వనం..మనం.. మనఊరి కోసం
RNI/APTEL/26/A3829
ప్రభ మనం
TELUGU DAILY
తెలుగు డైలీ
Gmail: prabhamanam@gmail.com

విలేకరులు కావలెను.
WANTED... WANTED...
ఆంధ్ర, తెలంగాణ నుండి
వెలువడుతున్న తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
ప్రభ మనం తెలుగు దినపత్రికలో
పనిచేయుటకు అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు,
ఆర్సీ ఇంచార్జీలు, పీసీ ఇంఛార్జీలు మరియు మండల
విలేకరులు కావలెను.
ఆసక్తి ఉన్నవారు సంప్రదించండి.
ఎడిటర్: వి. లింగమూర్తి
9000367833, 8074937223

కర్నూలు : ఎడిటర్ - వడ్డే లింగమూర్తి | సంపుటి : 1 సంచిక : 88 | పేజీలు : 4 వెల రూ./-4 | email: prabhamanam@gmail.com సోమవారం 17-08-2026

యూఎస్‌లో ఆగని గన్ కల్చర్.. పార్కు, యూనివర్సిటీలో కాల్పులు

- ★అమెరికాలో మళ్లీ పెరిగిన కాల్పుల ఘటనలు
- ★కెంటకీలోని ఓ పార్కులో జరిగిన కాల్పుల్లో ఒకరు మృతి
- ★నాలుగేళ్ల చిన్నారితో సహా నలుగురికి గాయాలు
- ★వర్జీనియా యూనివర్సిటీలో మరో ఘటన, ఐదుగురికి గాయాలు
- ★కొద్దిరోజుల క్రితం జార్జియా స్కూల్‌లోనూ కాల్పుల ఘటన

అమెరికాలో గన్ కల్చర్ మరోసారి పంజా విసిరింది. నిన్న ఒక్కరోజే కెంటకీ, వర్జీనియా రాష్ట్రాల్లో జరిగిన రెండు వేర్వేరు కాల్పుల ఘటనల్లో ఒకరు మరణించగా, చిన్నారులతో సహా తొమ్మిది మంది గాయపడ్డారు. ఈ వరుస ఘటనలు స్థానికంగా తీవ్ర భయాందోళనలకు కారణమయ్యాయి. - మిగతా 2 లో

ఒకవైపు సైనిక విన్యాసాలు మరోవైపు కిమ్‌తో స్నేహమంటున్న ట్రంప్

- ●కొరియా ద్వీపకల్పంలో అసలేం జరుగుతోంది!
- ●కిమ్ జాంగ్ ఉన్‌తో తన బంధం గొప్పదంటూ పాత ఫోటోను పంచుకున్న ట్రంప్
- ●అమెరికా-దక్షిణ కొరియా సైనిక విన్యాసాలపై తీవ్రంగా స్పందించిన ఉత్తర కొరియా
- ●ఇది 'అణు కూటమి'గా మారుతోందని, తీవ్రంగా స్పందిస్తామని ప్యాంగ్యాంగ్ వార్నింగ్
- ●కొత్త స్థాయి ముప్పును కొత్త స్థాయి నిరోధక శక్తితో ఎదుర్కొంటామని స్పష్టీకరణ
- ●ఇటీవలే బాలిస్టిక్ క్షిపణిని ప్రయోగించి ఉద్రిక్తతలను పెంచిన ఉత్తర కొరియా

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, ఉత్తర కొరియా అధినేత కిమ్ జాంగ్ ఉన్ మధ్య సంబంధాలు ఎప్పుడూ ఆసక్తికరంగానే ఉంటాయి. తాజాగా ట్రంప్ తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ట్రూత్ సోషల్'లో కిమ్‌తో ఉన్న - మిగతా 2 లో

బీఆర్ఎస్ చేతబడి చేయిస్తోంది
సీఎం రేవంత్ సంచలన ఆరోపణలు!

- ▶▶ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒక జాబ్ నోటిఫికేషన్ ఇస్తామని సీఎం హామీ
- ▶▶సంగారెడ్డిలో 'స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల' పంపిణీ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం
- ▶▶సన్నబియ్యం అందిస్తూ పేదల కడుపు నింపుతున్నామన్న రేవంత్‌రెడ్డి

2లో

రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ యువతకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి కీలక హామీ ఇచ్చారు. ఇకపై ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒక ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్ జారీ చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. సంగారెడ్డిలో శనివారం 'స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల' పంపిణీ

మోదీ ఫొటో కావాలంటే సన్నబియ్యం డబ్బులివ్వండి

- ➤స్మార్ట్ రేషన్ కార్డులపై ప్రధాని ఫొటోకు మంత్రి ఉత్తమ్ షరతు
- ➤సన్న బియ్యానికి కేంద్రం పూర్తి నిధులిస్తేనే ఫొటో ముద్రిస్తామని స్పష్టం
- ➤పేదల రేషన్ కార్డుల విషయంలో రాజకీయాలు వద్దని హితవు
- ➤రాష్ట్రం సన్నబియ్యం ఇస్తుంటే, కేంద్రం దొడ్డు బియ్యమే ఇస్తోందని విమర్శ
- ➤ప్రొటోకాల్ ప్రకారం రేషన్ షాపుల్లో ఇప్పటికే ప్రధాని ఫొటో ఉందని వెల్లడి

స్మార్ట్ రేషన్ కార్డులపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చిత్రాన్ని ముద్రించాలన్న - మిగతా 2 లో

ప్రాణం ఉన్నంతవరకు బీఆర్ఎస్‌తో కలవను

- ❖షోకాజు నోటీసు లేకుండానే పార్టీ నుంచి పంపించారని ఆవేదన
- ❖రాబోయే ఎన్నికల్లో గెలిచి అధికారంలోకి వస్తామని ధీమా
- ❖బీసీలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్ల కోసం పోరాడతామని ప్రకటన
- ❖కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రాదని జోస్యం

తెలంగాణ రక్షణ సేన అధినేత్రి కల్వకుంట్ల కవిత, బీఆర్ఎస్ పార్టీతో - మిగతా 2 లో

నేను గర్వపడే 'దిమాగీ నక్సల్'ను: మోదీకి చిదంబరం కౌంటర్

- ➤'దిమాగీ నక్సలిజం' దేశానికి కొత్త సవాల్ అన్న ప్రధాని మోదీ
- ➤స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగంలోని వ్యాఖ్యలపై రేగిన దుమారం
- ➤తనను తాను 'దిమాగీ నక్సల్' అని గర్వంగా ప్రకటించుకున్న చిదంబరం
- ➤ప్రధాని నిరాశలో ఉన్నారంటూ విమర్శించిన కాంగ్రెస్ నేత జైరాం రమేశ్

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేసిన 'దిమాగీ నక్సలిజం' (మేధోపరమైన - మిగతా 2 లో

నెహ్రూ, ఇందిరలను దాటేసిన మోదీ
ఎర్రకోట ప్రసంగాల్లో రికార్డ్

- ▶▶ఎర్రకోట ప్రసంగాల నిడివిలో ప్రధాని మోదీ కొత్త రికార్డు
- ▶▶దేశానికి సుదీర్ఘకాలం సేవలందించిన నలుగురు ప్రధానుల్లో అగ్రస్థానం
- ▶▶13 ప్రసంగాల్లోనే 1177 నిమిషాలు మాట్లాడిన నరేంద్ర మోదీ
- ▶▶నెహ్రూ, ఇందిరాల కన్నా తక్కువ ప్రసంగాలు, కానీ రెట్టింపునకు పైగా సమయం

2లో

భారత స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగాల విషయంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సరికొత్త రికార్డు సృష్టించారు. దేశానికి సుదీర్ఘకాలం సేవలందించిన నలుగురు ప్రధానమంత్రుల్లో, ఎర్రకోట నుంచి అత్యధిక సమయం

సీఎం విజయ్ తల్లిపై నైనార్ నాగేంద్రన్ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు

తీవ్రంగా ఖండించిన టీవీకే, అన్నామలై

- ★ఉదయనిధిని ఉద్దేశించి మీ తండ్రి ఎక్కడ అని ప్రశ్నించిన విజయ్
- ★ఇంట్లో ఉన్న తల్లిని అడిగితే తెలుస్తుందన్న నాగేంద్రన్
- ★సీఎం తల్లిని ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలను అంగీకరించలేమన్న అన్నామలై

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ తల్లిని ఉద్దేశించి తమిళనాడు బీజేపీ అధ్యక్షుడు నైనార్ - మిగతా 2 లో

చంద్రగిరిలో ఏనుగుల బీభత్సం.. రంగంలోకి దిగిన పవన్ కల్యాణ్

- ●చంద్రగిరి సమీపంలో ఏనుగుల సంచారంతో ప్రజలు ఆందోళన
- ●అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశం
- ●డ్రోన్లతో నిఘా, రాత్రి పూట గస్తీ పెంచాలని కీలక సూచనలు
- ●పంట నష్టపోయిన రైతులకు తక్షణ పరిహారం అందిస్తామని హామీ
- ●పరిస్థితిని బట్టి హనుమాన్ బృందాలను మోహరించాలని ఆదేశం

తిరుపతి జిల్లా చంద్రగిరి నియోజకవర్గంలోని ఎర్రవారిపాలెం మరియు సమీప గ్రామాల్లో ఏనుగుల గుంపు సంచారం స్థానికంగా - మిగతా 2 లో

విజయవాడలో డీఎస్సీ టీచర్ల 'ఆత్మగౌరవ ర్యాలీ'.. వైసీపీపై ఫైర్

- ❖విజయవాడలో మెగా డీఎస్సీ టీచర్ల ఆత్మగౌరవ ర్యాలీ
- ❖వైసీపీ నేతలు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారంటూ ఉపాధ్యాయుల తీవ్ర ఆగ్రహం
- ❖ప్రచారం ఆపకుంటే ప్రకాశం బ్యారేజీలో కలిపేస్తామని హెచ్చరిక
- ❖ర్యాలీలో పాల్గొన్న వేలాది మంది నూతన ఉపాధ్యాయులు
- ❖కష్టపడి ఉద్యోగాలు సాధిస్తే కించపరుస్తున్నారని ఆవేదన

తమ నియామకాలపై వైసీపీ నేతలు విష ప్రచారం చేస్తున్నారంటూ మెగా - మిగతా 2 లో

సీఎం క్యాంప్ ఆఫీసులో మహిళలకు 'హై టీ'

- ▶▶ఆత్మీయంగా పలకరించిన చంద్రబాబు.. ఫొటోలు ఇవిగో!
- ▶▶'స్త్రీ శక్తి' పథకం ఏడాది పూర్తైన వేళ ప్రత్యేక కార్యక్రమం
- ▶▶మహిళలతో కలిసి పల్లె వెలుగు బస్సులో ప్రయాణించిన సీఎం
- ▶▶క్యాంప్ కార్యాలయంలో మహిళా లబ్ధిదారులకు తేనీటి విందు
- ▶▶తమ భవిష్యత్ లక్ష్యాలను ముఖ్యమంత్రికి వివరించిన మహిళలు
- ▶▶అమరావతి పర్యటనకు ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు సీఎం ఆదేశం

