీలు లభించడం తో లక్షల ఉద్యమకారుడు సోసైల్ వాంగ్ మత్ తన నిరాహార దీక్షను విరమించినప్పటికీ, ఆ నిర్ణయంతో తమకు సంబంధం లేదని సీజేపీ నేతలు తిమ్మి చెప్పారు. ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ పదవి నుంచి వైదొలిగి పరకు తమ ధర్మా కొనసాగుతుందని వారు వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే శుక్రవారం కాన్ఫిడెన్షియల్ క్లబ్ ఆఫ్ ఇండియాలో కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రి జేపీ నడ్డా, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో సీజేపీ ప్రతినిధులు రెండో విడత చర్చలు జరపనున్నారు.నీట్ పేపర్ లీకే



వ్యవహారంపై విద్యార్థులు, కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ఆంధోళనలు తీవ్రరూపం దాల్చడంతో దేశవ్యాప్తంగా ఈ అంశం హాట్ టాపిక్ యింది. ముఖ్యంగా దేశ రాజకీయాల సైతం దీని చుట్టే తిరుగుతున్నాయి. పార్లమెంటులోనూ నీట్ పేపర్ లీకేజీ చర్చ, విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. మరోవైపు వాంగ్ మత్ దీక్ష కొనసాగుతున్న క్రమంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్వయంగా రంగంలోకి దిగి లీకేజీలకు బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. యువత భవిష్యత్తును కాలరాసే వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పదిలిపెట్టబోమని, అందుకోసం పేపర్ లీకేజీలకు వ్యతిరేకంగా బిల్లు తెస్తున్నట్లు గురువారం అర్ధరాత్రి ఓ వీడియోలో తెలిపారు. పేపర్ లీకే విద్యార్థులతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులకు నష్టకప్రాయంగా ఉంటుందని, వారి భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని రివ్యూమ్ నిర్వహించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సమస్యపై ఫ్యాన్స్ కోర్ట్ ఏర్పాటు చేసి విచారణ జరుపుతామని అంతకుముందే మోదీ కీలక ప్రకటన చేశారు. ఈ మేరకు ఢిల్లీ హైకోర్టు ఓ ఫ్యాన్స్ ట్రాక్ కోర్టును

సైతం నోటిపై చేసింది. మరోవైపు, ఈ అంశంపై 26 రోజులుగా నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త సోనమ్ వాంగ్ మత్ గురువారం అర్ధరాత్రి దీక్ష విరమించారు. కేంద్ర మంత్రులు జేపీ నడ్డా, జితేంద్ర సింగ్ లు హాస్పిటల్ కు వెళ్లి కేంద్రం తీసుకుంటున్న చర్యలను, ప్రధాని మోదీ ప్రకటనను వివరించి, విజ్ఞప్తి మేరకు మేదాంత ఆసుపత్రిలో తన దీక్షను విరమించి నిమ్మరసం తాగారు. దేశంలో హింస చెలరేగకూడదనే ఉద్దేశంతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వాంగ్ మత్ తెలిపారు. కేంద్రం తమ డిమాండ్లు, సమస్యలపై చర్యలు జరపాలని కోరారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రకటన వెలువడిన కొన్ని గంటల్లోనే కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక చర్యలు చేపట్టింది. ఈ లీకేజీ కేసులపై వేగవంతమైన విచారణ జరిపేందుకు ఢిల్లీలోని రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు ప్రాంగణంలో స్పెషల్ పోస్ట్ ట్రాక్ కోర్టును నోటిఫై చేస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ కోర్టుకు న్యాయాధికారిగా జస్టిస్ అను గ్రోవర్ ను నియమించారు. దీంతో పాటు విద్యాశాఖలో ప్రక్షాళన చేపడుతూ ఉన్నత విద్యాశాఖ కార్యదర్శి విసీత్ జోషిని పంచాయతీ

రాజ్ శాఖకు బదిలీ చేసి, ఆయన స్థానంలో నరేష్ గంగ్గార్ ను నియమించారు. పాఠశాల విద్యాశాఖ కార్యదర్శిగా టీకే ఆనిల్ కుమార్ ను నియమించారు. విసీత్ జోషి గతంలో వ్యవస్థాపక జనరల్ గా, సీబీఎస్ఈ చైర్మన్ గా వ్యవహరించారని తెలిసిందే. నీట్ సహా ఇతర ఎగ్జామ్ పేపర్ లీకే, సీబీఎస్ఈ ఎగ్జామ్ నిర్వహణలో లోపాలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ ఆందోళనలు నిర్వహిస్తున్న కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) ప్రతినిధులతో చర్చలు జరిపేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రయత్నాలు చేపట్టింది. ప్రధాని హామీని, జేపీ నడ్డా ఆహ్వానాన్ని తిరస్కరించిన సీజేపీ నాయకులు, విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మోదీ చేసిన ప్రకటనలతో దిగ్భ్రాంజి సీజేపీ నేతలు శుక్రవారం మధ్యాహ్నం ఒంటే తట్టిన వేదికపై కేంద్ర మంత్రులతో చర్చలు జరిపేందుకు అంగీకరించారు. దేశవ్యాప్తంగా విద్యార్థులపై బంద్ కు, జిల్లా కేంద్రాల్లో నిరసనలకు సీజేపీ నేతలు బిల్లుపునిచ్చారు. ఈ ఉద్యమానికి రాజకీయ, సిని, క్రీడా ప్రముఖులు కొందరు మద్దతు తెలిపారు. విద్యార్థుల జీవితాలు ముఖ్యమని, చర్యలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు మరోవైపు, ప్రతిపక్ష ఇండియా కూటమి నేతలు రాహుల్ గాంధీ నివాసంలో సమావేశమై తమ తదుపరి ప్లాన్ రెడీ చేసుకున్నారు. అనంతరం వారు పాదయాత్రగా హోం మంత్రి అమిత్ షా ఇంటి వైపు వెళ్లేందుకు యత్నించగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. నీట్ లీకేజీ కారణంగా అత్యవస్థ చేసుకున్న విద్యార్థులకు గాంధీ స్మృతి పథ్త నివాళులర్పించారు. మహారాష్ట్రలోని అహ్మి ల్యాంగ్ గర్లో ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త అన్నా హజారే కూడా విద్యార్థులకు మద్దతుగా 2 గంటల పాటు మౌన దీక్ష చేపట్టారు. ఓవైపు సోనమ్ వాంగ్ మత్ దీక్ష విరమించడం, మరోవైపు సీజేపీ నేతలతో కేంద్రం చర్చలు జరపనుండటం శుభపరిణామం గా చెప్పవచ్చు.



సహృదయ వృద్ధాశ్రమంలో పండ్లు పంపిణీ

ఘనంగా కేబీఆర్ జన్మదిన వేడుకలు

జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట, జూలై 24 :

బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర వర్గం గ్రెస్సిడెంట్ కేబీఆర్ జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని యాదగిరిగుట్ట లోని శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి ఆలయంలో ఆ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం యాదగిరిగుట్ట పట్టణంలో పాటు రాయగిరి సమీపంలో గల సహృదయ అనాధ ఆశ్రమంలో వృద్ధులకు పండ్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ మండల అధ్యక్షులు కర్త వెంకటయ్య, బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ పట్టణ సెక్రటరీ జనరల్ పాపిపా నరసారా మాట్లాడుతూ... కేబీఆర్ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని యాదగిరిగుట్ట లోని శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారిని వేడుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నేతలు ఆర్ థీర్థర్, వాసం రమేష్, ముత్తయ్య సతీష్ యాదవ్, బండర రామ స్వామి, కొన్నాల నరసింహ రెడ్డి, కర్త చంద్రశేఖర్, అంకం నరసింహ, బండపేయిన వీరేశం, సుధాగాని ఉదయ, నజీర్, యాకూబ్, కర్త లింగం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టు బుడిగే నాగరాజుకు రెట్రోఫీట్టెడ్ మోటో రైల్డ్ వెహికల్ అందించండి



జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట, జూలై 24 : యాదగిరిగుట్ట పట్టణానికి చెందిన దివ్యాంగుడు, జర్నలిస్టు నాగరాజుకు రెట్రోఫీట్టెడ్ మోటో రైల్డ్ వెహికల్ అందించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ సూచించారు. శుక్రవారం యాదగిరిగుట్టలో పర్యటించిన సందర్భంగా విలేజ్ వులంతా మంత్రి కొండా సురేఖను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా దివ్యాంగుడైన జర్నలిస్టు నాగరాజు వృత్తిలో భాగంగా వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లేందుకు ఇబ్బందులు పడుతున్న విషయాన్ని మంత్రి కొండా సురేఖ గుర్తించారు. వెంటనే ప్రభుత్వ విన్, ఆలైరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్యతో మాట్లాడిన మంత్రి కొండా సురేఖ జర్నలిస్టు నాగరాజుకు వెహికల్ అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కలెక్టర్ అనురాగ్ జయంతి తో మాట్లాడి వెంటనే ఇప్పించేలా చూడాలన్నారు.

