యూనివర్సిటీ అధికారుల నిర్లక్ష్యం పచ్చని చెట్లు అగ్నికి ఆహుతి

ఎస్కే యూనివర్సిటీ, ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: యూనివర్సిటీ ప్రాంగణంలో రాగి వేప ఐదు ఆరు సంవత్సరాల వయసుగల వందలాది చెట్లు అగ్నికీలలో విలవిలలాడాయని పర్యావరణ ప్రేమికులు వాపోయారు. శ్రీకృష్ణదేవరాయ ఉద్యోగుల నివాస గృహాలు మరియు ఉపకులపతి బంగ్లాకు కూత వేటు దూరంలో చుట్టూ ఫెన్సింగ్ కాంపౌండ్ సంరక్షణలో ఉన్న చెట్లని కూడా వర్సిటీ ఉద్యోగులు కాపాడుకోలేకపోతున్నారు. వీటికి ప్రధాన కారణం నిర్లక్ష్యమని తెలుస్తోంది వాటి కోసం లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది చుట్టూ రక్షణగా ఫెన్సింగ్ వేసిన ఒకవైపు కాంపౌండ్ ఉన్న వృక్ష సంపదను కాపాడుకోలేకపోతున్నారని యూనివర్సిటీ అధికారులపై విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. చెట్ల సంరక్షణ కోసం ఏర్పాటు చేయాల్సిన వన్ని చేసి బిల్లులు చేశారే తప్ప వాటిని సంరక్షించడంలో విఫలమయ్యారని కనీసం చెట్ల మధ్యలో ఉన్న గడ్డిని ట్రాక్టర్ తో దున్నివేసిన పచ్చని చెట్లు అగ్నికి ఆహుతి అయ్యేవి కాదని విద్యార్థులు ఆవేదన చెందుతున్నారు. నిర్లక్ష్యం వహించిన వారిపై శ్రీకృష్ణదేవరాయ యూనివర్సిటీ ఉపకులపతి చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థి నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.

www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం
అనంతపురము జిల్లా / శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా

ప్రజల భద్రతే ప్రభుత్వ ప్రథమ లక్ష్యం

- సీఎస్ఆర్ నిధులతో పోలీసులకు వాహనాల అందజేత
- శాంతి భద్రతల పరిరక్షణే సీఎం చంద్రబాబు ధ్యేయం
- పుట్టపర్తిలో ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి

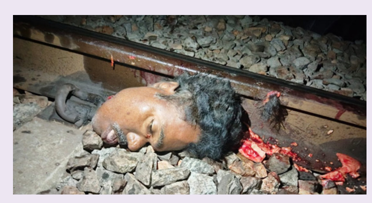
పుట్టపర్తి,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని పుట్టపర్తి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి పల్లె సింధూర రెడ్డి పేర్కొన్నారు. పుట్టపర్తి ప్రశాంతి గ్రామ్‌లోని జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ ఆవరణలో కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబులిటీ (సీఎస్ఆర్) నిధుల ద్వారా పుట్టపర్తి నియోజకవర్గంలోని ఐదు పోలీస్ స్టేషన్లకు బొలెరో వాహనాలను జిల్లా ఎస్పీ సతీష్ కుమార్‌కు ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి, మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి కలిసి అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రశాంతికి చిరునామాగా నిలిచిన పుట్టపర్తి నియోజకవర్గం ఎప్పటికీ ప్రజల శాంతియుత జీవనానికి ప్రతీకగా ఉంటుందని అన్నారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన పుట్టపర్తి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంలో పోలీసుల విధులు నిర్వహణ కత్తి మీద సాములాంటిదని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల నిర్వహించిన సత్యసాయి బాబా శతజయంతి ఉత్సవాలను ఎలాంటి లోటుపాట్లకు తావు లేకుండా అత్యంత ప్రశాంతంగా నిర్వహించిన ఘనత సత్యసాయి జిల్లా పోలీసులకే దక్కుతుందని చెప్పారు. ఇందుకు జిల్లా ఎస్పీ సతీష్ కుమార్‌తో పాటు పోలీస్ యంత్రాంగాన్ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.ఈ శతజయంతి వేడుకలకు రాష్ట్రపతి, ఉపరాష్ట్రపతి, ప్రధానమంత్రి, గవర్నర్లు, వివిధ రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, కేంద్ర--రాష్ట్ర మంత్రులు, న్యాయమూర్తులు, దేశ విదేశాల నుంచి ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరైన నేపథ్యంలో శాంతిభద్రతలను కట్టుదిట్టంగా నిర్వహించిన ఘనత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, పోలీస్ మరియు రెవెన్యూ యంత్రాంగానికే దక్కుతుందని తెలిపారు.మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం శాంతిభద్రతల విషయంలో ఎక్కడా రాజీపడదని స్పష్టం చేశారు. జిల్లా ఎస్పీ సతీష్ కుమార్ నేతృత్వంలో సత్యసాయి జిల్లా పోలీసులకు మంచి పేరు వచ్చిందన్నారు.జిల్లా ఎస్పీ సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రజల భద్రతే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని, ఇందుకు ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధుల సహకారం అవసరమని తెలిపారు. అనంతరం సీఎస్ఆర్ నిధులు అందించిన దాతలను .శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షులు శేఖర్, రాష్ట్ర ఇరిగేషన్ డైరెక్టర్ పత్తి చంద్రశేఖర్, టీడీపీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇన్ సర్వీస్ టీచర్లకు టెట్ రద్దు చేయాలి : ఎస్టీయూ

అనంతపురం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: ఇన్ సర్వీస్ ఉపాధ్యాయులను టెట్ పరీక్షల నుండి మినహాయించాలని లేని పక్షంలో టెట్ రద్దు చేసే వరకు ఎస్టీయూ పోరాటం ఆపదని పోరాటం చేస్తూనే ఉంటుందని ఎస్టీయూ నాయకులు తెలియజేశారు. గురువారం డిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద ఏఐజేఏసీటీఓ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ధర్నా కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్టీయూ నాయకులు మాట్లాడుతూ.. సీపీఎస్ ను రద్దు చేసి ఓపీఎస్ ను అమలు చేయాలని, కాంట్రాక్టు, ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులను రెగ్యులర్ చేయాలని, పనికి తగ్గ వేతనం ఇవ్వాలని, కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు 8వ వేతన సవరణ అమలు చేయాలని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు పీఆర్ సీ ప్రకటనకు ఆలస్యం అవుతున్న పక్షంలో 30శాతం ఐఆర్ ప్రకటనకు తక్షణమే అమలు చేసేటట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఆదేశాలు జారీ చేయాలని, అలాగే దీర్ఘ కాలంగా పెండింగ్ లో ఉన్న ఆర్థిక బకాయిలు చెల్లింపులకు ఆదేశాలివ్వాలని, కేజీబీవీ స్టాఫ్ కు మినిమం టైమ్ స్కేల్ వర్తింప చేయాలని, అర్హత కలిగిన స్కూల్ అసిస్టెంట్ లకు లెక్చరర్స్ గా పదోన్నతులు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నుండి ఎస్టీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు నీలూరు రమణా రెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ రామాంజనేయులు, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కె.కృష్ణమూర్తి, జిల్లా అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శి బి.సుధాకర్, మహిళా కార్యదర్శి బి.హైమావతి, జిల్లా నాయకులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రైలు పట్టాల కింద మృతి చెందిన వ్యక్తి వివరాలు లభ్యం

- ఏఆర్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ సుబ్బరాజు గా గుర్తింపు
- ధర్మవరం రైల్వే జిఆర్పి పోలీసులు



ధర్మవరం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: మండల పరిధిలోని ప్రసన్నాయనిపల్లి రైల్వేస్టేషన్ దగ్గరలో గల రైల్వే గేటుకు సమీపంలో ఈ నెల నాలుగవ తేదీన ఒక గుర్తు తెలియని మగ వ్యక్తి మృతి చెందడం జరిగింది. ఈ విషయమై మృతి చెందిన వ్యక్తి వివరాలను మీడియాకు తెలిపారు. అనంతరం చనిపోయిన వ్యక్తి వివరాలను ధర్మవరం జిఆర్పి పోలీసులు కనుగొన్నారు.రైల్వే జిఆర్పి పోలీసులు షణ్ముఖనంద, మల్లికార్జున , చంద్రాయుడు మాట్లాడుతూ మృతి చెందిన వ్యక్తి వద్ద అంగీ జోబులో పోలీస్ శాఖకు సంబంధించిన ఐడి కార్డ్ లభ్యమయిందని తెలిపారు. మృతుడు సుబ్బరాజు అనంతపురంలో ఏఆర్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ గా విధులు కొనసాగిస్తున్నాడని, మధ్యముకు అలవాటై, చెడు వ్యసనాలు కూడా లోను కావడంతో, లివర్ పూర్తిగా దెబ్బ తినడంతో ఆపరేషన్ నిమిత్తం 50 లక్షలు కావాలని వైద్యులు తెలిపారు అన్నారు. ఓవైపు కుటుంబం, మరోవైపు అనారోగ్యం, మరోవైపు దురా అలవాట్లు ఉండడంతో నిత్యం మానసిక బాధతో బాధపడుతూ, జీవితం మీద విరక్తితో ఈ నెల నాలుగవ తేదీన గూడ్స్ రైలు కిందపడి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడని తెలిపారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారాన్ని ఇచ్చి, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పోస్టుమార్టర్ నిర్వహించిన తర్వాత దేహాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. అనంతరం కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

రాయలసీమకు వైఎస్ఆర్, జగన్ చేసింది శూన్యం

కదిరి ఎమ్మెల్యే కందికుంట వెంకటప్రసాద్

కదిరి,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: రాయలసీమ అభివృద్ధి విషయంలో గత ప్రభుత్వాలు తీవ్ర నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించాయని, ముఖ్యంగా వైఎస్ఆర్ మరియు జగన్ పాలనలో ప్రాంతానికి అన్యాయం జరిగిందని కదిరి శాసనసభ్యుడు కందికుంట వెంకటప్రసాద్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, జల హక్కులు, జలాశయాల సంరక్షణ వంటి కీలక అంశాల్లో జరిగిన నిర్ణయాలు సీమ రైతుల భవిష్యత్తును దెబ్బతీశాయని ఆయన ఆరోపించారు. గత ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యం: కృష్ణా జలాలు, ప్రాజెక్టుల రద్దు కృష్ణా నది జలాల విషయంలో వైఎస్ఆర్ బ్రిజేష్ కుమార్ ట్రైబ్యునల్‌కు లేఖ రాసి మిగులు జలాలు కోరబోమని చెప్పడం ద్వారా రాయలసీమ రైతుల హక్కులను కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. అప్పర్ భద్ర ప్రాజెక్టు నిర్మాణం జరుగుతున్నప్పటికీ జగన్ ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని అన్నారు. కృష్ణా జలాల్లో 512 టీఎంసీల నీటిని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌తో చర్చించి ఒప్పందం చేసుకున్నది చంద్రబాబు నాయుడు ప్రభుత్వమని, అయితే అపెక్స్ కౌన్సిల్‌లో సెక్షన్ 3పై చర్చించే అవకాశం వచ్చినప్పటికీ జగన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం బలంగా వాదించలేదని విమర్శించారు. ఈ నిర్లక్ష్యం వల్లే తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇప్పుడు నీటి కేటాయింపులపై దూకుడుగా డిమాండ్ చేస్తోందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. జగన్ ఐదేళ్ల పాలనలో 102 సాగునీటి ప్రాజెక్టులు రద్దు చేసి రాయలసీమను ఎడారిగా మార్చారని ఆరోపించారు.

బడ్జెట్ పోలిక: జగన్ vs చంద్రబాబు

ప్రభుత్వాలురూ.12 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్‌లో జగన్ ప్రభుత్వం రాయలసీమకు కేవలం రూ.2 వేల కోట్లే ఖర్చు చేసిందని, అదే సమయంలో 2014--19 మధ్య చంద్రబాబు ప్రభుత్వం రూ.12,011 కోట్లు, ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం గత 19 నెలల్లోనే దాదాపు రూ.8 వేల కోట్లు సీమ సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు కేటాయించిందని వివరించారు. రాయలసీమ ఎత్తిపోతల పథకాన్ని అవసరమైన అనుమతులు లేకుండానే రూ.3,825 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ప్రారంభించి, దాదాపు రూ.900 కోట్ల మట్టి పనులు చేసి బిల్లులు చెల్లించుకున్నారని అన్నారు. 2020లో ఎన్‌జీటీ ఆదేశాలతో పనులు నిలిచిపోయాయి. అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు విషయంలో ఇసుక దోపిడీ కారణంగా ప్రమాదం జరిగి 39 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఫించా డ్యామ్, అలగనూరు బ్యాకేజీ, గాలేరు--నగరి ప్రాజెక్టులకు చెందిన గోరుకల్లు జలాశయం వంటి నిర్మాణాల్లో నిర్వహణ నిర్లక్ష్యం పాలైందని, ఐదేళ్లలో ఒక్క రూపాయి కూడా విడుదల చేయలేదని విమర్శించారు.

కూటమి ప్రభుత్వ చొరవలు: రత్నాల సీమ లక్ష్యం

తుంగభద్ర డ్యామ్ 19వ క్రెస్ట్ గేట్లు దెబ్బతినడం కూడా నిర్వహణ లోపాల ఫలితమేనని పేర్కొంటూ, కూటమి ప్రభుత్వంలో సీఎం చంద్రబాబు చొరవతో క్రాష్ ప్రోగ్రామ్ తరహాలో ఐదు రోజుల్లో మరమ్మత్తులు పూర్తి చేసి సుమారు 40 టీఎంసీల నీటిని కాపాడగలిగామని చెప్పారు. ప్రస్తుతం రూ.54.42 కోట్లతో రిమోట్ కంట్రోల్ సిస్టమ్ పనులు కొనసాగుతున్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం గోదావరిలో సముద్రంలో కలిసిపోతున్న సుమారు 3000 టీఎంసీల నీటిలో నుంచి కనీసం 200 టీఎంసీలను ఎత్తిపోసి రాయలసీమ శాశ్వత అవసరాలను తీర్చాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. బొల్లాపల్లి జలాశయం 173 టీఎంసీల నిల్వ సామర్థ్యంతో నిర్మితమైతే రాయలసీమ భవిష్యత్తు నీటి అవసరాలు తీర్చడమే కాకుండా వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి బాటలు పడతాయని అన్నారు. రాయలసీమను "రత్నాల సీమ"గా తీర్చిదిద్దడమే సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు లక్ష్యమని, ఆ దిశగా ప్రణాళికాబద్ధంగా సాగునీటి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేస్తామని ఎమ్మెల్యే కందికుంట వెంకటప్రసాద్ స్పష్టం చేశారు.