2లో

ముఖ్యమంత్రి క్యాంప్ కార్యాలయం శనివారం ఓ అరుదైన, ఆత్మీయ కార్యక్రమానికి వేదికైంది. 'స్త్రీ శక్తి' పథకం ద్వారా లబ్ధి పొందుతున్న మహిళలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్వయంగా తేనీటి విందు (హై టీ) ఇచ్చి, వారితో

మనం TELUGU DAILY RNI/APTEL/26/A3829
సోమవారం 17-08-2026

విజయవాడలో డీఎస్సీ టీచర్ల 'ఆత్మగౌరవ ర్యాలీ'.. వైసీపీపై ఫైర్

మొదటిపేజీ తరువాయి – డీఎస్సీ–2025లో ఎంపికైన నూతన ఉపాధ్యాయులు ఆదివారం విజయవాడలో భారీ 'ఆత్మగౌరవ ర్యాలీ' నిర్వహించారు. తమ ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా చేస్తున్న ఆరోపణలు వెంటనే ఆపకపోతే వైసీపీని ప్రకాశం బ్యారేజీలో కలిపేస్తామంటూ తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి, కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాల నుంచి సుమారు 7,000 మందికి పైగా నూతన ఉపాధ్యాయులు ఈ ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. నగరంలోని ఇందిరాగాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియం నుంచి ప్రారంభమైన ఈ భారీ ప్రదర్శన, అంబేద్కర్ స్మృతివనం వరకు కొనసాగింది. "వైసీపీ విష ప్రచారం నశించాలి", "టీచర్ల ఆత్మగౌరవాన్ని కించపరచొద్దు" అంటూ నినాదాలతో హోరెత్తించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ.. ఏళ్ల తరబడి కష్టపడి చదివి, మెరిట్ ఆధారంగానే ఉద్యోగాలు సాధించామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అయితే, ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించామన్న కనీస సంతోషాన్ని వైసీపీ నేతలు తమ విష ప్రచారంతో దూరం చేస్తున్నారని వాపోయారు. తమ ప్రతిభను శంకించి, నియామకాలపై బురద జల్లడం వల్ల తాము, తమ కుటుంబ సభ్యులు మానసికంగా కుంగిపోతున్నామని తెలిపారు. ఇప్పటికే కర్నూలు, తిరుపతితో పాటు పలు జిల్లాల్లో ఇలాంటి నిరసన ర్యాలీలు నిర్వహించామని, అయినా వైసీపీ నేతల తీరు మారకపోవడం దారుణమన్నారు. తమపై విమర్శలు చేస్తున్న వారికి సద్బుద్ధి ప్రసాదించాలని కోరుతూ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి వినతిపత్రం సమర్పించి తమ నిరసనను నిర్వహించారు. తమపై విష ప్రచారం తక్షణమే ఆపాలని, లేనిపక్షంలో ఉద్యమాన్ని మరింత ఉద్ధృతం చేస్తామని వారు స్పష్టం చేశారు.

బీఆర్ఎస్ చేతబడి చేయిస్తోంది.. సీఎం రేవంత్ సంచలన ఆరోపణలు!

మొదటిపేజీ తరువాయి – కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక రెండున్నరేళ్లలో 72 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేసిందని, మరో 10 వేల పోస్టులకు నోటిఫికేషన్లు ఇచ్చిందని గుర్తుచేశారు. ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకుంటానని, యువత ప్రతిపక్షాల మాయలో పడకుండా పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కొందరు మహిళలకు స్మార్ట్ రేషన్ కార్డులను అందజేసిన సీఎం, ఇది కేవలం కాగితం ముక్క కాదని, పేదల ఆకలి తీర్చే ఆత్మగౌరవ కార్డు అని అన్నారు. గత ప్రభుత్వాలు దొడ్డు బియ్యం ఇచ్చి స్కామ్‌లు చేస్తే, తాము సన్నబియ్యం అందించి పేదల కడుపు నింపుతున్నామని తెలిపారు. బతుకమ్మ చీరల పేరుతో గతంలో నాసిరకం పంపిణీ చేస్తే, తాము పాలపిట్ట, చిలకపచ్చ రంగు చీరలతో మహిళల గౌరవం పెంచామని తెలిపారు. ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్‌పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. తెలంగాణ బాగుపడకూడదని, రాష్ట్రంలో కరువు రావాలని కోరుకుంటూ బీఆర్ఎస్ నేతలు చేతబడులు, అఘోర పూజలు చేయిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. కర్ణాటక, తమిళనాడు ఆలయాల్లో అర్ధరాత్రి చేసిన పూజల రహస్యాన్ని బయటపెట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. తాము మంజూరు చేసిన 7 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గ్రామాల్లోనే ఓట్లు అడుగుతామని, బీఆర్ఎస్ వారు కట్టిన డబ్బా ఇళ్ల వద్ద ఓట్లు అడగగలరా? అని సవాల్ విసిరారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ నేత జగ్గారెడ్డిని ప్రశంసలతో ముంచెత్తారు. రాహుల్ గాంధీ రాముడైతే, జగ్గారెడ్డి హనుమంతుడని కొనియాడారు. అనంతరం నెహ్రూ, రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహాలను ఆవిష్కరించారు.

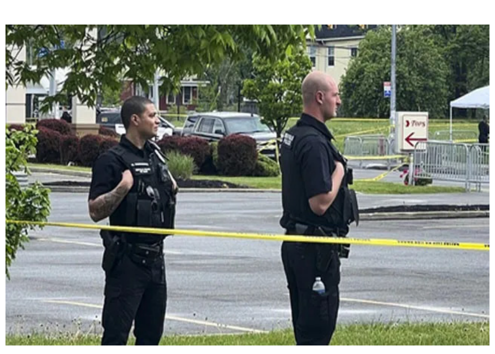
మోదీ ఫొటో కావాలంటే సన్నబియ్యం డబ్బులివ్వండి

మొదటిపేజీ తరువాయి – డిమాండ్‌పై తెలంగాణ పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పందించారు. సన్న బియ్యం పథకానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో నిధులు సమకూరిస్తేనే, కార్డులపై ప్రధాని ఫొటోను ముద్రించే అంశాన్ని పరిశీలిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పేదల ఆకలి తీర్చే ఈ పథకం విషయంలో అనవసర వివాదాలు సృష్టించవద్దని ఆయన హితవు పలికారు. సూర్యాపేటలో నిన్న మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడిన ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి.. రేషన్ బియ్యం పంపిణీపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లబ్ధిదారులకు సన్న బియ్యం సరఫరా చేసేందుకు రూ. 14.9 కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందని, అయితే కేంద్రం నుంచి కేవలం దొడ్డు బియ్యం మాత్రమే సరఫరా అవుతున్నాయని ఆయన తెలిపారు. కొందరు తగినంత ఆర్థిక సహకారం అందించకుండానే రేషన్ బియ్యం పంపిణీపై విమర్శలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పట్ల ఉన్న గౌరవంతో, ప్రొటోకాల్‌కు అనుగుణంగా ఇప్పటికే రేషన్ దుకాణాల్లో ప్రధాని ఫొటోను ప్రదర్శిస్తున్నామని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి గుర్తుచేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలకు సంబంధించిన చిత్రాలను కార్డులపై ముద్రించడానికి తమకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని ఆయన ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

ప్రాణం ఉన్నంతవరకు బీఆర్ఎస్‌తో కలవను

మొదటిపేజీ తరువాయి – భవిష్యత్తులో కలిసి పనిచేసే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశారు. ఒక మీడియా ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఆమె, "ప్రాణం ఉన్నంత వరకు బీఆర్ఎస్‌తో కలిసి పనిచేయను" అని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కుటుంబ సభ్యులతో వ్యక్తిగత సంబంధాలు వేరని, రాజకీయాలు వేరని ఆమె తేల్చి చెప్పారు. అయితే, బీఆర్ఎస్ ను అధికారంలోకి రాకుండా చేయడం తమ సిద్ధాంతం కాదని కూడా అన్నారు. పార్టీ నుంచి తనను బహిష్కరించిన తీరుపై ఆమె తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎటువంటి షోకాజు నోటీసు ఇవ్వకుండానే తనను పార్టీ నుంచి పంపించేశారని, సస్పెన్షన్‌కు ఏడాది ముందు నుంచే తనను పక్కన పెట్టారని ఆరోపించారు. అయినప్పటికీ, నైతిక విలువలకు కట్టుబడి తానే ఎమ్మెల్సీ పదవికి రాజీనామా చేశానని గుర్తుచేశారు. తన తండ్రి కేసీఆర్‌ను తాను ఎన్నడూ ఎదిరించలేదని ఆమె పేర్కొన్నారు. తన నూతన పార్టీకి ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోందని, రాబోయే ఎన్నికల్లో విజయం సాధించి అధికారంలోకి వస్తామని కవిత ధీమా వ్యక్తం చేశారు. "మాది ఆర్ట్ మూవీ కాదు, కమర్షియల్ మూవీ. నేను గెలవకపోతే ఇంకెవరు గెలుస్తారో తెలియదు" అని వ్యాఖ్యానించారు. తన తండ్రి కేసీఆర్ తరహాలోనే తాను కూడా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తానని ధీమాగా చెప్పారు. సామాజిక న్యాయం, లౌకికవాదమే తమ పార్టీ ప్రధాన ఎజెండా అని ఆమె వెల్లడించారు. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాలను కేవలం ఓటు బ్యాంకుగానే వాడుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బీసీల సంక్షేమాన్ని విస్మరిస్తున్నారని విమర్శించారు. బీసీలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్లు సాధించేందుకు ఢిల్లీ వేదికగా పోరాటం చేస్తామని పిలుపునిచ్చారు. ఇప్పటికే 100 రోజుల్లోనే 42 నియోజకవర్గాల్లో పార్టీ కమిటీల నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేశామని ఆమె వివరించారు.

యూఎస్‌లో ఆగని గన్ కల్చర్.. పార్కు యూనివర్సిటీలో కాల్పులు



మొదటిపేజీ తరువాయి – వివరాల్లోకి వెళితే.. కెంటకీ రాష్ట్రంలోని లెక్సింగ్‌టన్ నగరంలో ఉన్న చార్లెస్ యంగ్ పార్కులో శనివారం సాయంత్రం దుండగులు కాల్పులకు తెగబడ్డారు. ఈ ఘటనలో ఒకరు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో నలుగురు గాయపడ్డారు. గాయపడిన వారిలో నాలుగేళ్ల చిన్నారి, 14 ఏళ్ల బాలుడు, మరో ఇద్దరు పెద్దలు ఉన్నారని లెక్సింగ్‌టన్ పోలీస్ చీఫ్ లారెన్స్ వెదర్స్ తెలిపారు. వారిని వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించగా, ప్రాణాలకు ఎలాంటి ప్రమాదం లేదని వైద్యులు వెల్లడించారు. ఈ ఘటనతో అప్రమత్తమైన పోలీసులు లెక్సింగ్‌టన్ డౌన్‌టౌన్‌లో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసి, నిందితుల కోసం గాలింపు చేపట్టారు. అయితే, ఈ ఘటనకు సంబంధించి నిందితుల వివరాలను పోలీసులు ఇంకా వెల్లడించలేదు. ఇదే తరహాలో వర్జీనియా స్టేట్ యూనివర్సిటీలోనూ శనివారం తెల్లవారుజామున కాల్పుల ఘటన చోటుచేసుకుంది. యూనివర్సిటీలోని ఓ రెసిడెన్స్ హాల్ వెలుపల జరిగిన ఈ ఘటనలో ఐదుగురు వ్యక్తులు గాయపడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే క్యాంపస్‌ను తాత్కాలికంగా లాక్‌డౌన్ చేశారు. గాయపడిన వారిలో ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉందని, మిగిలిన వారికి ప్రాణాపాయం లేదని యూనివర్సిటీ అధికారులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సోమవారం నుంచి కొత్త విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో ఈ ఘటన విద్యార్థుల్లో ఆందోళన నింపింది. కాగా, కొద్ది రోజుల క్రితం బుధవారం జార్జియాలోని ఓ హైస్కూల్‌లో జరిగిన కాల్పుల్లో ఇద్దరు విద్యార్థులు గాయపడిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఘటనలో పోలీసులు ఒక అనుమానితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వరుసగా విద్యాసంస్థలు, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో జరుగుతున్న ఈ కాల్పుల ఘటనలు అమెరికాలో తుపాకీ నియంత్రణ చట్టాలపై చర్చను మరోసారి తెరపైకి తెచ్చాయి.

