

WWW.VIJAYAKERATAM.COM

RNI: APTEL/2010/34724

తెలుగు దినపత్రిక

విజయకెరటం

నిజం మా ధ్యేయం - ప్రజలే మా లక్ష్యం

VIJAYA KERATAM TELUGU DAILY



అక్టోబర్ 5 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 18 | సంచిక : 242 | పేజీలు : 4 | వెల రూ. 1.00/- | ఎడిటర్ : యం.డి.మక్సూద్ అహ్మద్

MONDAY OCTOBER 5 2026 | VOL:18 | ISSUE: 242 | PAGES:4 | Rs. 1:00 | EDITOR:MD. MaKsood Ahmed

గుజరాత్ 'చింతన్‌శివిర్'కు మంత్రి కోమటిరెడ్డి

ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ చైర్మన్‌తో భేటీ.. రాష్ట్రంలోని ప్రాజెక్టులపై చర్చ

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 04 :

గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని నర్మదా జిల్లా ఎక్తానగర్‌లో స్టాచ్యూ ఆఫ్ యూనిటీ వద్ద సోమ, మంగళవారాల్లో జరిగే 'చింతన్ శివిర్-2026'కు రాష్ట్రం నుంచి మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి హాజరు కానున్నారు. ఆదివారం మధ్యాహ్నమే ఆర్ అండ్ బీ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక కార్యదర్శి విక్ష?సరాజ్, సీఈలు బి.వి.రావు, వసంత్‌నాయక్, ధర్మారెడ్డి ఇతర అధికారుల బృందంతో కలిసి మంత్రి గుజరాత్‌కు వెళ్లారు. కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అధ్యక్షతన కేంద్ర ఉపరితల రోడ్డు, రవాణా మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఈ చింతన్ శివిర్ వర్క్‌షా?పను నిర్వహించనున్నారు. ఇందులో పీఎం గతిశక్తి, పలు ఇన్‌ఫ్రా ప్రాజెక్టుల్లో కేంద్ర-రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయంపై చర్చిస్తారు. చింతన్ శివిర్‌కు వెళ్లడానికి ముందుగా మంత్రి కోమటిరెడ్డి.. సీఎం రేవంత్‌తో భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం.. మంత్రితో పలు కీలక ప్రాజెక్టుల నిర్మాణ అంశాలపై చర్చించారు. ఈ నేపథ్యంలో



ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్ పనుల్లో కీలక ముందడుగు.. క్లిష్ట దశను దాటాం : మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 04

ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్ పనుల్లో కీలక ముందడుగు పడిందని.. క్లిష్ట దశను దాటామని తెలంగాణ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ప్రమాదకరమైన షియర్ జోన్‌ను దాటి తవ్వకాలు ముందుకు సాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలతో మంత్రి ఉత్తమ్ ఈరోజు (ఆదివారం) సచివాలయంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఉమ్మడి జిల్లాలోని ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై చర్చించారు. గత ఆరు నెలల్లో సుమారు 700 మీటర్ల మేర చేపట్టిన సొరంగం పనుల్లో పురోగతి సాధించామని వెల్లడించారు.

2028 జూన్ నాటికి నీటిని అందించడమే లక్ష్యం..

అవుట్‌లెట్ వైపు 450 మీటర్లు.. ఇన్‌లెట్ వైపు 250 మీటర్ల పనులు జరిగాయని మంత్రి తెలిపారు. మొత్తం 43.968 కిలోమీటర్ల ప్రధాన సొరంగంలో 79 శాతం పనులు పూర్తి అయ్యాయని చెప్పుకొచ్చారు. ఇంకా 9.1కిలోమీటర్ల మేర సొరంగం తవ్వకాల



సహకార వ్యవస్థతోనే రైతుల ఆర్థిక అభ్యున్నతి

2029 నాటికి దేశంలో 75 వేల సహకార సంఘాలు : కిషన్‌రెడ్డి

తూప్రాన్‌లో రూ.400 కోట్లతో అమూల్ డెయిరీ ప్లాంట్‌కు శంకుస్థాపన

నెలల్లోనే పూర్తిచేసి, అందుబాటులోకి తెస్తామన్న కేంద్రమంత్రి

హాజరైన మంత్రులు వివేక్, శ్రీధర్‌బాబు, ఎంపీ రఘునందన్

మెదక్, అక్టోబరు 04 :

సహకార వ్యవస్థతోనే రైతుల ఆర్థిక అభ్యున్నతి సాధ్యమని,



కులగణన కోసం ప్రజా ఉద్యమం : మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పిలుపు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 04

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచేలా కులగణన నిర్వహించినట్లు రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. లక్షలాది మంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను భాగస్వామ్యం చేసి సమగ్రంగా కులగణన నిర్వహించిన రాష్ట్రంగా నిలిచిందన్నారు. బీహార్‌తో పాటు తెలంగాణ కూడా కులగణన నిర్వహించిన రాష్ట్రంగా దేశవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిందని ఆయన చెప్పారు. కులగణన కేవలం ఒక రాష్ట్రానికి సంబంధించిన అంశం కాదని, దేశంలోని బడుగు, బలహీన, వెనుకబడిన వర్గాల



ట్రంప్ దిగిపోయినా ఇరాన్ యుద్ధం ఆగదా? మాజీ అధికారి సంచలన అంచనా

అమెరికా తర్వాతి అధ్యక్షుడికీ ఇరాన్ సమస్య తప్పకపోవచ్చని అంచనా

ఆర్థిక ఆంక్షలు, సైనిక దాడులు కొనసాగొచ్చని మెక్‌గర్క్ వ్యాఖ్య

దౌత్యం, సైనిక ఒత్తిడి రెండూ కొనసాగిస్తున్న అమెరికా

గల్ఫ్ ఇంధన సరఫరాలపై యుద్ధ ప్రభావం

అమెరికా ఎన్నికల్లో కీలక అంశంగా మారుతున్న ఇరాన్ యుద్ధం

అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య కొనసాగుతున్న ఘర్షణ ఇప్పట్లో ముగిసేలా కనిపించడం లేదని గతంలో అమెరికా