అగాపే ఆశ్రమంలో అన్నదానం

యాడికి,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: యాడికి మండల కేంద్రంలోని రాఘవేంద్ర కాలనీలో ఉన్న ఆగాపే ఆశ్రమంలో అనంతపురం జిల్లా కేంద్రంలో నివాసం ఉంటున్న యేసుక్రీస్తు విడుదల పరిచర్యలు మినిస్ట్రీస్ నిర్వాహకుడు బాలరాజు గురువారం ఆగాపే ఆశ్రమంలో అన్నదానంతో పాటు నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ చేసినట్లు ఆశ్రమ ఫౌండర్ బత్తుల ప్రసాద్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆశ్రమంలోని వృద్ధులు బాలరాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

జాతీయస్థాయి పోటీ పరీక్షలలో శ్రీ చైతన్య ప్రభంజనం

అనంతపురం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: స్థానిక కక్కలపల్లి పంచాయతీలోని శ్రీ చైతన్య పాఠశాల సీఓ ఐపిఎల్ ఐపిఎల్ బ్రాంచ్ లో విద్యార్థులు జాతీయస్థాయి పోటీపరీక్షలలో అత్యంత గణనీయ మైన ప్రతిభను కనబరిచారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు అభినందన సభ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన ఏజీఎం సుబ్బారెడ్డి చేతుల మీదుగా బహుమతుల ప్రధానం, మెడల్స్, క్యాష్ ప్రైజ్ అందజేశారు. విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ఇంతటి ఘనత సాధించడానికి యాజమాన్య సహకారం, అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయుల బోధన, విద్యార్థుల కృషి తల్లిదండ్రుల సహాయ సహకారాలు దోహదపడ్డాయని కొనియాడారు. అంతేకాకుండా చైతన్యలో చదువుతున్న ప్రతి విద్యార్థి విలువలతో కూడిన విద్యను అభ్యసించి అమోఘమైన ప్రతిభను కనుపరుస్తూ రాష్ట్రస్థాయిలో జాతీయస్థాయిలో శ్రీ చైతన్య కీర్తిని మారు మ్రోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా జాతీయస్థాయి పోటీ పరీక్షలలో ఐఏపీటీలో నలుగురు విద్యార్థులు అర్హత సాధించి మెడల్స్ పొందారు. ఐఓక్యూఎం పరీక్షలలో 8 మంది జాతీయస్థాయిలో అర్హత సాధించారు డాక్టర్ హోమి బాబా బాల వైజ్ఞానిక్ పరీక్షలలో 33 మంది అర్హత సాధించి సర్టిఫికెట్లను కైవసం చేసుకున్నారు. రాష్ట్రస్థాయిలో క్యాట్ పరీక్షలలో 323 మంది విద్యార్థులు అర్హత సాధించారు. 100 మందికి గోల్డ్ మెడల్స్ 52 మందికి క్యాష్ ప్రైజ్ అవార్డులు గెలుచుకున్నారు ఇంతటి ఘనత సాధించడానికి కృషిచేసిన విద్యార్థులను, తల్లిదండ్రులను, ఉపాధ్యాయ బృందాన్ని సిబ్బందిని కొనియాడారు. కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన తల్లిదండ్రులు మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల కృషి తోపాటు ఉపాధ్యాయుల శ్రమ మేలికలయిక మీ విజయం కావున విద్యార్థులు గురువులు చెప్పిన విషయాన్ని చక్కగా పాటిస్తూ మీ లక్ష్యాలను చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ నరేష్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులలో బలమైన కోరిక సాధించాలనే తపన లక్ష్యసాధన కోసం పడిన శ్రమ వల్ల విద్యార్థులు ఘనత సాధించాలని కొనియాడారు. ప్రతి విద్యార్థి కోరిక నమ్మకం ఆశ పెట్టుకోవడం అనే అలవాట్లను అలవర్చుకొని వారి వారి కలలను సహకారం చేసుకోవాల్సిందిగా విద్యార్థులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఇంచార్జ్ శ్రీనివాస పట్నాయక్, కోఆర్డినేటర్ రాధాకృష్ణ, ఉపాధ్యాయులు బోధనేతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఐవీఆర్ఎస్ కాల్స్‌లో జిల్లాలో రెండవ స్థానం సాధించిన యాడికి మండలం

యాడికి,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: ఐవీఆర్ఎస్ కాల్స్ నిర్వహణలో యాడికి మండలం జిల్లాలో రెండవ స్థానం సాధించింది.ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ శశికళ తో పాటు పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులను అడిషనల్ కమిషనర్ సుధాకర్ ప్రశంశా పత్రంతో అభినందించారు. అనంతపురం జేఎన్టీయూ ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలను వేగంగా అందించడంలో ఐవీఆర్ఎస్ వ్యవస్థ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని తెలిపారు. గ్రామ స్థాయిలో సమస్యలను నమోదు చేసి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవడం వల్ల ఈ ఫలితం సాధ్యమైందన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో అరుణ్ కుమార్, వెంకటరాజు,మహేశ్వర్ రెడ్డి, వెంకటరామిరెడ్డి, సుమలత, సుజాత, రాజేశ్వరరెడ్డి,వీణా,నజియాబెగం, రామిరెడ్డి,నవనీత్,సురేష్,జిల్లా అధికారులు,పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ప్రతినిధులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నల్లచెరువు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆర్ఎంపీలు,ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ల అవగాహన సమావేశం

నల్లచెరువు,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: నల్లచెరువు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆర్ఎంపీలు మరియు ల్యాబ్ టెక్నీషియన్లకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన అవగాహన సమావేశం నిర్వహించబడింది. ఈ సమావేశంలో వైద్య సేవలకు సంబంధించిన నిబంధనలు, చేయవలసిన మరియు చేయకూడని పనులపై స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు అందించారు. సమావేశంలో అధికారుల సూచనల ప్రకారం ఆర్ఎంపీలు కేవలం ప్రథమ చికిత్స (ఫస్ట్ ఎయిడ్) మాత్రమే అందించాలని, తమ కేంద్రాల వద్ద "ప్రథమ చికిత్స కేంద్రం" అని బోర్డు తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయాలని తెలియజేశారు. అదేవిధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఫస్ట్ ఎయిడ్ సర్టిఫికేట్ తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలని స్పష్టం చేశారు.

ఇక చేయకూడని అంశాల విషయానికి వస్తే ---

ఆర్ఎంపీలు అలోపతి మెడిసిన్ క్లినిక్ నిర్వహించరాదు, రోగులకు ఇంజెక్షన్లు లేదా ఐవీ ద్రావకాలు ఇవ్వడానికి అర్హులు కాదని స్పష్టం చేశారు. తమ పేరుకు ముందు "డాక్టర్" అనే పదాన్ని వాడకూడదని కూడా హెచ్చరించారు. ప్రథమ చికిత్స కేంద్రాల్లో బెడ్స్, ఐవీ సెట్స్, స్టాండ్లు వంటి వైద్య సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయరాదని తెలియజేశారు. ఈ సమావేశంలో మండల ఎంఆర్ఓ రవి నాయక్ ఎంపిడిఓ అశోక్ కుమార్ రెడ్డి,మెడికల్ ఆఫీసర్లు డాక్టర్ అలేఖ్య, డాక్టర్ కల్పనా రెడ్డి, సూపర్వైజర్లు పాల్గొని సంబంధిత వారికి పూర్తి స్థాయి అవగాహన కల్పించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు సురక్షితమైన, పరిమిత వైద్య సేవలు అందేలా నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలని అధికారులు సూచించారు.

దామోదరం సంజీవయ్య కాంస్య విగ్రహ ప్రతిష్ట

ఏపీ మాల మహానాడు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జూటూరు మహేంద్ర

ధర్మవరం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా మడకశిర పట్టణం నందు మొట్టమొదటిసారిగా మొట్టమొదటి దళిత (మాల)ముఖ్యమంత్రి ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలకు ఆద్యుడు దళితుల ఉన్నతికి పాటుపడిన స్వర్గీయ దామోదరం సంజీవయ్య విగ్రహ ఏర్పాటు కమిటీ, మరియు మాల మహానాడు మడకశిర తాలూకా వారిచే ఫిబ్రవరి 14 . శనివారం 2026న దామోదరం సంజీవయ్య కాంస్య విగ్రహ ప్రతిష్ట నిర్వహిస్తున్నారు. ధర్మవరం గుట్ట కింద పల్లి లోని మన ఆత్మీయ మాల కులస్తులందరినీ పేరుపేరునా పలకరించి సంజీవయ్య విగ్రహ ప్రతిష్ట కార్యక్రమాలతో కూడిన కరపత్రంను విడుదల చేశారు.గ్రామంలో ఉన్న మాల కులస్థులందరూ కూడా మడకశిర లోని విగ్రహ ఏర్పాటు కమిటీ వారికి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటూ ఇటువంటి కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నందుకు సంతోషంగా ఉందని తెలియజేశారు.మన మాల జాతి ఐక్యత కోసం ధర్మవరంలో ఉన్న మాల బంధువులందరూ కూడా అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనంతపురం సత్యసాయి జిల్లాల మాల మహానాడు జిల్లా అధ్యక్షులు సుగుమంచి శ్రీనివాసులు, ప్రధాన కార్యదర్శి ఉరుములు రాము, రాప్తాటి నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు విజయకుమార్, నారాయణస్వామి, ప్రసాద్, రామ్మోహన్, పరశురాముడు, బాలు, మద్దిల గంగాధర్ ఆదిశేషు, సోము, కేశమ్మ , ముసలక్క తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాత ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కొనసాగించండి

- రైతు సంఘం జిల్లా నాయకులు

ధర్మవరం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: పాత ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని మాత్రమే కొనసాగించాలని కోరుతూ రైతు సంఘం జిల్లా నాయకులు ఆర్డీవో మహేష్ కు వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ మహాత్మా గాంధీ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టం రద్దుచేసి ఆ స్థానంలో జి రాంజీ పేరుతో తెచ్చిన చట్టాన్ని వెంటనే రద్దుచేసి పాత ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కొనసాగించాలని వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. 2005 ఉపాధి హామీ చట్టం అమలు జరిగిన చోట గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పేదరిక నిర్మూలనతో పాటు సామాజిక న్యాయం ఆర్థిక స్వాతంత్రం భూస్వామ్య వర్గాలతో బేరమాడే శక్తి పేదలకు కల్పించింది అన్నారు. కేంద్రం 60 శాతమురాష్ట్రాలకు వారంపడేలా 40 శాతము నిధులు ఖర్చు పెట్టాలని తెలిపారు. చట్టము 73,74 పంచాయతీరాజ్ చట్టానికి విరుద్ధంగా స్థానిక సంస్థలకు అధికారాలు లేకుండా పని హక్కును కాలరాస్తు, జి రాంజీ చట్టం చేయడం కోట్లాదిమంది పేదలకు తీవ్రమైన నష్టం జరుగుతుందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జంగాలపల్లి పెద్దన్న, చేనేత నాయకులు హెచ్ హెచ్ భాష ,సిపిఎం పార్టీ టౌన్ కార్యదర్శి శేషంపల్లి మారుతి జేవీ రమణ,ఎల్ ఆదినారాయణ, గుంపు హరి, ఆంజనేయులు ,నరసింహారెడ్డి, ఖాదర్ బాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఇంటి పన్నులు వసూళ్లలో తాడిమర్రి ఫస్ట్

- డిప్యూటీ ఎంపీడీవో విజయ శేఖర్ నాయుడుకు ప్రశంసా పత్రం

తాడిమర్రి,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: తాడిమర్రి మండలంలో ఇంటి పనులు వసూల్లో తాడిమర్రి జిల్లా స్థాయిలో ప్రథమ స్థానాన్ని సాధించినట్లు డిప్యూటీ ఎంపీడీవో విజయ శేఖర నాయుడు తెలిపారు,గురు వారం గోరంట్ల పట్టణంలో జరిగిన సమావేశంలో స్టేట్ అడిషనల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ చె ప్రశంసా పత్రాన్ని తీసుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు,తాడిమర్రి మండలంలోని పంచాయతీ కార్యదర్శులు అందరూ బాగా పనిచెసి నందున ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన హౌస్ టాక్స్ వసూలు చేయడం ద్వారా ఈ మొత్తాన్ని ప్రభుత్వ ఖజానాకు పంపడం జరిగింది అన్నారు, దీంతో ఈ ప్రశంస పత్రం తాడిమర్రి మండలానికి దక్కిందన్నారు,ఈ అవార్డు రావడానికి పనిచేసినకార్యాలయ సిబ్బందికి పంచాయతీ కార్యదర్శులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

ఉపాధి హామీ పథకాన్ని బ్రష్టు పట్టించిన బిజెపి ప్రభుత్వం

తాడిమర్రి,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని బిజెపి ప్రభుత్వం అసూయతో ఆ పథకాన్ని భ్రష్ట పట్టించిందని సిపిఎం నాయకులు సీఐటీయూ నాయకులు ఆరోపించారు,కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై ఉన్న అసూయాతో ఈ పథకం మార్పులు చేర్పులు చేసి పథకానికి ఉన్న మహాత్మా గాంధీ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని బిజెపి నాయకుల పేరుతో అమలు చేయడం సరికాదన్నారు,రాంజీ పథకం పేరుతో ఈ సంవత్సరం నుంచి అమలు చేస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించడానికి సిఐటియూ నాయకులు తీవ్రంగా విమర్శించారు ఈ పథకాన్ని 2005లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెచ్చిందని కోట్లాది జీవిత కుటుంబాల్లో వెలుగు నింపిన ఈ పథకం బహుళ ప్రయోజన కారి గ పేదలకు వరప్రధానగ అక్షయపాత్రగా పేరు గడించిందన్నారు, అనవసరంగా ఇప్పుడు ఈ పథకానికి తూట్లు పొడిచి రాంజీ పథకం అని పెట్టడం సరికాదన్నారు, తమ డిమాండ్లతో కూడిన వినతి పత్రాన్ని రెవెన్యూ అధికారులకు అందజేశారు,తాసిల్దార్ కు తాసిల్దార్ కు పత్రాన్నిసమర్పించారు తమ డిమాండ్తో కూడిన వినతిపత్రాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని వారి సందర్భంగా రెవెన్యూ అధికారులు కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం నాయకులు సిఐటియూ నాయకులు నారాయణ,పోతలయ్య అఅంగన్వాడి సిబ్బంది భారతి, ఆదిలక్ష్మి,కూలీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎన్డీఏ కూటమి నేతల సమక్షంలో పట్టాదార్ పాస్‌బుక్కుల పంపిణీ

