ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ అన్ని నియోజకవర్గాలలో విజ్ఞాన్ పత్రికకు విలేఖరులు కావలెను ఫోన్ నెం. 99517 75293

VIGNAN PATRIKA

విజ్ఞాన్ పత్రిక

తెలుగు దినపత్రిక (Telugu Daily Paper)

APTEL/2024/89102

సంపుటి : 02 సంచిక : 70 ఎడిటర్ : కలికి ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి శనివారం 11 ఏప్రిల్ 2026 పేజీలు : 04 వెల : 02

వడదెబ్బకు గురికాకండి: డాక్టర్ చెన్నయ్య

బుచ్చిరెడ్డిపాలెం మండలం, పెనుబల్లి మెయిన్ పాఠశాలలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత డాక్టర్ చీదరాల చెన్నయ్య ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం వేసవి తీవ్రతకు గురికాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త లపై "అవగాహన ర్యాలీ "గ్రామంలో నిర్వహించారు . ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ చీదరాల చెన్నయ్య మాట్లాడుతూ హృద్రోగులు, మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడేవారు, పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, ముసలివారు ఎండలో తిరిగి వడదెబ్బకు గురి కాకుండా, ఎక్కువగా నీరు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం త్రాగి సురక్షితంగా ఉండాలని కోరారు. ప్రధానోపాధ్యాయురాలు నాగమణి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు పాఠశాల నుండి ఇళ్లకు వెళ్ళాక అధిక ఎండలలో తిరగరాదని, ఇంటివద్దనే ఉండేవిధంగా తల్లిదండ్రులు తగు జాగ్రత్త వహించాలని సూచించారు. ఈకార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు అల్లం శీనయ్య, మాధవరావు, విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేయర్ దేవరకొండ సుజాత పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ పనుల పర్యవేక్షణ.

నగరంలో పారిశుధ్య పనులపరిశీలన లో భాగంగా శుక్రవారం స్థానిక 42వ డివిజన్ మన్సూర్ నగర్ ఆర్చి వద్దమేయర్ సుజాత పర్యటించారు. ఈ డివిజన్ పరిధిలోని మల్లప్ప కాలవ ఆధునికీకరణ పనులను మేయర్ పరిశీలించారు. స్థానికంగా జరుగుతున్న డ్రైన్ కాలువల పూడికతీత, సిల్ట్ వ్యర్థాల ఎత్తివేత పనులను క్రమం తప్పకుండా చేపట్టాలని శానిటేషన్ విభాగం వారికి సూచించారు. స్థానికంగా రెండు వృక్షాలు కూలిపోయి ఇండ్లపై పడటంతో కొన్ని కుటుంబాలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఏర్పడిన కారణంగా వెంటనే వాటిని తొలగించి రాకపోకలకు అడ్డంకులు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని మేయర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 42 వ వార్డు కార్పొరేటర్ కరిముల్లా, నాయకులు మైనుద్దీన్, ఖలీల్ అహ్మద్, టిడిపి పార్లమెంట్ మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు షేక్ కాలేషా, నెల్లూరు నగర పాలక సంస్థ ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ దినేష్, వార్డు సచివాలయ శానిటేషన్ కార్యదర్శులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు...

భావితరాల కోసం మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు: మోదీ.

పార్లమెంట్‌లో మహిళా రిజర్వేషన్ల చట్టసవరణ బిల్లుకు కౌంట్‌డౌన్ ప్రారంభమైంది. ఏప్రిల్ 16, 17, 18 తేదీల్లో జరిగే పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాలకు హాజరై, బిల్లును ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్ని పార్టీల ఎంపీలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. 2029 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే ఈ బిల్లు, భారతదేశ నాగరికతా స్ఫూర్తికి ధృవీకరణ అని, దేశాభివృద్ధిలో మహిళల కీలక పాత్రను గుర్తించి వారి సాధికారత కోసం నిరంతర ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ప్రధాని పేర్కొన్నారు...

అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలం దిమిలి గ్రామంలో శ్రీ మణికంఠ క్షేత్రము చతుర్థివార్షికోత్సవం

విజ్ఞాన పత్రిక రాంబిల్లి రిపోర్టర్ కోట్ని బాబురావు, అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలం దిమిలి గ్రామంలో శ్రీ మణికంఠ క్షేత్రము చతుర్థి వార్షికోత్సవ భాగముగా తేదీ 15/4/2026 బుధవారం ఉదయం ఐదు గంటల ముప్పై నిమిషాల నుండి శ్రీ శ్రీ శ్రీ అయ్యప్ప స్వామి, కన్నమూల గణపతి, కుమారసుబ్రమణ్యేశ్వర స్వామి, శ్రీ సంతోషి మాత, కనకదుర్గ, షిరిడి సాయి బాబా మూల విరాట్లకు పంచామృత అభిషేకములు 9 గంటల వరకు జరపబడును. తదుపరి స్వామి మరియు అమ్మవారులకు పుష్పాలంకరణల మరియు వస్త్రాలంకరణలు జరిగును. తేదీ 15/4/2026 ఉదయం 9 గంటల నుండి 12 గంటల వరకు శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి హోమం జరపబడును, దంపతులు హోమం చేయించుకునే వారు 1116 రుసుము చెల్లించి పాల్గొన వచ్చును, పూజా సామాగ్రి కమిటీ వారే ఇవ్వటం జరుగుతుంది. తేదీ 15/4/2026 మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి అన్న సమారాధన జరపబడును. కావున యావన్మంది భక్తులు విచ్చేసి స్వామివారి అన్న ప్రసాదాన్ని స్వీకరించి స్వామివారి కృపకు పాత్రులవుతారని

కోరుచున్నాము. సాయంత్రం నాలుగు గంటల నుండి లలితా మాతం సంఘం దిమిలి వారిచే అన్నమయ్య గాన కచేరి కార్యక్రమం జరపబడును మరియు 108 మహిళలచే హారతి కార్యక్రమం జరపబడును సాయంత్రం 6 గంటల నుండి స్వామివారిని దిమిలి గ్రామా పురవీధులలో సన్నాయి మేళాలతో ఊరేగింపబడును. అనంతరం 18మెట్లకు హారతి కార్యక్రమం అనంతరం రాత్రి 10 గంటలకు హరిహర ఆసనము, ప్రసాద వితరణం జరుగునని శ్రీ మణికంఠ క్షేత్ర ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తెలియజేయటం జరిగింది.

రాయలసీమ లిఫ్ట్‌పై గళమెత్తిన 'అనంత'

అనంతపురం, ఏప్రిల్ 10 : రాయలసీమ సాగునీటి ప్రాజెక్టులు--సమాలోచన పేరుతో అనంతపురంలోని గుత్తిరోడ్డులో ఉన్న కేటీఆర్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి అధ్యక్షత జిల్లా స్థాయి సదస్సు రాయలసీమ ఎత్తిపోతల పథకం ఆవశ్యకతతో పాటు హంద్రీనీవా ప్రధాన కాలువ వెడల్పుతో జరిగే ప్రయోజనాలు, ఇతర అంశాలపై చర్చించిన నేతలు సమావేశానికి హాజరైన మాజీ మంత్రి, పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా అధ్యక్షులు కాకాని గోవర్ధన్‌రెడ్డి, ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ సాకే శైలజానాథ్, పార్టీ పార్లమెంట్ పరిశీలకులు నరేష్‌కుమార్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీ మంగమ్మ, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల సమన్వయకర్తలు తలారి రంగయ్య, మెట్టు గోవిందరెడ్డి, వై.వెంకట్రామిరెడ్డి,

విశ్వేశ్వరరెడ్డి, కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డి, కేతిరెడ్డి వెంకట్రామిరెడ్డి, జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ గిరిజమ్మ, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిశీలకులు, పీఏసీ, సీఈసీ, ఎస్ఈసీ సభ్యులు, పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు, పార్టీ రాష్ట్ర, జిల్లా అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, అనుబంధ విభాగాల కమిటీ సభ్యులు, జిల్లా పార్టీ కమిటీ సభ్యులు, నగర, పట్టణ, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు, ఎంపీపీలు, జెడ్పీటీసీలు ఇతర నాయకులు .

అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి మహాత్మా పూలె సేవలు చిరస్మరణీయం: ఎంపి వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి

- అసమానతలు లేని సమాజం నిర్మాణం కోసం మహాత్మా పూలె కృషి.

- ప్రతి ఒక్కరికి సమాన హక్కులు, సమాన అవకాశాలు అందాలి అన్నదే ఆయన ఆశయం.

– కుల వివక్ష రూపు మాపడం మరియు మహిళా సాధికారత సాధన కోసం కృషి చేశారు భారతదేశంలో సామాజిక సమానత్వానికి పునాది వేసిన మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలె చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయం అన్నారు నెల్లూరు పార్లమెంట్ సభ్యులు వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి . మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలె జయంతి సందర్భంగా ఆయనకు ఘన నివాళులు ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ కుల వివక్ష రూపు మాపడం మరియు బాలికలకు విద్య అందించేందుకు జ్యోతిరావు పూలె చేసిన కృషి అభినందనీయం అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన హక్కులు, సమాన అవకాశాలు అందాలి అనే గొప్ప ఆశయంతో ఆయన జీవితాంతం శ్రమించారని ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా పూలే చేసిన సేవలను కొనియాడారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం మహాత్మ పూలే చూపిన సమాన హక్కులు సమాన అవకాశలు మార్గాన్ని అనుసరించడం ద్వారా సమాజంలో సమానత్వం, సమన్యాయం దిశగా అడుగులు ముందుకేస్తుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టాలని సమాజంలోని ప్రతి వర్గం అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.

పెన్నా బేరేజ్ పై నుంచి దూకి ఆత్మ హత్యచేసుకున్నవ్యక్తి....

నెల్లూరు సిటీ. ఏప్రియల్ /10/ (విజ్ఞాన్ ప్రతి నిది)...

