ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్ Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 62 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 4 +https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-

శనివారం 05 అక్టోబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888

Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

ఇప్పుడు.. తలవంచి నమస్కరించడం వల్ల లాభమేంటి..?

ప్రధానిపై రాహుల్ విమర్శలు

ప్రధాని మోదీ, మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు.

ముంబయి, అక్టోబర్ 5, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భాజపా ప్రభుత్వం ప్రజలను భయపెట్టడంతో పాటు రాజ్యాంగాన్ని ధ్వంసం చేస్తోందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. మహారాష్ట్రలోని కొల్హాపూర్లో ఛత్రపతి శివాజీ మహరాజ్ విగ్రహ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రాహుల్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

సింధుదుర్గ్ జిల్లాలోని రాజ్కోట్ కోటలో 35 అడుగుల శివాజీ విగ్రహం కుప్పకూలిన ఘటనను ఉద్దేశిస్తూ.. భాజపా సర్కార్ పై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. "ప్రజలను భయపెడుతూ, రాజ్యాంగాన్ని, ఆయా సంస్థలను నాశనం చేస్తూ.. ఇప్పుడు ఛత్రపతి శివాజీ ఎదుట తలవంచి నమ-స్కరించడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. శివాజీ అందించిన సందేశం దేశమంతటికీ వర్తిస్తుంది. ఛత్రపతి, షాహూ మహరాజ్ లాంటి యోధులు లేకపోయి ఉంటే.. నేడు మనకు రాజ్యాంగం ఉండేది కాదు" అని ప్రధాని మోదీని ఉద్దేశిస్తూ రాహుల్ వ్యాఖ్యానించారు. కాగా.. భారీ వర్షాల కారణంగా ఈ ఏడాది ఆగస్టులో రాజ్కోట్ కోటలో 35 అడుగుల శివాజీ విగ్రహం కుప్పకూలిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఘటన రాజకీయంగా తీవ్ర దుమారం రేపింది. నాణ్యతా లోపం కారణంగా విగ్రహం కూలిపోయిందంటూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు చేశాయి. ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్న తర్వాత రాష్ట్రంలో పర్యటించిన ప్రధాని మోదీ.. శివాజీకి తల వంచి క్షమాపణలు తెలియజేశారు. మనకు ఈ దైవం కంటే గొప్పది ఏమీ లేదన్నారు. తాజాగా కొల్హాపూర్ శివాజీ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన రాహుల్.. నాడు ప్రధాని ప్రసంగాన్ని ఉద్దేశిస్తూ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు.

తిరుమలలో వీఐపీ సంస్కృతి తగ్గాలి: సీఎం చంద్రబాబు

ఆలయ పవిత్రత, నమ్మకం కాపాడేలా పనిచేయాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు.

తిరుమల, అక్టోబర్ 5, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుమల ఆలయ పవిత్రత, నమ్మకం కాపాడేలా పనిచేయాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. తిరుమలలోని పద్మావతి అతిథిగృహంలో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించి మాట్లాడారు. "కొండపై గోవింద నామస్మరణ తప్ప మరో మాట వినిపించకూడదు. ప్రశాంతతకు ఎక్కడా భంగం కలగకూడదు. ఏ విషయంలోనూ రాజీ పడొద్దు.

2

'నీతీశ్ కుమార్‌కు భారతరత్న ఇవ్వాలి'.. పట్నాలో వెలసిన పోస్టర్లు

పట్నా, అక్టోబర్ 5, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బిహార్ రాజధానిలో పట్నాలో ముఖ్యమంత్రి నీతీశ్ కుమార్‌కు సంబంధించిన పోస్టర్లు చర్చ-నీయాంశంగా మారాయి. నీతీశ్కు దేశ అత్యున్నత పౌర పురస్కారమైన 'భారత రత్న'ను ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ నగరమంతా ఆయన పార్టీ జనతా దళ్ (యూనైటెడ్) పోస్టర్లు అంటించినట్లు తెలుస్తోంది.

బిహార్ సీఎం నీతీశ్ కుమార్‌కు 'భారత రత్న' ఇవ్వాలంటూ రాజధాని పట్నాలో పోస్టర్లు వెలశాయి. ప్రస్తుతం ఇది చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ఆ గౌరవాన్ని పొందేందుకు ఆయన అర్హులని పార్టీ పేర్కొంది. పార్టీ కార్యాలయం గోడలపై పోస్టర్లు ఉండడంతో మీడియా జేడీయూ నేతలను ప్రశ్నించింది. "నీతీశ్ కుమార్కు కచ్చితంగా భారత రత్న ఇవ్వాలనేది మా డిమాండ్ కాదు. కానీ, ఆ గౌరవాన్ని అందుకునేందుకు ఆయన పూర్తిగా అర్హులు" అని పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు ఒకరు పేర్కొన్నారు. కాగా.. రాష్ట్ర సీఎంగా సుదీర్ఘ కాలం సేవలందించిన నీతీశ్ కుమార్.. రానున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్డీఏ కూటమికి నాయకత్వం వహించనున్నారు. మాజీ ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్పేయ్ హయాంలో కేంద్రమంత్రిగా నీతీశ్ సేవలందించారు. ఆయన భారత రత్న పురస్కారాన్ని స్వీకరించేందుకు వీటితో పాటు మరెన్నో కారణాలు ఉన్నాయని పార్టీ పేర్కొంది. పోస్టర్లపై స్పందించిన ఆర్జేడీ.. జేడీయూపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించింది. సీఎం కుర్చీని ఖాళీ చేయాలంటూ నీతీశ్ పై భాజపా ఒత్తిడి తెస్తోందని ఆరోపించింది. "ఈ నేపథ్యంలోనే జేడీయూ సమావేశం ఏర్పాటు చేసింది. ఇప్పుడు పట్నాలో పోస్టర్లే ఆ పార్టీ అయోమయంలో ఉందనడానికి నిదర్శనం" అంటూ విమర్శించింది.

బెంగాల్లో మరో ఘోరం..

ఒంటినిండా గాయాలతో శవమై కనిపించిన బాలిక

- ఆర్జీకర్ ఆసుపత్రి ఘటన మరువకముందే బెంగాల్లో మరో ఘోరం చోటుచేసుకుంది. అనుమానాస్పద స్థితిలో ఓ మైనర్ బాలిక ప్రాణాలు కోల్పోయింది.

కోల్‌కతా, అక్టోబర్ 5, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కోల్‌కతా వైద్యురాలి హత్యాచార ఘటనను మరువకముందే బెంగాల్లో మరో ఘోరం చోటుచేసుకుంది. శుక్రవారం కోచింగ్ క్లాస్కు వెళ్లిన 11 ఏళ్ల బాలిక అనుమానాస్పద స్థితిలో ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో ప్రజల్లో ఆగ్రహ జ్వాలలు చెలరేగాయి. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. బెంగాల్లో లోని సౌత్ 24 పరగణాస్ జిల్లాకు చెందిన ఓ బాలిక కోచింగ్ క్లాస్కు హాజరయ్యేందుకు శుక్రవారం ఇంటినుంచి వెళ్లింది. రాత్రి అయినా తిరిగి రాకపోవడంతో ఆమె కుటుంబసభ్యులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. బాలిక కోసం గాలిస్తున్న క్రమంలో శనివారం తెల్లవారుజామున 3.30 గంటల సమయంలో ఓ పొలంలో ఆమె మృతదేహం లభ్యమైంది. ఒంటినిండా గాయాలు ఉండటంతో కిడ్నాప్ చేసి హత్య చేసి ఉంటారని పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తంచేస్తున్నారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టానికి తరలించి నివేదికల ఆధారంగా తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ దారుణానికి ఒడిగట్టినట్లు అనుమానిస్తున్న మోస్తకిన్ సర్దార్ అనే 19 ఏళ్ల యువకుడిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ ఘటనతో ఆగ్రహించిన గ్రామస్థులు తీవ్ర నిరసన వ్యక్తంచేశారు. కర్రలతో పోలీసుస్టేషన్పై దాడి చేసి, అవుట్ పోస్టుకు నిప్పుపెట్టారు. దీంతో పరిస్థితిని అదుపులోకి తెచ్చేందుకు పోలీసులు భద్రతా బృందాలను మోహరించారు. కాగా బాలికపై అత్యాచారం జరిగి ఉంటుందని కేంద్ర మంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సుకాంత మజుందార్ పేర్కొన్నారు. ఇన్ని అఘాయిత్యాలు జరుగుతున్నా బెంగాల్ ప్రభుత్వం నిందితులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోవడం వల్లే మరో అమాయక బాలిక ప్రాణాలు కోల్పోయిందని మండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రి మమతాబెనర్జీ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ చైర్మన్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన కొనకళ్ల నారాయణ

- ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ చైర్మన్‌గా కొనకళ్ల నారాయణ శనివారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

అమరావతి, అక్టోబర్ 5, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ చైర్మన్‌గా కొనకళ్ల నారాయణ శనివారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు కొల్లు రవీంద్ర, అనగాని సత్యప్రసాద్ పలువురు తెదేపా నేతలు కొనకళ్లను సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు. కొనకళ్ల నారాయణ గతంలో రెండు సార్లు మచిలీపట్నం ఎంపీగా పనిచేశారు. తెదేపా, జనసేన, భాజపా కూటమి పొత్తులో మచిలీపట్నం ఎంపీ సీటు జనసేనకు కేటాయించడంతో నారాయణకు టికెట్ దక్కలేదు. దీంతో అధిష్టానం అయనను ఆర్టీసీ చైర్మన్‌గా నియమించింది.

