THARANGALU DAILY NEWS
మంగళవారం, 18 ఆగస్టు , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

ఏదిలాపురం మున్సిపాలిటీ 28వ వార్డులో సీ పీ ఐ కి మరో ఎదురుదెబ్బ

- కాంగ్రెస్‌లో చేరిన అవినాష్, వినోద్ కుటుంబాలు

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : ఖమ్మం : ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 28వ వార్డులో సీపీఐకి మరోసారి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది.వార్డుకు చెందిన ఆలేటి అవినాష్, దాచేపల్లి వినోద్ కుటుంబాలు సీపీఐకి రాజీనామా చేసి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు అక్కినేపల్లి దేవయ్య ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ నాయకుడు భూక్యా సురేష్ నాయక్ సమక్షంలో అవినాష్, వినోద్ కుటుంబ సభ్యులు కాంగ్రెస్ కండువాలు కప్పుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. 28వ వార్డు అభివృద్ధి కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సాధ్యమని,మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ముందుకు సాగేందుకు కాంగ్రెస్‌లో చేరినట్లు తెలిపారు. వార్డు కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నూకల రామ్మోహన్ రెడ్డితో కలిసి పార్టీ బలోపేతానికి,వార్డు అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు.ఇదిలా ఉండగా ఇదే వార్డుకు చెందిన మరికొందరు నాయకులు, కార్యకర్తలు ఈ నెల చివరి వారంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరనున్నట్లు కాంగ్రెస్ నాయకులు తెలిపారు.

ఘనంగా జరిగిన టీఎన్జీవోస్ సెంట్రల్ యూనియన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మీటింగ్

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : ఖమ్మం : టీఎన్జీవోస్ సెంట్రల్ యూనియన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మీటింగ్ ఈరోజు నాంపల్లిలోని టీఎన్జీవోస్ భవన్‌లో నిర్వహించారు.ఈ సమావేశంలో ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు గుంటుపల్లి శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కార్యదర్శి కొనిదెన శ్రీనివాస్, సెంట్రల్ యూనియన్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ జెడ్.ఎస్. జైపాల్,టీఎన్జీవోస్ ఖమ్మం జిల్లా అసోసియేటెడ్ అధ్యక్షులు కొమరగిరి దుర్గాప్రసాద్ జాయింట్ సెక్రెటరీ హరికృష్ణ కోణార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.సమావేశంలో ఉద్యోగుల సమస్యలు, సంఘం బలోపేతం, భవిష్యత్ కార్యాచరణ తదితర అంశాలపై చర్చించారు.

పేదింటి ఆడబిడ్డల పెళ్లిళ్లకు అండగా నిలిచే పథకాలను కొనసాగించాలి

- మాజీ ఎంపి నామ

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : కళ్యాణలక్ష్మీ,షాదీ ముబారక్ పథకాల విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్న తీరు పేద కుటుంబాల్లో ఆందోళన కలిగిస్తోందని బీఆర్ఎస్ మాజీ లోక్ సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. పేదింటి ఆడబిడ్డల వివాహానికి ఆర్థిక భరోసా కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో నాడు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఈ పథకాలు వేలాది కుటుంబాలకు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయని గుర్తుచేశారు. హైకోర్టులో ఈ పథకాలపై విచారణ జరుగుతున్న సమయంలో ప్రభుత్వం తగిన విధంగా స్పందించి, పథకాల ప్రయోజనాలు అర్హులైన కుటుంబాలకు అందేలా న్యాయపరమైన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన బాధ్యత ఉందని, నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం వల్ల పేద కుటుంబాలు నష్టపోయే పరిస్థితి రావద్దని సూచించారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను గుర్తుచేసుకుంటే..కళ్యాణలక్ష్మీతో పాటు తులం బంగారం ఇస్తామని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రకటించిందని, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మాత్రం ఆ హామీ అమలుపై స్పష్టత లేకుండా పోయిందని నామ విమర్శించారు. పేదల పెళ్లిళ్ల విషయంలో రాజకీయాలకు అతీతంగా మానవతా దృక్పథంతో వ్యవహరించాలని అన్నారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న కళ్యాణలక్ష్మీ, షాదీ ముబారక్ దరఖాస్తులను పరిశీలించి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సాయం అందించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాలని నామ డిమాండ్ చేశారు. ఈ పథకాల అమలుపై నెలకొన్న అనిశ్చితికి తెరదించి, పేద కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం భరోసా కల్పించాలని స్పష్టం చేశారు.

స్కాలర్షిప్స్ విద్యార్థులకు ఇస్తున్న దానం కాదు

- ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి,మంత్రి తుమ్మల క్యాంపు కార్యాలయాలను ముట్టడించిన పి డి యస్ యూ నాయకులు
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కోర్టు ఆదేశాలను బేఖాతరు చేస్తుంది
- కాంపాటి పృథ్వీ పిడిఎస్ యు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండున్నర సంవత్సరాలైనా నేటికీ ప్రజా పాలన అంటూ ఉదరగొట్టడమే తప్ప విద్యార్థులకు ఇచ్చే రియంబర్స్మెంట్ విషయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నోరు మెదపడం లేదని పి డి యస్ యూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంపాటి పృథ్వీ అన్నారు. పిడిఎస్యు రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపులో భాగంగా ఖమ్మం,భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ఉమ్మడి జిల్లా కమిటీల ఆధ్వర్యంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు క్యాంపు కార్యాలయాల ముందు విద్యార్థులు నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు.నిరసన కార్యక్రమాన్ని పోలీసులు విచ్ఛిన్నం చేసి నిరసన చేపట్టిన విద్యార్థి సంఘ నాయకులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మంత్రుల క్యాంపు కార్యాలయం ముందు ఉద్రిక్తత వాతావరణం ఏర్పడింది. విద్యార్థులు మా స్కాలర్షిప్,రియంబర్స్మెంట్ మాకు ఇవ్వాలంటూ పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు ఇచ్చారు. స్కాలర్షిప్స్ ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహించిన పి డి యస్ యూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంపాటి పృథ్వీ, పి డి యస్ యూ ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు టి. లక్ష్మణ్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కార్యదర్శి మునిగల శివ ప్రశాంత్ తో పాటు మరి కొంతమంది విద్యార్థి నాయకులను అరెస్టు చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన నిరసన కార్యక్రమంలో వారు మాట్లాడుతూ స్కాలర్షిప్స్ అంటే పాలక ప్రభుత్వాలు కేవలం ఒక సంక్షేమ పథకంలా చూస్తూ నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నరు తప్ప అదొక సామాజిక సమస్యగా,సామాజిక బాధ్యతగా చూడడం లేదని అన్నారు. పాలక ప్రభుత్వాలు రేయంబర్స్మెంట్ విషయంలో ఆలస్యం చేయడం కారణంగా విద్యార్థులు పరీక్ష ఫీజులు, పుస్తకాల ఫీజులు,ప్రయాణ కర్చులు,హాస్టల్ ఫీజులు,ల్యాబ్ ఇతర సౌకర్యాల ఖర్చులు కట్టలేని పరిస్థితి ఏర్పడే ఒత్తిడి గురై ఇంజనీరింగ్,మెడికల్,ఫార్మసీ,డిగ్రీ,ఇంటర్ విద్యార్థులు డ్రాపౌట్స్ అవుతూ పై చదువులకు వెళ్లలేక పోతున్నారని అన్నారు. విద్యార్థుల ఖాతాల్లోకి స్కాలర్షిప్స్ వేయడంలో ఆలస్యం కారణంగా పేద విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు గొడ్డలిపెట్టుగా ప్రభుత్వ విధానం ఉందని వారన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే కమిటీల పేరుతోనే కాలయాపన చేయడం మూలంగా విద్యాసంస్థలు రోడ్డెక్కి బందులు పాటించినా,విద్యార్థులు మంత్రుల ఇండ్లు ముట్టడించిన ప్రభుత్వాలు తీరు మారడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆఖరికి కోర్టులు సైతం చొరవ చేసుకొని విద్యార్థులకు రియంబర్స్మెంట్ ఇవ్వాల్సిందే అని ఆదేశాలు జారీ చేసిన ఏమాత్రం సోయి లేకుండా రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం బేఖాతరు చేస్తుందని అన్నారు.ఇప్పటికైనా పేద విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహకారంగా ఉన్న రియంబర్స్మెంట్ ను కొనసాగిస్తూ పెండింగ్ లో ఉన్న 10వేల కోట్లను తక్షణమే విద్యార్థులకు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో పి డి యస్ యూ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అధ్యక్షులు బుర్ర వీరభద్రం, పి డి యస్ యూ ఖమ్మం,భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ల నాయకులు సురేష్,హరిచంద్ర ప్రసాద్,రఘు, రామ్ చరణ్, మురళి నాయకులు మనోజ్, సుశాంత్, గోపి, రాకేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హెచ్ఐవీ, ఎస్టీఐలపై అవగాహనతో పాటు సకాలంలో పరీక్షలు చేయించుకోవాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్
- ఇండియా ఫైట్స్ హెచ్ఐవీ అండ్ ఎస్టీఐ ప్రచార పోస్టర్ ఆవిష్కరణ
- గోప్యమైన స్వీయ అంచనా కోసం క్యూఆర్ కోడ్ వినియోగించుకోవాలి
- 1097 జాతీయ ఎయిడ్స్ హెల్ప్‌లైన్ ద్వారా ఉచితంగా గోప్యమైన సహాయం పొందవచ్చు