రావులచెరువులో పట్టాదార్ పాస్‌బుక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమ ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన హరీష్ బాబు

ధర్మవరం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: ధర్మవరం రూరల్ మండలం రావులచెరువు గ్రామంలో ఫిబ్రవరి 7వ తేదీన నిర్వహించనున్న పట్టాదార్ పాస్‌బుక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు సంబంధిత అధికారులు, నాయకులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని మంత్రి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ హరీష్ బాబు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రివర్యులు సత్య కుమార్ యాదవ్, ధర్మవరం టీడీపీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ పరిటాల శ్రీరామ్, జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చిలకం మధుసూదన రెడ్డి పాల్గొననున్న నేపథ్యంలో, సభా ఏర్పాట్లను హరీష్ బాబు గురువారం క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు.ధర్మవరం రూరల్ మండల ఎంఆర్ఓ సురేష్ తో పాటు ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, సంబంధిత అధికారులు కలిసి సభా ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించారు. సభ నిర్వహణకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, వేదిక ఏర్పాటు, భద్రతా చర్యలు, తాగునీటి సౌకర్యం, విద్యుత్ ఏర్పాట్లు వంటి అంశాలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని, ముఖ్యంగా వృద్ధులు, మహిళలు, రైతులు సౌకర్యవంతంగా కార్యక్రమంలో పాల్గొనేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని హరీష్ బాబు అధికారులకు సూచించారు. కార్యక్రమం ప్రశాంతంగా, క్రమబద్ధంగా, విజయవంతంగా జరిగేలా ప్రతి అంశాన్ని జాగ్రత్తగా అమలు చేయాలని తెలిపారు. ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, పట్టాదార్ పాస్‌బుక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమం రైతులకు భరోసా కల్పించే కీలకమైన కార్యక్రమమని ఆయన పేర్కొన్నారు. అధికారులు, నాయకులు సమిష్టిగా పనిచేసి ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు చంద్ర, పోతుకుంట రాజు, లక్ష్మీనారాయణ, నేలకోట రాము, నేలకోట తండా చిరు, టీడీపీ నాయకులు చెన్నారెడ్డి, ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మండల స్థాయి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీ ఆర్సీ అమలు చేసి 29% ఐఆర్ విడుదల చేయాలి

- ఎమ్మెల్యే కందికుంట వెంకటప్రసాద్‌కు యూటీఎఫ్ వినతి

కదిరి,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: రాష్ట్రంలోని ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులకు రావలసిన ఆర్థిక హక్కుల విషయంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని యూటీఎఫ్ నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కదిరి ఎమ్మెల్యే కందికుంట వెంకటప్రసాద్ ని కలిసి రాబోయే బడ్జెట్‌లో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారానికి తగిన నిధులు కేటాయించాలని వినతి పత్రం సమర్పించారు. యూటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు డి. శ్రీనివాసులు, జిల్లా కార్యదర్శులు మల్లికార్జున, రవివర్ధన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కదిరి డివిజన్ నాయకులు ఈ వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి దాదాపు రెండు సంవత్సరాలు గడిచినా ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న ఆర్థిక సమస్యలు యథాతథంగానే ఉన్నాయని విమర్శించారు. వివిధ బకాయిలు కలిపి సుమారు రూ.25 వేల కోట్ల మేర పేరుకుపోయాయని తెలిపారు.దీపావళి కానుకగా ఒక డీఏ మాత్రమే ఇవ్వడం, సంక్రాంతి కానుకగా ప్రకటించిన రూ.1100 కోట్ల డీఏ బకాయిలు కూడా జమ కాలేదని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా 12వ పీఆర్సీ 01.07.2023 నుండి అమలు కావాల్సి ఉన్నప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టలేదని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వం పీఆర్సీ కమిషన్‌ను నియమించినా, ప్రభుత్వం మారిన తర్వాత కమిషనర్ రాజీనామా చేయగా, కొత్త కమిషనర్‌ను ఇప్పటికీ నియమించలేదని తెలిపారు. దీంతో ఉద్యోగులు 30 నెలలుగా రావాల్సిన పీఆర్సీ ప్రయోజనాలు కోల్పోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు 18 నెలలుగా గ్రాట్యుటీ, లీవ్ ఎన్‌కాష్‌మెంట్ చెల్లించకపోవడం తీవ్ర అన్యాయమని, పెన్షనర్లలో అసంతృప్తి రోజురోజుకీ పెరుగుతోందని హెచ్చరించారు. పరిస్థితి మరింత విషమించకముందే ప్రభుత్వం స్పందించి, పీఆర్సీ అమలు, 29% ఐఆర్ విడుదలతో పాటు పెండింగ్ బకాయిలు తక్షణమే చెల్లించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఆడిట్ కమిటీ కన్వీనర్ సునీల్ కుమార్, సీనియర్ నాయకులు సుబ్బారెడ్డి, జిల్లా మున్సిపల్ కమిటీ కన్వీనర్ మధుసూదన్, జిల్లా క్రీడల కమిటీ కన్వీనర్ ఆజమ్ బాషా, జిల్లా సీపీఎస్ సబ్ కమిటీ కో-కన్వీనర్ సునీల్ కుమార్, యూటీఎఫ్ నాయకులు రెడ్డి రాజేష్, హనీఫ్, నాగరాజు, భార్గవ్, నజీర్, బ్రహ్మేంద్ర, ఖాజా మోహియొద్దీన్, రమణా నాయక్, ఖాదర్ బాషా, లక్ష్మీప్రసాద్, నారాయణ రెడ్డి, శివ, రామసుబ్బయ్య, చంద్రశేఖర్, మనోహర్, బాలాజీ నాయక్, షరీఫ్, టీవీఎన్ రమేష్, ఖాజాపీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తిరుపతి లడ్డూ కల్తీలో శిక్ష తప్పదు

జగన్ కు మంత్రి సవిత హెచ్చరిక
కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారం బట్టబయలవ్వడంతో వైసీపీలో వణుకు
ఆ పార్టీ శ్రేణులను రెచ్చగొడుతున్న జగన్
తప్పుల మీద తప్పులు చేస్తున్న వైసీపీ నాయకులు, శ్రేణులు
బూతులు తిడుతూ, రప్పా రప్పా నరుకుతామంటూ
పెట్రేగిపోతున్న వైసీపీ గూండాలు
కాపులకు జగన్ నమ్మకద్రోహం
5 ఏళ్లలో కాపులను, బీసీలను పట్టించుకోని అంబటి, జోగి రమేశ్
కేసుల్లో ఇరుక్కున్నప్పుడు కులాల కార్డులు
అసహ్యించుకుంటున్న ప్రజలు
సీఎం చంద్రబాబుతోనే రాయలసీమ సస్య శ్యామలం
సీమకు జగన్ చేసింది శూన్యం
ఒక్క రిజర్వాయర్ నిర్మించలేదు...
కాలువను వెడల్పు చేసిందీ లేదు...
జగన్ చేసిన అన్యాయం నిలదీయండి
సీమ ప్రాంత వైసీపీ శ్రేణులకు మంత్రి సవిత పిలుపు

పెనుకొండ,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: మహాప్రసాదం వెంకన్న లడ్డూలో కల్తీ నెయ్యి కలిసిందనే విషయం బట్టబయలవ్వడంతో వైసీపీలో వణుకు ప్రారంభమైందని, ఈ ప్రమాదం నుంచి బయటపడడానికి బూతులు తిడుతూ డైవర్షన్ రాజకీయాలకు తెర తీశారని జగన్ పైనా, ఆ పార్టీ నాయకులపైనా రాష్ట్ర బీసీ, ఈడబ్ల్యూఎస్ సంక్షేమ, చేనేత మరియు జౌళి శాఖ మంత్రి ఎస్.సవిత మండిపడ్డారు. కాకిలాగా ఊరూరా తిరుగుతూ, కాపులను మభ్యబెట్టి, వారి ఓట్లను దండుకుని నమ్మక ద్రోహానికి పాల్పడ్డారని జగన్ పై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. తప్పు మీద తప్పులు చేసి, కేసుల్లో ఇరుక్కున్నప్పుడు కులాల కార్డులు ఉపయోగిస్తూ వైసీపీ చేస్తున్న చిల్లర రాజకీయాలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారన్నారు. తిరుమల తిరుపతి లడ్డూ కల్తీ కేసులో చట్టం తన పని చేసుకుపోతుందని, తప్పు చేసిన వారు శిక్ష అనుభవించక తప్పదని మంత్రి సవిత స్పష్టంచేశారు. పెనుకొండలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో గురువారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. హిందువులు మహా ప్రసాదంగా భావించే తిరుపతి లడ్డూలో కల్తీ నెయ్యి కలిసిందని స్వయంగా సుప్రీం కోర్టు ఏర్పాటు చేసిన సిట్ స్పష్టం చేసిందన్నారు. వైసీపీ నాయకుల అవినీతితో హిందువులు మనోభావాలు దెబ్బతిన్నాయన్నారు. కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారం బట్ట బయలవ్వడంతో వైసీపీ నాయకులు బూతులు తిడుతూ, రప్పా రప్పా నరుకుతామంటూ డైవర్షన్ రాజకీయాలకు తెర తీశారన్నారు. ఆ కుట్రలో భాగంగానే సీఎం చంద్రబాబునాయుడిని, మంత్రి నారా లోకేశ్ ను వైసీపీ నాయకులు జోగి రమేష్, అంబటి రాంబాబు దూషించారన్నారు. వైసీపీ నాయకులు ఎంత రెచ్చగొట్టినా తాము సంయమనంతో ఉంటున్నామని, తమకు రాష్ట్రాభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమమే ముఖ్యమని మంత్రి సవిత తేల్చిచెప్పారు.

కాపులకు జగన్ తీరని ద్రోహం

2019 ఎన్నికల ముందు కాపులను ఓటు బ్యాంకుగా జగన్ వాడుకున్నారని మంత్రి సవిత మండిపడ్డారు. కాకిలాగా ఊరూరా తిరుగుతూ, కాపులకు మేలు చేస్తానంటూ వారి ఓట్లను దండుకుని నమ్మక ద్రోహానికి పాల్పడ్డారన్నారు. నా బీసీలంటూ బడుగు బలహీన వర్గాలను సైతం ఓటు బ్యాంకుగా వాడుకుని, వారికి తీరని ద్రోహం చేశారన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన తరవాత ఎస్సీ, ఎస్టీలపైనా, కాపులపైనా, బీసీలపైనా తప్పుడు కేసులు బనాయించి వేధింపులకు పాల్పడ్డారన్నారు. అధికారం ఉందన్న అహంకారంతో తప్పు మీద తప్పులు చేసి, ఇప్పుడు కేసుల్లో ఇరుక్కున్నప్పుడు కులాల కార్డులు ఉపయోగిస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. అయిదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో బీసీలపై, కాపులపై అక్రమ కేసులు బనాయించినప్పుడు గాని, దాడులు చేసినప్పుడు గాని జగన్ ను వైసీపీ నాయకులు అంబటి రాంబాబు, జోగి రమేశ్ ఎందుకు ప్రశ్నించలేదన్నారు. స్వయం ఉపాధి పథకాల్లేక, ఉద్యోగాల్లేక కాపు, బీసీ యువత రోడ్డున పడ్డప్పుడు జగన్ ఎందుకు నిలదీయలేదన్నారు. రాజకీయ లబ్ధి కోసం కులం కార్డులు వాడుకుంటున్నారని రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలుసని, వైసీపీ నాయకులను చేసి అసహ్యించుకుంటున్నారని మంత్రి సవిత తెలిపారు.

వైసీపీ శ్రేణులను రెచ్చగొడుతున్న జగన్

తమ ప్రభుత్వం ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా పాలిస్తోందని, తిరుపతి లడ్డూలో కల్తీ నెయ్యి ఘటనలో చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతోందని, సుప్రీంకోర్టు పరిధిలో ఉన్న ఈ వ్యవహారంలో తాము జోక్యం చేసుకోలేదని మంత్రి సవిత స్పష్టంచేశారు. తాము తలుచుకుంటే, ఈ 18 నెలల కాలంలో వైసీపీ నాయకులు బయటకు రాగలిగేవారా...జగన్ పరామర్శలు చేసేవారా..? అని ప్రశ్నించారు. ప్రజలకు పారదర్శక పాలన అందిస్తూ, సంక్షేమ పథకాలను క్షేత్రస్థాయిలో అర్హులకే అందేలా నిరంతరం ప్రజల మధ్య ఉంటున్నామన్నారు. తమకు, తమ ప్రభుత్వానికి కక్ష సాధింపు రాజకీయాలు చేయాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. వైసీపీ హయాంలో సీఎం చంద్రబాబును, మంత్రి లోకేశ్ ను, ఆయన తల్లి భువనేశ్వరమ్మను అంబటి, జోగి రమేశ్ సహా ఎందరో వైసీపీ నాయకులు వ్యక్తిగత విమర్శలు చేస్తూ, ఇష్టారాజ్యంగా దూషించే వారన్నారు. ఆనాడే ఇది తప్పు అని జగన్ ను వైసీపీ శ్రేణులు నిలదీయాల్సిందన్నారు. స్వయం జగనే... వైసీపీ శ్రేణులు రెచ్చగొడుతున్నారన్నారు. బూతులు తిట్టాలని, రప్పా రప్పా నరుకుతామని బెదిరించాలని రెచ్చగొడుతున్నారని జగన్ పై మంత్రి సవిత ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు.

