పేజీలు :12
వెల :5/-

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక www.mediatodaydaily.com

మీడియా టుడే

మన మీడియా - మన సమాజం

Published from Hyderabad, Nalgonda, Karimnagar, Warangal, Khammam, Vijayawada, Rajamandri, Chittur, Visakhapatnam prakasham

సంపుటి : 01 | సంచిక : 92 | గురువారం 15-1-2026 | పేజీలు 12 | వెల 5/-

ఎమర్జెన్సీలా కాంగ్రెస్ పాలన

జర్నలిస్టుల అరెస్టును ఖండిస్తున్నాం: కేటీఆర్

పండుగ పూట కక్షసాధింపు దారుణం: హరీశ్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరు అనైతికం: కిషన్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్, జనవరి 14
ఒక చానల్ జర్నలిస్టులను పోలీసులు అరెస్టు చేయడాన్ని ప్రతిపక్షాలు, జర్నలిస్టు సంఘాల నేతలు ఖండించారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చట్టవిరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. అరెస్టు చేసిన జర్నలిస్టులను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పండుగవేళ అర్ధరాత్రి జర్నలిస్టులను అరెస్టు చేయడం దారుణమని.. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పాలన ఎమర్జెన్సీ రోజులను గుర్తుకుతెస్తోందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ 'ఎక్స్' వేదికగా మండిపడ్డారు. సదరు జర్నలిస్టులు ఏదైనా తప్పు చేసి ఉంటే.. నోటీసులిచ్చి విచారణకు పిలవొచ్చని, కానీ అర్ధరాత్రి ఇళ్లలోకి చొరబడి అరెస్టు చేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ మురికి రాజకీయాల్లో భాగస్వాములు కావొద్దని పోలీసులను కోరారు. ఇక పాలన చేతగాని సర్కారు పండుగపూట జర్నలిస్టులపై కక్షసాధింపు చర్యలకు దిగడం సిగ్గుచేటని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు ఒక ప్రకటనలో విమర్శించారు. రేవంత్‌రెడ్డి పోలీసులను ప్రైవేట్ సైన్యంలా వాడుకుంటున్నారని.. మీడియా సంస్థలను భయపెట్టి తన గుప్పిట్లోకి తెచ్చుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. పోలీసు కమిషనర్ సజ్జనార్ కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకున్న కార్యకర్తలా మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. జర్నలిస్టుల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరు అనైతికమని కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి విమర్శించారు. ఓ వార్తా కథనంతో తలెత్తిన వివాదంపై ఏర్పాటు చేసిన సిట్ విచారణ జరుపుతుండగానే.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దూకుడుగా, జర్నలిస్టుల ఇళ్లపై దాడి చేసి అరెస్టు చేయడం దురదృష్టకరమని ఒక ప్రకటనలో మండిపడ్డారు.

మూగబోయిన 'కాళేశ్వరం' అధికారుల ఫోన్లు!

మహదేవపూర్ రూరల్, జనవరి 14 (ఆంధ్రజ్యోతి): కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో కీలకమైన నీటి పారుదల శాఖ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు ఫోన్లు మూగబోయాయి. నెల రోజులుగా అధికారులకు కేటాయించిన నంబర్లు పనిచేయడం లేదు. 'మీరు ప్రయత్నిస్తున్న నంబర్ ప్రస్తుతం సర్వీసులో లేదం'టూ చెబుతున్నాయి. వేల కోట్లతో నిర్మితమైన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అధికారులకు కనీసం ఫోన్ బిల్లులు కూడా చెల్లించకపోవడంతో టెలికాం సర్వీస్ ప్రొవైడర్లు కనెక్షన్లను నిలిపేశారు. దీంతో క్షేత్రస్థాయిలో సమాచారం పొందాలన్నా, ఇవ్వాలన్నా తీవ్ర అంతరాయం కలుగుతోంది.

మేడారం సమ్మక్క-సారలమ్మ మహాజాతరకు

సర్వం సిద్ధం

- భక్తులకు ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు

- ఈసారి మూడు కోట్ల మందికి పైగా రాక అంచనా : మంత్రి సీతక్క

ములుగు, జనవరి 14
మేడారంలో జరగనున్న సమ్మక్క--సారలమ్మ మహాజాతరకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయని రాష్ట్ర మంత్రి సీతక్క తెలిపారు. జాతర ఏర్పాట్లు తుది దశకు చేరుకున్నాయని, తల్లీ దేవతల దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ప్రభుత్వం పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టిందని ఆమె వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ, ఈసారి మహాజాతరకు సుమారు మూడు కోట్ల మందికి పైగా భక్తులు హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని అంచనా వేస్తున్నామని తెలిపారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో పెట్టుకుని రవాణా, భద్రత, వైద్య సేవలు, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, విద్యుత్ సరఫరా వంటి అన్ని అంశాల్లో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశామని పేర్కొన్నారు. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ జాతరను సజావుగా నిర్వహిస్తున్నాయని అన్నారు. మహాజాతర నిర్వహణకు మొత్తం 21 శాఖలకు చెందిన 42,027 మంది అధికారులు, సిబ్బందిని విధుల్లో నియమించామని మంత్రి తెలిపారు. వీరితో పాటు 2,000 మంది గిరిజన యువ వాలంటీర్లు కూడా భక్తులకు సేవలందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని చెప్పారు. భక్తులకు

మార్గనిర్దేశం చేయడం, రద్దీ నియంత్రణ, అత్యవసర సహాయం అందించడంలో వాలంటీర్లు కీలక పాత్ర పోషించనున్నారని వివరించారు. గిరిజన సంప్రదాయాలు, ఆచారాలకు ప్రతీకగా నిలిచిన సమ్మక్క--సారలమ్మ మహాజాతరను భక్తి శ్రద్ధలతో, క్రమబద్ధంగా నిర్వహించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి సీతక్క స్పష్టం చేశారు. తల్లీ దేవతల జాతరకు వచ్చే ప్రతి భక్తుడికి సురక్షితమైన, సౌకర్యవంతమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం పూర్తిగా కట్టుబడి ఉందని ఆమె తెలిపారు.

సీఎం బహిరంగ సభ ఏర్పాట్లు

కట్టుదిట్టంగా పూర్తి చేయాలి

- నిర్మల్ ఎన్టీఆర్ మినీ స్టేడియం పరిశీలించిన మంత్రి

- సభ విజయవంతానికి లోటుపాట్లు లేకుండా చర్యలు

నిర్మల్, జనవరి 14
ఈ నెల 16న నిర్మల్ పట్టణంలోని ఎన్టీఆర్ మినీ స్టేడియంలో జరగనున్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి బహిరంగ సభకు అవసరమైన ఏర్పాట్లను కట్టుదిట్టంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అధికారులను ఆదేశించారు. సభకు పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు హాజరయ్యే అవకాశం ఉన్నందున అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. బుధవారం మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ప్రభుత్వ సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్‌తో కలిసి సభా స్థలాన్ని పరిశీలించారు. వేదిక ఏర్పాటు, భద్రత, పార్కింగ్, తాగునీరు, విద్యుత్, శానిటేషన్ వంటి ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి అవసరమైన సూచనలు చేశారు. సభ విజయవంతానికి ఎలాంటి లోటుపాట్లు ఉండకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల సౌకర్యం, భద్రతకు ప్రథమ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని మంత్రి సూచించారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, అత్యవసర సేవల అందుబాటు, వృద్ధులు--మహిళలకు ప్రత్యేక సౌకర్యాలపై దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశించారు. వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు సిద్ధంగా ఉంచాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయడానికి అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తాయని అధికారులు భరోసా ఇచ్చారు.

38 మునిసిపాలిటీలు బీసీలకే..

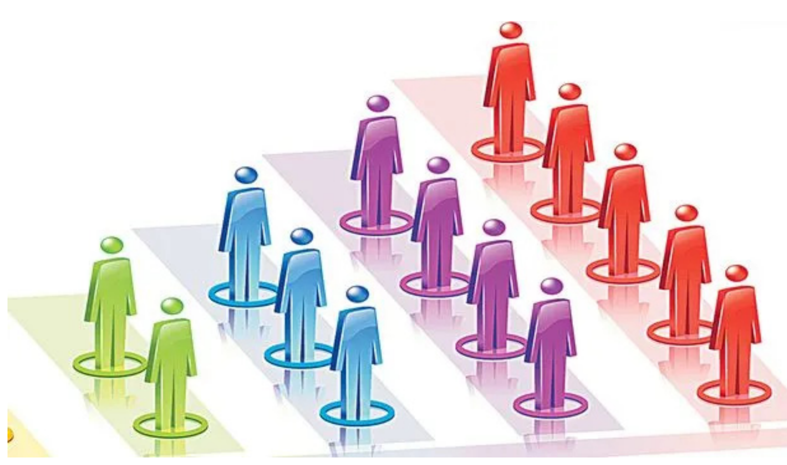
మూడు మునిసిపల్ కార్పొరేషన్లు కూడా..

డెడికేటెడ్ కమిషన్ సిఫారసులతో 34 కోటా ఖరారు

జనాభా దామాషా ప్రకారం ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాలకు..

అన్ని క్యాటగిరీల్లోనూ మహిళలకు 50శాతం సీట్లు

జీవో జారీ చేసిన మునిసిపల్ పరిపాలన శాఖ



హైదరాబాద్, జనవరి 14
రాష్ట్రంలో త్వరలో జరగనున్న పురపాలక ఎన్నికల కోసం రిజర్వేషన్లు ఖరారయ్యాయి. వార్డులతోపాటు చైర్‌పర్సన్లు, మేయర్ పదవులకు కూడా ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మహిళా కేటగిరీల వారీగా రిజర్వేషన్లను నిర్ణయించింది. బీసీలకు 38 చైర్‌పర్సన్, 3 మేయర్ పదవులను (34 శాతం) స్థానాలు బీసీలకు కేటాయించింది. ఈ మేరకు మున్సిపల్ పరిపాలన శాఖ కార్యదర్శి టీకే శ్రీదేవి ఉత్తర్వులు (జీవో నంబర్ 14) జారీ చేశారు. 2011 నాటి జనాభా లెక్కల ఆధారంగా, డెడికేటెడ్ కమిషన్ సిఫార్సులకు అగునుణంగా బీసీ రిజర్వేషన్లను, జనాభా దామాషా ఆధారంగా ఎస్సీ, ఎస్టీ రిజర్వేషన్లను నోటిఫై చేసినట్టు ఉత్తర్వులలో వెల్లడించారు. అన్ని కేటగిరీల్లోనూ మహిళలకు 50శాతం సీట్లను రిజర్వు చేసినట్టు వివరించారు. తెలంగాణ మున్సిపల్ చట్టం-2019లోని సెక్షన్ 7, 28, 29 ప్రకారం రిజర్వేషన్లను అమలు చేస్తున్నట్టు వెల్లడించారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించి రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం, అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు ఈ జీవోను ఆధారంగా తీసుకోవాలని కోరారు. రిజర్వేషన్లు ఖరారైన నేపథ్యంలో త్వరలోనే మున్సిపల్ ఎన్నికల నగారా మోగనుందని రాజకీయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

జీహెచ్ఎంసీలో 122 వార్డులు బీసీలకు..

మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలోనూ వివిధ కేటగిరీల వారీగా రిజర్వేషన్లను జీవోలో వెల్లడించారు. స్థానికంగా ఉన్న జనాభా ఆధారంగా మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్ల పరిధిలో కేటగిరీల వారీగా వార్డుల రిజర్వేషన్లలో హెచ్చుతగ్గులు ఉన్నాయి. బీసీలకు అత్యధికంగా మహబూబ్‌నగర్ కార్పొరేషన్‌లో 60 వార్డులకుగాను 26 వార్డులు (43శాతం), నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్‌లో 60 వార్డులకుగాను 24 (40శాతం) దక్కాయి. అత్యల్పంగా కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్‌లో 60 వార్డులకుగాను 7 వార్డులు (11శాతం), రామగుండం కార్పొరేషన్‌లో 60 వార్డులకుగాను 16 వార్డులు (26శాతం) దక్కాయి. కొత్తగూడెంలో ఎస్టీ జనాభా, రామగుండంలో ఎస్సీ జనాభా అధికంగా ఉండటంతో.. ఆయా కేటగిరీలకు ఎక్కువ వార్డులు రిజర్వు అయ్యాయి. బీసీలకు తగ్గాయి. ఎస్సీ, ఎస్టీ జనాభా తక్కువగా ఉన్న చోట బీసీలకు వార్డులు పెరిగాయి. ఇక గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీహెచ్ఎంసీ)లోని మొత్తం 300 వార్డులకుగాను 122 వార్డులు (40శాతం) బీసీలకు కేటాయించారు. ఎస్టీలకు 5, ఎస్సీలకు 23, మహిళలకు 76 రిజర్వు చేయగా.. 74 వార్డులు అన్ రిజర్వుడ్‌గా ఉన్నాయి.

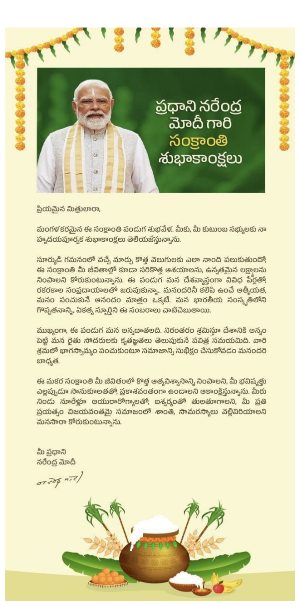
తెలుగు ప్రజలకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు

- కొత్త ఆశలు, ఆత్మవిశ్వాసానికి నాంది పలికే పండుగ

- అన్నదాతల శ్రమకు నమస్కారం

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 14
తెలుగు ప్రజలకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మకర సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సూర్యుడు ఉత్తరాయణ గమనంలోకి ప్రవేశించే ఈ శుభ సందర్భంగా ప్రజల జీవితాల్లో కొత్త ఆశలు, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆనందం, సుభిక్షత నిండాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. సంక్రాంతి పండుగ భారతీయ సంప్రదాయాల్లో విశిష్టమైన స్థానం కలిగిన పర్వదినమని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ప్రకృతి--మనిషి మధ్య అనుబంధాన్ని ప్రతిబింబించే ఈ పండుగ సమాజంలో ఐక్యతను, పరస్పర గౌరవాన్ని పెంపొందిస్తుందని అన్నారు. సూర్యుని ఉత్తరాయణ గమనం కొత్త ఆరంభాలకు సంకేతంగా నిలుస్తుందని తెలిపారు.



అన్నదాతల శ్రమకు నమస్కరిస్తూ, దేశ ఆహార భద్రతకు రైతులు చేస్తున్న సేవలు అమూల్యమైనవని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. రైతుల కృషి వల్లనే దేశం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతోందని, వారి సంక్షేమం ప్రభుత్వానికి అత్యంత ప్రాధాన్యమని స్పష్టం చేశారు. భారతీయ సంస్కృతి, ఏకత్వ స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించే ఈ సంక్రాంతి పండుగ ప్రతి ఇంటా వెలుగులు నింపాలని, కుటుంబ సభ్యులందరూ ఆనందంగా వేడుకలు జరుపుకోవాలని ప్రధాని ఆకాంక్షించారు. చివరిగా తెలుగు ప్రజలందరికీ, వారి కుటుంబ సభ్యులకు హృదయపూర్వక సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

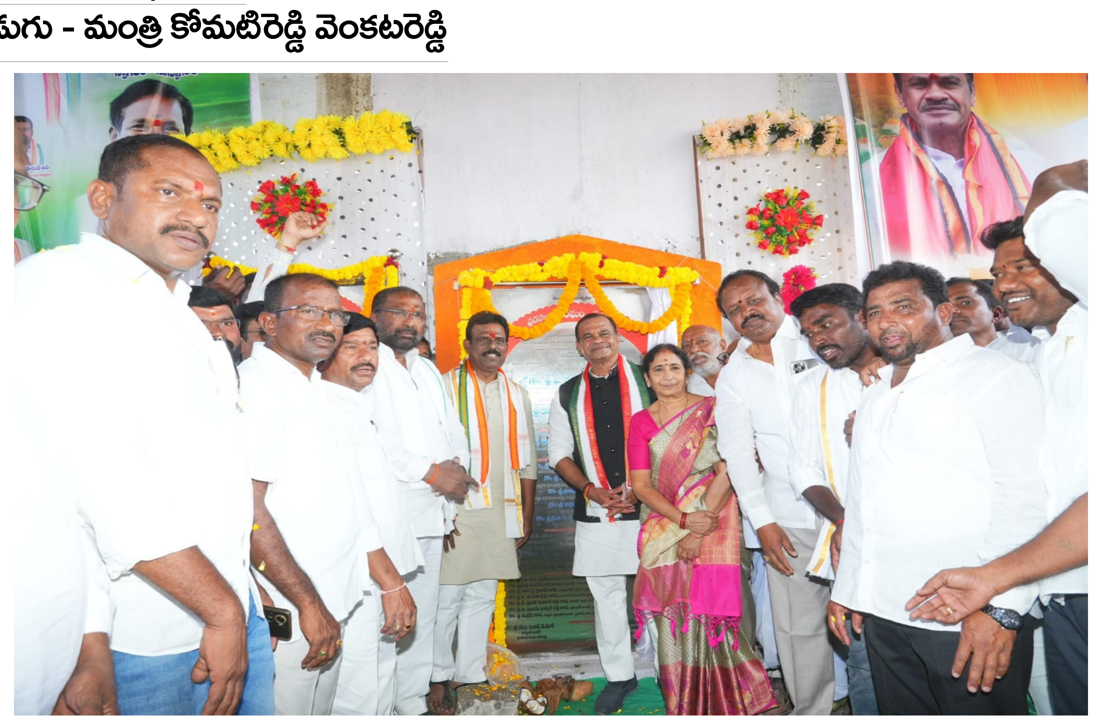
పట్టణ మౌలిక సదుపాయాల

అభివృద్ధికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యం

- దేవరకద్ర మున్సిపాలిటీలో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు

- సమగ్ర అభివృద్ధి దిశగా దేవరకద్ర ముందడుగు - మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి

దేవరకద్ర, జనవరి 14
దేవరకద్ర నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని దేవరకద్ర మున్సిపాలిటీలో పలు అభివృద్ధి పనులకు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి శంకుస్థాపనలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం పట్టణ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, దేవరకద్రను సమగ్ర అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు తీసుకెళ్లడమే లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. నాణ్యమైన రహదారుల నిర్మాణం, సమర్థవంతమైన డ్రైనేజ్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు, ప్రజావసరాలకు అనుగుణమైన మౌలిక వసతుల కల్పనపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని మంత్రి తెలిపారు. ఈ అభివృద్ధి పనుల ద్వారా పట్టణ ప్రజలకు మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని అన్నారు. వర్షాకాలంలో నీటి నిల్వ సమస్యలు తగ్గేలా ప్రణాళికాబద్ధంగా డ్రైనేజ్ పనులు చేపడుతున్నామని, రాకపోకలకు ఆటంకం లేకుండా రహదారులను ఆధునికీకరిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి పనులు పూర్తయితే దేవరకద్ర మున్సిపాలిటీ రూపురేఖలు పూర్తిగా మారతాయని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అమలు చేయడం ప్రభుత్వ ధ్యేయమని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అన్నారు. దేవరకద్రను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందిన పట్టణంగా



తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తుందని ఆయన తెలిపారు.