చంద్రగిరిలో ఏనుగుల బీభత్సం.. రంగంలోకి దిగిన పవన్ కల్యాణ్

మొదటిపేజీ తరువాయి – తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. శేషాచలం అటవీ ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన ఈ ఏనుగులు రాత్రివేళల్లో పంట పొలాలపై పడి తీవ్ర నష్టాన్ని కలుగజేస్తున్నాయి. ఈ విషయంపై స్పందించిన రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, అటవీ, పర్యావరణ శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్, ప్రజల భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని అటవీశాఖ ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయిలో చేపట్టాల్సిన చర్యలపై ఆయన అధికారులతో టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి కీలక దిశానిర్దేశం చేశారు. ఏనుగుల కదలికలను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని, ఇందుకోసం ఆధునిక టెక్నాలజీని వినియోగించుకోవాలని పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. డ్రోన్ల సహాయంతో ఏనుగుల సంచార మార్గాలను గుర్తించి, ఆ సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సమీప గ్రామాల ప్రజలకు చేరవేయాలని సూచించారు. ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాన్ని నివారించేందుకు అటవీ, రెవెన్యూ, పోలీసు శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా అటవీ సరిహద్దు గ్రామాల్లో రాత్రివేళల్లో ప్రత్యేక గస్తీ బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, ప్రజలు పొలాల వద్దకు వెళ్లకుండా అవగాహన కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. స్థానిక సమాచార వ్యవస్థలు, మైకులు, మొబైల్ సందేశాల ద్వారా ప్రజలను నిరంతరం అప్రమత్తం చేయాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ స్పందిస్తూ, "ప్రజల ప్రాణాలకు రక్షణ కల్పించడం మన ప్రథమ కర్తవ్యం. ఏనుగుల వల్ల ఎలాంటి నష్టం జరగకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలి. క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది 24 గంటలూ అప్రమత్తంగా ఉంటూ పరిస్థితిని సమీక్షించాలి. అవసరమైతే, ప్రజల భద్రత కోసం ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందిన 'హనుమాన్' (ఎ.నా.చీ.ఖ.వీ.నా.చీ ... **Healing and Nurturing Units for Monitoring, Aid and Nursing of Wildlife**) బృందాలను సమస్యాత్మక ప్రాంతాల్లో మోహరించాలి" అని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. ఏనుగుల దాడుల్లో పంటలు నష్టపోయిన రైతులకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని పవన్ కల్యాణ్ భరోసా ఇచ్చారు. పంట నష్టంపై అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నివేదికలు రూపొందించిన వెంటనే, అటవీశాఖ నిబంధనల ప్రకారం బాధితులకు తక్షణమే పరిహారం చెల్లించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజలు కూడా భయాందోళనలకు గురికాకుండా, ధైర్యంగా ఉంటూ అధికారుల సూచనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని, ఏనుగులు కనిపించిన వెంటనే అటవీశాఖ సిబ్బందికి సమాచారం అందించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో అటవీశాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో చర్యలు ముమ్మరం చేశారు.

సీఎం క్యాంప్ ఆఫీసులో మహిళలకు 'హై టీ'

మొదటిపేజీ తరువాయి – ముఖాముఖిగా మాట్లాడారు. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పించే 'స్త్రీ శక్తి' పథకం ప్రవేశపెట్టి ఏడాది పూర్తయిన సందర్భంగా ప్రభుత్వం "స్త్రీ శక్తికి సంవత్సరం – రెట్టింపైన ఆత్మగౌరవం" పేరుతో ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల అనంతరం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్ నుంచి నేరుగా మహిళలతో కలిసి ఓ పల్లె వెలుగు బస్సులో క్యాంప్ కార్యాలయం వరకు ప్రయాణించారు. ప్రయాణంలో వారితో మాట్లాడుతూ వారి యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం క్యాంప్ కార్యాలయంలో రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాల నుంచి వచ్చిన మహిళలతో ఏర్పాటు చేసిన తేనీటి విందులో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారితో మాట్లాడుతూ, వారి కుటుంబ వివరాలు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, పథకం ద్వారా కలుగుతున్న ప్రయోజనాలను ఆరా తీశారు. ప్రభుత్వం చేస్తున్న మంచి పనులను ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకోవాలని, ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సీఎం మహిళలకు సూచించారు. ఎన్నికల సమయంలో కొందరు పెట్టే ప్రలోభాలకు గురికావద్దని, అలాంటి వాటికి వ్యతిరేకంగా మహిళలే ప్రచారం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. రాబోయే పదేళ్లలో మీ లక్ష్యాలు ఏమిటని ఆయన ప్రశ్నించగా, మహిళల నుంచి స్ఫూర్తిదాయకమైన సమాధానాలు వచ్చాయి. కడపకు చెందిన ఓ ముస్లిం మహిళ తన డ్వాక్రా సంఘం ద్వారా రూ. కోటి పెట్టుబడితో వ్యాపారం చేయాలనేది తన లక్ష్యమని చెప్పగా, విశాఖకు చెందిన ఉద్యోగిని ఏఐ రంగంలో నైపుణ్యం సాధించి ఉన్నత స్థాయికి వెళ్లాలని ఉందని వివరించారు. 'స్త్రీ శక్తి' పథకం వల్ల తమకు నెలకు సుమారు రూ. 3 వేలు ఆదా అవుతున్నాయని కొందరు యువతులు తెలిపారు. ప్రభుత్వ పథకాలతో తాము ఆర్థికంగా బలపడి, మరికొందరికి ఉపాధి కూడా చూపగలుగుతున్నామని పలువురు మహిళలు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. కాకినాడకు చెందిన ఓ మత్స్యకార మహిళ మాట్లాడుతూ, ఉచిత ప్రయాణం వల్ల చేపల విక్రయాలకు వివిధ ప్రాంతాలకు సులువుగా వెళ్లగలుగుతున్నానని, నెలకు సుమారు రూ.4,000 ఆదా అవుతోందని వివరించారు. ఆ డబ్బుతో తన ఆరోగ్య అవసరాలు తీరుతున్నాయని తెలిపారు. నంద్యాలకు చెందిన మరో మహిళ మాట్లాడుతూ, స్త్రీ శక్తితో పాటు ఇతర పథకాల ద్వారా తాను లబ్ధి పొందుతున్నానని, నెలకు రూ.1,500 వరకు ఆదా చేస్తున్నానని చెప్పారు.

అనంతపురం జిల్లాకు చెందిన చేనేత మహిళ మాట్లాడుతూ, ముడిసరుకు కొనుగోలుకు, నేసిన చీరలను మార్కెట్లకు తరలించడానికి ఉచిత బస్సు ప్రయాణం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతోందని అన్నారు. గతంలో తన భర్త ఒక్కరే వ్యాపారం చూసుకునేవారని, ఇప్పుడు తాను కూడా బయటకు వెళ్లి వ్యాపారాన్ని విస్తరించగలుగుతున్నానని వివరించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహంతో తాము ఆర్థికంగా ఎదగడమే కాకుండా, మరికొందరికి ఉపాధి కల్పించే స్థాయికి చేరుకున్నామని పలువురు మహిళలు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా, అమరావతి నిర్మాణాలను చూడాలని ఉందని వారు కోరగా, సీఎం సానుకూలంగా స్పందించారు. వెంటనే వారి కోసం రాజధాని పర్యటనకు ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

నెహ్రూ, ఇందిరలను దాటేసిన మోదీ... ఎర్రకోట ప్రసంగాల్లో రికార్డ్

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రసంగించిన నేతగా ఆయన నిలిచారు. ప్రసంగాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మొత్తం ప్రసంగ సమయం పరంగా మాజీ ప్రధానులందరి కంటే ఆయన ముందంజలో ఉండటం విశేషం. ప్రధాని మోదీ ఇప్పటివరకు 13 స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగాల్లో ద్వారా మొత్తం 1,177 నిమిషాలు పాటు ప్రసంగించారు. ఇదే క్రమంలో, 16 ప్రసంగాల్లో ఇందిరా గాంధీ 504 నిమిషాలు, 10 ప్రసంగాల్లో మన్మోహన్ సింగ్ 417 నిమిషాలు, 17 ప్రసంగాల్లో జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ 400 నిమిషాలు మాత్రమే ప్రసంగించారు. దేశ తొలి ప్రధాని నెహ్రూ, ఇందిరా గాంధీల కంటే మోదీ తక్కువ సార్లు ప్రసంగించినప్పటికీ, వారిద్దరి మొత్తం ప్రసంగ సమయం కంటే రెట్టింపునకు పైగా మాట్లాడారు. మౌలిక సదుపాయాలు, డిజిటల్ కార్యక్రమాలు, మహిళా సాధికారత, యువతకు అవకాశాలు, 2047 నాటికి 'వికసిత భారత్' లక్ష్యం సాధన వంటి అంశాలపై ప్రభుత్వ విజయాలను, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను ప్రజలకు వివరంగా తెలియజేయడానికే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సుదీర్ఘ ప్రసంగాలకు ప్రాధాన్యతనిచ్చారు.