సీఎం చంద్రబాబుతోనే రాయలసీమ సస్య శ్యామలం

రాయలసీమను సస్య శ్యామలం చేయాలని అన్న ఎన్టీఆర్ సంకల్పిస్తే, ఆయన ఆశయ సాధనకు సీఎం చంద్రబాబునాయుడు నడుం బిగించారని మంత్రి సవిత తెలిపారు. 2014-19 మధ్య రాయలసీ సాగునీటి ప్రాజెక్టుల కోసం సీఎం చంద్రబాబునాయుడు రూ.12 వేల కోట్లకు పైగా ఖర్చు చేశారన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తరవాత 19 నెలల కాలంలో రూ.8 వేల కోట్లకుపైగా వెచ్చించామన్నారు. నేడు రాయలసీమలో ఉన్న తాగు, సాగునీటి ప్రాజెక్టులు నిర్మించిన ఘనత టీడీపీ ప్రభుత్వాలవేనన్నారు. శ్రీకృష్ణదేవరాయులు తవ్వించిన చెరువుల్లో నీటిని నింపిన ఘనత కూడా సీఎం చంద్రబాబుదేనన్నారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని, సంక్షేమాన్ని చూసి ఓర్వలేక, చలో పోతిరెడ్డిపాడు అంటూ వైసీపీ మరో డ్రామాకు తెరతీసిందని మంత్రి సవిత విమర్శించారు. అయిదేళ్ల పాటు అధికారంలో ఉన్న జగన్...రాయలసీమకు చేసిందేమీ లేదన్నారు. ఒక్క రిజర్వాయర్ కాని, ఒక కాలువను కాని నిర్మించలేదనిచ ఆయన రాయలసీమ ద్రోహి అని మండిపడ్డారు. ఇదే విషయమై జగన్ ను వైసీపీ శ్రేణులు నిలదీయాలని మంత్రి సవి పిలుపునిచ్చారు.

సమగ్ర కుటుంబ సర్వేలో పారదర్శకత తో విధులు నిర్వర్తించాలి

- మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటరమణయ్య

ధర్మవరం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: పట్టణంలోని 40 వార్డులలో నిర్వహించే సమగ్ర కుటుంబ సర్వేలో పారదర్శకతతో సచివాలయ ఉద్యోగులు విధులు నిర్వర్తించాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకట రమణయ్య తెలిపారు. వారు పట్టణంలోని పలుచోట్ల నేరుగా కుటుంబంలో వెళ్లి సర్వే జరుగుతున్న తీరును వారు పరిశీలించారు. అనంతరం కుటుంబంలోని సభ్యుల ద్వారా సర్వే అధికారులు చేపడుతున్న పనిని కూడా వారు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం పట్టణంలోని పలు సచివాలయాలను కూడా వారు ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి సచివాలయ ఉద్యోగులతో వారు సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న ఈ సమగ్ర కుటుంబ సర్వేను వేగవంతం చేయాలని, ఎక్కడా ఎటువంటి తప్పులు దొరలకుండా వాస్తవమైన విషయాలను ఆన్లైన్లో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. ఈ కుటుంబ సమగ్ర సర్వేలో దాదాపు 50 కు పైగా గల ప్రశ్నలకు కుటుంబ సభ్యుల ద్వారా వివరాలను అడిగి నమోదు చేయాలని తెలిపారు. తదుపరి ఐడి , ఆధార్ తో మరింత సమాచారాన్ని పూరించాలని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగానే భవిష్యత్తులో ప్రతి కుటుంబం యొక్క సమాచారము ప్రభుత్వం వద్ద లభిస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిపిఆర్ఓ విజయభాస్కర్, పట్టణ సచివాలయ కార్యాలయ ఇన్చార్జ్ అశ్వత్థ నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర బడ్జెట్లో చేనేత పరిశ్రమకు తీవ్ర అన్యాయం

- ఆంధ్రప్రదేశ్ చేనేత కార్మిక సంఘం

పెనుగొండ,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: 2026 - 27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి కేంద్రం ఆర్థిక మంత్రి నిర్మల సీతారామన్ ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్లో చేనేత పరిశ్రమకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ చేనేత కార్మిక సంఘం జిల్లా నాయకులు శీలా నారాయణ స్వామి విమర్శించారు దేశవ్యాప్తంగా 35 లక్షల చేనేత మగ్గాలు ఉన్నాయని చేనేత మీద ఆధారపడి ఎనిమిది కోట్ల మంది కార్మికులు ప్రత్యక్షంగానూ పరోక్షంగానూ వారు జీవిస్తున్నారని సుమారుగా 51 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్లో చేనేతకు 200 కోట్లు రూపాయలు మాత్రమే కేటాయించడం చాలా దారుణమైన పరిస్థితి అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు చేనేత పరిశ్రమ నానాటికి దిగజారి పోతోందని చేనేత పరిశ్రమలో పనులు లేక చాలీచాలని కూలీలు ఒక పక్క మరియు రంగులు, రసాయనాలు, పట్టు, నూలు, మరియు జరి ముడి సరుకు ధరలు నానాటికి ఆకాశమే హద్దుగా విపరీతంగా పెరిగిపోతుండడంతో మరో ప్రక్కన వారు తయారుచేసిన చీరలకు గిట్టుబాటు ధర లేక,చేనేత పరిశ్రమపై ఆధారపడిన కుటుంబాలు వారి జీవన పరిస్థితి అగమ్య గోచరంగా ఉందన్నారు పెరిగిపోతున్న ముడి సరుకు ధరలను అదుపు చేయలేకపోగా బడ్జెట్లో కనీసం 10,000 కోట్లు రూపాయలు అయినా కేటాయించవలసి ఉండగా నామమాత్రంగా 200 కోట్లు మాత్రమే కేటాయించి కేంద్ర ప్రభుత్వం అన్యాయం చేసిందన్నారు చేనేత కార్మికుడు చాలీచాలని కూలీలు అప్పుల బాధతో ఆత్మహత్యలు పరంపర కొనసాగుతుంటే కనీసం వారిని బ్రతికించి చేనేత పరిశ్రమను కాపాడవలసిన కేంద్ర ప్రభుత్వం, నిర్లక్ష్య వైఖరిని అవలంబిస్తుందని ఆంధ్ర ప్రదేశ్ చేనేత కార్మిక సంఘం మండల సమితి సభ్యులు ఆవేదన వ్యక్తం చేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ చేనేత కార్మిక సంఘం మండల సమితి సభ్యులు కొత్తపల్లి బెస్త కిష్టప్ప, శంకర పురుషోత్తం, దేవాంగం వెంకటేశులు, మరియు రంగేపల్లి రాజు పాల్గొనడం జరిగింది.

21,22న కల్లూరు పెన్నానది ఒడ్డున గల సింగరప్పస్వామి తిరునాల

పామిడి/గార్లదిన్నె,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: గార్లదిన్నె మండలంలోని కల్లూరు గ్రామ సమీపంలో గల పెన్నా నది ఒడ్డున వెలసినటు వంటి శ్రీక్షేత్రపాలకొండ సింగరప్పస్వామి ధర్మ పుణ్యక్షేత్రం నందు తిరుణాల నిర్వహించబడును.ఈ ప్రాంతంలో ప్రత్యేకంగా పెన్నా నది ఉత్తర దక్షిణ దిశగా నీరు ప్రవహించడంతో విశిష్టత సంతరించుకుందని, ఆ ప్రాంతంలో తలంటు స్నానం చేస్తే పుణ్యమభుతుందనే మూఢనమ్మకముతో ప్రతి సంవత్సరం మాఘ మాసంలో మూడవ శని ఆదివారాలు యందు పామిడి గార్లదిన్నె మండలాలకు చెందిన భక్తాదులు విశేషంగా పాల్గొని దైవదర్శనం చేసుకుంటారు. పూర్వం దాదాపు వంద ఎడ్లబండ్లల్లో భక్తాదులు చేరేవారని, కాలక్రమమైన ప్రస్తుతం ట్రాక్టర్లు ఆటోలు తదితర వాహనాలలో బక్తాదులు చేరుకుంటున్నారు. ఒక్కరోజు తిరునాల జరిగినా వేలాదిమంది భక్తాదులు కలసి పెన్నా నదిలోనే ఉంటావా ,,సందర్భంగా రాతిదులం వంటవార్పు చేసుకొని వనభోజనం వలే తల్లి పిల్లలతో పెన్నానది ఆ ప్రాంతమంతాయు కళకళలాడుతుంది అన్నారు. ఈ ఏడాది అదనముగా 21, 22 తేదీలలో రాతిదూలం పోటీలు నిర్వహిస్తుండడంతో మరింత శోభ సంతరించుకుంటున్నట్లు కల్లూరు గ్రామస్తులు తెలుపుతున్నారు.కల్లూరు గ్రామ సమీపంలో 21న న్యూకేటగిరి విభాగం, 22న సీనియర్ విభాగం ఎద్దులతో రాతిదూలం పోటీలు హోరాహోరిగా సాగ ఉన్నట్లుగా 21న న్యూ కేటగిరి పోటీలకు 50,40,30, 20వేల రూపాయలు బాహుమతులు ఉండగా సీనియర్ విభాగం పోటీలకు లక్ష,80, 60,40, 30వేల రూపాయలు బహుమతులు ప్రకటించారు. ఈ పోటీల యందు ప్రఖ్యాతి చెందిన యాంకర్ చిరంజీవి ప్రధాన భూమికను పోషిస్తుండగా అడ్మినర్లుగా దాసరికృష్ణ,లింగాలరేవంత్ నిర్వహిస్తున్నట్లు గ్రామస్తులు తెలిపారు. పోటీలలో పాల్గొనే ఎద్దుల యజమానులు సంప్రదించు వారు 90000 73841కు ఫోన్ ద్వారా సాంప్రదించవచ్చని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

భైరవాన తిప్ప ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన బీజేపీ నాయకులు

- రాష్ట్ర కిసాన్ మోర్చ అధ్యక్షులు
- చిగురపాటి కుమార్ స్వామి
- జిల్లా బీజేపీ ఉపాధ్యక్షులు ముప్పురు దేవరాజు

కళ్యాణదుర్గం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: అనంతపురం జిల్లా బ్రహ్మసముద్రం మండలం వేపులపర్తి గ్రామం బైరవాణి తిప్ప ప్రాజెక్టు వద్ద భారతీయ జనతా పార్టీ కిసాన్ మోర్చా ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు బీజేపీ నాయకులు ఆధ్వర్యంలో బ్రహ్మసముద్రం మండలంలోని వేపలపర్తి గ్రామంలో విబి - జి- రామ్ జి సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా భారతీయ జనతా పార్టీ కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు చిగురుపాటి కుమార్ స్వామి విచ్చేసి విబి- జి - రామ్ జి చట్టం గురించి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ఈ చట్టం గురించి అసత్య ప్రచారాలు చేస్తూ ప్రజల్లో అపోహలు సృష్టిస్తున్నారని వీబీగ్రాగ్ చట్టం ద్వారా రైతు కూలీలను లచ్చాధికారులుగా చేయడమే ధ్యేయంగా గ్రామాలను అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ,ఈ చట్టాన్ని అమలు చేస్తూ సకాలంలో బిల్లులు కూలీల ఖాతాలో జమ అయ్యే విధంగా అవినీతికి ఆస్కారం లేకుండా పథకాన్ని పారదర్శంగా అమలు చేసే విధంగా చట్టం తీసుకొచ్చారని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనంతపురం బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు కొనకొండ్ల రాజేష్ టిడిపి మండల కన్వీనర్ పాల బండ్ల శ్రీరాములు బ్రహ్మసముద్రం బిజెపి మండల కన్వీనర్ గుడిసె పాత అన్న కిషన్ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులు దామోదర్ జోనల్ ఇన్చార్జ్ తిమ్మారెడ్డి కిషన్ మోర్చా జిల్లా కార్యదర్శి తలారి కిష్టప్ప టిడిపి మండల కన్వీనర్ పాల బండ్ల శ్రీరాములు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ముప్పూరి దేవరాజు ఆదినారాయణ క జిల్లా కార్యదర్శి తలారి కిష్టప్ప బంగారు మల్లారెడ్డి పాల బండ్ల ఆంజనేయులు ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మందల శాంత కుమార్ రాందాసు సీనియర్ నాయకుడు చెక్క సుబ్రహ్మణ్యం ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు వేపులుపర్తి గ్రామ ప్రజలు రైతు కూలీలు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి పార్టీకి ఆకర్షితులై కుర్లకొండ రాజేష్ కే సాయి తదితరులు అధ్యక్షులు వారి చేత బిజెపి కండువా వేసుకొని పార్టీలోకి చేరినారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పార్టీ సూచన మేరకు ఎక్కడైనా ఏ పని పార్టీ అప్పు చెప్పిన పని చేస్తామని, పార్టీ కట్టుబాటులకు నమ్మకంగా పనిచేస్తామని తెలియజేశారు.