75 దేశాలకు వీసా ప్రక్రియను నిలిపివేసిన అమెరికా

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 14:
అమెరికాలోకి వలసలను నియంత్రించేందుకు ట్రంప్ సర్కారు కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. 75 దేశాల పౌరులకు వీసా జారీ ప్రక్రియను నిరవధికంగా నిలిపివేస్తున్నట్లు అమెరికా మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. ఈ జాబితాలో సోమాలియా, రష్యా, అఫ్ఘానిస్థాన్, ఇరాన్, ఇరాక్, ఈజిప్ట్, నైజీరియా, థయ్‌లాండ్, యెమెన్, బ్రెజిల్ వంటి దేశాలు ఉన్నాయి. ఈ నెల 21 నుంచి ఆయా దేశాల పౌరులకు వీసాల జారీ ప్రక్రియను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసి, వీసా స్క్రీనింగ్, వెట్టింగ్ విధానాలపై సమగ్ర పునఃసమీక్ష చేయనున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలపై ఆధారపడే అవకాశం ఉన్న వారిని దేశంలోకి అనుమతించకూడదనే ఉద్దేశంతోనే ఈ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నాయి. కాగా ఈ నిలిపివేతలకు సంబంధించి అధికారిక ఉత్తర్వులు ఇంకా జారీ కాలేదు.

ఉద్యోగులకు పండగొచ్చె..

ఉద్యోగులు, పోలీసుల ఖాతాల్లో పెండింగ్ డీఏ, డీఆర్ ఎరియర్లు

ఒక్కొక్కరికి రూ.70 వేల నుంచి 80 వేల లబ్ధి

5.70 లక్షల మంది ఖాతాల్లో నిధులు జమ చేసిన ఆర్థిక శాఖ

అమరావతి, జనవరి 14:
సంక్రాంతి పండగ వేళ ఉద్యోగుల కుటుంబాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆనందాన్ని నింపింది. ఉద్యోగులు, పోలీసులకు చాలాకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న డీఏ, డీఆర్ ఎరియర్లు, సరెండర్ లీవుల మొత్తం వారి ఖాతాల్లో జమ అవుతున్నాయి. అదే విధంగా కాంట్రాక్టర్లకు పెండింగులో ఉన్న బిల్లుల మొత్తాన్ని కూడా జమ చేస్తున్నారు. భోగి పండగ రోజు ఈ మొత్తాలు జమ అవుతుండటంతో ఉద్యోగులు, పోలీసులు, కాంట్రాక్టర్లలో హర్షాతిరేకాలు వ్యక్తమవుతు న్నాయి. డీఏ, డీఆర్ ఎరియర్స్ నిమిత్తం ఒక్కో ఉద్యోగి, పోలీసు ఖాతాలో రూ.70 నుంచి 80వేల వరకు జమ అవుతున్నాయి. పోలీసులకు అదనంగా సరెండర్ లీవులు, టీఏలు కూడా జమ అవుతున్నాయి. రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకూ డీఏ, డీఆర్ బకాయిలు జమవుతు న్నాయి. సుమారు 5.70 లక్షల మంది ఖాతాల్లో నిధులను ఆర్థికశాఖ జమ చేస్తోం ది. ఉద్యోగ, పోలీసు సంఘాలు ప్రభుత్వానికి, సీఎంకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు.

పోలీసు సంఘం హర్షం
పోలీసులకు రావాల్సిన సరెండర్ లీవులు, డీఏ ఎరియర్లను ప్రభుత్వం విడుదల చేసిందని ఏపీ పోలీసు అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. దీంతో ఈసారి సంక్రాంతి పండగను తామందరం చాలా సంతోషంగా జరుపుకొంటున్నామని చెప్పారు. గతంలో సీఎం చంద్రబాబును కలవగానే సరెండర్ లీవులు విడుదల చేస్తామని చెప్పారని, హామీ ఇచ్చిన విధంగానే నిధులను విడుదల చేశారన్నారు. ముఖ్యమంత్రికి పోలీసులు అందరి తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నామని చెప్పారు. నిధులు విడుదల చేసేం దుకు సహకరించిన ఆర్థిక మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్, హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత, డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తాలకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

థ్యాంక్స్ సీఎం సార్: ఉద్యోగులు
రాష్ట్రంలోని మూడు లక్షల మంది సీపీఎస్ (కంట్రిబ్యూటరీ పెన్షన్ స్కీమ్) ఉద్యోగులకు రావాల్సిన 60 నెలల డీఏ బకాయిలను ఒకే దఫాలో చెల్లించినందుకు ఏపీ సీపీఎస్ ఉద్యోగుల సంఘం ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. రాష్ట్రంలోని సీపీఎస్ ఉద్యోగులందరూ ఉత్సాహంగా సంక్రాంతి సంబరాలు జరుపుకొనే అవకాశం కల్పించారంటూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఆర్థికశాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్, ఉన్నతాధికారులకు ఆ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు కోరుకొండ సతీశ్, సీఎం దాస్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

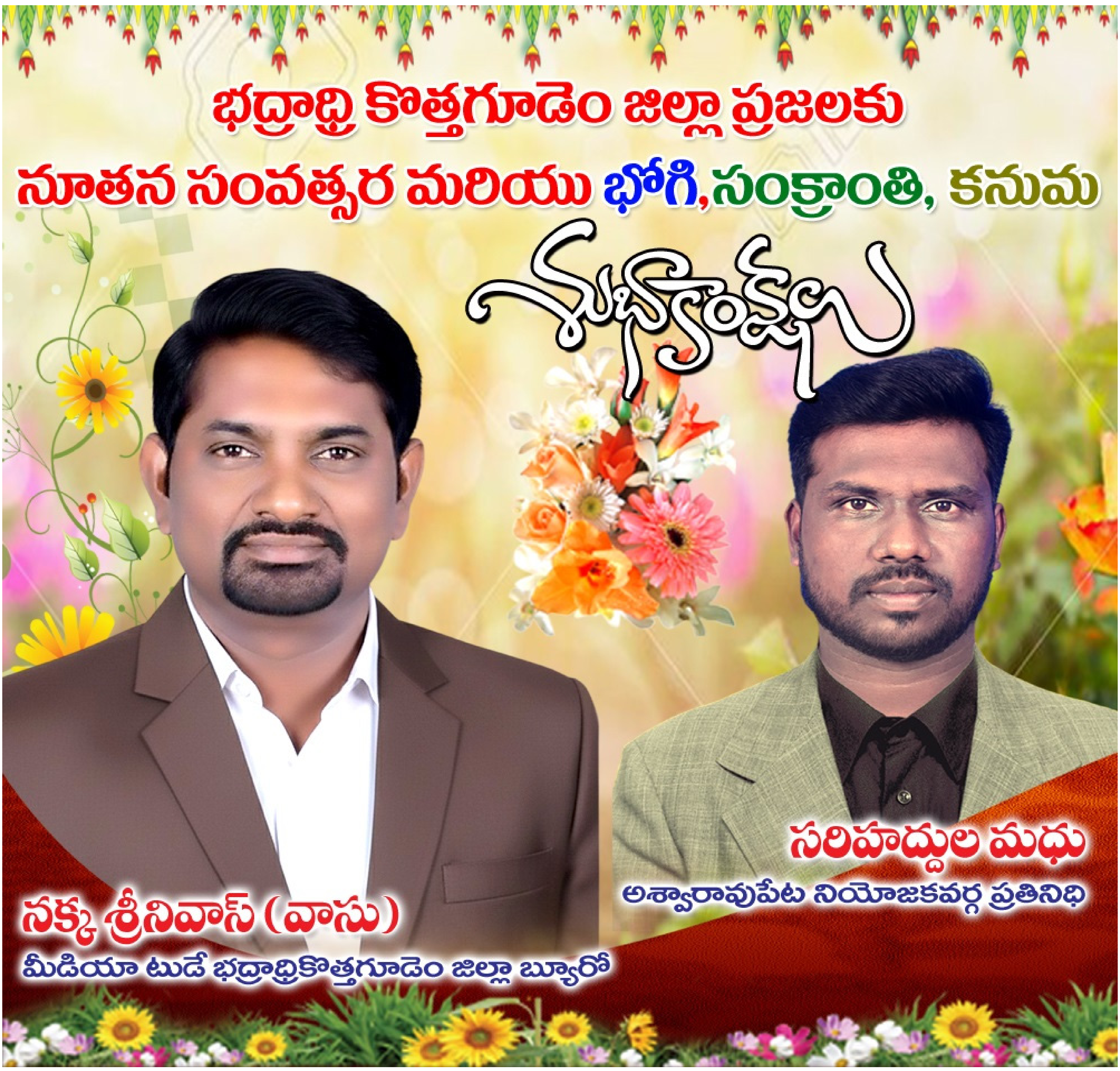
మృదుశక్తి మహిమను కోల్పోతున్నామా

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మతాల మంచిచెడుల గురించి మాట్లాడటం ఇప్పుడు తగ్గిపోతోంది. నమ్మశక్యం కాకపోయినా ఇది నిజం! మత భావాలను రెచ్చగొట్టి, వాటికి అనుగుణంగా జనసమీకరణలు చేసే రాజకీయాలు చాలా దేశాల్లో పెరుగుతున్నాయి. అవి ఎంతగా పెరుగుతుంటే అంతగా మతాల మంచిచెడులపై సద్విమర్శలూ, సద్వివేచనలూ తగ్గిపోతున్నాయి. మత ఆధారిత రాజకీయాల్లో ఏదో విధంగా ఎదుటి మతాలను దుమ్మెత్తిపోయటం, చిన్నబుచ్చటం, వాటిపై విద్వేషభావాలను పెంచటం, కొందరు చేసిన తప్పులకు ఆ మతాలను అనుసరించే వారందరూ బాధ్యులే అన్నట్లుగా వ్యవహరించటం సాధారణంగా కనపడుతుంది. అందుకే మతాల గొప్పలు, వారసత్వాల ఆసరాతో రాజకీయంగా బలాన్ని పెంచుకునేందుకు పావులను కదపటం వల్ల అన్నిచోట్లా బలి అవుతున్నదీ మూల్యాన్ని చెల్లిస్తున్నదీ సమిధలవుతున్నదీ సాధారణ పౌరులే. బంగ్లాదేశ్‌లో ప్రస్తుతం కనపడే చిత్రం అదే. ప్రతిరోజూ హిందువులపై దాడులు, హత్యల వార్తలు వస్తూనే ఉన్నాయి. రాజ్యాన్ని ఇస్లామీకరిస్తామనీ, చట్టాలన్నిటినీ షరియా, హాదిత్‌లకు అనుగుణంగా మార్చేస్తామనీ చెప్పే జమాత్–ఇస్లామీ లాంటి సంస్థలు బంగ్లాదేశ్‌లో అధికారం కోసం తహతహలాడుతున్నాయి. ప్రతి రాజకీయ సంక్షోభాన్ని.. కొన్నిమెట్లు పైకెక్కేలా ఉపయోగించుకోవటంలో మతతత్వ సంస్థలు ఎప్పుడూ ముందుంటూనే ఉన్నాయి. జనాగ్రహ వెల్లువలో షేక్‌హసీనా ప్రభుత్వం కూలిపోయిన తర్వాత మతతత్వ సంస్థల, పార్టీల రాజకీయ చురుకుదనం బాగా పెరిగింది. అచ్చమైన, స్వచ్ఛమైన ఇస్లామిక్ పాలన తీసుకొస్తామనే నినాదాలు తప్ప జనజీవితాలను గణనీయంగా మార్చే ఆర్థిక విధానాలు మతతత్వ సంస్థలకు సహజంగానే ఉండవు. వాటికి కావాల్సిందల్లా ఒక మతం ప్రజలను నిత్యం శత్రువులా పరిగణించే రాజకీయాలు మాత్రమే. అక్కడి హిందువులందరినీ భారత అనుకూలురుగా, ఏజెంట్లుగా, ఇస్లాం వ్యతిరేకులుగా ఆరోపణలూ చేస్తూ దాడులకు పాల్పడుతూ మతప్రాతిపదికన ప్రజల్లో బలాన్ని పెంచుకోవటం వాటికి అవసరం. అందుకోసం చేసే మూకదాడులూ, దేవాలయాల విధ్వంసాలూ వారి దృష్టిలో నేరచర్యలు కావు. మతంతో సంబంధంలేని పౌరహక్కులకు వాటి దృష్టిలో ఎటువంటి విలువా లేదు. మతాతీతంగా అందరికీ వర్తించే పౌరహక్కుల భావనకు ఆ సంస్థలు వ్యతిరేకం. వచ్చేనెలలో ఆ దేశంలో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి కాబట్టి మతతత్వ విద్వేషాలు మరింతగా రెచ్చగొడుతున్నారు. బంగ్లాదేశ్ నేషనల్ పార్టీ (బీఎన్‌పీ), నిన్నమొన్నటి వరకూ అధికారాన్ని చలాయించిన అవామీలీగ్ పార్టీ సమయానుకూలంగా మతతత్వ పార్టీలు, సంస్థల అండదండలను అందిపుచ్చుకున్నవే. ఈ రెండు ప్రధానపార్టీలు మతతత్వంతో అంటకాగకపోతే పరిస్థితి కాస్త భిన్నంగా ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు దాన్ని వదులుకునే రీతిలో ఆ పార్టీల్లేవు. ప్రభుత్వానికీ, పాలనకూ ఇస్లాం విధానాలనే ఆలంబన చేసుకుంటామనీ రెండుపార్టీలూ ఎప్పుడో స్పష్టం చేశాయి.

బంగ్లాదేశ్ ఏర్పడిన తొలినాళ్లలో రూపొందిన రాజ్యాంగంలో లౌకికవాదాన్ని పాలనకు మూలస్తంభంగా పేర్కొన్నారు. మతం ఆధారంగా నడిచే పార్టీలనూ నిషేధించారు. సోషలిజాన్ని రాజ్యాంగ మౌలిక సూత్రంగానూ పరిగణించారు. లౌకిక, సామ్యవాద పదాలను భారత రాజ్యాంగం నుంచి తొలగించాలని డిమాండు చేసే వారికి ఈ సంగతి తెలియకపోవచ్చు. తెలిసినా అప్రియసత్యాలను ప్రస్తావించటం ఇష్టమూ ఉండకపోవచ్చు. మనకంటే ముందుగానే (1972లో) వాటిని బంగ్లాదేశ్ రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచారు. అధికారాన్ని పదిలం చేసుకోటానికి రాజకీయ కారణాలతో లౌకికవాదం నుంచి వైదొలగటమే బంగ్లాదేశ్‌లో ఇప్పుడు నెలకొన్న విద్వేష వాతావరణానికి ఒక ప్రధానకారణం. భారత్‌కు అనుకూలంగా వ్యవహరించినంత మాత్రాన అవామీలీగ్ లౌకికపార్టీ అయిపోదు. అవసరాన్ని బట్టి జమాత్--ఇ--ఇస్లామీతో జట్టుకట్టిన చరిత్ర ఆ పార్టీకి ఉంది. లౌకికవాదాన్ని రాజ్యాంగ మౌలిక సూత్రంగా 1977లో మిలటరీ పాలకులు తొలగించారు. అల్లా పట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసం, భక్తి ఉందనే పదాలను రాజ్యాంగ పీఠికలో చేర్చారు. ఇక 1988లో ఇస్లాంని రాజ్యమతంగా అధికారికంగా ప్రకటించారు. షేక్ హసీనా 1996లో తొలిసారి అధికారంలోకి వచ్చినా వాటిని తీసివేయటానికి ప్రయత్నించలేదు.

2011లో భారీ మెజారిటీతో ప్రభుత్వ పగ్గాలను చేపట్టిన తర్వాత లౌకికవాద పదాన్ని మళ్లీ రాజ్యాంగంలో చేర్చినా రాజ్యమతంగా ఇస్లాం అనేదాన్నీ, పీఠికలో ప్రవేశపెట్టిన అల్లా పట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసం–భక్తి లాంటి వ్యక్తీకరణలను అలాగే ఉంచేశారు. 2014 మార్చి 23న షేక్‌హసీనా చేసిన కీలక ప్రకటనతో బంగ్లాదేశ్ లౌకికవాదం వైపు మొగ్గే అవకాశం దాదాపుగా ముగిసిపోయింది. మహమ్మద్ ప్రవక్త మదీనాలో చేసిన చివరి ప్రసంగం ఆధారంగానే బంగ్లాదేశ్ పాలన ఉంటుందనీ, ఖురాన్–సున్నత్‌లకు భిన్నంగా ఎలాంటి చట్టమూ దేశంలో రాదనీ హసీనా స్పష్టంచేశారు. లౌకికవాదాన్ని పాలనకు మౌలికసూత్రంగా పేర్కొంటూ రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించి, అమల్లోకి తెచ్చిన (1972 నవంబర్ 4) అవామీలీగ్ మతానికి రాజకీయంగా పెద్దపీటవేయటం బంగ్లాదేశ్‌కు చెడ్డమలుపుగానే చెప్పుకోవాలి. దాన్నుంచి వెనక్కివెళ్లే కొత్త రాజకీయాలు ఇప్పుడక్కడ కనుచూపు మేరలో కూడా లేవు. బంగ్లాదేశ్‌లో మూకదాడులు, మతప్రేరిత హత్యలు ఘోరమైనవి, హేయమైనవి, మానవతా దృక్పథనికి వ్యతిరేకమైనవి. అయినా వాటిని ఒక పెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశంగా, లౌకికవాదానికి నిబద్ధమైన దేశంగా బలంగా ఖండించలేని నైతిక సందిగ్ధతలో భారత్ ఉండిపోతున్న పరిస్థితే కనపడుతుంది. హిందూ మతాభిమాన ఉద్వేగాలతో సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఖండనలు తీవ్రంగానే వెలువడుతున్నాయి. కానీ విశ్వమానవ పౌరహక్కుల దృష్టితో చూస్తే అవి పరిమితమైనవి, పాక్షికమైనవి. మత ఆలోచనలకు అతీతంగా ఆధునిక నాగరికత అందించిన పౌరహక్కుల పరిధి చాలా విశాలమైంది. ఆ పౌరహక్కుల స్పృహ లోతుగా మన హృదయాల్లో, మనసుల్లో పాదుకుంటే అన్నిరకాల మతవిద్వేష దాడులపై ఆగ్రహం కలుగుతుంది. ఆవేశం పెల్లుబికుతుంది. వివేచనతో కూడిన ఆచరణను పురిగొల్పుతుంది. బయటే కాదు దేశంలోపలా పెట్రేగుతున్న విద్వేషాలకు ఎదురొడ్డి నిలబడగలిగితేనే ఆ పౌరహక్కులకు సార్థకత ఉంటుంది. అలా చేయలేనప్పుడు మనకు నైతికశక్తి కొరత ఏర్పడుతుంది. బంగ్లాదేశ్‌లోని అకృత్యాలపై బలహీన గొంతులకు కారణం ఆ కొరతే! బంగ్లాదేశ్ హిందువులు ఇప్పుడు అన్నివైపుల నుంచీ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు.

