

మోదీ ఆలోచనలపై పుతిన్ ప్రశంసలు

రష్యా
ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పై రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ ప్రశంసలు కురిపించారు. ఉక్రెయిన్తో యుద్ధం ముగింపు గురించి తరచూ తమపై ఒత్తిడి తెచ్చే ప్రపంచ నేతల్లో మోదీ ఒకరని పేర్కొన్నారు. యుద్ధం విషయంలో పరస్పర ఆమోదయోగ్యమైన శాంతియుత పరిష్కారాలు సాధించడానికి ఆయన వద్ద మంచి ఆలోచనలు ఉన్నాయన్నారు.

రష్యాతో స్నేహపూర్వక, వ్యక్తిగత సంబంధాలు ఉన్నప్పటికీ..
ఉక్రెయిన్లోని సంఘర్షణ విషయంలో తటస్థ వైఖరి అవలంబిస్తున్నారన్నారు. తనను కలిసేసప్పుడల్లా యుద్ధం ఎప్పుడు ముగించబోతున్నారంటూ ప్రశ్నిస్తుంటారని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంలో మోదీ చేసేసన్న ప్రయత్నాలకు, నిరంతర మద్దతుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

భన్సత్వంలో ఏకత్వం భారత్ గొప్పదనం..
ఈ సంబర్ధంగా పుతిన్ భారత దేశ సాంస్కృతిక వైవిధ్యం, ఐక్యత పై ప్రశంసలు కురిపించారు. '150 కోట్ల జనాభా ఉన్న భారత్ లో 60 కోట్ల మంది హిందీ మాట్లాడతారని.. మిగతవారు తమ సొంత భాషలను మాట్లాడతారని.. అయినప్పటికీ వారంతా ఎలాంటి భేదాలు లేకుండా కలిసి ఉంటారని

మోదీ నాతో చెప్పారు. ఇది నిజంగా అద్భుతం. ఈ వైవిధ్యం ప్రపంచ దేశాలను ఆకర్షిస్తున్నది. భిన్నత్వంలో ఏకత్వం గురించి చెప్పడానికి భారత సంస్కృతిని ఉదాహరణగా చూపించవచ్చు.



ఈ విధానాన్ని అన్ని దేశాలు నేర్చుకోవాలి అని పేర్కొన్నారు.
అతడు నాపై దాడి చేశాడు.. 'పైరుబామ్' కాకిపిల్ల దృశ్యాలు బయటకుగత నెలలో దిల్లీలో జరిగిన బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశానికి (ముందు, పుతిన్ మోదీ చర్చలు జరిపారు. ఈ సందర్భంగా.. ఉక్రెయిన్ యుద్ధానికి సంబంధించిన ఘర్షణలు, కొనసాగుతున్న శాంతి ప్రయత్నాలను మోదీకి రష్యా అధ్యక్షుడు వివరించారు. ఉక్రెయిన్ వివాదాన్ని ముగించడానికి భారత్ చేసే ఏ శాంతి ప్రయత్నాలైనా రష్యా స్వాగతించు దని త్రిష్టైన్ ప్రతినిధి డిమిట్రీ పెన్కోవ్ పేర్కొన్నారు.

నాటోకు పుతిన్ అణు హెచ్చరిక

మాస్కో
విరోపా దేశాల పై దాడి చేసే ఉద్దేశం తమకు లేదని రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ స్పష్టంచేశారు. ఉక్రెయిన్ విషయంలో ఉద్రిక్తతలను పెంచారని ఆయన దేశాలను కోరారు. మాస్కోలోని వార్తాధిపతి స్టోరంజ్ మాట్లాడుతూ..
"ఏ విరోపా దేశంపైనా దాడి చేసే ప్రణాళికలు రష్యాకు లేవు.
వాటితో శాంతియుత సంబంధాలు కొనసాగించాలని నుకుంటున్నాం. అయితే, కలిసినిగ్గాడే సహా ఇతర రష్యా భూభాగంపై ఐరోపా దేశాలు ప్రత్యక్ష దాడి చేసే మాత్రం ఉరుకునేది లేదు.
అదే జరిగితే మా వద్ద ఉన్న అన్ని ఆయుధాలతో పాటు అణ్వాయుధాలనూ ప్రయోగిస్తాం"
అని నాటో దేశాలను పుతిన్ హెచ్చరించారు. అదే సమయంలో తమపై ఉక్రెయిన్ జరిపే దాడులకు ఐరోపా దేశాలు మద్దతిచ్చినా.. తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందన్నారు. నాటో (Nato) సభ్య దేశాలైన పోలాండ్, లిథువేనియా మధ్య ఉన్న కలిసినిగ్గాడ్..



రష్యాకు పూర్వోత్సాహం కీలకమని పుతిన్ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాంతాన్ని దిగ్బంధించడానికి కూటమి ప్రయత్నిస్తే..
తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు.
అది ప్రపంచ దేశాలకే ప్రమాదమన్నారు. సైనికపరంగా నాటో రష్యాకుంటే రెండింతలు పెద్దదని పుతిన్ గుర్తుచేశారు.
ఫ్రాన్స్, బ్రిటన్ ల వద్ద ఉన్న అణు సామర్థ్యాల్ని తమకు పూర్తి అవగాహన ఉందన్నారు.
అయినప్పటికీ ఈ పోటీలో తామే అధి

జంతర్మంతర్ వద్ద తీవ్ర ఉద్రిక్తత

- నిజాని అరిస్టు చేయాలి : ఎం.ఎ. బేబీ
- ఓటర్ల హక్కుల పరిరక్షణకు విద్యార్థి, యువజన సంఘాల ఆందోళన

న్యూఢిల్లీ :
ప్రధాన న్యైకల కమిషనర్ (సీఐసి) జ్ఞానేష్ కుమార్ ను రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ శుక్రవారం ఢిల్లీలోని జంతర్మంతర్ వద్ద ఆందోళనకు దిగిన సిపిఐ(ఎం), విద్యార్థి, యువజన సంఘాల కార్యకర్తలను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

స్టూడెంట్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్ఎఫ్ఐ),
డెమోక్రాటిక్ యూత్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (డీఫ్ఐఎఫ్ఐ) కార్యకర్తలు నిరసనలో పాల్గొనేందుకు వస్తుండగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. జంతర్మంతర్ పరిసరాల్లో భారీగా బలగాలను మోహరించి, రహదారులపై బారికేడ్లు

ఏర్పాటు చేశారు. నిరసనకారులు ఆందోళన స్థలానికి చేరుకోకుండా నిర్బంధాలు విధించారు. పరిస్థితిని పర్యవేక్షించేందుకు డ్రాఫ్తను సైతం వినియోగించారు. ఇంటర్నెట్ ను కూడా నిలిపివేశారు.సిపిఐ(ఎం) ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.ఎ. బేబీ మాట్లాడుతూ.. ప్రజల ఓట్లను తొలగించే నరపూరిత చర్యకు పాల్పడిన ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఐసి) జ్ఞానేష్ కుమార్ ను అరెస్టు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజాస్వామ్య హక్కుల పరిరక్షణ కోసం నిరసన తెలుపుతున్న వారిని అదుపులోకి తీసుకోవడం, అరెస్టు చేయడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఓటర్ల హక్కులను హరించే చర్యలకు బాధ్యత వహించాలింది ఎన్నికల కమిషనరేనని పేర్కొన్నారు. గాంధీ జయంతి సందర్భంగా సిఐసి రాజీనామాను డిమాండ్ చేస్తూ నేడు దేశవ్యాప్తంగా నిరసనలకు పిలుపునిచ్చిన



సంగతి తెలిసిందే. ఢిల్లీలో రాజ్యసభ సభ్యుడు మనోజ్ ఝా, సుప్రీంకోర్టు న్యాయవాది ప్రశాంత్ భూషణ్, ఐసా తదితరులు ఈ నిరసనకు మద్దతు తెలిపారు. శుక్రవారం ఉదయం 11 గంటలకు ప్రారంభం కావాల్సిన ఈ ఆందోళనకు సుమారు 3,000 నుంచి 4,000 మంది హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని పోలీసు వర్గాలు అంచనా వేశాయి.