కేజీబీవీ ఉద్యోగుల సమస్యలపై నీఎం కు పోస్ట్ కార్డు ఉద్యమం

టీఎన్ఎస్ యుటిఎస్ అధ్యక్షంలో కార్యక్రమం



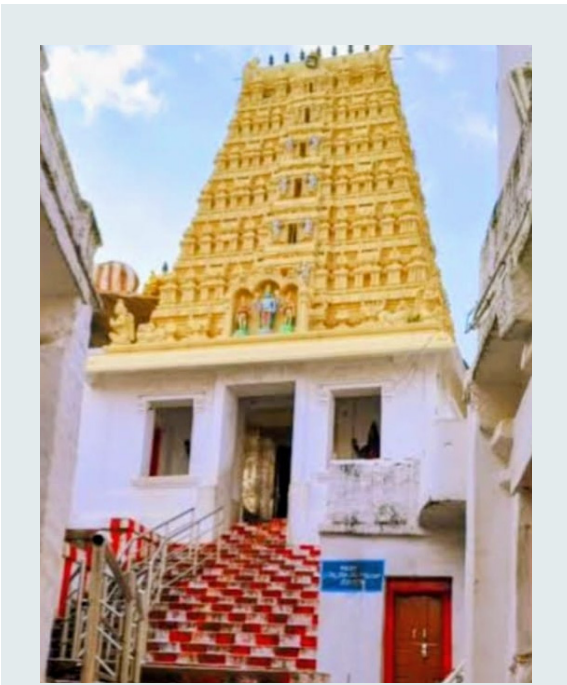
జయభేరి, దేవరకర్త : మహబూబ్ నగర్ జిల్లా దేవరకర్త నియోజకవర్గ పరిధిలోని దేవరకర్త మండలం డేక్టర్ కేజీబీవీ పాఠశాలలో శుక్రవారం మధ్యాహ్నం భోజనం విరామ సమయంలో కేజీబీవీ ఉద్యోగుల సమక్షంలో షోస్తుకారుల ప్రధర్నను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా టీఎన్ఎస్ యుటిఎస్ జిల్లా కార్యదర్శి యం. వేణుగోపాల్ మాట్లాడుతూ... కేజీబీవీ పాఠశాలలో పనిచేసే కాంట్రాక్టు సిబ్బంది గత 15 సంవత్సరాలుగా పనిచేస్తున్న అరకొర వేతనాలతో ఏలాంటి ఉద్యోగ భద్రత లేకుండా విధులు నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. వీరి సమస్యలు వినిపించుకోవడానికి అనేక రకాలైన బుంట్లంటి ప్రజాస్వామ్య ఉద్యమాలు నిర్వహించినప్పటికీ ప్రభుత్వంలో వీరి పట్ల చలనం లేకపోవడం దురదృష్టంగా భావిస్తున్నామన్నారు. అనాధ, పాక్షిక అనాధ పిల్లలకు విద్యాబుద్ధులు నెర్చి ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో ఉన్నట్లుంటే వీరి పట్ల ప్రభుత్వం మానవత్వంతో ఆలోచించి న్యాయం చేస్తారని ఆశతో విధి లేని పరిస్థితుల్లో ఈ ఉత్తరం ద్వారా వారి బాధలను మీకు తెలియజేస్తున్నామని వేణుగోపాల్ అన్నారు. కేజీబీవీ ఉద్యోగుల సమస్యలు చాలా ఉన్నాయన్నారు. మినిమం టైం స్కేల్ వర్గంపజే యాలన్నారు. సర్వీస్ రెగ్యులరైజ్ చేయాలన్నారు. రెగ్యులర్ ఉద్యోగులతో సమానంగా సెలవు సౌకర్యాల కల్పించాలన్నారు. వార్షిక ఇంక్రిమెంట్లు మంజూరు చేయాలన్నారు. హెల్త్ కార్డులు మంజూరు చేయాలన్నారు. కేరీ టేకర్ ను నియమించి రాత్రి విధుల నుండి మినహాయించాలన్నారు. 29 రోజుల సమ్మే కాల్ పువేతనం చెల్లిపించాలన్నారు. ఉద్యోగులందరికీ వారి స్థాయిని బట్టి క్యాడర్ డిస్టెండ్ చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎన్ఎస్ యుటిఎస్ దేవరకర్త మండల అధ్యక్షుడు కె.శంకర్, ప్రధాన కార్యదర్శి డి. కృష్ణ, మండల కార్యదర్శి దేవేంద్ర ప్ప, కేజీబీవీ స్పెషల్ ఆఫీసర్ అనురాధ, సిబ్బంది రేణుక, రాధిక, విజయలక్ష్మి, పావని, జ్యోతి, ప్రభ, సుజాత, భాగ్యలక్ష్మి, అనిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులు చక్కగా చదువుకోవాలి..

ఎ ఆర్ లక్ష్మీరెడ్డి...

జయభేరి, కొలిమిగుండ్ల జూలై 24 :

కొలిమిగుండ్ల మండలంలోని కనకాక్షిపల్లి గ్రామం లో శుక్రవారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన యోగ పేరంటన్స్ మీటింగ్ గ్రామంలోని అన్ని పాఠశాలల నందు నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో బసగానపల్లి నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ కో కన్వీనర్ ఎ ఆర్ లక్ష్మీరెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆయన విద్యార్థులకు తగిన సలహాలు, సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి. వెంకటమల్లాదిరెడ్డి, మాజీ నర్మన్ బోయ శివ శంకర్, పెద్దిరెడ్డి, వి సి రామిరెడ్డి, పెద్దవెంకటేశ్, రామలక్ష్మన్న, ఎంపీటీసీ పెద్దన్న, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.



నేడు మన్యం కొండలో తొలి ఏకాదశి వేడుకలు

తెల్లవారుజాము నుంచే స్వామివారి దర్శనం

పూర్వయిన ఏర్పాట్లు: చైర్మన్ మధుసూదన్ కుమార్

జయభేరి, దేవరకర్త :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని ప్రధాన దేవాలయాలలో ఒకటైన మన్యంకొండ శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో శనివారం తొలి ఏకాదశి పర్యదిన వేడుకలకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ప్రతి ఏడాది దేవస్థానంలో తొలి ఏకాదశి పర్యదిన వేడుకలను అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తుంది. అందులో భాగంగానే ఈ ఏడాది కూడా చర్చదిన వేడుకలకు దేవస్థానం అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. తొలి ఏకాదశి పర్యదినం రోజు జిల్లా నలుమూలల నుండి మన్యం కొండకు భక్తులు వేలాదిగా తరలి వస్తారు. తగ్గట్లు అధికారులు దేవస్థానం వద్ద అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. తొలి ఏకాదశి పర్యదినం సందర్భంగా దేవస్థానంలో ఆరోజు తెల్లవారుజామున నుండి భక్తులకు స్వామి వారు దర్శనం ఇవ్వనున్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి అనారోగ్యం కలగకుండా తాగునీరు, కూరలన్నం, పారిశుద్ధ్యం, భద్రత, వైద్య సదుపాయాలతో పాటు ఇతర అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు దేవస్థానం చైర్మన్, వంశపారంపర్య ధర్మకర్త అశహరి మధుసూదన్ కుమార్ తెలిపారు. భక్తులు దేవస్థానం అధికారులకు సహకరిస్తూ ప్రశాంతంగా స్వామివారిని దర్శించుకుని తరించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఆగస్టు 9న విజయవాడలో నిర్వహించనున్న వైఎస్సార్సీపీ బీసీ సెల్ సభలో చంద్రబాబు మోసాల్ని బిసెలకు వివరిస్తాం

మాజీమంత్రి జోగి రమేష్

వైఎస్సార్సీపీ బీసీ నాయకులు, తాడేపల్లిలోని వైఎస్సార్సీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడిన పార్టీ బీసీ సెల్ నేతలు మాజీ మంత్రి జోగి రమేష్ మాట్లాడుతూ ఆగస్టు 9న విజయవాడలో బీసీల గర్వనీయమైన సర్వోన్నత గుండెల్లో రెట్ట పరిగెత్తిస్తామని జోగి రమేష్ హెచ్చరించారు. రెండేళ్లలో బీసీలకు చంద్రబాబు తీవ్ర అన్యాయం చేశారన్నారు. రెండేళ్ల కూటమి పాలనలో రాష్ట్రంలో బీసీలకు ప్రతీ విషయంలోనూ అన్యాయమే జరిగిందని, ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ఏ ఒక్క హామీ అమలు చేయకుండా వారిని మోసం చేయడంతో పాటు ప్రశ్నిస్తా దామని, కేసులతో భయపెట్టాలని చూస్తున్నారని విమర్శించారు. వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డిని అభినవ పూర్తిగా వర్ణించారు.