ఏ కష్టం వచ్చిందో ఏమో కానీ ఒక వ్యక్తి నెల్లూరు పెన్నా నదిలో కీ దూకి శుక్రవారం ఆత్మ హత్య కు పాల్పడిన సంఘటన చోటుచేసుకుంది ప్రాథమిక సమాచారం మేరకు రంగనాయకుల పేట పెన్నా బ్రీజ్ వద్దకు తన ద్విచక్ర వాహనం పై అక్కడ బండి పెట్టి పెన్నా నదిలో కీ దూకి నట్లు స్థానికులు అంటున్నారు.. తక్షణమే సంత పేట పోలీస్ స్టేషన్ కు సమాచారం తెలియడం తో పోలీసులు ఘటన స్థలాని చేరుకొని ఫైర్,పోలీస్ లు రంగంలో కీ దిగ్గి ఈత గాళ్ళు చే ముమ్మరంగా పెన్నానదిలో గాలించి మృత దేహానిబయట కు తీశారు.మృతుడు నెల్లూరు రామలింగాపురం కు చెందిన చిన్న కృష్ణయ్య గుర్తించారు.తదుపరి మృతదేహానిప్రభుత్వఆసుపత్రి కీ తరలించారు..

రామిరెడ్డి వారి వివాహ వేడుకలలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్ !

-నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేష్

దుత్తలూరు ఏప్రిల్ 10న దుత్తలూరు మండలం బొడవారిపల్లె గ్రామంలో రామిరెడ్డి శ్రీనివాసులురెడ్డి- శ్ రాజకుమారి దంపతుల కుమారుడు వరుడు ప్రణీత్ రెడ్డి మరియు వధువు సౌజన్య వివాహ మహోత్సవం ఘనంగా, ఆనందోత్సాహాలతో నిర్వహించబడింది. కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్నేహితులు మరియు గ్రామ ప్రజల సమక్షంలో ఈ శుభకార్యం వైభవంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉదయగిరి శాసనసభ్యులు కాకర్ల సురేష్ హాజరై, నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. అక్షింతలు వేసి వారి దాంపత్య జీవితం సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో నిండిపోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, వివాహం అనేది ఇద్దరి వ్యక్తుల మాత్రమే కాకుండా రెండు కుటుంబాల అనుబంధాన్ని మరింత బలపరిచే పవిత్ర బంధమని పేర్కొన్నారు. వధూవరులకు తమ జీవితంలో ప్రతి అడుగులోనూ పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ, అర్థం చేసుకునే స్వభావం ఉండాలని, సంతోషకరమైన భవిష్యత్తు నిర్మించుకోవాలని ఆశీర్వచనాలు అందించారు. అలాగే కుటుంబ సభ్యులను అభినందిస్తూ, ఈ శుభకార్యాన్ని ఎంతో అందంగా నిర్వహించినందుకు ప్రశంసలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొని నూతన దంపతులకు తమ ఆశీస్సులు తెలియజేశారు.

మాట - మౌనం

మన మౌనం అనేది
ఒక శక్తి వంతమైన ఆయుధం
మన బాధను మాటల్లో
చెప్పలేని సమయాల్లో
మౌనమే మన సమాధానం
మాటకు మౌనానికి మధ్య
నక్కకు నాగ లోకానికి
ఉన్నంత తేడా ఉంది
దూరంగా ఉన్నవారిని
దగ్గర చేసే శక్తి
దగ్గరగా ఉన్నవారిని
దూరం చేసే శక్తి
ఒక్క నోటి మాటకే ఉంటుంది
అది కత్తి కంటే పదునైనది
అమృతం కన్నా తీయనిది
పదునైన కత్తి గాటు వల్ల
కలిగే గాయం కంటే కూడా
మనిషి నోటి మాటల వల్ల
కలిగే నష్టం అధికంగా ఉంటుంది
మనుషులను లోతుగా బాధిస్తుంది.

రచన : కె.మురళీమోహన్ రాజు
నెల్లూరు.
చరవాణి : 9866179385

వరదరాజులను సన్మానించిన జాయింట్ కలెక్టర్

వరద రాజులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అరుదైన గౌరవాన్ని అందుకోవడం నెల్లూరు జిల్లాకు ఎంతో గర్వకారణమని జాయింట్ కలెక్టర్ మొగిలి వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. శుక్రవారం ఉదయం నెల్లూరు కలెక్టరేట్ లోని తిక్కన ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన ఆత్మీయ అభినందన సభలో నెల్లూరు నవాబుపేట నివాసి, శాస్త్రవేత్త వరదరాజులు గారిని జాయింట్ కలెక్టర్ ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అమెరికాలోని ప్రతిష్టాత్మక స్టాన్‌ఫోర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం ప్రకటించే ప్రపంచంలోని టాప్ 2 శాతం శాస్త్రవేత్తల జాబితాలో నెల్లూరు వాసి వరదరాజులు వరుసగా ఐదు సంవత్సరాలు (2021--2025) స్థానం సంపాదించడం నెల్లూరు జిల్లాకు ఎంతో గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. 75 ఏళ్ల వయసులో కూడా నిరంతర పరిశోధనలతో ముందుకు సాగుతూ శాస్త్రరంగంలో విశేష కృషి చేయడం యువతకు ఆదర్శమని అన్నారు. పర్యావరణ అనుకూల నానో-కాంపోజిట్లు, నానో-మెడిసిన్ రంగాల్లో డాక్టర్ వరద రాజులు గారు చేసిన పరిశోధనలు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పొందాయని, ఆయన కృషికి అనేక భారతీయ మరియు అంతర్జాతీయ పేటెంట్లు లభించడం రాష్ట్రానికి గౌరవకారణమని పేర్కొన్నారు. పసుపు, గోమూత్రం వంటి సహజ పదార్థాలతో అభివృద్ధి చేసిన యాంటీ-బాక్టీరియల్ నానో-కాంపోజిట్లు ఆసుపత్రి వినియోగానికి అనువుగా ఉండి, బ్యాక్టీరియా సంక్రమణలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ పరిశోధనలకు భారత ప్రభుత్వం నుండి అనేక పేటెంట్లు, థాయ్‌లాండ్‌లో రెండు పేటెంట్లు లభించడం విశేషమన్నారు. అంతర్జాతీయ జర్నల్స్‌లో 250కి పైగా పరిశోధనా పత్రాలను

ప్రచురించి, బీజింగ్‌లోని చైనీస్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్‌లో అనేక సార్లు పరిశోధనల్లో పాల్గొనడం, థాయ్‌లాండ్‌లోని కింగ్ మాంగ్‌కుట్ విశ్వవిద్యాలయంలో బోధన అందించడం ఆయన ప్రతిభకు నిదర్శనమని తెలిపారు. గతంలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారం అందుకోవడం కూడా ఆయన సేవలను ప్రతిబింబిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల అభివృద్ధి చేసిన పసుపు ఆధారిత నానో-కాంపోజిట్ ప్రయోగశాల స్థాయిలో క్యాన్సర్ కణాలను తగ్గించే సామర్థ్యం చూపడం వైద్యరంగానికి ఆశాజనకమని పేర్కొన్నారు. ఈ ఆవిష్కరణకు భారత ప్రభుత్వ పేటెంట్ లభించగా, భవిష్యత్తులో క్లినికల్ ట్రయల్స్ నిర్వహించేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. నానో శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ వరదరాజులు మాట్లాడుతూ తాను ఎక్కడున్నా తనకు జన్మనిచ్చిన నెల్లూరు అంటే ప్రత్యేక అభిమానం అని, జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్ల ప్రత్యేకంగా మళ్లీ తనను నెల్లూరుకు పిలిపించి సత్కరించడం మనసుకు చాలా సంతృప్తిగా ఉందని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. నెల్లూరులో ప్రాథమిక విద్య పూర్తి చేసి, వి.ఆర్. కళాశాలలో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి, శ్రీ వెంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయం నుండి పిహెచ్‌డీ పొందినట్లు చెప్పారు. 1950 నుంచి1972 మధ్యకాలంలో నెల్లూరులో తన విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసినట్లు చెప్పారు. అనంతపురంలోని శ్రీ కృష్ణదేవరాయ విశ్వవిద్యాలయంలో అధ్యాపకుడిగా, పరిశోధకుడిగా సేవలందించి 2010లో పదవీ విరమణ పొందినట్లు తెలిపారు. పదవీ విరమణను ముగింపుగా కాకుండా కొత్త ఆరంభంగా భావించి, పర్యావరణానికి అనుకూలమైన ప్లాస్టిక్‌లు, సాంప్రదాయ భారతీయ పదార్థాలను ఆధునిక నానో-కాంపోజిట్లుగా అభివృద్ధి చేయడంపై పరిశోధనలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. వైద్యరంగంలో నానోపార్టికల్స్ అధిక ఉపరితల వైశాల్యం వల్ల తక్కువ మోతాదులోనే ఎక్కువ ఔషధ ప్రభావం సాధ్యమవుతుందని, దుష్ప్రభావాలు తగ్గించే అవకాశముందని వివరించారు. తనను నెల్లూరుకి ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించిన జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా అధికార యంత్రాంగానికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తన పరిశోధనలకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో లభించిన గుర్తింపును నెల్లూరు ప్రజలకు అంకితం చేస్తున్నట్లు ఆయన ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. ఇందుకు సంబంధించిన పత్రాలను జాయింట్ కలెక్టర్ కు అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్ఓ విజయ్ కుమార్, పలువురు జిల్లా స్థాయి అధికారులు, కలెక్టరేట్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అక్రమ లేఅవుట్ల పై విజిలెన్స్అండ్ ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ అధికారులు కొరడా

కావలి, విజ్ఞాన్ దినపత్రిక రిపోర్టర్ నెల్లూరు జిల్లా ....కావలి పట్టణ పరిధిలో అక్రమ లేఅవుట్ల బాగోతం వెలుగుచూస్తోంది. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో (2019-2024 మధ్యకాలంలో) నిబంధనలకు నీళ్లొదిలి, వందల ఎకరాల్లో ఇష్టారాజ్యంగా వెలసిన అక్రమ లేఅవుట్లపై విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులు కొరడా ఝుళిపిస్తున్నారు. సుమారు 130 ఎకరాలకు పైగా భూముల్లో భారీ ఎత్తున అక్రమాలు జరిగినట్లు అందిన ఫిర్యాదుల మేరకు నెల్లూరు విజిలెన్స్ సీఐ నరసింహారావు ఆధ్వర్యంలో రెవెన్యూ అధికారుల బృందం క్షేత్రస్థాయిలో ముమ్మరంగా తనిఖీలు చేపట్టింది. క్షేత్రస్థాయిలో జరిగిన ఈ దాడుల్లో విస్తుపోయే వాస్తవాలు వెలుగుచూశాయి. కావలి పరిసర ప్రాంతాల్లోని 10కి పైగా లేఅవుట్లలో ఏకంగా ప్రభుత్వ భూములు, నీటి కుంటలు,పంట కాలువలు,శ్మశాన వాటికలు సైతం కబ్జాకు గురైనట్లు అధికారులు ప్రాథమికంగా గుర్తించారు. ముఖ్యంగా మన్నెమాల సుకుమార్ రెడ్డి, మహేంద్ర యాదవ్ లేఅవుట్లలో నిబంధనలను తుంగలో తొక్కి భారీగా ఆక్రమణలకు పాల్పడినట్లు అధికారుల విచారణలో తేలింది.కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత కూడా వారి పై కఠిన చర్యలు తీసుకొంటుందా....లేదా అని,రాజకీయ నాయకులు కు తలొగ్గి వారి పై చర్యలు తీసుకొకుండా ఉంటారా అని ప్రజల్లో అనుమానం వ్యక్తం అవుతుంది. ఇప్పటికైనా పట్టణంలోని అన్ని అక్రమ లేఔట్ లపై విచారణ చేయాలని ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా కోరుకుంటున్నారు.