ఎస్ఎఫ్ఐ, డిఫ్ఐఎఫ్ఐ కార్యకర్తలను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మండి హౌస్ వైపు నుంచి జంతర్మంతర్ రోడ్ కి ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నించిన సివిల్ ఇంజనీర్ అమితే శర్మ మాట్లాడుతూ.. తన కుటుంబ సభ్యులందరి పేర్లు ఓటర్ జాబితాలో ఉన్నప్పటికీ, తన పేరు మాత్రం తొలగించారని తెలిపారు. దీని వల్ల అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నానని, ఈ సమస్యని నిరసన తెలిపేందుకు వచ్చినప్పటికీ ఆందోళన స్థలానికి చేరుకోలేకపోతున్నానని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

మరోవైపు, సిఐసి జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామాను డిమాండ్ చేస్తూ కాకోర్ట్ జనతా పార్టీ (సజెపి) ముంబయిలోని శివాజీ పార్కులో నిరసనకు పిలుపునిచ్చింది. పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దిష్టి నేతృత్వంలో ఆందోళన జరగనుంది. శివాజీ పార్క్ సహా పలు ప్రాంతాల్లో భద్రతను పెంచారు.

ఢిల్లీలో హైటెన్షన్ : ఇంటర్నెట్ బండ్

న్యూఢిల్లీ :
సిఐసి జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా డిమాండ్ కోకాకోర్ట్ జనతా పార్టీ (సజెపి) ఆందోళనల నేపథ్యంలో... ఢిల్లీలో ఇంత్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. జంతర్ మంతర్ వద్ద నిరసనకు ఢిల్లీ పోలీసులు అనుమతి నిరాకరించడంతోపాటు.. పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీగా బలగాలను మోహరించారు.

జంతర్ మంతర్ వైపు వెళ్లే మార్గాల్లో భారి కేడ్లు ఏర్పాటు చేశారు. అలాగే, సెంట్రల్ ఢిల్లీలో ఇంటర్నెట్ సేవలను నిలిపివేశారు. ముందస్తు భద్రతా చర్యల్లో భాగంగా ఢిల్లీ మెట్రో 11 స్టేషన్లను తాత్కాలికంగా మూసివేసింది. జంతర్ మంతర్ వద్ద ప్రతిపాదిత ఆందోళన నేపథ్యంలో ప్రజల భద్రత, రద్దీ నియంత్రణ కోసం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

మరోవైపు న్యూఢిల్లీలో ఐఎన్ఎస్ఎన్ఎన్ నెక్స్ట్ 163 కింద నిషేధాజ్ఞలు అమల్లోకి వచ్చాయి.
ముందస్తు అనుమతి లేకుండా ఐదుగురు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది గుమికూడటం, రాత్రిలు, ధర్మాలు, నివాదాలు, ప్రసంగాలపై ఆంక్షలు విధించారు. నిషేధాజ్ఞలు అమలు చేయడంతో రాజధానిలో



ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. ఇక, నిజాని జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని నిజాని డిమాండ్ చేస్తోంది. అక్టోబర్ 2న ముంబైలోని శివాజీ పార్క్ లో ఆందోళనకు నిజాని వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దిష్టి పిలుపునిచ్చారు. అయితే శివాజీ పార్క్ లో కార్యక్రమానికి ముంపు పోలీసులు అనుమతి ఇవ్వలేదని, ప్రత్యామ్నాయ వేదికను ఎంచుకోవాలని సూచించారు.

మొంబై లో హై లెవల్ వాతావరణం నెలకొంది.
బాలిన నగర ఇన్ స్పెక్టర్ జనరల్ వెల్లె ఢిల్లీ పోలీసులు, రాష్ట్ర యాక్షన్ ఫోర్స్ ని

బృందాన్ని మోహరించారు. అల్లర్ల నియంత్రణ వాతావరణం కూడా అందుబాటులో ఉంది.

ఎలంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా పోలీసులు ముందస్తు చర్యలు చేపట్టారు.
జంతర్ మంతర్ సమీపంలోని జన్ వల్డ్, హబిల్ చౌక్, సెంట్రల్ సెక్టెరియల్, రాజీవ్ చౌక్, సీనా తీర్థ్, మండి హౌస్, లోక్ కల్యాణ్ మార్క్ మెట్రో స్టేషన్ గట్టను తదుపరి ఆదేశాలు వెలువడే వరకు మూసివేశారు. దీంతో ఆయా స్టేషన్ల వద్ద వార్తా ఉండగా ... జంతర్ మంతర్ వద్ద ప్రతిపాదిత పోలీసులు, రాష్ట్ర యాక్షన్ ఫోర్స్ ని

"సర్" లేకపోతే ఓటు పోతుందా..?

న్యూఢిల్లీ
కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం దేశవ్యాప్తంగా చేపట్టిన ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు సర్వే (సర్)తో పెద్దఎత్తున ఓట్లు గల్లంతయ్యాయంటూ ఆందోళనల వ్యక్తమవుతున్నాయి. అటు విపక్షాలు తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నాయి. ఈ పరిణామాల వేళ ఈనీ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఓటరు జాబితాలో పేరు కోల్పోయిన అర్హులైన ఓటర్ల కోసం ప్రత్యేక డైవ్ చేపట్టాలని నిర్ణయించింది.
వీరితో పాటు కొత్త ఓటరు సమాధి కూడా చేపట్టనుంది. ఈ మేరకు సర్ (SIR) ప్రక్రియ పూర్తయిన 20 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లోని ఎన్నికల అధికారులకు ఈనీ (EC) ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు జాతీయ మీడియా

కథనాలు వెల్లడించాయి. "బిహార్, పశ్చిమ బెంగాల్ సహా 20 రాష్ట్రాలు/ కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో సర్ ప్రక్రియ ముగిసింది. ఈ ప్రక్రియ సమయంలో ఏ వ్యక్తి పేరు అయినా జాబితా నుంచి తొలగిపోయినా..
లేదంటే యువ ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కు పొందాలన్నా..
నిరంతర అవేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా తమ పేర్లను ఎన్నికల జాబితాలో సమాధి చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు సంబంధించి ఇప్పటికే రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. ఇలాంటి ఓటర్ల సమాధి కోసం ఆయా రాష్ట్రాల ఎన్నికల అధికారులు తక్షణమే ప్రత్యేక డైవ్ చేపడతారు"
అని ఈనీ తమ మీడియా ప్రకటనలో



వెల్లడించింది.
వివాదాల లేకుండానే తొలగించే అధికారం మీకెక్కడిది? పోషరం 6 ఉపయోగించి అర్హత కలిగిన ఓటర్లు తమ పేర్లను ఎన్నికల జాబితాలో సమాధి చేసుకునేందుకు దరఖాస్తు చేసుకోవ

ఆదేశించింది. ఎవరి పేర్లను తొలగించారన్న విషయం తెలిపింది. అందులో అర్హత కలిగిన ఓటర్లు ఎవరైనా ఉన్నారో లేదో గుర్తించాలని తెలిపింది. వారి చేత పోషరం గుర్తు చేయించాలని ఈనీ ఆదేశించినట్లు సంబంధిత అధికారిక వర్గాలు వెల్లడించాయి.