రాయలసీమకు చంద్రబాబు తీరని అన్యాయం

- తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌తో చీకటి ఒప్పందం
- చంద్రబాబు కుట్రలను తిప్పికొట్టాలని తలారి రంగయ్య పిలుపు

కళ్యాణదుర్గం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: తలారి రంగయ్య ఆధ్వర్యంలోపోతి రెడ్డీ పాడు లో జరిగే ఈ కార్యక్రమం లో వైస్సార్సీపీ నాయకులు పాల్గొనడానికి బయలుదేరారు. తలారి రంగయ్య మాట్లాడుతూ రాయలసీమ ప్రాజెక్టుల విషయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ద్వంద్వ వైఖరి అవలంబిస్తున్నారని మాజీ ఎంపీ, కళ్యాణదుర్గం వైస్సార్సీపీ సమన్వయకర్త తలారి రంగయ్య విమర్శించారు. తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో చీకటి ఒప్పందం కుదుర్చుకుని, రాయలసీమ ఎత్తిపోతల పథకాన్ని నిర్వీర్యం చేసేందుకు చంద్రబాబు కుట్రలు చేస్తున్నారని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. ఈ కుట్రలను ప్రజలంతా ఐక్యంగా తిప్పికొట్టాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.పోతిరెడ్డిపాడు వద్ద నిర్వహించిన భారీ బహిరంగ సభలో పాల్గొనేందుకు కళ్యాణదుర్గం నియోజకవర్గ వైస్సార్సీపీ నాయకులతో కలిసి తలారి రంగయ్య బయలుదేరి వెళ్లినారు. ఈ సందర్భంగా తలారి రంగయ్య మాట్లాడుతూ.. సీమ ప్రయోజనాలను పణంగా పెట్టి రాజకీయ లబ్ధి పొందాలని చూస్తే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. దివంగత నేత వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఆ తర్వాత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి హయాంలోనే సీమ ప్రాజెక్టులకు ప్రాధాన్యత దక్కిందని, నేడు కూటమి ప్రభుత్వం వాటిని అటకెక్కించే ప్రయత్నం చేస్తోందని మండిపడ్డారు.ఈ కార్యక్రమంలో వైసీపీ ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చామలూరు రాజగోపాల్, బ్రహ్మసముద్రం మండల కన్వీనర్ పాలబండ్ల చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, కళ్యాణదుర్గం రూరల్ కన్వీనర్ గోళ్ళ సూరి, జిల్లా కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి ఎర్రంపల్లి కృష్ణమూర్తి, మున్సిపల్ విభాగం అధ్యక్షులు దొడగట్ట మురళి, ఏనుములదొడ్డి సర్పంచ్ విజయ్ కుమార్, ఐటి విభాగం జిల్లా కార్యదర్శి నిజవల్లి బాబు నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గరికపాటి నరసింహారావు ప్రవచన ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించిన అవినాష్

- శ్రీరాముల వారి బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా గరికపాటి నరసింహారావు ప్రవచనం

కళ్యాణదుర్గం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: ఈనెల ఏడవ వ తారీఖున అనగా రేపు కళ్యాణదుర్గం పట్టణం కరణం చిక్కప్ప పాఠశాల మైదానంలో నిర్వహించనున్న గరికపాటి నరసింహారావు ప్రవచన కార్యక్రమం నిర్వాహకులు నిర్వహించడం జరిగినది ఈ ప్రవచనా కార్యక్రమాన్ని వీక్షించడానికి వచ్చే ప్రజలకు ఎటువంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా ఉండాలని శ్రీ పట్టాభి రామస్వామి కమిటీ అధ్యక్షుడు అవినాష్ ఈరోజు కరణం చిక్కప్ప మైదానం పరిశీలించడం జరిగినది, ఆయనతోపాటు టిడిపి నాయకులు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు ఎక్కడ కూడా వచ్చే ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా అన్ని వసతులు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించాలని ఏర్పాట్లను దగ్గర ఉండి ఆయన ప్రతిదీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

శింగనమల సిహెచ్సి హాస్పిటల్ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ ఆదేశాలతో శింగనమల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో గుండెపోటు ఉచిత అత్యవసర చికిత్సలు

రూ.70 వేల ఖరీదైన టెనెక్టెప్లేస్ ఇంజెక్షన్ ఉచితం -- ప్రజలకు వైద్యాధికారి డా" రోహినాథ్ కీలక సూచనలు

శింగనమల,ఫిబ్రవరి05.2026 అక్షర టైమ్స్: అనంతపురం జిల్లా శింగనమల మండల కేంద్రం ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణే ప్రధాన లక్ష్యంగా శింగనమల ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ ఆదేశాల మేరకు శింగనమల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో గుండెపోటు అత్యవసర చికిత్సా సదుపాయాలను బలోపేతం చేసినట్లు వైద్యాధికారి డా. రోహినాథ్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు.గుండెపోటు సమయంలో ప్రాణాలను కాపాడే టెనెక్టెప్లేస్ టి ఎన్ కె-టీపికే) 40 ఎంజి క్లాట్ బస్టర్ ఇంజెక్షన్ ఆసుపత్రిలో అందుబాటులో ఉంచినట్లు తెలిపారు. ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో ఈ ఇంజెక్షన్ ధర సుమారు రూ.50 వేల నుంచి రూ.70 వేల వరకు ఉంటుందని, అయితే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పూర్తిగా ఉచితంగా అందిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు.ఛాతి నొప్పి,ఎడమ చేతికి లేదా మెడకు వ్యాపించే నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అధిక చెమటలు, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా ఆసుపత్రికి రావాలని సూచించారు.ప్రారంభ గంటల్లో చికిత్స అందితే ప్రాణాపాయం గణనీయంగా తగ్గుతుందని తెలిపారు.ఆసుపత్రిలో 24 గంటల అత్యవసర వైద్యసేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని వెల్లడించారు.గుండె నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకండి..వెంటనే సింగనమల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వచ్చి చికిత్స పొందండి అని డా"రోహినాథ్ ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలు ప్రభుత్వ వైద్యసేవలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు.

రక్తనాళాల్లో బ్లాక్స్ ఉన్నాయా..? ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది..!

శరీరం గుండా ఆక్సిజన్ ను, రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు ధమనులు. గుండె ఆరోగ్యం ఉండడంలో ఇవి ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ధమనుల లోపలి గోడల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడం వల్ల ధమనులు మూసుకుపోతాయి. కాలక్రమేణా ఇది రక్తసరఫరాను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ లేదా మరణం వంటివి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కనుక ధమనులు మూసుకుపోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ధమనులు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే గుండె ఆరోగ్యంగా, గుండెపై ఎక్కువగా ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. కనుక ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. మనం తీసుకునే కొన్ని రకాల ఆహారాల ద్వారా ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ధమనులు మూసుకుపోయిన సమస్యతో బాధపడే వారు అలాగే ఈ సమస్య రాకూడదు అని భావించే వారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే, మూసుకుపోయిన ధమనుల సమస్యను తగ్గించే ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఓట్స్, సుగంధ ద్రవ్యాలు..

మూసుకుపోయిన ధమనుల సమస్యతో బాధపడే వారు ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో ఫైబర్ తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గించడంలో, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల ధమనుల్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోకుండా ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. సుగంధ ద్రవ్యాల్లో కూడా యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఫ్రీరాడికల్స్ ను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో దోహదపడతాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గడం వల్ల ధమనులు, గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అల్లం, మిరపకాయలు, దాల్చిన చెక్క, మిరియాలు వంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల ధమనులు ఆరోగ్యంగా ఉండడంతో పాటు గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువగా ఉంటుంది.

టమాటాలు..

ధమనులు మూసుకుపోకుండా నిరోధించడంలో టమాటాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. టమాటాల్లో లైకోపీన్, విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. టమాటాలను అల్లం, దాల్చిన చెక్క వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మరింత మేలు కలుగుతుంది. అలాగే ధమనులు మూసుకుపోకుండా చేయడంలో క్యాబేజి, బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్ వంటి కూరగాయలు ఎంతో దోహదపడతాయి. వీటిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల ధమనులు మూసుకుపోయే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. సిట్రస్ జాతి పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులతో పాటు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లల్లో విటమిన్స్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్ ను తగ్గించి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

చేపలు..

చేపలను తీసుకోవడం కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వీటిలో ఒమెగా 3ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతో పాటు శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేలా మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తాయి. చేపలను తీసుకోవడం వల్ల వాపు తగ్గడంతో పాటు రక్తం గడ్డకట్టడం కూడా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ విధమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల ధమనులు మూసుకుపోవడం తగ్గడంతో పాటు ఈ సమస్య భవిష్యత్తులో కూడా రాకుండా ఉంటుందని, ఈ ఆహారాలు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

కంబదూరు సిడిపిఓగా పదవీ విరమణ పొందిన పద్మావతమ్మ

- కంబదూరు ఐసిడిఎస్ కార్యాలయం లో కీలక మార్పు చోటు చేసుకొన్నది ఆమె స్థానంలో శేట్టురు ఎ,1 గ్రేడ్ సీడీపీఓ గా భారతమ్మ పదవి బాధ్యత

కళ్యాణదుర్గం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్:కంబదూరు ఐసిడిఎస్ ప్రాజెక్ట్‌లో కీలక పరిపాలనా మార్పు చోటు చేసుకుంది.గతంలో విధులు నిర్వహించిన సిడిపిఓ పదవీ విరమణ పొందడంతో... జిల్లా అధికారుల ఉత్తర్వుల మేరకుసెట్టూరు మండలంలో గ్రేడ్ వన్ సూపర్వైజర్‌గా పనిచేస్తున్న భారతమ్మను కంబదూరు ఐసిడిఎస్ ప్రాజెక్ట్ సిడిపిఓగా నియమించారు.గురువారం నాడు భారతమ్మ అధికారికంగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు.ఈ సందర్భంగా సిబ్బందితో సమావేశం నిర్వహించిన ఆమె, ఐసిడిఎస్ పథకాలు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ చేరేలా నిబద్ధతతో పని చేస్తామని తెలిపారు. మాతా--శిశు సంక్షేమం, పోషకాహార పథకాల అమలులోపూర్తి పారదర్శకతతో ముందుకెళ్తామని భారతమ్మ స్పష్టం చేశారు. కంబదూరు ఐసిడిఎస్ ప్రాజెక్ట్‌కు కొత్త సిడిపిఓగా బాధ్యతలు చేపట్టిన భారతమ్మకు స్థానికులు, సిబ్బంది అభినందనలు తెలియజేస్తున్నారు.

అధికారులు నిర్లక్ష్యంతో ఆర్డిఓ కార్యాలయానికి ఎద్దులతో రైతులు రాక ఎద్దులు తోలుకొని వచ్చి వినూత్నంగా నిరసన

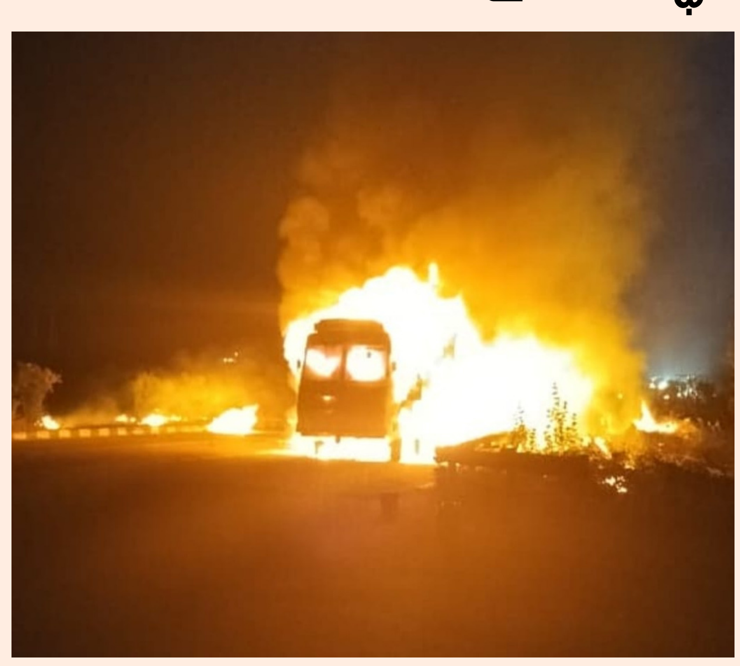
- రైతులు రామాంజినేయులు లింగప్ప

కళ్యాణదుర్గం,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: అనంతపురం జిల్లా కుందిర్పి మండలం మహంతపురం గ్రామ రైతులు ఈ రోజు ఆర్ డి ఓ కార్యాలయంనకు (పశువులు) సీమావులు, ఎద్దులు తోలుకొని వచ్చి నిరసన చేపట్టారు వివరాలు ఏవిదంగా ఉన్నాయి గత దాదాపుగా ఐదు సంవత్సరాలనుండి సాగు చేసుకోను చున్న రైతులు రామంజి లింగప్ప వీరి భూమిలోకి వెళ్లకుండా వీఆర్ఏ గోపాల్ తన ఉద్యోగాన్ని అడ్డుపెట్టుకొని వారినీ వారి పొలంలోనీకి వెళ్లకుండా అడ్డుపడుతున్నారు ఇతనికి కుందిర్పి తహసిల్దారు కూడా సహకరిస్తున్నారని రైతులు ఆరోపిస్తున్నారు భూమి యజమానులు నూతనంగా పదువులతో వినూత్న ప్రయత్నం చేపట్టారు ఆర్డిఓ కార్యాలయానికి పశువులు తోలుకొని వచ్చి ఆర్డిఓ కార్యాలయం వద్ద నిరసన వ్యక్తం చేశారు అధికారులు నిర్లక్ష్యం వల్ల మాకు మా పొలంలోనికి వెళ్లడానికి దారి లేకుండా చేసినారని ఆరోపించారు తమ సమస్యను ఆర్డీవో దృష్టికి ఫోన్లో తమ సమస్యను తీసుకొని వెళ్లడం జరిగినది ఆయన విని నేను మీ గ్రామానికి వచ్చి మీ సమస్యను పరిష్కరిస్తానని తెలియజేశారు కానీ ఆ రైతులు మా సమస్య పరిష్కరించే కొరకు నిరసనను వదిలిపెట్టే ప్రసక్తి లేదని తెలియజేసి ఆఫీసు దగ్గరే ఉదయము నుంచి ఎద్దులతో ఇతర రైతులు కలిసి అక్కడ భీష్మించుకుని కూర్చున్నారు రైతులు మహాలింగా రామాంజనేయులు వన్నూరు స్వామి. మల్లికార్జున తదిత రైతులు కార్యాలయం చుట్టూ తిరుగుతూ అక్కడే ఉన్నారు, ఇతర ఉద్యోగులు రామంజి లింగప్ప మరియు అక్కడకి వచ్చిన వారితో చర్చించినారు వారి మాట కూడా రైతులు వినలేదు ఈ కార్యక్రమంలో మిగతా రైతు సహోదరులు కూడా పాల్గొన్నారు.