విద్యార్థులపైన లాల్ చార్జ్ ను ఖండిస్తున్నాం

జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట :

న్యాయం కోసం పోరాడుతున్న విద్యార్థులను పట్టించుకోకుండా కేంద్రం వారిపై అణచివేతకు పాల్పడుతోందని, శాంతియుతంగా నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులపై లాల్ చార్జ్ ను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని పివైఎల్ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి బేజాడీ కుమార్, విజవైఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పేరబోయిన మహేందర్ తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బంద్ పిలుపులో భాగంగా యాదగిరిగుట్టలో శుక్రవారం బంద్ ను విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ నీట్ పరీక్షలో జరిగిన అక్రమాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తి బాధ్యత వహించాలని, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ను వెంటనే పదవి నుండి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. పరీక్షల నిర్వహణలో వరుస వైఫల్యాలు, విద్యార్థులు భవిష్యత్తుపై నిర్లక్ష్యం, న్యాయం



కోసం పోరాడుతున్న విద్యార్థులపై అణచివేత చర్యలు ప్రజాస్వామ్యానికి మాయని మచ్చ అని అన్నారు. నీట్ పేపర్ లీకేజీ, పరీక్షల నిర్వహణలో జరిగిన వైఫల్యాలు, విద్యార్థులు ప్రాణనష్టాలు, నిరసన తెలిపిన విద్యార్థులపై జరిగిన పోలీసు దాడులకు ప్రధానమంత్రి నైతిక బాధ్యత వహించి వెంటనే రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే విద్యార్థుల న్యాయమైన డిమాండ్లను వెంటనే పరిష్కరించి, నీట్ అక్రమాలపై సమగ్ర విచారణ

జరిపి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో చిలగాల మోడే ప్రభుత్వాల ప్రజావ్యతిరేక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా విద్యార్థి, యువజన, ప్రజా సంఘాలు ఐక్యంగా పోరాటాలను మరంత ఉద్యతం చేస్తాయని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజవైఎస్ మండల కార్యదర్శి కంబాల వెంకటేశ్, ఉపాధ్యక్షులు తోటకూరి శేఖర్, నాయకులు కోనెర్ శ్రీనివాస్, రవి కుమార్, వెంకటేశ్, రంజిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నేత్రపర్యంగా ఊంజల్ సేవ

శ్రీలక్ష్మీనర సింహ స్వామి వారి నిత్యరాబడి రూ.14.64 లక్షలు

జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట :

యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి ఆలయంలో శ్రీఆదాల్ అమ్మవారికి ఊంజల్ సేవను ఘనంగా నిర్వహించారు. శుక్రవారం అమ్మవారికి ప్రీతికరమైన రోజు కావడంతో శ్రీహంరత్నాతాగమన ప్రకారం కొండపైన అద్దాల మండపంలో ఊంజల్ సేవను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా భక్తులు అమ్మవారికి మంగళహారతులు ఇచ్చి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.

యాదగిరి-కుడి నిత్యపూజలు..

శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారికి నిత్యపూజలు కొనసాగుతున్నాయి. శుక్రవారం తెల్లవారుజామున ఆలయాన్ని తెరిచిన అర్చకులు సుప్రభాతం, అర్చనను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించిన అనంతరం భక్తులకు దర్శనాలకు అనుమతించారు. శ్రీలక్ష్మీ



నరసింహ స్వామి వారిని దర్శించుకున్న భక్తులు ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయంలో జరిగిన శ్రీసుధర్మ నారసింహ హోమం, నిత్య కల్పాణం, నిత్య బ్రహ్మాత్మపం, వెండి బోడి సేవ, స్వర్ణ పుష్పార్చన, శ్రీసత్యనారాయణస్వామి క్రాంత పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం కొండపైన కొలువైన శ్రీపర్యతపర్వినీ

సమేత రామలింగేశ్వరాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పాతగుట్ట శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారిని దర్శించుకొని ఆలయంలో జరిగిన నిత్యపూజలలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

నిత్యరాబడి..

శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారికి శుక్రవారం నిత్యరాబడిలో భాగంగా రూ.14,64,239 ఆదాయం వచ్చినట్లు ఆలయ అధికారులు తెలిపారు. ప్రధాన బుకింగ్ ద్వారా రూ.59,500, డ్రైక్ దర్శనం ద్వారా రూ.1,11,300, శ్రీసత్య నారాయణ స్వామి వారి ప్రతాల ద్వారా రూ.30,000, రూ.150 వీజీవీ దర్శనం ద్వారా రూ.1,32,000, కొండపైకి హవాస ప్రవేశం ద్వారా రూ.2,63,000, సువర్ణ పుష్పార్చన ద్వారా రూ.42,600, ప్రసాద విక్రయం ద్వారా రూ.4,48,470, కల్పాణకట్ట ద్వారా రూ.20,000తో పాటు వివిధ శాఖలు, పాతగుట్ట ఆలయం ద్వారా ఆదాయం సమకూరినట్లు అధికారులు తెలిపారు.





చిన్న రాజమూర్ హుండి లెక్కింపు

రూ.7,78,859 వచ్చిన ఆదాయం

జయభేరి, దేవరకొండ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా దేవరకర్ణ నియోజకవర్గ పరిధిలోని దేవరకర్ణ మండలం చిన్న రాజమూర్ లో శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవస్థానం హుండి లెక్కింపును శుక్రవారం నిర్వహించారు. ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభమైన హుండి లెక్కింపు సాయంత్రం 4 గంటలకు ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానానికి హుండి పరంగా రూ. 7,78,859 ఆదాయం వచ్చింది. ఈ కార్యక్రమంలో పుర హేతులు, గ్రామ పెద్దలు, గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో సన్మానం

వాసవి మాత అనుగ్రహంతో ఉన్నత పదవులు అధిరోహించాలి



జయభేరి, కొండమల్లేపల్లి :

శ్రీ పద్మావతి గోదా వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ బ్రాహ్మణ అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన బండారు (రాము) సుధాకర్, కోశాధికారిగా ఎన్నికైన పాంపాటి శ్రీధర్ లను శుక్రవారం కొండమల్లేపల్లి వాసవి క్షేత్ర ఆధ్వర్యంలో పునంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో చేద పండితులతో ఆశీర్వాద సం అందించారు. అమవారీ ఆశీర్వాదంతో మరిన్ని ఉన్నత పదవులు అధిరో హించాలని ఆకాంక్షించారు. బండారు సుధాకర్, పాంపాటి శ్రీధర్ లు ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు, ఆర్యవైశ్య సంఘం సభ్యులకు, కుల పెద్దలకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు సముద్రాల ధనయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి దాచేపల్లి నరేందర్, కోశాధికారి కర్నాటి శ్రీనివాస్, నీల లక్ష్మయ్య, రావమ్మల నరసింహ, తెరాటూరి విటల్, ముచ్చర్ల కర్ణాకర్, తద కమళ్ళ శ్రీనివాస్, పరమేష్, శ్రీనివాస్, వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లలిత అమ్మవారికి ఒడి వియ్యం



జయభేరి, దేవరకొండ :

దేవరకొండ WAM మహిళా విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి ఆలయంలో లలిత అమ్మవారికి అభిషేకాలు, కుంకుమార్చనలు, ఒడి వియ్యం సమర్పించినారు. వారాహ సవరాత్నలో భాగంగా చివరి రోజు సందర్భంగా అమ్మవారు వారాహి మాత రూపంలో భక్తులకు దర్శనం ఇచ్చినారు. ఈ కార్యక్రమంలో WAM మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్ వాడి కేంద్రాలయంలో ఆషాఢ మాసం గోరింటాకు సంబరాలు



జయభేరి, సైదాపూర్ :

అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో ఆషాఢ మాసం సందర్భంగా గర్భిణులు, బాలింతలు మరియు చిన్నారులకు గోరింటాకు పెట్టే కార్యక్రమాలను ఒక పండుగలా ని ర్వహిస్తారు. మహిళలు మరియు పిల్లల ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచడానికి, సాంప్రదాయాలను గౌరవించడానికి మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకలను జరుపుతారు. అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడం వెనుక ఉన్న ముఖ్య ఉద్దేశాలు, వాటి విశిష్టతలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఆరోగ్య అవగాహన (ఆరోగ్య రక్షణ) చర్చ వ్యాయంల నివారణ, ఆషాఢంలో వర్షాలు ఎక్కువగా పడటం వల్ల చేతులు, కాళ్ళు నాసి పంగర్ల అనేక వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. గోరింటాకులోని యాంటిబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు వీటిని నివారిస్తాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ: వాతావరణ మార్పుల వల్ల వచ్చే వేడిని తగ్గించి, గర్భిణులకు, చిన్నారులకు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. గోళ్ల సంరక్షణ: గోళ్లు పుచ్చిపోకుండా, ఇన్సెక్షన్లకు గురికాకుండా కాపాడుతుంది. గర్భిణులు, బాలింతలలో ఉల్లాసం మానసిక ప్రశాంతత: గర్భిణులు, బాలింతలు అందరూ ఒకచోట చేరి పాటలు పాడుకుంటూ గోరింటాకు పెట్టుకోవడం వల్ల వారిలో ఒత్తిడి తగ్గి, మనసుకు ఉల్లాసం కలుగుతుంది. సీమంతం లాంటి వాతావరణం: కొన్ని కేంద్రాల్లో గర్భిణులకు ప్రత్యేకంగా పండ్లు, గాజులు ఇచ్చి సత్కరించి మరి గోరింటాకు పేడతారు. పిల్లల్లో సంస్కృతి పై అన్వేషించునాచారాల పరిచయం: అంగన్ వాడీ చిన్నారుల చిన్నారుల చేతులకు గోరింటాకు పెట్టడం ద్వారా వారికి మన తెలుగు సంస్కృతి, ఆచారాల పట్ల చిన్నప్పటి నుంచే అవగాహన కలుగుతుంది. ఆనందం: తోటి పిల్లలతో కలిసి గోరింటాకు రంగులను చూసుకుంటూ పిల్లలు ఎంతో సంతోషిస్తారు. 4 కేంద్రాల్లో పండుగ వాతావరణం సామూహిక వేడుక: అంగన్ వాడీ కార్యకర్తలు (టీచర్లు), ఆయాలు, స్థానిక మహిళలు కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేస్తారు. మార్కెట్లో దొరికే కెమికల్ కోస్తకు బదులుగా, సహజమైన గోరింటాకు ఆకులను సూరి వాడటం వల్ల కలిగే లాభాలను అంగన్ వాడీ టీచర్లు ఇక్కడికి వచ్చే మహిళలకు వివరిస్తారు. మహిళలు పిల్లలు ఆరోగ్యం పై అవగాహన పెంచడానికి ఈ సందర్భంగాలను గౌరవించడానికి మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకలు జరుపుతారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్ వాడీ టీచర్లతో కలిపి అంజలి, ఆయమ్మ, కొలిపాక స్వస్థ గర్భిణీలు, చిన్నారులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది

దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్

జయభేరి, దేవరకొండ :

పద్మశాలి సమాకార సంఘం ఎన్నికల్లో అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన చేరిపల్లి బాలరాజు సూతన పాలకవర్గం పదవీ ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవం లో నల్లగొండ డిసీసీ అధ్యక్షుడు పున్న కైలాష్ నేతతో కలిసి పాల్గొని వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ముఖ్య మంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని పథాల సంక్షేమానికి కట్టుబడి పనిచేస్తోందని, ముఖ్యంగా పద్మశాలి సమాజానికి సమయిత గౌరవం, ప్రాధాన్యం కల్పిస్తోందని అన్నారు. ఇందిరపూ చీరల పథకం ద్వారా పద్మశాలి నేత కార్మికులతో నాణ్యమైన చీరలను తయారు చేయించి పంపిణీ చేయడం ద్వారా వారి ఉపాధికి భరోసా కల్పిస్తున్న ఘనత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానిదేనని పేర్కొన్నారు. నల్లగొండ జిల్లాలో దేవరకొండ, మిర్యాలగూడ, చండూరు, పోచంపల్లి మున్సిపాలిటీలకు పద్మశాలి సామాజిక వర్గానికి చెందిన చైరర్లను నియమించడం, జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడిగా తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు, పద్మశాలి బిడ్డ పున్న కైలాష్ నేత కి అవకాశం కల్పించడం కాంగ్రెస్ పార్టీ సామాజిక న్యాయానికి నిదర్శనమని తెలిపారు. దేవరకొండ పట్టణంలోని పాత బజారులో నబ్ రి జిప్సార్ కార్యాలయం ఏర్పాటు కోసం చర్యలు తీసుకుంటామని పద్మశాలి సమాజం ఎన్నాళ్లుగానో కోరుతున్న కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని అలాగే పట్టణంలోని బజార్లలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణంతో పాటు మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. దేవరకొండ ఖిల్లా గుట్టను పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి అవసరమైన చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. నేను ఎమ్మెల్యేగా కాదు మీ కుటుంబ సభ్యుడిగా, మీ



కు పద్మశాలి సామాజిక వర్గానికి చెందిన చైరర్లను నియమించడం, జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడిగా తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు, పద్మశాలి బిడ్డ పున్న కైలాష్ నేత కి అవకాశం కల్పించడం కాంగ్రెస్ పార్టీ సామాజిక న్యాయానికి నిదర్శనమని తెలిపారు. దేవరకొండ పట్టణంలోని పాత బజారులో నబ్ రి జిప్సార్ కార్యాలయం ఏర్పాటు కోసం చర్యలు తీసుకుంటామని పద్మశాలి సమాజం ఎన్నాళ్లుగానో కోరుతున్న కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని అలాగే పట్టణంలోని బజార్లలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణంతో పాటు మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. దేవరకొండ ఖిల్లా గుట్టను పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి అవసరమైన చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. నేను ఎమ్మెల్యేగా కాదు మీ కుటుంబ సభ్యుడిగా, మీ

బిడ్డగా ఎల్లప్పుడూ మీకు అందుబాటులో ఉంటాను. పద్మశాలి సమాజం ఐకమత్యంతో ముందుకు సాగి అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలి అని ఎమ్మెల్యే బాలు నాయక్ పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పద్మశాలి సంఘం సభ్యులు మాట్లాడుతూ, ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అభినందిస్తూ, పద్మశాలి సమాజానికి ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రాధాన్యాన్ని కొనియాడారు. రాష్ట్రంలో మరోసారి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి, శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి మళ్ళీ ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగాలని ఆకాంక్ష వ్యక్తం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నల్లగొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పున్న కైలాష్ నేత, శ్రీశైలం దేవస్థానం బ్రాహ్మణ బోధ్య మెంబర్ చిలువేరు కాశీనాథ్, పట్టణ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఉన్న శైలజ వెంకటేశ్వర్లు, పద్మశాలి సమాకార సంఘం సూతన పాలకవర్గ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, పద్మశాలి సంఘం సభ్యులు, యువ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రిని బర్తరఫ్ చేయాలి

పిడిఎస్ యు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కె.హర్షవర్ధన్

జయభేరి, దేవరకర్ణ :

నీటి అక్రమాలపై ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద శాంతియుతంగా నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులు, యువతపై పోలీసులు లాఠీచార్జి చేయడాన్ని నిరసిస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్త విద్యారంజన బందీ సు దేవరకర్ణ మండలం కేంద్రంలో శుక్రవారం నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల నుంచి తహశీల్దార్ కార్యాలయం మీదుగా రోడ్డుపైకి వచ్చి నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు హర్షవర్ధన్ మాట్లాడుతూ నీటి లాఠీచార్జి చేయడంపై తీవ్ర కృత్యక బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ను ఓటమి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బిజెపి ప్రభుత్వం విద్యార్థి నిరద్యోగం లపై నిరంకుశ పాలన అనుసరిస్తుందన్నారు. ఎన్ డి పి సంస్థను వద్ద చేయాలని డిమాండ్



చేశారు. 20 రోజులుగా శాంతియుతంగా నిరసన తెలియజేస్తుండగా ప్రభుత్వం ఉక్కు ప్రశ్నాపత్రం తీరేకే తీవ్రత బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ను ఓటమి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బిజెపి ప్రభుత్వం విద్యార్థి నిరద్యోగం లపై నిరంకుశ పాలన అనుసరిస్తుందన్నారు. ఎన్ డి పి సంస్థను వద్ద చేయాలని డిమాండ్

చేశారు. 20 రోజులుగా శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపే ఉద్యమకారులపై అణచివేత పాదం మోపడం సరికాదన్నారు. పోలీసుల కాళ్ళపై వేడుకున్న కనికరించని ప్రభుత్వాన్ని ప్రతి ఒక్కరు ప్రశ్నించాలన్నారు. పరిక్షలు సక్రమంగా నిర్వహించకుండా విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటమడుతూ ప్రశ్నిస్తున్న విద్యార్థులపై దాడి చేయడం బిజెపి ప్రభుత్వానికి చెల్లించదన్నారు. ప్రజాస్వామ్యం దేశంలో నిరసన తెలిపే ఉద్యమకారులపై అణచివేత సరికాదని ఢిల్లీ పోలీసుల నిరంకుశ వైఖరి సశించాలని అన్నారు. ఉద్యమాన్ని అణచివేయడం ద్వారా సమస్య పరిష్కారం కాదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సరేష్ బ్రహ్మే, వవన్, అఖిల, అనుప, పావని, నందిని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

24 గంటల నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా చేయాలి

రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడే విధంగా ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి

జయభేరి, కొండమల్లేపల్లి :

"మార్పు.. మార్పు.." అంటూ అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సమైక్య పాలన నాటి విద్యుత్ సమస్యలను మళ్ళీ తెలంగాణ రైతులపై మోపిందని దేవరకొండ మాజీ శాసనసభ్యులు, టీఆర్ఎస్ పార్టీ దేవరకొండ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ అన్నారు. శుక్రవారం కొండమల్లేపల్లి మండల కేంద్రంలోని విద్యుత్ శాఖ డి.ఈ.ఆర్. కార్యాలయం ఎదుట రైతులకు నిరంతరాయంగా 24 గంటల విద్యుత్ సరఫరా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ టీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన విద్యుత్ సహాయక కార్యక్రమం. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రైతులకు 24 గంటల నాణ్యమైన ఉపరి విద్యుత్ సరఫరా చేసిన ఘనత తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ దేసిన గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో విద్యుత్ కోతలు తీవ్ర స్థాయిలో కొనసాగుతున్నాయని, రైతులు పరిస్థితులు మెరుగైతే సమయంలో తరచూ విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయడం వల్ల వ్యవసాయ పనులు తీవ్రంగా దెబ్బతింటున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విద్యుత్ అంత రాయలకారణంగా తాగునీటి సరఫరాపైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోందని పేర్కొన్నా



రు.రైతుల సాగు అవసరాలు, ప్రజల తాగునీటి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా 24 గంటల నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా అందించాలని విద్యుత్ శాఖ అధికారులను కోరారు. ప్రభుత్వం, అధికారులు వెంటనే స్పందించి విద్యుత్ కోతలను పూర్తిగా నిలిపివేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. అధికారులు విద్యుత్ కోతల కారణంగా పంటలు ఎండిపోతుండగా, మరోవైపు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రైతులకు 24 గంటల నాణ్యమైన ఉపరి విద్యుత్ సరఫరా చేసిన ఘనత తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ దేసిన గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో విద్యుత్ కోతలు తీవ్ర స్థాయిలో కొనసాగుతున్నాయని, రైతులు పరిస్థితులు మెరుగైతే సమయంలో తరచూ విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయడం వల్ల వ్యవసాయ పనులు తీవ్రంగా దెబ్బతింటున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విద్యుత్ అంత రాయలకారణంగా తాగునీటి సరఫరాపైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోందని పేర్కొన్నా