తెలంగాణలో 3 రోజుల పాటు వర్షాలు.. పలు జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు

- రాష్ట్రంలో మూడు రోజుల పాటు ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది.

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 5, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో మూడు రోజుల పాటు ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. శుక్రవారం పశ్చిమ – మధ్య దక్షిణ బంగాళాఖాతం వద్ద సగటు సముద్ర మట్టానికి 1.5 కి.మీ. ఎత్తులో ఏర్పడిన ఆవర్తనం.. ఇవాళ పశ్చిమ – మధ్య బంగాళాఖాతంలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ తీరానికి చేరువగా సగటు సముద్ర మట్టానికి 1.5 కి. మీ. నుంచి 4.5 కి. మీ మధ్యలో కొనసాగుతున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ ప్రభావంతో తెలంగాణలోకి పశ్చిమ, వాయువ్య దిశ నుంచి గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. ఆవర్తన ప్రభావంతో శనివారం.. జనగాం, సిద్దిపేట, యాదాద్రి భువనగిరి, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్, వనపర్తి, నారాయణపేట, జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఆదివారం యాదాద్రి భువనగిరి, రంగారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్, వనపర్తి, నారాయణపేట, జోగులాంబ గద్వాల్ జిల్లాలకు వర్ష సూచన ఉన్నట్లు పేర్కొంది. ఈ జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు సైతం జారీ చేసినట్లు వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది.

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501
EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

తిరుమలలో వీఐపీ సంస్కృతి తగ్గాలి: సీఎం చంద్రబాబు

ఆలయ పవిత్రత, నమ్మకం కాపాడేలా పనిచేయాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు.

తిరుమల:అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుమల ఆలయ పవిత్రత, నమ్మకం కాపాడేలా పనిచేయాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. తిరుమలలోని పద్మావతి అతిథిగృహంలో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించి మాట్లాడారు. "కొండపై గోవింద నామస్మరణ తప్ప మరో మాట వినిపించకూడదు. ప్రశాంతతకు ఎక్కడా భంగం కలగకూడదు. ఏ విషయంలోనూ రాజీ పడొద్దు. భవిష్యత్ నీటి అవసరాలకు ముందస్తు ప్రణాళిక చాలా అవసరం. అటవీ ప్రాంతాన్ని 72 నుంచి 80 శాతానికి పైగా పెంచాలి. అటవీ సంరక్షణ, అడవుల విస్తరణకు ప్రణాళికతో పని చేయాలి.ప్రసాదాల నాణ్యత ఎల్లప్పుడూ కొనసాగాలి. మరింత మెరుగపడాలి. తిరుమలలో వీఐపీ సంస్కృతి తగ్గాలి. ప్రముఖులు వచ్చినప్పుడు హడావుడి కనిపించకూడదు. ఆధ్మాత్మికత ఉట్టిపడేలా ఉండాలి.. ఆర్భాటం, అనవసర వ్యయం వద్దు. భక్తుల పట్ల తితిదే సిబ్బంది గౌరవంగా వ్యవహరించాలి. దేశవిదేశాల నుంచి ఇక్కడికి వచ్చేవారిని గౌరవించుకోవాలి. స్విమ్స్ సేవలు కూడా మెరుగుపడాలి" అని చంద్రబాబు తెలిపారు.బయో డైవర్సిటీ పరిరక్షణకు తీసుకుంటున్న చర్యలపై సీఎం వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. తితిదే సేవలపై భక్తుల నుంచి స్పందన తీసుకునే విధానంపై ప్రశ్నించారు. ప్రతి భక్తుడు అభిప్రాయాలు చెప్పే అవకాశాలు కల్పించాలన్నారు. వారి సూచనల ఆధారంగా సేవలపై తితిదే పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ఒక్క తితిదేలోనే కాకుండా అన్ని ఆలయాల్లో ఇది అనుసరించాలని ఆదేశించారు. అభిప్రాయాలు తీసుకునే విధానం తీసుకురావాలని మంత్రి ఆనంకు సీఎం సూచించారు. ప్రసాదాల తయారీలో వాడే పదార్థాల నాణ్యత బాగుండేలా చూడాలని చెప్పారు.తిరుమలలో రెండోరోజు చంద్రబాబు పర్యటన కొనసాగుతోంది. అత్యాధునిక వకుళామాత సెంట్రలైజ్డ్ కిచెన్ను ఆయన ప్రారంభించారు. మంత్రి ఆనం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా తిరుమల బ్రహ్మోత్సవాలు

చిన్నశేష వాహనంపై శ్రీవారి అభయం

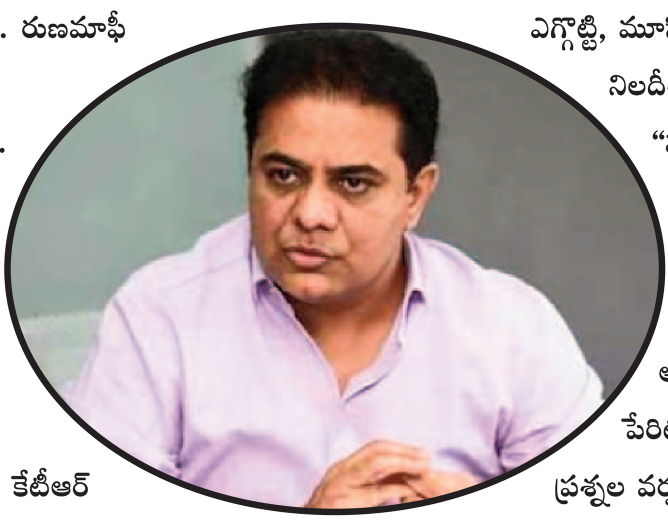
శ్రీవారి సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలు తిరుమలలో వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి.

తిరుమల:అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): శ్రీవారి సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలు తిరుమలలో వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా శనివారం ఉదయం స్వామివారిని చిన్నశేష వాహనంపై మాడవీధుల్లో ఊరేగించారు. మురళీకృష్ణుడి అవతారంలో ఆయన భక్తులకు అభయప్రదానం చేశారు. 10 గంటల వరకు చిన్నశేష వాహనసేవ కొనసాగనుంది. మధ్యాహ్నం 1 నుంచి 3 గంటలు వరకు స్నపన తిరుమంజనం, రాత్రి 7 నుంచి 9 గంటల వరకు హంస వాహన సేవ జరగనుంది.పురాణ ప్రాశస్త్యం ప్రకారం చిన్నశేషుడిని వాసుకిగా భావిస్తారు. శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయానుసారం భగవంతుడు శేషి, ప్రపంచం శేషభూతం. శేషవాహనం ఈ శేషిభావాన్ని సూచిస్తుంది. చిన్నశేష వాహనాన్ని దర్శిస్తే భక్తులకు కుండలినీయోగ సిద్ధిఫలం లభిస్తుందని ప్రశస్తి.

మూసీలో మురికి రాజకీయాలు చేస్తోంది ఎవరు?: కేటీఆర్

మూసీ వెనక దాక్కున్న ముసుగు దొంగ ఎవరని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు.