సీఎం విజయ్ తల్లిపై నైనార్ నాగేంద్రన్ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – నాగేంద్రన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో తీవ్ర కలకలం రేపాయి. డీఎంకే నేత ఉదయనిధి స్టాలిన్‌ను ఉద్దేశించి "మీ నాన్న ఎక్కడ?" అంటూ అసెంబ్లీలో విజయ్ చేసిన విమర్శలపై స్పందిస్తూ నైనార్ నాగేంద్రన్ ఈ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. అసెంబ్లీలో 'తండ్రి' కోసం వెతకడం కాకుండా, ఇంట్లో ఉన్న తల్లిని అడిగితేనే తండ్రి ఎవరో తెలుస్తుందంటూ నాగేంద్రన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ తరహా వ్యాఖ్యలపై టీవీకే వర్గాలు తీవ్రంగా మండిపడ్డాయి. నైనార్ నాగేంద్రన్ ఒక బాధ్యతాయుతమైన నాయకుడిగా కాకుండా వీధి చివర మాట్లాడే వ్యక్తిలా మాట్లాడారని విద్యాశాఖ మంత్రి రాజమోహన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన తన పదవికి ఉన్న గౌరవాన్ని కాపాడుకుంటూ మాట్లాడాలని హితవు పలికారు. ఈ వివాదంపై బీజేపీ మాజీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అన్నామలై కూడా తీవ్రంగా స్పందించారు. నైనార్ నాగేంద్రన్ రాజకీయ సంస్కృతి, ఎల్లలను దాటి మాట్లాడారని ఆయన ఖండించారు. తమిళనాడు రాజకీయాన్ని ఈ స్థాయిలో దిగజార్చడం అత్యంత విచారకరమని, విజయ్ తల్లిని ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలను ఎంతమాత్రం అంగీకరించలేమని ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొన్నారు. విధానపరమైన వ్యత్యాసాలు, ప్రభుత్వ పనితీరుపై విమర్శలు చేయడం సహజమే అయినప్పటికీ... కుటుంబ సభ్యులను, ముఖ్యంగా తల్లిని లాగి మాట్లాడడం ఆమోదయోగ్యం కాదని స్పష్టం చేశారు.

నేను గర్వపడే 'దిమాగీ నక్సల్'ను: మోదీకి చిదంబరం కౌంటర్

మొదటిపేజీ తరువాయి – నక్సలిజం) వ్యాఖ్యలపై రాజకీయ దుమారం చెలరేగింది. ప్రధాని వ్యాఖ్యలకు కౌంటర్‌గా, తాను 'గర్వపడే దిమాగీ నక్సల్' అని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, కేంద్ర మాజీ మంత్రి పి.చిదంబరం ప్రకటించారు. ప్రధాని చేసిన వ్యాఖ్యల అనంతరం ఆదివారం ఆయన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ ఎక్స్ (ట్విట్టర్) వేదికగా స్పందించారు. "నేను గర్వపడే దిమాగీ నక్సల్‌ను!" అని ఆయన తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. శనివారం స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఎర్రకోటపై నుంచి జాతినుద్దేశించి ప్రసంగించిన ప్రధాని మోదీ, దేశంలో సాయుధ నక్సలిజాన్ని బలహీనపరచడంలో గణనీయమైన పురోగతి సాధించామని తెలిపారు. అయితే, 'దిమాగీ నక్సలిజం' రూపంలో ఒక కొత్త సవాల్ పొంచి ఉందని హెచ్చరించారు. "అడవుల్లో సాయుధ నక్సల్స్‌ను మనం వదిలించుకున్నాం. కానీ హింస, అశాంతిని సృష్టించడానికి 'దిమాగీ నక్సల్స్' అవకాశాల కోసం చూస్తున్నారు. వారు సమాజాన్ని తప్పుదోవ పట్టించాలనుకుంటున్నారు. ఈ 'దిమాగీ నక్సల్స్'ను గుర్తించి, వారిని ఏకాకులను చేయాలి. యువతను ప్రధాన స్రవంతిలోకి తీసుకురావాలి" అని ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. ప్రధాని వ్యాఖ్యలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్రంగా స్పందించింది. రాజకీయ ప్రత్యర్థులపై ప్రధాని మోదీ రెచ్చగొట్టే పదజాలాన్ని వాడుతున్నారని, ఇది ఆయనలోని రాజకీయ నిస్పృహను ప్రతిబింబిస్తోందని ఆరోపించింది. కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేశ్ కూడా ప్రధాని వ్యాఖ్యలను తప్పుబట్టారు. గతంలో ఆయన ఉపయోగించిన 'అర్బన్ నక్సల్స్' పదాన్ని గుర్తుచేశారు. "మొదట ఆయన తన ప్రత్యర్థులను 'అర్బన్ నక్సల్స్' అన్నారు. ఇప్పుడు 'దిమాగీ నక్సల్స్' అంటున్నారు. ఇది ఆయన నిరాశకు స్పష్టమైన సంకేతం" అని జైరాం రమేశ్ ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. అంతేకాకుండా, 'అర్బన్ నక్సల్స్' లేదా 'దిమాగీ నక్సల్స్' అని ముద్ర వేసిన వారు డిమాండ్ చేసిన అనేక అంశాలను చివరికి ప్రధాని మోదీయే అమలు చేస్తుంటారని ఆయన ఆరోపించారు.

ఒకవైపు సైనిక విన్యాసాలు మరోవైపు కిమ్‌తో స్నేహమంటున్న ట్రంప్

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఒక పాత ఫొటోను పంచుకుని ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఈ ఫొటోలో మేమిద్దరం సీరియస్‌గా కనబడుతున్నప్పటికీ, మేం నవ్వుతూ దిగిన ఫొటోలు చాలా ఉన్నాయి. కిమ్ జాంగ్ ఉన్, నేను చాలా గొప్పగా కలిసిపోతాం!" అని ట్రంప్ తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. అయితే, ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేసిన సమయం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఒకవైపు ఆయన కిమ్‌తో స్నేహాన్ని గుర్తుచేసుకుంటుండగా, మరోవైపు కొరియా ద్వీపకల్పంలో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్నాయి. అమెరికా, దక్షిణ కొరియాలు కలిసి నిర్వహించనున్న సైనిక విన్యాసాలపై ఉత్తర కొరియా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తోంది. 'ఉల్చీ ఫ్రీడమ్ షీల్డ్' పేరుతో ఆగస్టు 17 నుంచి 27 వరకు ఈ సైనిక విన్యాసాలు జరగనున్నాయి. డ్రోన్లు, జీపీఎస్ జామింగ్, సైబర్‌టాక్స్‌ను ఎదుర్కోవడం వంటి ఆధునిక యుద్ధ తంత్రాలపై ఇందులో శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు. ఈ విన్యాసాలపై ఉత్తర కొరియా విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ తీవ్రంగా స్పందించింది. అమెరికా–జపాన్–దక్షిణ కొరియా సైనిక సహకారం ఒక 'అణు కూటమి'గా మారుతోందని ఆరోపించింది. అల్ జజీరా కథనం ప్రకారం.. "కొత్త స్థాయి ముప్పును తాము కొత్త స్థాయి నిరోధక శక్తితో ఎదుర్కొంటామని" ఉత్తర కొరియా అధికారిక వార్తా సంస్థ కేసీఎన్ఏ ద్వారా హెచ్చరించింది. గత ఐదేళ్లలో జరిగిన విన్యాసాల కంటే ఇవి భిన్నమైనవని, ఆధునిక యుద్ధ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరిచేందుకే వీటిని నిర్వహిస్తున్నారని ప్యాంగ్యాంగ్ ఆరోపించింది. తమ భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లితే ప్రతిస్పందించడం తమ ప్రాథమిక సూత్రమని స్పష్టం చేసింది. ఈ హెచ్చరికల నేపథ్యంలోనే ఆగస్టు 12న ఉత్తర కొరియా ఒక బాలిస్టిక్ క్షిపణిని ప్రయోగించడం గమనార్హం. ఒకవైపు ట్రంప్ పాత స్నేహాన్ని గుర్తుచేసుకుంటుంటే, కొరియా ద్వీపకల్పంలో మాత్రం యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకుంటున్నాయని అంతర్జాతీయ పరిశీలకులు విశ్లేషిస్తున్నారు.

పత్తికొండలో ఆంధ్రప్రదేశ్ మీడియా ఫెడరేషన్ నూతన కమిటీ ఏర్పాటు

విలేకరుల హక్కుల పరిరక్షణకు ఐక్యంగా కృషి చేయాలి

పత్తికొండ, ఆగస్టు 16 (ప్రభ మనం,న్యూస్): కర్నూలు జిల్లా పత్తికొండ నియోజకవర్గంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ మీడియా ఫెడరేషన్ నియోజకవర్గ కమిటీ నిర్మాణ మహాసభ ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా కన్వీనర్ సాయి కుమార్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో నూతన కమిటీని ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ మీడియా ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు టి. మద్దులేటి, జిల్లా కన్వీనర్ సాయి కుమార్ నాయుడు, జిల్లా సహ కన్వీనర్ ఆర్. బాలకృష్ణ, కె. రంగనాథ్, బి. రాంప్రసాద్ తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. మహాసభలో పత్తికొండ నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడిగా మద్దికేర శేఖర్ గౌడ్, ఉపాధ్యక్షుడిగా సి. సురేష్, కార్యదర్శిగా వీవీ నాయుడు, కోశాధికారిగా విష్ణువర్ధన్ గౌడ్‌లను నియమించారు. అలాగే మండల ఉపాధ్యక్షులుగా బి. రంగన్న, రాం ప్రతాప్ గౌడ్, సి. రాము, పి. రాజు, మహేష్, వి. నాగార్జున, రామాంజనేయులను నియమిస్తూ ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ విలేకరుల హక్కుల పరిరక్షణ, జర్నలిస్టుల సంక్షేమం, వారి సమస్యల పరిష్కారం కోసం అందరూ ఐక్యంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలకు వాస్తవ సమాచారాన్ని చేరవేయడంలో విలేకరుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. పత్తికొండ నియోజకవర్గంలోని మీడియా ప్రతినిధులందరినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చి, జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని నూతన కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. అనంతరం నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన కమిటీ సభ్యులను పలువురు ప్రముఖులు, సహచర విలేకరులు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పత్తికొండ నియోజకవర్గానికి చెందిన పలువురు విలేకరులు పాల్గొన్నారు

ఇంటింటికీ సంక్షేమ పథకాలను

ప్రజలకు తెలియజేస్తున్న

వెంకట్రామ్ చౌదరి ఆధ్వర్యంలో

తుగ్గలి, ఆగస్టు 16:(ప్రభ మనం న్యూస్ :మండల మండల పరిధిలోని, రామాపురం కొట్టాల గ్రామంలో ఇంటింటికి టిడిపి రెండేళ్ల అభివృద్ధి కార్యక్రమమును ఉపాధ్యక్షుడు వెంకటరాముడు చౌదరి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా టిడిపి నాయకులు ఇంటింటికి వెళ్లి గ్రామ అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలపై క్షుణ్ణంగా వివరించారు. గ్రామంలో జరిగిన అభివృద్ధి గురించి వివరిస్తూ జరగాల్సిన అభివృద్ధిపై వివరణ సేకరించారు. గ్రామంలో అధికంగా త్రాగునీటి సమస్య ఉందని గ్రామస్తులు తెలపగా ఆ విషయాన్ని రామాపురం పంచాయతీ ప్రత్యేక అధికారికి ఫోన్ చేసి తక్షణమే నీటి సమస్యను తీర్చాలని ఫోన్ ద్వారా తెలిపారు. అలాగే గ్రామంలో వీధి దీపాలు త్వరగా ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు తిరుపతి నాయుడు, ఎద్దులదొడ్డి శ్రీనివాసులు గౌడ్, చక్రపాణి, సంఘాల కృష్ణ, చంద్ర, భీమలింగప్ప, ఇస్మాయిల్, మల్లయ్య, మై రాముడు, సుభాష్ చంద్రబోస్, టీడీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రెండేళ్లుగా వ్యక్తి అదృశ్యం....!!