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : హెచ్ఐవీ, ఎస్టీఐలపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండటంతో పాటు, అనుమానం ఉన్నప్పుడు సకాలంలో పరీక్షలు చేయించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ సూచించారు.హెచ్ఐవీ, లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడంతో పాటు, సకాలంలో పరీక్షలు చేయించుకునేలా ప్రోత్సహించేందుకు చేపడుతున్న ఇండియా ఫైట్స్ హెచ్ఐవి అండ్ ఎస్టీఐప్రచారంలో భాగంగా రూపొందించిన పోస్టర్‌ను జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్, అదనపు కలెక్టర్లు డా. పి. శ్రీజ, పి. శ్రీనివాస రెడ్డిలతో కలిసి సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ మాట్లాడుతూ... హెచ్ఐవీ లేదా ఎస్టీఐలకు సంబంధించి ఏవైనా సందేహాలు, అనుమానాలు ఉన్నవారు ఆలస్యం చేయకుండా తమ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై అవగాహన పొందాలని సూచించారు. అవసరమైన వారు సకాలంలో పరీక్షలు చేయించుకుని, వైద్యుల సూచనల మేరకు తగిన చికిత్స, సేవలు పొందాలని తెలిపారు.క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా గోప్యమైన స్వీయ అంచనాజాతీయ ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ (నకొ) ఆధ్వర్యంలో బ్రేక్ ఫ్రీ ప్రచారంలో భాగంగా హెచ్ఐవీ, ఎస్టీఐలకు సంబంధించిన డిజిటల్ స్వీయ అంచనా సదుపాయం అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. అధికారిక ప్రచార పోస్టర్‌పై ఉన్న క్యూఆర్ కోడ్‌ను మొబైల్ ఫోన్ కెమెరాతో స్కాన్ చేసి, వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, వ్యాధుల బారిన పడే ప్రమాదానికి సంబంధించిన సులభమైన ప్రశ్నలకు గోప్యంగా సమాధానాలు ఇవ్వడం ద్వారా స్వీయ అంచనా చేసుకోవచ్చని వివరించారు.స్వీయ అంచనా అనంతరం అవసరమైన నివారణ చర్యలు, ఆరోగ్య సంబంధిత మార్గదర్శకాలు, సమీపంలోని పరీక్షా కేంద్రాలు, ఇతర వైద్య సేవల వివరాలను తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రజలు ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా ఈ సదుపాయాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.1097 జాతీయ ఎయిడ్స్ హెల్ప్‌లైన్ ద్వారా సేవలు:హెచ్ఐవీ, ఎస్టీఐలకు సంబంధించిన సందేహాలు, సమాచారం లేదా సహాయం కోసం 1097 జాతీయ టోల్‌ఫ్రీ ఎయిడ్స్ హెల్ప్‌లైన్ ను సంప్రదించవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. ఈ సేవ ద్వారా గోప్యంగా, ఉచితంగా అవసరమైన సమాచారం,మార్గదర్శకత్వం పొందవచ్చని పేర్కొన్నారు.హెచ్ఐవీ, ఎస్టీఐలపై అపోహలు, భయాలను తొలగించి ప్రజల్లో సరైన అవగాహన కల్పించేందుకు సంబంధిత శాఖలు విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు.ఈ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ రామారావు, డిసిహెచ్ఎస్ డా. రాజశేఖర్, వైద్యాధికారులు, జిల్లా అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రజావాణిలో సిపిఎం వినతి పత్రం

- మండల ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించాలి
- సిర్పంగి స్వామి సిపిఎం మండల కార్యదర్శి

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్సి ఆగస్టు 17 వలిగొండ
మండలంలో నెలకొన్న స్థానిక ప్రజా సమస్యలను పరిష్కారం చేయాలని కోరుతూ సిపిఎం వలిగొండ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం రోజు జరిగిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో ఎమ్మార్వోలకు వినతి పత్రం అందించారు ఈ సందర్భంగా సిపిఎం మండల కార్యదర్శి సిర్పంగి స్వామి,మండల కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు కూర శ్రీనివాస్ లు మాట్లాడుతూ మండల కేంద్రం నుండి జిల్లా కేంద్రం భువనగిరికి వెళ్లే బీటీ రోడ్డుపై ఏర్పడిన గుంతలను వెంటనే పూడ్చాలని మరిన్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా తక్షణమే స్పందించాలని యుద్ధ ప్రాతిపదికన రోడ్డుకు మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని కోరారు అదేవిధంగా నూతన పెన్షన్ల మంజూరీలో వికలాంగుల కోసం సదరం సర్టిఫికెట్లు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన గడువులోపు అందే పరిస్థితులు లేవని వెంటనే గడువును పొడిగించాలని లేదా ప్రభుత్వం స్థానిక మండలాల్లో ప్రత్యేక సదరం క్యాంపులు నిర్వహించి గడువును దృష్టిలో పెట్టుకొని తాత్కాలిక సర్టిఫికెట్లు అందించాలని కోరారు. ప్రభుత్వం మండల స్థాయిలో నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణి ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని వెంటనే పెట్టిన దరఖాస్తులకు పరిష్కారం చూపే విధంగా ప్రభుత్వ చర్యలు ఉండాలని ప్రజావాణిని ప్రచార కార్యక్రమంగా ఉపయోగించకుండా లక్ష్యం నెరవేరే కృషిని చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం మండల కమిటీ సభ్యులు కొండే కిష్టయ్య, కల్కూరి రామచందర్, పట్టణ కార్యదర్శి గర్దాసు నరసింహ,నాయకులు కొండూరు సత్తయ్య,శీలం ఇందిర,దొడ్డి బిక్షపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి అర్జీకి శాశ్వత పరిష్కారం