హైదరాబాద్: అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): మూసీ వెనక దాక్కున్న ముసుగు దొంగ ఎవరని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. రుణమాఫీ ఎగ్గొట్టి, మూసీలో మురికి రాజకీయాలు చేస్తోంది ఎవరని నిలదీశారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. "మహిళలకు నెలకు రూ.2,500 ఇస్తా అని చెప్పి తప్పించుకున్నది ఎవరు? అవ్వ. తాతలకు నెలకు రూ.4 వేలు ఇస్తా అని చెప్పి ఎగ్గొట్టింది ఎవరు? ఆడబిడ్డల పెళ్లికి తులం బంగారం ఇస్తా అని మాట తప్పింది ఎవరు? మూసీ బ్యూటిఫికేషన్ పేరిట లూటిఫికేషన్కు తెరతీసిన ఘనుడు ఎవరు?" అని కేటీఆర్ ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు.



యూట్యూబర్ హర్షసాయిపై లుక్అవుట్ నోటీసులు

యూట్యూబర్ హర్షసాయి కేసులో పోలీసులు దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు.

హైదరాబాద్:అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): యూట్యూబర్ హర్షసాయి కేసులో పోలీసులు దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. అతడిపై నార్సింగి పోలీసులు లుక్అవుట్ నోటీసులు జారీ చేశారు. హర్షసాయిపై గత నెలలో అత్యాచారం కేసు నమోదైంది. తనపై అత్యాచారం చేశాడని, నగ్నచిత్రాలు సేకరించి బ్లాక్మెయిల్ చేశాడని ఓ సినీ నటి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు నార్సింగి పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. పరారీలో ఉన్న హర్షసాయి కోసం పోలీసులు గాలిస్తున్నారు.

రివర్స్ టెండరింగ్ పేరుతో నెయ్యి నాణ్యతను భ్రష్టు పట్టించారు: నీలాయపాలెం విజయకుమార్

గత ప్రభుత్వ హయాంలో రివర్స్ టెండరింగ్ పేరుతో నెయ్యి నాణ్యతను భ్రష్టు పట్టించారని తెదేపా అధికార ప్రతినిధి నీలాయపాలెం విజయకుమార్ విమర్శించారు.

మంగళగిరి: అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): గత ప్రభుత్వ హయాంలో రివర్స్ టెండరింగ్ పేరుతో నెయ్యి నాణ్యతను భ్రష్టు పట్టించారని తెదేపా అధికార ప్రతినిధి నీలాయపాలెం విజయ్కుమార్ విమర్శించారు. కేవలం ట్రేడింగ్ చేసే నార్త్ ఇండియా సంస్థలకు మాత్రమే కట్టబెట్టారని తెలిపారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పాల ధర పెరుగుతుంటే నెయ్యి ధర ఎందుకు తగ్గుతుందని ఎద్దేవా చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో నెయ్యి సరఫరాకు సంబంధించి టెండర్ విధానంలో మొత్తం 9 సంస్థలు బిడ్లు దాఖలు చేశాయని పేర్కొన్నారు. అందులో ఏఆర్ డెయిరీ కెపాసిటీ ఏంటో చూశామని.. పక్క సంస్థల నుంచి నెయ్యి తెచ్చుకునే పరిస్థితి వాళ్లదని చెప్పారు. దొడ్ల, తిరుమల, విజయ, సంగం డెయిరీలు ఇవేమీ జగన్కు కనిపించలేదని విజయ్కుమార్ దుయ్యబట్టారు.

మభ్యపెట్టి మా కుమార్తెకు మతమార్పిడి వివాహం

.. 'వారధి'లో ఓ తండ్రి ఫిర్యాదు

తమ కుమార్తెను అపహరించి ఫజులల్లా అనే వ్యక్తి మతమార్పిడి వివాహం చేసుకున్నాడని కడపకు చెందిన రామిరెడ్డి భరతభూషణ్ రెడ్డి 'వారధి'లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఆమెతోపాటు ఇంట్లోని రూ.4.8 లక్షల నగదు, 26 తులాల బంగారాన్ని ఎత్తుకెళ్లాడని వాపోయారు.

అమరావతి: అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): తమ కుమార్తెను అపహరించి ఫజులల్లా అనే వ్యక్తి మతమార్పిడి వివాహం చేసుకున్నాడని కడపకు చెందిన రామిరెడ్డి భరత్భూషణడ్డి 'వారధి'లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఆమెతోపాటు ఇంట్లోని రూ.4.8 లక్షల నగదు, 26 తులాల బంగారాన్ని ఎత్తుకెళ్లాడని వాపోయారు. విజయవాడలోని భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాసవర్మ శుక్రవారం వినతులు స్వీకరించారు. 'నిందితుడు, మా కుమార్తె ఒకే కళాశాలలో చదువుకున్నారు. వారిద్దరూ జులై 16న పాస్పోర్టు కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. సౌదీకి తీసుకెళ్లి నా కుమార్తెను అమ్మాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు' అని బాధితుడు ఫిర్యాదు చేశారు. తక్షణమే కడప ఎస్పీకి ఫోన్ చేసి బాధితుడికి న్యాయం చేయాలని కేంద్ర మంత్రి ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ, భాజపా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్, మాజీ మంత్రి శనక్కాయల అరుణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గన్నవరం విమానాశ్రయం.. శరవేగంగా ల

ఇంటిగ్రేటెడ్ పనులు: ఎంపీ బాలశౌరి

గన్నవరం విమానాశ్రయానికి సంబంధించి నూతనంగా చేపట్టిన ఇంటిగ్రేటెడ్ పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయని ఎంపీ బాలశౌరి తెలిపారు.

విజయవాడ: అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): గన్నవరం విమానాశ్రయానికి సంబంధించి నూతనంగా చేపట్టిన ఇంటిగ్రేటెడ్ పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయని ఎంపీ బాలశౌరి తెలిపారు. వచ్చే జూన్ నాటికి పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. శనివారం విజయవాడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ సలహా కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి కమిటీ ఛైర్మన్ హోదాలో ఎంపీ బాలశౌరి, వైస్ ఛైర్మన్ హోదాలో ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా బాలశౌరి మాట్లాడుతూ.. అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసుల పెంపునకు సంప్రదింపులు జరిపామన్నారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ టెర్మినల్ను జూన్ నాటికి అందుబాటులోకి తెచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు కేశినేని శివనాథ్ తెలిపారు. పనుల్లో మరింత పురోగతి సాధించేలా వారాంతపు రివ్యూలు నిర్వహిస్తామన్నారు.

తెలంగాణ విద్యా విధానంలో మార్పు రావాలి

: రాష్ట్ర విద్యా కమిషన్ ఛైర్మన్ ఆకునూరి మురళి

రాష్ట్రంలో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందాలంటే తెలంగాణ విద్యా విధానంలో మార్పు రావాలని రాష్ట్ర విద్యా కమిషన్ ఛైర్మన్ ఆకునూరి మురళి అన్నారు.

హైదరాబాద్:అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందాలంటే తెలంగాణ విద్యా విధానంలో మార్పు రావాలని రాష్ట్ర విద్యా కమిషన్ ఛైర్మన్ ఆకునూరి మురళి అన్నారు. హైదరాబాద్ లోని ఎస్టీయూ భవన్లో శుక్రవారం జరిగిన ఎస్టీయూటీఎస్ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఉపాధ్యాయుల నుంచి ఆచార్యుల వరకు తరగతి గదుల్లో మొబైల్ ఫోన్లు వాడుతున్నారని చెప్పారు. ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో ఒక్కో తరగతికి ఒక టీచర్ ఉండాలని, అది జరగాలంటే ఒక గ్రామంలో ఉన్న రెండు మూడు పాఠశాలలను విలీనం చేస్తే అయిదుగురు ఉపాధ్యాయులు వస్తారని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా నాణ్యమైన విద్య కోసం ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోవాలన్న అంశంపై సంఘం నేతల నుంచి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎం.పర్వత్రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి జి. సదానందంగౌడ్ మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల ప్రణాళికలోని అంశాలను ప్రభుత్వం అమలు చేయాలని కోరారు. సమావేశంలో సంఘం నేతలు సదయ్య. ప్రసాద్, గజేందర్, పోల్రెడ్డి, కరుణాకర్రెడ్డి, 33 జిల్లాల అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

ఆడుకుంటూ పురుగుల మందు తాగిన ఇద్దరు బాలురు

ఇద్దరు బాలురు ఆడుకుంటూ పురుగుల మందు తాగిన ఘటన

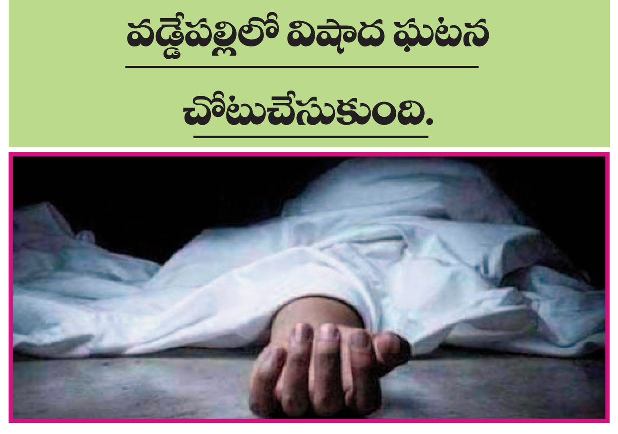
ఎమ్మిగనూరు మండలంలోని

కె. నాగలాపురంలో చోటుచేసుకుంది.