పేర్కొంటూ, రైతుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం అత్యవసర చర్యలు చేపట్టాలని రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ కోరారు. అనంతరం కరెంట్ DE కి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కేశావత్ బిల్వా నాయక్, నేనావత్ కిషన్ నాయక్, కంకణాల వెంకట్ రెడ్డి, మండలాల మాజీ అధ్యక్షులు TVN రెడ్డి, రామావత్ దాస్ నాయక్, రాజేనీని వెంకటేశ్వర్ల రావు, దొంతం చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, PACS చైర్మన్ మాధవరం శ్రీనివాస్ రావు, చింతపల్లి సుబ్బాష్, బొడ్డుగోపాల్ గౌడ్, రెవీనీని ముత్యపు రావు, కేసినీ లింగా రెడ్డి, ఉజ్జిని విద్యాసాగర్ రావు, ముత్యాల సర్వయ్య, బోయపల్లి శ్రీనివాస్ గౌడ్, జూరూల లోక్మ నాయక్, గాజుల ఆంజనేయులు ముక్కమ్మల బాలయ్య, శేతావత్ కొనసాగుతున్న విద్యుత్ కోతలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. విద్యుత్ సరఫరాలో నిర్లక్ష్యం వల్ల రైతులు తీవ్ర ఆర్థిక నష్టాలను ఎదుర్కొంటున్నారని

పొలంలో కేటీఆర్ జన్మదిన వేడుకలు

మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్

జయభేరి, షాద్ నగర్, జులై 24 :

టీఆర్ఎస్ పార్టీ చరిత్రలో ప్రసిద్ధిచెందిన కేటీఆర్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని షాద్ నగర్ నియోజకవర్గంలోని లింగారెడ్డిగూడ గ్రామంలో మాజీ సర్పంచ్ భీక్ష మాధవ్ - రామకృష్ణ దంపతుల వ్యవసాయ క్షేత్రంలో విసాత్మంగా జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా టీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ ప్రజల సమక్షంలో కేకే కట్ చేసి కేటీఆర్ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. రైతు సంక్షేమం, తెలంగాణ అభివృద్ధి, యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పనలో కేటీఆర్ చేసిన సేవలను ఈ సందర్భంగా నాయకులు కొనియాడారు. రైతును గౌరవించే భావనతో వ్యవసాయ క్షేత్రంలో జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. కేటీఆర్ మరణానంతరం తృపాల ప్రజాసేవలో కొనసాగాలని, ఆయన రాజ్యాలులో ఉంచాలని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు వంకాయల నారాయణరెడ్డి, రవీందర్ యాదవ్, మాజీ ఎన్ని ఎన్సీ



కమీషన్ సభ్యులు రాంబాల్ నాయక్, మాజీ సహకార యూనియన్ కార్యదేష్ కార్యదేష్ రాజవరప్రసాద్, మాజీ స్త్రీ శిశు సంక్షేమ కోఆర్డినేటర్ రాజ్యలక్ష్మి, మాజీ మార్కెట్ ఇన్స్పెక్టర్, రవీందర్ యాదవ్, మాజీ ఎన్ని ఎన్సీ

గ్రామ, వార్డు పార్టీ అధ్యక్షులు, కౌన్సిలర్లు, సర్పంచులు, మాజీ కౌన్సిలర్లు, మాజీ సర్పంచులు, మాజీ ఎంపీటీసీలు, వివిధ అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, టీఆర్ఎస్ శ్రేణులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



ఎమ్మెల్యే వర్కటనను

విజయవంతం చేద్దాం

చిన్నచింతకుంట మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు వెంకటేశ్ యాదవ్

జయభేరి, దేవరకర్ణ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా దేవరకర్ణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే జి. మధుసూదన్ రెడ్డి (జిఎంఆర్) శనివారం నిర్వహించిన పర్యటన విజయవంతం చేద్దామని చిన్నచింతకుంట మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కి. వెంకటేశ్ యాదవ్ కోరారు. ఈ సందర్భంగా ముందుగా ఉదయం 9 గంటలకు చిన్నచింతకుంట మండలం కురుమూర్తి స్వామి దేవస్థానం వద్ద నిర్వహిస్తున్న ఎలివేటెడ్ కారెడ్డి తో కూడిన హాట్ రోడ్ నిర్మాణ పనులను ఆరంభిండ్ బి ఇఎన్ఎస్ సి వివిధావృత్తులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ పరిశీలిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అనంతరం అక్కడ జరుగు సమీక్ష సమావేశంలో కూడా ఎమ్మెల్యే పాల్గొంటారన్నారు. అలాగే దేవస్థానం వద్ద తొలి ఏకాదశి సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న లక్ష్మీ పూర్వ సహజా కార్యక్రమంలో కూడా ఎమ్మెల్యే పాల్గొంటారన్నారు. అనంతరం స్వామివారిని ఎమ్మెల్యే దర్శించుకుని అక్కడ జరిగిన పలు పూజా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారన్నారు. కావున ఈ కార్యక్రమానికి చిన్నచింతకుంట మండలం సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు, గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, మైనార్టీ, యూత్ కాంగ్రెస్, మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో హాజరు కావాలని కి. వెంకటేశ్ యాదవ్ కోరారు.

షాద్ నగర్ లో బీజేపీ రంగారెడ్డి

జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశం

ముఖ్య అతిథిగా బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు



జయభేరి, షాద్ నగర్, జులై 24 :

రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్ నగర్ పట్టణంలోని ఏబీ కాంప్లెక్స్ లో భారతీయ జనతా పార్టీ రంగారెడ్డి జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశం ప్రారంభమైంది. బీజేపీ రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు పతంగి రాజగోపాల్ గౌడ్ అధ్యక్షతన నిర్వహిస్తున్న ఈ సమావేశానికి బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశాన్ని రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు జ్యోతి ప్రజలన చేసి అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కార్యవర్గాల బీజేపీ ముఖ్య నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో సమావేశానికి హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీ బార సర్వయ్య గౌడ్, శ్రీశైలం, కొప్పు బాబు, కేసీ రత్నం, శ్రీరాములు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, అండ్ బారయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో పార్టీ బలోపేతం, రానున్న రోజుల్లో చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు, జిల్లాలో పార్టీ కార్యకలాపాలపై నాయకులు చర్చించుకున్నట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా ఓజుల బికామ్ బిజెపి లదాయ పోస్టర్ విడుదల చేశారు.

ఉప్పలీ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి వ్యక్తిగత సహాయకుడు (పీఏ) ఆలేటి రమేష్ కుమార్ యశ్రు అన్యప్రాసన మహోత్సవం పురస్కారం కమిషియగడలోని శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రుల సమక్షంలో భుజివడలోని పీఠాసనంపరిచింది. ఈ సభకార్యాన్ని ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఉప్పలీ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి చిన్నారి యశ్రుకు అన్యప్రాసనం సందర్భంగా ఆశీర్వాదం, ఆమె ఆయురారోగ్యాలకు, సుఖసంతోషాలతో ఎదిగి కుటుంబానికి, సమాజానికి మంచి పేరు తీసుకురావడానికి ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తల తదితరులతో సహా నానూరు



మెగా పేరెంట్ టీచర్ మీటింగ్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఘనంగా నిర్వహణ

జయభేరి, పరవాడ:

మెగా పేరెంట్ టీచర్ మీటింగ్ కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల పరవాడలో అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులు, అధ్యాపకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కళాశాల అభివృద్ధి, విద్యార్థుల విద్యా ప్రగతి, భవిష్యత్ లక్ష్యాలపై పరస్పరం చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల కోసం నౌకా ఘనంగా, పాఠ్యపుస్తకాలు, పోటీ పరీక్షల మేటిరియల్ తో ప్రత్యేక ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేయబడింది. ఈ ప్రదర్శనను తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు ఆసక్తిగా వీక్షించి అభినందించారు. అనంతరం తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు తమ అభిప్రాయాలు, సూచనలు వెల్లడించగా అధ్యాపకులు వాటిని శ్రద్ధగా ఆలకించి విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి అవసరమైన సూచనలు అందించారు. తదుపరి మధ్యాహ్నం భోజన కార్యక్రమంలో తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు అందరూ కలిసి పాల్గొని భోజనం చేశారు. ఆత్మీయ వాతావరణంలో కార్యక్రమం విజయవంతంగా ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమం విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు ఉపాధ్యాయుల మధ్య పరస్పర అవగాహనను మరింత బలోపేతం చేసి విద్యా ప్రమాణాల మెరుగుదలకు దోహదపడుతుందని పరవాడ ప్రభుత్వ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మద్దిలి వినోద్ బాబు కళాశాల యాజమాన్యం ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది.



దేశపాత్రునిపాలెం జెడ్పీ హైస్కూల్ లో అభయ పై అవగాహన కార్యక్రమం



జయభేరి, పరవాడ:

పరవాడ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్ఐ సిహెచ్. భీమరాజు పరవాడ మండలం దేశపాత్రునిపాలెం జెడ్పీ హైస్కూల్ లో అభయపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు మరియు తల్లిదండ్రులకు మహిళల భద్రత, బాలల హక్కులు, గడ్ టచ్-బ్యాడ్ టచ్, సైబర్ నెరాల నివారణ, సోషల్ మీడియా వినియోగం గురించి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 112, 1930 పోలీస్ లైన్ నంబర్ వినియోగం, అలాగే శక్తి యూ-వి వినియోగంపై అవగాహన కల్పించారు. ఏవైనా వేధింపులు, సైబర్ మోసాలు లేదా అనుమానాస్పద సంఘటనలు ఎదురైనప్పుడు భయపడకుండా వెంటనే ఉపాధ్యాయులు లేదా పోలీసులను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, పోలీస్ సిబ్బంది, విద్యార్థులు మరియు వారి తల్లిదండ్రులు కలిసి సుమారు 100 మంది పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ సిహెచ్. భీమరాజు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మరియు తల్లిదండ్రులు చట్టాలపై అవగాహన పెంచుకొని పిల్లల భద్రత విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఏ సమస్య ఎదురైనా వెంటనే పోలీసులను ఆశ్రయించాలని సూచించారు.