- ప్రజావాణి దరఖాస్తుల స్వీకరణలో
- ఎంపీడీవో జశ్వంత్ కుమార్, తహసీల్దార్ సైదులు

పాలేరు ఆర్సీ, ఆగష్టు 16(తరంగాలు) : ప్రజావాణిలో దరఖాస్తు చేసిన ప్రతి అర్జీకి శాశ్వతమైన పరిష్కారం చూపించ పడుతుందని ఎంపీడీవో తాటిపాముల జశ్వంత్ కుమార్, తహసిల్దార్ డి సైదులు భరోసా ఇచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో ప్రజావాణి నిర్వహించాలని సూచించిన మేరకు సోమవారం కూసుమంచి మండల పరిషత్ కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో అధికారులు ప్రజావాణి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో అధ్యక్షతన ఏర్పాటైన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి మండల స్థాయి అధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ కు సంబంధించి తొమ్మిది దరఖాస్తులు అందాయని, పంచాయతీరాజ్ విభాగానికి సంబంధించి మూడు, విద్యా శాఖకు సంబంధించి రెండు దరఖాస్తులు హౌసింగ్ సంబంధించి ఒక దరఖాస్తు మొత్తం 15 దరఖాస్తులు వచ్చినట్లు ఎంపీడీవో తెలిపారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న ప్రతి అర్జీదారునికి వెంటనే రసీదు అందజేయడం జరిగిందని తెలిపారు. వచ్చిన దరఖాస్తులను సంబంధిత శాఖ అధికారుల సమక్షంలో పరిష్కారానికి చొరవ తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి మొత్తం 19 విభాగాలకు చెందిన అధికారులు హాజరయ్యారని, హాజరుకాని సంబంధిత శాఖల అధికారులపై జిల్లా ఉన్నతాధికారుల సూచన మేరకు శాఖా పరమైన చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ అధికారులు, కార్యాలయ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి అర్జీకి శాశ్వత పరిష్కారం

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్సి ఆగస్టు 17 తెలంగాణ వలిగొండ మండల కేంద్రంలో మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో గౌరవ రాష్ట్ర నోడల్ అధికారి మరియు జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి మరియు నోడల్ అధికారి జి. జలంధర్ రెడ్డి పర్యవేక్షణలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి వివిధ సమస్యలు, ఫిర్యాదులు,వినతులను స్వీకరించారు.ప్రజల సమస్యలను సంబంధిత శాఖల అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి,వాటిని త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపట్టారు. ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో మొత్తం 21 శాఖలకు చెందిన అధికారులు పాల్గొని ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తమ సమస్యలను అధికారులకు వివరించారు.ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా,వారి సమస్యలను నేరుగా స్వీకరించి పరిష్కరించే దిశగా ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు అలాగే మొత్తం 16 దరఖాస్తులు స్వీకరించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమాన్ని మీడియా ప్రతినిధులు కూడా హాజరై కార్యక్రమ వివరాలను నమోదు చేసుకున్నారు.

లయన్స్ క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ జఫర్గడ్ ఆధ్వర్యంలో పుట్టిన రోజు వేడుకలు

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, ఆగష్టు 16,(తరంగాలు): ఆదివారం రోజు సాయంత్రము మా ఇల్లు అన్నదాశ్రమంలోని పిల్లలకు పట్టపూరి శ్రీకాంత్ ఝాన్సీ ల ప్రధమ పుత్రుడు వేదాన్ష్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆశ్రమంలోని అనాధ పిల్లలకు పండ్లు ,చాక్లెట్లు,పెన్నులు, స్నాక్స్ పంపిణీ చేయడం జరిగింది. మా ఇల్లు ఆశ్రమ నిర్వాహకులు స్నాక్స్ తీసుకురావడం పిల్లలకి నాలుగు రోజులు అల్పాహారంగా భావించారు వారు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. మాజీ జెడ్పిటిసి సర్పంచ్ ప్రస్తుత అరుణశ్రీ మాట్లాడుతూ పిల్లల పుట్టినరోజు కార్యక్రమాలు పిల్లల మధ్య నిర్వహించడం వారి తల్లిదండ్రులకు అభినందనీయమని వారు తెలిపారు. లయన్స్ క్లబ్ చార్టర్ ప్రెసిడెంట్ మామిడాల పూర్ణచందర్ మాట్లాడుతూ క్లబ్బు ప్రతినిధులు వారి పిల్లల పుట్టినరోజు కార్యక్రమాలు వారి యొక్క మ్యారేజ్ డే కార్యక్రమాలు ప్రభుత్వ పాఠశాల పిల్లల మధ్య గాని ఆశ్రమంలోని పిల్లల మధ్య గాని జరుపుకోవడం చాలా ఆనందదాయకమని వారు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో పబ్లిక్ రిలేషన్,ఆఫీసర్ బోనగిరి శ్రవణ్ కుమార్,క్లబ్ డైరెక్టర్ కూరపాటి రాజు ,పట్టపూరి రఘు, మా ఇల్లు అనాధాశ్రమ విద్యార్థులు, పాల్గొనడం జరిగింది.

వలిగొండ మండల కేంద్రానికి జనరల్ బాలుల సంక్షేమ వసతి గృహం మంజూరు చేయాలి

- **వేముల నాగరాజు ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు**

యాదద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆర్సి ఆగస్టు 17 తరంగాలు వలిగొండ మండల కేంద్రంలో బాలుల సంక్షేమ వసతి గృహాన్ని తక్షణమే మంజూరు చేయాలని ఎస్ఎఫ్ఐ వలిగొండ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మండల విద్యాధికారి సుంకోజు భాస్కర్ గారికి వినతిపత్రం అందజేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు వేముల నాగరాజు మాట్లాడుతూ వలిగొండ మండల కేంద్రంలో గతంలో రెండు సంక్షేమ వసతి గృహాలు ఎస్సీ,బీసీ బాలుల వసతి గృహాలు ఉండేవి అవి ఎత్తివేయడం జరిగింది. అన్నారు ఈ మండలంలో పేద విద్యార్థులు చదువుల రిత్యా మండల కేంద్రంలో చదువుకోవడానికి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. విద్యార్థులను దృష్టిలో ఉంచుకొని గతంలో ఎత్తివేసిన హాస్టల్లో స్థానంలో ఒక జనరల్ వసతి గృహాన్ని ఏర్పాటు చేసి ప్రారంభించాలన్నారు. మండల కేంద్రంలో వలిగొండ ఉన్నత పాఠశాల జూనియర్ కళాశాల ఆదర్శ పాఠశాల కళాశాల,ఎన్సిసి విద్యార్థులు చాలామంది మండల కేంద్రంలో ఉండి చదువుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. కానీ ఉండేందుకు షెల్టర్ హాస్టల్ లేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూ రవాణా సౌకర్యాలు దూరంగా నుండి వస్తూ ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటా ఉన్నారు ప్రభుత్వం వెంటనే వలిగొండ మండల కేంద్రంలో హాస్టల్ ఏర్పాటు చేయాలని ఎస్ఎఫ్ఐ భారత విద్యార్థి ఫెడరేషన్ గా ప్రభుత్వాన్ని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ మండల నాయకులు రహీం రాకేష్ సాయి సల్మాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నవీన్ నాయక్ కి నివాళులర్పించిన జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు

అక్రమ వేటగాళ్లను కఠినంగా శిక్షించాలి

ఇల్లందు ప్రతినిధి, ఆగష్టు 17, (తరంగాలు): జంతువులను వేటాడటానికి అక్రమంగా వేటగాళ్లు విద్యుత్తు ఉచ్చులకు జంతువులతో పాటు సాధారణ మనుషులు,ఫారెస్ట్అధికారులు బలిఅవుతున్నారు. వారి ఆగడాలకు అంతులేకుండా పోయింది. దీనిలో భాగంగా ఇటీవల కారేపల్లి మండలం గిద్దవారిగూడెం గ్రామానికి చెందిన మాజీ ఎంపీపీ బానోతు దేవ్లా నాయక్ కుమారుడు ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్ నవీన్ నాయక్ కర్తవ్య నిర్వహణలో భాగంగా ఫారెస్ట్ లో అక్రమంగా వేసిన విద్యుత్ తీగలకు తగిలి దుర్మరణం చెందారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు డిసిసిబి డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్, కామేపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గుజ్జర్లపూడి రాంబాబు, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యదర్శి షేక్ పతే మహమ్మద్, పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు, పుచ్చకాయల వీరభద్రం ధనియాకుల హనుమంతరా వు, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ గబ్రు నాయక్ తదితరులు వారి కుటుంబాన్ని పరామ ర్శించి నవీన్ నాయక్ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడు తూ, ఇలాంటి అక్రమ వేటగాళ్లను, ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించకుండా భవిష్యత్తులో ఇలాంటి అధికారులను పోగొట్టుకోకుండా ప్రభుత్వం వెంటనే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని,వారిని వెంటనే శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసి, కుటుంబానికి మేము అండగా ఉంటామని భరోసా కల్పించా రు. ఈ కార్యక్రమంలో అడ్డగోడ ఐలయ్య, ముత్యాల సత్యనారాయణ, ఉన్నం వీరేందర్, రావూరి శ్రీనివాస్, ఏపూరి మల్లికార్జున్, డేగల ఉపేందర్, లక్ష్మణ్, గ్రామాల సర్పంచులు, మాజీ ఎంపీటీసీ లు, కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఇల్లందు పోలీస్ స్టేషన్ ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజ్

ఇల్లందు ప్రతినిధి, ఆగస్ట్ 17,(తరంగాలు): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఇల్లందు పోలీస్ స్టేషన్ ను సోమవారం జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజ్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలను పరిశీలించారు. అనంతరం అధికారులు సిబ్బందితో స్టేషన్ లోని వివిధ విభాగాల పనితీరును సమీక్షించి పలు సూచనలు చేశారు. కేసుల నమోదు, రికార్డులను పరిశీలించారు. విధుల పట్ల అలసత్వం వహిస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. న్యాయం కోసం పోలీస్ స్టేషన్ కు వచ్చే వారితో మర్యాదగా నడుచుకోవాలని తెలిపారు. పెట్రోలింగ్స్ బ్లూ కోల్ట్స్ వాహనాలతో నిరంతరం సంచరిస్తూ ప్రజలకు అందు బాటులో ఉండాలన్నారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు సిబ్బంది బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఎస్పీ వెంట డిఎస్పి వెంకన్న బాబు, సిఐ సురేష్, ఎస్సైలు ఉమా , సారంగపాణి,పోలీస్ సిబ్బంది ఉన్నారు

ధర్నా కార్యక్రమాలనుజయప్రదం చేయాలి

డీటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుని పిలుపు

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, ఆగష్టు 16,(తరంగాలు): రాష్ట్రంలో ఉద్యోగ-ఉపాధ్యాయులు దీర్ఘకాలికంగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల సాధనకోసం యూఎస్ పీసీ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 21 న జిల్లాల స్థాయిలో,29న రాష్ట్రస్థాయిలో చేపట్టనున్న ధర్నా కార్యక్రమాలను జయప్రదం చేయాలనిడీటీఎఫ్ జనగామ జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులుషరీఫ్ ఉపాధ్యాయులకు పిలుపునిచ్చారు.సోమవారం మండల కేంద్రంలో డీటీఎఫ్ జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులు షరీఫ్ మాట్లాడుచూ పే-రివిజన్ అమలు విషయంలో ఆరు డీఏ ల చెల్లింపు విషయంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు.ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో సైతం ఇలాంటి దుర్భర పరిస్థితులు ఉద్యోగ-ఉపాధ్యాయులకు ఎదురుకాలేదన్నారు.గత మూడు నెలలుగా ఉద్యోగుల వేతనాలనుండి ఈహెచ్ ఎస్ పేరుతో డబ్బులను మినహాయింపు చేస్తున్నప్పటికిని ఆస్పత్రులలో వైద్య పరీక్షలు అందడం లేదన్నారు.ఉపాధ్యాయులకు ఇవ్వబడే అన్ని రకాల శిక్షణలను వేసవి సెలవుల్లోనేఇవ్వాలన్నారు.సమస్యల సాధనకోసంఉపాధ్యాయులందరూ కలసికట్టుగా యూఎస్ పీసీ చేపట్టబోయే ఉధ్యమ కార్యక్రమాలలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో డీటీఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి దూడయ్య, మడలశాఖ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు వనపర్తి వేణుగోపాల్ ,సురేష్ ,గిరిబాబు పాల్గొన్నారు.

సత్తుపల్లి ట్రంక్ భూసేకరణకు రూ.45 కోట్లు

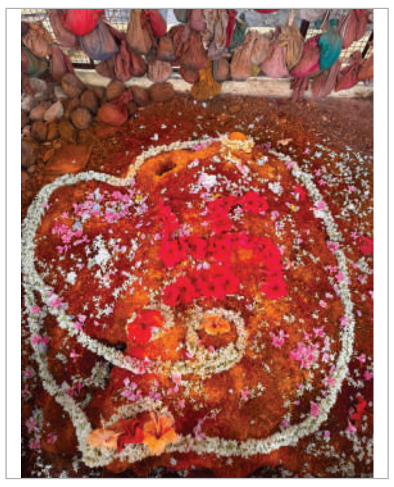
- **532 ఎకరాల భూసేకరణకు నిధులు.. ఈ సీజన్‌లోనే ఆయకట్టుకు గోదావరి జలాలు**

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 17

ఖమ్మం: సీతారామ ప్రాజెక్టు సత్తుపల్లి ట్రంక్ పరిధిలో భూసేకరణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ. 45 కోట్లు విడుదల చేసింది. దమ్మపేట, అశ్వారావుపేట మండలాల పరిధిలో మూడో నుంచి నాలుగో పంప్‌హౌస్ మధ్య 532 ఎకరాల భూమిని సేకరించనున్నారు.భూసేకరణ ప్రక్రియను వేగంగా పూర్తి చేసి, ఈ సీజన్‌లోనే దమ్మపేట, అశ్వారావుపేట, సత్తుపల్లి మండలాల ఆయకట్టుకు గోదావరి జలాలు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రాజెక్టు పూర్తయితే సుమారు 1.50 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందే అవకాశం ఉందన్నారు.భూసేకరణకు నిధులు మంజూరు చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, నీటిపారుదలశాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డికి మంత్రి తుమ్మల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

THARANGALU DAILY NEWS
మంగళవారం, 18 ఆగస్టు , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

ఓం శరవణభవాయ నమః



జఫర్గఢ్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 16,(తరంగాలు): శ్రీ కూనూరు నాగేంద్ర స్వామి వారి ఆలయంలో ఈరోజు నాగుల పంచమి శుభ సందర్భంగా నాగేంద్ర స్వామికి సదాశివ అయ్యగారు సమక్షంలో వైభవోపేతంగా ప్రత్యేక అభిషేకం,అలంకరణ, తీర్థ ప్రసాద వితరణ నిర్వహిచారు.ఈ కార్యక్రమానికి కూనూరు గ్రామం భక్తులే కాకుండా చుట్టుపక్కన గ్రామాలలోని భక్తులు కూడా అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని అభిషేక అర్చనలు పుట్టలో పాలు పోసుకొని అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో స్వామిని సేవించుకున్నారు.ఆలయనిర్వాహకులు శ్రీ నారసింహుల లక్ష్మీ శ్రీనివాస్ శ్రీ నారసింహుల ఉపేందర్ లావణ్య దంపతులు భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు మరి అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించి ఈ కార్యక్రమాన్ని దిగ్విజయం చేశారు.