ఎమ్మిగనూరు, అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఇద్దరు బాలురు ఆడుకుంటూ పురుగుల మందు తాగిన ఘటన ఎమ్మిగనూరు మండలంలోని కె.నాగలాపురంలో చోటుచేసుకుంది. తల్లిదండ్రులు పొలం పనులకు వెళ్లగా ఇంటి వద్ద ఉన్న మహేష్(5) హరికృష్ణ(7) అనే బాలురు ఇద్దరు ఆడుకుంటూ పురుగుల మందు డబ్బాను తీసుకొని తాగేశారు. కొద్దిసేపటి ఇద్దరు బాలురు అస్వస్థతకు గురయ్యారు. గుర్తించిన బంధువులు వెంటనే చికిత్స కోసం ఎమ్మిగనూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ మహేంద్ర అనే బాలుడు మృతి చెందగా హరికృష్ణ పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. మెరుగైన చికిత్స కోసం కర్నూలు ఆసుపత్రికి తరలించారు. బాలుడి మృతితో బంధువులు రోధనలతో ఆసుపత్రి వద్ద విషాధచాయలు అలుముకున్నాయి

అప్పుల బాధ తాళలేక ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురి ఆత్మహత్య

నిజామాబాద్ జిల్లాలోని ఎడవల్లి మండలం వడ్డేపల్లిలో విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది.



ఎడవల్లి: అక్టోబర్ 5(రిపబ్లిక్ న్యూస్): నిజామాబాద్ జిల్లాలోని ఎడవల్లి మండలం వడ్డేపల్లిలో విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. అప్పుల బాధ తాళలేక ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. మృతులను సురేశ్ (53), హేమలత (45), హరీశ్ (22)గా గుర్తించారు. పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు. మృతదేహాలను బోధన్ ఆసుపత్రికి తరలించారు

చెంచుల అభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం..ఎమ్మెల్యే బుడ్డా

- చెంచులు తమ పిల్లలను బాగా చదివించుకోవాలి..కలెక్టర్
- హాస్టల్ భవన నిర్మాణం కోసం భూమి పూజ

వెలుగోడు, అక్టోబర్ 5 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): చెంచుల, గిరిజనుల సంక్షేమం ,అభివృద్ధి లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని శ్రీశైలం నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే బుడ్డ రాజశేఖర్ రెడ్డి అన్నారు. శనివారం నాడు వెలుగోడు పట్టణ జగనన్న కాలనీ సమీపంలో రెండు కోట్ల 70 లక్షల రూపాయలతో నిర్మించనున్న పీఎం జనం పర్టికులర్లీ వేనరబుల్ ట్రైబల్స్ గర్ల్స్ హాస్టల్ భవన నిర్మాణం కోసం కలెక్టర్ రాజకుమారితో కలిసి ఎమ్మెల్యే బుడ్డ రాజశేఖర్ రెడ్డి భూమి పూజ, శిలా ఆవిష్కరణ నిర్వహించారు.

శిలా పలకం ఆవిష్కరిస్తున్న ఎమ్మెల్యే, కలెక్టర్

అంతకుముందు కలెక్టర్ ,ఎమ్మెల్యే ,డీఈఓ లకు టిడిపి నాయకులు బొకేలు ఇచ్చారు. వేద పండితులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు .ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ రాజకుమారి మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా గిరిజనుల కోసం 48 ఆశ్రమ పాఠశాలలు ఉన్నాయని, ఆ పాఠశాలలో ఉన్న వారందరికీ నాణ్యమైన విద్యతోపాటు మంచి పౌష్టికాహారం ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు

రెండు భూమి పూజ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే బుడ్డా

.చెంచులు అందరూ చదువుకోవాలన్నదే కేంద్ర ,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల లక్ష్యం అన్నారు. ఈ వసతి గృహంలో 100 బెడ్లు ఉంటాయన్నారు.ఈ హాస్టల్ భవన నిర్మాణం ఆరు నెలల్లో పూర్తిచేసి వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలో ప్రారంభిసా-మన్నారు. ఈ హాస్టల్లో గిరిజన బాలికలు ఏ పాఠశాలలో విద్యను అభ్యసించి న ఈ వసతి గృహంలో వసతి పొందవచ్చు అన్నారు.ఎమ్మెల్యే బుడ్డ రాజశేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తమ తండ్రి బుడ్డా వెంగల్ రెడ్డి కాలము నుండి కూడా చెంచుల అభివృద్ధి కోసం పాటుపడుతూ వచ్చామన్నారు .తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న సమయంలోనే 56 మంది చెంచులకు ఇళ్ల పట్టాలు ఇవ్వడం జరిగింది అన్నారు.అయితే వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పాలనలో ఏ ఒక్కరికి కూడా గృహం నిర్మించలేదన్నారు.ఇంకా ఎవరైనా అర్హులు ఉంటే వారికి కూడా రెండు సెట్ల ఇంటి స్థలాన్ని కేటాయిస్తామన్నారు .కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేస్తూ రాష్ట్ర ప్రజల అభివృద్ధి ,సంక్షేమం కోసం ప ప్రజల్లో దూ-సుకెళ్తుంది అన్నారు, ఈ హాస్టల్ భవనాన్ని ఆరు నెలల్లో పూర్తి చేయడంతో పాటు ఈ వసతి గృహ ఉండే వారందరికీ వాడు చదివే పాఠశాల వరకు బస్సు సౌకర్యం కల్పిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాధికారి సుధాకర్ రెడ్డి జిల్లా సమన్వయ అధికారి రఘురామిరెడ్డి, ఆర్డీవో దాస్, తాసిల్దార్ శ్రీనివాసులు, విద్యాధికారి బ్రహ్మం నాయక్, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు అన్నారపు శశి రెడ్డి, బన్నూరు రామలింగారెడ్డి, అమీర్ హంజా, ఖలీలు ల ఖాన్, డాక్టర్ జాకీర్ హుస్సేన్, మోమిన్ రసూల్ , రామానాయుడు సయ్యద్ భాష, సంజీవరాయ ప్రసాద్ టిడిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు, గిరిజనులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార గ్రీవెన్స్ – ప్రజా వేదిక కార్యక్రమం

- రాష్ట్ర మంత్రి నంద్యాల శాసనసభ్యులు ఎన్ఎండి ఫరూక్

నంద్యాల, అక్టోబర్ 5 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రజాసమస్యలను నేరుగా విని పరిష్కరించేందుకు ప్రజల మధ్యకు చేరుకొని వినతులను స్వీకరించి సానుకూలంగా స్పందించి త్వరితగతిన వాటి పరిష్కారం కొరకు అధికారులను రాష్ట్ర మంత్రి ఆదేశించారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను చెప్పుకోవడానికి వస్తే వారి సమస్యలను విని అక్కడికక్కడే పరిష్కరించి వారికీ చక్కటి వివాహ విందు లాంటి భోజన సదుపాయం రాష్ట్ర మంత్రి కల్పించారు.