ఇస్లాం రాజ్యమతం అయిన తర్వాత, చట్టాలన్నిటికి ఆ మత సిద్ధాంతాలు, పద్ధతులు ప్రాతిపదికలవుతాయని ప్రకటించిన తర్వాత తమ అస్తిత్వాలు శాశ్వత ప్రమాదంలో ఉన్నాయనే భయమే వారిని ఆవహిస్తోంది. అధిక సంఖ్యాకుల మతం, సంస్కృతి, విశ్వాసాలు, ఆధిపత్యాలకు తలవొగ్గి ఉండాల్సిన పరిస్థితులు మైనారిటీ మతాల వారిని మామూలు మనుషులుగా ఉండనీయవు. సహేతుకత, ఉన్నత న్యాయదృష్టి లేకుండా మతం, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను చిన్నబుచ్చే ప్రయత్నాలను ప్రజలు తేలికగా జీర్ణించుకోలేరు. మెజారిటీ మతాన్ని అన్నివిధాలుగా ఆకాశానికెత్తుతూ, మైనారిటీల మతాన్ని తక్కువచేసి చూపటం సామాజిక వైషమ్యాలను సృష్టిస్తుంది.



కనుమరుగవుతున్న పెద్ద తరం

వాళ్లు మనకు నేర్పింది ప్రకృతితో సహజీవనం. మనం నేర్చుకున్నది యాంత్రిక జీవనం.

నేలకొండపల్లి జనవరి 14 (మీడియా టుడే) ఒక్కొక్కరుగా మనకు శాశ్వత వీడ్కోలు పలుకుతూ ఒక తరం కనుమరుగవుతోంది. అన్నం తినేముందు ఇతరుల ఆకలిని గుర్తించిన తరం.ఇరుకు ఇళ్లల్లో గొప్ప ప్రేమతో బ్రతికిన తరం. బాధ్యతల్ని ఎరిగిన తరం. 'నేను' అనకుండా 'మనం' అంటూ బతికిన తరం. డిగ్రీలు లేకున్నా, జీవితాన్ని చదివిన తరం. గడియారం లేకున్నా, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న తరం. ఇంటర్నెట్ చూడకుండా జ్ఞానాన్ని నింపుకున్న తరం.కాలిక్యులేటర్ లేకున్నా లెక్కలు చేయగలిగిన తరం. మొబైల్ ఫోన్ లు లేకున్నా స్నేహ సంభాషణలకు లోటు లేని తరం. టీవీ లు లేకున్నా వినోదంగా కాలం గడిపిన తరం. జిపిఎస్లు లేకున్నా గమ్యం ఖచ్చితంగా చేరగలిగిన తరం.సాంకేతికత లేకున్నా సుఖసంతోషాలతో బతికిన తరం. ఏసిలు, కూలర్లు లేకున్నా ఆరుబయట హాయిగా నిద్రించిన తరం.మినరల్ వాటర్ కు బదులు చెరువు/బావి నీళ్లు తాగి ఆరోగ్యంగా బతికిన తరం.పిజ్జాలు, బర్గర్లు కాకుండా పీచు మిఠాయిలు, పేలాలు తిని ఆనందంగా బ్రతికిన తరం.రాత్రిళ్ళు ఇంటి అరుగులపై హాయిగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ ఆనందంగా బ్రతికిన తరం.ఆరో ఏడు వచ్చే వరకు పిల్లల బాల్యాన్ని ఆటపాటలతో నింపిన తరం. ఆ తర్వాత పైసా ఫీజు లేని సర్కారు బడుల్లో తెలుగు మీడియంలో పిల్లలను చదివించి - అటు తెలుగు లోనూ, ఇటు ఇంగ్లీష్ లోనూ పండితులు అయ్యేలా పిల్లలను తీర్చిదిద్దిన తరం.కిలోమీటర్ల దూరాన్ని సైతం అవలీలగా నడవగలిగిన తరం.క్రమశిక్షణ తప్పిన పిల్లవాడికి స్కూల్ లో టీచర్ నాలుగు దెబ్బలు వడ్డిస్తే - వాడికి మరో పది దెబ్బలు ఇంట్లో వడ్డించిన తరం. వీధి నాటకాలను, తోలు బొమ్మలాటలను, బుర్రకథలను ఆస్వాదించిన తరం. సెన్సార్ అవసరం లేని సందేశాత్మక నలుపు-తెలుపు సినిమాలు చూసిన తరం.ఇంటి ముంగిటిని ముగ్గులతో అలంకరించిన తరం. పనిమనుషులతో, యోగాలతో, జిమ్ లతో పని లేకుండా, బండెడు చాకిరీ చేసుకుంటూ, చెమటను చిందించి వందేళ్లు బతికిన తరం. బంధాలకు, బంధుత్వాలకు విలువనిచ్చిన తరం.ఆస్తులకన్నా, ఆప్యాయతలకు, అనుబంధాలకు ప్రాముఖ్యత నిచ్చిన తరం.ఉమ్మడి కుటుంబాలుగా ఆనందంగా జీవించిన తరం.భేదాభిప్రాయాలున్నా అందర్నీ కలుపుకుని వెళ్ళగలిగిన తరం.వ్యాపారంలో కల్తీకి చోటివ్వని తరం. ఇతరుల మేలు కోరుకున్న తరం. నీతి నిజాయితీలతో మోసాలు చెయ్యకుండా బతికిన తరం.రాళ్లు తిన్నా అరిగించు కోగలిగిన తరం. కార్పొరేట్ హాస్పిటల్స్ లేకున్నా ఆరోగ్యంగా జీవించిన తరం.హార్ట్ ఎటాక్, క్యాన్సర్ ల గురించి తెలియని తరం.బీపీలు, షుగర్ లను దరిచేరనీయని తరం.లాంతర్లతో జీవితంలో వెలుగులు నింపుకున్న తరం.కష్టాల్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కొన్న తరం. ఎంత ఉన్నా ఇంకా ఇంకా కావాలనే దురాశ లేకుండా ఆనందంగా జీవించిన తరం.ఆడంబరాలకు దూరంగా ఉన్న తరం. పోస్ట్ కార్డులపై సంభాషణలు జరిపిన తరం.త్యాగాలతో పిల్లల భవిష్యత్ కు పునాదులు వేసిన తరం. కులమతాలకు అతీతంగా సోదరభావంతో బతికిన తరం.కాఫీ, టిఫిన్ లు లేకుండా చద్దన్నం తిని స్కూల్ కు పరుగెత్తిన తరం.అలాంటి తరంలోనిఅపురూపమైన వ్యక్తులు నేడు ఒక్కొక్కరుగా మనల్ని విడిచి వెళ్లిపోతున్నారు.వారిని కోల్పోతుంటే సర్వం కోల్పోతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. వెళ్లిపోతున్న ఆ తరం వాళ్ల నుండి ఈ తరం ఏమీ నేర్చుకోకపోతే - భవిష్యత్తు అంధకారమే!ఆ తరం నిజంగా మన సంస్కృతి, మన విలువల ప్రతిరూపం. వాళ్ల లాంటి మనసులు మళ్లీ రావు.వారిని కోల్పోవడం అంటే మన మూలాలను కోల్పోవడమే.ఆ తరం చూపిన విలువలు, ప్రేమ, నిజాయితీ ఈ తరం నేర్చుకోవాలి.సాంకేతికతతో ముందుకెళ్తున్నాం కానీ విలువలతో వెనక్కి వెళ్తున్నాం.ఆ తరం మనకు మానవత్వం అంటే ఏమిటో నేర్పింది.లాంతర్ల కాంతిలో వెలుగులు నింపింది ఆ తరం కరెంట్ దీపాల వెలుగులో చీకట్లు పెంచుకుంటోంది ఈ తరం. (భైరం ప్రసాదరావు ఫ్రీ లాన్స్ జర్నలిస్ట్) నేలకొండపల్లి. ఖమ్మం జిల్లా.

రాష్ట్ర అభివృద్ధి ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుంది

రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద

మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి తేళ్ల విజయ్ / మీడియా టుడే,జనవరి 14, 2026:

రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో పలు అభివృద్ధి పనులకు జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ రాజు లతో కలిసి శంకుస్థాపనలు చేశారు. రాష్ట్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమం, రాష్ట్ర అభివృద్ధి ధ్యేయంగా అనేక పథకాలు ప్రవేశపెట్టి సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని వార్డులలో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. మున్సిపల్ వార్డులలో నివాసాలకు సమీపంలో ప్రమాదకరంగా ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలు, విద్యుత్ తీగలు, ట్రాన్స్ఫార్మర్లను వేరే ప్రదేశాలకు మార్చేలా త్వరలోనే పనులు చేపడతామని తెలిపారు. అమృత్ పథకం క్రింద క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీకి 40 కోట్ల రూపాయలు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, ఈ పథకంలో చేపట్టిన పనులు దాదాపు 50 శాతం పూర్తయ్యాయని, త్వరలోనే మిగిలిన పనులను పూర్తి చేసి ప్రతి ఇంటికి నల్లా కనెక్షన్ ద్వారా శుద్ధమైన త్రాగునీటి అందించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ప్రజలకు వేగవంతమైన, మెరుగైన వైద్య సేవలను అందించేందుకు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో వైద్యులు, సిబ్బంది సంఖ్యను పెంచి ప్రజలకు అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. గత 10 సంవత్సరాల కాలంలో అందని రేషన్ కార్డులను ప్రభుత్వం పేద ప్రజలను గుర్తించి అందించడం జరిగిందని, ప్రజాపంపిణీ వ్యవస్థలో చౌక ధరల దుకాణాల ద్వారా అర్హులైన రేషన్ కార్డుదారులకు ప్రతినెల సన్నబియ్యం పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. వచ్చే నెల నుండి అర్హత గల లబ్ధిదారులకు పెన్షన్లు అందించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీకి 15 కోట్ల రూపాయల నగర అభివృద్ధి నిధులు మంజూరు చేసి అభివృద్ధి పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని, వీటితోపాటు డి ఎం ఎఫ్ టి, సి ఎస్ ఆర్ నిధుల ద్వారా ప్రజా ప్రయోజనాలకు అవసరమయ్యే పనులకు వినియోగిస్తామని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలోని 6 వ వార్డు భగత్ సింగ్ నగర్ లో మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల వద్ద 87 లక్షల 58 వేల రూపాయల టి.యు.ఎఫ్.ఐ.డి.సి. నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణం, 21వ వార్డులో జెండా సమీపంలోని మెయిన్ రోడ్డులో 20 లక్షల రూపాయల నగరాభివృద్ధి నితులతో అంతర్గత రహదారులు,

మురుగు కాలువల నిర్మాణం, 17 వ వార్డులో రాజీవ్ చౌక్ వద్ద 50 లక్షల రూపాయల నగరాభివృద్ధి నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, కాలువల నిర్మాణం, 20 వ వార్డు శ్రీనివాస నగర్ -- ప్రగతి నగర్ జంక్షన్ వద్ద 38 లక్షల రూపాయల నగరాభివృద్ధి నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. 3వ వార్డు ఇందిరా నగర్ లో పోచమ్మ ఆలయం వద్ద 22 లక్షల 50 వేల రూపాయలు, 10వ వార్డు రిటైర్మెంట్ కాలనీ బోర్డు వద్ద 1 కోటి 24 లక్షల రూపాయలు, 11వ వార్డు లో గల సబ్‌స్టేషన్ వెనుక భాగంలో 28 లక్షల 36 వేల రూపాయలు, 15వ వార్డు లోని అరుమల్ల పోచం రోడ్డులో 42 లక్షల 60 వేల రూపాయల టి.యు.ఎఫ్.ఐ.డి.సి. నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణ పనులకు భూమి పూజ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. 18వ వార్డు ఠాగూర్ స్టేడియం పార్క్ వద్ద 15 లక్షల రూపాయలు, 19వ వార్డు అబ్రహాం నగర్ బోర్డు వద్ద 15 లక్షల రూపాయల నగరాభివృద్ధి నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి పై ప్రజల సౌకర్యార్థం 57 లక్షల రూపాయల డి ఎం ఎఫ్ టి నిధులతో రహదారులు- భవనాలు (ఎలక్ట్రికల్) శాఖ ద్వారా ఏర్పాటు చేసిన లైటింగ్ వ్యవస్థ ను ప్రారంభించడం జరిగిందని తెలిపారు. జిల్లాలోని చెన్నూర్ నియోజకవర్గ పరిధిలో గల ప్రతి ప్రాంతాన్ని పూర్తి స్థాయిలో అభివృద్ధి చేసి ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సదుపాయాలు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం నగరం 31వ డివిజన్‌లో సంక్రాంతి ముగ్గుల పోటీలు ఘనంగా నిర్వహణ

మీడియా టుడే ఖమ్మం:

ఖమ్మం నగరం 31వ డివిజన్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుడు దండగల రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో సంక్రాంతి పండగను పురస్కరించుకుని డివిజన్ పరిధిలో మహిళల కోసం ముగ్గుల పోటీలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ పోటీల్లో పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.పోటీల్లో పాల్గొన్న ప్రతి మహిళకు కన్సోలేషన్ బహుమతిగా చీరలు అందజేశారు. అలాగే ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులుగా వరుసగా కుక్కర్, మిక్సీ, గ్రైండర్లను విజేతలకు ప్రదానం చేశారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఖమ్మం నగర బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పగడాల నాగరాజు, జిల్లా నాయకులు గుండాల కృష్ణ హాజరై మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూనాయకులు గెలిచినా ఓడినా ప్రజల మధ్యనే ఉండాలని, ప్రజల సేవే రాజకీయాల లక్ష్యమని అన్నారు. 31వ డివిజన్‌లో కార్పొరేటర్‌గా పోటీ చేసి స్వల్ప ఓట్ల తేడాతో ఓటమి చెందినప్పటికీ దండగల రాంబాబు ప్రజలతో మమేకమై నిరంతరం సేవ చేస్తున్నారని ప్రశంసించారు.స్వర్గీయ ఎన్.టి. రామారావు చెప్పిన "సమాజమే దేవాలయం -- ప్రజలే దేవుళ్లు" అన్న మాటలను ఆచరణలో పెట్టుకుంటూ రాంబాబు ప్రజాసేవ చేస్తున్నాడని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో మళ్లీ కార్పొరేటర్‌గా పోటీ చేసే అవకాశం వస్తే, ప్రజలందరూ మద్దతు ఇచ్చి ఆయనను గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ముక్కాల రాజేష్, యర్రా అప్పారావు, నవీన్, నగర ప్రచార కార్యదర్శి షకిన, నగర నాయకులు ఉస్మాన్, 31వ డివిజన్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రోన్ కెమెరాల సహాయంతో కోడి పందేల స్థావరాలపై పోలీసుల దాడులు

పోలీస్ కమిషనర్ కార్యాలయం ఖమ్మం

మీడియా టుడే ఖమ్మం

ఖమ్మం పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ ఆదేశాల మేరకు కోడి పందేల పై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తూ, డ్రోన్ల సహాయం (డ్రోన్ సర్వేలన్స్)తో కోడి పందేలు జరుగుతున్న స్థావరాలను గుర్తించడంలో ఖమ్మం జిల్లా పోలీసులు నిమగ్నమయ్యారు.సత్తుపల్లి సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో డ్రోన్ల నిఘా బృందాలు దాడులు నిర్వహించి కోడి పందేలు జరుగుతున్న ప్రాంతాలను గుర్తించి, వెంటనే చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా సంక్రాంతి సమయంలో నిషేధిత జూద కార్యకలాపాలను అరికట్టడానికి, నిఘా పెంచి, నిందితులను పట్టుకోవడానికిడ్రోన్ కెమెరాలను ఉపయోగించి కోడి పందేలను పర్యవేక్షిస్తున్నారు, పోలీసులు డ్రోన్ కెమెరాలను ఎగురవేసి, కోడి పందేలు జరుగుతున్న ప్రాంతాలను, జనసమూహాలను, పందేల రాయుళ్లను గుర్తించడం సులభమవుతోందని సత్తుపల్లి ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీహరి తెలిపారు.చట్టాన్ని అమలు చేయడం: కోడి పందేలు, పేకాట వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలను అరికట్టడం, శాంతిభద్రతలను కాపాడటం పోలీసుల లక్ష్యంగా డ్రోన్ల ద్వారా సమాచారం సేకరించి, దాడులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.నిషేధిత కార్యకలాపాలలోపట్టుబడిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం,కోడి పందేలకు స్థలాలు కేటాయించిన వారిపై కూడా చర్యలు తీసుకోవడం. సంక్షిప్తంగా, డ్రోన్ కెమెరాల ద్వారా కోడి పందాల నిఘా, నియంత్రణలో పోలీసులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు.

18న సీఎం పర్యటనకు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు

జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీజ

సీఎం పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్

మీడియా టుడే ఖమ్మం:

జనవరి 18న ఖమ్మం జిల్లాలో సీఎం పర్యటన ఉన్న నేపథ్యంలో కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ తెలిపారు.జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్, ఖమ్మం పోలీస్ కమీషనర్ సునీల్ దత్, అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాసరెడ్డి, మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయ ఇంచార్జి తుంబూరు దయాకర్ రెడ్డి లతో కలిసి ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ మాట్లాడుతూ ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ, కూసుమంచి పరిధిలో శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవాలు, ఇతర కార్యక్రమాల కోసం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జనవరి 18న ఖమ్మం జిల్లాలో పర్యటించనున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో నర్సింగ్ కళాశాల ప్రక్కన హెలీ ప్యాడ్ ను డిజిసిఏ స్టాండర్డ్ ప్రకారం ఏర్పాటు చేయాలని, అక్కడ ఫైర్ వాహనం సిద్ధంగా ఉంచాలని అన్నారు. సీఎం పర్యటనకు కట్టుదిట్టమైన భద్రతా వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. వైద్యులతో కూడిన బృందాన్ని ప్రోటోకాల్ ప్రకారం 108 వాహనంతో సహా ముఖ్యమంత్రి కాన్వాయ్ లో ఉంచే విధంగా సిద్ధం చేయాలని అన్నారు.ముఖ్యమంత్రి కాన్వాయ్ కోసం మంచి వాహనాలను ఎంపిక చేయాలని ఇంచార్జ్ కలెక్టర్ సూచించారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో జిల్లాలో చేస్తున్న కార్యక్రమ వివరాలను శాఖల వారీగా అందించేందుకు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ సిద్ధం చేసుకోవాలని అన్నారు. ఈ పర్యటనలో జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ వెంట ఏదులాపురం మునిసిపల్ కమీషనర్ ఏ. శ్రీనివాస రెడ్డి, ఇరిగేషన్, ఆర్ అండ్ బి, వివిధ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు సంక్రాంతి ముగ్గులు నిలయం

తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మట్టిపల్లి సైదులు

మీడియా టుడే ప్రతినిధి కృష్ణ జనవరి 14 కోదాడ మోతే

మోతే: తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు సంక్రాంతి ముగ్గులు నిలయమని తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మట్టి పెల్లి సైదులు అన్నారు. బుధవారంమండల పరిధిలోనిసిరికొండ గ్రామంలో తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సంక్రాంతి ముగ్గుల పోటీలలో పాల్గొని విజయం సాధించిన మహిళలకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై బహుమతులను ప్రధానం చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలో సైదులు మాట్లాడుతూ మహిళలకు అత్యంత ఇష్టమైన పండుగలలో సంక్రాంతి పండుగ ఒక్కటి అన్నారు. మహిళలు దాగి ఉన్న సృజనాత్మక శక్తిని వెలికి తీయడం కోసం ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. తెలుగు సంస్కృతి ఉట్టి పట్టేలా సంక్రాంతి సంబరాలను జరుపుకోవడం మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాన్ని గౌరవించడం అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముగ్గుల పోటీల్లో గెలుపొందిన వారికి ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులతో పాటు ముగ్గుల పోటీల్లో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికి ప్రోత్సాహక బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలోతెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యురాలుజంపాల స్వరాజ్యం,వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కిన్నెర పోతయ్య, మండల కమిటీ సభ్యులు బోడ పట్ల హుస్సేన్, ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి అక్కెనపల్లి వినయ్, విద్యార్థి నాయకురాలు మట్టిపల్లి మానస, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం నాయకురాలు కటారి పార్వతమ్మ, కుంటి గొర్ల గంగమ్మ, చిట్యాల పద్మ, జంపాల ఉప్పయ్య, అక్కెనపల్లి నాగమ్మ, బోడ పట్ల సాంబమ్మ, శాంతమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్నాధపురం బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ నూతన గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులుగా బెల్లంకొండ ఉపేందర్