మైనింగ్ 'చిచ్చు'..ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ రసాభాస!

-చెరువు చెంత తవ్వకాలేంటి? మా ప్రాణాలతో చెలగాటమా?
-'బ్లాస్టింగ్' అంటేనే భయం..
-అధికారులను నిలదీసిన తుమ్మల తలుపూరు గ్రామస్తులు
-పోలీసుల మోహరింపు

సైదాపురం,విజ్ఞాన్ దిన పత్రిక రిపోర్టర్,ఏప్రిల్ 10లి : నెల్లూరు జిల్లా వెంకటగిరి నియోజకవర్గం సైదాపురం మండల పరిధిలోని తుమ్మల తలుపూరు గ్రామంలో మైనింగ్ చిచ్చు రేగింది. ఊరికి జీవనాధారమైన చెరువు చెంతనే తవ్వకాలు చేపడితే తమ బతుకులు బుగ్గిపాలవుతాయని గ్రామస్తులు గళమెత్తారు. మెస్సర్స్ సీవీసీ మైనింగ్ కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో క్వార్ట్జ్, మైకా, ఫెల్డ్ స్పర్ మైనింగ్ కోసం నిర్వహించిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ సభ రసాభాసగా మారింది. అధికారుల సమక్షంలోనే గ్రామస్తులు నిరసనలతో హోరెత్తించడంతో తుమ్మల తలుపూరు గ్రామం ఉద్రిక్తతకు వేదికైంది.

నిప్పులు చెరిగిన జనం..అధికారులపై ప్రశ్నల వర్షం : గ్రామంలోని సర్వే నెం. 101/పి పరిధిలోని 10.117 హెక్టార్లలో ఓపెన్ కాస్ట్ పద్ధతిలో మైనింగ్ చేపట్టేందుకు కంపెనీ సిద్ధమైంది. దీనిపై నిర్వహించిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో గ్రామస్తులు అధికారులపై ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. "మా ఊపిరితిత్తులు చిల్లులు పడాల్సిందేనా? మా ఇళ్లపై బండరాళ్లు పడాల్సిందేనా?" అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఊరికి ప్రాణాధారమైన చెరువు పక్కనే తవ్వకాలు జరిపితే జలాలు కలుషితం కావడమే కాకుండా, స్మశాన వాటిక కూడా ముంపునకు గురవుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

'బ్లాస్టింగ్' అంటేనే భయం : ముఖ్యంగా చెర్లోపల్లి ఎస్సీ కాలనీ వాసులు తమ గోడును వెళ్లబోసుకున్నారు. మైనింగ్ కోసం చేసే భారీ పేలుళ్ల (బ్లాస్టింగ్) ధాటికి ఇళ్లు నెర్రెలు వారుతాయని, ఎప్పుడు ఏ రాయి వచ్చి నెత్తిన పడుతుందోనని భయంతో జీవించాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడుతుందని ఆందోళన చెందారు. "ఆర్టికల్ 21 ప్రకారం మాకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణంలో గౌరవంగా బతికే హక్కు లేదా? కేవలం కంపెనీ లాభాల కోసం మా ప్రాణాలను బలిపెడతారా?" అని బాధితులు అధికారులను సూటిగా ప్రశ్నించారు.

రోగాల కోరల్లో పల్లె.. : మైనింగ్ వల్ల వెలువడే ధూళి, పొగ కారణంగా సిలికోసిస్, ఆస్తమా, క్షయ వంటి ప్రమాదకర వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉందని గ్రామస్తులు వాపోయారు. కంట్రోల్ బ్లాస్టింగ్ అని మైనింగ్ ఓనర్లు చెబుతున్నా, క్షేత్రస్థాయిలో ప్రకంపనలు తీవ్రంగా వుంటాయని విమర్శించారు. వ్యర్థాలు చెరువులో కలవడంతో పశువులు అనారోగ్యానికి గురవుతాయని, పంటలు దెబ్బతింటాయని రైతులు మండిపడ్డారు.

భిన్న వాదనలు.. భారీ పోలీస్ బందోబస్తు : ఒకవైపు మెజారిటీ ప్రజలు మైనింగ్‌ను వ్యతిరేకిస్తుండగా, మైనింగ్ వస్తే స్థానికులకు ఉపాధి దొరుకుతుందని మరికొందరు మద్దతు తెలపడం చర్చనీయాంశమైంది. ఈ భిన్న వాదనల మధ్య సభా ప్రాంగణం వాగ్వాదాలతో దద్దరిల్లింది. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పోలీసులు భారీగా మోహరించారు. చివరకు జాయింట్ కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ.. ప్రజల నుంచి సేకరించిన అభిప్రాయాలను, వారి అభ్యంతరాలను నివేదిక రూపంలో ప్రభుత్వానికి పంపుతామని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సైదాపురం తహసీల్దార్ సుభద్ర, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తమ డిమాండ్లను పట్టించుకోకపోతే ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని పలువురు గ్రామస్తులు హెచ్చరించారు.

సిపిఐ నియోజకవర్గ మహిళ సమైక్య సంఘం నూతన కమిటీ ఎన్నిక

విజ్ఞాన దినపత్రిక మణికుమార్. కారంపూడి (ఏప్రిల్ :11) మాచర్ల నియోజకవర్గంలో మహిళల సంఘటిత శక్తిని బలోపేతం చేసే దిశగా మహిళ సమైక్య సంఘం నూతన కమిటీని శుక్రవారం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ఆదినారాయణ స్తూపం వద్ద సిపిఐ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి మేకపోతు శ్రీనివాసరెడ్డి అధ్యక్షతన ఘనంగా నిర్వహించబడింది. సభకు మహిళా సమైక్య సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి నిర్మల, జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఏకే నాగమణి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై మహిళల హక్కులు, సాధికారత, సామాజిక న్యాయం వంటి అంశాలపై విస్తృతంగా ప్రసంగించారు. మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ సమస్యలు, ముఖ్యంగా ఉపాధి, భద్రత, విద్య, ఆరోగ్యం వంటి రంగాలలో ఉన్న సవాళ్లను ప్రస్తావిస్తూ, మహిళలు సంఘటితంగా ముందుకు వస్తేనే స్థిరమైన పరిష్కారాలు సాధ్యమని పేర్కొన్నారు. అలాగే గ్రామీణ స్థాయిలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడం, ప్రభుత్వ పథకాలను సక్రమంగా అమలు చేయించుకోవడం, మహిళలపై జరిగే అన్యాయాలపై చట్టపరంగా పోరాటం చేయడం వంటి అంశాల్లో మహిళ సమైక్య సంఘం కీలక పాత్ర పోషించాలన్నారు. మహిళలు స్వయం సహాయక బృందాల ద్వారాఆర్థికంగాబలపడాలని, సామాజిక చైతన్యంతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గ మహిళ సమైక్య సంఘం నూతన కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.అధ్యక్షురాలిగా మల్లల వరలక్ష్మి, కార్యదర్శిగా పాగా ల శశిదేవిని ఎంపిక చేశారు. అదనంగా మరో 9

మంది సభ్యులతో కమిటీని విస్తరించారు. నూతన కమిటీ సభ్యులు మహిళల సంక్షేమం, హక్కుల సాధన, సామాజిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం కట్టుబడి పనిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.సభలో సిపిఐ నాయకులు మండల కార్యదర్శి షేక్ సైదా, రైతు సంఘం ఏరియా కార్యదర్శి మేకపోతు చినుకోటిరెడ్డి, సిపిఐ పట్టణ కార్యదర్శి సూరె హనుమంతరావు మహిళా సంఘ సభ్యులు, స్థానిక మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు..

అంగరంగ వైభవంగా విజేత ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్లో వార్షికోత్సవ వేడుకలు-2026

విజ్ఞాన్ పత్రిక పొదలకూరు పట్టణంలోని విజేత స్కూల్లోవివిధ రకాల వేషధారణలతో ఆకట్టుకున్న చిన్నారులు. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను వీక్షించటానికి వచ్చిన తల్లిదండ్రులతో కిక్కిరిసిన పాఠశాల ప్రాంగణం. కల్చరల్ ఫేస్ట్ లో వీక్షించడానికి భారీగా వచ్చిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, వీక్షకులు... చదువుతోపాటు అన్ని రంగాలలో విజేత విద్యార్థులను ముందు ఉంచుతున్న గంగవరపు కామాక్షి గారికి నా ప్రత్యేక అభినందనలు:ఎస్సై హనీఫ్ స్కూల్ కరెస్పాండెంట్ కామాక్షి పొదలకూరు పట్టణంలోని కార్పొరేట్ కు ధీటుగా విజేత అకాడమిక్ వేదికపై కరాటే ప్రయోగలను చేసిన విజేత స్కూల్ విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ముఖ్యఅతిథిగా పొదలకూరు స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్ ఎస్కై హనీఫ్... తమ యొక్క డాన్స్ లతో, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో తల్లిదండ్రులను, మరియు ప్రేక్షకులను సంతోషపెట్టిన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు.. ఐఐటి మరియు అబాకస్ ఇంచార్జి వెంకటేశ్వర్లు గారు విద్యార్థులచే వేదికపై అబాకస్ ప్రశ్నలు విడివిడిగా అడిగి సమాధానం తెలుసుకొని వారిని అభినందించారు. అలాగే ఐఐటి అకాడమిక్ ప్రోగ్రాంలో పరీక్షల్లో ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు సర్టిఫికెట్స్ తో పాటు మెమొంటోల ప్రధానం.. కరాటే లో శిక్షణ