అంతర్ జిల్లా గంజాయి విక్రేతలకి10 సంవత్సరాల కఠిన గారాగార శిక్ష

అనంతపురం/రూరల్,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: అనంతపురం ,సత్యసాయి మరియు పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలకు చెందిన ఆరుగురు ముఠా 2021 వ సంవత్సరంలో అనంతపురం జిల్లా రూరల్ మండలంలో గంజాయి రవాణా మరియు విక్రయిస్తున్నారన్న పక్కా సమాచారంతో అప్పటి ఎస్సై నబీ రసూల్ తన సిబ్బందితో వెళ్లి ఎం వై ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ బల్లారి రోడ్డు నందు వాహనాలను తనిఖీలు చేస్తూ అనుమానాస్పదంగా వచ్చిన ఏపీ 39 బిజీ 9454 కారు ఆపి తనిఖీ చేయగా అందులో 29 కేజీల 100 గ్రాములు గంజాయి దొరకడంతో రూరల్ మండల పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేశారు. ఇందులో 1. కుంచపు వడ్డే పవన్ కుమార్ 2గాజుల అఖిల్ 3పల్లె వెంకట రవితేజ 4గాజుల నాగరాజు 5పూల సునీల్ కుమార్ 6ధనరాజ్ వద్ద గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకొని పట్టుబడిన కారును సీజ్ చేయడం జరిగింది. అయితే ఈరోజు జిల్లా మొదటి అదనపు సెషన్స్ కోర్టు ఆరుగురు నిందితులందరికీ 10 సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్షతోపాటు ఒక్కొక్కరికి లక్ష రూపాయలు జరిమానా విధిస్తున్నట్లు తీర్పు వెలువడింది. కేసును చాకచక్యంగా పకడ్బందీగా నిందితులకు శిక్ష పడేటట్లు చేసిన కోర్టు మానిటరింగ్ సిస్టం సీఐ విజయభాస్కర్ గౌడ్ మరియు అనంతపురం రూరల్ సిఐ ఎన్ శేఖర్ పర్యవేక్షణలో సకాలంలో సాక్షులను కోర్టులో హాజరుపరచడం వలన నిందితులకు శిక్ష పడినట్లు జిల్లా ఎస్పీ జగదీష్ తెలిపారు.రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ సిఐ శేఖర్ తో పాటు సిబ్బందిని జిల్లా ఎస్పీ జగదీష్ (ఐపీఎస్)అభినందించారు.

44వ జాతీయ రహదారిపై లారీ దగ్ధం



కనగానపల్లి,ఫిబ్రవరి05.అక్షర టైమ్స్: శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా కనగానపల్లి మండలం పర్వతదేవరపల్లి వద్ద 44వ జాతి రహదారిపై ఈరోజు ఉదయం తెల్లవారుజామున తమిళనాడుకు చెందిన లారీ అట్టపెట్టల లోడుతో బెంగుళూరు నుంచి హైదరాబాద్ కి వెళుతున్న సందర్భంలో షార్ట్ సర్క్యూట్ తో మంటలు చెలరేగి లారీ పూర్తిగా దగ్ధమైంది. ఈ సంఘటన తెల్లవారుజామున 4 గంటల సమయంలో జరిగినట్లు లారీ డ్రైవర్ తెలిపారు .ఆసమయంలో అగ్నిమాపక సిబ్బందికి కాల్ చేసిన ఎవరు స్పందించలేదని దాంతో లారీ రోడ్డు పక్కకు తీసుకువెళ్లి లారీ నుంచి నేను క్లీనర్ కిందకు దూకి ప్రాణాలు కాపాడుకున్నట్లు తెలిపారు.ఫైర్ ఇంజన్ రాకపోవడంతో లారీ పూర్తిగా దగ్ధమైందని వాపోయారు. నిత్యం 44వ జాతీయ రహదారిపై ఏదో ఒక ప్రమాదం జరుగుతూనే ఉంటాయి. అయినా నేషనల్ హైవే అథారిటీ అధికారులు మాత్రం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తూనే ఉన్నారు ప్రమాదాలకు గల కారణాలు తెలిసినా కూడా చూసి చూడనట్లు వదిలేస్తున్నట్లు సమాచారం. మరూరు టోల్ గేట్ కూతవేటు దూరంలో ఉదయం నాలుగు గంటలకు జరిగిన సంఘటనలకే ఎవరు స్పందించలేదంటే రహదారి నిర్వహణ ఏవిధంగా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. టోల్ వసూలు చేయడంలో ఉన్న శ్రద్ధ వాహనాలు మరియు ప్రయాణికులు భద్రతపై లేదని ఇలా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం సమంజసం కాదని వాహన యజమానులు ప్రజలు వాపోయారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు ప్రమాదాలు జరగకుండా సరైన సిగ్నల్ వ్యవస్థ వేగ నిరోధకాలు నిఘా కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే తక్షణ స్పందించే రక్షక్ మొబైల్ వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉండేటట్లు చూడాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

మనసు.. కవిత్వం

కట్టుబాట్లను వదిలేసినప్పుడు సంతోషంగా ఉన్నా, తర్వాత సమాజం నుంచి వచ్చే విమర్శల వల్ల దుఃఖమూ కలుగుతుంది. మనసు ఒక్కోసారి ఆకాశంలో విహరిస్తున్నట్టుగా, ఒక్కోసారి దుఃఖపడుతూ, ఒక్కోసారి నిస్తేజంగానూ, నిరుత్సాహంగానూ ఉంటుంది. మన మనసు ఎలా ఉంటే, ఆ భావం ముఖంలో ప్రతిఫలిస్తూ ఉంటుంది. ఒక మనిషి చెడ్డవాడా, మంచివాడా అనే నిర్ణయం మనసును బట్టే ఉంటుంది. అందుకే, ఎందరో వాగ్గేయకారులు, గేయ రచయితలు ఎంతో అనుభవంతో, మనసును సంబోధిస్తూ రచనలు చేశారు. భారతీయ సంగీతంలో, వివిధ సాహిత్య రీతుల్లో మనసును సంబోధిస్తూ అనేక రచనలు చోటుచేసుకున్నాయి. మనసుకు ఒక రూపం అంటూ లేదు. కానీ, మన ఇంద్రియాలకు మాత్రం అధికారి మనస్సే. మనం ఏ పనిచేసినా, అది మనసుతో ముడిపడి ఉంటుంది. మనిషి పురోగతికి, తిరోగతికీ మనసే కారణం. అందుకే అది స్వేచ్ఛగా తిరగాలని, కట్టుబాట్లను వదిలేయాలని చూస్తుంది. మనసు, దాని స్వరూప స్వభావాలు, జీవితంలో ఎదురయ్యే వివిధ సందర్భాల్లో మనసు తీరుతెన్నులు ఎలా ఉంటాయో అనుభవపూర్వక రచనల సాహిత్యాలను పరిశీలించి తెలుసుకుం దాం. భారతీయ సంగీతంలో మనసును సంబోధిస్తూ వెలువడిన వివిధ రీతులైన శాస్త్రీయ, భక్తి, లలిత, జానపద, చలనచిత్ర సంగీతాలు ఎలా ఉన్నాయో, ఆయా రచనల భావం, ఆ రచనల్లో గల సాహిత్య విలువలను ఒకసారి సింహావలోకనం చేద్దాం.

మొదటగా శాస్త్రీయ సంగీతం...

సామవేద జనితమైన శాస్త్రీయ సంగీతం హిందుస్తా నీ, కర్ణాటక సంగీత బాణీలుగా ఉన్నది. వీటిలో కర్ణాటక సంగీతం, మన దక్షిణ భారతానికి చెందిన ది. ఈ సంగీత రీతిలో మనసు మీద రచనలు ఎక్కువగా తెలుగులో తర్వాత సంస్కృతం, హిందీ, తమి ళం, కన్నడం వంటి ప్రాంతీయ భాషల్లో వచ్చాయి. 18వ శతాబ్దానికి చెందిన వాగ్గేయకారులైన త్యాగ య్య, శ్యామశాస్త్రి, ముత్తుస్వామి దీక్షితులు కర్ణాటక సం గీతానికి త్రిమూర్తులు. వీరికృతులు, కీర్తనలు, రచనలు, నేటి శాస్త్రీయ సంగీతం అనేంతగా సంగీత ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేశాయి. ఈ ముగ్గురిలో త్యాగరాజ స్వామి రచనలు అప్పటి సామాజిక పరిస్థితులకు దగ్గరగా ఉం డటం వల్ల విశేష ఆదరణ పొందాయి. త్యాగరాజు రామభక్తుడు. వూంఛవృత్తి చేస్తూ జీవనం గడిపేవాడు. ఐహిక సుఖములను వదిలి రాముని పరబ్రహ్మగా భావించి నాదోపాసన ద్వారా తరించాడు. ఆయన కృతులలో మనసును సంబోధిస్తూ, మనసుకు వివిధ విషయాల గురించి బోధిస్తూ సాగే రచనలుఎక్కువగా ఉన్నాయి. 'మనసా ఎటులోర్తునే, నా మనవిని చేకొనవే/ దినకరకుల భూషణుని' అంటూ మనసును చెడు స్నేహాలు చేయకుండా, తరింపజేసే మార్గం తెలుపమంటూ వేడుకుంటున్నట్టుగా సాగుతుందీ పాట. 'అలాగే, ఉండేది రాముడొకడు/ ఊరక చెడిపోకే మనసా/ ధర్మాత్ముడు, సర్వసముడు క్షేమకరుడు త్యాగరాజ చిత్తహితుడు/ జగము నిండి' అనే ఈ కీర్తనలో సగుణ రూపుడైన రాముడికి, నిర్గుణమైన పరబ్రహ్మ తత్వాన్ని ఆపాదించి మనసుకు బోధించడం కనపడుతుంది. ఈ కీర్తన 28వ మేళకర్త హరి కాంభోజి రాగంలో ఉన్నది. ఈ రచనలు శాస్త్రీయ సంగీతంలో మచ్చు తునకలు.

భక్తి సంగీతంలో..

మన భారతీయ జీవనశైలిలో దేవునిపై భక్తి చాలా ఉంటుంది. అయితే, మనిషి ఏ మార్గంలో నడవాలన్నా దానికి మనసు సహకరించాల్సిందే. చిన్నప్పటి నుంచి రామభక్తుడైన త్యాగయ్య 'మనసు స్వాధీనమైన/ ఆ ఘనునికి/ మరి మంత్రతంత్రములేల?' అన్నాడు. అంటే, మనసు సహకారం మనిషికి ఎంత ప్రధానమైనదో దీని ద్వారా తెలుస్తున్నది.

రామదాసు కీర్తనల్లో!

తెలుగునాట భజనల్లో తప్పకుండా వినవచ్చేవి రామదాసు కీర్తనలు. కంచర్ల గోపన్న తన భక్తి రచనల ద్వారా భక్త రామదాసుగా పేరుగాంచారు. అయితే రామదాసు తన మనసుకు, కేవలం రామునిపై భక్తి, వైరాగ్యాలనే కాకుండా, సామాజిక బాధ్యతను కూడా బోధించాడు. 'శ్రీరాముల దివ్య నామ స్మరణ చేయుచున్న చాలు ఘోరమైన తపములను / కోరనేటికే మనసా భాగవతుల పాదజలము/ పైన చల్లుకొన్న చాలు భగీరథికి పోయ్యేననే భ్రాంతి ఏటికే ' అంటూ ఒక చరణంలో, మరో చరణంలో సామాజిక బాధ్యతగా%ా% 'పరుల హింస చేయకున్న /పరమ ధర్మమంతె చాలు/ పరుల రక్షింతునని/పల్క నేటికే దొరకాని పరుల ధనముల దోచక ఉండితె చాలు గురుతుగాను గోపురము, కట్టనేటికే మనసా' అంటూ ఘోరమైన తపస్సులు చేయవలసిన అవసరం లేదని, మహాభక్తుల పాద జలము చాలు, గంగానది వద్దకు వెళ్లనవసరం లేదనీ చాలా చక్కగా చెప్పారు. అలాగే పరాయివాళ్ల ధనం మీద ఆశపడి వాటిని దోచి పేరు రావడానికి గుడి గోపురాలు కట్టించినా నిష్ఫలమని సామాజికపరంగా అందరికీ కనువిప్పు కలిగించే విధంగా కీర్తనలు చేశారు. మనసుకీ, మనిషికీ మార్గనిర్దేశనం చేయగల ఈ కీర్తన, సాహిత్యపరంగా రామదాసుచే కావించబడిన ఒక గొప్ప మానస సంబోధన.

లలిత సంగీతం...

గ్రామ ఫోన్ రికార్డులు, రేడియోల ద్వారా జనంలోకి చేరిన సంగీత రీతి లలిత సంగీతం. శాస్త్రీయ సంగీతానికి భిన్నంగా నూతనంగా ఉండే ఈ లలితగీతాలు సంగీతం, ప్రకృతి, ప్రేమా, భక్తి వైరాగ్యం దాకా స్పృశించని అంశం లేదు. శాస్త్రీయ సంగీతంలోని కృతుల లాగా పాండిత్యమే ప్రధానంగా కాకుండా, సాహిత్య రస భావానుగుణమైన రాగ రచనతో ఆధునిక గేయ రచనలను పాడే సంగీతం తొలి రోజుల్లో గీతావళి అని, ఆ తర్వాత లలిత సంగీతం అనీ వాడుకలోకి వచ్చింది. లలిత సంగీత లక్షణాన్ని బాలాంతరపు రజనీకాంతరావు ఆంధ్ర వాగ్గేయకార చరిత్ర రెండవ భాగంలో చెప్పారు. దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి, దాశరథి, ఇంద్రగంటి హనుమచ్ఛాస్త్రి, బసవరాజు అప్పారావు, నండూరి వెం కట సుబ్బారావు, బాపిరాజు, బాలాంతపు రజనీకాంతరావు వంటి రచయితలు.. విశ్వనాథ, సాలూరి రాజేశ్వరరావు, చిత్తరంజన్ వంటి స్వరకర్తలు.. ఘంటసాల, బాలమురళికృష్ణ, బాల సరస్వతి, అనసూయ, సుశీల, శ్రీరంగం గోపాలరత్నం వంటి గాయక శిఖామణులు లలిత సంగీతానికి పరిపుష్టిని చేకూర్చారు. మల్లవరపు విశ్వేశ్వర రావు రచించిన ఒక మానస బోధగేయం%ా% 'మరపురాని కలలు కని, మరుదినమ్ము మేలుకొని నిరాశలే/ మిగులునని తెలుసుకొంటివా మనసా/ అలసి యుంటివా మనసా ప్రేమ నిన్న రోజుదని/ నేడు కరిగిపోయెననీ/ వేదనయే రేపటనీ తెల్ల మాయెనా! గుండెలు తల్లడిల్లెనా! మనసా! అలసటా యెనా మనసా!' అంటూ ప్రేమలో విఫలమైనప్పుడు మనసు పడే బాధను చక్కగా వివరిస్తుంది. ఒకరిపై ప్రేమ కలగాలన్నా లేదా ఏ విధమైన భావన కలగాలన్నా మనసుదే కీలకపాత్ర. కనుక ఈ గీతంలో ప్రేమ విఫలమైనప్పుడు కలిగే బాధను మనసే పడుతున్నట్టు భావించి కవి ఈ గీతాన్ని రాశారు. అలాగే కృష్ణశాస్త్రి కూడా 'ఒదిగిన మనసున, పొదిగిన భావం' అన్న లలితగీతానికి ఈమని శంకరశాస్త్రి సంగీతం సమకూర్చారు.