దిశా కమిటీ సర్వసభ్య సమావేశం

మంగళవారం దిశా కమిటీ సర్వసభ్య సమావేశం

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 17

ఐడీఓసీ కార్యాలయంలో మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు సమావేశం ఖమ్మం ఎంపీ రామసహాయం రఘురామ రెడ్డి అధ్యక్షతన సమావేశం అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై సమీక్ష సమగ్ర నివేదికలతో అధికారులు హాజరు కావాలి: కలెక్టర్ అంకిత్జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్మంగళవారం (18వ తేదీ) మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఐడీఓసీ కార్యాలయంలో దిశా కమిటీ సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.ఖమ్మం పార్లమెంటు సభ్యులు రామసహాయం రఘురామ రెడ్డి అధ్యక్షతన నిర్వహించనున్న ఈ సమావేశానికి దిశా కమిటీ కో–చైర్మన్, మహబూబాబాద్ పార్లమెంటు సభ్యులు పోరిక బలరాం నాయక్, జడ్పీ చైర్మన్, శాసనమండలి సభ్యులు, శాసనసభ్యులు, దిశా కమిటీ సభ్యులు, వివిధ శాఖల అధికారులు తదితరులు హాజరుకానున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లాలో వివిధ శాఖల ఆధ్వర్యంలో అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, చేపడుతున్న పనుల పురోగతిపై సమీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. శాఖల వారీగా కార్యక్రమాల అమలు తీరు, పురోగతి, సమస్యలు తదితర అంశాలపై చర్చించనున్నట్లు తెలిపారు.అన్ని శాఖల అధికారులు తమ శాఖకు సంబంధించిన సమగ్ర నివేదికలతో సమావేశానికి తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ ఆదేశించారు.

సంచలనాత్మక కథనాలకు కేరాఫ్.. డాక్టర్ బండి కుమార్‌కు వందేభారత్ జాతీయ అవార్డు

ఖమ్మం టౌన్, తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 17: ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువస్తూ పత్రికా రంగంలో విశిష్ట సేవలందిస్తున్న సీనియర్ జర్నలిస్ట్ డాక్టర్ బండి కుమార్‌కు వందేభారత్ జాతీయ అవార్డు లభించింది. హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలోని పైడి జయరాజ్ ప్రివ్యూ థియేటర్‌లో జరిగిన అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో ప్రముఖ సినీ గేయ రచయిత డాక్టర్ సుద్దాల అశోక్‌తేజ, దర్శకులు రేలంగి నరసింహారావు, వంశీ రామరాజు తదితరుల చేతుల మీదుగా ఆయన పురస్కారం అందుకున్నారు.ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం స్పందిస్తూ తన కలం ద్వారా ప్రజల గొంతుకగా నిలుస్తున్న డాక్టర్ బండి కుమార్‌కు ఈ అవార్డు దక్కడం అభినందనీయమని తెలంగాణ సోషలిస్టు స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ దాముల సత్యం అన్నారు. గతంలో డాక్టరేట్, నంది అవార్డులు అందుకున్న బండి కుమార్‌కు తాజాగా జాతీయ అవార్డు లభించడం పట్ల జర్నలిస్టులు, ప్రజా సంఘాల నాయకులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ఆటో డ్రైవర్ ఇంట్లో డబ్బుల మూటలు

- ఆయుధాల కోసం వెతికితే పట్టుబడ్డ నగదు
- 3కోట్లుగా స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు

భోపాల్,ఆగస్ట్17: ఓ ఆటో డ్రైవర్ ఇంట్లో రూ.3 కోట్లు లభ్యమైన ఘటన మధ్యప్రదేశ్‌లోని సాగర్‌లో చోటుచేసుకుంది. ఆటో డ్రైవర్ ఇంట్లో మారణాయుధాలు ఉన్నాయని సమాచారం రావడంతో పోలీసులు సోదా చేసేందుకు వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దఎత్తున నగదు సంచులు కనిపించడంతో ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు. దాదాపు ఐదు గంటల పాటు శ్రమించి నగదును లెక్కించారు. అనంతరం దానిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. సాగర్‌లోని గోపాల్‌గంజ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఆటో డ్రైవర్ రాజేశ్ అహిర్వార్ తన కుటుంబంతో కలిసి నివాసం ఉంటున్నాడు. అతని కుమారుడు సౌరభ్ అహిర్వార్ ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో ఓ ఫొటోను షేర్ చేశాడు. తుపాకీతో దిగిన ఆ ఫొటో స్థానికులను భయాందోళనలకు గురి చేసింది. అతని వద్ద మారణాయుధాలు ఉన్నాయనే ప్రచారం జోరుగా సాగింది. దీంతో విషయం పోలీసులకు చేరింది. ఆటో డ్రైవర్ ఇంట్లో ఆయుధాలు ఉన్నాయన్న కారణంతో వెంటనే దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. నిందితుడి ఇంటికి చేరుకుని తనిఖీలు చేపట్టారు. ఎంత వెతికినా ఆయుధాలు లభించలేదు. అయితే, పెద్దఎత్తున నగదు సంచులు బయటపడ్డాయి.

శివాలయం పునఃప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి

తొర్రూర్ తరంగాలు

మహబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రూరు మండలం సోమారం గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు చింతకుంట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆహ్వానం మేరకు నిర్వహించిన శివాలయం పునఃప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవ వేడుకల్లో పాలకుర్తి శాసన సభ్యురాలు శ్రీమతి యశస్విని రెడ్డి పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం గ్రామ ప్రజలతో మాట్లాడి, శివాలయం పునఃప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవం సందర్భంగా వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొనడం పట్ల ఆమె సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మేకల కుమార్, సీనియర్ నాయకులు కుందూరు విద్యాకర్ రెడ్డి ,గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు పున్నం రామ్మూర్తి ,యూత్ అధ్యక్షుడు ఘర్షల రాజేష్ కాంగ్రెస్ నాయకులు ఘర్షణ శ్రీనివాస్ ,కరుణాకర్ మునిగేటి గిరిధర్, గడ్డం గట్టుమల్లు, బోలే షావలి, నలమాస రాహుల్ భాష బోయిన నరేష్, కొరుపెల్లి రమేష్, మేడి వెంకన్న, నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ ప్రజలు, భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెట్టుబడిదారుల అనుకూలంగా మోడీ పాలన

తొర్రూర్ తరంగాలు.

కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం గత 12 సంవత్సరాలుగా పెట్టుబడిదారులకు లబ్ధి చేకూర్చే విధంగా పరిపాలిస్తూశీదని సిపిఐ (ఎంఎల్) మాస్ లైన్ తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు పాయం చిన్న చంద్రన్న అన్నారు. సిపిఐ (ఎంఎల్) మాస్ లైన్ తొర్రూరు డివిజన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రస్తుత పరిస్థితులు మన కర్తవ్యాలు అనే అంశాన్ని బోధించారు. తొర్రూర్ లోని టి పి టి ఎఫ్ భవన్ లో నేడు క్లాసులు జరిగాయి.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో రోజురోజుకు పేదరికం గణనీయంగా పెరుగుతుందని నిరుద్యోగం వలసలు ఆకలి చావులు తదితర సామాజిక అంతరాలు తీవ్రతరం అవుతున్నాయ అన్నారు. మరోవైపు సామ్రాజ్యవాదులకు పెట్టుబడిదారులకు పెద్దపీట వేస్తూ దేశ సర్వసంపదలను వారికి అప్పచెప్పుతున్న మోడీ సర్కార్ వికసిక్ భారత్ ఇదే అంటూ ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారని తెలిపారు. నేటికీ 80 కోట్ల మంది ప్రజలు రేషన్ షాపుల వద్ద బియ్యం కోసం క్యూలో నిలబడటం దేనిని చూసిందని ఆయన ప్రశ్నించారు. 300 మంది కోటీశ్వరుల వద్ద ఉన్న ఆదాయం దేశంలో 77 కోట్ల మంది ప్రజల ఆదాయంతో సమానంగా ఉందని పది సంవత్సరాల లోనే పెరగటం గమనించవలసిన విషయం అన్నారు. దేశంలో యువతరం అనేక విషయాలను చూసి చలించి ఢిల్లీలో జంజి ఉద్యమాన్ని నిర్వహించారని తెలియజేశారు. తన విధానాలు మార్చుకోకపోతే జంతర్మంతర్ తరహా పోరాటాలు దేశవ్యాప్తంగా వస్తాయని తెలిపారు.

రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం 421 హామీలు ఇచ్చి వాటిని అమలుకు పునుకోకుండా ప్రతిపక్షాలను విమర్శించటమే పనిగా పెట్టుకున్నారని అన్నారు. రింగ్ రోడ్డు మూసి ప్రక్షాళన మాత్రమే ప్రాధాన్యత అంశాలుగా గుర్తించటం సరికాదన్నారు.పాలక ప్రభుత్వాలు పార్టీలు పేదలను మభ్యపరుస్తూ మోసం చేస్తున్నాయని దీనిని గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలియజేశారు.

సిపిఐ(ఎంఎల్) మాస్ లైన్ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా కార్యదర్శి కొత్తపల్లి రవి మాట్లాడుతూ నిర్మాణం– పని విధానం అనే అంశాన్ని బోధించారు. కమ్యూనిస్టు కార్యకర్తలు నీటిలో చాపల ఉండాలని వారు ఎదుర్కొంటున్న ప్రతి సమస్యను పట్టించుకున్నప్పుడే కమ్యూనిస్టులపై విశ్వాసం కలుగుతుందని తెలిపారు. ప్రజల నుంచి నేర్చుకొని ప్రజలకు బోధించే పద్ధతిని కార్యకర్తలు అభివృద్ధి చేసుకోవాలని ఆయన వివరించారు. డివిజన్ కార్యదర్శి ముంజంపల్లి వీరన్న అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ క్లాస్కు డివిజన్ నాయకులు లిఊడుగుల రాములు,కే రాజేశ్వర్ రెడ్డి,జక్కుల యాకయ్య,బూర్గుల మోష, ఇరుగు అనిల్,ఈర్ల వెంకన్న, కావటి రమేష్,కొమ్మనబోయిన వెంకన్న, గంధ్ర ప్రవీణ్, గుండాల సోమ నరసయ్య, దొడ్డ కేశవులు,కనుకు, మధు,సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధిపై బహిరంగ చర్చకు మేము సిద్ధం

- పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ నువ్వు సిద్ధమా
- జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయం సంజీవరెడ్డి భవన్ లో జరిగిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు మూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ... ఖమ్మం నియోజకవర్గ అభివృద్ధి ప్రదాత తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అని నాలుగు దశాబ్దాల అనుభవం ఉన్న మచ్చలేని నాయకుడని,తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పై అసత్య ప్రచారం ఆకాశంలో ఉమ్మి వేసిన చందంగా ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. అదే విధంగా ఖమ్మం నియోజకవర్గంలోని రఘునాథపాలెం మండలానికి గోదావరి జలాలు తీసుకొచ్చారని,వ్యవసాయ మార్కెట్ ఆధునీకరణ,కేబుల్ బ్రిడ్జ్ నిర్మాణం,ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూలు చెప్పుకొంటూ పోతే కోకొల్లలని అన్నారు.ఇప్పటికైనా అవాకులు చెవాకులు మాని అభివృద్ధికి సహకరించాలని అన్నారు.అదే విధంగా ప్రజాపాలన గావిస్తున్న ప్రజా ప్రభుత్వ రథ సారథి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు,రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి,వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, సహచర మంత్రి వర్గ సహచరులతో కలిసి రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తూ అభివృద్ధి చేస్తున్నారని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు.నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి మాట్లాడుతూ పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ అరాచకాలు,కబ్జాలకు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ అని ఎద్దేవా చేశారు,శుద్ధపూస మాటలు మనాలని హితవు పలికారు. మీరు మాటలు నమ్మే పరిస్థితిలో ప్రజలు లేరని రాబోవు కార్పొరేషన్ ఎన్నికలలో మీకు బుద్ధి చెప్పటానికి ప్రజలు వేసి చూస్తున్నారని అన్నారు. రాయల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు అనేక శాఖలను భ్రష్టు పట్టించిన మీరా మా నాయకుల గురించి మాట్లాడేది అని ఎద్దేవా చేశారు, మీరు చేసే ఆరోపణలపై ఆధారాలు ఉంటే వాటికి అనేక ప్లాట్ ఫామ్ లు ఉన్నాయని,ఊసరవెల్లి లాగా పార్టీలు మారిన నీవు మాట్లాడుతున్న మాటలు ప్రజలు గమనిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రజలు సంతోషంగా ఉన్నారని మీ గాలి నమ్మే పరిస్థితిలో ఖమ్మం ప్రప్రజలు లేరని ఎద్దేవా చేశారు.సుడా చైర్మన్ పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్ మాట్లాడుతూ పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ ఏమీ మాట్లాడక పోతే వెనుకబడి పోతానని ప్రజా పాలన గావిస్తున్న ప్రభుత్వం,నాయకులపై అవాకులు,చెవాకులు మానుకోవాలని హితవు పలికారు. మీ పాలనలో జరిగిన అరాచకాలు చేసి,అప్పులు పాలు చేసి సంస్థలను నిర్వీర్యం చేసిన మీరు మాట్లాడే మాటలు ప్రజలు గమనిస్తున్నారని రాబోవు రోజుల్లో మీకు మరో గుణపాఠం చెపటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు.అనంతరం జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ మహ్మద్ ఖాదర్ బాబా మాట్లాడుతూ రాజకీయ విమర్శలు సహజం కాని వ్యక్తి దూషణలు దిగటం సరికాదని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వీరితో పాటు రాష్ట్ర కిసాన్ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు బానోత్ బాలాజీ నాయక్, జిల్లా కిసాన్ కాంగ్రెస్ అద్యక్షులు మొక్క శేఖర్ గౌడ్,జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు దొబ్బల సౌజన్య, జిల్లా మైనారిటీ అద్యక్షులు సయ్యద్ ముజాహిద్ హుస్సేన్, కె కె సి అధ్యక్షులు విప్లవ కుమార్,జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ సభ్యులు గాదె ఝాన్సీ తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
మంగళవారం, 18 ఆగస్టు , 2026

ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితా--2026 విడుదల

1,127 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో జాబితా ప్రచురణ -- సెప్టెంబర్ 16 వరకు అభ్యంతరాలకు అవకాశం