ప్రభుత్వం పనిచేసిన కీలక అధికారి బ్రెట్ మెక్‌గర్క్ అంచనా వేశారు. ఈ పోరు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పదవీకాలం ముగిసే వరకు కొనసాగొచ్చని, ఆ తర్వాత వచ్చే అధ్యక్షుడికీ ఇరాన్ సమస్య అలాగే మిగిలే అవకాశం ఉందని ఆయన చెప్పారు. ఇరాన్‌తో పూర్తిస్థాయి ఒప్పందానికి ప్రస్తుతం స్పష్టమైన మార్గం కనిపించడం లేదన్నారు. ఇరాన్‌పై ఆర్థిక ఆంక్షలు, అప్పుడప్పుడు సైనిక

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

విస్తరించిన ఉపరితల ద్రోణి.. ఏపీలో మూడు రోజులపాటు వర్షాలు!

తమిళనాడు నుంచి అరేబియా సముద్రం వరకు విస్తరించిన ద్రోణి

ఏపీలో రాబోయే మూడు రోజులు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు

రైతులు, మత్స్యకారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారుల హెచ్చరిక



తమిళనాడు, కేరళ మీదుగా అరేబియా సముద్రం వరకు విస్తరించిన ఉపరితల ద్రోణి ప్రభావంతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో రాబోయే మూడు రోజుల పాటు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై విజిలెన్స్ దర్యాప్తు



తిరువనంతపురం : కేరళలో 2006లో చేపట్టిన కేరళ స్టేట్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ ప్రాజెక్ట్ (కేఎస్‌టీపీ) రోడ్డు పనుల్లో అవినీతి ఆరోపణలు, ఆ ప్రాజెక్టుతో సంబంధం ఉన్న మలేసియా ఇంజినీర్ మృతి వ్యవహారంపై విజిలెన్స్ దర్యాప్తునకు కేరళ హోంమంత్రి రమేశ్ చెన్నితల ఆదేశించారు. అప్పట్లో ప్రస్తుత కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాష్ట్ర పబ్లిక్ వర్క్స్ శాఖ కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. దేశవ్యాప్తంగా ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్)పై కాంగ్రెస్, ఇతర విపక్షాలు జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని నిరసనలు చేపడుతున్న నేపథ్యంలో ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. కేరళ క్యాడర్‌కు చెందిన ఐఏఎస్ అధికారి అయిన జ్ఞానేశ్ కుమార్ కేంద్ర సర్వీసులకు వెళ్లే ముందు రాష్ట్రంలో పలు శాఖల్లో పనిచేశారు. కేపీసీసీ నేత మలయింకీజ్‌హు వేణుగోపాల్ శనివారం జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై దర్యాప్తు కోరుతూ ఫిర్యాదు చేయడంతో చెన్నితల ఈ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఫిర్యాదును పరిశీలించిన అనంతరం ఆరోపణల్లో ప్రాథమికంగా విచారణకు తగిన అంశాలు ఉన్నట్లు గుర్తించానని మంత్రి తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి వి.డి. సతీశన్‌తో మాట్లాడిన తర్వాత విజిలెన్స్ డైరెక్టర్ మనోజ్ అబ్రహామ్‌కు చట్టప్రకారం దర్యాప్తు చేపట్టాలని ఆదేశించినట్లు చెప్పారు. 2006లో ప్రపంచ బ్యాంకు నిధులతో రూ.215 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో అంగమాలి నుంచి తిరువనంతపురం వరకు ఎంసీ రోడ్డు పునర్నిర్మాణాన్ని కేఎస్‌టీపీ చేపట్టింది. మలేసియాకు చెందిన సంస్థ, భగీరథ ఇంజినీరింగ్ సంయుక్త సంస్థ అయిన పాటీ-బెల్ ఈ పనులను చేపట్టింది. ప్రాజెక్టులో పనిచేసిన మలేసియా సివిల్ ఇంజినీర్ లీ సీ బీన్ నిర్మాణ పనుల సమయంలో పలు ఫిర్యాదులు చేశారని, అనంతరం మలేసియాకు తిరిగి వెళ్లిన ఆయన ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారని మంత్రి తెలిపారు.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



విజయకేరళం
తెలుగు దినపత్రిక

ఎస్ఎల్బీసీ టన్నెల్ పనుల్లో కీలక ముందడుగు..

క్లిష్ట దశను దాటాం : మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

మొదటి పేజీ తరువాయి)

పనులు మిగిలి ఉన్నాయని వెల్లడించారు. 2028 జూన్ నాటికి నీటిని అందించడమే తమ లక్ష్యమని ఉద్ఘాటించారు. రెండు వైపులా కలిపి ప్రస్తుతం రోజుకు సుమారు 8 మీటర్ల తవ్వకాలు జరుగుతున్నాయని వివరించారు. అదనపు యంత్రాలతో తవ్వకాల వేగం మరింతగా పెంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జర్మనీ నుంచి లోకోమోటివ్.. అక్టోబరు చివరి నాటికి చేరే అవకాశం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు. 2028 మే – జూన్ నాటికి టన్నెల్--1 అనుసంధానం చేస్తామని తెలిపారు. ఎస్ఎల్బీసీ ద్వారా 30 టీఎంసీలకు పైగా నీరు అందించడమే తమ లక్ష్యమని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

ట్రంప్ దిగిపోయినా ఇరాన్ యుద్ధం ఆగదా?