సర్ ప్రక్రియతో దాదాపు 13 కోట్ల మంది పేర్లను ఓటరు ముసాయిదా జాబితా నుంచి తొలగించిన సంగతి తెలిసిందే.
దీనిపై పెద్ద ఎత్తున అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఈనీ ఓట్లను తొలగిస్తోందని విపక్షాలు మండిపడ్డాయి. ఈ ఆరోపణలను ఎన్నికల సంఘం తోసివేసింది.

ఐఫిల్ టవర్ ప్రదర్శన వివాదం

పారిస్
పారిస్ లోని ప్రఖ్యాత ఐఫిల్ టవర్ వద్ద ఇటీవల బోనాసెన్ వాని అక్షర పురుషోత్తం స్వామినారాయణ సంస్థ (టీవీఎస్ఎస్ఎస్ఎస్) బృందం పర్యటన వివాదాస్పదంగా మారింది. నిషేధం తెలిసిందే. ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు చేపట్టిన అధికారులు..
బామ్మ బృందానికి క్లీన్ చీట్ ఇచ్చారు.
తమ పర్యటన సమయంలో మహిళా సిబ్బందిని తొలగించాలని బామ్మ నుంచి ఎలాంటి అభ్యర్థన రాలేదని ద్రువీకరించారు.

ఇఫిల్ టవర్ వద్ద తాము ఉన్నంత వరకు ఆ మార్గంలో మహిళలను అనుమతించామని బామ్మ బృందం (BAPS) కోరారు.
వారి వద్ద ఉన్న పలు మతపరమైన విగ్రహాలను మహిళలు తాకుకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలని మాత్రమే అభ్యర్థించారు.

దానిని అమలు చేసే సమయంలో అధికారుల మధ్య సమస్యలు లోపం,
పరసన తప్పుదాట వల్ల సమస్య తలెత్తింది. కొందరు అధికారులు వారి అభ్యర్థనను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోయారు. ప్రతినిధుల బృందం ఉత్తర స్తంభంపైకి



ఎక్కుతున్నప్పుడు, అక్కడి రిసెప్షన్, కస్టమర్ సర్వీసుకు సేవలను మహిళా ఉద్యోగులను కొద్ది సేపటి వరకు అక్కడి నుంచి వేరే ప్రదేశానికి వెళ్లాలిందిగా కోరారు.

అనంతరం ఆ ప్రాంతం లంతటా పురుష సిబ్బందిని నియమించారు.
దీంతో గందరగోళం నెలకొంది" అని పారిస్ నగర ఇన్ స్పెక్టర్ జనరల్ వెల్లె డివించారు.

యుద్ధం ముగింపున మోదీ వద్ద మంచి ఐడియాలన్నాయ్:

పుతిన్ దర్యాప్తు బృందం నివేదికను బామ్మ సిబ్బందించింది.
మహిళా సిబ్బందిని తొలగించాలని తాము ఎలాంటి డిమాండ్లు చేయలేదని పునరుద్ఘాటించింది.

కాగా.. బామ్మ పర్యటన నేపథ్యంలో మహిళలను విధిల
నుంచి తప్పించినందుకు ఐఫిల్ టవర్ నిర్వహణ సంస్థ డైరెక్టర్ జనరల్ పాట్రిక్ బ్రాంకో రుయివోను యాజమాన్యం ఆపదవి నుంచి తప్పించింది.

మహమ్మద్ సలీమ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

- కోర్టులో వామపక్షాల భారీ నిరసన ప్రదర్శన
- ఆర్ఎస్ఎస్ ఏజెంట్ గా జ్ఞానేష్ కుమార్
- కోర్టులో వామపక్షాల భారీ నిరసన ర్యాలీ
- మోడీ ప్రభుత్వంపై మహమ్మద్ సలీం తీవ్ర విమర్శలు

కోర్టులో :
నాథూరామ్ గాడ్సే మద్దతుదారుల నుంచి గాంధీ, నేతాజీల భారతదేశాన్ని కాపాడుకోవాలని పిలుపునిస్తూ శుక్రవారం కోర్టులో వామపక్ష పార్టీలు భారీ నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించాయి. పోస్టాడ్ భగత్ సింగ్ జయంతి నుంచి గాంధీ జయంతి వరకు, అలాగే అక్టోబర్ 2 నుంచి 8 వరకు దేశవ్యాప్తంగా రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు, చీఫ్ ఎలక్షన్ కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్ ను వెంటనే తొలగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సీపీఐ(ఎమ్), 'ఇండియా' కూటమి ఇచ్చిన పిలుపులో భాగంగా ఈ నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు.

ప్రదర్శన ప్రారంభానికి ముందు రాజీ రాష్ట్ర లో అమెత్తు వద్ద జరిగిన సభకు సీపీఐ(ఎమ్) పోలీటిక్స్ బ్యూరో సభ్యుడు శ్రీధర్ భట్టాచార్య అధ్యక్షత వహించారు.
ఈ సందర్భంగా సీపీఐ(ఎమ్) పశ్చిమ

బెంగాల్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మహమ్మద్ సలీం మాట్లాడుతూ, "నేడు మహాత్మా గాంధీ జయంతి. మన స్వాతంత్ర్య పోరాటం, ప్రజా ఉద్యమాలు ఒకటై 190 ఏళ్ల బ్రిటిష్ పాలనకు ముగింపు పలికాయి. ఆ స్వాతంత్ర్య పోరాటమే మన రాజ్యాంగానికి పునాది. కానీ నేడు ఈ రాజ్యాంగాన్ని ప్రజల ప్రాథమిక హక్కులను మోడి ప్రభుత్వం తుంగలో తొక్కుతోంది" అని మండిపడ్డారు. "మోడి ప్రభుత్వం దేశ సార్వభౌమాధికారాన్ని అమెరికా సామ్రాజ్యవాదానికి కాణ్డెలు పెట్టింది.

మన స్వతంత్ర పదేశాంగ విధానాన్ని స్వాతంత్ర్య పోరాట గొప్పదనాన్ని నాశనం చేస్తున్నారు.
ఐక్యత, శాస్త్రీయ దృక్పథం గురించి మాట్లాడేవారి గొంతు నొక్కెస్తూ, ఫెడరల్ వ్యవస్థను దెబ్బతిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు కేవలం సంపన్నులకే ఓటు వచ్చు ఉండేది.