పొంది అత్యుత్తమ ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు సర్టిఫికెట్లను ప్రధానం చేసిన ఎస్ఐ హనీఫ్ ఐఐటి మరియు అబాకస్ స్కూల్ లెవెల్ లో ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు. అదేవిధంగా భరత వేదముగా అంటూ నాట్య ప్రదర్శన చేస్తూ జ్యోతిని శిరస్సు పైన పెట్టి నాట్యం చేసిన విజేత విద్యార్థిని. తమ పాఠశాల అభివృద్ధికి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్న ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన గంగవరపు కామాక్షి. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థినీ,విద్యార్థులు మరియు తల్లిదండ్రులు మరియు ముఖ్య అతిథులు పాల్గొనడం జరిగింది

మహాత్మ జ్యోతి రావు పూలే జయంతి కార్యక్రమం లో పాల్గొంటున్న దద్దా

కనిగిరి (విజ్ఞాన్ రిపోర్టర్) ఏప్రిల్ 10 నియోజకవర్గంలో సామాజిక సంస్కర్త , మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా కనిగిరి వైఎస్ఆర్ సీపీ ఇన్చార్జ్ డాక్టర్ దద్దాల నారాయణ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో 11 వ తేదీన శనివారం ఉదయం 08:30 గంటలకు స్థానిక ఆర్ మరియు బి కార్యాలయం వద్ద ఉన్న పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలతో నివాళులు అర్పించే కార్యక్రమం కలదు ఈ కార్యక్రమానికి జడ్పిటిసిలు, ఎంపీపీలు, ఎంపిటీసీలు, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ లు, వైస్ చైర్మన్ లు,మాజీ కౌన్సిలర్స్ , మాజీ కో ఆప్షన్స్ సభ్యులు, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ, మండల స్థాయి పదవులు గల నాయకులు, మాజీ సర్పంచులు మరియు నాయకులు ,కార్యకర్తలు పాల్గొనవలసిందిగా కోరుతున్నాము

ఐరన్ ఓర్ నిక్షేపాల గుర్తింపు

కందుకూరు (విజ్ఞాన్ రిపోర్టర్) ఏప్రిల్ 10 కందుకూరు నియోజకవర్గం వి వి పాలెం, లింగసముద్రం మండలాల్లో ఐరన్ ఓర్ నిక్షేపాలు ఉన్నట్లు నిర్ధారణైంది. నాణ్యమైన మాగ్నటైట్ ఐరన్ ఓర్ ఉన్నట్లు గుర్తించారు. జె ఎస్ డబ్ల్యు గ్రూప్ కు కాంపోజిట్ లైసెన్స్ లభించగా తవ్వకాలకు సిద్ధమవుతోంది. భూముల సేకరణను వేగవంతం చేసేందుకు అధికారులు చర్యలు చేపడుతున్నారు. 2187 చ.కి.మీ విస్తీర్ణంలో నిక్షేపాలు ఉన్నట్లు సర్వేలో వెల్లడైంది. ఇక్కడ ప్రభుత్వ, అటవీ, ప్రైవేట్ భూములు ఉన్నాయి

పిల్లలు తక్కువ... అటెండెన్స్ ఎక్కువ

ఉపాధ్యాయులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి
తెట్టు హైస్కూల్ ఆకస్మిక తనిఖీలో వెలుగుచూసిన వైనం
టీచర్లకు వార్నింగ్ - అధికారులకు ఫిర్యాదు

కందుకూరు (విజ్ఞాన్ రిపోర్టర్) ఏప్రిల్ 10 కందుకూరు నియోజకవర్గం గుడ్లూరు మండలం తెట్టులోని జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ ను కందుకూరు ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు శుక్రవారం ఉదయం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ప్రతి క్లాస్ రూమ్, వంటగది పరిశీలించి, విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. మధ్యాహ్నం భోజనం, మెనూ అమలు, ఇతర సౌకర్యాలపై వారినుంచి సమాధానాలు రాబట్టారు 1 నుంచి 9 తరగతుల వరకు 128 మంది విద్యార్థులు చదువుతుండగా, ఎమ్మెల్యే తనిఖీ సమయంలో 100 మంది లోపే ఉన్నారు. కానీ విద్యార్థులందరూ 100 శాతం హాజరైనట్లు అటెండెన్స్ వేసినట్లు ఎమ్మెల్యే గుర్తించారు. దీంతో ఆయన ఉపాధ్యాయులు, హెచ్ఎం చిన్నయ్య పై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అందరికీ అటెండెన్స్ ఎందుకు వేశారని నిలదీయడంతో టీచర్లు నీళ్లు నమిలారు కొంతమంది పిల్లలు వచ్చి వెళ్లిపోయారని, మరి కొంతమంది ఇంకా రాలేదని... ఉపాధ్యాయులు పొంతన లేని సమాధానాలు చెప్పడంపై ఎమ్మెల్యే వారిని మందలించారు. ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు వెంటనే డి ఇ ఓ బాలాజీరావుకు ఫోన్ చేసి, ఉపాధ్యాయుల తీరుపై ఫిర్యాదు చేశారు ఇలాంటి విషయాలపై అప్పుడప్పుడు ఎందుకు తనిఖీ చేయడం లేదని పేరెంట్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ చైర్మన్ రియాజ్, స్థానిక నేతలను ఎమ్మెల్యే ప్రశ్నించారు. ఇకనుంచి హైస్కూల్ లో పరిస్థితులను నిత్యం గమనిస్తూ ఉండాలని సూచించారు హైస్కూల్ భవనం పైఅంతస్తులో నిర్మాణం అసంపూర్తిగా ఉండటంవల్ల క్లాస్ రూములు సరిపోవటం లేదని విద్యార్థినులు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తెచ్చారు. ఆయన స్పందిస్తూ.. వేసవి సెలవులు అనంతరం బడులు తెరిచేలోగా పనులు పూర్తి చేయిస్తానని తెలిపారు

ఉదయగిరి లో 'మెడికవర్' కార్పొరేట్ వైద్యసేవలు..!

-దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు..!
-నెలలో 15 రోజుల పాటు స్పెషలిస్ట్ వైద్యులు ఉదయగిరి కి రాక..!
మెడికవరర్ హాస్పిటల్ డాక్టర్ జయరామ్ (కార్డియాలజిస్ట్) వెల్లడి..!

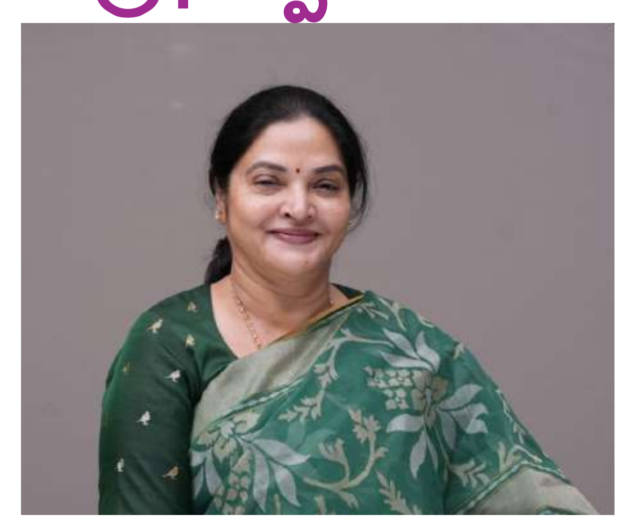
గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు మెరుగైన కార్పొరేట్ వైద్యాన్ని చేరువ చేయడమే లక్ష్యంగా నెల్లూరు మెడికవర్ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో ఉదయగిరి లో తమ సేవలను విస్తరించిందని నెలలో 15 రోజుల పాటు ఉదయగిరి లో స్పెషలిస్ట్ వైద్యులు ఉదయగిరి కి వచ్చి వైద్యసేవలు అందించనున్నట్లు మెడికవర్ హాస్పిటల్ డాక్టర్ జయరామ్ తెలిపారు. గురువారం పట్టణంలోని వేణు నర్సింగ్ హోమ్ నందు డాక్టర్ జయరాం (కార్డియాలజిస్ట్)లతో కలిసి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. నెల్లూరు వంటి దూర ప్రాంతాలకు వెల్లకుండానే పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంత రోగులకు వైద్య సేవలు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. నిపుణులైన సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్యులచే ప్రతి నెలలో సోమవారం, గురువారం శనివారాలలో ఉదయగిరి లో వేణు నర్సింగ్ హోమ్ లో వైద్య సేవలు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. దూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణించి వైద్యం చేయించుకోవడం రోగులకు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఆర్థికంగా, శారీరకంగా భారంగా మారుతుందని దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని, నెల్లూరు మెడికవర్ ఆసుపత్రికి చెందిన అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులను ఉదయగిరి కి తీసుకువస్తున్నట్లు తెలిపారు .ఉదయగిరి తో పాటు మర్రిపాడు ,బద్వేల్ ,సీతారాంపురం, తదితర ప్రాంతాల ప్రజలు ఈ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. స్థానికంగా ప్రాథమిక మరియు మెరుగైన చికిత్సలు అందిస్తూనే, ఒకవేళ అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడితే అన్ని వసతులతో కూడిన నెల్లూరు మెడికవర్ ఆసుపత్రికి తరలించి మెరుగైన వైద్యం అందిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ఈ కార్పొరేట్ వైద్యాన్ని ప్రజలు వినియోగించుకొని తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

రాధా కృష్ణ పై పిర్యాదు చేసిన వైసీపీ..!