మాజీ అధికారి సంచలన అంచనా

మొదటి పేజీ తరువాయి)

దాడులు, మధ్యంతర కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాలు కొనసాగే అవకాశముందని మెక్‌గర్క్ తెలిపారు. ఇరాన్ రాజకీయ వ్యవస్థలో పెద్ద మార్పు వస్తే తప్ప ఈ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం కష్టమని అభిప్రాయపడ్డారు. అణు అంశంపై ఒప్పందం కుదరడం కూడా మరింత కష్టమేనన్నారు. ట్రంప్ ప్రభుత్వం మాత్రం దౌత్య చర్చలు, సైనిక ఒత్తిడి రెండింటినీ కొనసాగిస్తోంది. ఇరాన్ అణ్వాయుధాలు పొందకుండా అడ్డుకోవడమే లక్ష్యమని అమెరికా ఇంధన మంత్రి క్రిస్ రైట్ చెప్పారు. అవసరమైతే సైనిక చర్యకు సిద్ధంగా ఉంటూనే చర్చల మార్గాన్ని కూడా తెరిచి ఉంచామని తెలిపారు.గల్ఫ్ ప్రాంతంలో ఇంధన మౌలిక వసతులపై దాడుల ముప్పు ఉండటంతో అమెరికా ఇంధన సరఫరాలపై ఆందోళన కొనసాగుతోంది. ఈ యుద్ధం వల్ల చమురు, గ్యాస్ ధరలు పెరిగే ప్రమాదం ఉందని రైట్ అంగీకరించారు. అయితే హర్ముజ్ జలసంధి నుంచి చమురు సరఫరా పెరగడం, అమెరికాలో పెట్రోల్ ఉత్పత్తి రికార్డు స్థాయిలో ఉండటం వల్ల రానున్న వారాల్లో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు తగ్గొచ్చని ఆయన అంచనా వేశారు.ఇటీవల గల్ఫ్ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తతలు పెరగడంతో చమురు మార్కెట్‌పై కూడా ప్రభావం పడింది. అక్టోబర్ 1న బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర నాలుగు శాతానికి పైగా పెరిగి బ్యారెల్‌కు 102.31 డాలర్లకు చేరింది. ఇరాన్ నుంచి మరిన్ని దాడులు జరిగే అవకాశం ఉందన్న భయాలు మార్కెట్‌పై ఒత్తిడి పెంచుతున్నాయి. అమెరికాలో ఈ యుద్ధం రాజకీయంగానూ చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇంధన ధరల పెరుగుదలపై ప్రజల్లో ఆందోళన పెరుగుతున్న వేళ నవంబర్ మధ్యంతర ఎన్నికలు సమీపిస్తున్నాయి. తాజా సీబీఎస్ పోలింగ్‌లో 10 మందిలో తొమ్మిది మంది ఇరాన్ ఘర్షణ వల్ల అమెరికాలో పెట్రోల్, చమురు ధరలు పెరిగాయని భావిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది.

వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు పడతాయని తెలిపింది.అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం, మన్నార్ గల్ఫ్ నుంచి ఉత్తర కేరళ మీదుగా తూర్పు మధ్య అరేబియా సముద్రం వరకు 0.9 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ద్రోణి కొనసాగుతోంది. దీనికితోడు, దక్షిణ కర్ణాటక పరిసరాల్లోని ఉపరితల ఆవర్తనం కూడా ఈ ద్రోణిలో విలీనమైంది. ఈ వ్యవస్థల ప్రభావంతో దిగువ ట్రోపో ఆవరణంలో ఆగ్నేయ, నైరుతి గాలులు వీస్తున్నాయి.ఈ వాతావరణ మార్పుల వల్ల సోమవారం ఉత్తరాంధ్ర, కోస్తాంధ్ర జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా ఉరుములు, మెరుపులతో మోస్తరు వర్షాలు కురవవచ్చని అంచనా. రాయలసీమలోనూ పలుచోట్ల జల్లులు పడే సూచనలు ఉన్నాయి. కోస్తాంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో ఒకటి రెండు చోట్ల గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. అనకాపల్లి, కాకినాడ, కోనసీమ, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లో ఆదివారం తేలికపాటి వర్షాలు కురవవచ్చని రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ పేర్కొంది.ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాల సమయంలో ప్రజలు, ముఖ్యంగా రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు చెట్ల కింద, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉండరాదని అధికారులు హెచ్చరించారు. మత్స్యకారులు సముద్రంలోకి వెళ్లేటప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. గడిచిన 24 గంటల్లో అనకాపల్లిలో 4 సెం.మీ., మందసలో 3 సెం.మీ. వర్షపాతం నమోదైంది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో నైరుతి రుతుపవనాలు బలహీనంగా ఉన్నాయి.

విస్తరించిన ఉపరితల ద్రోణి.. ఏపీలో మూడు రోజులపాటు వర్షాలు!