హోళగుంద,ఆగస్టు, 16, ప్రభ మనం: మండల కేంద్రమైన హోళగుంద గ్రామానికి చెందిన కే.ప్రసాద్ రావు (60)గత రెండేళ్లుగా కనిపించకుండా పోయారు.కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు,పరిచయస్తుల వద్ద వెతికిన ఆచూకీ లభించలేదు, పై చిత్రంలోని వ్యక్తి ఎక్కడైనా కనిపిస్తే 7353394444 నెంబర్ కు సమాచారం ఇవ్వాలని కుటుంబ సభ్యులు కోరారు.ఆచూకీ తెలిపిన వారికి తగిన పారితోషికం అందజేస్తామని తెలిపారు.

సైబర్ నేరాలపై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

తుగ్గలి ఆగస్టు16(ప్రభ మనం న్యూస్): మండల కేంద్రమైన తుగ్గలిలో సైబర్ నేరాల పట్ల ప్రజలను అప్రమత్తం చేసేందుకు తుగ్గలి పరిధిలోని పోలీస్ సిబ్బంది ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు.సాంకేతికత పెరిగిన కొద్దీ జరుగుతున్న నూతన సైబర్ మోసాల పట్ల ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని పోలీసులు ప్రజలకు సూచిస్తున్నారు. బ్యాంక్ అధికారులమంటూ వచ్చే ఫేక్ కాల్స్,లాటరీ లేదా ఆఫర్ల పేరిట వచ్చే అనుమానాస్పద లింక్‌లను క్లిక్ చేయకూడదని అన్నారు.? మీ ఓ.టి.పి, బ్యాంక్ ఖాతా వివరాలు, పిన్ నంబర్లు మరియు క్రెడిట్/డెబిట్ కార్డ్ వివరాలను ఎవరితోనూ పంచుకోకూడదన్నారు. సోషల్ మీడియా అకౌంట్లలో వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని పరిమితంగా ఉంచాలని మరియు పరిచయం లేని వ్యక్తుల ఫ్రెండ్ రిక్వెస్ట్‌లను అంగీకరించకూడదన్నారు. ఒకవేళ సైబర్ మోసానికి గురైతే, వెంటనే 1930 సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్‌కు ఫోన్ చేయాలి లేదా ఎఎవతీఎతీఅఎవ.స్త్రశీజ.అఅ వెబ్‌సైట్‌లో ఫిర్యాదు నమోదు చేయాలి. మోసం జరిగిన తొలి గంటలోనే ఫిర్యాదు చేస్తే పోగొట్టుకున్న డబ్బును రికవరీ చేసే అవకాశం ఉందన్నారు

ప్రభుత్వాలు నిరుద్యోగులకు వెంటనే ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని ఆగస్టు 20న కలెక్టరేట్ ముందు సిపిఎం ధర్నా

కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి; ఆగస్టు 16 ప్రభ మనం: కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఖాళీగా ఉన్న ఉద్యోగాలను వెంటనే భర్తీ చేయాలని, నిరుద్యోగ యువతకు ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర రంగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి కే. చంద్రశేఖర్ డిమాండ్ చేశారు. కామారెడ్డిలోని సీపీఎం జిల్లా కార్యాలయంలో నిర్వహించిన జిల్లా కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విఫలమయ్యాయని విమర్శించారు. ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఖాళీగా ఉన్న అన్ని పోస్టులను గుర్తించి ప్రత్యేక నియామక క్యాలెండర్ ప్రకటించాలని, నిరుద్యోగులకు వయోపరిమితి సడలింపుతో పాటు పోటీ పరీక్షలకు తగిన అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. ఏటా రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చి 2014లో కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిందని, 12 సంవత్సరాలు గడిచినా ఆ హామీని నెరవేర్చలేకపోయిందని అన్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల ప్రచారంలో యూత్ డిక్లరేషన్ ప్రకటించి, అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోనే రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చిందని, రెండున్నరేళ్లు గడుస్తున్నా కేవలం 16 వేల ఉద్యోగాలను మాత్రమే భర్తీ చేసిందని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన జాబ్ క్యాలెండర్‌ను అమలు చేయకుండా, కొత్త నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేయకుండా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందన్నారు. లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేసి కోచింగ్ తీసుకుంటూ, హాస్టళ్లలో ఉంటూ యువత ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తోందని తెలిపారు. కనీసం ప్రభుత్వేతర రంగాల్లోనైనా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని, ఉద్యోగాలు వచ్చే వరకు నిరుద్యోగ యువతకు నెలకు రూ.5 వేల నిరుద్యోగ భృతి ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యోగ, ఉపాధి సమస్యల పరిష్కారం కోసం సీపీఎం ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 20న కలెక్టరేట్ ముందు మహాధర్నా నిర్వహించనున్నట్లు చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. యువతీ, యువకులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని మహాధర్నాను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెంకట్ గౌడ్, మోతీరామ్, కొత్త నరసింహులు, అరుణ్ ,రేణుక ,రాజనర్సు, దొడ్ల మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉచిత కోచింగ్‌తోనే ఉద్యోగ సాధన సులువు...!

డీసీసీ అధ్యక్షులు పున్న కైలాష్ నేత,

ప్రభుత్వ విప్ వేముల వీరేశం

ప్రతినిధి కురుపాటి గణేష్ నల్లగొండ జిల్లా ఆగస్టు 16 ప్రభ మనం: నల్లగొండ జిల్లా నకిరేకల్ పట్టణంలో నిరుద్యోగ యువతీ యువకుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉద్దీపన ఎడ్యుకేషన్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం వైభవంగా ప్రారంభించారు..అన్ని రకాల పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న నిరుద్యోగ అభ్యర్థుల కోసం నగరానికి చెందిన ప్రముఖ హైదరాబాద్ ఆర్.సి రెడ్డి కోచింగ్ సెంటర్ అనుభవజ్ఞులైన అధ్యాపకులచే మూడు నెలల పాటు ఉచితంగా ఈ శిక్షణ అందించనున్నారు..ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ప్రభుత్వ విప్, నకిరేకల్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వేముల వీరేశంతో కలిసి నల్లగొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డీసీసీ) అధ్యక్షులు పున్న కైలాష్ నేత పాల్గొన్నారు..ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ...నిరుద్యోగ యువతకు నాణ్యమైన శిక్షణ అందించాలనే ఉన్నతమైన ఆశయంతో ఉద్దీపన ఎడ్యుకేషన్ ఫౌండేషన్ ఈ ఉచిత కోచింగ్ క్యాంపును నిర్వహించడం అభినందనీయమని కొనియాడారు..నేటి పోటీ ప్రపంచంలో వేలాది రూపాయలు వెచ్చించి హైదరాబాద్ వంటి నగరాల్లో కోచింగ్ తీసుకోలేని గ్రామీణ ప్రాంత పేద విద్యార్థులకు ఈ కార్యక్రమం ఒక గొప్ప అవకాశమని పేర్కొన్నారు..ఆర్.సి రెడ్డి వంటి ప్రతిష్టాత్మక కోచింగ్ సెంటర్ నిపుణులైన అధ్యాపకులు ఇక్కడికే వచ్చి బోధించడం విద్యార్థులకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా మారనుందన్నారు.. నిరుద్యోగులు ఈ మూడు నెలల అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని, ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు సాధించి తమ కుటుంబాల్లో వెలుగులు నింపాలని పిలుపునిచ్చారు..ఈ కార్యక్రమంలో ఉద్దీపన ఎడ్యుకేషన్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులతో పాటు స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, వివిధ మండలాల ప్రజాప్రతినిధులు, నియోజకవర్గ స్థాయి ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు, పట్టణ ప్రముఖులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు, నిరుద్యోగ అభ్యర్థులు పాల్గొన్నారు.

డీఎస్సీపై ప్రతిపక్షాల అసత్య ప్రచారాలను ఖండించిన జగ్గంపేట డీఎస్సీ అభ్యర్థులు

ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూకు వినతి పత్రం అందజేత

కాకినాడ జిల్లా జగ్గంపేట ఆగస్టు 16 ప్రభ మనం: గోకవరం రోడ్డులో ఉన్న కాపు సామాజిక భవనంలో ఆదివారం డీఎస్సీ అభ్యర్థుల సంఘీభావ సమావేశం ఘనంగా జరిగింది. డీఎస్సీ పరీక్షల నిర్వహణలో అవకతవకలు ఉన్నాయి అంటూ ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న అసత్య ప్రచారాలను అభ్యర్థులు ఈ సందర్భంగా తీవ్రంగా ఖండించారు. రాజకీయ లబ్ది కోసం లక్షలాది మంది అభ్యర్థుల భవిష్యత్తుతో చెలగాటమాడడం సరికాదని, ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా చేపడుతున్న డీఎస్సీ ప్రక్రియకు తమ పూర్తి మద్దతు ఉందని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా జగ్గంపేట నియోజకవర్గానికి చెందిన డీఎస్సీ అభ్యర్థులు మరియు నిరుద్యోగ యువత స్థానిక ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూను కలిసి వినతి పత్రం సమర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా పలువురు డీఎస్సీ విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ

గత ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం కారణంగా సంవత్సరాల తరబడి డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్లు రాకపోవడంతో వేలాది మంది అభ్యర్థులు వయోపరిమితి దాటిపోయి రోడ్డున పడ్డారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. లోకేష్ యువగళం పాదయాత్ర హామీలో భాగంగా కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మొట్టమొదటి సంతకంతో 16500 మందికి డీఎస్సీలో అవకాశం కల్పించారని అన్నారు. ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా ప్రస్తుత డీఎస్సీ నియామక ప్రక్రియను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని కోరారు. విద్యార్థుల అవసరాలు మరియు ఉపాధ్యాయ ఖాళీలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తదుపరి డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్‌ను త్వరలోనే విడుదల చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అత్యంత కీలకమైన అంశంగా వయోపరిమితి దాటిన అభ్యర్థులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వారి జీవనోపాధి కోసం ప్రైవేట్ మరియు కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు, సంస్థల్లో కనీసం 50% రిజర్వేషన్ కల్పించేలా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక విధానం తీసుకురావాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ మాట్లాడుతూ ప్రతిపక్షం చేస్తున్న అనవసర రాద్ధాంతం పై ఒక సమావేశం నిర్వహించుకుని డీఎస్సీ విద్యార్థులు వారి సమస్యలపై వినతిపత్రం అందజేశారని ఈ వినతులన్నింటినీ నిశితంగా పరిశీలించి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి, రేపు జరగబోయే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో కూడా ప్రస్తావించి ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో 50 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించి 35 వేలకు తగ్గకుండా జీతాలు కూడా ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తానని అభ్యర్థుల సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు.

డాక్టర్ ప్రియాంక కుటుంబానికి న్యాయం జరగాలి

నిష్పక్షపాత దర్యాప్తు చేసి బాధ్యులను కఠినంగా శిక్షించాలి

ప్రమాదమే అయితే రెండోసారి వాహనం తలపైకి ఎందుకు తీసుకెళ్లారు..?

ఇది ప్రమాదమా..? ఉద్దేశపూర్వక హత్యా..? ప్రభుత్వం తేల్చాలి

బినిందితులను కాపాడే ప్రయత్నాలు ఉంటే వారినీ బయటపెట్టి శిక్షించాలి

డాక్టర్ ప్రియాంక చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటిస్తున్న దృశ్యం....

వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కర్నూలు పార్లమెంట్ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎంపీ శ్రీమతి బుట్టా రేణుక భరోసా

అయిజ, ఆగస్టు,16,ప్రభ మనం: ఎక్లాస్పూరం గ్రామం, అయిజ మండలం, అయిజ నియోజకవర్గం, జోగులాంబ గద్వాల్ జిల్లా, ఆగస్టు 16, 2026: డాక్టర్ ప్రియాంక కుటుంబాన్ని పరామర్శించి, వారికి అండగా ఉంటామని వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కర్నూలు పార్లమెంట్ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎంపీ శ్రీమతి బుట్టా రేణుక భరోసా ఇచ్చారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఘటనపై నిష్పక్షపాత, పారదర్శక దర్యాప్తు జరిపి బాధ్యులను కఠినంగా శిక్షించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ప్రమాదమే అయితే వాహనం తిరిగి వెనక్కి వచ్చి డాక్టర్ ప్రియాంక తలపైకి మరోసారి వెళ్లినట్లు వస్తున్న అంశంపై ప్రభుత్వం ఎందుకు స్పష్టత ఇవ్వడం లేదని శ్రీమతి బుట్టా రేణుక ప్రశ్నించారు. ఇది ప్రమాదమా..? లేక ఉద్దేశపూర్వక హత్యా..? అనే కోణంలోనూ దర్యాప్తు జరిపి నిజాలను ప్రజల ముందుంచాలని కోరారు. పూర్తి సీసీ కెమెరా ఫుటేజీని బహిర్గతం చేసి, నిందితులను కాపాడేందుకు ఎవరైనా ప్రయత్నిస్తే వారిని కూడా గుర్తించి చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని శ్రీమతి బుట్టా రేణుక డిమాండ్ చేశారు. మహిళలు, ఆడపిల్లలకు భద్రతపై నమ్మకం కలిగించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని, డాక్టర్ ప్రియాంక కుటుంబానికి న్యాయం జరిగే వరకు వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కర్నూలు జిల్లా చేనేత విభాగ అధ్యక్షులు ఎంకే శివప్రసాద్, ఎమ్మిగనూరు పట్టణ అధ్యక్షులు కామర్తి నాగేశప్ప, సీనియర్ నాయకులు కేఆర్ రామకోటేశ్వర్ రెడ్డి, నందవరం మండల కన్వీనర్ జే శివారెడ్డి గౌడ్, ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ యువజన విభాగ అధ్యక్షులు డి నజీర్ అహ్మద్, ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ చేనేత విభాగ అధ్యక్షులు మీసాల బండ నీలకంఠ, ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ గ్రీవెన్స్ సెల్ అధ్యక్షులు విశ్వనాథ్ రమేష్, కర్నూలు జిల్లా బూత్ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి నాగలదిన్నె రమేష్, ఎమ్మిగనూరు పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి కరే రాము, ఎమ్మిగనూరు పట్టణ మూడవ వార్డు అధ్యక్షులు చేనేత మళ్లీ, నాగలదిన్నె గ్రామ ఉపాధ్యక్షులు గిరి లింగమూర్తి, నాయకులు సాయ వినోద్, ప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు,

చలి పంజాకు గురికాకుండా

సాధారణంగానే శీతకాలంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గితుంది. మరీ ముఖ్యంగా గర్భిణులపై చలి తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. జలుబు, దగ్గుతోపాటు కీళ్లు పట్టేయడం, పొడిచర్మం వంటి సమస్యలు వారిని ఇబ్బంది పెడతాయి. కొన్ని చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. చలికాలంలో గర్భిణులు ఇబ్బంది పడకుండా ఉంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చలి వాతావరణం, పదేపదే మూత్రానికి వెళ్లాల్సిరావడం వల్ల.. ఈ కాలంలో గర్భిణులు నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. దాంతో డీహైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. అయితే, గర్భిణుల్లో డీహైడ్రేషన్ చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. శరీరంలో తగినంతగా నీటి స్థాయిలు లేకపోతే.. ఉమ్మనీరు తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది బిడ్డ ఎదుగుదలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. పరిస్థితి అలాగే కొనసాగితే.. ముందస్తు డెలివరీ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి.. ఏ కాలమైనా తగిన మోతాదులో నీళ్లు తాగడం మంచిది. ఈ కాలంలో చర్మం పొడిబారడం సహజం. ఇక గర్భిణుల్లో పొట్ట పెరిగేకొద్దీ చర్మం సాగుతూ ఉంటుంది. దాంతో చర్మం పగిలి.. ఆ ప్రదేశంలో దురద పెడుతుంది. చలికాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. అందుకే.. వైద్యుల సూచన మేరకు ప్రత్యేక క్రీములు, లోషన్లు, నూనెలు రాసుకోవాలి. రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు పొట్ట భాగంలో నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవడంతోపాటు చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ప్రసవం తర్వాత స్ట్రెచ్‌మార్క్స్ రాకుండా కూడా తోడ్పడుతుంది. చలికాలంలో వేధించే మరో ప్రధాన సమస్య.. కీళ్లనొప్పులు. చలి గాలులకు శరీరంలోని రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయి.. రక్త ప్రసరణ నెమ్మదిస్తుంది. దాంతో కండరాలు, కీళ్లు బిగుసుకుపోతాయి. గర్భిణులను ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. దీనినుంచి బయటపడేందుకు.. వైద్యుల సలహా మేరకు నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో 'అరోమా థెరపీ' చేయించుకోవడం మంచిది. లావెండర్, టీ ట్రీ, యూకలిప్టస్ వంటి నూనెలతో శరీరాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. శారీరక నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఫ్యాషన్ రంగవల్లిక బంజారా అల్లిక

దుస్తులంటే నాగరికత. ఆ దుస్తులే అస్తిత్వ పతాకలు. రంగులే అభిరుచుల వ్యక్తీకరణ. ఆహార్యమే గుర్తింపు, గౌరవం, వారసత్వం. అవన్నీ కోల్పోతే పరాయీకరణే. రంగురంగుల హంగులు ఉండే వస్త్రశ్రేణితో అలరించిన నిన్నటి తరం బంజారాలు.. కాల ప్రవాహంలో తమ ఆహార్యాన్ని కోల్పోయారు. ఈ నేపథ్యంలో గతించిన వైభవాన్ని తిరిగి తీసుకురావడమే కాదు.. ఆ బంజారాల వస్త్ర సౌందర్యాన్ని ఆధునిక దుస్తులకు ఆపాదిస్తున్నది బంజారా కసూతి సంస్థ. లంబాడీ మహిళలను ఆత్మన్యూనత నుంచి ఆత్మగౌరవం వైపు నడిపిస్తున్నది. తెలంగాణలో లంబాడీలు ఉన్నట్టే.. కర్ణాటకలోనూ ఉన్నారు. వీరిని లంబానీలు అని పిలుస్తారు. ప్రాంతం వేరైనా వీరి కట్టూ, బొట్టూ ఒకేలా ఉంటుంది. విజయపుర ప్రాంతంలో లంబాడీ సామాజిక వర్గానికి చెందినవాళ్లు అధిక సంఖ్యలో ఉంటారు. ఇక్కడి మహిళలు చూపు తిప్పుకోలేనంత అందమైన దుస్తులు, ఆభరణాలను నిండుగా ధరించేవారు. ఒకప్పుడు వీరి ఆహార్యం చూడగానే బంజారాలని గుర్తుపట్టేవాళ్లు. కానీ, ఇప్పుడు తలపై నుంచి జారుతూ ఉండే అద్దాల అంచుల టుక్రీ మెరుపులు లేవు. సంప్రదాయ గాగ్రీ (లెహంగా) కూడా ధరించట్లేదు. కాంక్లీ (రవిక లాంటిది), దాని పైనుంచి వేసుకునే ఆభరణాలు కూడా దాదాపు కనుమరుగయ్యాయి. గాగ్రీ బదులు చీర కట్టుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు వస్త్రధారణ వల్ల ప్రత్యేకంగా కనిపించే ఈ బంజారా బిడ్డలు సాధారణ ప్రజల్లో కలిసిపోయారు. అందరిలా ఉండాలన్న కోరిక వాళ్లకు లేదు. సంప్రదాయ వస్త్రధారణ పట్ల ప్రేమ తప్ప వ్యతిరేకత లేదు. వారసత్వ కళ మీద మమకారమే కానీ ఛీత్కారం లేదు. వారికి లేనిదల్లా ఉపాధే! డబ్బే అన్నిటినీ శాసిస్తున్న ఈ కాలంలో వారి జీవన సౌందర్యం కనుమరుగైపోయింది.

కనువిందు చేసే అందాలు

చేతిలో డబ్బుల్లేని కాలం దాపురించడంతో బతుకు దెరువు కోసం కూలీనాలీ చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. గూడేల్లో దర్జాగా ఉన్న బంజారా బతుకులు పట్నాల్లో పరుగులు తీయడం మొదలుపెట్టాయి. ఈ క్రమంలో వాళ్లకే సొంతమైన అల్లికలు చిక్కుల్లో పడ్డాయి. అలా మెరిసే అద్దాలు దారాల కుట్లకు దూరమయ్యాయి. రంగురంగుల అతుకులు ఆదరించేవాళ్లు లేక గతుక్కుమన్నాయి. అల్లి'కళ'కు దూరమై సంప్రదాయ వస్త్రశ్రేణిని కాదని సింథటిక్ చీరలు చుట్టుకుంటున్నారు బంజారా మహిళలు. ఆరోగ్యవంతమైన వస్త్రధారణ వదిలి రోగాల్ని అంటించే వస్త్రాలను ఆదరిస్తున్నారు. ఈ దయనీయమైన స్థితిని ఆశా పాటిల్ గుర్తించింది. విజయపురలో పుట్టిన ఆమె చిన్నప్పటి నుంచి లంబానీల దుస్తులు, వాటి ప్రత్యేకతలను ముచ్చటపడి చూస్తూ ఉండేది. కాలక్రమంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల లంబాడీల దుస్తులు మాయమవడం ఆమెను కలచి వేసింది. ఆ సామాజిక వర్గంలో ఎంబ్రాయిడరీ మెలకువలు తెలిసిన మహిళల్ని చేరదీసి ఆ కళను బతికించే పనికి పూనుకున్నది. బంజారా కసూతి అనే సంస్థను ప్రారంభించింది. సృజనాత్మకమైన అల్లికల్లో చేతి వృత్తుల వారి నైపుణ్యాలను, సంప్రదాయ దుస్తులను కాపాడుకోవడం ఈ సంస్థ లక్ష్యం.