నంద్యాల ప్రజలకు నిత్యం అందుబాటులో ఉంటూ వారికీ సేవచేసి వారి రుణం తీర్చుకుంటామని రాష్ట్ర మంత్రి నంద్యాల శాసనసభ్యులు ఎన్ఎండి ఫరూక్ అన్నారు. శనివారం నంద్యాల పట్టణం 3వ వార్డు స్థానిక నడిగడ్డ సర్కిల్ నందు నిర్వహించిన ప్రజా వేదిక ప్రజా సమస్యల పరిష్కార గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన రాష్ట్ర మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్, టీడీపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్ఎండి ఫిరోజ్‌కి తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పట్టణ ప్రజలు అపూర్వ స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ గత పాలకులు ప్రజలను గాలికివదిలేసి పట్టించుకోకపోవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురయ్యారన్నారు.నంద్యాల ప్రజలు తమ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి గత పాలకులను కలిసే పరిస్థితే లేకపోవడంతో దళారులను నమ్మి మోసపోయరన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి పరిపాలనలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజాప్రతినిధులు నిత్యం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ ప్రజల సమస్యల పరిష్కారం చేస్తూ సంక్షేమ రాజ్యం నిర్మిస్తున్నామన్నారు. నంద్యాలలో తానే స్వయంగా ప్రతి నెల నంద్యాల పట్టణంలో నంద్యాల మండలంలో గోస్పాడు మండలంలో ప్రజలను నేరుగా కలిసి గ్రీవెన్స్ ప్రజా వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి ప్రజా సమస్యలను నేరుగా విని అక్కడికక్కడే పరిష్కరిస్తానని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా వివిధ సమస్యలకు సంబంధించిన వినతులను స్వీకరించి వాటిని తానే స్వయంగా నమోదు చేసుకొని వాటిని పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం ప్రజలు తమ సమస్యలను చెప్పుకోవడానికి వస్తే వారి సమస్యలను విని అక్కడికక్కడే పరిష్కరించి వారికీ చక్కటి వివాహ విందు లాంటి భోజన సదుపాయం రాష్ట్ర మంత్రి కల్పించడంతో ప్రజలు ఏంతో సంతోషంతో తమ సమస్యలు పరిష్కారం కాబోతున్నయని హర్షం వ్యక్తం చేశా-రు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు పిచ్చుక నాగార్జున, కందే శ్యాంసుందర్ లాల్, దూదేకుల జైనాబి,టీడీపీ నాయకులు మానియర్ ఖలీల్, ఇక్బాల్, అక్బర్ బాష, షేక్ అలీ,గౌరీ,ఖాదర్ భాష,ప్రభుత్వ మున్సిపల్ అధికారులు, సచివాలయ సిబ్బంది,వార్డు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

దేవీ నవరాత్రులు- నవ దుర్గలు సాధన - చంద్రఘంట - అన్నపూర్ణ దేవి

నంద్యాల అర్బన్, అక్టోబర్ 5 (రిపబ్లిక్ న్యూస్):

ప్రార్థనా శ్లోకము:

పిండజప్రవరారూఢా చండకోపాస్త్రకైర్యుతా
ప్రసాదం తనుతే మహ్యం చంద్రఘంటేతి విశ్రుతా.
అలంకారము: అన్నపూర్ణ దేవి - లేత రంగు

నివేదనం: కొబ్బరి అన్నం.

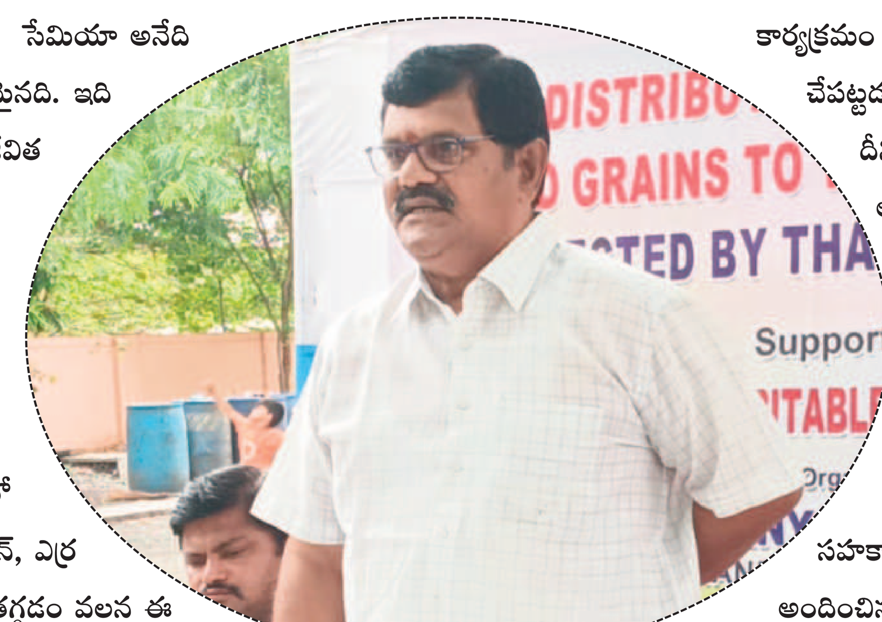
మహిమ: దుర్గామాత మూడవ నామమైన చంద్రఘంటా స్వరూపం మిక్కిలి శాంతిప్రదము, కల్యాణకారకము. తన శిర-స్సుపై అర్ధచంద్రుదు ఘంటాకృతిగా వుండడం వల్ల ఈ నామం ఏర్పడింది. ఈమెని ఆరాధిస్తే సింహపరాక్రమముతో నిర్భయంగా ఉంటారు. జపమాల,ఘంట, బాణం, పదునైన ఖడ్గం, శ్వేత పద్మం, పానపాత్ర, త్రిశూలం, ధనుస్సు, కమలం, గద ధరించి మహాలావణ్య శోభతో ప్రకాశిస్తుంది.

చరిత్ర: దుర్గామాతయొక్క మూడవ శక్తి నామము 'చంద్రఘంట'. నవరాత్రి ఉత్సవాలలో మూడవరోజున ఈమె విగ్రహానికే పూజాపుర-స్కారాలు జరుగుతాయి. ఈ స్వరూపము మిక్కిలి శాంతిప్రదము, కల్యాణ కారకము. ఈమె తన శిరమున దాల్చిన అర్ధచంద్రుడు ఘంటాకృతిలో ఉండటంవల్ల ఈమెకు 'చంద్రఘంట' అనే పేరు స్థిరపడింది.ఈమె శరీర కాంతి బంగారు వన్నెలో మిలమిల లాడుతుటుంది. తన పది చేతులలో – ఖడ్గము మొదలయిన శస్త్రములను, బాణము మున్నగు అస్త్రములను ధరించి ఉంటుంది. సర్వదా సమర సన్నాహయై యుద్ధ ముద్రలో ఉండే దివ్య మంగళ స్వరూపం. ఈమె గంటనుండి వెలువడే భయంకర ధ్వనులను విన్నంతనే క్రూరులైన దుష్టులు గడగడలాడిపోతారు. నవరాత్రి దుర్గాపూజలలో మూడవ రోజు సేవ మిక్కిలి మహిమోపేతమైనది. ఆ రోజు సాధకుని మనస్సు మణిపూరక చక్రాన్ని ప్రవేశిస్తుంది. చంద్రఘంటా దేవి కృపవలన ఉపాసకునికి దివ్య వస్తు సందర్శనం కలుగుతుందని చెబుతారు. దివ్య సుగంధ అనుభవము కూడా సిద్ధిస్తుంది. అలాగే వివిధాలైన దివ్యధ్వనులు కూడా వినిపిస్తాయి. ఈ దివ్యానుభవ అనుభూతికొరకు, సాధకుడు సావధానుడై ఉండాలి. ఈ మాత కృపవలన సాధకుని సమస్త పాపాలూ, బాధలూ తొలగిపోతాయి. ఈమె ఆరాధన సద్యః ఫలదాయకము. ఈమె నిరంతరమూ యుద్ధసన్నద్ధురాలై ఉన్నట్లు దర్శనమిస్తుంది కనుక భక్తుల కష్టాలను అతి శీఘ్రముగా నివారిస్తుంది. ఈ సింహవాహనను ఉపాసించేవారు సింహసదృశులై పరాక్రమశాలురుగా నిర్భయులుగా ఉంటారు. ఈమె ఘంటానాదము సంతతము భక్తులను భూతప్రేతాది బాధలనుండి కాపాడుతూ ఉంటుంది. ఈమెను సేవించినంతనే శరణాగతుల రక్షణకై అభయఘంట ధ్వనిస్తూ ఉంటుంది. ఈ దేవీ స్వరూపము దుష్టులను అణచివేయటంలో, హతమార్చుటంలో అనుక్షణమూ సన్నద్ధురాలై ఉండునదేబీ అయినప్పటికీ భక్తులకూ, ఉపాసకులకూ ఈమె స్వరూపము మిక్కిలి సౌమ్యముగానూ, ప్రశాంతముగానూ కనబడుతూ ఉంటుంది. ఈమెను ఆరాధించడం వల్ల సాధకులలో వీరత్వ నిర్భయత్వములతో పాటు సౌమ్యతా, వినమ్రతలు పెంపొందుతుంటాయి. వారి నేత్రాలలోని కాంతులు, ముఖవర్చస్సు, శరీర శోభలు ఇనుమడిస్తూ, సద్గుణములు వృద్ధిచెందుతుంటాయి. వారి కంఠస్వరములలో అలౌకికమైన దివ్యమాధుర్యము రాశిగా ఏర్పడుతుంది. చంద్రఘంటాదేవిని భజించేవారు, ఉపాసించేవారు ఎక్కడికి వెళ్ళినా వారిని దర్శించిన వారందరూ సుఖశాంతులను పొందుతారు. ఇలాంటి ఉత్తమ సాధకుల శరీరాలనుండి దివ్యమూ, ప్రకాశవంతమూ అయిన తేజస్సు బహిర్గతము అవుతూ ఉంటుంది. ఈ దివ్య ప్రక్రియ సామాన్యులదృష్టికి గోచరించదు. కానీ ఉత్తమ సాధకులూ, వారి అనుయాయులు మాత్రము వీటిని గ్రహించి, అనుభూతిని పొందగలరు.మనము త్రికరణశుద్ధిగా విధ్యుక్తకర్మలను ఆచరిస్తూ, పవిత్రమైన అంతఃకరణ కలిగి చంద్రఘంటాదేవిని శ-రణుజొచ్చి, ఆమెను ఉపాసించడానికీ, ఆరాధించడానికీ తత్పరులమై ఉండాలి. అలాంటి ఉపాసన ప్రభావము వల్ల, మనము సమస్త సాంసారిక కష్టములనుండి విముక్తులమై, సహజంగానే పరమపద ప్రాప్తికి అర్హులమవుతాము. నిరంతరమూ ఈ దేవి పవిత్రమూర్తిని ధ్యానిస్తూ మనము సాధనలో అగ్రగణ్యులమవ్వటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. దేవి ధ్యానము మనకు ఇహపర లోకాలలో పరమ కల్యాణదాయకమై సద్గతులను ప్రాప్తింపజేస్తుంది.

తలసీమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లలకు పోషక విలువలు కలిగి ఆహార ధాన్యములు పంపిణీ

నంద్యాల, అక్టోబర్ 5 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జిల్లాలో ఉన్నా తలసీమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లలను గుర్తించి వారికి పోషక విలువలు కలిగి ఉన్న ఆహార ధాన్యములను 40 మందికి ఇవ్వడము జరిగినది. ఈ కార్యక్రమము చైతన్య కళాభారతి అను స్వచ్ఛంద సంస్థ

నంద్యాల వారు చేపట్టడం జరిగినది ఈ కార్యక్రమముకు వాసగిరి విజయభాస్కరు అధ్యక్షత వహించి శనివారం నిర్వహించడం జరిగినది. సంస్థ బోర్డు మెంబర్స్ ఎన్ అనిల్ కుమార్, వాసగిరి సుధాకర్ పాల్గొన్నారు. విజయ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ తల సేమియా అనేది పుట్టుకతో వచ్చే జన్యుపరమైనది. ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి దీనికి జీవిత కాలం పరివేక్షణ, చికిత్స మరియు పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం అవసరం శరీరంలో ఎమోగ్లోబిన్, ఎర్ర రక్తకణాలు తగ్గడం వలన ఈ వ్యాధి రావడం జరుగుతుంది. శరీరంలో రక్త శాతం తగ్గిపోయి, రక్తహీనత ఏర్పడి మనిషికి ఎన్నో సమస్యలు రావడం జరుగును అలాంటి సమస్య ఈ తల సేమియా వ్యాధి కాబట్టి నేను మా సంస్థ తరపున ఈ వ్యాధిని అరికట్టడానికి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార ధాన్యములు అందించాలని ఉద్దేశ్యముతో నేను ఈ కార్యక్రమం చేపట్టడం, దీనికి ఆర్థిక



సహకారం అందించిన అందించిన వారు ఎం గురి దమ్ ట్రస్ట్ ఫర్ ఇండియా, యునైటెడ్ కింగ్డమ్ వారి విద్యార్థులకు బియ్యము, గోధుమ రవ్వ, గోధుమపిండి చక్కెర బెల్లం వేరుశనగపప్పులు, ఇడ్లీరవ, మినప గుళ్ళు, పప్పులు , వంటనూనె, రాగి పిండి, 12 కోడిగుడ్లు ఇవ్వడం జరిగినది.

శ్రీ అన్నపూర్ణాదేవిగా ఉమాదేవి అమ్మవారు

బండి ఆత్మ కూరు,అక్టోబర్ 5, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నల్లమల అడవి ప్రాంతంలోని ఓంకార క్షేత్రంలో దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. ఉత్సవాల్లో భాగంగా మూడవరోజు శనివారం ఉమాదేవి అమ్మవారు శ్రీ అన్నపూర్ణ దేవి అలంకారంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. తెల్లవారుజామునే ఆలయ అర్చకులు స్వామి, అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు అభిషేకాలతో అమ్మవారిని అన్నపూర్ణాదేవిగా అలంకరించారు. ఈ క్రమంలో భక్తులు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి అధిక సంఖ్యలో క్షేత్రానికి చేరుకుని స్వామి, అమ్మవారిని దర్శించుకొని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.కాశిరెడ్డి నాయన ఆశ్రమానికి వెళ్లి అక్కడ అన్నపూర్ణాదేవిని దర్శించుకున్నారు.కాయ కర్పూరాలు సమర్పించి మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు. క్షేత్రానికి వచ్చిన భక్తులకు కాశిరెడ్డి నాయన ఆశ్రమ నిర్వాహకులు అన్నప్రసాద వితరణ చేశారు. క్షేత్రంలో భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి నాగ ప్రసాద్ వసతి సదుపా-యాలు కల్పించారు.

శాంతిరాం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం

పాణ్యం, అక్టోబర్ 5 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): శాంతిరామ్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల "సిస్టమ్ వెరిఫికేషన్ ఉపయోగించే డిజైన్, వెరిఫికేషన్" అంశంపై ఒక రోజు గెస్ట్ లెక్చర్ కార్యక్రమాన్ని ఐ ఈ ఈ ఎస్ పి ఎస్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఇలెక్ట్రానిక్స్ , కమ్యూనికేషన్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం అందించింది. ప్రముఖ వనరుల పనివారుగా సమిస్కో ఎడ్యూ టెక్ హైదరాబాద్ లో వీఎల్ఎస్ఐ ఇంజనీర్ జహూర్ , బెంగుళూరు లో స్మార్ట్‌సాక్ ఇంజనీర్ అఖిల్ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని శాంతిరామ్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ .ఎమ్.వీ.సుబ్రహ్మణ్యం ప్రారంభించారు. హెచ్ఓడీ డాక్టర్ వై. మల్లికార్జున రావు ,కార్యక్రమ సమన్వయకర్తలు ఎస్. రాంబాబు ఏ. అలేఖ్య హిమా బిందు, పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం ప్రజ్ఞాన, వృత్తి పరమైన పరిణామాలకు ఎంతగానో ఉపయోగకరంగా ఉన్నదని రీసెర్చర్ల ద్వారా స్పష్టీకరించారు.ఇంజనీరింగ్, కంప్యూటర్ సైన్స్ ఇతర సంబంధిత రంగాలలో విద్యార్థులు, ఈ రంగంలో విజయవంతమైన కెరీర్‌లను నిర్మించుకోవచ్చు అనిహెచ్ఓడీ అన్నారు.