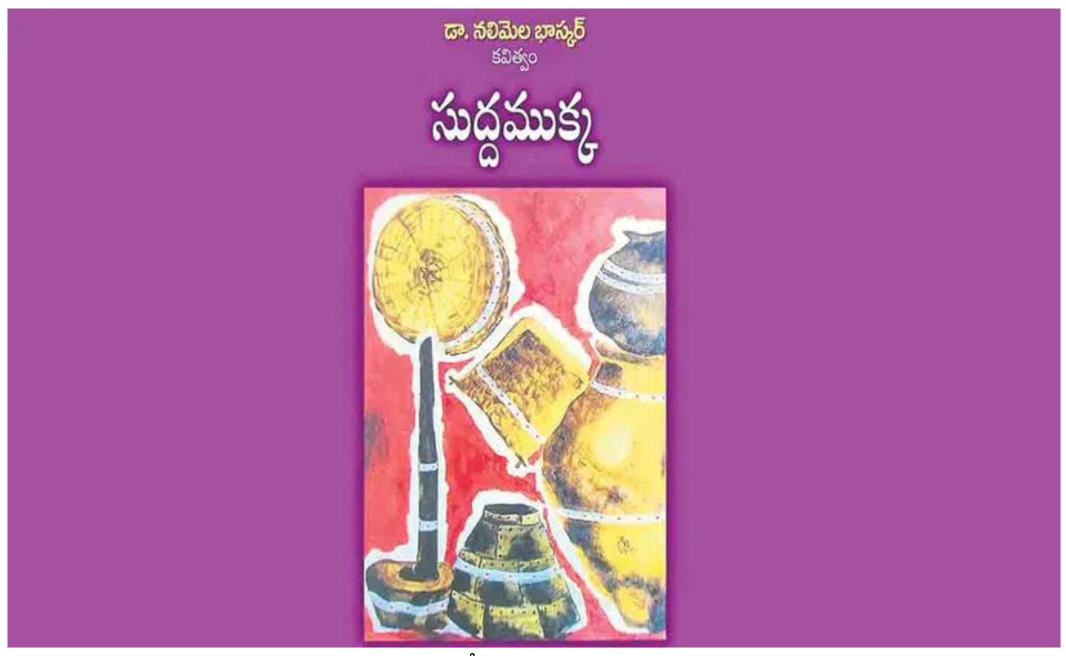
జానపద సాహిత్యంలో

జానపద సంగీతం, సాహిత్యం పల్లె ప్రజల్లో అసువుగా పుట్టాయి. వీటికి సాధారణంగా రచయితలుండరు. ఉన్నా తెలియదు. పల్లెల్లో బుర్రకథలు, హరిదాసులు, యాచకుల వద్ద మనకు వినిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇటువంటి వాటిలో ఎక్కువగా మనసుకు సంబంధించిన జ్ఞాన, వైరాగ్యాలను చూపే తత్వసాహిత్యం ఉంటుంది. 'ఇల్లు వాకిలి నాది ఇల్లాలు నాదనచు ఏల భ్రమసితివయ్య మనసా! కాలుని వలలోన/కానక చిక్కితివి కడతేరుటే త్రోవమనసా ఒంటరిగ యాగంటి దాసుని మదిలోన జంట బాయక వుండు మనసా' అంటూ సాగిన జానపద గేయం యాగంటి లక్ష్మప్ప రాసిన గేయంగా, 'ఆంధ్రుల కీర్తన వ్మాయ కళాసేవ' అని ఊటుకూరి లక్ష్మీకాంతమ్మ గ్రంథంలో ఉన్నది. ఇటువంటి జానపద గేయాలు జ్ఞాన భాండాగారాలు. తర్వాతి తరాలవారి కోసం వీటిని భద్రపరచడం మన బాధ్యత.

చలనచిత్ర సంగీతం..

మనసు గురించి పద్యాలతో ప్రారంభమై, నవరసాలను కురిపిస్తూ, అనేక రీతులను తనలోకి తీసుకుంటూ శాస్త్రీయ, లలిత, జానపద సంగీతాలకు దీటుగా చలనచిత్ర సంగీతం ఆవిర్భవించింది. సినీ గేయ రచయితల లో ఒకరైన ఆత్రేయకు మనసు కవి అని పేరు. మనసునే ప్రధాన కవితా వస్తువుగా తీసుకొని ఆయన ఎన్నో పాట లు రాశారు. వాటిలో మనసు స్వరూపాన్ని, స్వభావాన్నీ చక్కగా చూపిన ఈ పాట 'గుప్పెడు మనసు' లోనిది. 'మౌనమే నీ భాష ఓ మూగ మనసా తలపులు ఎన్నెన్నో కలలుగా కంటావు కల్లలు కాగానే కన్నీరు అవుతావు చీకటి గుహ నీవు చింతల చెలి నీవు నాటక రంగానివే మనసా/ ఎందుకు వలచేవో /ఎందుకు వగచేవో'.. ఎందుకు రగిలేవో మనసా' అని ఈ పాట సాగుతుంది. మంగళంపల్లి బాలమురళీకృష్ణ పాడిన ఈ పాట ప్రేక్షకుల మనసును దోచుకున్నది. నిజానికి, అనుకూల పరిస్థితుల్లో కంటే ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోనే మనసు ఉనికిని గుర్తిస్తాం. ఇలా క్షణిక ఆనందాల వైపు తిరిగే మనసును, దాని స్వభావాన్ని ఎత్తి పొడుస్తూ, బతిమాలుతూ, ప్రేమ, ఆనందం, బాధ కలబోస్తూ, మనసు మీద రాసిన కవిత్వం, సాహితీ ప్రపంచంలో ఒక విశిష్ట స్థానం సంపాదించుకున్నది. శాస్త్రీయ సంగీతంలోని కృతుల లాగా పాండిత్యమే ప్రధానంగా కాకుండా, సాహిత్య రస భావానుగుణమైన రాగ రచనతో ఆధునిక గేయ రచనలను పాడే సంగీతం తొలి రోజుల్లో గీతావళి అని, ఆ తర్వాత లలిత సంగీతం అనీ వాడుకలోకి వచ్చింది.

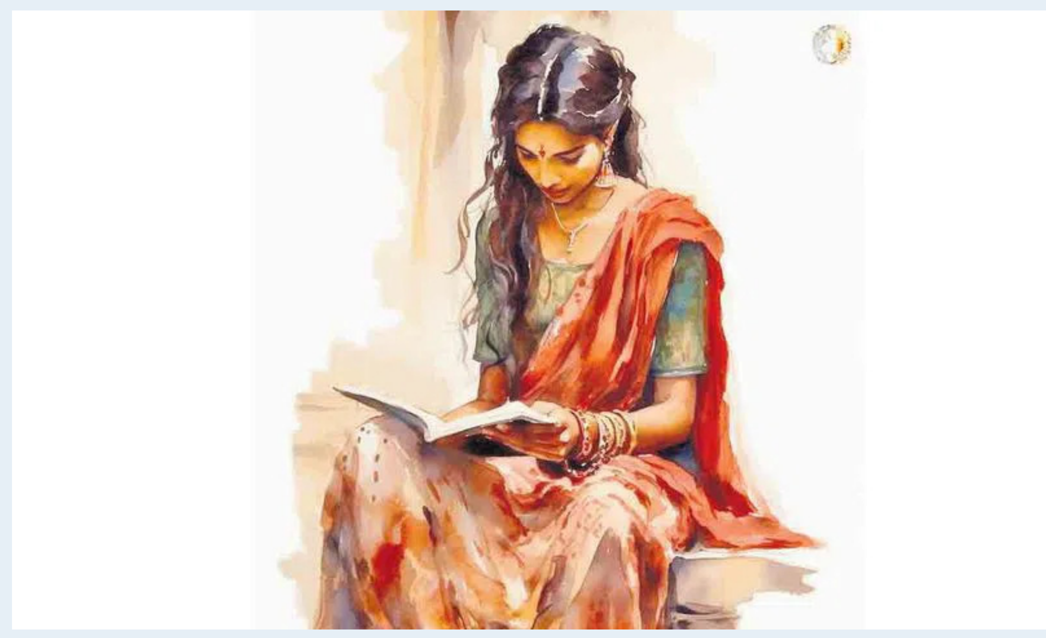
తెలుగు కవిత్వంలో ఓ వజ్రపు తునక



వాన వెలిశాక మట్టి వాసన, ఆరుద్ర పురుగుల సర్కస్ ఫీట్లు, పిచ్చుకల మట్టి స్నానాలు, వెన్నెల్లో ఆడిన ఆటలు, ఎండకాలం బావుల్లో ఈతలు ఈనాడేవి? మన చిన్నతనం మనకు చిన్నతనం కాదు. బాల్యం మళ్లీ రమ్మంటే వస్తుందా? 'అనుభూతులను పోగొట్టుకున్న గుండె ఎడారి. అనుభూతులను పదిలపరచుకున్న గుండె సతత హరితారణ్యం'. ఇటువంటి మధురమైన భావాల సుమమాల డాక్టర్ నలిమెల భాస్కర్ 'సుద్దముక్క'. ఈ పుస్తకంలో శ్రామిక జనజీవన చిత్రణం ఆర్ద్రంగా ఉంటుంది. శ్రామికుల రుణం తీర్చుకోవాలనిపించేలా చేస్తుంది. తమ బతుకులను బండలకేసి బాదుకుంటూ మన బట్టలను గట్టున ఆరేస్తారు రజకులు. మన బట్టలను పిండి వాళ్లు తోలు బొమ్మలవుతారు. వాళ్లుతికిన దుస్తులతో మనం మన లోపలి ముఖాన్నీ, మురికినీ చాటు చేసుకొని రోజూ నాగరికులమవుతాం. ఎవరి బట్టలను వారికి, తప్పిపోకుండా అందించే అమోఘమైన జ్ఞాపకశక్తి వారిది. 'సమాజ కల్మషాన్ని కడిగివేయడానికి/ కంకణధారులైన వ్యక్తులు సంస్కర్తలైనప్పుడు/ తరతరాలుగా మైలబట్టల్ని/ మల్లెపూలు ఉల్లిపొరలూ చేసేందుకు/ కటి బద్ధులైన వీళ్ళూ సంస్కర్తలే'. ఇలాంటివన్నీ ఒక ఎత్తు అయితే.. ఉపాధ్యాయుని గురించి, సుద్దముక్క గురించి రాసిన ఆరు కవితలు మరొకెత్తు. ఆ ఆరు కవితలలో ఉపాధ్యాయున్ని ప్రపంచాన అగ్రభాగాన నిలిపారు నలిమెల. అధ్యాపకునికి అక్షరాభిషేకం చేశారు. 'అతడు కాలుమోపడం తోటే అణువణువూ అక్షరమవుతుంది/ అతని మాటల రెక్కల మీద/ పిల్లలు అత్యంత సురక్షితంగా/ జ్ఞాన విహాయసంలో విహరించి వస్తారు' అని ఉపాధ్యాయుడి ఔన్నత్యాన్నీ, 'క్లాసులో ప్రవేశిస్తున్న ప్రతిసారీ/ అతని కుడిచేతికి ఆరో వేలు/ అదనంగా మొలుస్తుంది/ అది కచ్చితంగా జ్ఞానం ఘనీభవించిన తెల్లని సుద్దముక్కే' అని చాక్‌పీస్ ప్రాధాన్యాన్ని వెల్లడిస్తారు. సుద్దముక్క సూర్యగోళం నుంచి కోసుకొచ్చిన రశ్మి శకలం. చందమామ నుంచి తీసుకొచ్చిన వెన్నెలగడ్డ అన్నప్పుడు భాస్కర్ కవిత్వం తారస్థాయికి చేరుతుంది. సౌందర్యోపేతం అవుతుంది. చాక్‌పీస్ విద్యార్థులకు 'సమస్తమైన దిక్కులను నిర్దేశించగల చుక్కాని/ తరగతికి వెళ్లే ఉపాధ్యాయునికి ఊపిరి గుళిక/ ఉపన్యాసకులకు ఊతకర్ర'. భాస్కర్ దృష్టిలో ఈ భూమండలం మీద ఏకైక లోకైక దర్శనీయ స్థలం 'బడి'. 'సుద్దముక్క' తెలుగు కవిత్వంలో ఓ వజ్రపు తునక. ఇందులో అడుగడుగునా కవిత్వం, అణువణువునా నవత్వం, ప్రతివాక్యం ఆస్వాదయోగ్యం, అనుభవైకవేద్యం.