పోరాడి సాధించుకున్న ఆ హక్కును బెంగాల్ లో వామపక్షాలు 21 ఏళ్ల నుండి 18 ఏళ్లకు తగ్గించాయి. కానీ



నేడు ఎన్నికల కమిషన్ ను అడ్డుపెట్టుకుని బిజెపి ప్రజల ఓటు హక్కును లాక్కుంటోంది"
అని సలీం ఆరోపించారు. ఆర్ఎస్ఎస్ ఏజెంట్ గా జ్ఞానేష్ కుమార్ : "అనేక లోపాలు ఉన్నప్పటికీ గతంలో ఎన్నికల కమిషన్ స్వతంత్రంగా పనిచేసింది. కానీ నేడు జ్ఞానేష్ కుమార్ ను ఈ కుర్చీలో కూర్చోబెట్టి రాజ్యాంగ హక్కులను హరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.
జీహాద్, బెంగాల్ లో కూడా ఇదే జరిగింది.
స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ అనేది ఏ రాజ్యాంగ వ్యవస్థ కాదని మేము చెప్పాం. కానీ అమెరికా నిర్దేశించిన విధానాల ప్రకారం లక్షలాది మంది ప్రజల పేర్లను ఓటర్ల జాబితా నుంచి తొలగించారు.

కుమార్ ను పదవి నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. ముంబై, ఢిల్లీ లలో కూడా జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామాను డిమాండ్ చేస్తూ ఎస్ఎఫ్ఐ, డిఫ్ఐఎఫ్ఐ నాయకులు రోడ్లకూర్చుని, ఈ క్రమంలో సృజన భట్టాచార్య, ఎ.ఎ. రహ్మాన్ వంటి నేతలను అరెస్టు చేశారని పేర్కొన్నారు. "యువత నేడు తిరుగుబాటు బాట పట్టింది. మోడిపాజోడి వారిని అణచివేయాలని చూస్తున్నారు."

కానీ బ్రిటిష్ వారు కూడా సాధించలేదని, పీరు సాధించలేరు.
వంద సంవత్సరాల శ్రీతం 'పథేర్ దాబీ' పుస్తకాన్ని బ్రిటిష్ వారు నిషేధించినా నిరసనలను ఆపలేకపోయారు"

అని సలీం స్పష్టం చేశారు. ఈ నిరసన ప్రదర్శనలో నేతాజీ విగ్రహానికి పూలమాల వేసేందుకు రాష్ట్ర పరిపాలనా యంత్రాంగం అనుమతించలేదు.
రాజీ రాష్ట్ర లో వద్ద ప్రారంభమైన ఈ ప్రదర్శన కోర్టుకా ప్రెస్ క్లబ్ వద్దకు చేరుకోగానే పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. అనంతరం మహమ్మద్ సలీం, శ్రీధర్ భట్టాచార్య, సీపీఐ(ఎమ్ఎల్ఎ) లిబరేషన్ నాయకుడు కార్తీక్ పాల్, బానుదేవ్ బోసలు విడివిడిగా వెళ్లి నేతాజీ విగ్రహానికి నివాళులర్పించారు.

కలీంగగర్ |అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

మహాత్మాగాంధీ జీవన విధానం ప్రతి ఒక్కరికి ఆదర్శం - కలెక్టర్

పెద్దపల్లి, అక్టోబర్ 02 (పుధయం ప్రతినది)

మహాత్మాగాంధీ జీవన విధానం ప్రతి ఒక్కరికి ఆదర్శమని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ అన్నార.శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లోని సమావేశ మందిరంలో జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ జయంతిని పురస్కరించుకుని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి గాంధీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ మాట్లాడుతూ, నేటి సమాజంలో మనందరం తొందరగా ఫలితాలు రావాలని ఆశిస్తున్నామని , గాంధీ జీవితంలో ఎప్పుడు షార్ట్ కట్స్ వెతుక్కలేదని, న్యాయబద్ధంగా ఓపికతో పోరాడుతూ అనేక విజయాల సాధించారని అన్నారు.స్వాతంత్ర ఉద్యమంలో భాగంగా జరిగిన క్విట్ ఇండియా, విదేశీ వస్త్రాల బహిష్కరణ మొదలగు ఉద్యమాల ఒక్కరోజులో వచ్చినవి కావని, గాంధీ మహానీయులు ప్రతి రోజూ సమిష్టి సిద్ధాంతం ప్రకారం నిరంతరాయంగా చేసిన కృషి



గాంధీ ఆదర్శాలను భావితరాలకు అందించాలి గాంధీ జయంతి వేడుకలలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్

ఫలితంగా ఉద్యమాలు సఫలీకృతం అయ్యాయని, ఒక్కరోజులో ఫలితం రాలేదని పేర్కొన్నారు.స్వాతంత్ర ఉద్యమంలో గాంధీజైలు శిక్ష అనుభవించడం వంటి అనేక కష్టాలు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, లక్ష్యాన్ని సిద్ధాంతాన్ని మరిచిపోకుండా పోరాటం సాగించారని, దాని వల్ల ఆశించిన ఫలితం లభించి మన దేశానికి స్వాతంత్రం వచ్చిందని, దీనిని నేటి యువత ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని,

నిరంతరాయంగా లక్ష్యం కోసం శ్రమిస్తే ఫలితం లభిస్తుందని తెలిపారు. మన నిత్య జీవితంలో అనేక ఒత్తిడులు వస్తాయని, అటువంటి అవరోధాలను ఎదుర్కొంటూ మన లక్ష్యాల సాధనకు నిరంతరాయంగా శ్రమించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు, కలెక్టరేట్ ఏఐ, బిండి ప్రకాష్, వివిధ శాఖల సిబ్బంది, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

మహాత్మాగాంధీ సిద్ధంతాలను ఆచరించాలి...

జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ 157వ జయంతి వేడుకల్లో పాల్గొన్న కలెక్టర్



జగిత్యాల అక్టోబర్ 02 (పుధయం ప్రతినది)

ప్రపంచానికి అహింస సత్యాగ్రహ సిద్ధాంతాలుఅందించిన మహానీయుడు జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ జయంతి వేడుకలు గురువారం కలెక్టరేట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారి చిత్ర యున్ని నిత్యం స్మరించుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు కలెక్టరేట్ ఏఎ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాంధీ మార్గమే ఆదర్శం!