గంధమల్ల గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుతాను

గంధమల్ల గ్రామ సర్పంచ్ బొత్త రాములు



జయభేరి, తుర్కపల్లి, జూలై 24 :

గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దడానికి గ్రామ సర్పంచ్ బొత్త రాములు అన్నారు. శుక్రవారం తుర్కపల్లి మండలం గంధమల్ల గ్రామంలోని ఎస్సీ మాల కాలనీలోని ఆర్ ఆర్ నిధులతో 8 లక్షల 50 వేల రూపాయలతో పూర్తిగా సిసి రోడ్ల నిర్మాణాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామంలో అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటూ గ్రామంలో గ్రామ సిసి రోడ్లను పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సిసి రోడ్ల పూర్తిచేసిన అనంతరం ఎస్సీ కాలనీవాసులు సర్పంచ్ బొత్త రాములు ను ఘనంగా సన్మానించారు. ప్రభుత్వ ఏపీ బీర్ల బలయ్య సహకారంతో గ్రామం అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి పథంలోకి నడుస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ గుమ్మడి బాలరాజు, వార్డు సభ్యులు కలకుంట్ల సత్యనారాయణ, మాడిశెట్టి మహేందర్, సాగర్ పల్లెమ్, కార్తీకర్లు బర్ల అశోక్, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు ఆలేటి శ్రీశైలం, నాయకులు దాసరి లింగమ్మ, నాగపురి సర్పయ్య, దాసరి కరుణాకర్, గుమ్మడి రాజు, బరిగల సత్యయ్య, బరిగల రాజు, చంద్రయ్య, బర్ల శీను, బరిగల చంద్రకళ, దాసరి కృష్ణవేణి, దాసరి సుజాత, బర్ల యాదమ్మ, కాతురు సత్యయ్య, పోచయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యేకి శాలువాతో సన్మానం

డ్రైనేజీ పనులు మంజూరు చేసినందుకు ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన కాలనీ వాసులు

జయభేరి, కాప్రా :

సైనికేటర్ లోని ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి నివాసంలో చర్లపల్లి డివిజన్ పరిధిలోని VR కాలనీ లో డ్రైనేజీ పనులు మంజూరు చేసినందుకు ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి కాలనీ వాసులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యేకి శాలువాతో సన్మానించి, కాలనీలో నిర్మాణాలు కోసం డ్రైనేజీ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపినందుకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియ జేశారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎల్లప్పుడూ కృషి చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే గారిని స్థానికులు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో BRS పార్టీ నాయకులు నేమూరి మహేష్ గౌడ్ కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్కూల్ బస్సు నిర్లక్ష్యంతో యూకేజీ చిన్నారు సహస్ర దుర్మరణం

బాధితులకు రూ. 50 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా చెల్లించాలి ఏబిఎస్ఎఫ్ డిమాండ్

జయభేరి, షాద్ నగర్, జూలై 24 :

చౌదర్ గూడ మండలం కాన్సెబాబ్ గ్రామానికి చెందిన కృష్ణయ్యమనీష దంపతుల కుమార్తె, అబ్బాస్ విద్యాపీఠం పాఠశాలలో యూకేజీ చదువుతున్న చిన్నారి సహస్ర... స్కూల్ బస్సు డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యం కారణంగా సాయంత్రం ఇంటి వద్ద జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో దుర్మరణం చెందడం అత్యంత హృదయ విదారకం. పాఠశాల యాజమాన్యం, డ్రైవర్ బాధ్యతారోహిత వైఖరి కారణంగానే పసికందు ప్రాణాలు గాల్లో కలిసిపోవడం తీవ్ర అందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ దారుణ ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న వెంటనే ఏబిఎస్ఎఫ్ రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు పవన్ చవాన్, రాష్ట్ర సమితి సభ్యుడు



ఆకాష్ నాయక్ షాద్ నగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి చేరుకున్నారు. అక్కడ మృతిచెందిన చిన్నారి సహస్ర తల్లిదండ్రులను, కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్న తల్లిదండ్రులకు ధైర్యం చెప్పి, బాధిత

కుటుంబానికి న్యాయం జరిగే వరకు ఏబిఎస్ఎఫ్ అందగా ఉంటుందని భరోసా కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఏబిఎస్ఎఫ్ నాయకులు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. పాఠశాల బస్సుల నిర్లక్ష్యానికి భద్రతా ప్రమాణాలను విస్తరిస్తున్న

యాజమాన్యాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించి చిన్నారి ప్రాణాల బలికి కారణమైన బస్సు డ్రైవర్ తో పాటు స్కూల్ మేనేజ్మెంట్ పై వెంటనే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి చట్టపరంగా కఠినంగా శిక్షించాలని కోరారు. నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన చిన్నారి ని కోల్పోయి రోడ్డున పడిన బాధిత కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వమే అన్ని విధాలుగా ఆదుకోవాలని, వారికి తక్షణమే రూ. 50 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. భవిష్యత్లో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా విద్యాశాఖ మరియు రవాణా శాఖ అధికారులు స్కూల్ బస్సులపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని, ప్రతి బస్సు వద్ద అటెండర్లు ఉండేలా కఠిన నిబంధనలు అమలు చేయాలని హెచ్చరించారు.

శ్రీ భూ సమేత అభయ వెంకటేశ్వర స్వామివారి గిరిప్రదక్షిణకు పూర్తియైన ఏర్పాట్లు

అలయ కమిటీ చైర్మన్ బుగిడి రామ గోవింద రావు వెల్లడి
ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొనున్న ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల
భక్తులకు ఉచిత వసతులు, వైద్య శిబిరం



జయభేరి, పరవాడ:

పరవాడ మండలం, ఈ.పి. బోసంగి ప్రసన్నా నగర్ కాలనీ కొండపై వేంచేసియున్న శ్రీ భూ సమేత శ్రీ అభయ వెంకటేశ్వర స్వామివారి



గిరిప్రదక్షిణ మహోత్సవం ఈ నెల 25వ తేదీ శనివారం సాయంత్రం 4:00 గంటలకు అత్యంత వైభవంగా జరగనున్నట్లు అలయ కమిటీ చైర్మన్ బుగిడి రామగోవిందరావు తెలిపారు.

ఈ గిరిప్రదక్షిణ కార్యక్రమాన్ని పెండుర్తి శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ప్రారంభించనున్నారు. ఈ గిరిప్రదక్షిణ స్వామివారి పాదాల వద్ద ప్రారంభమై గోతుల చుట్టూ నగర్, పోలీస్ స్టేషన్, ఎమ్మార్కో ఆఫీస్ జంక్షన్, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్, బైక్ ట్రాక్, ఈ.పి. బోసంగి కాలనీ మీదుగా తిరిగి స్వామివారి పాదాల వరకు సాగుతుంది. గిరిప్రదక్షిణ మహోత్సవానికి విచ్చేసే భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తున్నారు. భక్తుల కోసం మాధవ

ధ్వంలో ఉచితంగా మజ్జిగ తాగునీటి ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచడమే కాకుండా శ్రీ ఆధ్వర్యంలో సౌజన్యంతో ఉచిత వైద్య శిబిరం కూడా నిర్వహించనున్నారు. గిరిప్రదక్షిణ పూర్తి చేసుకున్న భక్తులందరికీ స్వామివారి దివ్య దర్శన భాగ్యం కల్గిస్తారు. ఈ పావనమైన గిరిప్రదక్షిణ మహోత్సవంలో భక్తులందరూ అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి దర్శించుకుని శ్రీ అభయ వెంకటేశ్వర స్వామివారి దివ్య కృపాకటాక్షాల పొందాలని అలయ కమిటీ కోరింది. ఈ కార్యక్రమంలో కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు మేడిశెట్టి బాలాజీ, కార్యదర్శి లాలం అప్పలనాయుడు, కమిటీ సభ్యులు సిహెచ్.వి సత్యనారాయణ, ఆర్.వి నారాయణ, ఆర్.ధనరాజు, ఎంబిజిఆర్ శేఖర్, డివిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫార్మా కార్మికులకు వేతనాలు పెంపుకై కలెక్టరేట్ ధర్నాకు తరలిరండి

ఫార్మానీటీ స్టాఫ్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గని శెట్టి పిలుపు

జయభేరి, పరవాడ:

పరవాడ ఫార్మా కంపెనీలో కార్మికులు ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో పనిచేస్తున్నారని కార్మిక చట్టాలు అమలు కావడంలేదని 15 ఏళ్లగా ప్రభుత్వాల అండతో యాజమాన్యాలు కార్మికుల శ్రమను దోచుకుంటున్నాయని, 2011లో ఫార్మపరిశ్రమల్లో వేతనాలు సవరణ చేసి ఆ తర్వాత 2016, 2021, 2026 లో అంటే మూడుసార్లుగా 15 సంవత్సరాలలో వేతనాల పెంపు జీవో ఇప్పలేదని ఈనెల 30న జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద వేతనాల పెంపుకై ధర్నా నిర్వహిస్తున్నట్లు ఈ ధర్నాలో కార్మికుల పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని జయప్రదర్శి యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ పిలుపునిచ్చారు. శనివారం ఫార్మానీటీలో కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద ఈనెల