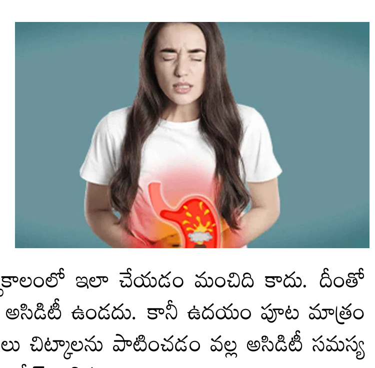
ఏది తల్లీ గట్టుంటది నాటి సాహిత్యం

ఏదీ ఎక్కడా కానరావేం మన దగ్గరనే కాదు



పొరుగునే అని కూడా కాదు, మొత్తం ప్రపంచవ్యాప్తంగా కూడా ఆ ఉధృతి తగ్గింది. వ్యక్తిగత వ్యవహారాలకే పరిమితమవుతున్న కవిత్వమే తప్ప సామాజిక పట్టింపు ఎక్కడా కానరాదేం. ముఖ్యంగా మహిళలు రాసే కవిత్వం ప్రేమ రాహిత్యం, వ్యక్తిగత వైఫల్యాలపై వస్తున్నాయే తప్ప సామాజిక, సామూహిక వైఫల్యాలపై ఎందుకు నిరసన కవిత్వం రావడం లేదు. ఆనాటి ఆవేశం నేడు ఎక్కడా కానరావడం లేదేం? ఆనాడు వచ్చిన ఫెమినిస్ట్ కవిత్వం నేడు ఎందుకు రావడం లేదు? ఆనాటి ఫెమినిస్ట్‌లు తమ తర్వాత తరానికి ఆ ఆయుధాలను ఇవ్వలేకపోవడమా లేక ఈనాటి కవయిత్రులు ఆ తరాన్ని అందుకోలేకపోవడమా అసలు కారణమేంటి? ఒకరిద్దరు మినహా మిగిలిన కవయిత్రులంతా తమ కవిత్వాన్ని వ్యక్తిగతానికే పరిమితం చేస్తున్నారు. ఆ రోజులతో పోలిస్తే నేడు కవిత్వ ప్రకటనలకు అనేకానేక వేదికలున్నాయి. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాలో కవిత్వం ఏరులై పారుతున్నది. నిజానికి పత్రికలు కవిత్వానికి ఇస్తున్న స్పేస్ చాలా అంటే చాలా తగ్గిపోయింది. కొన్ని పత్రికలైతే అసలు సాహిత్యం ఓ ఆలంబన అనే విషయాన్నే వదిలేసి ఏండ్లు గడిచిపోయాయి. మిగిలిన సామాజిక మాధ్యమాల్లో కూడా సామాజిక అంశాలపై కవిత్వం రాస్తున్న వారు పెద్దగా కానరావడం లేదు. 80, 90వ దశకాల్లో మహిళలు రాసిన కవిత్వం చదివి చాలామంది ప్రేరణ పొందారు. ఆ కవిత్వాల ద్వారానే కొన్ని ఉద్యమాలు వచ్చాయంటే అతిశయోక్తి కాదు. ముఖ్యంగా నీలిమేఘాలు కవిత్వ సంపుటి తీసుకొచ్చిన తుఫాను.. అలాంటి ఇలాంటి తుఫాను కాదు. అంతవరకూ వ్యక్తులుగా ఉన్న కవయిత్రులంతా ఆ నీలిమేఘాలు అనంతరం సామూహికం అయ్యారు. అందులో ఒక్కో కవితా ఒక్కో తూటాలా మహిళలను కదిలించింది. పురుషులైతే ఇలా ఉన్నామా ఇలా బతుకుతున్నామా? అని తమని తాము ప్రశ్నించుకునే పరిస్థితి వచ్చింది. అప్పటికింకా చదువు, సంధ్యల్లో గడుపుతున్న నాలాంటి వాళ్లకు నీలిమేఘాలు ఓ సంచలన, సంభ్రమాశ్చర్య కవిత్వ సంపుటి. ఆ సమయంలో ఓల్గా, విమల, జయప్రభ, ఘంటశాల నిర్మల, మందరపు హైమవతి, కొండేపూడి నిర్మల వంటి వారి కవిత్వం చదివి ఉప్పొంగిపోయిన సందర్భాలు ఎన్నో ఎన్నెన్నో. ఆ కవయిత్రుల్లో కొందరు పూర్తిగా కవిత్వానికి దూరమయ్యారు. మిగిలినవారు రాస్తున్నా ఆ నాటి వాడి, వేడి ఎందుకు తగ్గిందో? మహిళలందరూ.. 'ఎవరి బతుకులు వారివే. మనకెందుకు ఇదంతా' అనే ఓ నిర్లిప్త వాతావరణంలోకి వెళ్లిపోయారా? సామూహికంగా మారి ఓ ఉద్యమ స్థాయిలో కవిత్వాన్ని పండించినవారంతా ఇప్పుడు ఒక్కరుగానే మిగిలిపోతున్నారా? అప్పట్లో స్త్రీకి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం లేదు. దానికి తోడు సమాజంలో ఓ చిన్నచూపు. కానీ, నేడు పరిస్థితులు కొంత మారాయి. ముఖ్యంగా దేశంలో గ్లోబలైజేషన్ కారణంగా వచ్చిన మార్పులు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఐటీ ప్రవేశంతో జీవితాలు మారిపోయాయి. స్త్రీలకు తాము చదివిన చదువులకు తగ్గట్టుగా ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. ఆర్థిక స్వావలంబన పెరిగింది. పురుషుడితో సమానంగా తానూ ఎదిగాననే ఆత్మవిశ్వాసం వచ్చింది. లక్షల్లో జీతాలతో పాటు తన కోర్కెలను స్వేచ్ఛగా వెల్లడించే అవకాశాలు వచ్చాయి. దీని ప్రభావం సాహిత్యం మీద పడిందా? ఇవన్నీ ప్రశ్నలే. జీవితం సంతృప్త స్థాయికి చేరిందనుకోవాలా? అందుకే వ్యక్తిగత వ్యవహారాలకే నేటి కవయిత్రులు పరిమితమవుతున్నారని భావించాలా? ఇదంతా కావచ్చు కానీ నా మటుకు నాకు అనిపించింది ఏమిటంటే.. ఓ కేంద్రీకృత ఉద్యమం లేకపోవడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తున్నది. అసలు ఉద్యమం అనేదే లేకుండాపోయింది. కథకుడు ఖదీర్‌బాబు చెప్పినట్టు 'కనీసం ఊళ్లు పట్టుకు ఊరేగడానికి ఉద్యమమూ లేదు' అన్నట్టుగా మారింది. అమ్మ నవలలో 'పావెల్ చేత మన ఆలోచనలన్నింటికీ కేంద్రం ఉద్యమమే కావాలి' అని మాక్సిం గోర్కీ చెప్పిస్తాడు. ఆ కేంద్ర స్థానాన్ని, ఆ ఉద్యమాన్ని ఇక్కడివారు పట్టించుకోకపోవడం వల్లనే ఇలా జరుగుతోందా? రాష్ట్రం విడిపోవడానికి ముందు తెలంగాణ సాధన కోసం అనేక మంది కవయిత్రులు ఉద్యమ కవిత్వాన్ని అద్భుతంగా రాశారు. దాని ప్రభావం కచ్చితంగా ఉద్యమంపై పడి అది మరింత బలపడింది. కవిత్వమో, పాటో, కథో, నవలో మొత్తానికి తెలంగాణ ఉద్యమానికి అనుకూలంగా, ప్రత్యేక రాష్ట్రం రావాల్సిన ఆవశ్యకతపై సాహిత్య సృజన జరిగింది. రాష్ట్రం సిద్ధించింది. చిరకాల కోరిక ఈడేరింది. ప్రాంతీయ ఉద్యమాలే ఆలంబనగా ఆ సాహిత్యం వచ్చింది. అయితే, ఆ తర్వాత అంతే ఉద్యమ, సామాజిక స్ఫూర్తిని ఇవ్వాల్సిన సాహిత్యం కూడా నిలిచిపోయిందా. ఇప్పుడూ కవయిత్రులు రాస్తున్నారు కదా అనే ప్రశ్న రావచ్చు. వస్తోంది. ఆ కాలంతో పోల్చుకుంటే చాలా తక్కువగానే రాస్తున్నారు. తాము స్పందించకపోతే ఎలా అనే కారణంగానే ఒకటి, రెండు రాస్తున్నారు. ఎక్కువగా మాత్రం కవయిత్రులు తమ వ్యక్తిగతానికే పరిమితం అవుతున్నారని అనిపిస్తున్నది. అంతకుముందు ఉమ్మడి ఏపీలో వచ్చిన అనేకానేక ఉద్యమాలకు స్ఫూర్తి ఆ నాటి సాహిత్యమే. ఆ తర్వాత వచ్చిన పరిణామాల ప్రభావం సాహిత్యంపై పడటమే ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తున్నది. ఇప్పుడు రాస్తున్న కవయిత్రుల్లో చాలామంది అద్భుత కవిత్వాన్నే రాస్తున్నారు. కానీ, ఎక్కడో ఓ వెలితి వెంటాడుతోంది.

రోజూ ఉదయం కడుపులో మంటగా ఉంటుందా అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి



సాధారణంగా చాలా మంది అప్పుడప్పుడు అసిడిటీ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఇది వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. కారం, మసాలాలు ఉన్న ఆహారాలను అధికంగా తినడం, వేళ తప్పించి భోజనం చేయడం, టీ, కాఫీలను అతిగా తాగడం, భోజనం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల అసిడిటీ వస్తుంది. దీంతో ఏం చేయాలో తోచదు. మెడికల్ షాపుకు వెళ్లి మందులను కొని తెచ్చి వేసుకుంటారు. అయితే దీర్ఘకాలంలో ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. దీంతో పలు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయి. ఇక కొందరికి రోజంతా అసిడిటీ ఉండదు. కానీ ఉదయం పూట మాత్రం అసిడిటీ ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు కింద చెప్పిన పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల అసిడిటీ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీంతో ఎంతగానో రిలీఫ్ లభిస్తుంది.

నిమ్మరసం..

అసిడిటీ సమస్యను తగ్గించడంలో నిమ్మరసం ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. అయితే నిమ్మరసం కూడా యాసిడ్‌ను కలిగి ఉంటుంది కదా.. అని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ నిజానికి నిమ్మరసాన్ని మనం తాగితే అది మన శరీరంలో చేరాక ఆమ్లత్వాన్ని కోల్పోతుంది. దీంతో మనకు మేలు జరుగుతుంది. కనుక అసిడిటీ సమస్య ఉన్నవారు నిరభ్యంతరంగా నిమ్మరసం తాగవచ్చు. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త నిమ్మరసం కలిపి తాగితే అసిడిటీ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే అజీర్ణం కూడా తగ్గుతుంది. ఇక ఉదయాన్నే పరగడుపునే 30 ఎంఎల్ మోతాదులో కలబంద రసాన్ని సేవిస్తున్నా కూడా జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరచడంలో కలబంద ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. కలబంద రసాన్ని సేవిస్తుంటే అసిడిటీ నుంచి తక్షణమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీంతోపాటు గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం కూడా తగ్గుతాయి.

సోంపు గింజలు..

ఉదయం అసిడిటీ ఎక్కువగా ఉంటే దాన్ని తగ్గించేందుకు సోంపు గింజలు కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తాయి. సోంపు గింజలను తీసుకుని నోట్లో వేసుకుని నమిలి తింటుంటే అసిడిటీ తగ్గుతుంది. లేదా సోంపు గింజలను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగుతుండవచ్చు. దీంతో కూడా జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇక జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో అల్లం కూడా అద్భుతంగానే పనిచేస్తుంది. రోజుకు రెండు సార్లు భోజనానికి ముందు అల్లం రసాన్ని ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో సేవించాలి. అల్లం రసం కడుపులో మంటను తగ్గిస్తుంది. పొట్టను ప్రశాంతంగా ఉండేలా చూస్తుంది. పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

చల్లని పాలు..

వేడి పాలను తాగితే పొట్టలో ఆమ్లత్వం పెరుగుతుంది. కానీ చల్లని పాలను తాగితే పొట్టలో ఆమ్లత్వం తగ్గుతుంది. దీంతో అసిడిటీ నుంచి బయట పడవచ్చు. కనుక కడుపులో మంటగా ఉన్నప్పుడు వేడి పాలను కాకుండా చల్లని పాలను తాగితే మేలు జరుగుతుంది. కడుపులో రోజంతా మంటగా ఉండేవారు కొబ్బరినీళ్లను తాగుతుండాలి. దీంతో చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే తులసి ఆకులను నేరుగా అలాగే తింటున్నా కూడా కడుపులో మంట నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇలా పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల కడుపులో మంటను తగ్గించుకోవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

కలబందను అసలు ఎలా తీసుకోవాలి

ఆయుర్వేద ప్రకారం కలబంద ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కలబందలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కలబంద గుజ్జును తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. చాలా మంది ప్రస్తుతం కలబందను ఇండ్లలోనే పెంచుతున్నారు. దీంతో మనకు కలబంద ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు లభిస్తుంది. ఇక మార్కెట్‌లోనూ కలబంద జ్యూస్‌ను విక్రయిస్తున్నారు. దీన్ని కూడా మనం ఉపయోగించవచ్చు. అయితే కలబంద నిజంగా మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయిని అనే చెప్పవచ్చు. కలబంద జ్యూస్‌ను తాగడం లేదా కలబంద గుజ్జును ఉపయోగించడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అందానికి, శిరోజాల సంరక్షణకు కూడా కలబంద ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అయితే దీన్ని ఎలా తీసుకోవాలి అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు.

ఇలా తీసుకోవాలి..

కలబంద గుజ్జు లేదా జ్యూస్‌ను నేరుగా అలాగే తీసుకోవచ్చు. అయితే కలబంద రుచి కొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. ఇది కొందరికి చేదుగా, వగరుగా అనిపిస్తుంది. కనుక అలాంటి వారు తేనెను చేర్చి తీసుకోవచ్చు. అయితే కలబందను అలర్జీలు ఉన్నవారు తీసుకోకూడదు. కలబందను తింటే కొందరికి పడదు. దీంతో వారికి చర్మంపై దురదలు వస్తాయి. కొందరికి వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారు కలబందను తినకూడదు. కలబందలో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక ఔషధ గుణాలతోపాటు విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. అందువల్ల కలబందను రోజూ తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

కలబందను రోజూ ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో జెల్ తినవచ్చు. అదే జ్యూస్ అయితే రోజూ 30 ఎంఎల్ మోతాదులో తాగవచ్చు. కలబందలో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, పలు రకాల బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కలబందలో ఉండే విటమిన్ ఎ మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కలబందను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల కంటి చూపు పెరిగి కళ్లద్దాలను తీసి పడేస్తారు. ఇక కలబందలో ఉండే విటమిన్ సి మన శరీర ఇమ్యూనిటీ పవర్‌ను పెంచుతుంది. దీంతో రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. తీవ్రమైన వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

శిరోజాలు, ముఖానికి..

కలబంద మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కలబందను రోజూ తింటుంటే జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం తగ్గుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. కలబంద శిరోజాలు, ముఖానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీంతో తయారు చేసే ఫేస్ ప్యాక్ లేదా హెయిర్ ప్యాక్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా మారడమే కాదు, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటాయి. శిరోజాలు ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరుగుతాయి. కలబందలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఇలా కలబంద వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.