రాజన్న సిరిసిల్ల, అక్టోబరు 02 (పుధయం ప్రతినది) :

ఘనంగా జాతిపిత జయంతి వేడుకలు

బడిఓసీలో నివాళులర్పించిన కలెక్టర్ గలమ అగ్రవాలే



మహాత్మాగాంధీ జయంతి వేడుకలను శుక్రవారం జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయం (బడిఓసీ)లో ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ గలమ అగ్రవాలే, ఆదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి గాంధీజీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్

మాట్లాడుతూ దేశ స్వాతంత్ర్య సమరంలో మహాత్మాగాంధీ చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమన్నారు. సత్యం, అహింస, శాంతి మార్గాలను గాంధీజీ ఆచరణలో పెట్టి దేశ ప్రజలకు ఆదర్శంగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆశయాల, సిద్ధాంతాలను నేటి తరానికి తెలియజేస్తూ గాంధీజీ చూపినబాటలో ముందు

కు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాధికారి ఎంజెలా అల్విన్, మైనింగ్ ఏడీ క్రాంతి, ఈడీ ఎస్సీ కార్యదేష్ నన్ను, జిల్లా సంక్షేమశాఖ అధికారి లక్ష్మీరాజం, ఓసీ సంక్షేమశాఖ అధికారి సౌజన్యతో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మహాత్మా గాంధీ ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలి

కామారెడ్డి, అక్టోబర్ 2 (పుధయం ప్రతినది):

కామారెడ్డి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ జయంతి వేడుకలను శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైరెమన్ ఇప్ప ఉమారాజీ శ్రీనివాస్ పాల్గొని, మహాత్మా గాంధీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా చైరెమన్ మాట్లాడుతూ, "మహాత్మా గాంధీ దేశానికి అందించిన సత్యం, అహింస, శాంతి, స్వచ్ఛత వంటి విలువలు నేటి సమాజానికి ఎంతో ఆదర్శప్రాయమైనవి" అని పేర్కొన్నారు. గాంధీజీ చూపిన మార్గంలో ప్రతి ఒక్కరూ పయనిస్తూ, స్వచ్ఛతను ప్రాధాన్యతనిస్తూ ప్రజాసేవలో భాగస్వామి



మున్సిపల్ చైరెమన్ ఇప్ప ఉమారాజీ శ్రీనివాస్

ములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో చైన్ చైరెమన్ కాసర్ గోదాచరి సామె, కమిషనర్ పద్మావతి, టిపిఎ్ విఠ్లి, టిపిబిఓ, సాయి కిరణ్, సిబ్బంది, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు.

అసిఫాబాద్ (పుధయం ప్రతినది)

రాజ్ నగర్ పట్టణంలోని బస్టాండ్ ఆవరణలో గాంధీ జయంతి సందర్భంగా మున్సిపల్ సిబ్బంది, భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి "క్వీట్ ఇండి గ్రీన్" డ్రైవ్ నిర్వహించిన సందర్భంగా శాసనసభ్యులు డా.పాల్యూలు హరిష్ బాబు, ఈ సందర్భంగా వారు అక్కడి మరుగుదొడ్లను శుభ్రం చేశారు. పరిసరాలను ప్రజలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. బస్టాండ్ ఆవరణలో పూర్తిగా చెత్తను తొలగించి చెట్లు నాటడం జరిగింది. అనంతరం గాంధీజీ చిత్రపటానికి పూల



మూల వేసి నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సరేద్ర

మోడీ ప్రధానమంత్రిగా ఎన్నికైన తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా కోట్లాది గృహాలకు స్వచ్ఛ

భారత్ పథకం కింద మరుగుదొడ్ల నిర్మించడం జరిగిందని,మహిళల ఆత్మగౌరవానికి పెద్దపీట వేశారని తెలిపారు. వారి స్ఫూర్తితో గాంధీ జయంతి సందర్భంగా బస్టాండ్ ఆవరణలో భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యకర్తలతో కలిసి పరిసరాలను శుభ్రం చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. అనంతరం బస్టాండ్ భవన్ లో ఉన్న ప్రజలకు తమ ఇంటి పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొని దోషుల వ్యాధిని అరికట్టాలని, తద్వారా డెంగ్యూ తదితర వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజల భాగస్వామ్యం లేనిదే పట్టణాలు,

గ్రామాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోలేమని అన్నారు. తమ పిల్లలకు కూడా పరిశుభ్రత విషయంలో తల్లిదండ్రులు మార్గదర్శనం చేయాలని తెలిపారు.అనంతరం బస్టాండ్ ఆవరణలో ఉన్న ప్రయాణికులకు పండ్లు, బిస్కెట్లు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు డోని శ్రీశైలం, కొన్నింటి చిప్పకర్తి శ్రీనివాస్, ఈర్ల విశ్వేశ్వర్ రావు, నాయకులు గొల్లపల్లి వీరభద్ర చారి, కొప్పుల శంకర్, హనుమంతరావు, అరుణ్ లోయా, లోనరే రవీందర్, అగ్గిశ్య శ్రీనివాస్, సాయి చరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాంధీజీ ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలి.. కలెక్టర్



అసిఫాబాద్ ఉదయం ప్రతినది:

కొమరం టౌన్ అసిఫాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం మహాత్మా గాంధీజీ జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. మహాత్మా గాంధీ చిత్రపటానికి జిల్లా కలెక్టర్ కె హరిత సినార్ని ఎమ్మెల్యే చాక్రే పాల్యూలు హరిష్ బాబు పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మహాత్మాగాంధీజీఅహింస,సత్యం, శాంతి, స్వచ్ఛత వంటి విలువలను ప్రజలకు చాటి చెప్పారని తెలిపారు. గాంధీజీ చూపిన సత్యం, అహింసా మార్గాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలని సూచించారు. సమాజంలో శాంతి, సౌభ్రాతృత్వం, ఐక్యతను పెంపొందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదనపు కలెక్టర్ యువరాజ్ ,డేవిడ్ మార్కోట్ కమిటీ చైర్మన్ ఇరుకు ల్లమంగా, గ్రంథాలయ చైర్మన్ అనిల్ కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

లకు చాటి చెప్పారని తెలిపారు. గాంధీజీ చూపిన సత్యం, అహింసా మార్గాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలని సూచించారు. సమాజంలో శాంతి, సౌభ్రాతృత్వం, ఐక్యతను పెంపొందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదనపు కలెక్టర్ యువరాజ్ ,డేవిడ్ మార్కోట్ కమిటీ చైర్మన్ ఇరుకు ల్లమంగా, గ్రంథాలయ చైర్మన్ అనిల్ కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురిలో ఘనంగా మహాత్మా గాంధీ జయంతి వేడుకలు

ధర్మపురి, అక్టోబరు 2 (పుధయం ప్రతినది):

జాతిపిత మహాత్మా గాంధీజీ జయంతిని పురస్కరించుకొని ధర్మపురి పట్టణంలో శుక్రవారం వేడుకల ఆత్మకల ఘనంగా నిర్వహించారు. మున్సిపా లిట్, అల్యువైక్ సంఘం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో గాంధీ చౌక్ వద్ద ఈ వేడుకలను వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మి గాంధీజీ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం చైర్మన్ మాట్లాడుతూ సత్యం, అహింస, శాంతి, పరిశుభ్రత, ప్రజాసేవలకు గాంధీజీ ఎంతో ప్రాధాన్యతనిచ్చారని, ఆయన ఆశయాల నేటి తరాని కి ఎంతో ఆదర్శప్రాయమని కొనియాడారు. గాంధీజీ స్ఫూర్తితో ధర్మపురి పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా, పచ్చదనంతో, ఆరోగ్యకరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ధర్మపురి పట్టణ ఆర్థిక ప్రాధాన్యత సంఘం ఆధ్వర్యం పిన్న శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ఆర్థిక ప్రాధాన్యత సంఘం ఆధ్వర్యం పిన్న శ్రీనివాస్ గాంధీ జయంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం అభినందనీయమని, చైర్మన్ పద్మినీ వేముల నాగలక్ష్మికి ప్రత్యేక ధన్య