మొదటి పేజీ తరువాయి)

వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు పడతాయని తెలిపింది.అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం, మన్నార్ గల్ఫ్ నుంచి ఉత్తర కేరళ మీదుగా తూర్పు మధ్య అరేబియా సముద్రం వరకు 0.9 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ద్రోణి కొనసాగుతోంది. దీనికితోడు, దక్షిణ కర్ణాటక పరిసరాల్లోని ఉపరితల ఆవర్తనం కూడా ఈ ద్రోణిలో విలీనమైంది. ఈ వ్యవస్థల ప్రభావంతో దిగువ ట్రోపో ఆవరణంలో ఆగ్నేయ, నైరుతి గాలులు వీస్తున్నాయి.ఈ వాతావరణ మార్పుల వల్ల సోమవారం ఉత్తరాంధ్ర, కోస్తాంధ్ర జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా ఉరుములు, మెరుపులతో మోస్తరు వర్షాలు కురవవచ్చని అంచనా. రాయలసీమలోనూ పలుచోట్ల జల్లులు పడే సూచనలు ఉన్నాయి. కోస్తాంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో ఒకటి రెండు చోట్ల గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. అనకాపల్లి, కాకినాడ, కోనసీమ, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లో ఆదివారం తేలికపాటి వర్షాలు కురవవచ్చని రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ పేర్కొంది.ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాల సమయంలో ప్రజలు, ముఖ్యంగా రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు చెట్ల కింద, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉండరాదని అధికారులు హెచ్చరించారు. మత్స్యకారులు సముద్రంలోకి వెళ్లేటప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. గడిచిన 24 గంటల్లో అనకాపల్లిలో 4 సెం.మీ., మందసలో 3 సెం.మీ. వర్షపాతం నమోదైంది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో నైరుతి రుతుపవనాలు బలహీనంగా ఉన్నాయి.

సీఈసీ జానేశ్ కుమార్‌పై విజిలెన్స్ దర్యాప్తు

మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఈ ఘటన అనంతరం 2006లోనే విజిలెన్స్ దర్యాప్తునకు ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయని చెప్పారు.లీ సీ బీన్ రెండు ఆత్మహత్య లేఖలు రాసినట్లు సమాచారం ఉందని చెన్నితల తెలిపారు. వాటిలో ఒకటి ఆయన భార్యకు, మరొకటి సంస్థ డైరెక్టర్‌కు ఉద్దేశించినవని, వాటిలో జ్ఞానేశ్ కుమార్ పేరు స్పష్టంగా ప్రస్తావించినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయని చెప్పారు. అయితే తాను ఆ లేఖను స్వయంగా చూడలేదని, మీడియా ద్వారా వచ్చిన సమాచారమే తనకు తెలుసని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. కౌలాలంపూర్ నుంచి రాసినట్లు చెబుతున్న లేఖలోని అంశాలతో పాటు మొత్తం వ్యవహారాన్ని అప్పట్లో విజిలెన్స్ పరిశీలించిందని, అయితే 2006లో ప్రభుత్వం మారిన తర్వాత దర్యాప్తు ముందుకు సాగలేదని చెన్నితల ఆరోపించారు. ఈ కేసు అప్పట్లో మూసివేయబడిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన బిల్లులు క్లియర్ చేసేందుకు డబ్బులు డిమాండ్ చేయడం, చెల్లింపుల్లో జాప్యం చేయడం వంటి ఆరోపణలు ఫిర్యాదులో ఉన్నాయని మంత్రి తెలిపారు. ఫిర్యాదులోని అన్ని అంశాలపై విజిలెన్స్ దర్యాప్తు చేపట్టి, విచారణలో తేలే అంశాల ఆధారంగా తదుపరి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించినట్లు చెప్పారు.



సహకార వ్యవస్థతోనే రైతుల ఆర్థిక అభ్యున్నతి

మొదటి పేజీ తరువాయి)

గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు తెలంగాణలో శ్వేత విప్లవం 2.0ను ఉద్యమంలా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. మెదక్ జిల్లా తూప్రాన్ మునిసిపల్ పరిధిలోని బ్రాహ్మణపల్లి వద్ద రూ.400 కోట్లతో అమూల్ సంస్థ నిర్మించతలపెట్టిన డెయిరీ ప్లాంట్ నిర్మాణ పనులకు ఆదివారం ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు రాష్ట్ర మంత్రులు, ఎంపీ, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కిషన్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ ప్రాజెక్ట్ తెలంగాణ పాడి రైతుల ఆర్థిక భవిష్యత్తుకు మార్గదర్శిగా నిలుస్తుందన్నారు. రానున్న 18 నెలల్లో ప్లాంట్ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తెస్తామని, స్థానిక మహిళలు, యువతకు ఉపాధి కల్పించడంతో పాటు పాడి రైతులకు అదనపు ఆదాయం సమకూర్చడమే లక్ష్యమని వెల్లడించారు. తూప్రాన్ డెయిరీ ద్వారా చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల నుంచి పాలు సేకరించి.. పెరుగు, మజ్జిగ, లస్సీ, పన్నీర్, ఐస్‌క్రీమ్, నెయ్యి వంటి ఉత్పత్తులను ప్రాసెస్ చేస్తామన్నారు. రైతులంతా సహకార సంఘాలుగా ఏర్పడితే దళారుల దోపిడీ, రాజకీయ జోక్యం తగ్గుతాయని స్పష్టం చేశారు. ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో శ్వేత విప్లవం 2.0లో భాగంగా 2029 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా 75 వేల కొత్త పాడి సహకార సంఘాలను ఏర్పాటు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు కిషన్‌రెడ్డి తెలిపారు. తెలంగాణా లోనూ 1,525 కొత్త సహకార సంఘాల ఏర్పాటుకు కృషి చేస్తున్నామన్నారు. మహిళా సంఘాలు రూ.20 లక్షల వరకు లభించే బ్యాంక్ రుణాలను ఉపయోగించుకొని పశు పోషణను విస్తరించాలని పిలుపునిచ్చారు. గుజరాత్‌లోని 1964లో 19 సంఘాలతో ప్రారంభమై ప్రస్తుతం 50 లక్షల లీటర్ల పాల ప్రాసెసింగ్‌తో 10,500 కోట్ల టర్నోవర్‌కి చేరిందని గుర్తు చేశారు. రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాల ఆర్థిక వ్యవస్థకు పాల డెయిరీలు వెన్నెముక లాంటివన్నారు. మెదక్ జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి గడ్డం వివేక్ మాట్లాడుతూ అమూల్ ప్లాంట్‌ను చెన్నూరులో కూడా ఏర్పాటు చేస్తే మహారాష్ట్ర సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో మంచి మార్కె ట్ ఉంటుందని, దీనికి కేంద్రం సహకరించాలని కోరారు.