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో -- తరంగాలు న్యూస్ । ఆగస్టు 17 భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితా--2026ను జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ అంకిత్ సోమవారం విడుదల చేశారు. జిల్లాలోని మొత్తం 1,127 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో, అలాగే సంబంధిత ఎన్నికల నమోదు అధికారులు, సహాయ ఎన్నికల నమోదు అధికారుల కార్యాలయాల్లో జాబితాను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచారు.జిల్లాలో మొత్తం 8,64,164 మంది ఓటర్లు నమోదయ్యారు. వీరిలో 8,63,413 మంది సాధారణ ఓటర్లు, 28 మంది ప్రవాస భారతీయ ఓటర్లు, 723 మంది సేవా ఓటర్లు ఉన్నారు. జిల్లాలోని ఐదు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితాను ప్రచురించారు.ఓటర్లు తమ పేరు, చిరునామా, వయస్సు, ఇతర వివరాలను తప్పనిసరిగా పరిశీలించుకోవాలని కలెక్టర్ అంకిత్ సూచించారు. ఓటర్ల జాబితాలో పేరు లేకపోయినా, నమోదైన వివరాల్లో తప్పులు ఉన్నా, అర్హత లేని వ్యక్తి పేరు నమోదై ఉన్నా సంబంధిత ఎన్నికల నమోదు అధికారి, సహాయ ఎన్నికల నమోదు అధికారి లేదా బూత్ స్థాయి అధికారికి అభ్యర్థనలు, అభ్యంతరాలు సమర్పించవచ్చని తెలిపారు. ఆగస్టు 17 నుంచి సెప్టెంబర్ 16 వరకు అభ్యర్థనలు, అభ్యంతరాలు స్వీకరించనున్నట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు. అర్హత కలిగిన ప్రతి పౌరుడి పేరు ఓటర్ల జాబితాలో ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని తమ వివరాలను పరిశీలించుకోవాలని ఆయన కోరారు.ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియలో ప్రజలు చురుకుగా పాల్గొని, తమ హక్కును సక్రమంగా వినియోగించుకోవాలని అధికారులు సూచించారు.

మాలల రోస్టర్‌పై సమరం
సర్కారుకు హెచ్చరిక

- ఎస్సీ వర్గీకరణ, రోస్టర్ విధానంతో మాలలకు జరిగిన నష్టాన్ని సరిచేయాలి
- లేకుంటే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమం ఉధృతం.. అవసరమైతే గాంధీభవన్ ముట్టడిస్తాం: మాలమహానాడు

ఖమ్మం, టౌన్ తరంగాలు న్యూస్ ఆగస్టు 17: ఎస్సీ వర్గీకరణ, రోస్టర్ విధానం వల్ల మాలలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోందని ఆరోపిస్తూ మాలమహానాడు ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఖమ్మం కలెక్టరేట్ ఎదుట భారీ ర్యాలీ, ధర్నా నిర్వహించారు. పెద్ద సంఖ్యలో మాలమహానాడు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొని ప్రభుత్వ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు.

ఈ సందర్భంగా మాలమహానాడు నాయకులు మాట్లాడుతూ.. మాలల ఓట్లతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, అదే మాలలకు నష్టం కలిగించే విధానాలను అమలు చేయడం బాధాకరమని అన్నారు. ఎస్సీ వర్గీకరణతో పాటు రోస్టర్ విధానంలో మాలలకు అన్యాయం జరిగిందని, ఈ నష్టాన్ని వెంటనే సవరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

రోస్టర్ విధానం రద్దు చేయాలి

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎస్సీ వర్గీకరణ, రోస్టర్ విధానంపై పునఃపరిశీలన చేసి మాల, మాల ఉపకులాలకు జరిగిన నష్టాన్ని సరిచేయాలని నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే ఉద్యమాన్ని మరింత విస్తృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

"మాలల ఓట్లతో గెలిచి అధికారంలోకి వచ్చి.. మాలలకే అన్యాయం చేస్తే ప్రజాక్షేత్రంలోనే సమాధానం చెబుతాం" అని నాయకులు స్పష్టం చేశారు. రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ధర్నాలు, రాస్తారోకోలు, నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడతామని తెలిపారు. అవసరమైతే హైదరాబాద్‌లోని గాంధీభవన్ ముట్టడికి కూడా వెనుకాడబోమని హెచ్చరించారు.

కేంద్రంపైనా ఆగ్రహం

ఎస్సీ వర్గీకరణకు సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరిపైనా మాలమహానాడు నాయకులు తీవ్రంగా విమర్శలు చేశారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను వ్యతిరేకిస్తూ నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా నిరసనకారులు ప్రతీకాత్మకంగా దిష్టిబొమ్మ దహనం చేసేందుకు ప్రయత్నించగా పోలీసులు అడ్డుకుని, ఆందోళనకారులను చెదరగొట్టారు.

భట్టి విక్రమార్కకు ప్రశ్నలు

ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మాలల సమస్యపై స్పందించాలని నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. మాలల రిజర్వేషన్ ద్వారా రాజకీయంగా ఎదిగిన ప్రజాప్రతినిధులు, అదే వర్గానికి రిజర్వేషన్లలో నష్టం జరుగుతున్నప్పుడు ఎందుకు స్పందించడం లేదని ప్రశ్నించారు.

"మాలలు, మాల ఉపకులాలకు జరిగిన నష్టాన్ని సరిచేయకపోతే రాజకీయంగా తీవ్ర పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది" అని హెచ్చరించారు.

మాల ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించాలి

వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజుపైనా నాయకులు విమర్శలు చేశారు. బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ కల్పించిన రిజర్వేషన్ ఫలితంగా రాజకీయ అవకాశాలు పొందిన మాల ప్రజాప్రతినిధులు, మాలలకు అన్యాయం జరుగుతున్న సమయంలో మౌనం వహించడం సరికాదన్నారు. మాలల సమస్యలపై ప్రజాప్రతినిధులు స్పష్టమైన వైఖరి ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి కూడా మాలల సమస్యపై చొరవ చూపి, రోస్టర్ విధానంలో జరిగిన నష్టాన్ని సరిచేసేందుకు ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని నాయకులు కోరారు.

"పోరాటం ఆగదు"

ఎస్సీ వర్గీకరణ, రోస్టర్ విధానంలో మాలలకు జరిగిన అన్యాయం సరిచేసే వరకు పోరాటం కొనసాగుతుందని మాలమహానాడు నాయకులు స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న నిరసనలకు మాలలు పెద్ద ఎత్తున తరలిరావాలని పిలుపునిచ్చారు.

ర్యాలీ, ధర్నాను విజయవంతం చేసిన మాలమహానాడు నాయకులు, కార్యకర్తలు, మాలలందరికీ నాయకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో చేపట్టే ఉద్యమాలకు ప్రతి మాల సిద్ధంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మాలమహానాడు నాయకులు గుంటేటి వీరభద్రం, దామల సత్యం, పల్లా రాజశేఖర్, కొప్పుల రామారావు, తొగరు భాస్కర్, లింగాల రవికుమార్, మోటపోతుల బాబురావు, దుంపల సుధాకర్, ఉపేంద్ర, శ్రీనివాస్, అంజి, వేణు, రమేష్, వెంకన్న, జయమ్మ, నాగలక్ష్మి, వెంకటేశ్వర్లు, రమేష్, రెంటాల ప్రసాద్, రాజు, బుచ్చయ్యం కొరివి దయానంద్ కొట్టే సుధాకర్ వీరబాబు కనకరాజు రమేష్ నరమళ్ల వెంకన్న కృష్ణ నరసింహారావు మేకతోటి కాంతయ్య ప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఒత్తిడి-నిద్రలేమి అసలు శత్రువులు

జుట్టు సంరక్షణ అనగానే.. తలకు రాసుకునే నూనెలు, షాంపూలు, సీరమ్‌ల వైపే చూస్తారు. ఆ తర్వాత అమ్మమ్మల చిట్కాలు, ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు చెప్పే సూచనలూ పాటిస్తారు. అయితే, వీటికన్నా ముందుగా.. జీవనశైలి గురించి ఆలోచించాలని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇటీవల 'ట్రయా' ఆధ్వర్యంలో అధ్యయనం నిర్వహించి.. జుట్టు ఆరోగ్యంపై ఒత్తిడి-నిద్రలేమి చూపుతున్న ప్రభావాన్ని బయటపెట్టారు. ఇందులో భాగంగా, దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు ఐదు లక్షల హెయిర్ టెస్ట్‌లు చేసి, వాటి ఫలితాలను విశ్లేషించారు. వీరిలో సగానికి పైగా తీవ్రమైన ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు.