పల్లెల్లో ఫ్యాషన్ పాఠాలు

హస్తకళలు, సంస్కృతిని కాపాడుకోవడం కోసం పాటుపడితే కడుపునిండట్లేదనే హస్తకళాకారులు ఇతర వృత్తులకు మారిపోతున్నారు. ఈ రెండు పరిణామాలతో ఎన్నో హస్తకళలు అంతరించి పోతున్నాయి. అవసాన దశలో ఉన్న లంబాడీ ఎంబ్రాయిడరీ, చేనేత హస్తకళలను కాపాడుకోవాలంటే ఆర్థిక స్వావలంబన, సామాజిక భద్రత కల్పించడం కూడా బంజారా కసూతి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. విజయపుర సమీప గ్రామాలను ఒక యూనిట్‌గా ఆశా పాటిల్ ఎంపిక చేసుకుంది. ఆ గ్రామాల్లో అల్లిక నైపుణ్యం ఉన్న 18 మంది బంజారా మహిళలను గుర్తించింది. వారంతా కలిసి పనిచేసేందుకు, కొత్త పనులు నేర్చుకునేందుకు సిద్ధపడ్డారు. మార్కెట్‌కి అనుగుణంగా ఆధునిక దుస్తులపై లంబాడీల అల్లికల డిజైన్లు వేసేందుకు వాళ్లకు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఎంబ్రాయిడరీలో వాళ్లకు ఉన్న నైపుణ్యంతోపాటు అందులో రాటుదేలేలా, పనిచేసేలా ప్రోత్సాహాన్ని అందించింది ఆశా. వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహించి ఆధునిక దుస్తులు, మార్కెట్ గురించి అవగాహన కల్పించింది. బంజారా కసూతి ప్రయాణం మొదలైన తర్వాత ఆశా పాటిల్‌తో కలిసి పనిచేసేందుకు సీమా కిశోర్ చేయి కలిపింది. ఇద్దరూ కలిసి లంబాడీ కళను, సంప్రదాయాలను కాపాడుతూ రేపటి కోసం కొత్త ప్రయోగాలకు శ్రీకారం చుట్టారు.

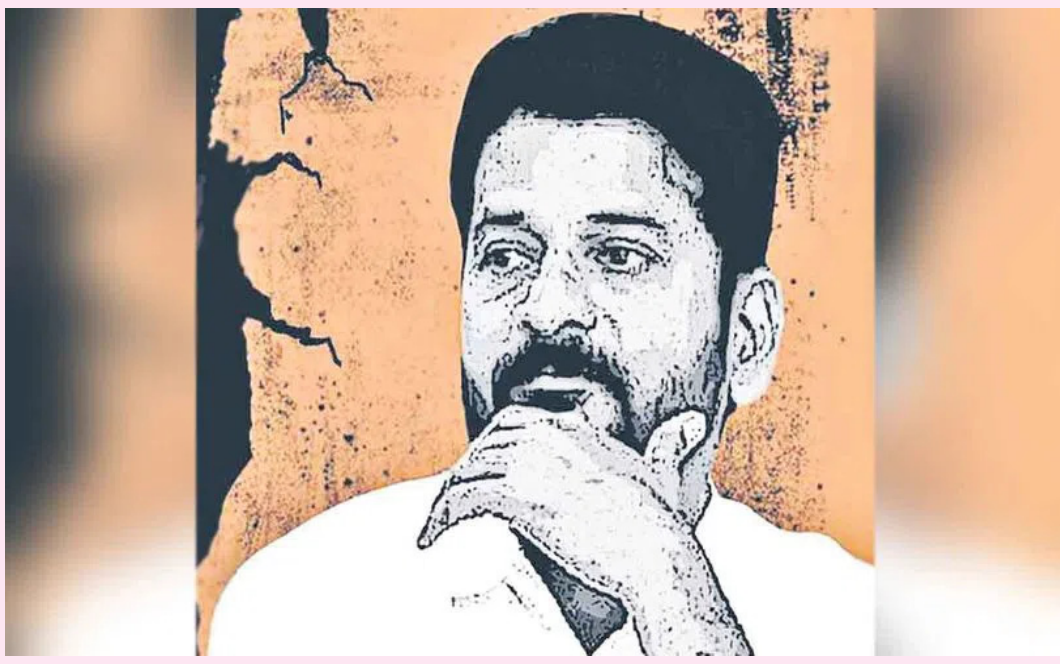
అద్దాల మెరుపులెన్నో

బంజారా కసూతి లక్ష్యం నెరవేర్చేందుకు ఖాదీ, కాటన్, లినెన్, మిక్స్ ఫ్యాబ్రిక్‌లతో రూపొందించిన దుస్తులపై అల్లికల డిజైన్లను వేయించడం మొదలుపెట్టారు. సంప్రదాయ దుస్తులైన కుర్తా పైజామాల నెక్, హ్యాండ్ బార్డర్‌లపై అద్దాల మెరుపులు, రంగుల అల్లికలతో ఫ్యాషన్ మార్కెట్‌కి కొత్తందాలు పరిచయం చేశారు. చీరలు, రవికెలకు ఈ అల్లికలు మరింత సొబగుగా కుదిరాయి. ఇక పాశ్చాత్య దుస్తులపై వేసిన బంజారా కసూతి డిజైన్లకు విశేషంగా ఆదరణ లభించింది. యువత డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా బంజారా అతివలు అద్భుతాలు చేశారు. ఈ విజయం తర్వాత వస్త్రంతో తయారుచేసిన హ్యాండ్ బ్యాగులు, కుషన్లపై కూడా బంజారా అద్దాల మెరుపులు అద్ది ఇల్లు చక్కదిద్దుకుంటున్నారు.

ప్రౌడ్ బంజారా

చేనేత వస్త్రాలను, ఎంబ్రాయిడరీని ఈతరానికి నచ్చేలా తీర్చిదిద్దడంలో బంజారా కసూతి కృషి ఫలించింది. అనుకున్నట్టే వాళ్లకు ఆర్థికంగా ప్రయోజనం చేకూరడంతో వేరే వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లకుండా పూర్తిగా అల్లికలు, కుట్ల పనుల్లోనే ఉండిపోయారు ఆ మహిళలు. ఒక ప్రాంతంలో విజయవంతమైన ఈ ప్రయోగాన్ని మిగతా ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తూ పోయారు ఆశా, సీమా. ఇప్పుడు మొత్తం అయిదు ప్రాంతాల్లో బంజారా కసూతి పని చేస్తున్నది. అరవై మంది మహిళలు ఎంబ్రాయిడరీనే జీవనాధారంగా ఎంచుకుని బతుకుతున్నారు. పూర్వికుల నుంచి వారసత్వంగా వచ్చిన ఈ అల్లికను రేపటి తరం మరచిపోకుండా కాపాడుకునేందుకు వారికి బంజారా కసూతి ఓ అవకాశం కల్పించింది. అంతేకాదు లంబాడీల వేషభాషలపై సమాజంలో ఉండే చిన్నచూపు వల్ల వాళ్ల పిల్లల్లో న్యూనతాభావం పెరిగింది. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించడానికి ఆసక్తి చూపట్లేదు. బంజారా కసూతి ప్రయోగంతో బంజారా వస్త్ర శ్రేణికి నగరాల్లో ఆదరణ పెరిగింది. దీంతో తమ వారసత్వ దుస్తు లు ధరించడం కోసం ఆసక్తి చూపడమే కాదు గర్వంగా భావిస్తున్నారు బంజారా అతివలు.

సీఎం ఎంపికలో చారిత్రక తప్పిదం



పురాతన పార్టీగా పేరున్న కాంగ్రెస్ దేశంలోని మూడు రాష్ట్రాల్లో మాత్రమే సొంతంగా అధికారంలో ఉన్నది. వాటిలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలైన కర్ణాటక ఒకటైతే, అతికష్టం మీద అధికారంలోకి వచ్చిన తెలంగాణ రెండవది. పద్నాలుగేండ్ల పాటు ఉద్యమాన్ని నడిపించి, మరో పదేండ్లు ప్రభుత్వంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్‌ను కాదని తెలంగాణ ప్రజలు కాంగ్రెస్‌కు అవకాశం ఇచ్చారు. కానీ, ఆ పార్టీ అధిష్ఠానం ముఖ్యమంత్రి ఎంపికలో చారిత్రక తప్పిదం చేసినట్టు కనిపిస్తున్నది. రాష్ట్రంలోని మిగతా సీనియర్ నాయకులను కాదని ఓటుకు నోటు కేసులో చిక్కుకున్న రేవంత్‌రెడ్డిని ముఖ్యమంత్రి పీఠంపై కూర్చోపెట్టడం ఆ పార్టీ చేసిన అతి పెద్ద తప్పిదంగా మారింది. కనీసం మంత్రిగా కూడా అనుభవం లేని రేవంత్‌రెడ్డి ఏడాది పాలనలో ముఖ్యమంత్రిగా ఎలాంటి మార్పులు తీసుకురాకపోగా రాష్ట్రంలో కక్షపూరిత రాజకీయాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల నాయకుల అరెస్టులు, సోషల్ మీడియా వ్యాఖ్యలపై పోలీసు కేసులు ఆ పార్టీ ప్రతిష్ఠను దిగజార్చుతున్నాయి. ముఖ్యంగా గత ప్రభుత్వంపై కక్షగట్టి కేసీఆర్, కేటీఆర్ లాంటి నాయకులపై ఉన్న కోపాన్ని తీర్చుకోవడానికి ప్రభుత్వాన్ని వాడుకుంటున్నారు. 'ఫార్ములా-ఈ' కార్ రేసు కేసులో కేటీఆర్‌ను అరెస్టు చేయాలనే ఆతృతతో ఉన్న రేవంత్‌రెడ్డి ఎంతకైనా దిగజారేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. కేటీఆర్ లాంటి నాయకుడిని అరెస్టు చేసి ప్రతిపక్ష పార్టీల కార్యకర్తలను భయపెట్టాలని చూస్తున్న ఆయన ప్రయత్నాలు ఏ మాత్రం సఫలం కావడం లేదు. ఇవన్నీ కాంగ్రెస్ పరువును దిగజార్చుతున్నాయి. ఒక జాతీయ పార్టీ నేత, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఇలా దిగజారడం ఇదే మొదటిసారి కావచ్చు. ఇలాగే తన వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలు, రాజకీయ వైషమ్యాల కోసం ఇలాగే సమయం వృథా చేస్తే ఆ నష్టం కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీకే కాదు ఈ రాష్ట్ర ప్రజలకు కూడా జరుగుతుంది. ఇక తెలంగాణ ఉద్యమ చిహ్నాలను, రాష్ట్ర సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను మార్చే ఉద్దేశంతో ఉన్న ఆయన మొదట రాజముద్రను మార్చాలని ప్రయత్నించి భంగపడ్డారు. తర్వాత టీఎస్ స్థానంలో టీజీని తీసుకొచ్చారు. ఇలా పేర్లు, చిహ్నాల మార్పులపై తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొన్న ఆయన జాతీయస్థాయిలో బీజేపీపై కాంగ్రెస్ చేస్తున్న పోరాటాలకు, విధానాలకు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆయన వైఖరితో జాతీయస్థాయిలో కాంగ్రెస్ పరువు పల్చనయ్యే అవకాశం ఉన్నది. ఇక, ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీల అమలు విషయంలోనూ రేవంత్‌రెడ్డి విఫలమయ్యారు. ఇప్పటివరకు రుణమాఫీ పూర్తికాలేదు. దానికోసం ఆశగా ఎదురు చూసిన రైతులు ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై పోరాటానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఎకరాకు రూ.15 వేల రైతుభరోసా ఇస్తామని ఎన్నికల ముందు ప్రకటించి, ఇప్పుడు రూ.12వేలు మాత్రమే ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఇలా హామీలు ఇచ్చి అమలు చేయలేకపోతే రేవంత్‌రెడ్డి మాత్రమే వ్యక్తిగతంగా బాధ్యుడు కాదు, ఆ పార్టీ జాతీయ నాయకత్వం కూడా బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే తెలంగాణలోనే కాదు, మరే రాష్ట్రంలోనూ ప్రజలు ఆ పార్టీని నమ్మరు. అంతెందుకు మహారాష్ట్రలో కాంగ్రెస్ హామీలను ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. తెలంగాణలో అమలు చేయని హామీలు తమకెందుకని అక్కడి ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీని తిరస్కరించారు. హామీల అమలుపై కంటే కక్ష రాజకీయాలపై దృష్టిపెడితే ఫలితాలు ఇలాగే ఉంటాయని గ్రహించిన ఆ పార్టీ మహారాష్ట్రలో కర్ణాటక, తెలంగాణ హామీల మాట ఎత్తొద్దని నాయకులకు నిర్దేశించింది. చివరికి కాంగ్రెస్ పార్టీ జరిపిన విజయోత్సవాలకు ఆ పార్టీ అగ్ర నాయకత్వం రావడానికి సుముఖత చూపలేదంటే రేవంత్ సారథ్యంలోని ఆ పార్టీ ఏ మేరకు విజయం సాధించిందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ ఏడాది కాలంలో అసలు తెలంగాణలో కనిపించదగిన మార్పేమీ రేవంత్‌రెడ్డి తీసుకురాలేకపోయారు. వంద రోజుల్లో హామీలు అమలు చేస్తామన్న ఆయన ఏడాది గడుస్తున్నా ఇంకా మీనమేషాలు లెక్కిస్తున్నారు. ఏదైనా జాతీయ పార్టీ రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వస్తే మిగతా రాష్ట్రాల్లోనూ చెప్పుకొని ప్రచారం చేసుకుంటుంది. కానీ, తెలంగాణ విషయంలో మాత్రం ఆ పార్టీ జాతీయ నాయకత్వం చెప్పుకోవడానికి సంకోచిస్తున్నది. మామూలుగా కాంగ్రెస్‌కు ముఖ్యమంత్రులను మార్చే అలవాటు ఉన్నది. కానీ, ఎదురుచూసి నిర్ణయం తీసుకుందామన్న ఆలోచనలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి రేవంత్ దూకుడు మనస్తత్వం వల్ల ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయి. అధిష్ఠానం సూచనలను తెలంగాణ పాలకులు ఏ మాత్రం పట్టించుకోవట్లేదన్న విమర్శలున్నాయి. మిగతా నాయకులతో అంటీముట్టనట్టు వ్యవహరించడం వల్ల ఆయనపై అధిష్ఠానం గతంలో సీరియస్ అయిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. రూ.15 వేల రైతు భరోసాపై వెనక్కి తగ్గడంపై క్యాబినెట్ సహచరుల సూచనలను ఆయన పట్టించుకున్నట్టు కనిపించలేదు. సంక్షేమ పథకాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని చెప్పుకొంటున్న రేవంత్‌రెడ్డికి ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న పోరాటాలకు ప్రజల మద్దతు విశేష స్థాయిలో ఎందుకు ఉంటుందన్న విషయాన్ని గ్రహించడం లేదు. లగచర్ల సహా ప్రతిపక్షాలు చేసే ఏ పోరాటాలకైనా ప్రజలు భారీగా మద్దతునిస్తున్నారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యం అంటే ఆమె అమలుచేసిన సం క్షేమ పథకాలా? లేదంటే ఆమె విధించిన ఎమర్జెన్సీ నా? అన్న విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ ఆలోచించుకోవాలి. తెలంగాణలో ఎలాగూ విశ్వాసం కోల్పోయింది. ఇప్పటికైనా తెలంగాణలోని నాయకత్వానికి కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం సరైన మార్గ నిర్దేశం చేయకపోతే మిగతా రాష్ట్రాల్లోనూ ఆ పార్టీకి అదే గతి పడు తుంది. ఇందులో అనుమానం లేదు.