రైతన్నకు అదనపు ఆదాయం అందించాలనే దృఢ సంకల్పంతోనే కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, కిషన్‌రెడ్డి సహకారంతో ఈ పరిశ్రమను రాష్ట్రానికి తెచ్చినట్లు మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్‌రావు తెలిపారు. కాగా కార్యక్రమం మొదలై ఎంపీ రఘునందన్‌రావు మాట్లాడుతుండగానే ప్రజలు ఒక్కొక్కరుగా లేచి పక్కనే ఏర్పాటు చేసిన భోజనాల హాల్ వైపు వెళ్లారు. ఆ తర్వాత మంత్రి వివేక్, మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు, కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి ప్రసంగించినప్పటికీ సభలో కుర్చీలన్నీ ఖాళీగా దర్శనమిచ్చాయి. కేంద్రమంత్రి అమిత్‌షా ఈ సభకు రాకపోవడంపై అభిమానుల్లో నిరాశ వ్యక్తమైంది. అమూల్ సంస్థ నిర్వాహకులు రైతులకు భోజనాలు ఏర్పాటు చేసినా.. విధుల్లో ఉన్న పోలీసులకు భోజనాలు పెట్టకపోవడం వివాదానికి దారితీసింది. అమూల్ సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడంతో పోలీసులకు, నిర్వాహకులకు మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. ఎంపీ రఘునందన్‌రావు జోక్యం చేసుకుని పోలీసులకు సంస్థ తరఫున క్షమాపణలు తెలిపారు. ఆయనే చొరవ తీసుకొని పోలీసులకు భోజన ఏర్పాట్లు చేయించడంతో వివాదం సద్దుమణిగింది.

గుజరాత్ 'చింతన్‌శివిర్'కు మంత్రి కోమటిరెడ్డి

మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెలంగాణలోని పలు ప్రాజెక్టులపై కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీతో.. మంత్రి కోమటిరెడ్డి చర్చించనున్నారు. కాగా చింతన్‌శివిర్ కార్యక్రమ ప్రాంగణానికి చేరుకున్న వెంటనే మంత్రి భారత జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ (ఎన్‌హెచ్ఏఐ) చైర్మన్ సంతోష్ యాదవ్‌తో భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలోని ప్రాజెక్టులు, వాటి పురోగతిపై చర్చించారు. కాగా గుజరాత్ చేరుకున్న తరువాత మంత్రి కోమటిరెడ్డి స్థానిక మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కేంద్రమంత్రి గడ్కరీ దేశంలో రహదారుల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా గడ్కరీ రాష్ట్రాలకు సహకరిస్తున్నారని ప్రశంసించినట్లు మంత్రి కార్యాలయం ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

కులగణన కోసం ప్రజా ఉద్యమం : మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పిలుపు

మొదటి పేజీ తరువాయి)

హక్కులకు సంబంధించిన అంశం అని ఆయన తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా కులగణన జరగాలన్నదే తమ ప్రధాన డిమాండ్ అన్నారు. గ్రామ స్థాయి నుంచి దేశ స్థాయి వరకు కులగణన కోసం ప్రజా ఉద్యమాన్ని నిర్మించాలన్నారు. సమావేశాలు, ప్రజా సభలు, రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాలు, ప్రెస్ కాన్ఫరెన్సుల ద్వారా కులగణన ఆవశ్యకతను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ఆయన సూచించారు. అన్ని బడుగు, బలహీన, వెనుకబడిన వర్గాలు ఐక్యంగా నిలబడి సామాజిక న్యాయం కోసం పోరాడాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ ఉద్యమం, స్వాతంత్ర్య పోరాటం, నిజాం వ్యతిరేక పోరాటాల్లో ప్రజల ఐక్యతే విజయానికి కారణమైందని ఆయన గుర్తు చేశారు.కాబట్టి అదే స్ఫూర్తితో ఇప్పుడు సామాజిక న్యాయం, సమాన అవకాశాలు, సముచిత రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలని ఆయన సూచించారు. అనేక వెనుకబడిన వర్గాలకు ఇప్పటికీ తగిన రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం దక్కడం లేదని ఆయన ఆవేదన చెందారు. గ్రామ పంచాయతీ స్థాయి నుంచి శాసనసభ, పార్లమెంట్ వరకు అన్ని స్థాయిల్లో సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలన్నారు. రాష్ట్రంలో కులగణన ఆధారంగా బిసిలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు శాసనసభ తీర్మానం చేసిందని ఆయన గుర్తు చేశారు.