L.K.R COLLEGE OF NURSING
(Affiliated to Dr. N.T.R U.H.S Vijayawada)
Near J.V.R.R. ITI, V.C. Colony, Nandyal - 518502
అడ్మిషన్లు జరుగుచున్నవి
4 సం॥ల B.Sc., నర్సింగ్ కోర్స్.
అర్హత: ఇంటర్ Bi.P.C., మరియు ఒకేషనల్ నర్సింగ్ పాస్ అయిన విద్యార్థినీ. విద్యార్థులు EAPCET అర్హత సాధించిన వారు అర్హులు.
(మేనేజ్‌మెంట్ కోటా నందు కొన్ని సీట్లు కలవు)
పూర్తి వివరములకు:
85200 10739, 85200 23866
జె.లక్ష్మికాంత రెడ్డి, చైర్మన్

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

'దేవర 2'.. కొరటాల శివకు హాలీడేస్ ఇచ్చా: ఎన్టీఆర్

ఎన్టీఆర్ తాజా చిత్రం 'దేవర మంచి విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో తారక్ మాట్లాడుతూ దీని సీక్వెల్పై స్పందించారు.

కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో ఎన్టీఆర్ హీరోగా నటించిన 'దేవర' మంచి విజయం సాధించి అభిమానుల్లో జోష్ నింపింది. ఈ చిత్రాన్ని రెండు పార్టులుగా ప్రేక్షకుల ముందుకుతీసుకురానున్న విషయం తెలిసిందే. మొదటి భాగం హిట్ కావడంతో రెండో భాగం కోసం ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. తాజాగా ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తారక్ 'దేవర2' గురించి మాట్లాడారు. 'దేవర' సీక్వెల్ ఎప్పుడొస్తుంది అనే ప్రశ్నకు సమాధానమిస్తూ.. "మొదటి భాగం చిత్రీకరణ సమయంలోనే పార్ట్2లో కొన్ని సన్నివేశాలు షూట్ చేశాం. ఫస్ట్ పార్ట్ మంచి విజయం సాధించడంతో మా బాధ్యత మరింత పెరిగింది. 'దేవర' కంటే దాని సీక్వెల్ ఇంకా బాగుంటుంది. దీన్ని ప్రేక్షకులకు నచ్చేలా తీయడానికి మేం కొంత సమయం తీసుకోవాలనుకుంటున్నాం. ఇప్పటికే దీనికి సంబంధించిన కథ కూడా సిద్ధమైంది. దానికి మెరుగులు దిద్దాలి. కొరటాల శివ ఈ సినిమా కోసం ఎంతో కష్టపడ్డారు. అందుకే ఓ నెలన్నర పాటు విశ్రాంతి తీసుకోమని చెప్పా. ఏమీ ఆలోచించకుండా ఎక్కడికైనా వెళ్లి ఎంజాయ్ చేసి రమ్మన్నాను. ఆ హాలీడేస్ నుంచి వచ్చాక దీని పనులు ప్రారంభిస్తాం" అని చెప్పారు. లాస్ ఏంజెలెస్ తనకు మరో హోంటౌన్ అని ఎన్టీఆర్ చెప్పారు. 'ఆర్ఆర్ఆర్' సినిమా తర్వాత ఆ ప్రాంతం తన మనసుకు దగ్గరైందన్నారు. 'దేవర' విడుదల సమయంలో తాను విదేశాల్లో ఉన్నట్లు చెప్పారు. 24 ఏళ్ల సినీ కెరీర్లో తన సినిమా రిలీజ్ రోజు ఇంట్లో లేకుండా ఉండడం మొదటిసారి అని తెలిపారు. ఇక ప్రీ సేల్ బుకింగ్స్లోనే రికార్డులు సొంతం చేసుకున్న 'దేవర' విడుదల తర్వాత కూడా అదే జోష్ కొనసాగిస్తోంది. ఇప్పటివరకు రూ.405 కోట్లు వసూలు చేసింది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

వారి మాటలు నన్నెంతో బాధించాయి: ప్రియమణి

వివాహం తర్వాత కూడా కెరీర్లో రాణిస్తున్నారు నటి ప్రియమణి. ఈ ఏడాది మూడు ప్రాజెక్టులతో ప్రేక్షకులను అలరించిన ఆమె తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు.

దక్షిణాదిలోనే కాకుండా బాలీవుడ్లోనూ నటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు ప్రియమణి. తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. తన కెరీర్, పర్సనల్ లైఫ్ గురించి మాట్లాడారు. ముస్తాఫారాజ్తో వివాహం తర్వాత తాను ఎన్నో విమర్శలు ఎదుర్కొన్నట్లు చెప్పారు. "ముస్తాఫా రాజ్ నాకు ఎంతో కాలం నుంచి తెలుసు. మా అభిప్రాయాలు, ఇష్టాయిష్టాలు కలవడంతో పెద్దల అంగీకారంతో వివాహం చేసుకున్నాం. 2016లో నిశ్చితార్థమైన నాటినుంచి నేను ఎన్నో విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నా. వేరే మతానికి చెందిన వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకోవడాన్ని తప్పుబడుతూ పలువురు నన్ను ట్రోల్ చేశారు. ఇప్పటికీ చేస్తున్నారు కూడా. కొన్ని సందర్భాల్లో నేను వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వను. అయినప్పటికీ వారి మాటలు నన్నెంతో బాధించాయి. కులమతాలకతీతంగా పెళ్లి చేసుకున్న స్టార్లు ఎంతోమంది పరిశ్రమలో ఉన్నారు. కానీ, ఈ విషయంలో నన్నే ఎక్కువగా విమర్శించారు. ప్రేమ రెండు మనసులకు సంబంధించిన విషయం. ఆర్థికస్థిరత్వం, ప్రాంతం, భాష.. ఇలాంటి వ్యత్యాసాలు ప్రేమకు ఉండవు" అని ప్రియమణి చెప్పారు. 'జవాన్'తో గతేడాది ప్రేక్షకులను అలరించారు ప్రియమణి. ఈ ఏడాది ఆమె నటించిన మూడు ప్రాజెక్టు విడులయ్యాయి. 'మైదాన్', 'ఆర్టికల్ 370' మిశ్రమ స్పందనలకు పరిమితమయ్యాయి. 'భామాకలాపం 2'తో పాజిటివ్ టాక్ అందుకున్నారు. 2022లో విడుదలైన 'భామాకలాపం'కు కొనసాగింపుగా ఇది వచ్చింది. ప్రస్తుతం ఆమె కన్నడ, మలయాళంలో సినిమాలు చేస్తున్నారు.

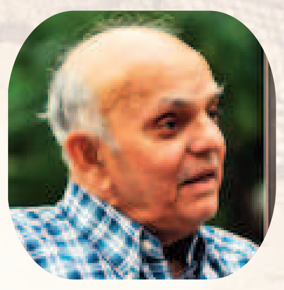
చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- ప్రపంచ ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవము
- 1864 : కలకత్తాలో సంభవించిన పెను తుపానులో 60,000 మందికి పైగా మ-రణించారు.
- 1929 : భారత లోక్‌సభ సభ్యుడు గుడిసెల వెంకటస్వామి జననం (మ.2014).
- 1932 : భారతదేశపు మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు మాధవ్ ఆప్టే జననం (మ.2019)
- 1946 : ప్రముఖ సినిమా నటి రమాప్రభ జననం.
- 1952 : సామాజిక కార్యకర్త, రచయిత కంచ ఐలయ్య జననం.
- 1975 : ప్రముఖ ఇంగ్లీషు నటి, గాయని కేట్ విన్‌స్లెట్ జననం.
- 1989 : దలైలామాకు నోబెల్ శాంతిబహుమతి వచ్చింది.
- 2001 : ప్రముఖ సంఘసేవకురాలు, ఖాదీ ఉద్యమ నాయకురాలు కల్లూరి తులశమ్మ మరణం (జ.1910).
- 2011 : యాపిల్ ఇన్‌కార్పొరేటేడ్ చైర్మెన్, సీఈఓ స్టీవ్ జాబ్స్ మరణం (జ.1955).

ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవము

పెను తుపాను

వెంకటస్వామి

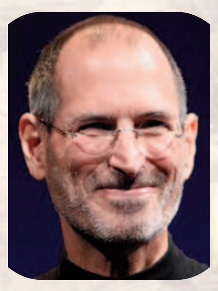

మాధవ్ ఆప్టే

రమాప్రభ

ఐలయ్య

కేట్ విన్‌స్లెట్

దలైలామా


స్టీవ్ జాబ్స్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

రెస్టాఫ్ ఇండియాతో మ్యాచ్ డ్రా.. ఇరానీ కప్ విజేత ముంబయి

రెస్టాఫ్ ఇండియాతో జరిగిన ఇరానీ కప్ మ్యాచ్లో ముంబయి విజేతగా నిలిచింది.