మునగాల బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు తొగరు రమేష్

మీడియా టుడే ప్రతినిధి కృష్ణ
జనవరి 14 కోదాడ మునగాల

మునగాల :పార్టీ బలోపేతం కొరకు ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త తో కలిసి ఏ సమస్య వచ్చినా పనిచేస్తానని జగన్నాధపురం నూతన గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు బెల్లంకొండ ఉపేందర్ అన్నారు.బిఆర్ఎస్ మునగాల మండల పార్టీ అధ్యక్షులు తొగరు రమేష్ ఆదేశాల మేరకు నూతన గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుల్ని ఎన్నుకోవడం జరిగిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా నూతన గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు ఉపేందర్ మాట్లాడుతూ ...పార్టీ కార్యకర్తకు ఏ సమస్య వచ్చినా మండల పార్టీకి , తెలియజేస్తూ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తా అన్నారు .రానున్న రోజుల్లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తుందన్నారు. నన్ను గుర్తించి ఏకగ్రీవ ఎన్నుకున్న జగన్నాధపురం బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు .ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ వెంపటి భీష్మారావు ఉప సర్పంచ్ మల్లికార్జున మాజీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు బొల్ల అంజయ్య మాజీ కార్యదర్శి సైదా ఒకటో వార్డు మెంబర్ చీమ ముత్యాలు ఐదో వార్డు మెంబర్ మీరా వలి ఆరో వార్డు మెంబర్ కోడి సింహాద్రి పదో వార్డు మెంబర్ దైద సైదులు మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు అమరగాని వీరబాబు యూత్ ప్రెసిడెంట్ బొల్లం రాజశేఖర్ కొల్లు విశ్వేశ్వరరావు మద్దనాల వీరభద్రం తూము సుబ్బారావు గొల్ల సత్యనారాయణ గొల్ల లింగయ్య బొల్లం నాగయ్య లతీఫ్ నాగుల మీరా గడ్డం కోటయ్య బొల్లం పుల్లయ్య ఎంపటి వెంకన్న పెరుగు వీరయ్య సుక్క సైదులు చిన్న మల్లయ్య హుస్సేన్ రసూల్ సైదా నరేష్ పర్వేత్ పాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు

బిఆర్ఎస్ పార్టీ కలకోవ గ్రామశాఖ ఆధ్వర్యంలో సంక్రాంతి ముగ్గుల పోటీలు

ముగ్గుల పోటీలనుప్రారంభించిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లానాయకులు మునగాల మాజీ సొసైటీ చైర్మన్ కందిబండ సత్యనారాయణ

మీడియా టుడే ప్రతినిధి కృష్ణ జనవరి 14 కోదాడ మునగాల

మునగాల: మండల పరిధిలోని కలకోవ గ్రామంలో బి.ఆర్.ఎస్.పార్టీ కలకోవ గ్రామశాఖఆధ్వర్యంలో సంక్రాంతి సంబరాలు భాగంగా ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది ఈ ముగ్గుల పోరీలను టిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల నాయకులు మునగాల సొసైటీ మాజీ చైర్మన్ కందిబండ సత్యనారాయణ, మరియు బిఆర్ఎస్ పార్టీ మహిళా గ్రామ శాఖసభ్యులు కలిసి ముగ్గుల పోటీలను ప్రారంభించడం జరిగింది. ఇట్టి పోటీలలో 480 మంది మహిళలు ఇట్టి పోటీలలో పాల్గొనటం జరిగింది. వీరులో గెలుపొందిన వారికి ఫస్ట్ సెకండ్ థర్డ్ బహుమతులు అందచేసినారు. ఈ పోటీలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికి కూడా కన్సోలేషన్ బహుమతులు ఇవ్వడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమాన్ని గ్రామశాఖ అధ్యక్షుడు బెల్లంకొండ చిన్న వెంకన్న ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈకార్యక్రమానికి టిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు. మామిడి సైదమ్మ, తొండల శైలజ, తొండల పద్మ, కాసాని మల్లయ్య సుంకర శ్రీను, పత్తిపాక లక్ష్మీనారాయణ,తొండల లింగయ్య, పనస వీరయ్య, పాతకోట్ల వెంకటేశ్వర్లు, మున గలేటి వీరబాబు, మునగలేటి నాగయ్య, గుండు నాగరాజు, మొక్క బోస్, తొండల నరేష్, పనస శ్రీను, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మకర సంక్రాంతి ప్రజల జీవితాల్లో సుఖ సంతోషాలు నింపాలి

కొత్తూరు మండల ప్రజలకు సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన

గూడూర్ సర్పంచ్ ఉప్పల దయానంద్ గుప్తా

తెలంగాణ,కొత్తూరు,షాద్ నగర్ ప్రతినిధి,జనవరి 14
రంగారెడ్డి జిల్లా మీడియా టుడే ప్రతినిధి

తెలుగు ప్రజలు అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించుకునే మకర సంక్రాంతి పండుగ ప్రజల జీవితాల్లో సుఖ సంతోషాలను నింపాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గూడూరు సర్పంచ్ ఉప్పల దయానంద్ గుప్తా అన్నారు ఈ సందర్భంగా కొత్తూరు మండల ప్రజలకు ఆయన మకర సంక్రాంతి పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు ఆయన మాట్లాడుతూ భోగి మంటలు,రంగవల్లులు హరిదాసుల కీర్తనలు గంగిరెద్దుల ఆటలు గాలి పటాల సందడితో కనువిందు చేసే సంక్రాంతి పండుగను ప్రతి ఒక్కరు ఆనందోత్సవాల మధ్య జరుపుకోవాలని కోరారు ఈ సంక్రాంతి ప్రతిఒకరి జీవితాల్లో నూతన కాంతిని తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో సుభిక్షంగా పసిడి పంటలతో పరిఢవిల్లాలని భగవంతుడిని వేడుకున్నానన్నారు చిన్నారులు ఎగురవేసే పతంగుల పట్ల తల్లిదండ్రులు దృష్టి పెట్టాలని,తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు,

ముగ్గుల పోటీలు

రాయికల్-మీడియా టుడే-జనవరి 14:

రాయికల్ పట్టణంలో సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా పోచమ్మ వాడ గోసంగి యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో మహిళలకు బుధవారం ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించారు. ఇందులో సీనియర్ విభాగంలో మొదటి బహుమతి కలమడుగు సునీత, రెండవ బహుమతి కలమడుగు ప్రియాంక...జూనియర్ విభాగంలో మామిడిపల్లి మానస, కలమడుగు వినితలు పొందారు. న్యాయ నిర్ణయతలుగా వేల్పుల గంగరాజం, కడకుంట్ల అభయ రాజ్, చెంగలి మహేష్ లు వ్యవహరించారు. పోటీలో గెలుపొందిన మహిళలకు...పిల్లలకు మాజీ కౌన్సిలర్ తురగ శ్రీధర్ రెడ్డి బహుమతులు అందజేశారు. పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికి ప్రోత్సాహంగా బహుమతులు అంద జేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గోసంగి రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి కలమడుగు తిరుపతి, అద్యక్షులు పెద్ద నర్సయ్య, న్యాయవాది అల్లె పురుషోత్తం, మహిళా సంఘం అధ్యక్షులు సొరపాక గంగవ్వ, కలమడుగు బాలామణి, గోసంగి యువజన సంఘం సభ్యులు కలమడుగు నారాయణ, సోరుపాక రవీందర్, కేతం గంగరాజం, కలమడుగు భూమేష్, సొరపాక శివరామకృష్ణ, కలమడుగు రమేష్, సిర్ర ప్రణయ్ కుమార్ కలమడుగు రాజశేఖర్, మల్యాల రాజు, కలమడుగు రాజం, అల్లే బీమయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిఎం పర్యటన ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించిన కాంగ్రెస్ నాయకులు

మహబూబ్ నగర్, జనవరి 14, (మీడియా టుడే):

ఈ నెల 17వ తేదీన మహబూబ్‌నగర్ పట్టణంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేయుటకు విచ్చేయనున్న గౌరవ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పర్యటన నేపథ్యంలో, గౌరవ ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు మహబూబ్‌నగర్ పట్టణంలోని ఎంవిఎస్ కళాశాల ప్రాంగణంలో నిర్వహించనున్న బహిరంగ సభకు, అలాగే మల్లెబోయినపల్లి సమీపంలో హెలీప్యాడ్ ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను ముడా చైర్మన్ లక్ష్మణ్ యాదవ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు వినోద్ కుమార్, డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి సిరాజ్ ఖాద్రీ తదితరులు పర్యవేక్షించారు. సభను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు, చర్యలు చేపడుతున్నట్లు వారు తెలిపారు.

ఎన్ టీవీ జర్నలిస్ట్‌ల అరెస్ట్ అన్యాయం

టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర కో కన్వీనర్ బండి విజయ్ కుమార్

మహబూబ్ నగర్, జనవరి 24, (మీడియా టుడే ప్రతినిధి):

ఎన్ టీవీ లో ప్రసారమైన వార్త లను ఆసరగా చేసుకుని ఇద్దరు జర్నలిస్ట్ లు దొంతు రమేష్, సుధీర్ లను అరెస్ట్ చేయడం అన్యాయమని టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర కమిటీ కో కన్వీనర్ బండి విజయ్ కుమార్ అన్నారు. బుధవారం స్థానిక అంబేడ్కర్ చౌరస్తాలో జర్నలిస్టుల అరెస్టుకు నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వాలు ఏవి ఉన్నా మీడియా స్వేచ్ఛ ను అణిచి వేయడం లో భాగంగా, జర్నలిస్ట్ ల గొంతులు అరెస్ట్ లతో నొక్కుతున్నారని, అక్రమ అరెస్టులతో జర్నలిజం గొంతు అణిచి వేయలేరన్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే అరెస్ట్ చేసిన జర్నలిస్ట్ లను విడుదల చేయాలని, అవసరమైతే జర్నలిస్ట్ ల విడుదల కోసం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిరసనలు చేస్తామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ నాయకులు రఫీ, ప్రభాకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సన్మానం

రాయికల్-మీడియా టుడే-జనవరి 14:

:రాయికల్ మండల అర్చక సంఘం నూతన అధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన భూపతిపూర్ గ్రామ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయ అర్చకులు కాకుస్తం వంశీకృష్ణని బుధవారం నాయకులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుర్రం మహేందర్, జక్కుల చంద్రశేఖర్, ఆలయ చైర్మన్ సంకోజి మహేష్, నాగెల్లి తిరుపతి, అర్చకులు వెంకట రమణ, ప్రదీప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తూరు మండల మండల ప్రజలకు సంక్రాంతి,కనుమ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పెండ్లిమడుగు రాజు గౌడ్

రంగారెడ్డి జిల్లా మీడియా టుడే ప్రతినిధి
కొత్తూరు షాద్ నగర్ ప్రతినిధి,జనవరి 14:

పవిత్రమైన ఈ భోగి సంక్రాంతి కనుము పండుగ షాద్నగర్ నియోజకవర్గ ప్రజలకు జీవితాలలో కొత్త వెలుగులు తేవాలని,పాత బాధలు పోయి సానుకూల దృక్పథంతో జీవితంలో ముందుకు సాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నానని బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పెండ్లిమడుగు రాజ్ గౌడ్ ఒక ప్రకటన లో పేర్కొన్నారు భోగి మంటలతో మీ సమస్యలన్నీ తీరిపోయి భోగ భాగ్యాలు కలగాలని ఆకాంక్షించారు భోగి మంటల్లో ఏ విధంగా పాతదనం కాలిపోతుందో షాద్ నగర్ నియోజకవర్గ ప్రజల జీవితంలో కూడా ఆటంకాలన్నీ తొలగిపోయి సకల శుభాలు జరగాలని మీరు తలపెట్టిన ప్రతి పనిలో విజయం సాధించాలని ప్రార్థించారు మనకు ప్రకృతికి ఉన్న అవినాభావ సంబంధాన్ని సంక్రాంతి పండుగ గుర్తు చేస్తుందని రాజు గౌడ్ తెలిపారు.

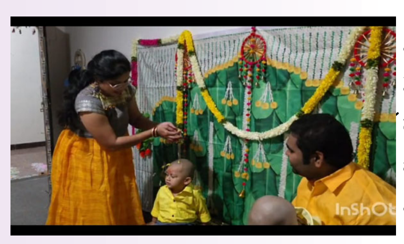
రాష్ట్ర అధ్యక్షునికి సన్మానం

రాయికల్-మీడియా టుడే-జనవరి 14:

తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షునిగా ఎన్నికైన వొడ్నాల రాజశేఖర్ ను బుధవారం రాయికల్ మండల తపస్ సంఘ ఉపాధ్యాయులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభినందనలు తెలిపి సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా నూతన అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయుల సమస్యల సత్వర పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని... అదేవిధంగా సంఘ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుర్రం సత్యనారాయణ గౌడ్, కొండూరి రజనీకాంత్, చెరుకు మహేశ్వర శర్మ, కడార్ల రాజేందర్, పుర్రె రమేష్, ప్రసాద్ రావు, రాజేష్, నరేందర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భోగి పండుగ సందర్భంగా చిన్నారులకు భోగి పళ్ళు పోస్తున్న తల్లిదండ్రులు

శంషాబాద్ , జనవరి 14 :



మీడియా టుడే శంషాబాద్ జోన్ పరిధిలో భోగి పండుగ సాంప్రదాయ బద్ధంగాతత్వ ఘనంగా జరిగింది పండుగ సందర్భంగా మహిళలు తమ తమ ఇండ్లమందు కల్లాపి చల్లి రంగురంగుల ముగ్గులు వేశారు పండుగ సందర్భంగా శ్రీ వేణికొండ సిద్దేశ్వర స్వామి దేవాలయం శ్రీ ధర్మగిరి ధర్మశాస్త్ర దేవాలయం శాతం రాయి రామా హనుమాన్ మందిర్ దేవాలయం తదితర దేవాలయాల్లో ఘనంగా ప్రత్యేక పూజలు జరిగాయి

ప్రజాప్రతినిధులకు సన్మానం

రాయికల్-మీడియా టుడే-
జనవరి 14:

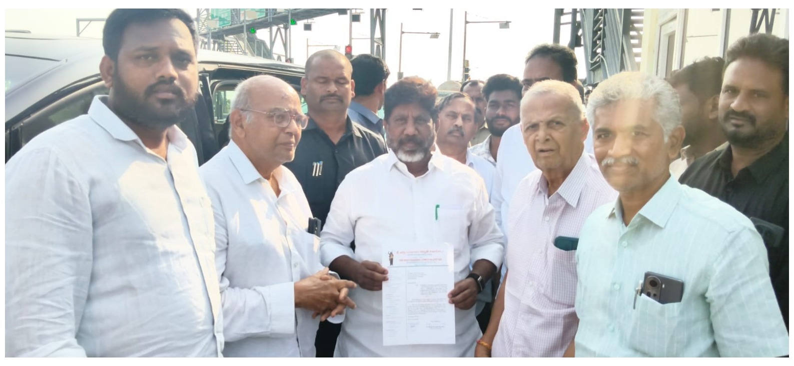
రాయికల్ మండలంలో ఇటీవల జరిగిన గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో గెలిచిన ప్రజాప్రతినిధులను బుధవారం మండల పద్మశాలి సేవా సంఘం తరఫున ఘనంగా సన్మానించారు. కిష్టంపేటలో విజయేంద్ర ప్రసాద్, అల్లిపూర్ లో అనుమల్ల రాజకుమార్, కొత్తపేటలో భీమనాతి లక్ష్మీరాజం, అడ్డగట్ల గగనలను శాలువతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పద్మశాలి సేవా సంఘం అధ్యక్షుడు గాజంగి అశోక్, ప్రధాన కార్యదర్శి పారి పెల్లి నారాయణ, సహాయ కార్యదర్శి కడకుంట్ల మనోహర్, ప్రచార కార్యదర్శి శ్రీపతి లక్ష్మీనారాయణ, కోశాధికారి ఏనుగందుల గణేష్, కార్యవర్గ సభ్యులు, ఆయా గ్రామాల కుల బంధువులు పాల్గొన్నారు.

ఆరెగూడెంలో ఘనంగా సంక్రాంతి ముగ్గుల పోటీలు

నేలకొండపల్లి జనవరి14 (మీడియా టుడే)
మండలంలోని ఆరెగూడెం గ్రామంలో సంక్రాంతి పండుగను పురస్కరించుకొని మహిళలకు ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించారు. గ్రామ పెద్దలు, గ్రామపంచాయతీ నాలుగో వార్డ్ మెంబర్ గొలుసు మణి సహకారంతో ముగ్గుల పోటీలను నిర్వహించారు. 110 మంది మహిళలు పాల్గొని తమ సృజనాత్మకమైన కళా ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. అందమైన రంగవల్లులు అద్ది తెలుగింటిసంక్రాంతిసంస్కృతిసాంప్రదాయాలనుప్రతిబింబించేలా ఆకర్షణీయమైన ముగ్గులు వేశారు. పండుగ పూట ముగ్గుల పోటీలతో గ్రామమంతా కోలాహలంగా మారింది. ఇంటిల్లిపాది ముగ్గుల పోటీలను తిలకించి మహిళా మణులను ఉత్సాహపరిచారు. ముగ్గుల పోటీలలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిన మూగల సుజాతకు కీర్తిశేషులు గేల్లా నరసయ్య జ్ఞాపకార్థం వారి కుమారులు బహుమతి అందించారు. ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచిన గొలుసు పవిత్రకు నున్నా వెంకటేశ్వరరావు బహుమతిని అందించారు. తృతీయ స్థానంలో నిలిచిన మార్తి వీనింద్రకు గోరింట్ల నారాయణ బహుమతి అందించారు. నాలుగవ బహుమతిని వంగాల ధనమ్మకు, ఐదవ బహుమతిని సాధించిన చిలకల స్వర్ణకు గోరింట్ల డిటల్ రావు అందించారు. పోటీలలో పాల్గొన్న మిగిలిన 105 మంది మహిళలకు వడ్డే రమాదేవి ప్రోత్సాహక బహుమతులను అందించారు. ముగ్గుల పోటీ జడ్జిలుగా ఆరెగూడెం గ్రామ సర్పంచ్ వడ్డే విశాల, గోరింట్ల అనంతలక్ష్మి (టీచర్) వ్యవహరించారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు పాల్గొన్నారు.

ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కకు భక్త రామదాసు జయంతి ఉత్సవాల ఆహ్వాన పత్రిక అందజేత

నవతెలంగాణ నేలకొండపల్లి 14
ఈనెల 23, 24, 25, తేదీలలో నేలకొండపల్లిలోని భక్త రామదాసు ధ్యాన మందిరంలో జరగనున్న రామదాసు జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా బుధవారం భక్త రామదాసు ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఖమ్మం నుండి కోదాడ మీదుగా హైదరాబాద్ వెళుతున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కకి, రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావుకి స్థానిక పైనంపల్లి టోల్గేట్ వద్ద ఆహ్వాన పత్రికను అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ భక్త రామదాసు జయంతి ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వ నుండి తగిన సహాయ సహకారాలు అందించాలని, ఈ కార్యక్రమంలో తప్పనిసరిగా తమరు పాల్గొనాలని విన్నవించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భక్త రామదాసు ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు సాదు రాధాకృష్ణమూర్తి, పెండ్యాల గోపాలకృష్ణమూర్తి, కంచర్ల దేవి ప్రసాద్, యూత్



కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జెర్రిపోతుల అంజని, పాలేరు నియోజకవర్గం సేవాదళ్ కన్వీనర్ బచ్చలకూరి నాగరాజు, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జెర్రిపోతులసత్యనారాయణ. ముదిగొండ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రమేష్. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి పనులను ఓర్వలేకనే మంత్రి వివేక్‌పై బిఆర్ఎస్ నాయకుల అసత్య ఆరోపణలు

బిఆర్ఎస్ నాయకుల పై కాంగ్రెస్ నాయకుల మండిపాటు

మందమర్రి / మీడియా టుడే, జనవరి 14, 2026:
బిఆర్ఎస్ పార్టీ మందమర్రి అధ్యక్షుడు జె.రవీందర్ కార్మిక , గనుల శాఖ మంత్రివర్యులు చెన్నూరు శాసనసభ్యులు గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి పై చేసిన అసత్య ప్రచారాలను మందమర్రి కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు నోముల ఉపేందర్ గౌడ్,ఉమ్మడి జిల్లా మాజీ జనరల్ సెక్రటరీ సోతుకు సుదర్శన్,డిసిసి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పుల్లూరు లక్ష్మణ్,సీనియర్ నాయకులు పైడిమల్ల నర్సింగ్ లు ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మందమర్రి కి మున్సిపల్ ఎన్నికలు జరుగుతాయని గతంలో మందమర్రి సింగరేణి మైదానంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ 2018లో మాట ఇవ్వడం జరగలేదా ? ఆ మాటలు మూటలు కట్టుకొని ఎక్కడికి పోయాయని , కెసిఆర్ పార్క్, మార్కెట్ యార్డు ఎవరికి ఉపయోగపడిందని, కేవలం బి ఆర్ ఎస్ నాయకులకు మాత్రమే కమిషన్లకు దండుకుని నిర్మాణం మధ్యలోనే ఆపేయడం కనబడడం లేదా అని మండిపడ్డారు. వాస్తవాలకు వెళ్తే చెన్నూరు నియోజకవర్గం లో మంత్రివర్యులు వివేక్ వచ్చినంక ఎంతో అభివృద్ధి జరిగి ప్రజలు ఎంతో ఆనందంగా ఉండడాన్ని జీర్ణించుకోలేక మతి తప్పి బిఆర్ఎస్ నాయకులు మాట్లాడుతున్నారని అన్నారు. కేకే 3 లో గల స్మశాన వాటికకు ఈరోజు బడ్జెట్ కూడా కేటాయిం చడం జరుగుతుందని తెలియదా?యువతకు ఎంతో ఉపాధిగా ఏటిసి సెంటర్ ని తీసుకురావడం తెలియదా? ఎన్నో ఏళ్ల నుండి మందమర్రి నుండి బస్సు లేక ప్రజలు ఇబ్బంది పడటం చూసిన మంత్రి షటిల్ బస్సు ని మొదలుపెట్టడం మీకు కనబడలేదా? శ్రీపతి నగర్ రోడ్డు గుంతలు గుంతలుగా ఉండి అంబులెన్స్ రాని పరిస్థితి ఉండేదాని అటువంటి రోడ్డును కూడా సిసి రోడ్డు 75 లక్షల తోటి నిర్మించడం జరిగిందని, అది మీకు కనిపించలేదా? ఇలా ఎన్నో అభివృద్ధి పనులు చేస్తుంటే ఓర్వలేక భరించలేక ????మతిస్థిమితం కోల్పోయి ఇలా మాట్లాడుతుంటే ప్రజలు ఎవరు ఊరుకోరు" అని బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు హెచ్చరించారు . ప్రజలు వాస్తవాలు అన్ని గమనిస్తున్నారని, గత ప్రభుత్వం వల్ల ఎన్నో కోల్పోయిన ప్రజలు ఇప్పుడు పేద కుటుంబం, మధ్యతరగతి కుటుంబం అయినా ప్రతి కుటుంబానికి సన్న బియ్యం,మహిళలకు ఫ్రీ బస్సు,200 యూనిట్ల కరెంట్, రేషన్ కార్డులు,ఇందిరమ్మ ఇల్లులు,డబుల్ బెడ్ రూమ్లు, ఆరోగ్యశ్రీ,రైతు రుణ మాఫీ,రైతు భరోసా ఇలా ఎన్నో అభివృద్ధి పథకాలు ప్రజలకు ప్రతి ఇంటికి ప్రతి కుటుంబానికి చేరుతుంది ఇలాంటి అభివృద్ధితో ప్రజలు ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నారని ఇప్పటికీ అయినా బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు వాస్తవాలు తెలుసుకొని నోరు దగ్గర పెట్టుకొని మాట్లాడాలని లేదా భవిష్యత్తులో ప్రజలు మళ్ళీ తిప్పి కొడతారని తెలుసుకోవాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్సీ సెల్ పట్టణ అధ్యక్షులు నెరువట్ల శ్రీనివాస్, మైనార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు ఎండి జమీల్ గుడ్ల రమేష్ సేవాదళ్ పట్టణ అధ్యక్షులు సోతుకు ఉదయ్ మంద తిరుమల్ ఎండి సుకూర్ ఎర్ర రాజు,సట్ల సంతోష్,బండి శంకర్ గౌడ్ ఎండి పాషా ముత్తయ్య, అందుగుల లక్ష్మణ్, దుర్గం ప్రభాకర్, మాంతు రవి తుంగ పిండి విజయ్ కలీల్,రాజేష్, సంపత్,, నీరటి వెంకటేష్,రాయబారపు కిరణ్, వడ్లూరి సునీల్ కుమార్ ముదారపు శేఖర్, జావిద్ ఖాన్ మద్దెల విజయ్ పారుపల్లి శివరామకృష్ణ సతీష్ శశిధర్,పానుగంటి లక్ష్మణ్ ఎండి షరీఫ్ పెద్దిరాజు పాల్గొన్నారు.

గృహ జ్యోతి పథకం పేదలకు వరం

సర్పంచ్ దున్న శ్రీనివాస్

మీడియా టుడే జనవరి 14 కోదాడ (నడిగూడెం)-:
తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న గృహ జ్యోతి పథకం పేదలకు వరం అని నడిగూడెం గ్రామ సర్పంచ్ దున్న శ్రీనివాస్ అన్నారు. బుధవారం నడిగూడెం మండల కేంద్రంలో 200 యూనిట్లు ఉచిత విద్యుత్ పొందుతున్న గృహ జ్యోతి లబ్ధిదారులకు రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పేరున పంపిన సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు కాపీలను విద్యుత్ అధికారులతో కలిసి లబ్ధిదారులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ఎన్నికల సందర్భంగా ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. గతంలో విద్యుత్ బిల్లులు కట్టలేక ఎంతోమంది పేదలు ఇబ్బందులు పడ్డారని, గృహ జ్యోతి పథకంతో కరెంటు బిల్లుల కష్టాలు తొలగి

పేదల ఇళ్లలో కరెంటు కష్టాలు తొలగి ఆనందంగా ఉన్నారన్నారు. గ్రామంలో 1229 విద్యుత్ కనెక్షన్ లు ఉండగా 829 విద్యుత్ కనెక్షన్లకు గృహ జ్యోతి పథకం ద్వారా లబ్ధిదారులు లబ్ధి పొందుతున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి,ఎమ్మెల్యే పద్మావతి రెడ్డిల సహకారంతో గ్రామంలో విద్యుత్ సమస్యలు రాకుండా చూస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో లైన్ మెన్ భూక్య శ్రీను,విద్యుత్ సిబ్బంది లవకుశ రెడ్డి,గోపి లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

రామాపురంలో రైతుల వరి పంట నాశనం

మీడియా టుడే జనవరి 14 కోదాడ (నడిగూడెం)-:
నడిగూడెం మండలం రామాపురం గ్రామానికి చెందిన భూసరాజు రామారావు, రాజయ్యలకు వారసత్వంగా వచ్చిన సుమారు 5 ఎకరాల భూమిపై గత 30 ఏళ్లుగా వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. భూమికి సంబంధించిన అన్ని రెవెన్యూ రికార్డులు, కోర్టు ఇంజక్షన్ ఆర్డర్, పోలీస్ బైండోవర్ ఉన్నప్పటికీ కొందరు వ్యక్తులు భూవివాదం పేరుతో వరుసగా అడ్డంకులు సృష్టిస్తున్నారని రైతులు

ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో 2025 ఫిబ్రవరి, 2026 జనవరి 9న వరి పంటపై రౌండప్ వంటి మందులు పిచికారీ చేసి పంటను పూర్తిగా నాశనం చేయడంతో రైతులకు భారీ నష్టం వాటిల్లిందని తెలిపారు. చట్టాన్ని ఉల్లంఘిస్తూ సాగుతున్న ఈ దౌర్జన్యాన్ని వెంటనే ఆపి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని రైతులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ఘనంగా వెంకటేశ్వరస్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం

నేలకొండపల్లి జనవరి14 (మీడియా టుడే)

సంక్రాంతి పండుగను పురస్కరించుకొని ధనుర్మాసం చివరిరోజైనా బుధవారం స్థానిక శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వేణుగోపాల స్వామి ఆలయాలలో స్వామివారి కల్యాణ మహోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణల మధ్య జరుగుతున్న కళ్యాణానికి గ్రామానికి చెందిన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తిలకించారు. అనంతరం కళ్యాణానికి హాజరైన భక్తులకు అన్నదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూజారి మధు, రాము, నేలకొండపల్లి మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ శీలం వెంకటలక్ష్మి, ఉపసర్పంచ్ మద్దినేని మహేష్, వార్డు మెంబర్స్ కొల్లి అన్నపూర్ణ, ఆలయ చైర్మన్లు కనమర్లపూడి రమేష్, మన్నే రవి ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామస్తులు సత్యనారాయణ. నవతబ్రహ్మం. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిరుమర్తి గ్రామపంచాయతీ నూతన పాలక వర్గం ఆధ్వర్యంలో క్రీడా కార్యక్రమాలు

సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా చిరుమర్తి గ్రామంలో కబడ్డీ ముగ్గుల పోటీలు

మీడియా టుడే మాడుగుల పల్లి మండలం
(జనవరి 14) ప్రతినిధి రామకృష్ణ
నల్గొండ జిల్లా మాడుగులపల్లి మండలం చిరుమర్తి గ్రామంలో సంక్రాంతి సంబరాలను పురస్కరించుకొని కబడ్డీ పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. కబడ్డీ ఈ పోటీలో పాల్గొన్న విజేతలకు మొదటి బహుమతి గా మాణిక్యమ్మ జ్ఞాపకార్థం వారి మనవడు ఉప సర్పంచ్ నాతాల కరుణాకర్ రెడ్డి 5016లురెండో బహుమతి దాత పోరెడ్డి పుల్లారెడ్డి జ్ఞాపకార్థం వారి కుమారుడు శంకర్ రెడ్డి రూ 3016 మూడో బహుమతి మూడవ బహుమతి ఆకిటి జానయ్య జ్ఞాపకార్థం వారి కుమారులు ఆకిటి రాజశేఖర్ ఆకిటి రవి 2016 జూనియర్స్ అండర్ 19 బహుమతి దాతలు కొండ దాసు 2016లో రెండో బహుమతి దాత నక్క సైదులు (చంటి) 1016 ఈ పోటీలను తిలగించడానికి అధిక సంఖ్యలో గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు

మత్స్యగిరి ఆలయంలో శ్రీ గోదా దేవి రంగనాథ స్వాముల కళ్యాణ మహోత్సవం

వలిగొండ జనవరి 14 మీడియా టుడే
యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీమత్స్యగిరి లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానం వెంకటాపురం మత్స్యగిరి ఆలయంలో ధనుర్మాస ఉత్సవాలలో భాగంగా దేవస్థానం యందు శ్రీగోదా రంగనాధస్వామి వార్ల కళ్యాణ మహోత్సవం అర్చకులు,వేదపండితులచే అంగరంగ వైభవంగా కన్నుల పండుగగా నిర్వహించారు దేవస్థానంకార్య నిర్వహణాధికారి సల్వాది మోహన్ బాబు శ్రీస్వామి అమ్మవార్లకు పట్టువస్త్రాలు, తలంబ్రాలు సమర్పించారు. కన్నుల పండుగగా సాగిన కళ్యాణాన్ని వీక్షించుటకు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారి కృపకు పాత్రులయ్యారు అనంతరం బద్ధం పుల్లారెడ్డి జంగారెడ్డిపల్లి వాస్తవ్యులు భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో వెంకటాపురం గ్రామ సర్పంచ్ కర్నేకంటి కళమ్మ యాదయ్య,దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ కొమ్మారెడ్డి నరేష్ కుమార్ రెడ్డి,వేములకొండ గ్రామ సర్పంచ్ ఏర్పుల వెంకటేశం, మాజీ సామ రాంరెడ్డి, గ్రామపెద్దలు,అర్చకులు, సిబ్బంది,భక్తులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యర్రవరం ఆలయాన్ని సందర్శించిన రాజమండ్రి న్యాయమూర్తి

కోదాడ జనవరి 14 (మీడియా టుడే)-:
మండల పరిధి యర్రవరం దూలగుట్ట పై వేంచేసియున్న బాల ఉగ్ర లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయాన్ని బుధవారం ఆంధ్ర రాష్ట్రం రాజమండ్రి కి చెందిన సీనియర్ సివిల్ జడ్జ్ కర్రి ప్రకాష్ సత్యప్రియ దంపతులు సందర్శించుకున్నారు ఈ సందర్భంగా వారుఆలయ నిత్య అన్నదానానికి 25 వేల రూపాయల విరాళాన్ని ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు అందించారు అనంతరం ఆలయ కమిటీ వారు వారిని జ్ఞాపికతో సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమంలో కర్రి నిఖిల, శ్రీ ఉదయ పద్మిని, ఆలయ కోర్ కమిటీ సభ్యులు భాషబోయిన భాస్కర్ రావు కమిటీ సభ్యులు,సిబ్బందిపాల్గొన్నారు

ఎల్లంపల్లి క్రికెట్ మ్యాచ్‌లో పాల్గొన్న బీజేపీ నాయకులు

టేక్మాల్: జనవరి 13 (మీడియా టుడే)
టేక్మల్ మండలంలోనిఎల్లంపల్లి గ్రామంలో నిర్వహించిన స్నేహపూర్వక క్రికెట్ మ్యాచ్ ఉత్సాహంగా సాగింది. ఈ మ్యాచ్‌లో భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ)కి చెందిన స్థానిక నాయకులు సిద్దిరాములు, శామయ్య, రెడ్యా నాయక్ పాల్గొని క్రీడాభిమానులను ఆకట్టుకున్నారు.గ్రామ యువతతో కలిసి మైదానంలోకి దిగిన నాయకులు ఆటల ద్వారా క్రీడాస్ఫూర్తిని ప్రోత్సహించారు. మ్యాచ్ సందర్భంగా గ్రామంలో పండుగ వాతావరణం నెలకొని, పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు హాజరై ఆటను ఆస్వాదించారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, క్రీడలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడమే కాకుండా గ్రామాల్లో ఐక్యత, స్నేహభావాన్ని పెంపొందిస్తాయని అన్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు భవిష్యత్తులో కూడా కొనసాగించాలని వారు ఆకాంక్షించారు.

శిల్పారామంలోసంక్రాంతి సంబురాలు

శేర్లింగంపల్లి మీడియా టుడే న్యూస్ జనవరి 14

శిల్పారామం మాదాపూర్ లో సంక్రాంతి సంబరాలు ప్రారంభమయ్యాయి. గంగిరెద్దుల విన్యాసాలు, హరిదాసుల కీర్తనలు, బుడబుక్కల, జంగమదేవరుల , ఎరుకలసాని, పిట్టలదొర మొదలైన జానపద కళారూపాలు అన్ని శిల్పారామం లో కొలువుతీరి ఉన్నారు. సందర్శకులు కళారూపాలు ఆదరిస్తున్నారు. సెల్ఫీ లు , ఫోటోలు , వీడియోలు తీసుకుంటున్నారు. ఈరోజు బాగు పండుగ పురస్కరించుకొని చిన్న పిల్లలందరికీ భోగిపళ్ళు ఉత్సవం నిర్వహించడం జరిగింది.శ్రీమతి తాడేపల్లి సుబ్బలక్ష్మి బృందం సంక్రాంతి పాటలు అలరించాయి, శ్రీమతి రేణుక ప్రభాకర్ శిష్య బృందం"గోదా కళ్యాణం" , వాసుదేవ రావు బృందం "పాతాళ భైరవి" సురభి నాటకం ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది.

వానరానికి ఘనంగా అంతిమ యాత్ర నిర్వహించిన గ్రామస్తులు

మీడియా టుడే మాడుగులపల్లి మండలం (జనవరి 14) ప్రతినిధి రామకృష్ణ

నల్గొండ జిల్లా మాడుగులపల్లి మండలం చిరుమర్తి గ్రామం లో బుధవారం సాయంత్రం 5:20ని లకు వానరం మృతి చెందగా కొంతమంది చూసి గ్రామస్తులకు తెలుపగా ఆ వానరానికి హిందూ సాంప్రదాయబద్ధంగా దహన సంస్కారాలు నిర్వహించారు శ్రీరాముని భక్తుడు వానరం మృతి చెందడంతో గ్రామస్తులంతా కలిసి దగ్గరలో ఉన్న పాలేరు వాగులో పూడ్చి పెట్టడం జరిగింది.

భోగిపండుగసందర్భంగా.పిల్లలకు ఘనంగా భోగి పళ్ళుపోసే కార్యక్రమం

నేలకొండపల్లి జనవరి 14 (మీడియా టుడే)

నేలకొండపల్లి మండలంలో భోగి పండుగ సందర్భంగా ఆలయాల్లో భక్తులు పూజలు నిర్వహించారు. నేలకొండపల్లి మండల పరిధిలోని ముజ్జుగూడెం గ్రామంలో బుధవారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ యువజన నాయకుడు కొమ్మూరి నరేష్. వాళ్ళ ఇద్దరు పిల్లులకు భోగి పండ్లు పోసే కార్యక్రమా న్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరంఇద్దరు చిన్నారులను పెద్దలు దీవించారు.