జైరాం.. మీరింత తొందరపడతారని నేను అనుకోలేదు: నిర్మలా సీతారామన్

జైరాం రమేశ్ పోస్టుపై కేంద్రమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఆగ్రహం
ఏపీ సభలో కనిపించింది ప్రజల ఉత్సాహమేనని స్పష్టీకరణ
అది ప్రజాగ్రహమంటూ జైరాం రమేశ్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై దుమారం
కాంగ్రెస్ నేతపై సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ తీవ్ర అభ్యంతరం
అన్నమయ్య జిల్లా సభ ఘటనపై సోషల్ మీడియాలో మాటల యుద్ధం

కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత జైరాం రమేశ్‌పై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ సోషల్ మీడియా వేదికగా తీవ్రస్థాయిలో స్పందించారు. "జైరాం, నమ్మలేకపోతున్నాను. మీరింత తొందరపడతారని నేను అనుకోలేదు. అక్కడ ఉన్నది టీడీపీ, జనసేన కార్యకర్తలు. తమ నాయకులైన చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్‌లతో మాట్లాడాలని వారు ఉత్సాహం చూపారు. కార్యక్రమం తర్వాత బయటకు వచ్చి మాట్లాడతారని గౌరవ ముఖ్యమంత్రి వారికి చెప్పారు. అక్కడ జరిగింది అంతే" అని ఆమె తన పోస్టులో ఘాటుగా బదులిచ్చారు. ఓ చిన్న విషయాన్ని వక్రీకరించి తప్పుడు ప్రచారం చేయడంపై ఆమె అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు.

అసలేం జరిగిందంటే..

ఇటీవల అన్నమయ్య జిల్లా మదనపల్లెలో 'గ్లోబల్ హార్టికల్చర్ హబ్' నిర్మాణ పనుల ప్రారంభోత్సవ సభ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్రమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రసంగిస్తుండగా, సభకు హాజరైన కొందరు యువకులు తమ నాయకులను చూడాలనే ఉత్సాహంతో కేకలు వేశారు. దీంతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కలుగజేసుకుని, కార్యక్రమం ముగిశాక నాయకులు అందరితో మాట్లాడతారని చెప్పి వారిని శాంతపరిచారు. అయితే, ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోను సులేమాన్ ఖాన్ అనే వ్యక్తి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తూ, 'మొదట ఉద్యోగాలు ఇవ్వండి' అంటూ సభలోని వారు నినాదాలు చేశారని తప్పుడు సమాచారాన్ని జతచేశారు. ఈ పోస్టును జైరాం రమేశ్ రీపోస్ట్ చేస్తూ, "ప్రజల్లో ఎంత ఆగ్రహం ఉందో ఆర్థిక మంత్రి స్వయంగా చూస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి జోక్యం చేసుకుని ప్రజలను నిశ్శబ్దంగా మార్చాల్సి వచ్చింది" అని వ్యాఖ్యానించారు. జైరాం రమేశ్ వ్యాఖ్యలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేశ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా, ఎవరో పెట్టిన తప్పుడు పోస్టు ఆధారంగా వ్యాఖ్యలు చేయడం తగదని హితవు పలికారు. సభలో కనిపించింది ప్రజాగ్రహం కాదని, తమ నాయకుల పట్ల ప్రజలు, కార్యకర్తలు చూపిన ఉత్సాహం అని వారు స్పష్టం చేశారు. ఈ ఘటనతో ఏపీలోని ఓ కార్యక్రమం చుట్టూ జాతీయ స్థాయిలో సోషల్ మీడియా వేదికగా రాజకీయ మాటల యుద్ధం రాజుకుంది.



విజయ కెరటం
తెలుగు దినపత్రిక
అక్టోబర్ | సోమవారం | 5 | 2026

60 వేల మంది విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ అల్పాహారం

మునగాలలో రూ.9.60 కోట్లతో కమ్యూనిటీ కిచెన్.. అక్టోబర్ 6న శంకుస్థాపన

సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 4 (విజయ కెరటం):

జిల్లాలోని 1,029 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న సుమారు 60 వేల మంది విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ అల్పాహారం అందించేందుకు మునగాల మండలంలో రూ.9.60 కోట్లతో అత్యాధునిక కమ్యూనిటీ కిచెన్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు అక్టోబర్ 6న మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, రాష్ట్ర మంత్రి ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు.మునగాల--మాధారం మధ్య జాతీయ రహదారి పక్కన ఎంపిక చేసిన స్థలంలో కేంద్రీకృత వంటశాలను నిర్మించనున్నారు. ఇక్కడ పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులకు అవసరమైన ఆహారాన్ని ఒకే కేంద్రంలో తయారు చేసి, ప్యాకింగ్, రవాణా, పంపిణీ చేసేలా ఏర్పాట్లు చేయనున్నారు.ఈ కమ్యూనిటీ కిచెన్ నిర్మాణానికి సింగరేణి సంస్థ రూ.9.60 కోట్ల విరాళం అందించింది. మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, కోదాడ ఎమ్మెల్యే పద్మావతి చేసిన విజ్ఞప్తుల మేరకు ఈ నిధులను సింగరేణి సమకూర్చినట్లు మంత్రి తెలిపారు.హరేకృష్ణ మూవ్‌మెంట్ ఛారిటబుల్ ఫౌండేషన్ సహకారంతో ప్రాజెక్టును అమలు చేయనున్నారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన, పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం అందించడంతో పాటు అవసరాన్ని బట్టి ఎంపిక చేసిన కొన్ని జూనియర్ కళాశాలలకు మధ్యాహ్న భోజనం అందించే అంశాన్ని కూడా పరిశీలిస్తున్నారు. ఆహార తయారీ, ప్యాకింగ్, రవాణా, పంపిణీలో పరిశుభ్రత, నాణ్యత, సురక్షిత నిర్వహణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నారు.కమ్యూనిటీ కిచెన్ నిర్మాణం, నిర్వహణ, ఆహార సరఫరా ప్రక్రియను మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పర్యవేక్షించనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తయితే జిల్లాలోని వేలాది మంది విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ పాఠశాల వేళల్లో పోషకాహారం అందుబాటులోకి రానుంది.