రెస్టాఫ్ ఇండియా, ముంబయి మధ్య జరిగిన ఇరానీ కప్ మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 121 పరుగుల ఆధిక్యం సంపాదించిన ముంబయి విజేతగా నిలిచింది. 27 ఏళ్ల తర్వాత ముంబయి ఈ ట్రోఫీ సాధించడం విశేషం. ఓవరాల్గా ఆ జట్టు 15వసారి విజేతగా నిలిచింది. ఐదో రోజు 153/6తో ఆట కొనసాగించిన ముంబయి.. 329/8తో నిలిచింది. ముంబయి రెండో ఇన్నింగ్స్ బ్యాటింగ్లో తనుష్ కొటియన్ (114నా), పృథ్వీషా (76), మోహిత్(51నా) పరుగులు చేశారు. తనుష్, మోహిత్ జోడీ తొమ్మిదో వికెట్కు 151 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పింది. అయితే, మ్యాచ్లో ఫలితం తేలే అవకాశం లేకపోవడంతో డ్రాగా ముగిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. సర్ఫరాజ్ (222నా) డబుల్ సెంచరీకి తోడు అజింక్య రహానె (97), శ్రేయస్ అయ్యర్ (57) రాణించడంతో తొలి ఇన్నింగ్స్లో ముంబయి 537 పరుగులు చేసింది. అనంతరం బ్యాటింగ్కు దిగిన రెస్టాఫ్ ఇండియా 416 పరుగులకు ఆలౌటైంది. అభిమన్యు ఈశ్వ-రన్ (191) త్రుటిలో ద్విశతకం చేజార్చుకోగా.. ధ్రువ్ జురెల్ (93) కొద్దిలో సెంచరీ మిస్ చేసుకున్నాడు. మొదటి ఇన్నింగ్స్లో డబుల్ సెంచరీ సాధించిన ముంబయి బ్యాటర్ సర్ఫరాజ్ ఖాన్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్గా నిలిచాడు.

అందం

ఈ మూడు కూరగాయల్లో బోలెడు మ్యాటర్.. రోజూ తింటే షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుందంట..

డయాబెటిస్ ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఒక్కసారి వచ్చిందంటే, జీవితాంతం చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకునే ప్రయత్నాలు చేయాలి. అయితే జీవన శైలి మార్పులు, చిన్నపాటి ఆహారపు అలవాట్లు పాటిస్తే వ్యాధి సోకే ముప్పు తగ్గుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ప్రస్తుత కాలంలో డయాబెటిస్ అనేది అతి పెద్ద ముప్పుగా మారింది. డయాబెటిస్ కేసులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమ్మారితో బాధపడుతున్నారు. డయాబెటిస్ వచ్చిన వారి రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ హెచ్చు తగ్గులకు గురవుతాయి. దీంతో శరీర కణాలకు శక్తి అందక అలసటగా అనిపిస్తుంది. డయాబెటిస్ ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఒక్కసారి వచ్చిందంటే, జీవితాంతం చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకునే ప్రయత్నాలు చేయాలి. అయితే జీవన శైలి మార్పులు, చిన్నపాటి ఆహారపు అలవాట్లు పాటిస్తే వ్యాధి సోకే ముప్పు తగ్గుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ రోగులకు డైట్ అనేది చాలా కీలకం. తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి షుగర్ లెవల్స్ ఉంటాయి. తినకూడనవి తింటే రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధికి ప్రధాన కారణం ఏంటో ఇప్పటి వరకు ఖచ్చితంగా తెలియదని డాక్టర్లు తెలిపారు.

అయితే.. అనేక అధ్యయనాలు, నివేదికలు కొన్ని కూరగాయలు తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ రోగులకు చాలా లాభాలు చేకురూ-స్తాయని వెల్లడించాయి. తినే ఆహారంలో ఈ కూరగాయలు తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయని నివేదికలు తెలిపాయి. ఈ కూరగాయల్లోని పోషకాలు షుగర్ లెవల్స్‌ని కంట్రోల్ చేస్తాయి. ఈ కూరగాయలు తక్కువ ధరకే లభిస్తాయి. ఇంతకీ ఆ కూరగాయలు ఏంటి..? వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

షుగర్‌ని కంట్రోల్ చేసే కూరగాయలు..టమాటా..

ఇంట్లో ఏ కూర చేసిన టమాటా ఉండాల్సిందే. టమాట లేకపోతే ఆ కూర వంటడం కుదరదన్న భావనలో చాలా మంది ఉంటారు. అలాంటి టమాట.. షుగర్ పేషంట్లకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. టమాటాల్లో లైకోపిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఈ యాంటీ ఆక్సెడెంట్ రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్‌ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. టమాటాల్లోని విటమిన్ సి వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. దీంతో.. డయాబెటిస్‌తో పోరాడే శక్తి మీకు వస్తుంది. టమాటను మీరు సలాడ్స్, కూరలు, జ్యూసుల రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

సెలెరీ ఆకులు..

సెలరీ అనేది అపియాసి కుటుంబానికి చెందిన ఆకుకూర. ఇది అచ్చం కొత్తిమీరలా కనిపిస్తుంది. కానీ, కొత్తిమీర మాత్రం కాదు. సెలరీని పోషకాల గని అంటారు. ఇందులో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయ. విటమిన్ కె, సి, పొటాషియం, ఫోలెట్ వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. సెలెరీ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్‌ని నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. సెలెరీలో థైమాల్ అనే మూలకం ఉంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీంతో.. డయాబెటిస్ పేషంట్లు దీనిని తీసుకోవడం ఉత్తమం. సెలరీ ఆకుల్ని జ్యూస్‌గా చేసుకుని తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

గోరు చిక్కుళ్లు..

మనలో చాలా మంది గోరు చిక్కుళ్లని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. గోరు చిక్కుడులో ప్రొటీన్లు చాలా అధికంగా ఉంటాయి. స్వల్పంగా పిండి పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా అనేక ఖనిజ లవణాల్ని గోరు చిక్కుడు కలిగి ఉంది. దీంతో డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారికి గోరు చిక్కుళ్లు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని ఇది అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా గోరు చిక్కుడులో గ్లైకోన్యూట్రియెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో షుగర్ లెవల్స్‌ని కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి. అంతేకాకుండా దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో.. డయాబెటిస్ పేషంట్లకు గోరు చిక్కుళ్లు సూపర్ ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు.

ఈ కూరగాయలు కూడా..

వీటితో పాటు మరికొన్ని కూరగాయల్ని మీ ఆహారంలో చేర-్చుకుంటే డయాబెటిస్ ముప్పు తగ్గుతుంది. తోట కూర, బచ్చలి కూర, పాల కూర వంటి ఆకుకూరలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతాయి. దీంతో.. మధుమేహ రోగులు వీటని తినే ఆహారంలో తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఆకుకూరలతో పాటు ఆస్పరగస్ (శతావరి), బెండకాయ, మష్రూమ్స్ వంటివి తీసుకున్న ఉత్తమ ఫలితాలు ఉంటాయి. బెండకాయల్లో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెండకాయలో ఉండే ఫైబర్.. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్‌ని కంట్రోల్ చేస్తాయని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.

వీటిని కూడా పాటించాల్సిందే..

మనిషికి నిద్ర ఎంతో కీలకం. ఉదయాన్నే నిద్రలేచి.. రాత్రి త్వరగా నిద్రపోవడం వల్ల డయాబెటిస్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. రోజూ కనీసం 7 గంటలు నిద్ర పోతే వ్యాధి రిస్క్ తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధ్యాహ్నం సమయంలో నిద్రించడం వల్ల కఫా దోషం పెరుగుతుందని, సాధ్యమైనంత వరకు మధ్యాహ్నం నిద్రపోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మంచి నిద్రతో పాటు.. ప్రతి రోజూ ఆహారం తిన్న తర్వాత కొద్ది సేపు నడిస్తే మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నాయి. ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. రోజుకు రెండుసార్లు తలస్నానం చేస్తే వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు శరీర దుర్వాసన తగ్గుతుంది. ఆ తర్వాత వ్యాధుల ముప్పు నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి.. షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గమనిక..

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.