ధర్మపురం యూత్ ఆధ్వర్యంలో ముగ్గుల పోటీలు

మీడియా టుడే మాడ్గులపల్లి: జనవరి 14 ప్రతినిధి రామకృష్ణ

మండలంలో ధర్మపురం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో ధర్మపురం యూత్ ఆధ్వర్యంలో మహిళలకు బుధవారం ముగ్గుల పోటీ విజేతలకు బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఉద్యమ కారుడు పగిళ్ల సైదులు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్ర మంలో కన్నబోయి నాగరాజు, బంగారు, సైదులు, చంద గోవిందు, మొగుళ్ళ నాగరాజ్, సింగారపు యాదయ్య బహుమతులు అందుకున్న వారు మొదటి ప్రైస్ సుమలత, ద్వితీయ బహుమతి లత, తృతీయ బహుమతి నవ్య, గిఫ్టల దాతలు రవి, రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫౌండేషన్ అవ్వ తాతలకి సంక్రాంతి పండుగ కానుక

వలిగొండ జనవరి 14 మీడియా టుడే మండల పరిధిలోని పహిల్వాన్ పూర్ గ్రామంలో బుధవారం సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా తాత అవ్వలకి సంక్రాంతి పండగ కానుక ఏజేఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత ఎలిమినేటి జంగారెడ్డి గంగాధరి బిక్షపతి,బండారి మీనమ్మ,,వల్లందాస్ శారద, బండారి నర్సమ్మ ,దుబ్బ నర్సమ్మ,గంగాదారి నర్సమ్మ,దొడ్డి ఎంకమ్మ,, నర్సమ్మ, బండారి సాయమ్మ, చిందం సోమమ్మ,,ఎండి , బండారి సాలమ్మ,శివరాత్రి భూమమ్మ,పల్లె ఐలమ్మ,, మరియు గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది ఇద్దరికీ బండారి సుమిత్ర లకు అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఏజిఆర్ ఫౌండేషన్ సభ్యులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

పసిడి పంటల సంక్రాంతి ఆగమయింది

బెల్లంకొండ సత్యనారాయణ రైతు సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి

మీడియా టుడే జనవరి 14 కోదాడ (నడిగూడెం)–:
పసిడి పంటల సంక్రాంతి ఆగమైందని రైతు సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి బెల్లంకొండ సత్యనారాయణ అన్నారు. తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు సంక్రాంతి ముగ్గులు నిలయమని అలాంటి సంక్రాంతి ఆనందోత్సవాల మధ్య రైతులు కూలీలు జరుపుకునే పరిస్థితి లేదని రైతు చట్టాలు తీసుకొచ్చి రైతులని ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని మార్చి కూలీలని నట్టేట ముంచాలని బిజెపి ప్రభుత్వం చూస్తుందని చట్టాలను ఉపసంహరించుకునే వరకు పోరాటం ఆగదని అన్నారు. బుధవారంమండల పరిధిలోని వేణుగోపాలపురం గ్రామంలో రైతు సంఘం, గ్రామ సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సంక్రాంతి ముగ్గుల పోటీలలో పాల్గొని విజయం సాధించిన మహిళలకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై బహుమతులను ప్రధానం చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలో బెల్లంకొండ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ మహిళలకు అత్యంత ఇష్టమైన పండుగలలో సంక్రాంతి పండుగ ఒక్కటి అన్నారు. మహిళలో దాగి ఉన్న సృజనాత్మక శక్తిని వెలికి తీయడం కోసం ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. తెలుగు సంస్కృతి ఉట్టి పట్టేలా సంక్రాంతి సంబరాలను జరుపుకోవడం మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాన్ని గౌరవించడం అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముగ్గుల పోటీల్లో గెలుపొందిన వారికి బహుమతులతో పాటు ముగ్గుల పోటీల్లో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికి ప్రోత్సాహక బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ ఎంపీపీ కొరట్ల శ్రీనివాస్, సర్పంచ్ సోమయ్య, ఉప సర్పంచ్ వీరబాబు, సిపిఎం వార్డ్ మెంబర్ సంపత్ అచ్చమ్మ పిచ్చయ్య, అంగన్వాడి టీచర్ చిట్టెమ్మ, లింగమ్మ ఎంకన్న నాగమ్మ సక్కుబాయి గోపి నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముకుందాపురంలో ఘనంగా ముగ్గుల పోటీలు

నాగార్జునసాగర్ మీడియా టుడే జనవరి 14:
మండలంలోని ముకుందాపురం గ్రామంలో సంక్రాంతి సందర్భంగా డివైఎఫ్ఐ, మహిళా సంఘం ఆధ్వర్యంలో మహిళలకు యువతులకు ముగ్గుల పోటీలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కెవిపిఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొండేటి శ్రీను, మాట్లాడుతూ: పండగ వేల, మహిళల్లో ఉన్న సృజనాత్మకతను వెలికి తీసి, సమాజంలో జరుగుతున్న పోటీ ప్రపంచాన్ని ఎదుర్కోవడం కోసం ఇటువంటి క్రీడలు ఉపయోగపడతాయని, అన్నారు. కుల మతాలకతీతంగా, సోదర భావంతో గ్రామాలలో ప్రజలందరూ కలిసి ఉండాలని, సమాజంలో మహిళల పట్ల యువతుల పట్ల గౌరవంతో మెలగాలని, సమాజంలో మహిళల పట్ల జరుగుతున్న దాడుల యువత చైతన్యశీతో ఎదుర్కోవాలని వారన్నారు. ముగ్గుల పోటీలో పాల్గొన్న 32 మంది పాల్గొన్నారు.ప్రథమ బహుమతి కుందనపల్లి ఉమా,ద్వితీయ బహుమతి వంగాల భవాని,తృతీయ బహుమతి లంకలపల్లి లక్ష్మమ్మ లతో పాటు పాల్గొన్న వారందరికీ బహుమతులను దాతల సహకారంతో అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కత్తి లింగారెడ్డి, కందుకూరి

కోటేష్,గ్రామ సర్పంచ్ సలీకంటి పద్మ సత్యం, మల్లికాంటి చంద్రశేఖర్, వేంపటి మహేష్, వింజమూరి శివ, లెంకలపల్లి చిన్నా, యశోద, చిట్టీమల్ల నవీన్, వంగల ఫణింద్రచారి,సలీకంటి శ్రవణ్, భరత్,లెంకలపల్లి లక్ష్మమ్మ, నాగమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు

జిల్లా ప్రజలకు సంక్రాంతి పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి

మీడియా టుడే/మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా: జనవరి 14
తెలుగువారి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక అయిన 'మకర సంక్రాంతి' పండుగను పురస్కరించుకుని జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి జిల్లా ప్రజలందరికీ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ సంక్రాంతి పండుగ ప్రతి ఇంట్లో సిరిసంపదలను, సుఖసంతోషాలను నింపాలని ఆకాంక్షించారు. రైతు పండించిన పంట చేతికి వచ్చే ఈ పర్వదినం, పల్లెల్లో కొత్త వెలుగులు తీసుకురావాలని కోరారు.సంప్రదాయ గౌరవం: భోగి, సంక్రాంతి, కనుమ పండుగలను మన ఆచార వ్యవహారాలకు అనుగుణంగా, కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆనందంగా జరుపుకోవాలని సూచించారు.పండుగ ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలని, ముఖ్యంగా గాలిపటాలు ఎగురవేసే సమయంలో విద్యుత్ తీగలకు దూరంగా ఉండాలని మరియు పర్యావరణహితమైన రంగులు, దారాలను (మాంజా నివారణ) ఉపయోగించాలని కోరారు.జిల్లాలోని రైతాంగం అంతా పాడిపంటలతో వర్ధిల్లాలని, ప్రభుత్వ పథకాలను అందిపుచ్చుకుంటూ అభివృద్ధి పథంలో సాగాలని ఆకాంక్షించారు."ఈ మకర సంక్రాంతి జిల్లా ప్రజల జీవితాల్లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని నింపాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను" అని కలెక్టర్ తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు.

సీఐటీయూ మహాసభలతో నూతనుత్తేజితం

కల్యాణిఖని ఓసీలో సీఐటీయూ పోస్టర్లు విడుదల

మందమర్రి / మీడియా టుడే,జనవరి 14,2026:
సింగరేణి కాలరీస్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ సిఐటియు 17వ రాష్ట్ర మహాసభల పోస్టర్ను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా బ్రాంచ్ అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ ఈ మహాసభలలో సింగరేణి కార్మికుల సమస్యల పట్ల ప్రభుత్వ ,యాజమాన్య విధానాలపై చర్చించడం జరుగుతుందని, మరియు సమస్యల సాధన పట్ల నూతన పోరాట విధానాలనురూపొందిస్తామన్నారు. ఈమధ్య యువ కార్మికులు ఎక్కువగా యూనియన్ విధానాలు, సమస్యలపై కల్పిస్తున్న అవగాహన విధానాలను గమనించి అధిక మొత్తంలో పెద్ద మొత్తంలో చేరడం వలన యూనియన్ బలోపేతం అవుతుందన్నారు. ప్రతీ కార్మికుడు ఏదైనా ఒక యూనియన్ లో చేరి కార్మిక సంఘాలను బలోపేతం చేసుకుని సమస్యల పట్ల ప్రభుత్వ విధానాలను అర్థం చేసుకోవడం వలన సమస్యలను సాధించుకోవచ్చున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుక వచ్చిన 4 లేబర్ కోడ్ లను వ్యతిరేకిస్తూ ఫిబ్రవరి 12న జరిగే సమ్మెను విజయవంతం చేసి సమ్మె హక్కును కాపాడుకోవాలన్నారు. ఇప్పటికే ప్రొడక్షన్ పీరియడ్ నెలల్లో ఇచ్చే ఇన్సెంటివ్ అమలుచేయడం లేదని, మస్టర్లు 150 లేవని డిస్మిస్, ఇంక్రిమెంట్ కటింగ్ చేస్తున్నా గెలిచిన సంఘం పట్టించుకోకపోవడం సరైనది కాదనన్నారు. యూనియన్లను పట్టించుకోకుండా ప్రజా పతినిధులు రానున్న మున్సిపాలిటీ

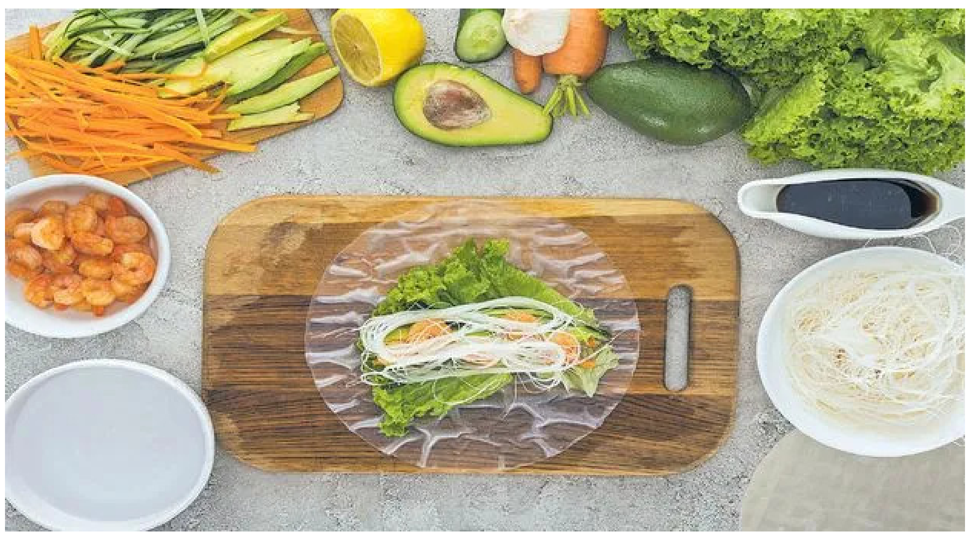
ఎన్నికల లోపు అలవెన్సులపై ఐటీ మాఫీ, సొంతింటి కల, సంస్థ బకాయిలపై ప్రకటన చేయించాలని, మారు పేర్ల సవరణ, కారుణ్య నియామకాలు కొనసాగించడం వంటి సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే మున్సిపాలిటి ఎన్నికల్లో తగిన మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్రాంచ్ గౌరవ అధ్యక్షులు వడ్లకొండ, ఐలయ్య, అసిస్టెంట్ బ్రాంచ్ సెక్రెటరీ జోరుక.వెంకటేష్, ఆర్గనైజర్లు బాసబోయిన కుమార స్వామి, సయ్యద్ అమీర్, సోషల్ మీడియా ఇంఛార్జ్ కల్వల.శ్రీనివాస్, సీనియర్ నాయకులు అల్వాల.సంజీవ్ లు పాల్గొన్నారు.

సంక్రాంతి కానుకగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బీసీలకు 42 శాతం నామినేటెడ్ పదవులు ఇవ్వాలి

బీసీ జేఏసీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ లింగంగౌడ్

మీడియా టుడే వేములపల్లి మండలం (జనవరి 14) ప్రతినిధి రామకృష్ణ
కాంగ్రెస్ పార్టీలో ముఖ్యమైన పదవులన్ని కేవలం ఒకే ఒక సామాజిక వర్గానికి కేటాయిస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ సామాజిక న్యాయం పాటించడం లేదని బీసీ జేఏసీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ జాజుల లింగం గౌడ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సంక్రాంతి కానుకగా బీసీలకు నామినేటెడ్ పదవులలో 42 శాతం వాటా ఇవ్వాలని అన్నారు మీ చేతిలో మీరు ఇచ్చే అవకాశం ఉన్న పదవులు ఇవ్వకుండా బీసీలకు స్థానిక సంస్థల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తామని అనడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు.60 శాతానికి పైగా ఉన్న బీసీలకు అన్ని రంగాల్లో ప్రాధాన్యత లేని పోస్టులే ఇస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఓట్లు బీసీలవి అధికారం మాత్రం కొన్ని కులాల వారి అనుభవిస్తున్నారని విచారం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బంటు వెంకటేశ్వర్లు ఎర్రబెల్లి దుర్గయ్య, ధోనేటి శేఖర్ గంటా రాంబాబు యాదవ్ కన్నెబోయిన వినయ్ యాదవ్ గుండు గోపికృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘రైస్ పేపర్’ను చుట్టేస్తున్నారు!



బియ్యంతో చేసే అప్పడాలు మనకు తెలుసు.. పల్చటి కాగితాన్ని తలపించే పూత రేకులూ తెలుసు. అయితే ‘రైస్ పేపర్’ సరికొత్త ట్రెండ్. సమోసా, టాకో, ఫ్రాంకీలనూ కూడా వీటిలో చుట్టేస్తున్నారు. ఇంకా మోమోలు, ప్యాన్‌కేక్‌లూ, డెజర్ట్‌లూ, ఫ్లాట్ నూడుల్సూ ... లిస్టు పెరుగుతోంది. అసలు ఏమిటీ ‘రైస్ పేపర్’? మునుపెన్నడూ లేనంతగా ప్రజల్లో నేడు ఆరోగ్య స్పృహ బాగా పెరిగింది. ఏం తిన్నా ఆరోగ్యకరంగానే ఉందా? అని ఒకటికి పది సార్లు ఆలోచిస్తున్నారు. అంతేనా... నగరాల్లో అయితే తక్కువ క్యాలరీలు, జీరో ఫ్యాట్‌గా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. వీటన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని పాకశాస్త్ర నిపుణులు ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. ఆ ప్రయోగాల ఫలితమే ‘రైస్ పేపర్’ (బియ్యపు కాగితం). ఇది చూడటానికి అచ్చంగా మన పూత రేకులా పలుచగా, పారదర్శకంగా ఉంటుంది. తింటే... అట్టులా మెత్తగా, రుచిగా అనిపిస్తుంది. ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలతోనైనా ఇట్టే కలిసిపోతుంది. అందుకే ఎక్కువగా ఆహార పదార్థాల ర్యాపింగ్ కోసం ‘రైస్ పేపర్’ను వినియోగిస్తున్నారు. పారదర్శకంగా, లోపలి పదార్థాలు కనిపిస్తాయి కాబట్టి అలంకరణగా కూడా వాడుతున్నారు.

ఇందులో ఏముంది?

రైస్ పేపర్... వినడానికి కొత్తగానే ఉంటుంది. కానీ బియ్యంతో అప్పడాలు చేయడం మనకు తెలిసిన విద్యే. అలాగే గోదావరి జిల్లాల్లో ఎక్కువగా చేసే పూతరేకుల్లోని రేకులు చక్కెర, బియ్యపుపిండితో చేసినట్టు... రైస్ పేపర్‌ను బియ్యంతో చేస్తారు. రాత్రంతా నానబెట్టిన బియ్యాన్ని రుబ్బుకుని, దానికి కాస్త ఉప్పు వేస్తారు. ఆ రుబ్బును గంజి బట్ట కట్టిన ఇడ్లీ పాత్రమీద పలుచని, గుండ్రటి దోశలా వేసి ఆవిరిపై ఉడికించి బియ్యం కాగితాలను తయారుచేస్తారు. వీటిని ఎండలో ఆరబెట్టి, డబ్బాల్లో వేసి పెడతారు. అవసరమైనప్పుడు తీసి నీళ్లలో కాసేపు నానబెట్టి బయటికి తీస్తే... తిరిగి మెత్తగా మారి ర్యాపర్‌గా వాడుకోవడానికి అనువుగా మారుతుంది. ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో ప్రతి ఇంట్లో ఇలా బియ్యం కాగితాలని చేసి పెట్టుకుంటుంటారు. వీటికి ఉన్న డిమాండ్ వల్ల అక్కడ కుటీర పరిశ్రమలా పెద్ద స్థాయిలో యంత్రాల మీద కూడా తయారుచేస్తున్నారు. కొన్నిచోట్ల వరి మొక్క ఆకులతో కూడా ఈ బియ్యం కాగితాల్ని తయారుచేస్తున్నారు. ఇందుకోసం జనపనార, మల్బరీ తదితర ఆకుల్ని కూడా వాడుతున్నారు.

అనేక రుచుల్లో...

ప్రస్తుతం ఆన్‌లైన్‌లోనే కాకుండా, మహానగరాల్లోని పెద్ద పెద్ద సూపర్ మార్కెట్లలో ‘రైస్ పేపర్’ షీట్లను ప్యాకెట్లలో అమ్ముతున్నారు. వీటిని కీరా, క్యారెట్, బ్రకోలీ లాంటి తాజా కూరగాయలు చుట్టడానికి, స్ప్రింగ్ రోల్స్‌లోనూ వినియోగిస్తున్నారు. చేప, మాంసాలనూ ఉడికించడానికి వాడుతున్నారు. డంప్లింగ్స్, సమోసాలు, పానీపూరీ, టాకోలలో మైదాకు బదులుగా రైస్ పేపర్లనే వాడడం విశేషం. శాండ్విచ్‌లు, బ్రీటోలలో కూడా బియ్యం కాగితాలనే ఉపయోగించడం మొదలైంది. ప్రసిద్ధ జపనీస్ వంటకం షుషిల్లో ర్యాపర్లగా రైస్ పేపర్లనే వినియోగిస్తూ పాకశాస్త్ర నిపుణులు చక్కటి ఆరోగ్యానికి సరికొత్త రుచుల దారులు వేస్తున్నారు.

అతిగా తినొద్దు...