గాంధీజీ ఆశయాలను ఆచరిద్దాం

మున్సిపల్ చైరెమన్ వేముల నాగలక్ష్మి



వాదాలు తెలిపారు. గతంలో ఉన్న విగ్రహం మార్చిగినే నూతన విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని సంఘం తరఫున కోరారు.భవిష్యత్లోనూ గాంధీ జయంతి వేడుకలను ఉమ్మడిగా నిర్వహించడంతో పాటు, ఆర్థిక ప్రాధాన్యత సంఘం అభివృద్ధికి తగిన సహాయ సహకారాలు అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రక్త సాతం లేకుండా దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సాధించిపెట్టిన మహాత్మాగాంధీ సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. అనంతరం ఆర్థిక ప్రాధాన్యత సంఘం సభ్యులు, బీజేపీ నాయకులు, పురపంచ ఖిలు, వి

విధ పార్టీల ప్రతినిధులు మహాత్మా గాంధీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఆర్థిక ప్రాధాన్యత సంఘం అధ్యక్షుడు సోనియా శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ కమిషనర్ మామిళ్ల శ్రీనివాస్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు చిలుమల లక్ష్మణ్, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి కుంటు సుధాకర్, నాయకులు సోల జీమిన్, పిల్లి శ్రీనివాస్, లక్ష్మణ్, భాస్కర్ రెడ్డి, వార్డ్ కౌన్సిల్స్, ఆర్డీఎస్ సభ్యులు, మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

గాంధీ మార్గంలో నడవాలి.. మంచి పౌరులుగా ఎదగాలి



అదిలాబాద్, పుధయం ప్రతినది, అక్టోబరు 2:

విద్యార్థులు మహాత్మా గాంధీ చూపిన మార్గంలో సదుపాయ తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులను గౌరవించాలని వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు సూచించారు. ఉన్నత విద్యను అభ్యసించడంతో పాటు మంచి విలువలు అభివృద్ధి చేసుకోవాలని సమాజానికి ఉపయోగపడే పౌరులుగా ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు.అదిలాబాద్లోని ప్రభుత్వ కొలం ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలలో శుక్రవారం ఇంపాక్ట్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వ

ర్వంలో వ్యక్తిత్వ వికాస కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నిపుణులు విద్యార్థులకు వ్యక్తిత్వ వికాసం, శ్రమశీక్షణ, విద్య ప్రాధాన్యతపై అవగాహన కల్పించారు. జీవితంలో లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటి సాధనకు కృషి చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ కమిటీ మెన్బర్ నాగేశ్వరరావు, జి. విఠ్లక్ష్మి, జె. పిలుపునిచ్చారు.అదిలాబాద్లోని ప్రభుత్వ కొలం ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలలో శుక్రవారం ఇంపాక్ట్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వ

గాంధీజీ స్ఫూర్తితో ముందుకు సాగుదాం కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా

కలీంగగర్ అక్టోబర్ 02 (పుధయం ప్రతినది):

శాంతి, అహింస మార్గాలను ఆయుధాలుగా చేసుకొని దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన మహానీయుడు మహాత్మా గాంధీజీ అని కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా అన్నారు. శుక్రవారం గాంధీ జయంతి పురస్కరించుకొని మంచిగాని దొరస్తా సమీపంలో ఉన్న గాంధీజీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన చేసిన పోరాటాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. గాంధీజీ



కలలు కన్న స్వరాజ్యం కోసం ఆయన చూపిన బాటలో అందరం సదభిముఖి కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సంస్థల ఆదనపు కలెక్టర్ అశ్వినీ నాటిక వాడే, శ్రీనివాసరెడ్డి, నగర పాలక కమిషనర్ ప్రభుదేవ్ దేశాయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాంధేయ మార్గం ఆదర్శం, అనుసరణీయం జయంతి వేడుకల్లో మేయర్

నిజామాబాద్, అక్టోబర్ 02 :

గాంధేయ మార్గం అందరికీ ఆదర్శం, అనుసరణీయమని నగర మేయర్ కూరాయల ఉమారాజ్ అన్నారు. జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ జయంతిని పురస్కరించుకుని శుక్రవారం నిజామాబాద్ నగర మేయర్ గాంధీచౌక్ లో గల మహాత్మా విగ్రహానికి మేయర్ తో పాటు ఆదనపు కలెక్టర్ భుజంగరావు, నగర పాలక



సంస్థ కమిషనర్ డిలీప్ కుమార్ తదితరులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అలాగే, మాజీ ప్రధాని

లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి జయంతి సందర్భంగా ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి శ్రద్ధాంజలి పులింపారు. ఇరువురూ జాతీ నేతలు దేశానికి అందించిన సేవల గురించి కొనియాడారు. మహానీయులు చూపిన బాటలో పయనిస్తూ దేశభివృద్ధికి, సమాజ వికాసానికి పాటుపడాలని వక్రలు పిలుపునిచ్చారు.

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు పండ్లను తినే విషయంలో ఈ సూచనలు పాటించాలి..

మధుమేహం ఉన్నవారు పండ్లలో సహజ చక్కెర ఉంటుందని వాటిని తినడానికి భయపడుతుంటారు. అయితే పండ్లలో కార్బోహైడ్రేట్స్ పాటు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు, పీచు పదార్థం కూడా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పండ్లను రసం

పియర్తో పీచు ఎక్కువగా ఉండడంతో రక్తంలో చక్కెర నెమ్మదిగా విడుదల కావడానికి సహాయపడుతుంది. యాపిల్ ను తొక్కతో తినడం వల్ల పీచు, ఇతర పోషకాలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. నారింజలో పీచు, విటమిన్ సి, పొటాషియం ఉంటాయి.



రూపంలో కాకుండా పూర్తిగా తినడం వల్ల అందులోని పీచు చక్కెర రక్తంలోకి వెళ్లగా చేరకుండా జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అయితే అన్ని పండ్ల ప్రభావం ఒకేలా ఉండదు. మధుమేహం ఉన్నవారు పండ్ల రకం, పరిమాణంపై శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో పీచు అధికంగా ఉండడంతోపాటు విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, రాస్బెర్రీ వంటి బెర్రీల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, కరగి పీచు అధికంగా ఉండి చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది.

వయసు పెరుగు

ఎక్కువగా తినే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి మధుమేహం ఉన్నవారు పరిమాణాన్ని నియంత్రించాలి. మధుమేహం ఉన్నవారు పండ్ల రసాలు లేదా ఎండబెట్టిన పండ్లకు అవకాశం ఉందని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. చిత్తవైకల్యం కేసుల్లో ఎక్కువ భాగం అల్లీమర్స్ వ్యాధికి సంబంధించినవే. ఇది మెదడులోని నాడీకణాలను క్రమంగా దెబ్బతీసి ప్రగతిశీల నాడీ సంబంధిత వ్యాధి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం మాత్రమే కాకుండా ఆలోచించడం, మాట్లాడడం, నిద్రయాలు తీసుకోవడం, స్వతంత్రంగా రోజువారీ

దేశంలో పెరుగుతున్న అల్లీమర్స్ వ్యాధి కేసులు..