-పర్వతరెడ్డి చంద్ర శేఖర్ రెడ్డి నెల్లూరు సిటీ..! ఏబీఎన్ రాధాకృష్ణన పై తక్షణమే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ..నెల్లూరు వేదయపాలెం పోలీస్ స్టేషన్లో వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు, కార్యకర్తలతో పాటు జిల్లా అధ్యక్షులు కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి ఆనం అరుణమ్మ ఎమ్మెల్సీ పర్వత రెడ్డి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ కు లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదు చేశారు.. ఈ సందర్భంగా చంద్ర శేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడు తూ రాధాకృష్ణ తక్షణమే బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని నేతలు డిమాండ్ చేశారు. ఈనాడు ఆంధ్రజ్యోతి పత్రికలు తెలుగుదేశం పార్టీకి కొమ్ము కాస్తూ.. టిడిపి నేతలు మాట్లాడుతున్న అసత్యాలను ప్రజల్లో తీసుకెళ్తున్నాయన్నారు. లి కేవలం ఈ రెండు పత్రికలు తెలుగుదేశం పార్టీ.. మౌత్ పబ్లిసిటీ పత్రికల్లా తయారయ్యాయని విమర్శలు గుప్పించారు.. లి అలాంటి ఆంధ్రజ్యోతి,ఏ బీ యన్,ఛానల్లో ఇటీవల ప్రసారమైన కథనాలు సభ్య సమాజం తలదించుకునేలా ఉన్నాయన్నారు.వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులైన మహిళల పట్ల దారుణాతి దారుణమైన బాషా మాట్లాడి ఏబీఎన్ రాధాకృష్ణ.. నీ జాతి నీచంగా వ్యవహరించారని మండిపడ్డారు. లి వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు వారి పెళ్ళాల్లను.. చెల్లెలుగా తలచి వారికి ఇంకో పెళ్లి చేస్తారని..మాట్లాడిన మాటలను ప్రజలు చీత్కరించుకుంటున్నారని అన్నారు. లి ఈరోజు.. అడ్డు అదుపు లేకుండా దోచుకు తింటున్న.. పచ్చమూకలు రేపు వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీని ఇష్టం వచ్చినట్టుగా మాట్లాడి.. లేకుండా చేస్తే.. తమకు తిరుగు ఉండదన్నట్లుగా భావిస్తున్నారన్న భావన ప్రతి సామాన్యుడి లోను వ్యక్తం అవుతుందన్నారు. లి ఈరోజు సభ్య సమాజం తలదించుకునేలా ఏబీఎన్ రాధాకృష్ణ మాట్లాడితే చంద్రబాబు నాయుడు.. దానిపై స్పందించకపోవడం సిగ్గుచేట అన్నారు. చంద్రబాబు నాయుడు తన భార్యని.. వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అనని మాటలు కూడా అన్నారని.. వెక్కివెక్కి ఏడ్చిన విషయాన్ని ప్రజలు మర్చిపోలేదన్నారు. లోకేష్ కూడా మాట్లాడితే పదేపదే మా తల్లిని కించపరిచారు.. అని మాట్లాడతారే..ఈరోజు రెండు కోట్ల మంది మహిళలను మీ ఆంధ్రజ్యోతి పత్రిక అవమానించిందే దానికేం మీరు ఏమి సమాధానం చెప్తారని ప్రశ్నించారు. లి అదే మీ కుటుంబ సభ్యుల్ని మాట్లాడితే మీరు ఊరుకుంటారా.. టిడిపి నేతలు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. లి తల్లికి,చెల్లికి, పెళ్ళానికి.. తేడా తెలియని నేతలా ఈరోజు మనల్ని పాలించేదని ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రజలందరూ సిగ్గుతో తలదించుకుంటున్నారని అన్నారు్న మీరు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని ఎంత దెబ్బతీయాలన్న.. అది మీ చేత కాదని.. ప్రజా సమస్యలపై.. మా పోరాటం ఆగదని హెచ్చరించారు. లి మా నాయకుడు వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఇచ్చిన .. స్ఫూర్తితో.. మీలాంటి ఆంధ్రజ్యోతి ఈనాడు లాంటి, అరాచక శక్తులను.. తరిమికొట్టేరోజు దగ్గర్లోనే ఉందని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ఆశయ సాధన దిశగా కూటమి ప్రభుత్వం

- సామాజిక సమానత్వానికి మార్గదర్శి మహాత్మా పూలే .
- సమాజంలోని అసమానతలను రూపు మాపి బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి తోడ్పడటమే పూలె గారికి ఇచ్చే నిజమైన నివాళి.
- ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి.



భారత సామాజిక విప్లవ పితామహుడు మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతిని పురస్కరించుకుని కోవూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి ఆయనకు ఘన నివాళులు అర్పించారు. కుల వివక్ష లేని సమాజం కోసం అణగారిన వర్గాల హక్కుల కోసం పూలే చేసిన పోరాటం దేశ చరిత్రలో అజరామరమని ఆమె ఒక ప్రకటనలో కొనియాడారు. ముఖ్యంగా మహిళా విద్యే సామాజిక మార్పుకు మూలమని నమ్మిన పూలే, తన సతీమణి సావిత్రిబాయి పూలేతో కలిసి చేసిన కృషి నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి . మహాత్మా పూలే ఆశయాలకు అనుగుణంగానే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం వెనుకబడిన మరియు బడుగు, బలహీన వర్గాల సర్వతోముఖాభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తోందన్నారు. బలహీన వర్గాలను వెన్నెముకగా భావించే కూటమి ప్రభుత్వం వారి ఆర్థిక మరియు రాజకీయ సాధికారత కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి గుర్తు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం వెనుకబడిన వర్గాలకు అండగా నిలుస్తూ పూలే కలలుగన్న సామాజిక సమానత్వ ఆశయ సాధనకు కృషి చేస్తుందన్నారు. అణగారిన వర్గాల గొంతుకగా నిలిచిన మహాత్మా పూలే అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ కోవూరు నియోజకవర్గంలోని ప్రతి పేదవాడికి ప్రభుత్వ ఫలాలు అందేలా కృషి చేస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి వెల్లడించారు. సమాజంలోని అసమానతలను రూపు మాపి బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి తోడ్పడటమే మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే గారికి ఇచ్చే నిజమైన నివాళి అని ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి తెలిపారు.

యువతే మన దేశానికి శక్తి : వైబ్రంట్స్ ఆఫ్ కలాం అధ్యక్షులు విజయ్ కలాం

మాదక ద్రవ్యాలు మానవ శరీరానికి మిక్కిలి హాని కలిగించేవని, మాదక ద్రవ్యాల వాడకం ఒక ప్రమాదమైన వ్యసనమని వైబ్రంట్స్ ఆఫ్ కలాం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు విజయ్ కలాం అన్నారు.దండి మార్చి 2.0 డ్రగ్ ఫ్రీ ఆంధ్రప్రదేశ్ సైకిల్ యాత్ర 5 వ రోజు కావలి నియోజకవర్గం కడనూతల ఆర్ ఎస్ ఆర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల వరకు సాగింది. ఆర్ఎస్సార్ కళాశాల కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై అవగాహన కల్పించారు.ఈ సందర్భంగా వైబ్రంట్స్ ఆఫ్ కలాం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు విజయ్ కలాం మాట్లాడుతూ ఈ నెల ఆరోవ తేదీ నుండి తిరుపతి ఎస్వీ యూనివర్సిటీ క్యాంపస్ ప్రారంభం అయిన సైకిల్ యాత్ర ఐదోవా రోజు కావలి 200 ఎ్ఎ చేరుకుందని తిరుపతి నుండి వైజాగ్ వరకు 13 జిల్లాల మీదుగా 1000కి.మీ 17 రోజుల పాటు సైకిల్ యాత్ర జరుగుతుందని ఆయన అన్నారు.ఈగల టీం సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ రాజీవ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మాదకద్రవ్యాలను అరికట్టటకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని,మాదక ద్రవ్యాలలో వివిధ రకాలున్నాయని నల్లమందు, మార్ఫిన్, హెరాయిన్, చరస్, గంజాయి, మారిజువానా, కొకైన్, ఎల్.ఎస్.డి. మొదలైనవిగా మనం వింటున్నాం,అది అరికట్టాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందని దీనికి టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1972 కాల్ చెయ్యాలని ఆయన అన్నారు.ఆర్ఎస్ ఆర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సివియన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈనాటి యువతరాన్ని దారి మళ్ళించి చెడు మార్గాల్లో నడిపిస్తున్న దురలవాట్లలో మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం తీవ్రమైనదని ఆయన అన్నారు. అనంతరం కళాశాల ఆవరణంలో 100 అడుగుల జాతీయ జెండాను ప్రదర్శన చేశారు,ఈ సైకిల్ యాత్ర లో విజయ్ కలాం (ఫౌండర్) భాస్కర్ ,ఓరగంటి రంజిత్,రవి రేపాకుల,శ్రీను తోళ్ల, జహీర్ పాషా,ఫయాజ్ చేస్తున్న 7 టీం సభ్యులు వైబ్రంట్స్ ఆఫ్ కలాం రాష్ట్ర కో ఆర్డినేటర్ రవి రాజు, జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ చేవూరు చిన్న, ఈగల్ సెల్ నెల్లూరు టీమ్ ఫిరోజ్,సుభాని పాల్గొన్నారు.

మహిళలు మనోభావాలను దెబ్బతీసిన వ్యక్తుల పై చర్యలు తీసుకోండి

- కావలి పట్టణ మహిళా విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి వెంగల్ శెట్టి కళ్యాణి

కావలి విజ్ఞాన్ దినపత్రిక రిపోర్టర్: కావలి నియోజకవర్గం మాజీ శాసనసభ్యులు, నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్సిపి ఇన్చార్జ్ రామిరెడ్డి ప్రతాప్ కుమార్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు, పట్టణ అధ్యక్షుడు శివకుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఉదయం కావలి పట్టణ మరియు కావలి రూరల్ మండలం వైఎస్ఆర్సిపి కార్యకర్తలు, నాయకులు, మహిళా కార్యకర్తలు అందరూ కలిసి ఒకటవ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్లో ఏబీఎన్ ఎండి రాధాకృష్ణ పై ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కావలి పట్టణ మహిళా విభాగ ప్రధాన కార్యదర్శి వెంగల్ శెట్టి కళ్యాణి మాట్లాడుతూ జర్నలిజాన్ని అవమానపరుస్తూ, పత్రికా స్వేచ్ఛను దిగజారుస్తూ చేతులెత్తి మొక్కవలసిన మహిళా సమాజాన్ని, వ్యక్తిత్వ హననం చేస్తూ ,కించపరుస్తూ అవమానకరమైన దిగజారుడు మాటలు మాట్లాడిన ఏబీఎన్ న్యూస్ ఛానల్ అధినేత రాధాకృష్ణ, ఏబీఎన్ మీడియా ఛానల్ వారు చేసిన వ్యాఖ్యలకు వ్యతిరేకంగా కావలి 1 వ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్లో కంప్లైంట్ ఇవ్వడం . ఏబీఎన్ రాధాకృష్ణ చేసినటువంటి వ్యాఖ్యలు సభ్య సమాజం తలదించుకునే విధంగా ఉన్నాయని, గౌరవించాల్సిన స్త్రీలను అవమానకర రీతిలో మాట్లాడడం, ఎదుటివారి వ్యక్తిత్వాన్ని ముఖ్యంగా మహిళా కార్యకర్తల వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరచడం మంచి పద్ధతి కాదని దీనికి తగిన ప్రతిఫలాన్ని అనుభవించవలసి వస్తుందని చెప్పడం జరిగింది. తెలుగుదేశం పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు కనుసన్నలలో వారి భావజాలానికి అనుగుణంగా ఏబీఎన్ న్యూస్ ఛానల్ యాజమాన్యం మరియు ఆ ఛానల్ ఎండి రాధాకృష్ణ పని చేస్తుంటారని మహిళల పట్ల వారి యొక్క ఆలోచన దృక్పథం చాలా అవమానకర రీతిలో ఉంటుంది అని దీనికి ప్రజలు రాబోయే రోజులలో తగిన బుద్ధి చెప్తారని , తక్షణమే ఏబీఎన్ రాధాకృష్ణ చేసినటువంటి వ్యాఖ్యలను ప్రభుత్వాధినేతలు ఖండించాలని, న్యూస్ ఛానల్ యాజమాన్యం వారు కూడా వారి వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకోవాలని, వారు వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకోకపోతే ప్రభుత్వం తగిన చర్యలను చేపట్టి వారిని విచారించి అరెస్టు చేసి , మరలా మరలా ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా నిరోధించవలసిన బాధ్యత ప్రభుత్వం పైన ఉందని పేర్కొనడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కావలి పట్టణ, కావలి రూరల్ మండలం వైయస్సార్సీపీ కార్యకర్తలు, నాయకులు మరియు అభిమానులు పాల్గొనడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ ముక్తకంఠంతో ఏబీఎన్ రాధాకృష్ణ చేసినటువంటి వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించడం జరిగింది.