మీ కాళ్లు బలహీనంగా ఉన్నాయా
వీటిని తినండి.. దృఢంగా మారుతాయి

శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు బలంగా ఉంటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ప్రతి ఒక్క అవయవం ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంటేనే శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే కొందరు శరీరం ఎంత దృఢంగా ఉన్నప్పటికీ కాళ్లు బలహీనంగా ఉంటాయి. అడుగు తీసి అడుగు వేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. అలాగే కండరాల నిర్మాణం కూడా సరిగ్గా ఉండదు. దీంతో పాదాల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే సరైన ఆహారం తీసుకుంటే శరీరంలోని అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండి కండరాల నిర్మాణం జరగాలంటే ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. పలు ఆహారాలను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల కాళ్లను దృఢంగా ఉంచుకోవచ్చు. కాళ్లలో ఉండే కండరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇక అందుకు ఏమేం ఆహారాలను తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చికెన్..

చికెన్‌ను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. అయితే చికెన్‌లో లెగ్ పీస్‌లను తింటుంటారు. ప్రోటీన్లు కావాలంటే చికెన్ బ్రెస్ట్ పీస్‌లను తినాలి. లెగ్ పీస్‌లకు కొవ్వు బాగా ఉంటుంది. కనుక లెగ్ పీస్‌లను తినకూడదు. బ్రెస్ట్ పీస్‌లలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కనుక బ్రెస్ట్ పీస్‌లను తింటే కండరాలకు బలం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా కాళ్లలో ఉండే కండరాలు నిర్మాణం అవుతాయి. కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. అదేవిధంగా పెరుగును ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. దీంతోపాటు కండరాలకు బలం కలుగుతుంది. పెరుగును తింటున్నా కూడా కాళు బలంగా మారుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పెరుగులో ఉండే ప్రొబయోటిక్ ఆహారాలు, ప్రోటీన్లు కండరాలకు మేలు చేస్తాయి. కనుక పెరుగును రోజూ తినాలి.

పనీర్..

పనీర్‌ను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. పనీర్ ద్వారా మనకు ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. దీంతో కండరాల నిర్మాణం జరుగుతుంది. కాళ్లు బలహీనంగా ఉన్నవారు పనీర్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలకూరను తినడం వల్ల కూడా కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరానికి కావల్సిన క్యాల్షియం లభించడంతోపాటు ప్రోటీన్లు కూడా అందుతాయి. దీంతో కాళ్లు దృఢంగా మారుతాయి. అలాగే కాళ్లు బలంగా మారాలంటే చిలగడదుంపలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్లను, శక్తిని అందిస్తాయి.

చియా విత్తనాలు..

ఇక సముద్రపు చేపలను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వారంలో కనీసం 2 నుంచి 3 సార్లు ఈ చేపలను తింటే మంచిది. దీంతో మన శరీరానికి కావల్సిన ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. దీంతో కాళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. అలాగే క్వినోవాను కూడా తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి ఎంతో శక్తిని అందిస్తాయి. కండరాలు నిర్మాణం అయ్యేలా చేస్తాయి. ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. దీని వల్ల కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అదేవిధంగా చియా విత్తనాలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి కాళ్లను బలంగా మారుస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల కాళ్లు బలంగా మారుతాయి. శరీరానికి కూడా శక్తి లభిస్తుంది.

రాత్రి భోజనం అనంతరం కడుపు ఉబ్బరంగా
ఉంటుందా అయితే అందుకు కారణాలు ఇవే

ప్రస్తుత తరుణంలో జీర్ణ సమస్యలు అనేవి చాలా మందికి కామన్ అయిపోయాయి. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులు కూడా జీర్ణ సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. గ్యాస్, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం, గుండెల్లో మంటగా అనిపించడం.. ఇలాంటివన్నీ జీర్ణ సమస్యలుగా చెప్పవచ్చు. అయితే వీటిల్లో ఒకటి వచ్చిందంటే మిగిలినవి కూడా ఆటోమేటిగ్గా వచ్చేస్తాయి. కనుక ఏ జీర్ణ సమస్య వచ్చినా దాన్ని తగ్గించుకోవాలి. లేదంటే సమస్య మరింత తీవ్రతరం అవుతుంది. ఇక చాలా మందికి రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తుంటాయి. అయితే ఇందుకు పలు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొవ్వు పదార్థాలను తినడం..

రాత్రి పూట చాలా మంది కొవ్వు పదార్థాలను తింటుంటారు. అయితే వీటిని రాత్రి పూట తినకూడదు. రాత్రి భోజనంలో కొవ్వు పదార్థాలను తింటే అవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. పేగుల్లో కదలికలు సరిగ్గా ఉండవు. జీర్ణాశయంలోనే కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ సమయం పాటు ఉంటాయి. ఇలా దీర్ఘకాలంలో రాత్రి పూట కొవ్వు పదార్థాలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. దీన్ని అజీర్తి కారణంగా వచ్చిన కడుపు ఉబ్బరం అని చెప్పవచ్చు. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే ఈరకంగా కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఇక కొందరికి పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు పడవు. పాలలో ఉండే లాక్టోజ్ అనే పదార్థం కారణంగా ఆయా ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు సరిగ్గా జీర్ణం కావు. ఇవి గ్యాస్ ట్రబుల్ ను కలగజేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. మీరు పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంటే వాటి వల్లే ఆ సమస్య వస్తుందని గమనించాలి.

ఫైబర్‌ను తీసుకోవడం..

కొందరికి ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే పడదు. అజీర్తి, గ్యాస్ ఏర్పడుతాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడితే ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. లేదా పూర్తిగా మానేయాలి. దీంతో సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే శీతల పానీయాలు, సోడాలను తాగడం వల్ల కూడా కొందరికి పడవు. ఫలితంగా గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇది పొట్ట ఉబ్బరాన్ని కలగజేస్తుంది. అదేవిధంగా సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే గ్యాస్ ఏర్పడి పొట్టలో ఉబ్బరం వస్తుంది. దీంతోపాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి.

అతిగా భోజనం చేయడం..

కొందరు అతిగా భోజనం చేస్తుంటారు. రాత్రిపూట సహజంగానే వారు ఎక్కువ ఆహారం తింటుంటారు. అయితే ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. ఇది గ్యాస్, అజీర్తిని కలగజేస్తుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం కూడా వస్తుంది. రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తినాలి. అలాగే వీలైనంత త్వరగా భోజనం చేయాలి. ఇలా పలు సూచనలు పాటిస్తూ ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం మానేస్తే కడుపు ఉబ్బరం సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. భోజనం చేసిన అనంతరం సోంపు గింజలను తింటుంటే కడుపు ఉబ్బరం నుంచి బయట పడవచ్చు. దీంతో గ్యాస్ సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

Office adress....EDITED & PUBLISHED AND OWNED BY.EDITOR : V.LINGAMURTHY. PUBLISHED AT : VSAR PUBLICATION VSAR PUBLICATIONS91/4-31-3-1B, BALAJINAGAR, KURNOOL, ANDHRA PRADESH - 518006CONTACT NO :9000367833.RNI,APTEL/26/A 3829,E-MAIL.ID prabhamanam@gmail.com