తున్న కొద్దీ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, విషయాలను గుర్తుంచుకోవడంలో ఇబ్బంది వడడం సహజమైన భావిస్తూ ఉంటారు. అయితే జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యం, రోజువారీ పనులను నిర్వహించే విధానంలో స్పష్టమైన మార్పులు కనిపిస్తే వాటిని వృద్ధాప్యంలో సహజంగా వచ్చే మార్పులుగా నిర్ణయించేయకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దేశంలో వృద్ధుల్లో చిత్తవైకల్యం కేసులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ మార్పులను తొలగిస్తోనే గుర్తించి వైద్యుల సలహా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం భారత్ లో 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో సుమారు 88 లక్షల మంది చిత్తవైకల్యంతో జీవిస్తున్నట్లు అంచనా. ఈ సంఖ్య 2036 నాటికి దాదాపు 1.69 కోట్లకు చేరుకునే

మార్పులు కనిపించడం, విషయాలను అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నిద్రయాలు తీసుకోవడంలో సమస్యలు, సంభాషణలో మార్పులు లేదా రోజువారీ పనులను స్వతంత్రంగా చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి మార్పులను గమనిస్తే వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇటువంటి లక్షణాలకు అనేక కారణాలు ఉంటే అవకాశం ఉందని ఉన్నవారి వైద్యపరీక్షల ద్వారా అసలు కారణాన్ని గుర్తించడం ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. అల్లీమర్స్ వ్యాధి ఒక్క బాధితుడి జీవితాన్నే కాకుండా మొత్తం కుటుంబంపై ప్రభావం చూపే పరిస్థితి. అందువల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యం, రోజువారీ పనితీరులో వస్తున్న మార్పులపై కుటుంబ సభ్యులు కూడా శ్రద్ధ వహించాలి. వ్యాధి పెరుగుతున్న భార్యాన్ని ఎదుర్కోవాలంటే ప్రజాజీ అవగాహన పెంచడం, లక్షణాలను తొలగిస్తోనే గుర్తించడం, సకాలంలో వైద్య సేవకోసం వెళ్లడం అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కుటుంబ సభ్యుల అవసరాలు, అభిప్రాయాలు, భవిష్యత్తు సంరక్షణకు సంబంధించిన అంశాలపై ముందుగానే చర్చించుకోవడం ద్వారా పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడం రూపొందించుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రసవం తరువాత సాధారణ శరీరాకృతి వచ్చేందుకు ఎంత సమయం పడుతుంది..

బరువుకు చేరుకోవడానికి కనీసం ఆరు నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుందని, ప్రతి మహిళ శరీరం, కోలుకునే విధానం భిన్నంగా ఉంటాయని వివరిస్తున్నారు. ప్రసవం తర్వాత తొలి ఆరు వారాలు లేదా సుమారు 40 రోజులను కీలకమైన కోలుకునే దశగా పరిగణిస్తారు. ఈ సమయంలో హోర్మోన్స్ మార్పులు, పాలిచ్చే ప్రక్రియ, ప్రసవం వల్ల శరీరంలో చోటుచేసుకున్న మార్పులకు శరీరం క్రమంగా అలవాటు పడుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో పెద్దదైన గర్భాశయం మళ్లీ సాధారణ పరిమాణానికి చేరుకోవడానికి కూడా సమయం పడుతుంది. అదే సమయంలో పొట్టకడుపు కండరాలు, పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలు సడలిపోతాయి. బిడ్డ పెరుగు

హోర్మోన్ల మార్పులు, ఆకలి పెరగడం, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, శారీరక చలనం తగ్గడం వంటి కారణాలు దీనికి దోహదం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా పాలిచ్చే సమయంలో శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమవుతుంది. పాల ఉత్పత్తికి అవసరమైన ప్రోలాక్టిన్ హోర్మోన్ పెరగడం వల్ల ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. రెండు మూడు గంటలకు ఒకసారి బిడ్డకు పాలివ్వాలి రావడంతో నిద్రకు కూడా అంతరాయం కలుగుతుంది. ప్రసవం తర్వాత మొదటి ఆరు వారాలు ప్రధానంగా శరీరం కోలుకోవడంపైనే దృష్టి పెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆ తర్వాత మహిళ ఆరోగ్య పరిస్థితి, కోలుకునే విధానాన్ని బట్టి వ్యాయామాన్ని క్రమంగా ప్రారంభించవచ్చు. మూడు నుంచి ఆరు నెలల మధ్య మితమైన వ్యాయామం వైపు క్రమంగా వైళ్లవచ్చు. పొట్టికడుపు కండరాలకు సంబంధించిన తీవ్రమైన వ్యాయామాలు, బరువులు ఎత్తే వ్యాయామాలను తొందరగా ప్రారంభించకూడదు.

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్, థైరాయిడ్ సమస్యలు, రక్తహీనత, పెల్విక్ ఫ్లోర్ సమస్యలు వంటి అంశాలకు బరువు తగ్గడం కంటే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చిన మహిళలు కూడా తదుపరి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ప్రసవం తర్వాత మహిళ శరీరానికి కోలుకునే సమయం అవసరం తప్పని నిర్ణయ గడువుల్లోపు మునుపటి రూపానికి రావాలనే ఒత్తిడి అవసరం లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.



బదులుగా తాజా పండ్లను పూర్తిగా తినడం మంచిది. ఒకేసారి ఎక్కువ పండ్లు తినకుండా చిన్న పరిమాణాల్లో తీసుకోవాలి. పండ్లను గింజలు, పెరుగు వంటి ప్రోటీన్ సూచీ కలిగిన పండ్లను ఎంచుకోవచ్చు. గ్రేస్ ఫ్రూట్ సూచీ కలిగిన పండ్లను ఎంచుకోవచ్చు. యాపిల్, పియర్ వంటి పండ్లను వీలైనంత వరకు తొక్కతో తినడం ద్వారా అదనపు పీచు లభిస్తుంది. ఏ పండు తిన్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో ఎలాంటి మార్పు వస్తుందో గమనించడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు పండ్లను పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదని, సరైన పరిమాణంలో, జాగ్రత్తగా ఎంచుకుని తీసుకోవడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పోషకాల 'కిస్మిస్'!

ఇంట్లో పాయసం, పరమాన్నం.. వంటివి చేసినప్పుడు అందులో కిస్మిస్ / ఎండు ద్రాక్ష వేయడం మనకు అలవాటే! అయితే వీటిని తింటే బరువు పెరుగుతామేమనన్న భయం కొంతమందిలో ఉంటుంది. కానీ మిథంగా తింటే కిస్మిస్ వల్ల బోలెడున్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

పోషకాలు మెండుగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్లో కిస్మిస్ కూడా ఒకటి. ఇందులో ఐరన్ శాతం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.. కాబట్టి దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయట. ఇక పొటాషియం, ఫైబర్ సమృద్ధియంట్లు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎండు ద్రాక్షలో ఎక్కువగానే ఉంటాయి. అయితే వీటిని తిన్న తర్వాత విటమిన్ సి ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడే శరీరం ఐరన్ ను గ్రహిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు, అలసటగా అనిపించినప్పుడు కిస్మిస్ తింటే తక్షణ శక్తిని పొందవచ్చు. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు, సహజవర్ణమైన చక్కెరలు వున్నాయిగా



బాలికల్లో సక్రమంగా లేని రుతుక్రమం..