టిడిపి యువనేత యాదాల సాయి కిరణ్ కు ఘనంగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన బైరెడ్డి, దారపనేని

కనిగిరి నియోజకవర్గ పామూరు మండల టిడిపి యువనేత, పామూరు మేజర్ పంచాయితీ మాజీ ఉపసర్పంచ్, యాదాల సాయి కిరణ్ కు శుక్రవారం కనిగిరి మాజీ ఏఎంసీ చైర్మన్ దారపనేని చంద్రశేఖర్, పామూరు సింగిల్ విండో మాజీ అధ్యక్షులు బైరెడ్డి జయరామిరెడ్డి ఘనంగా స్వామివారి దుశ్శాలువ తో జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బైరెడ్డి, దారపనేని మాట్లాడుతూ మాకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రులైన కీర్తిశేషులు, దివంగత వైవి శేషారావు,పామూరు మండల క్రియాశీలక రాజకీయాలలో మకుటం లేని మహారాజుగా, కనిగిరి మాజీ శాసనసభ్యులు దివంగత ఇరిగినేని తిరుపతి నాయుడుకు ముఖ్య అనుచరులుగా ఉంటూ ఇరిగినేని ఆశీస్సులతో పామూరు మండల ఎంపీపీ, రెండు దఫాలు పామూరు సర్పంచ్ పదవులను అధిరోహించి మండల ప్రజల మన్ననలు పొందిన దివంగత వైవి శేషారావు కుమారుడు వైవి సాయికిరణ్ భవిష్యత్తులో ఎన్నో ఉన్నత పదవులను పొందాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నామని తెలిపారు.

చౌదరిపాలెం లో కంకణాల నూతన వధువు వరుడు ని ఆశీర్వదించిన వైయస్సార్ సీపీ మాజీమంత్రి మేరుగు నాగార్జున

కావలి : విజ్ఞాన్ దినపత్రిక న్యూస్ చౌదరిపాళెం కంకణాల వివాహానికి విచ్చేసి నూతన వధువు వరుడు ని ఆశీర్వదించిన మాజీమంత్రి సంతనూతలపాడు నియోజకవర్గ ఇంచార్జి బాపట్ల జిల్లా వైఎస్ఆర్సీపీ అధ్యక్షులు డా॥మేరుగు నాగార్జున మద్దిపాడు ఎంపీపీ వాకా అరుణ కోటిరెడ్డి, దుడ్డు వినోద్ కుమార్,బెజవాడ శ్రీరామ్మూర్తి,, పల్లపాటి అన్వేష్,పైడిపాటి వెంకటరావు,నాదెండ్ల మహేష్, కంకణాల సురేష్, బొమ్మల రామాంజనేయులు మద్దినేని శ్రీకాంత్,పోలినేని వెంకట్రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2వ తేదీన జన్మించిన వారి జీవితం ఎలా ఉంటుందో తెలుసావారి క్యారెక్టర్ ఇదేనంట!

న్యూమరాలజీ ప్రకారం పుట్టిన తేదీని బట్టి ఆ వ్యక్తి స్వభావం చెప్పవచ్చు అంటారు. ముఖ్యంగా పుట్టిన తేదీ ఆధారంగా ఒక్కో వ్యక్తిపై ఒక్కో సంఖ్య ప్రభావం ఉంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు మనం ఏ నెల అయినా సరే రెండో తేదీన జన్మించిన వ్యక్తుల స్వభావం ఎలా ఉంటుంది. వారి క్యారెక్టర్, గుణ గణాల గురించి తెలుసుకుందాం. న్యూమరాలజీ ప్రకారం పుట్టిన తేదీని బట్టి ఆ వ్యక్తి స్వభావం చెప్పవచ్చు అంటారు. ముఖ్యంగా పుట్టిన తేదీ ఆధారంగా ఒక్కో వ్యక్తిపై ఒక్కో సంఖ్య ప్రభావం ఉంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు మనం ఏ నెల అయినా సరే రెండో తేదీన జన్మించిన వ్యక్తుల స్వభావం ఎలా ఉంటుంది. వారి క్యారెక్టర్, గుణ గణాల గురించి తెలుసుకుందాం. న్యూమరాలజీ ప్రకారం పుట్టిన తేదీని బట్టి ఆ వ్యక్తి స్వభావం చెప్పవచ్చు అంటారు. ముఖ్యంగా పుట్టిన తేదీ ఆధారంగా ఒక్కో వ్యక్తిపై ఒక్కో సంఖ్య ప్రభావం ఉంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు మనం ఏ నెల అయినా సరే రెండో తేదీన జన్మించిన వ్యక్తుల స్వభావం ఎలా ఉంటుంది. వారి క్యారెక్టర్, గుణ గణాల గురించి తెలుసుకుందాం.

1 / 5

సంఖ్యాశాస్త్రం ప్రకారం రెండో తేదీన జన్మించిన వారు చాలా మొండిగల వ్యక్తులంట. అంతే కాకుండా తమకు నచ్చినది ఏదైనా సరే వదులుకోవడానికి అస్సలే ఇష్టపడరంట. అంతే కాకుండా వీరికి కోపం చాలా ఎక్కువగా ఉండటమే కాకుండా ధైర్యంకూడా ఎక్కువే ఉంటుందని చెబుతున్నారు సంఖ్యాశాస్త్ర నిపుణులు. సంఖ్యాశాస్త్రం ప్రకారం రెండో తేదీన జన్మించిన వారు చాలా మొండిగల వ్యక్తులంట. అంతే కాకుండా తమకు నచ్చినది ఏదైనా సరే వదులుకోవడానికి అస్సలే ఇష్టపడరంట. అంతే కాకుండా వీరికి కోపం చాలా ఎక్కువగా ఉండటమే కాకుండా ధైర్యంకూడా ఎక్కువే ఉంటుందని చెబుతున్నారు సంఖ్యాశాస్త్ర నిపుణులు.

2 / 5

అలాగే రెండో తేదీన జన్మించిన వ్యక్తుల ఎప్పుడూ కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికే ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారంట. అంతే కాకుండా వీరు ఏ రంగంలో ఉన్నా సరే మంచి పురోగతి సాధిస్తారు. వీరికి అదృష్టం కూడా ఎక్కువే ఉంటుందని చెప్తున్నారు నిపుణులు. అలాగే రెండో తేదీన జన్మించిన వ్యక్తుల ఎప్పుడూ కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికే ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారంట. అంతే కాకుండా వీరు ఏ రంగంలో ఉన్నా సరే మంచి పురోగతి సాధిస్తారు. వీరికి అదృష్టం కూడా ఎక్కువే ఉంటుందని చెప్తున్నారు నిపుణులు.

3 / 5

అదే విధంగా రెండో తేదీలో జన్మించిన వారు తమ జీవితంపై ఒక మంచి క్లారిటీతో ఉంటారంట. ముందే తమ భవిష్యత్తుగు సంబంధించిన ప్రణాళిక రూపొందించుకొని దాని ప్రకారం ముందుకు సాగుతారంట. అంతే కాకుండా ఈ తేదీలో జన్మించిన వారికి కష్టపడే తత్వ కూడా ఎక్కువే ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. చిన్న చిన్న విషయాలకే అస్సలే తొందరపడంట. అదే విధంగా రెండో తేదీలో జన్మించిన వారు తమ జీవితంపై ఒక మంచి క్లారిటీతో ఉంటారంట. ముందే తమ భవిష్యత్తుగు సంబంధించిన ప్రణాళిక రూపొందించుకొని దాని ప్రకారం ముందుకు సాగుతారంట. అంతే కాకుండా ఈ తేదీలో జన్మించిన వారికి కష్టపడే తత్వ కూడా ఎక్కువే ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. చిన్న చిన్న విషయాలకే అస్సలే తొందరపడంట.

4 / 5

రెండో తేదీన జన్మించిన వారు చాలా మంచి స్వభావం కలిగి ఉంటారంట. వీరు తమ జీవితంలో చాలా కష్టపడతారంట. కానీ విజయం త్వరగా రాదు. అయితే, ఒకసారి విజయం వస్తే.. అది శాశ్వతం. వారి జీవితం నిశ్శబ్ద విజయయాత్ర లాంటిది. కళాత్మకం కాకపోయినా, అది నిబద్ధతతో నిండి ఉంటుందని వారు తెలులుతున్నారు. వీరు చాలా సహనంగా ఓపికగా ఉంటారంట. రెండో తేదీన జన్మించిన వారు చాలా మంచి స్వభావం కలిగి ఉంటారంట. వీరు తమ జీవితంలో చాలా కష్టపడతారంట. కానీ విజయం త్వరగా రాదు. అయితే, ఒకసారి విజయం వస్తే.. అది శాశ్వతం. వారి జీవితం నిశ్శబ్ద విజయయాత్ర లాంటిది. కళాత్మకం కాకపోయినా, అది నిబద్ధతతో నిండి ఉంటుందని వారు తెలులుతున్నారు. వీరు చాలా సహనంగా ఓపికగా ఉంటారంట.

కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ వార్నింగ్స్ - లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో తెలుసా

కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలేంటి

డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు సంప్రదించాలంటే

రక్తం నుంచి వ్యర్థపదార్థాలను తొలగించడంతో పాటు శరీరంలోని ద్రవాలను సమతుల్యంగా ఉంచడంలో కిడ్నీలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అలాంటి కిడ్నీలు ఫెయిల్యూర్ కావడం వల్ల రోగాల బారిన పడడంతో పాటు ప్రాణాలు కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా ఉందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, కిడ్నీ సమస్యను ముందుగానే గుర్తించడం వల్ల మరణం నుంచి తప్పించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో కిడ్ని వ్యాధిని సూచించే హెచ్చరిక సంకేతాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాంకిడ్నీ వ్యాధిని సైలెంట్ కిల్లర్ అని పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా, దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి అయితే ఎటువంటి హెచ్చరిక సంకేతాలు లేకుండా కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని ప్రారంభ సంకేతాలు సాధారణంగా ఉండటం వల్ల, వ్యాధి తీవ్రమై డయాలసిస్ లేదా కిడ్నీ మార్పిడి అవసరమయ్యే వరకు చాలా మందికి తమకు ఈ సమస్య ఉన్నట్లు తెలియదట. ఈ క్రమంలో డయాబెటిస్, రక్తపోటు, జీవనశైలికి సంబంధించిన వ్యాధులు పెరగడం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా కిడ్నీల సమస్యల భారం వేగంగా పెరుగుతోందని పలు పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. దీనిని ముందుగానే గుర్తించడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు. అందుకు, క్రమం తప్పకుండా స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.రాత్రి సమయంలో తరచూ మూత్రవిసర్జన : కిడ్నీ వ్యాధికి సంబంధించిన ప్రారంభ సంకేతాల్లో తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లడం ఒకటని అధ్యం.బని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా, రాత్రిపూట మూత్ర విసర్జన చేయడానికి చాలాసార్లు మేల్కొంటునట్లయితే అది కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణం కావచ్చునని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూత్రపిండాల్లోని ఫిల్టర్లు దెబ్బతిన్నప్పుడు, మూత్రవిసర్జన చేయాలనే కోరిక పెరుగుతుందంటున్నారు. మరి ముఖ్యంగా, రాత్రిపూట ఎక్కువసార్లు నిద్రలేవాల్సి వస్తుందని వివరిస్తున్నారు.

పాదాలు లేదా కాళ్లలో వాపు : మూత్రపిండాల వైఫల్య లక్షణాల్లో చేతులు, చీలమండలు లేదా ముఖం చుట్టూ వాపు వస్తుందని ఎశ్రీవజవశ్రీఖఅఎఎశ్రీఅఅఅఎ పేర్కొంది. కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు అవి అదనపు సోడియం ద్రవాన్ని, నీరును ఫిల్టర్ చేయలేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది క్రమంగా ద్రవ నిలుపుదలకు దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఫలితంగా, పాదాలు లేదా కాళ్లలో వాపు వస్తుందని వివరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, దిగువ భాగాల్లో బూట్లు లేదా సాక్స్ వేసుకునే ప్రదేశంలో సాధారణంగా కంటే గట్టిగా ఉన్నట్లు మీకు అనిపిస్తే అది కిడ్నీ వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చని సూచిస్తున్నారు.

మూత్రంలో రక్తం : మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం అనేది కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నాయనడానికి తీవ్రమైన సంకేతమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మూత్రంలో రక్తం వస్తే మూత్ర నాళానికి నష్టం జరిగిందని చెబుతున్నారు. ఇది మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, ఇన్ఫెక్షన్ లేదా తీవ్రమైన కిడ్నీ వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో మూత్రం గులాబీ, ఎరుపు లేదా గోధుమ రంగు లేదా రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని గమనించినట్లయితే వెంటనే సంబంధిత డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలని సలహా ఇస్తున్నారు. మూత్రంలో రక్తం అనేది కిడ్నీ వ్యాధికి అత్యంత ఆందోళనకరమైన హెచ్చరిక సంకేతాల్లో ఒకటని పేర్కొంది.

నురుగతో కూడిన మూత్రం : నురుగుతో కూడిన మూత్రం రావడాన్ని ప్రోటీన్యూరియా అంటారు. కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ప్రోటీన్‌లను సమర్థంగా ఫిల్టర్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయినప్పుడు మాత్రమే ఇలా జరుగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఫలితంగా, అల్బుమిన్ వంటి ప్రోటీన్లు మూత్రంలోకి లీక్ అవుతాయని, దీనివల్ల మూత్రంలో నురుగు ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారు.

శ్వాస ఆడకపోవడం : కిడ్నీ వ్యాధి వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో ద్రవాలు పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దీంతో శ్వాస ఆడకపోవడం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని చెబుతున్నారు. ఇది కిడ్నీ వ్యాధి చివరి దశలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. కానీ, కొందరిలో ఈ సమస్య ప్రారంభ దశల్లో కూడా సంభవించవచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. శరీరం నుంచి వ్యర్థాలు, అదనపు ద్రవాలను ఫిల్టర్ చేయలేకపోతే అవి ఊపిరితిత్తుల్లో పేరుకుపోతాయని, దీని వల్ల శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుందని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా, విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు లేదా పడుకునేటప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో కష్టంగా ఉంటే వీలైనంత త్వరగా డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మంచిదట.

నిరంతర అలసట, బలహీనత : అలసట అనేక అనారోగ్య పరిస్థితులకు సాధారణ లక్షణం. కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు శరీరం వ్యర్థ, విష పదార్థాలతో నిండిపోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, ఒంట్లో శక్తి లేకపోవడం, అలసటకు దారి తీస్తుందంటున్నారు. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత కూడా నిరంతర అలసటగా అనిపిస్తే కిడ్నీ వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా ఫిల్టర్ చేయడం లేదని అర్థం చేసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు.

వర్షాకాలంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే ప్రమాదం పొంచి ఉంది సుమా

వర్షాకాలంలో వాతావరణం చాలా ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం కూడా ముఖ్యం. ఈ సీజన్‌లో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం చాలా పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వర్షాకాలంలో కొన్ని రకాల అహారపదార్థాలను తినవద్దు. ఎందుకంటే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినడం వలనా ఆరోగ్యానికి హానికరమ. వర్షాకాలం ఆహ్లాదంగా, చల్లగా ఉంటుంది. అయితే ఈ కాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఈ సమయంలో గాలిలో తేమ పెరుగుతుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా , ఫంగస్ పెరుగుదల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందుకే వర్షాకాలంలో ఆహారం త్వరగా చెడిపోతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్, డయేరియా, టైఫాయిడ్, కలరా వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్‌లో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే వర్షాకాలంలో కనిపించిన ప్రతిదీ తినడం సరైనది కాదు. కనుక వర్షాకాలంలో ఏ ఆహారపదార్థాలను తినకూడదో నిపుణుల సలహా ఏమిటో తెలుసుకుందాం.. తద్వారా ఆరోగ్యంపై ఎటువంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ను నివారించవచ్చు. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అంటే ఏమిటి? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అనేది కలుషితమైన లేదా బ్యాక్టీరియా సోకిన ఆహారం లేదా నీటిని తీసుకోవడం వల్ల సంభవించే సాధారణ సమస్య. అదే సమయంలో ఇది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. ఇది సాధారణంగా వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి, జ్వరం, బలహీనత వంటి సమస్యలను

కలిగిస్తుంది. వర్షాకాలం , వేసవి కాలంలో దీని ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే తేమ, వేడి కారణంగా బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరుగుతుంది. దీనిని ఎలా నివారించాలో నిపుణులు చెప్పిన విషయాలు తెలుసుకుందాం. నిపుణులు ఏమంటున్నారు? వర్షాకాలంలో వాతావరణం మారుతుందని, దీనివల్ల బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయని గంగారామ్ హాస్పిటల్ సీనియర్ డైటీషియన్ ఫరేహా షానమ్ అంటున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రతి ఒక్కరూ తినే అహారం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. బయటి ఆహారం తినవద్దు. పండ్లు లేదా వండని ఆహారాలను, పచ్చి వస్తువులు వంటి వాటిని తినే సమయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

మునగ విత్తనాలు ఇలా ట్రై చేయండి.. ఒత్తైన జుట్టు మీ సొంతం

నకిలీ పురుగు మందులు, విత్తనాలు విక్రయిస్తున్న ముఠాలు అరెస్టు

వివాహ వేడుకలో వీనుల విందుగా హరినామ సంకీర్తన.. వీడియో వైరల్

దేశంలోని మహిమాన్విత హనుమాన్ ఆలయాలు ఎక్కడ ఉన్నాయంటే..

ఫరేహా షానమ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ స్ట్రీట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా పానీ పూరి, పుదీనా నీరు వంటి నీళ్ళు ఎక్కువగా ఉండేవి.. మారుతున్న వాతావరణంలో ఈ పదార్థాలు ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతాయి, దీనివల్ల చర్మ అలెర్జీలు కూడా వస్తాయి. వీలైతే వర్షాకాలంలో ఇంట్లో వండిన అహారాన్ని మాత్రమే తినాలని.. వీలైనంత వరకు నాన్-వెజ్‌కు దూరంగా ఉండాలని డైటీషియన్ ఫరేహా షానమ్ సూచించారు. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయినప్పుడు ఏమి తినాలి? త్రాగాలి? వర్షాకాలంలో మీకు లేదా ఇంట్లో ఎవరికైనా ఫుడ్ పాయిజన్ అయితే తినే ఆహారంలో కొన్ని విషయాలను చేర్చుకోవడం ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు. హెల్త్‌లైన్ ప్రకారం ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వల్ల వాంతులు, విరేచనాల సమస్య ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు శరీరంలో నీటి కొరత ఉంటుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడానికి ఎలక్ట్రోలైట్ , ద్రవ పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీనితో పాటు తక్కువ ఫైబర్, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న ఆహారాన్ని తినాలి. బియ్యం, అరటిపండు, సాదా బంగాళాదుంపలు, ఓట్ మీల్ వంటి వాటిని తినే ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

డయాబెటిస్, అధిక బరువుకు చెక్ నెల రోజులు ఈ ఒక్కటి మానేస్తే చాలు!