ప్రతి పదిమందిలో ముగ్గురు.. నిద్ర సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్టు చెప్పుకొచ్చారు. ఈ రెండు కారణాల వల్లే జుట్టు ఆరోగ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతింటున్నదని వారు అంటున్నారు. అదే సమయంలో భారతీయ పురుషుల జీవనశైలిపై కూడా చర్చకు దారితీశారు. జుట్టు అనేది మన శరీరంలో ఓ భాగం. దాని ఆరోగ్యం మనం తీసుకునే పోషకాహారం, హార్మోన్లు, జీవక్రియ (మెటబాలిజం), విశ్రాంతితోపాటు మన మనసులోని మానసిక ఒత్తిడి లాంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పురుషుల విషయానికి వస్తే.. వారి జుట్టుపై నూనెలు, షాంపూల కన్నా.. వారి దినచర్యే ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు.

ఒత్తిడితో చిత్తు..

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి శరీరాన్ని ఎప్పుడూ ఆందోళనలోనే ఉంచుతుంది. దీనివల్ల హార్మోన్ల స్థాయిలో మార్పులు వస్తాయి. అవి జుట్టు పెరగడం, వాటి ఆరోగ్యానికి తీవ్రమైన అంతరాయం కలిగిస్తాయి. ఫలితంగా.. వెంట్రుకలు నిర్జీవమై, రాలిపోతాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. పరిశోధనలో భాగంగా దాదాపు సగం మంది భారతీయులు ఒత్తిడితో సతమతం అవుతున్నట్లు తేలింది. అందులో హైదరాబాద్, చెన్నై, కోల్‌కతా, విజయవాడ, సేలం, కోయంబత్తూర్ లాంటి నగరాలు ముందువరసలో ఉన్నాయి.జఖ౧ ఢ వాశీఝీశ్రీ +బఱఒవం

నిద్ర పాత్ర..

శరీరం నిద్రలోనే తనను తాను రీచార్జ్ చేసుకుంటుంది. కణాల పునరుద్ధరణ, హార్మోన్ల నియంత్రణ, రోజంతా కలిగిన ఒత్తిడి నుంచి కోలుకోవడం లాంటివన్నీ నిద్రలోనే జరుగుతాయి. అయితే, నిద్రకు పదేపదే భంగం కలిగినప్పుడు.. ఈ పునరుద్ధరణ సమయం కూడా తగ్గిపోతుంది. దాని ప్రభావం జుట్టుపైనా కనిపిస్తుంది. తాజా అధ్యయనం ప్రకారం.. 29.4 శాతం మంది నిద్ర సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇందులోనూ హైదరాబాద్, చెన్నై, కోయంబత్తూర్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం నగరాలు టాప్ ప్లేస్‌లో ఉన్నాయి. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే.. ఒత్తిడి-నిద్రలేమి ఎక్కువగా ఉన్న నగరాలు జాబితా సరిపోలుతున్నాయి. అయితే, ఇది కేవలం కాకతాళీయం కాదనీ, ఒత్తిడి-నిద్రలేమి ఒకదానికొకటి ముడిపడి ఉంటాయని పరిశోధకులు అంటున్నారు. జుట్టు సంరక్షణ అనేది.. కీలకమైన జీవనశైలితోనే మొదలవ్వాలి. నిద్ర, ఒత్తిడే తన జుట్టు ఆరోగ్యానికి ప్రధాన కారణాలని బాధితులు అర్థం చేసుకోవాలి. లేకుంటే ఎలాంటి ఉత్పత్తులు వాడినా.. ఏ వైద్యుడిని సంప్రదించినా పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండబోదు.త్తిడి-నిద్రలేమి.. అసలు శత్రువులు! జుట్టు సంరక్షణ అనగానే.. తలకు రాసుకునే నూనెలు, షాంపూలు, సీరమ్‌ల వైపే చూస్తారు. ఆ తర్వాత అమ్మమ్మల చిట్కాలు, ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు చెప్పే సూచనలూ పాటిస్తారు. అయితే, వీటికన్నా ముందుగా.. జీవనశైలి గురించి ఆలోచించాలని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇటీవల 'ట్రయా' ఆధ్వర్యంలో అధ్యయనం నిర్వహించి.. జుట్టు ఆరోగ్యంపై ఒత్తిడి-నిద్రలేమి చూపుతున్న ప్రభావాన్ని బయటపెట్టారు.

ాఆబస్త్రబర్ 18, 2026 / 02:02ాూవీ ఖూ

మిరియాలు చేసే మేలు

వర్షాకాలం మొదలైతే చాలు జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి లాంటి సమస్యలు చాలామందిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధులు, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో ఈ సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. అయితే ఈ చికాకులను తగ్గించడానికి ఇంటి చిటాలు ఎఫెక్టివ్‌గా సహాయపడతాయి. అలాంటి వాటిలో వంటింట్లో తప్పనిసరిగా ఉండే మిరియాలు ఒకటి. మసాలా దినుసుగా మాత్రమే కాకుండా, ఆయుర్వేదంలోనూ మిరియాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. వర్షాకాలంలో జలుబు, గొంతు నొప్పిని తగ్గించడంలో మిరియాలు చాలా ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తాయి.

గొంతునొప్పికి విరుగుడు: జలుబు వచ్చినప్పుడు గొంతులో మంట, నొప్పి, గరుకుదనం లాంటి సమస్యలు సాధారణం. గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకున్నా, తేనెతో కొద్దిగా మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకున్నా గొంతు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ , యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు గొంతు చికాకును దూరం చేస్తాయి. గొంతులోని కఫాన్ని పలుచన చేసి రిలీఫ్ ఇస్తాయి.

జలుబు, దగ్గు మటుమాయం: నల్ల మిరియాలలో పైపరిన్ ఉంటుంది. ఇది శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. అంతే కాకుండా.. ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు గొంతు నొప్పి, దగ్గు, ముకు దిబ్బడ సమస్యను పరిష్కరిస్తాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం గొంతులో పేరుకుపోయిన కఫాన్ని కరిగించే గుణం మిరియాలకు ఉంటుంది. దీంతో కఫం బయటికి రావడం సులభమై, ఛాతీలో బరువు కొంత తగ్గుతుంది. ఉపశమనం కోసం మిరియాల పొడిని తేనె లేదా అల్లం టీతో కలిపి తీసుకోండి.ఇమ్యూనిటీ కోసం: మిరియాలలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, ఫ్లేవనాయిడ్స్ , కెరోటినాయిడ్స్ వంటి శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిరియాలను తరచు తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు, రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. మిరియాలలో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు, తేమతో కూడిన వర్షాకాలంలో వృద్ధి చెందే హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, క్రిముల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది.

ఇలా తీసుకోండి...

తేనెలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకోవచ్చు.
మిరియాలు, అల్లం, తులసి ఆకులు వేసి కషాయం చేసుకుని తాగొచ్చు.
పాలలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలుపుకొని తీసుకోవచ్చు.
అన్నంలోకి మిరియాల రసం చేసుకోవచ్చు.
అయితే మిరియాల వల్ల లాభాలతో పాటు నష్టాలూ ఉన్నాయి.