బాలికల్లో రుతుక్రమం సక్రమంగా లేకపోవడం జటిల్ పిన్ ఓఎస్ కాండ్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న సమస్యగా మారుతోంది. అలిండియా ఇన్ పిన్ ట్యాల్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (ఎయమ్సీ) నిర్వహించిన సర్వేలో ప్రతి ఐదుగురు పాఠశాల బాలికల్లో ఒకరికి రుతుక్రమం సక్రమంగా ఉండడం లేదని వెల్లడైంది. అయితే రుతుక్రమంలో మార్పులు కనిపించిన ప్రతిసారి దానిని పాలిస్టిక్ ఓవర్ సిండ్రోమ్ (పిన్ ఓఎస్)గా భావించకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రుతుసానం ప్రారంభమై తొలి సంవత్సరాల్లో హోర్మోన్ల సహజంగా వచ్చే మార్పుల కారణంగా కొంతకాలం రుతుక్రమం సక్రమంగా లేకపోవడం సాధారణమేనని చెబుతున్నారు. బాలిక వయస్సు, మొదటి రుతుసానం వచ్చినప్పటి నుంచి గడిచిన సమయం వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత సమస్యను అంచనా వేయాలని సూచిస్తున్నారు. రుతుసానం మధ్య వ్యవధి 21 రోజుల కంటే తక్కువగా ఉండడం, 35 రోజుల కంటే ఎక్కువగా ఉండడం లేదా వరసగా మూడు నెలల పాటు రుతుసానం రాకపోవడం వంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరమని నిపుణులు చెబుతు

న్నారు. రుతుక్రమం సక్రమంగా లేకపోవడం ఒక్కటే పిన్ ఓఎస్ నిర్ధారణకు సరిపోదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తీవ్రమైన మొటిమలు, ముఖం లేదా శరీరంపై అధికంగా వెంట్రుకలు పెరగడం వంటి వరుష హోర్మోన్ల అధిక ప్రభావానికి సంబంధించిన లక్షణాలను కూడా పరిశీలించాలి ఉంటుంది. ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా కూడా రుతుక్రమంలో మార్పులు వస్తాయని, అందువల్ల సరైన కారణాన్ని గుర్తించడం ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. అలాగే అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షల్లో అండాశయాల్లో పాలిస్టిక్ లక్షణాలు కనిపించినంత మాత్రాన బాలికకు పిన్ ఓఎస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారించలేమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. రుతుక్రమంలో కొనసాగుతున్న అసమానతలు, వరుష హోర్మోన్ల అధిక ప్రభావానికి సంబంధించిన లక్షణాలు, ఇతర కారణాలు వంటి అనేక అంశాలను కలిపి పరిశీలించిన తర్వాతే నిర్ధారణకు రావాల్సి ఉంటుంది. ఎయమ్సీ నిర్వహిస్తున్న ఈ సర్వే 2023 నుంచి ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో కొనసాగుతోంది. ఇప్పటి వరకు ఆరు నుంచి ఏడు పాఠశాలల్లో సుమారు 43ల మంది బాలికలను సర్వేలో భాగంగా పరిశీలించారు. ఈ వివరాల

అధిక రక్తపోటు సాధారణంగా కనిపించే ఆరోగ్య సమస్య అయినప్పటికీ, దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం, మూత్రపిండాల దెబ్బతి నడం, చూపు తోల్లో వడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రక్తపోటును నియంత్రించే ఉంచేందుకు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడంతోపాటు అవసరమైతే వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడడం, క్రమం తప్పకుండా రక్తపోటును పర్యవేక్షించడం కీలకమని నిపుణులు చెబుతు

నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వారానికి సుమారు 150 నిమిషాల మితమైన శారీరక వ్యాయామం చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉదాహరణకు రోజుకు 30 నిమిషాల చురుకైన నడకను వారంలో ఐదు రోజులు చేయవచ్చు. దీనితో పాటు రోజుకు 7 నుంచి 9 గంటల

రక్తపోటు సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి..



న్నారు. ఆహారం, నిద్ర, ఒత్తిడి, శారీరక చలనం, శరీర బరువు, వయసు, కుటుంబంలో అధిక రక్తపోటు చరిత్ర వంటి అనేక అంశాలు రక్త పోటుపై ప్రభావం చూపుతాయని వారు సూచిస్తున్నారు. రక్తపోటును ఆరోగ్యకరంగా ఉంచడంలో ఉప్పు, సోడియం తీసుకునే పరిమాణాన్ని తగ్గించడం ముఖ్యమైన చర్యల్లో ఒకటి. ప్యాక్డ్ ఆహారాలు, అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలు, చిప్స్ వంటి ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే చిరుతిట్లు, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారం, తయారుగా లభించే సాస్లు, రెడీమేడ్ ఆహారాలను పరిమితం చేయడం మంచిది. వీటికి బదులుగా తాజా, సహజమైన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే పొటాషియం, పీచు అధికంగా ఉండే ఆలుగడ్డలు, చిలగడమంపలు, వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పులు, లెక్కట్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం రక్తపోటు నియంత్రణకు తోడ్పడతాయి. మెగ్నీషియం కూడా శరీరంలోని కండరాలు, నడకలు, గుండె, రక్తనాళాల సాధారణ పనితీరుకు అవసరమైన ఖనిజం. అందువల్ల బాదం వంటి గింజలు, విత్తనాలు, పప్పులు, పాలకూర, సంపూర్ణ ధాన్యాలు వంటి మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవసరాన్ని బట్టి మెగ్నీషియం సప్లి మెంట్లను తీసుకోవాలంటే వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఆహారంలో సహజమైన, పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. శారీరక చలనం కూడా రక్త పోటు

నాణ్యమైన నిద్ర పొందడం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం కూడా అవసరం. లోతైన శ్వాస, ధ్యానం, టేబిల్ పాజి శారీరక కదలికలు, క్రమబద్ధమైన నిద్ర అలవాటు ఒత్తిడిని తగ్గించే దుకు సహాయపడతాయి. రక్తపోటును ప్రభావితం చేసే అంశాలను తెలుసుకుని, క్రమం తప్పకుండా దాన్ని పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన సమయంలో చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఉండడమే దీనికి కారణం. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేసే అలవాటు ఉన్న వారు కిస్మిస్ తీసుకోవడం వల్ల అలసట దరిచేరకుండా, శరీరం శక్తిని కోల్పోకుండా జాగ్రత్త పడచ్చు. ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే శరీరానికి 'బోరాన్' అనే ఖనిజం చాలా అవసరం. ఇది ప్రత్యేకించి ఎండు ద్రాక్షల్లో ఎక్కువగా దొరుకుతుంది అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కిస్మిస్ లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు.. వివిధ అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా కాపాడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే వీటిని కూడా మితంగానే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