30 జరిగే ధర్నా పోస్టర్లు అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా గని శెట్టి మాట్లాడుతూ గత 15 సంవత్సరాలలో కాంగ్రెస్, వైయస్ శాస్త్రి కాంగ్రెస్ పార్టీ, కుటమి ప్రభుత్వాలు వేతనాల పెంపకుండా కార్మికులందరికీ నష్టం చేశారు. మూడుసార్లు వేతనాలు పెంచి ఉంటే ఇప్పుడు వచ్చే వేతనాలు కంటే సుమారు పదివేల రూపాయలు ఎక్కువ వచ్చి ఉండేవని అలా చేయనందున కార్మికుల ప్రతి నెలా వేలాది రూపాయలు నష్టపోతున్నారని ప్రభుత్వ విధానాల వలన విద్య, వైద్యం గ్యాస్,

పెట్రోల్, కరెంట్ చార్జీలు ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుతున్నాయన్నారు. జీతాలు మాత్రం పాతాశానికి తోక్ చేయబడుతున్నాయన్నారు వెంటనే వేతనాలు పెంపుదలకు చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల వేతనాలు పెంచాలని ఈనెల 30న ధర్నాజరు గుతుందని ఈ ధర్నాలో పెద్ద ఎత్తున కార్మికుల పాల్గొని జయప్రదర్శి చేయాలని గని శెట్టి పిలుపునిచ్చారు. ఈ పోస్టర్ అవిష్కరణలో రమేష్, దేవరాజు, ఈశ్వరరావు, దేవకిషోర్, కృష్ణ, లక్ష్మణ్, రాము, శ్రీను, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీటి ఎద్దడిని ఎదుర్కోవడానికి ప్రజలు సంసిద్ధంగా ఉండాలి

జయభేరి, తుర్కపల్లి, జూలై 24 :

నీటి ఎద్దడిని ఎదుర్కోవడానికి ప్రజలు సంసిద్ధంగా ఉండాలని అడిషనల్ డిఆర్డీ గుర్రం సురేష్ అన్నారు. శుక్రవారం తుర్కపల్లి మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదిక నందు గ్రామాల అభివృద్ధి పై సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సమ భావన సంఘాల భవనాలు, సంఘ బంధుల ద్వారా ప్రతి రైతు భూమిలో జలనిలి కార్యక్రమం ద్వారా ప్రతి ఇంటికి ఇంకొకడు గుంత, ప్రతి పొలానికి పంట గుంత, ప్రతి ఊరికి ఊట గుంట, నీరాదంతో ప్రభుత్వ పథకాల అమలుపై సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎల్ నీ నో ప్రభావంతో వర్షాలు తక్కువగా ఉన్నందుకు నీటి ఎద్దడిని ఎదుర్కోవడానికి ప్రజలు సంసిద్ధం చేయాలని అన్నారు. ఎండి పోయిన బోరు బావులను పునరుద్ధించించు టకు ఆర్థబ్ల్యావ్స్ ఈజిఎస్ సమన్వయంతో పనులు చేయాలన్నారు. ఏ ఈ పి ఆర్ ద్వారా



సంఘం బంధుల సమన్వయంతో బిల్లింగు నిర్మాణం త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. గ్రామాల్లో వర్షపాతం తక్కువగా ఉన్నందున చెట్ల పెంపకము కూలీలతో పనులు చేపడతారని చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపీడివో లెంక గితారెడ్డి, ఎంపీఓ వెంకటేశ్వర్లు, సూపరిండెంట్ శ్రవణ్ కుమార్, ఏపీఓ ఎర్ర నారాయణ, ఈసీ

యశోద, ఏ ఈ పి ఆర్ చక్రవర్తి, ఏ ఈ ఐబి బిక్కు నాయక్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ డేవేందర్, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు చందు, జ్యోతి, బైబిల్, భాస్కర్, ఐఏఈఆర్బిబ్ల్యావ్స్ అనంతరెడ్డి, పనులు చేపడతారని చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపీడివో లెంక గితారెడ్డి, ఎంపీఓ వెంకటేశ్వర్లు, సూపరిండెంట్ శ్రవణ్ కుమార్, ఏపీఓ ఎర్ర నారాయణ, ఈసీ



గురు పార్లమె సందర్శనా పిరిడికి ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక యాత్ర బస్సు

జయభేరి, ఘట్టేశ్వర్, జూలై 24 :

గురు పార్లమె పర్యటనాన్ని పురస్కరించుకుని టీజీఎన్ఆర్ఐసీ చెంగిచెర్ల డిపో ఆధ్వర్యంలో భక్తుల కోసం ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక యాత్రను నిర్వహిస్తున్నట్లు డిపో మేనేజర్ ఎస్ స్వాతి తెలిపారు. ఆర్ఐసీ చెంగిచెర్ల డిపోలో శుక్రవారం ఆమె మాట్లాడుతూ షిర్డీ యాత్రలో మహారాష్ట్రలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాలైన శని శింగ బాఘార్, షిర్డీ సాయిబాబా, నాసిక్ శ్రీయంబకేశ్వర్, తుల్జాపూర్ భవని అమ్మవారి దేవాలయాల దర్శనం కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ప్రత్యేక యాత్ర జూలై 27, 2026న సాయంత్రం 6 గంటలకు చెంగిచెర్ల డిపో నుంచి నాన్ ఎ/సీ సూపర్ ఫాస్ట్ బస్సు ద్వారా ప్రారంభం కానున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రయాణికులకు సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణంతో పాటు భక్తి, శాంతి, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని అందించేలా యాత్రను రూపొందించినట్లు తెలిపారు. ఈ యాత్రకు పెద్దలకు రూ. 4,000, పిల్లలకు రూ. 3,000గా చార్జీలు ఉంటాయని, ఆసక్తి గల భక్తులు ముందస్తుగా తమ సీట్లను బుక్ చేసుకోవాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరాలు, రిజర్వేషన్ కోసం 9110505820, 9000769694, 7416400228, 7993291705, 9948886516 నంబర్లు సంప్రదించాలని చెంగిచెర్ల డిపో మేనేజర్ స్వాతి కోరారు.

విద్యార్థుల గొంతును అణచివేసే చర్యలను విరమించుకోవాలి



జయభేరి, ఉప్పల్ :

డిల్లీలో విద్యార్థులపై కేంద్ర ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న అణచివేత ధోరణి, దాష్ట్యకానికి వ్యతిరేకంగా బీఆర్ఎస్ విద్యార్థి విభాగం (BRSV) ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ లోని ఇందిరా పార్క్ వద్ద నిర్వహించిన నిరసన కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తో కలిసి ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యార్థుల గొంతును అణచివేసే చర్యలను విరమించుకోవాలని, ప్రజాస్వామ్య హక్కులను పరిరక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థుల న్యాయమైన సమస్యలను పరిష్కరించాలిగా కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో BRS పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిసాన్ ఫ్యాషన్ మాలీసు ప్రారంభం

జయభేరి, కాప్రా :

ఈసీఐఎల్ ట్రాన్స్ రోడ్స్ లో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన కిసాన్ ఫ్యాషన్ మార్కెట్ ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి, బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు, నిజామాబాద్ ఎమ్మెల్యే దన్నార సూర్యనారాయణ సంయుక్తంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాలీసు సందర్శించి వివిధ విభాగాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఈసీఐఎల్ ప్రాంతంలో ఆధునిక వసతులతో కూడిన ఫ్యాషన్ మాలీ ప్రారంభం కావడం స్థానిక ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరమని అన్నారు. ఒకే చోట కుటుంబ సభ్యులందరికీ నాణ్యమైన దుస్తులు అందుబాటు ధరల్లో లభించేలా ఏర్పాటు చేయడం అభినందించుకుని పేర్కొన్నారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ, హైదరాబాద్ తూర్పు ప్రాంత అభివృద్ధిలో ఇటువంటి వాణిజ్య సంస్థలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని, స్థానిక యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయని అన్నారు.



మహిళల ఆరోగ్యానికి ఇవి శ్రీరామ రక్ష.. రోజూ తీసుకుంటే ఊహించని అద్భుతాలు..

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో మహిళలు రెట్టింపు బాధ్యతలను మోస్తున్నారు. అటు ఆఫీసు పని, ఇటు ఇంటి బాధ్యతలను చక్కబెట్టే క్రమంలో తమ సొంత ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం పరిపాటిగా మారింది. ఫలితంగా చిన్న వయసులోనే తీవ్రమైన అలసట, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు చుట్టూముడు తున్నాయి. అయితే వీటన్నింటికీ మన పురాతన ఆయుర్వేదంలో అద్భుతమైన పరిష్కారాలు ఉన్నాయని ప్రముఖ హెల్త్ కోచ్ డింపుల్ జాంగ్గూ సూచిస్తున్నారు. ప్రతి మహిళ తన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాల్సిన మూడు ముఖ్యమైన మూలికల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

లశ్యగంధ
అశ్యగంధను కేవలం పురుషులకే పరిమితమైన మూలికగా చాలామంది భావిస్తారు. కానీ ఇది

మహిళలకు ఒక సంజీవని లాంటిది. దీనిని అదాస్టోజెన్ అని పిలుస్తారు. ఇది శరీరంలో ఒత్తిడిని పెంచే కార్టిసోల్ హార్మోన్ స్థాయిలను తగ్గించి, నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరుస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇవ్వడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మార్కెట్లో లభించే అశ్యగంధ పొడిని గోరువెచ్చని పాలలో కలుపుకుని లేదా హార్ట్ టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