ప్రతిరోజూ మనం తాగే టీ, కాఫీ నుండి తినే ప్రతి ఆహారం వరకు, చక్కెర ఒక భాగమైపోయింది. ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్లలో మనం ఎక్కువగా తీసుకునే పదార్థం చక్కెర. ఇది తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. కానీ, అధికంగా చక్కెర వాడితే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఒక నెల రోజుల పాటు చక్కెరను పూర్తిగా మానేస్తే మీ శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయో ఈ కథనంలో చూద్దాం. చక్కెరలో అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతాయి. ఒక నెల చక్కెరను మానేస్తే. శరీరానికి అధిక కేలరీలు చేరవు. దీంతో బరువు తగ్గడం మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా, పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు తగ్గి, మీ శరీరం మరింత అందంగా మారుతుంది.

చక్కెర జబ్బు ముప్పు తగ్గుతుంది

అధిక చక్కెర వాడకం ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు దారితీస్తుంది. ఇది చక్కెర జబ్బు వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. చక్కెరను మానేసిన తర్వాత, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ సున్నితత్వం మెరుగుపడుతుంది. చక్కెర జబ్బు వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

శక్తి స్థిరంగా ఉంటుంది

చక్కెర తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. కానీ, ఇది త్వరగా అలసటను కూడా తెస్తుంది. ఒక నెల చక్కెరను మానేస్తే, శరీరం సహజ శక్తి వనరులైన పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలపై ఆధారపడుతుంది. దీనివల్ల ఎక్కువ సేపు శక్తి ఉంటుంది. రోజంతా అలసట లేకుండా ఉత్సాహంగా ఉండగలరు.

చర్మ సమస్యలు తగ్గుతాయి

చక్కెర శరీరంలో వాపును పెంచుతుంది. దీనివల్ల మొటిమలు, దద్దుర్లు, చర్మం త్వరగా ముడతలు పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒక నెల చక్కెరను తినకపోతే, చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. అంతేకాదు, చర్మంపై నూనె ఉత్పత్తి కూడా తగ్గుతుంది.

మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది

చక్కెర మెదడుకు తాత్కాలిక సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. కానీ, ఆ తర్వాత మానసిక ఒత్తిడిని, కోపాన్ని పెంచుతుంది. చక్కెరను మానేసిన తర్వాత, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మీ నిద్ర కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఇది మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మరింత పెంపొందిస్తుంది.

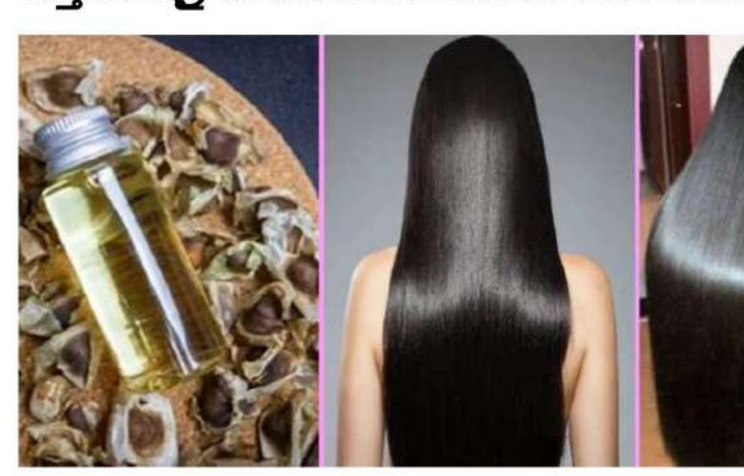
రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది

అధిక చక్కెర వాడకం రక్తపోటును పెంచుతుంది. ఒక నెల చక్కెరను మానేస్తే, రక్తపోటు తగ్గి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

పళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది

పళ్లు పుచ్చిపోవడానికి, పళ్లలో చీము పట్టడానికి చక్కెర ప్రధాన కారణం. ఒక నెల రోజుల పాటు చక్కెరను మానేస్తే, పళ్లలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల తగ్గుతుంది. పళ్ల సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఒక నెల చక్కెరను మానేయడం వల్ల మీ శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. బరువు తగ్గడం, ఆరోగ్యకరమైన చర్మం, మంచి మానసిక స్థితి, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గడం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి. చక్కెరను మానేయడం సవాలుగా ఉన్నప్పటికీ, దాని ప్రయోజనాలు చాలా గొప్పవి. కాబట్టి, మీ ఆహారంలో సహజమైన తీపిని చేర్చుకుని, చక్కెర వినియోగాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించండి.

ఒత్తైన మెరిసే జుట్టు కావాలా మునగ విత్తనాలు ట్రై చేయండి ఎలా ఉపయోగించాలంటే



మునగాకు మునగ కాయ, మునగపువ్వులో మాత్రమే కాదు మునగ విత్తనాల్లో కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ముఖ్యంగా జుట్టు పెరిగేందుకు మునగ విత్తనాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. జుట్టు పెరుగుదల కోసం రసాయనాలతో నిండిన ఉత్పత్తులతో విసిగిపోయివారు జుట్టు పెరుగుదల కోసం మునగ గింజలను ఉపయోగించండి. పురాతన ఆయుర్వేదంలో వీటిని జుట్టు పెరుగుదల కోసం ఉపయోగించేవారు. ఈ రోజు ఎలా వాటిని ఉపయోగించాలో తెలుసుకుందాం.. మునగ గింజలలో కూడా పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇవి జుట్టుకు అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వీటిల్లో జింక్, ఐరన్, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్లు %శూ, జు , జ% లు అధికంగా ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు, బలమైన జుట్టు కుదుళ్లకు కీలకమైనవి. జింక్ జుట్టు కుదుళ్ల మరమ్మత్తును చేస్తుంది. ఐరెన్ తల చర్మంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఒమేగా-3లు జుట్టు పొడిబారడం తగ్గిస్తుంది. మోరింగ సీడ్ ఆయిల్ స్కాల్ప్ మసాజ్: మునగ గింజలు నూనె రూపంలో కూడా దొరుకుతుంది. ఇది జుట్టుకు అత్యంత ప్రభావవంతమైన నూనె. మునగ గింజల నూనె తేలికైనది, జిడ్డు లేనిది, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పోషకాలతో నిండి ఉంది. ఈ నూనెను ఎలా ఉపయోగించాలంటే రెండు టేబుల్ స్పూన్ల మునగ గింజల నూనెను వేడి చేయండి. జుట్టును విభాగాలుగా విడదీసి, నేరుగా నూనెను తలకు అప్లై చేయండి. రక్త ప్రసరణను పెంచడానికి 5-10 నిమిషాలు వృత్తాకారంగా సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. కనీసం 1 గంట లేదా రాత్రంతా అలాగే ఈ నూనెని ఉంచండి. తర్వాత తేలికపాటి షాంపూతో జుట్టుని శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేయడం వలన జుట్టు మందంగా ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

నకిలీ పురుగు మందులు, విత్తనాలు విక్రయిస్తున్న ముఠాలు అరెస్టు

వివాహ వేడుకలో వీనుల విందుగా హరినామ సంకీర్తన.. వీడియో వైరల్

దేశంలోని మహిమాన్విత హనుమాన్ ఆలయాలు ఎక్కడ ఉన్నాయంటే..

ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నాయా.. ఈ కూరగాయలను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి..

మునగ గింజల హెయిర్ మాస్క్: మునగ గింజల పొడిని ఉపయోగించడం వల్ల నిస్తేజంగా, పెళుసుగా ఉండే జుట్టు కుదుళ్ళను పునరుద్ధరించవచ్చు. జుట్టులోని తేమ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించవచ్చు. ఎలా ఉపయోగించాలంటే .. 2 టేబుల్ స్పూన్ల మునగ గింజల పొడి, 1 టేబుల్ స్పూన్ కలబంద జెల్ లేదా పెరుగు, 1 టేబుల్ స్పూన్ తేనె తీసుకుని దీనిలో కొన్ని చుక్కల రోజ్మేరీ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ వేసుకుని వీటన్నిటిని మెత్తని పేస్ట్‌లా కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు.. జుట్టు పొడవునా సమానంగా అప్లై చేయండి. తర్వాత 30-45 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. అనంతరం జుట్టుని చల్లటి నీరు, తేలికపాటి షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోండి. .. ఖాళీ కడుపుతో ప్రతిరోజూ 1-2 విత్తనాలతో ప్రారంభించండి. వాటిని పచ్చిగా తినండి లేదా గోరువెచ్చని నీటితో వేసుకుని తెసుకోండి. అంతేకాదు మునగ విత్తనాలను చూర్ణం చేసి స్మూతీలు, సూప్‌లు లేదా సలాడ్‌లకు కూడా జోడించవచ్చు. ఇలా తీసుకోవడం వలన కాలక్రమేణా పోషకాల శోషణ, హార్మోన్ల సమతుల్యత , రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది,ఇవన్నీ జుట్టు పెరుగుదలకు కీలకమైనవి. హెచ్చరిక: మునగ గింజలు శక్తివంతమైనవి. తక్కువ పరిమాణంలో ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించండి, ముఖ్యంగా గర్భవతి లేదా మందులు తీసుకునేవారు తప్పని సరిగా వైద్య సలహా తీసుకోవాలి. జుట్టు పెరుగుదల కోసం ఎలా జుట్టు సంరక్షణ దినచర్యలో భాగంగా మునగ గింజలను చేర్చుకోవడం వలన బలమైన, ఆరోగ్యకరమైన జుట్టును పొందడానికి సహజమైన, ఖర్చుతో కూడుకున్న మార్గం. మునగ గింజల నూనెను రాసుకున్నా, మాస్క్ తయారు చేసుకున్నా, స్మూతీలుగా తీసుకున్నా ఫలితం కనిపించాలంటే విడవకుండా 4-6 వారాల ఉపయోగించాలి. అప్పుడే తగిన ఫలితం కనిపిస్తుంది.

Printed by : KomalaguntaNageswararao, D.No.16-256/3,Up Stair,Near Hanuman Temple, Sankaraiah Bulidings, Rayaji Street, Nellore,Sri Potti Sriramulu Nellore Dist, ANDHRAPRADESH PIN NO -524001
Published by : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Owned by : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Printed at : Deepakroshan Graphics, Digital & Multicolour Printers, D.No.16-256/3,Up Stair,Near Hanuman Temple, Sankaraiah Buldings, Rayaji Street, Nellore,Sri Potti Sriramulu Nellore Dist, ANDHRAPRADESH PIN NO -524001
Published at : D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Editor : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.