ఇటీవల కాలంలో సోషల్ మీడియాలోని కుకింగ్ షోలలో బియ్యం కాగితాలను వాడుతూ వీటిని ట్రెండీగా మారుస్తున్నారు ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు. తేలికగా, పారదర్శకంగా ఉండడంతో అన్నింట్లోనూ వీటి వినియోగం పెరిగింది. ప్రస్తుతం రైస్ పేపర్లు అమెరికా నుంచి ఆస్ట్రేలియా వరకు అన్ని దేశాల ఆహార పదార్థాలలో కలిసిపోయాయి. అయితే పోషకాహార నిపుణులు మాత్రం అతి వినియోగం మంచిది కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు. రైస్ పేపర్లలో ప్రధాన పదార్థం తెల్ల బియ్యం. సువాసన కోసం కొందరు బాస్మతీ, జాస్మిన్ రైస్‌లతో కూడా వీటిని తయారుచేస్తున్నారు. ఒకరకంగా ఎక్కువగా పాలిష్ చేసిన బియ్యంలో విటమిన్లు, మినరల్స్, పీచుపదార్థాలు తక్కువే. కాబట్టి ఇది పూర్తి ఆరోగ్యకరం అని భావించలేమన్నది న్యూట్రిషనిస్టుల అభిప్రాయం. అయినప్పటికీ రైస్ పేపర్‌తో ఆహార పదార్థాలను క్యారీ చేయడం సులభం... పైగా రుచి కూడా బాగుంటుంది కాబట్టి ఈ ట్రెండ్ అన్ని దేశాల్లోనూ కొనసాగుతోంది. మైదా, గోధుమతో చేసే రొట్టెలకు బదులుగా వివిధ ర్యాపర్ల కోసం రైస్‌పేపర్‌గా చుట్టేస్తున్నారు. కొత్త రుచులను ఎంచక్కా ఆస్వాదిస్తున్నారు.

అక్కడ ‘బాన్ ట్రాంగ్’

ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతం నుంచే ‘రైస్ పేపర్’ ప్రయాణం మొదలైంది. చాలా తేలికగా, పారదర్శకంగా ఉండడంతో ప్రాచీన చైనా, జపాన్‌లలో ఈ తరహా కాగితాన్ని మొదట్లో... ఎక్కువగా సమాచారాన్ని తెలిపేందుకు, చిత్రలేఖనానికి ఉపయోగించేవారట. వియత్నాం, థాయిలాండ్, కాంబోడియా, లావోస్ తదితర దేశాల వంటలలో రైస్ పేపర్‌ను ఉపయోగించడం ఎప్పటి నుంచో ఉంది. ముఖ్యంగా వియత్నాంలో దీన్ని ఎక్కువగా తయారుచేస్తారు, వాడతారు. రైస్‌పేపర్‌ను అక్కడ ‘బాన్ ట్రాంగ్’గా వ్యవహరిస్తారు. అనేక రకాల రైస్ పేపర్లను ఈ దేశంలో చూడవచ్చు. కొన్నిసార్లు దళసరిగా, ఆకారంలో కూడా తేడాలు ఉంటాయి. మొదట బియ్యాన్ని రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయం నీళ్లు పోసి గ్రైండర్‌లో వేసి పిండిగా చేస్తారు. తర్వాత కాస్త నీళ్లు, ఉప్పును కలిపి జారుడు పిండిగా చేసుకుంటారు. వేడి ఇనుప ప్లేట్లు, ఆవిరి బుట్టలపై ఈ పిండిని పలుచగా వేసి వేడిచేస్తారు. పిండి కాగితంలా పైకి లేస్తుంది. పెద్ద స్థాయిలో చేయడానికి రోలింగ్ మెషీన్లనూ వినియోగిస్తున్నారు. వియత్నాంలో పిండిలో నల్ల, తెల్ల నువ్వులు, కారం పొడి, కొబ్బరి పాలు, అరటి పండు గుజ్జులను కలిపి రైస్‌పేపర్ ఫ్లేవర్ మారుస్తూ కొత్త రుచులను అందిస్తున్నారు.

రుచించే అంశాలివి...

- కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువ: బియ్యంతో చేస్తారు కాబట్టి ‘రైస్ పేపర్’లో మంచి పోషకాలను ఇచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే తక్షణ శక్తిని పొందొచ్చు.
- తక్కువ కొవ్వు, క్యాలరీలు: మిగతా స్నాక్స్‌తో పోలిస్తే ‘రైస్ పేపర్’తో చేసిన స్నాక్స్‌లో కొవ్వు పదార్థాలు, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. బరువు నియంత్రణలో ఉన్నవాళ్లకి ఇది బెస్ట్ ఛాయిస్.
- గ్లుటెన్ ఫ్రీ: రైస్‌పేపర్‌లో గ్లుటెన్ ఉండదు. కాబట్టి ‘గ్లుటెన్ ఇన్‌టాలరెన్స్’ ఉన్నవారికి రైస్ పేపర్‌తో ర్యాప్ చేసిన పదార్థాలు మేలు చేస్తాయి.
- ప్రిజర్వేటివ్స్ లేవు: బియ్యం, ఉప్పు, నీళ్లు తప్పిస్తే ఈ పేపర్ తయారీలో వేరే ఏదీ వాడరు. నిల్వ ఉంచేందుకు ప్రిజర్వేటివ్స్ కూడా ఉపయోగించరు.
- ఫైబర్ అధికం: జీర్ణవ్యవస్థ సజావుగా జరిగేందుకు పీచుపదార్థాలు ఎంతో అవసరం. బియ్యం కాగితాలలో తగినంత పీచు పదార్థం ఉంటుంది. కాబట్టి మలబద్ధకం ఉన్న వాళ్లకి ఇవి మేలు చేస్తాయి.
- చక్కెర నియంత్రణ: రైస్ పేపర్లలోని మేలు రకం కార్బోహైడ్రేట్ల వల్ల రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు కూడా తినొచ్చు.
- అన్నింటికీ అనుకూలం: కూరగాయలు, చేపలు, మాంసం, స్వీట్... ఇలా వేటినైనా సులభంగా రైస్ పేపర్లలో ర్యాప్ చేయవచ్చు. ఆయా ఆహారాల పోషక విలువలను పెంచుకోవచ్చు.
- వీగన్ ఫ్రెండ్లీ: ఇవి పూర్తిగా బియ్యంతో చేసినవి కాబట్టి శాకాహారులు మరో ఆలోచన లేకుండా తినొచ్చు.

బూరెల్ని అమృతరసాల పద్ధతిలో చేస్తుంటే

కొన్ని వంటకాల్లో సూక్ష్మాలుంటాయి. వాటిని మనం పట్టించుకోం. హడావిడిగా వండటం హడావిడిగా తినటం అనే అలవాట్ల వలన ఆహారంలో స్వారస్యాన్ని కూడా మనం పొంద లేకపోతున్నాం. బూరెలు మనందరికీ తెలిసిన వంటకమే! వాటిని ఇప్పుడు చెప్పబోయే అమృతరసాల పద్ధతిలో వండుకుంటే ఎంతో ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి. కానీ, అరిసెల్ని, బూరెల్ని ఎంత ఇష్టం ఉన్నా ఆర్నెల్ల క్రితం రోగాలను బయట పెడతాయని చాలామంది తినటానికి భయపడతారు. అలా భయపడకుండా తినాలంటే తప్పనిసరిగా బూరెల్ని అమృతరసాల పద్ధతిలోనే వండుకోవాలి.క్షేమకుతూహలం అనే పాకశాస్త్ర గ్రంథం అమృతరసాలు వండే పద్ధతిని వివరించింది. ఈ పద్ధతిలో వండుకుంటే బూరెలు ఎంత ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అవి ఆరోగ్యదాయకంగా ఉండేలా చేసే అందులోని సూక్ష్మాలను పరిశీలిద్దాం: షష్టిక ధాన్యం అంటే ఆరు నెలలకు కోతకు వచ్చే బియ్యం. చాలా సారవంతమైనవి. ఈ ధాన్యాన్ని నానబెట్టి అరిశలపిండి లాగా దంచుకొని సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. అవి లేనప్పుడు నాణ్యమైన బియ్యాన్ని బూరెల తయారీకి ఉపయోగించాలి. ఈ బియ్యప్పిండి 3 కప్పులైతే ఒక కప్పు చక్కెరని నీటితో కరిగించి, కొద్దిగా పెరుగు కూడా తీసుకుని వీటితో బియ్యప్పిండిని ముద్దలాగా కలపాలి. ఈ ముద్దని భుజబలం ఉపయోగించి చేతులతో బాగా మర్దించాలి. ‘మర్దనం గుణవర్ధనం’ అని ఆయుర్వేద సూక్తి. ఈ పిండిని ఎంత మర్దిస్తే అంత గుల్లబారుతుంది. దీన్ని బేసిన్లో ఉంచి మూతపెట్టి ఒక రాత్రంతా నిలవుంచాలి. అందువలన పెరుగులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా ఈ పిండిని పులవబెట్టి మృదుత్వాన్ని తెస్తుంది. మర్నాడు ఈ పిండిలో నువ్వుపప్పు కలిపి మళ్లీ ఒకసారి మర్దించాలి. ఈ మర్దించిన పిండిని ఉండలుగా చేసుకుని గుండ్రంగానూ మందంగానూ వత్తి నేతిలో బూరెలుగా వండుకోవాలి. ఇలా వండిన బూరెలు ఎలాంటి జబ్బా చేయకుండా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాతాన్ని వేడినీ తగ్గిస్తాయి. అమిత బలకరం. పెరుగులో కనీసం 12 గంటలకు పైగా పిండిని నానించినందువలన జీర్ణశక్తిని పెంచే గుణం ఏర్పడుతుంది. అన్నహితవు కలిగిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. బూరెల్లాగా పొంగుతాయి కాబట్టి, ఇవి బూరెలు. తరువాత వచ్చిన పూరీలు కూడా ఇలానే పొంగుతాయి. పూరీ శబ్దానికి కూడా మూలం బూరే! మామూలుగా మన ఇళ్ళలో వండేబూరెలకీ, ఈ అమృతరసాల పద్ధతిలో వండే బూరెలకీ అసలు తేడా పెరుగులో ఒక పూటంతా నానబెట్టడంలో ఉంది. ఇలా చెయ్యక పోవటాన మా మూలు బూరెలు అజీర్తి చేసేవిగా, పొట్టని చెడగొట్టేవిగా ఉంటున్నాయి. అమృతరసాలు జలేబీలకు పూర్వరూపాలు. వాటి తయారీలో దక్షిణాదివారి పాత్ర తప్పకుండా ఉంది. జలేబీల తయారీలోనూ ఇదే పద్ధతిని అనుసరిస్తారు. కాకపోతే, పిండిని కొంచెం పలచగా చేసి చుట్టలుగా వత్తి పంచదార లేదా బెల్లం పాకంలో నానిస్తారు.

బియ్యప్పిండితో మనవాళ్లు చేసిన ప్రయోగాలు అద్భుతమైనవి. ఇప్పుడంటే అన్ని వంటకాలనీ మైదాపిండితో వండటం మొదలు పెట్టి మన ఆహార సంస్కృతిని కలుషితం చేసుకుంటున్నాం గానీ, ఈ మైదాపిండి వందేళ్లక్రితం అందుబాటులోకి వచ్చేవరకూ మన పూర్వులు ఎక్కువగా బియ్యప్పిండినీ, అప్పుడప్పుడూ గోధుమపిండినీ ఉపయోగించి స్వీట్లూ హాట్లూ వండుకునేవాళ్లు. జలేబీల్ని కూడా బియ్యప్పిండితోనే చేసేవారనటానికి సాక్ష్యం ఈ అమృతరసాలే! ఏఏ ప్రాంతాల్లో ఏవి ఎక్కువగా పండుతాయో వాటితో ఆ ప్రాంతాల్లో ఎక్కువ వంటకాలు, వాటి మీద ప్రయోగాలూ జరుగుతాయి. వండగా వండగా వాటిలో ప్రావీణ్యత సిద్ధిస్తుంది.

ఉల్లి సమోసా

కావలసిన పదార్థాలు: మైదా లేదా గోధుమ పిండి – రెండు కప్పులు, ఉల్లి ముక్కలు – కప్పు, పసుపు – అర స్పూను, ధనియాల పొడి – అర స్పూను, కారం – స్పూను, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు – స్పూను, ఉప్పు, నీళ్లు, నూనె – తగినంత.

తయారుచేసే విధానం:
మైదాను ఓ గిన్నెలోకి తీసుకుని కాస్త ఉప్పు, రెండు స్పూన్ల వేడి నూనె వేసి కలపాలి. మధ్య మధ్యలో కాస్త నీళ్లను కలుపుతూ పిండిలా చేసుకుని మూత పెట్టి పావు గంట సేపు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఓ గిన్నెలోకి ఉల్లి ముక్కలు, పసుపు, ధనియాల పొడి, మిర్చి ముక్కలు వేసి బాగా కలపాలి. మైదా పిండిని సరిసమానమైన ముద్దలుగా చేసుకుని దీర్ఘచతురస్రాకారంలో వత్తుకోవాలి. మూడు వైపుల కత్తిరించి మధ్యలో ఉల్లి మిశ్రమాన్ని పెట్టి, మూసేసి నూనెలో దోరగా వేయిస్తే ఉల్లి సమోసా తయారు.

పాల పూరీ

కావలసిన పదార్థాలు:
గోధుమ పిండి – రెండు కప్పులు, రవ్వ – రెండు స్పూన్లు, పాలు – మూడు కప్పులు, కుంకుమ పువ్వు – పావు స్పూను, చక్కెర – పావు కప్పు, యాలకుల పొడి – పావు స్పూను, బాదం పలుకులు – రెండు స్పూన్లు, నీళ్లు, నూనె – తగినంత.

తయారుచేసే విధానం:
పూరీలను చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఓ వెడల్పైన మందపాటి గిన్నెలో పాలు, కుంకుమ పువ్వును కలిపి మరిగించాలి. కాస్త చిక్కగా అయ్యాక చక్కెరను కలిపి ఇంకా మరిగించాలి. మరింత దగ్గరగా అయ్యాక యాలకుల పొడి వేసి స్టవ్ కట్టేయాలి. పూరీలను త్రిభుజాకారంలో కట్ చేసుకుని ఈ పాలలో వేసి పది నిమిషాలు నానబెట్టాలి. ఆ తరవాత బాదం పలుకులు వేసిన పాల పూరీ రుచికరంగా బాగుంటుంది.

తక్కువ పెట్టుబడి.. ఎక్కువ దిగుబడి..

వెదజల్లే పద్ధతిపైనే రైతుల మక్కువ..

ఇబ్రహీంపట్నం
రైతులు తక్కువ పెట్టుబడితో అధిక లాభాలు గడించే విధంగా గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో వ్యవసాయంలో అనేక సంస్కరణలు తీసుకువచ్చి అన్నదాతలు అతితక్కువ పెట్టుబడులు పెట్టి అధికంగా లాభాలు గడించే విధంగా కృషిచేసింది. అందులో భాగంగానే వరిలో వెదజల్లే పద్ధతిని పలు క్లస్టర్ల పరిధిలో రైతులకు అవగాహన కల్పించింది. వెదజల్లే వరిసాగు విధానం ద్వారా అధిక దిగుబడి వచ్చినందున రైతులు ఎక్కువ శాతం ఈ విధానంపై దృష్టి సారించారు. ప్రస్తుతం అదే విధానంతో ముందుకు సాగుతున్నారు. రైతులంతా ఒకేసారి నారు పోసుకోవడంతో ఒకేసారి నారు ఎదిగి నాటుకు వస్తుంది. ఈ సమయంలో రైతులు, కూలీల కోసం ఎదురుచూడాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అసలే రైతు కూలీల కొరత ఉందంటే.. దీన్ని అదునుగా తీసుకుని వాళ్లు తమ కూలీరేట్లను కూడా ఇష్టానుసారంగా పెంచేస్తున్నారు. దీంతో ఈ సమస్య నుంచి రైతులు బయటపడేందుకు గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నూతన విధానానికి శ్రీకారం చుట్టింది. వరిసాగులో నాట్లువేసే పద్ధతికి స్వస్తికి పలుకుతూ వెదజల్లే విధానంపై రైతులు దృష్టి సారించే విధంగా అవగాహన కల్పించారు. ఇప్పటికే మార్కెట్‌లోని రకరకాల నాటువేసే మిషన్లు వచ్చినప్పటికీ ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోవడంతో రైతులు వాటివైపు మొగ్గుచూపలేదు. ఈ క్రమంలోనే పురాతన కాలం నాటి వెదజల్లే పద్ధతి అనుకూలంగా ఉండటంతో ప్రస్తుతం రైతులు ఇదే విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. గత నాలుగేళ్లుగా రంగారెడ్డి జిల్లావ్యాప్తంగా ఈ పద్ధతి వెలుగులోకి వస్తుండటంతో చాలామంది రైతులు ఈ విధానంపై మొగ్గు చూపుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఇబ్రహీంపట్నం నియోజకవర్గంలో ఈ వెదజల్లే పద్ధతిలో సాగువిధానం బాగా పెరిగింది.

ఖర్చు తక్కువ.. దిగుబడి ఎక్కువ..

సాధారణంగా ఎకరా పొలం నాటు వేయాలంటే కూలీలు రూ.3500 నుంచి రూ.4000వరకు తీసుకుంటారు. వెదజల్లితే ఎకరాకు కేవలం రూ.400 నుంచి రూ.500 ఖర్చు మాత్రమే అవుతుంది. ఇక రైతే స్వయంగా జల్లుకుంటే ఆ ఖర్చు కూడా ఉండదు. దిగుబడులు ఎకరాకు 35 నుంచి 45బస్తాల వరకు వస్తున్నాయి. ముందుగా జిల్లా వ్యాప్తంగా వ్యవసాయశాఖ ఆధ్వర్యంలో రైతులకు ప్రత్యేక అవగాహన కల్పించి ప్రతి క్లస్టర్‌లో 50 ఎకరాల చొప్పున వెదజల్లే పద్ధతిలో సాగు చేయించారు. పలు క్లస్టర్ల పరిధిలో రైతులతో వెదజల్లే పద్ధతిలో సాగు చేయటంతో రైతులు అధిక దిగుబడి సాధించారు. దీంతో ఇతర రైతులు ఫీల్డ్ విజిట్ చేసి అధికశాతం రైతులు వెదజల్లే విధానంపై చొరవ చూపుతున్నారు.

అంటుకట్టు సాంకేతికతతో..