శతావరి (అస్పరాగస్): స్త్రీలకు అసలైన నేస్తం
ఆయుర్వేదంలో శతావరికి ఉన్న ప్రత్యేకతే వేరు. వంద రోగాలను నయం చేసే శక్తి దీని సొంతం. పీసీఓఎస్, సంతానలేమి, క్రమరహిత రుతుస్రావం వంటి సమస్యలతో బాధపడే మహిళలకు శతావరి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఊర్ధ్వజెన్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీక

రిస్తుంది. మీరు గర్భం దాల్చాలని ప్లాన్ చేస్తున్నా లేదా మెనోపాజ్ లో ఉన్నా, శతావరి హార్మోన్లను అదుపులో ఉంచుతుంది. బాలింతలలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. శతావరి పొడిని పాలు లేదా తేనెతో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

తులసి: మానసిక ఉల్లాసానికి మారుపేరు
ప్రతి ఇంట్లో ఉండే తులసి కేవలం పూజకే కాదు, ఔషధ గుణాల గని కూడా. తులసి శరీరంలో సెరోటోనిన్ విడుదలకు దోహదపడుతుంది. ఇది ఆందోళన, నిరాశను దూరం చేసి మనసును ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని జీర్ణ అగ్నిని ప్రేరేపించి, జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. దీనివల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, నీరసంగా ఉండేవారికి మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో 3-4 ఆకులను నమలడం లేదా

తులసి టీ తాగడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణాశయం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ముఖ్య గమనిక: నిపుణుల సూచన
ఆయుర్వేద మూలికలు సహజమైనవే అయినప్పటికీ, ప్రతి ఒక్కరి శరీర తత్వం వేరుగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని మీ దినచర్యలో భాగం చేసుకునే ముందు ఒకసారి ఆయుర్వేద వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు, ఇతర మందులు వాడుతున్న వారు సరైన మోతాదు కోసం నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యం అనేది బాధ్యత మాత్రమే కాదు, అది ఒక పెట్టుబడి. మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టినప్పుడే కుటుంబం మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ మూడు మూలికలను సరైన పద్ధతిలో వాడి సహజసిద్ధమైన ఆరోగ్యాన్ని మీ సొంతం చేసుకోండి.



మీ పొట్ట కొవ్వు కరగాలంటే ఏది బెస్ట్ ఎక్సర్సైజ్?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, బరువు తగ్గాలన్నా వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందులోనూ వాకింగ్, రన్నింగ్ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన మార్గాలు. అయితే, వీటిలో ఏది త్వరగా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది? ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వును కరిగించడానికి ఏ వ్యాయామం ఎలా సహాయపడుతుంది.? వయస్సు, ఫిట్నెస్ స్థాయి, ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి ఏది ఎంచుకోవాలో ఈ చిట్కాలు స్పష్టం చేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సిద్ధమవుతున్న వారికి ఇది ఒక సరైన గైడ్. మీ శరీరానికి ఏది సరిపోతుంది? అనే విషయాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కేలరీల ఖర్చు:
సాధారణంగా ఒక గంట పాటు వేగంగా

నడక వడం వల్ల సుమారు 200 నుండి 300 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. అదే ఒక గంట పాటు రన్నింగ్ చేస్తే 500 నుండి 800 కేలరీలు వరకు కరిగించవచ్చు. అంటే, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేయాలంటే రన్నింగ్ ఉత్తమ ఎంపిక.

పొట్ట కొవ్వుపై ప్రభావం:
పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును కరిగించడానికి రన్నింగ్ చాలా వేగంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటును పెంచి, వ్యాయామం ముగిసిన తర్వాత కూడా కేలరీలు ఖర్చయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే, నడక వల్ల కూడా క్రమంగా కొవ్వు తగ్గుతుంది, కానీ దీనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.

నడక:
వయసు పైబడిన వారు, అధిక బరువు (Obesity) ఉన్నవారు, కీళ్ల నొప్పులు లేదా గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి నడక సురక్షితం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

పరుగు:
వేగంగా బరువు తగ్గాలనుకునే యువకులు, ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రన్నింగ్ ఎంచుకోవచ్చు. ఇది ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది.

జాకింగ్ vs రన్నింగ్:
రన్నింగ్ కంటే కొంచెం తక్కువ వేగంతో పరిగెత్తడాన్ని జాకింగ్ అంటారు. రన్నింగ్ చేయలేని

వారు జాకింగ్ తో ప్రారంభించి, నెమ్మదిగా వేగాన్ని పెంచవచ్చు.

ముఖ్యమైన చిట్కాలు:
ఏదో ఒక రోజు చేయడం కంటే, రోజూ కనీసం 30-45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. కీళ్లపై ఒత్తిడి పడకుండా ఉండటానికి మంచి వాకింగ్ లేదా రన్నింగ్ షూస్ ధరించాలి. వ్యాయామంతో పాటు సరైన పోషకాహారం తీసుకున్నప్పుడే ఆశించిన ఫలితాలు వస్తాయి. మీరు ఇప్పుడే ఫిట్నెస్ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తుంటే, నడకతో మొదలుపెట్టి నెమ్మదిగా రన్నింగ్ కు మారడం మంచిది. మీ లక్ష్యం కేవలం ఫిట్నెస్ అయితే నడక సరిపోతుంది. అదే బరువు తగ్గడం అయితే రన్నింగ్ లేదా జాకింగ్ మేలు.



ఆరోగ్యకరమైన కళ్లను పొందండి!

• స్పష్టమైన కంటిమాపు కోసం 7 సులభమైన టిప్స్..

- ప్రస్తుతం డిజిటల్ యుగంలో స్మార్ట్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, ఇతర స్క్రీన్లు ఉపయోగించడం అనేది కంటి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. మనం ఎక్కువ సేపు స్క్రీన్ ను చూసినా, కంటి కందరాలు అలసిపోతాయి, కళ్ళు పొడిబారతాయి. అంతేగాక, చూపు సమస్యలు పెరిగిపోతాయి. కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం సరైన జీవనశైలి, పోషకాహారం, కొన్ని చిట్కాలు పాటించాల్సిన అవసరం ఉందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.
- 1. 20-20-20 సూత్రం:**
అందరికీ తెలిసిన 202020 రూల్ ని పాటించడం ద్వారా స్క్రీన్ చూడడం వల్ల కంటి కందరాలపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. ప్రతి 20 నిమిషాలకు స్క్రీన్ చూడటం ఆపాలి. కనీసం 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును 20 సెకన్ల పాటు గమనించాలి. ఈ అలవాటు కంటి కందరాలకు విశ్రాంతి ఇచ్చి, కళ్ళు పొడిబారడం, అలసటను తగ్గిస్తుంది.
 - 2. సరైన భంగిమ:**
స్క్రీన్ కళ్లకు కనీసం ఒక చేతి దూరంలో ఉండాలి. స్క్రీన్ కంటి స్థాయికి కాస్త దిగువగా ఉండేలా పొజిషన్ చేయాలి. గదిలో తగినంత వెలుతురు ఉండాలి, మరీ చీకటి లేదా మరీ ఎక్కువ కాంతి ఉండకూడదు.
 - 3. కనురెప్పలు వాల్చడం:**
స్క్రీన్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు కనురెప్పలు సరిగ్గా వాల్చడం చాలా ముఖ్యం. మీరు కనీసం 60% తక్కువగా కనురెప్పలు వాల్చే అవకాశం ఉంటుంది. కనురెప్పలు వాల్చడం వల్ల కళ్ళు తేమగా ఉంటాయి, కళ్ల పొడిబారడం తగ్గుతుంది.
 - 4. నిద్ర, హైడ్రేషన్:**
ప్రతిరోజూ 7-9 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. నిద్రలేమి వల్ల కళ్ళలో పొడిబారడం, కనురెప్పలు అవడం, దృష్టి మసకబారడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ప్రతిరోజూ 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. డిహైడ్రేషన్ వల్ల కూడా కళ్ళు పొడిబారతాయి.
 - 5. UV రక్షణ:**
బయట ఉన్నప్పుడు UV రక్షణ ఉన్న సన్ గ్లాస్ ధరించండి. ఇది కంటి శుక్లాలు, రెటీనా సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
 - 6. పోషకాహారం**
కంటి ఆరోగ్యం ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కంటికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు:
విటమిన్ A: క్యారెట్లు, బొప్పాయి
లూటీన్ & జింక్: ఆకుకూరలు (పాలకూర), గింజలు
ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్: చేపలు, వాల్ ఫిష్, విత్తనాలు
సిట్రస్ ఫండ్స్: నారింజ, నిమ్మ
 - 7. కంటి వ్యాయామాలు**
కనురెప్పలు ఆర్పడం: కళ్ళను 10-15 సార్లు వేగంగా ఆర్పండి. ఆ తర్వాత కళ్ళు మూసి విశ్రాంతి తీసుకోండి.
కనుబొమ్మలను తిప్పడం: కళ్ళను నెమ్మదిగా వృత్తాకారంలో తిప్పండి. మొదట క్లాక్ వైజ్, తర్వాత యాంటీ క్లాక్ వైజ్.
దృష్టిని మార్చడం: మీ బొటనవేలును ముఖం దగ్గర ఉంచి దానిపై దృష్టి పెట్టండి, తర్వాత దూరంగా ఉన్న వస్తువుపై దృష్టి పెట్టండి.
ఈ చిట్కాలు కంటిపై ఒత్తిడిని తగ్గించి, చూపు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అయితే, కంటి సమస్యలు సీరియస్ గా మారితే, వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మంచిది.