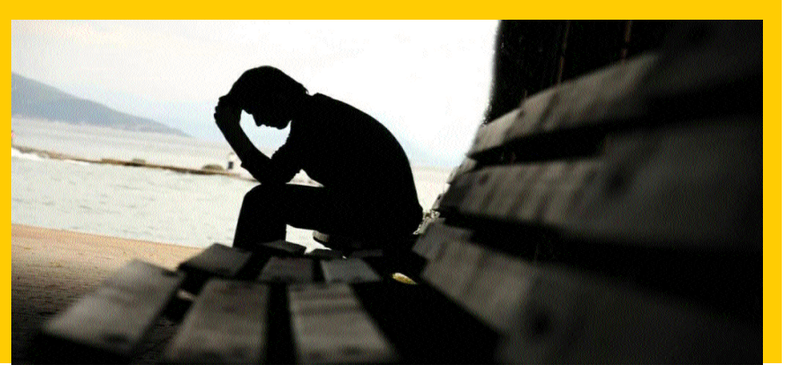
గుండె పీదిలంగా ఉండాలంటే..

రాత్రి నిద్రకు ముందు పాలను తాగడం అనేది చాలా మందికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే ఈ పాలకు ఖర్జూరం కలిపితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పాలు, ఖర్జూరం రెండూ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఖర్జూరం సహజంగా శక్తివంతమైన పండు. దీనిలో విటమిన్ ూ, దీ, జ లాంటి పోషకాలు, అలాగే ఐరన్, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరాన్ని కొంత సమయం నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలు మరింత శక్తివంతంగా శరీరంలో చేరవచ్చు. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారతాయి. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలహీనత, కీళ్ళ నొప్పులు వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో కనిపిస్తాయి. అప్పుడు ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. పాలు అందించే ప్రోటీన్, కాల్షియంతో కలిపి ఈ మూలకాలు ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి.ఖర్జూరం, పాలు కలిసి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చర్మంపై ఎలర్జీలు, మంటలు, పొడిబారిన సమస్యలు ఉంటే.. ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఖర్జూరంలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. పాలు అందించే లాక్టిక్ ఆమ్లం చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ రెండు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. ఈ రెండింటిలో ఉండే ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాన్ని అందించి కండరాల పునరుద్ధరణను వేగవంతం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ చేసిన తర్వాత పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతుంది. పాలతో ఖర్జూరం తీసుకోవడం వలన రక్తప్రసరణ పెరగడంతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సమర్థంగా అందుతుంది. దీని వల్ల శక్తి స్థాయి పెరుగుతూనే.. ముఖానికి సహజమైన కాంతి కూడా వస్తుంది. ఇలా పాలతో ఖర్జూరం కలిపి తాగడం ద్వారా శరీరానికి శక్తి, ఆరోగ్యం, అందం అందుతాయి.



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.



ఎన్నికల సంఘం తీరుపై అఖిలపక్షాల ఆగ్రహం

సిఈసి వెంటనే రాజీనామా చేయాలి: ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు

వరంగల్,విజయ కెరటం అక్టోబర్ 04:



ఓటు హక్కు, ఎన్నికల ప్రక్రియలో పూర్తి పారదర్శకత ఉండాలని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిరక్షించేందుకు ఎన్నికల సంఘం బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ తన పదవికి వెంటనే రాజీనామా చేయాలని కోరారు.ఆదివారం వరంగల్ పోచమ్మ మైదాన్‌లో హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ అయూబ్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన అఖిలపక్ష సమావేశానికి కేఆర్ నాగరాజు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఎన్నికలు ప్రజాస్వామ్యానికి పునాది వంటివని, ప్రజలు తమ ఓటు ద్వారా ఎన్నుకునే ప్రభుత్వాలే ప్రజాస్వామ్యానికి అసలైన ప్రతినిధులని అన్నారు.ఓటర్ల జాబితాలు, ఓటు హక్కు, ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించిన అంశాల్లో ఎలాంటి అనుమానాలకు తావులేకుండా పూర్తి పారదర్శకత ఉండాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల ఓటు హక్కును కాపాడాల్సిన ఎన్నికల వ్యవస్థపైనే అనుమానాలు వ్యక్తమయ్యే పరిస్థితి రావడం బాధాకరమన్నారు. రాజకీయ పార్టీలకు సమాన అవకాశాలు కల్పించాల్సిన బాధ్యత ఎన్నికల సంఘంపై ఉందని తెలిపారు.ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలహీనపరిచే ఎలాంటి ప్రయత్నాలను కాంగ్రెస్ పార్టీ సహించబోదని నాగరాజు స్పష్టం చేశారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు, నిరసనలు చేపడతామని తెలిపారు. ఈ నెల 7న వరంగల్ పోచమ్మ మైదాన్ నుంచి హనుమకొండ అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు అఖిలపక్షాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ర్యాలీలో ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ సమావేశంలో సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి తక్కళ్లపల్లి శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర మేరా కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వెంకట రాజ్యం, జిల్లా ఎస్సీ సెల్ చైర్మన్ సిలువేరు శ్రీనివాస్, బీఎస్పీ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వనం మహేందర్, సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి షేక్ బాష్మియా, ఎంసీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి మాలోత్ సాగర్, ఆల్ ఇండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ నాయకుడు హకీమ్ నవీద్, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మికుల హక్కుల కోసం.. ఐక్య కూటమికే ఓటు

మహమ్మద్ అయూబ్ పిలుపు

వరంగల్ విజయ కెరటం అక్టోబర్ 3:



ఆర్టీసీ కార్మికుల హక్కులు, సంక్షేమం, ఉద్యోగ భద్రత కోసం కృషి చేస్తున్న ఐక్య కూటమి అభ్యర్థులకు మద్దతు ఇవ్వాలని వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ అయూబ్ కోరారు.ఆదివారం హనుమకొండ స్థానిక ఆర్టీసీ డిపోలో నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచార కార్యక్రమంలో వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజుతో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా డిపోలోని ఆర్టీసీ కార్మికులు, సిబ్బందిని వ్యక్తిగతంగా కలిసి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఐక్య కూటమి అభ్యర్థులకు ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు.కార్మికుల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని మహమ్మద్ అయూబ్ తెలిపారు. ఆర్టీసీ సంస్థను బలోపేతం చేయడంతో పాటు కార్మికుల న్యాయమైన సమస్యల పరిష్కారం, ఉద్యోగ భద్రత, సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణకు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, ఆర్టీసీ కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

జగతి లక్ష్మి మృతికి సంతాపం

వరంగల్ విజయ కెరటం అక్టోబర్ 04:



పరకాల పట్టణానికి చెందిన రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయుడు గందే సదానందం సతీమణి, శ్రీ రాఘవేంద్ర ఫర్టిలైజర్స్ యజమాని గందే రవి తల్లి జగతి లక్ష్మి అకాల మృతికి శ్రీరామ సహకార సమితి గౌరవాధ్యక్షుడు, శ్రీ భవాని కుంకుమేశ్వర దేవస్థానం చైర్మన్ కొలుగూరి రాజేశ్వరరావు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన ఆయన, జగతి లక్ష్మి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపి, మృతురాలి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో దేవస్థానం డైరెక్టర్, సీనియర్ వైద్యురాలు డాక్టర్ రంగు సరోజనతో పాటు శ్రీరామ సహకార సమితి సభ్యులు తిరుపారపు సత్యనారాయణ, కొలువూరు వెంకటేశ్వరరావు, కళ్యాణ్‌రావు, కొలుగూరి కాంతారావు, భద్రయ్య, విజయ్, రాజేష్, విజేందర్‌రెడ్డి, దేవేందర్ తదితరులు పాల్గొని కుటుంబ సభ్యులకు సానుభూతి తెలిపారు.

దసరాకు ప్రత్యేక బస్సులు.. 10 నుంచి 21 వరకు సేవలు

సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 4 (విజయ కెరటం):



దసరా పండుగ సందర్భంగా ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని సూర్యాపేట ఆర్టీసీ డిపో నుంచి ప్రత్యేక బస్సు సర్వీసులు నడపనున్నట్లు డిపో మేనేజర్ ఊటుకూరి సునీత తెలిపారు. ఈ ప్రత్యేక సర్వీసులు అక్టోబర్ 10 నుంచి 21వ తేదీ వరకు అందుబాటులో ఉంటాయని పేర్కొన్నారు.హైదరాబాద్‌లోని దిల్‌సుఖ్‌నగర్, ఎల్బీనగర్ ప్రాంతాల నుంచి సూర్యాపేటకు వచ్చే ప్రయాణికులతో పాటు, సూర్యాపేట నుంచి హైదరాబాద్ వెళ్లే వారి సౌకర్యార్థం ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. అలాగే సూర్యాపేట నుంచి శ్రీశైలానికి నడిచే బస్సుకు ఆన్‌లైన్ రిజర్వేషన్ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉందని వెల్లడించారు.ప్రయాణికులు దసరా ప్రత్యేక బస్సు సర్వీసులను సద్వినియోగం చేసుకుని సురక్షితంగా, సౌకర్యవంతంగా ప్రయాణించాలని డిపో మేనేజర్ సునీత కోరారు.

విజయకెరటం
తెలుగు దినపత్రిక

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహుల పచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. జనాభాలో సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ముందుగుస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రభావానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ బడుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాక్టస్ ఏక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అడ్రాక్, కెమిక్, క్యూ, కీకండ్, కుమల్, పత్రములు, పుష్పరములు పలు పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హోయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్



ప్లాంట్‌లో దజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, టీటా కెరోటిన్, ఆర్సోలిక్ యాసిడ్, టెర్పినాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్టాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.



వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన పులుసుల్లో దొరికే కూరగాయలలో పులగాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది పులగాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ పులగాయ పల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి పులగాయ పల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. పులగాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్టాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. పులగాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి ముడిపడుసిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ పులుసాయాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస అడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీ% కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడైజ్డ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి దూరుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలియబెడుతు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. పలుగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని చూస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, మనపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు చల్లని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగ, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది పొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను తీసుకోవడం వల్ల పీమి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడి విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా నేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, విటోలైస్, నిమ్మతేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం అల్లం తురుని ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి ఆ్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టబోతున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం అప్పుడ్నిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని దిల్లీ మంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణాధిపుడు జ్ఞానానికి అధిదేవత. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేషుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరిచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేషుడి వాహనం ఎలుక కంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకడు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవిల తనయుడు గణేషుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేషుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేషుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేషుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, వెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. వెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యంనువాతప ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొక్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు కలసే గణేషుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేవేరీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్ప, వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, శాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

Printed, Published Edited and Owned by MAKSOOD AHAMED MOHAMED,H.No. 5-8-222/1, Shams Nagar, BTS Nalgonda - 508 001 (Telangana State) Printed at Shekhar Graphics & Printers H.No. 5-12-719, BTS, NALGONDA 508 001, (Telangana State), Published From: Shekhar Graphics & Printers H.No. 5-12-719, BTS, NALGONDA - 508 001 (A.P.), Editor: MAKSOOD AHAMED MOHAMED Cell: 9908408528