కూరగాయల అధిక దిగుబడి

హైదరాబాద్: అంటుకట్టు సాంకేతికతతో కూరగాయల అధిక దిగుబడి సాధించవచ్చని ఇక్రిశాట్ శాస్త్రవేత్తల అధ్యయనంలో తేలింది. అధిక దిగుబడినిచ్చే వంగడాన్ని సహజమైన వెంటిలేటెడ్ పాలీహౌస్ (ఎన్‌వీపీహెచ్) సాగుతో అంటుకట్టడం వల్ల ఉత్పాదకత పెరుగడంతోపాటు ఆదాయాన్ని పెంచుకోవచ్చని నిరూపితమైంది. ఫ్రాంటియర్స్ ఇన్ అగ్రోనమీలో ఈ పరిశోధన కథనాన్ని ప్రచురించారు. పాలీహౌస్ వాతావరణ పరిస్థితులలో పెరిగిన అంటుకట్టిన టమోటా మొక్కలపై (సోలనమ్ టోర్వమ్ రూట్‌స్టాక్‌పై సియోన్) దృష్టి సారించారు. బహిరంగ క్షేత్రాల్లో అంటుకట్టని మొక్కలతో వాటిని పోల్చారు. దీంతో ఎన్‌వీపీహెచ్ పద్ధతితో అంటుకట్టిన టమోటాలు 63.8 శాతం ఎక్కువ దిగుబడి వచ్చింది. అలాగే 3 నుంచి 5 వరకు అదనపు పంటలు ఇచ్చింది. కాగా, వంకాయ, మిరపకాయ, దోసకాయ, పుచ్చకాయలు వంటి ఇతర కూరగాయలు, పండ్ల మొక్కలపై కూడా ఈ సాంకేతికతో ఇక్రిశాట్ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేశారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాలతో కలిసి రైతులకు శిక్షణ ఇస్తున్నారు. అధిక దిగుబడులతో రైతుల జీవితాలు మారడంతోపాటు పోషకాహారం, జీవనోపాధి, ఆహార స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఇక్రిశాట్ శాస్త్రవేత్తలు ఆశిస్తున్నారు. కూరగాయల అంటుకట్టు పద్ధతి చిన్న రైతులకు గేమ్ ఛేంజర్ అని ఇక్రిశాట్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జనరల్ (రీసెర్చ్, ఇన్నోవేషన్) డాక్టర్ స్టాన్‌ఫోర్డ్ బ్లేడ్ తెలిపారు. ఈ విధానం ద్వారా దిగుబడితోపాటు లాభాలను పెంచడమే కాకుండా, వ్యవస్థ స్థితిస్థాపకతకు ఉపయోగపడుతుందని తమ పరిశోధనలో తేలిందని చెప్పారు. వాతావరణ వైవిధ్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్న ప్రాంతాలలోనూ కూరగాయల పెంపకంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురావడానికి అంటుకట్టు పద్ధతి ఎలా సహాయపడుతుందో తమ అధ్యయనం స్పష్టం చేసిందని ఇక్రిశాట్ రెసిలెంట్ ఫార్మ్ అండ్ ఫుడ్ సిస్టమ్స్, తాత్కాలిక డైరెక్టర్ డాక్టర్ రమేష్ సింగ్ తెలిపారు. ప్రారంభంలో టమోటాలపై దృష్టి సారించినప్పటికీ, అభివృద్ధి చేసిన అంటుకట్టు పద్ధతిని వంకాయ, మిరప, దోసకాయ, పొట్లకాయ, పుచ్చకాయలతో సహా విస్తృత శ్రేణి కూరగాయల పంటలకు అన్వయించవచ్చని ఈ వినూత్న పరిశోధనకు కారణమైన ఇక్రిశాట్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ రోహన్ ఖోపడే వివరించారు. మరోవైపు విభిన్న వ్యవసాయ వ్యవస్థలలో ఉత్పాదకతను పెంచే సామర్థ్యాన్ని ఈ సాంకేతికత అన్వయిస్తుందని ఇక్రిశాట్ వ్యవసాయ రంగంలో ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ గజనన్ సావర్గాంకర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ సహకారంతో చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్ట్ రైతులకు గణనీయమైన ప్రయోజనాలు అందించిందని, కూరగాయల ఉత్పాదకత 30 శాతం నుంచి 150 శాతం వరకు పెరిగిందని వివరించారు.

నీళ్లను రోజూ మరీ అతిగా తాగుతున్నారా..?

అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండా లంటే రోజూ పౌష్టికాహా రాన్ని వేళకు తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడంతోపాటు రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను కూడా తాగాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక జీవక్రియలు సాఫీగా సాగుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. అయితే రోజుకు ఎవరైనా సరే కనీసం 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీళ్లను లేదా 8 నుంచి 10 గ్లాసుల మేర నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు మనకు సూచిస్తుంటారు. ఇది నిజమే అయినప్పటికీ మనం నివసించే వాతావరణ పరిస్థితులు, మన ఆరోగ్యం, ఉష్ణోగ్రత, శరీర బరువు, మనకు ఉండే వ్యాధులు వంటి అంశాలను ఆధారంగా చేసుకుని కూడా మనం రోజూ నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే వ్యక్తిని బట్టి రోజుకు తాగాల్సిన నీటి శాతం నిర్ధారించబడుతుంది. అయితే నీళ్లను ఎవరైనా సరే తగిన మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. అలా అని మరీ అతిగా తాగితే అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

శరీరం వాపులకు గురై..

నీటిని మరీ అతిగా తాగడం వల్ల శరీరంలో ద్రవాలు అధికంగా చేరుతాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే ద్రవాల పరిమాణం మారుతుంది. ద్రవాల సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో లవణాల శాతం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ద్రవాలు ఎక్కువగా చేరి శరీరం వాపులకు గురవుతుంది. ముఖ్యంగా పాదాలు, కళ్లు, ముఖం, చేతులు వాపులకు గురై కనిపిస్తాయి. అలాగే కొందరికి వికారంగా ఉండడం, వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి కండరాలు పట్టేస్తాయి. కండరాలు నొప్పులుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఇలా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతుంటాయి. అలాగే తీవ్రమైన నీరసం, అలసట ఉంటాయి. చిన్న పనిచేసినా కూడా విపరీతంగా అలసిపోతారు.

ఓవర్ హైడ్రేషన్..

నీటిని సరిగ్గా తాగకపోతే ఏర్పడే స్థితిని డీహైడ్రేషన్ అంటారు. అదే నీటిని మరీ అతిగా సేవిస్తే ఏర్పడే పరిస్థితిని ఓవర్ హైడ్రేషన్ అంటారు. ఇవి రెండూ కూడా వాస్తవానికి ప్రమాదకరమే. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. రక్తంలో ఉప్పు శాతం తగ్గుతుంది. దీంతో కణాలు వాపులకు గురవుతాయి. దీని వల్ల ఒళ్లు నొప్పులు, వాపులు వస్తాయి. ఇక అధికంగా నీటిని తాగితే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల కండరాలు పట్టేయడం, నొప్పులు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కండరాల పనితీరు మందగించి కండరాలు బలహీనంగా మారుతాయి. నీటిని మోతాదుకు మించి సేవిస్తే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉండే ద్రవాలను బయటకు పంపేందుకు కిడ్నీలు శ్రమించాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది కిడ్నీల డ్యామేజ్‌కు దారి తీస్తుంది. కనుక నీళ్లను మరీ అతిగా సేవించకూడదు.

గుండెపై ప్రభావం..

ఇక నీళ్లను మోతాదుకు మించి తాగడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లెవల్స్ పడిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. బీపీ అసాధారణ రీతిలో పెరుగుతుంది. దీని ప్రభావం గుండెపై పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది హార్ట్ ఎటాక్‌కు దారి తీసే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. తీవ్రమైన విసుగ్గా ఉంటుంది. మూడ్ మారుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ చిరాగ్గా ఉంటారు. కొందరికి ఛాతిలో తరచూ నొప్పి కూడా వస్తుంది. నీళ్లను మోతాదుకు మించి అతిగా తాగడం వల్ల ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. రాత్రి పూట ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన సైతం పెరుగుతాయి. ఇలా అతిగా నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక అనర్థాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కనుక నీళ్లను రోజూ తగినంత మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది.

యూరిక్ యాసిడ్‌కు పండ్లతో చెక్

ప్రస్తుతం చాలామందిలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఓ సాధారణ అనారోగ్యంగా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు పెద్దల్లో మాత్రమే కనిపించే ఈ సమస్య.. ఇప్పుడు యువతనూ ఇబ్బంది పెడుతున్నది. అయితే, కొన్ని పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యకు ఇట్టే చెక్ పడుతుంది. శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. అలాంటి పండ్ల జాబితాలోకి వెళ్తే.. దోసకాయలు: 90% కంటే ఎక్కువ నీటితో నిండి ఉండే దోసకాయలను.. పరిపూర్ణ మూత్రవిసర్జన ఆహారంగా చెబుతుంటారు. ఇవి మూత్ర విసర్జనను పెంచడం ద్వారా.. యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటికి పంపడంలో సాయపడతాయి. దోసకాయలోని ఆల్కలిన్ గుణాలు.. శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను తటస్థీకరించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

పుచ్చకాయ:

నీరు, పొటాషియంతో నిండిన హైడ్రేటింగ్ పండు.. పుచ్చకాయ. ఇది యూరిక్ యాసిడ్‌ను పలుచన చేసి.. మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపించేస్తుంది. ఇక పుచ్చకాయలోని సుగుణాలు.. మూత్రపిండాల పనితీరుకు మద్దతునిస్తాయి.

బొప్పాయి:

జీర్ణక్రియకు ఉపశమనం కలిగించడంతోపాటు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిలోని పాపైన్ అనే ఎంజైమ్.. కాలేయంతోపాటు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

బెర్రీ పండ్లు:

యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన బెర్రీ పండ్లలో.. విటమిన్ సి, పాలీఫెనాల్స్ కూడా అధికమే! ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయిన యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించి.. టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపేస్తాయి. ఉదయపు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో యోగర్ట్‌తో కలిపి బెర్రీ పండ్లను తీసుకుంటే.. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

సిట్రస్ పండ్లు:

నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, బత్తాయి లాంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను నియంత్రణలో ఉంచడంలో విటమిన్ సి సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కిడ్నీల పనితీరునూ మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీర ఆల్కలైజ్‌కు సహాయపడి.. ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ నిమ్మకాయ రసం తాగడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకుంటే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

చెర్రీ పండ్లు:

ఎర్రగా, చిన్నగా ఉండే చెర్రీలలో.. ఆంథోనిసైనిన్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో మంట, నొప్పుల సమస్యను తగ్గిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను సమతుల్యం చేయడంలోనూ చెర్రీ పండ్లు ముందుంటాయి.

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటో..

వీటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసా..?

మన శరీరానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి అనేక పోషకాలు అవసరం అవుతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే పోషకాలు అంటే చాలా మంది ఇవే అనుకుంటారు. కానీ ఇంకా మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. అయితే చాలా మందికి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే తెలుసు. కానీ మరి ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటి..? వీటితో మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? ఏయే ఆహారాలను తీసుకుంటే వీటిని పొందవచ్చు..? అని చాలా మంది ఆలోచిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

శరీర నిర్మాణానికి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు. ఇవి పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లలాగే ఇవి కూడా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల్లో ఒక రకానికి చెందినవి. అందువల్ల వీటిని కూడా మనం తరచూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటి వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను మన శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకోలేదు. మనం వీటిని ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నిర్మాణం, ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటాయి. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి.

వేటిలో లభిస్తాయి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, జీడిపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు, పల్లీలు, చేపలు, మటన్, చికెన్, గుడ్లు వంటి ఆహారాల ద్వారా లభిస్తాయి. అందువల్ల ఈ ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఇక ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడి యాక్టివ్‌గా మారుతారు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇలా ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

స్త్రీ, పురుషుల్లో లోపాలు తగ్గేందుకు..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల స్త్రీ, పురుషుల్లో ఉండే లోపాలు తగ్గుతాయి. సంతానం కలిగే అవకాశాలు మెరుగు పడతాయి. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పలు రకాల రూపంలో ఉంటాయి. సాధారణంగా ఇవి లినోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో మనకు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇది మన శరీరంలో గామా-లినోలిక్ యాసిడ్ (జీఎల్ఏ)గా మార్పు చెందుతుంది. దీన్నే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ అంటారు. ఇది శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె పోటు, పక్షవాతం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మనకు ఎక్కువగా నూనెలు, విత్తనాల ద్వారా లభిస్తాయి.

ఈ విత్తనాల గురించి మీకు తెలుసా..?

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను అందిస్తాయి..!

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు మనకు అనేక పోషకాలను అందించే విత్తనాలు, గింజలు మనకు చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే దాదాపు అన్ని రకాల గింజలు, విత్తనాల గురించి చాలా మందికి తెలుసు. కానీ కొన్ని రకాల విత్తనాల గురించి ఇంకా చాలా మందికి అవగాహన లేదు. అలాంటి విత్తనాల్లో కాలోంజి విత్తనాలు కూడా ఒకటి. వీటినే నైగెల్లా సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. అయితే వీటిని చాలా మంది నల్ల జీలకర్రగా భావిస్తారు. కానీ నల్ల జీలకర్ర వేరు, కాలోంజి విత్తనాలు వేరు. నల్ల జీలకర్ర చూసేందుకు సాధారణ జీలకర్ర మాదిరిగానే ఉంటుంది. కానీ సాధారణ జీలకర్రతో పోలిస్తే కాస్త నలుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు లావుగా నల్లగా ఉంటాయి. కనుక నల్ల జీలకర్ర, కాలోంజి విత్తనాలు వేరే అని చెప్పవచ్చు. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

ఆర్థరైటిస్ సమస్యకు..

కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. దీంతో వాపులు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఆస్తమా, దగ్గు, జలుబు, అలర్జీల వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌కు..

ఈ విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరం లోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే ఈ విత్తనాలను తింటుంటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. అందువల్ల హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ విత్తనాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇక ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల లివర్ పనితీరు సైతం మెరుగు పడుతుంది. లివర్‌లో ఉండే కొవ్వులు, వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్‌ఉన్నవారికిఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాలను తింటుం టే ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాం టీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగాజీర్ణాశయ,చర్మ సం బంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్లను, వ్యాధులను తగ్గించు కోవచ్చు.

చర్మ సమస్యలకు..

ఈ విత్తనాలను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. గ్యాస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాలోంజి విత్తనాలను శిరోజాలు, చర్మానికి సైతం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విత్తనాల నుంచి తయారు చేసే నూనె మనకు మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది. దీన్ని అనేక రకాల చర్మ సమస్యలకు ఔషధంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనెను రాయడం వల్ల ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలు, ఇతర చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. ఇక ఈ విత్తనాలు కాస్త చేదుగా, ఘాటుగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని నేరుగా తినలేరు. కాబట్టి వీటిని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా వీటిని పొడిగా చేసి మీరు తినే వంటకాలపై చల్లి తినవచ్చు. ఈ విధంగా కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

నెయ్యితో ఇంటి చిట్కాలు..

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలకు నెయ్యిని ఎలా ఉపయోగించాలంటే..?

భారతీయులు నెయ్యిని ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే ఉపయోగిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు దాదాపుగా అందరు ఇళ్లలోనూ నెయ్యి ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు నెయ్యిని బయట కొనాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం నెయ్యిలో అనేక ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల నెయ్యిని తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నెయ్యిలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె, బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఒకప్పుడు చాలా మంది రోజూ నెయ్యిని భోజనంలో తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు అలా తినడం లేదు. కనీసం చిన్నారులకు సైతం నెయ్యిని తినిపించడం లేదు. అయితే నెయ్యితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ దీన్ని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఎలా ఉపయోగించాలి, దీంతో ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఏవిధంగా నయం చేసుకోవచ్చు.. అని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయాలను ఆయుర్వేద వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

మలబద్దకం ఉంటే..

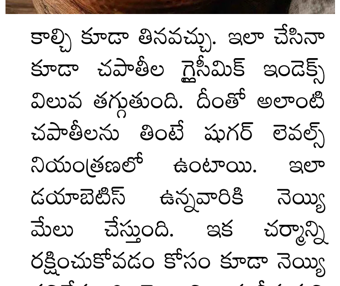
ప్రస్తుతం చాలా మందికి మలబద్దకం సమస్య ఉంటోంది. అలాంటి వారికి నెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిని కరిగించి దాన్ని రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒకటీస్పూన్ మోతాదులో సేవించాలి. లేదా ఉదయం పరగడుపునే కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తుంటే మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ యాసిడ్ వల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి సమస్య ఉండదు. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని కరిగించి రెండు చుక్కల మోతాదులో రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లోనూ వేస్తుండాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

నెయ్యి అంటే కొవ్వులు ఉంటాయి కనుక దీన్ని తింటే బరువు పెరుగుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. మరీ అధికంగా నెయ్యిని తిన్నా, దీంతో వేపుడు వంటి పదార్థాలను, తీపి పదార్థాలను చేసి తిన్నా బరువు పెరుగుతారు. కానీ నెయ్యిని నేరుగా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిని రోజూ ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో ఉదయం పరగడుపునే తింటుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, శరీరానికి అవసరం అయిన అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వు కణాలపై పనిచేస్తాయి. కొవ్వు కరిగేలా చేస్తాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఒమెగా 3, ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా కొవ్వును కరిగించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక నెయ్యిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ కనీసం ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో నెయ్యిని తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. దీంతో బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

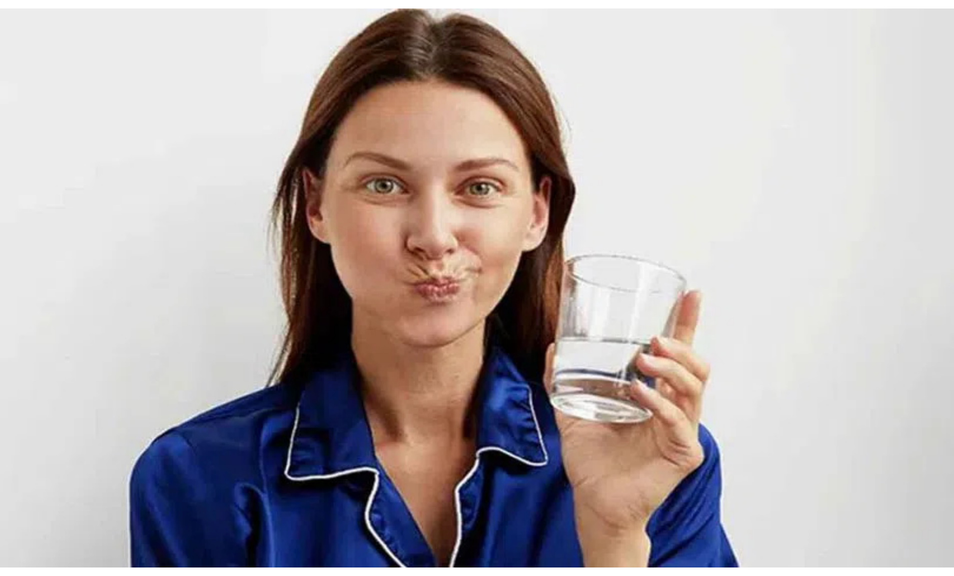
షుగర్ ఉన్నవారికి..

ఇక షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. సాధారణంగా షుగర్ ఉన్నవారు అన్నం తినేందుకు వెనుకాడుతారు. చపాతీలను అధికంగా తింటారు. కానీ నెయ్యి వేసి కలిపితే అన్నం గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి అన్నాన్ని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగవు. షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అన్నాన్ని తినదలిస్తే కాస్త నెయ్యి వేసి తింటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే నెయ్యిని చపాతీలపై వేసి కాల్చి కూడా తినవచ్చు. ఇలా చేసినా కూడా చపాతీల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి చపాతీలను తింటే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇలా డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. ఇక చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం కోసం కూడా నెయ్యి పనిచేస్తుంది. నెయ్యిని కాస్త తీసుకుని అందులో కొద్దిగా శనగపిండి, పసుపు, నీళ్లు వేసి కలిపి మెత్తని పేస్టులా మార్చాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి 20 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోయి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా నెయ్యిని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించి అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు.



మీ ఇంట్లోనే ఈ నాచురల్ మౌత్ వాష్‌ల తయారీ

అన్ని రకాల నోటి సమస్యలు తగ్గుతాయి..



నోరు శుభ్రంగా ఉంటేనే నోటి దుర్వాసన ఉండదు. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోతే అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి దుర్వాసన వస్తుంది. దీంతో నలుగురిలో మాట్లాడాలన్నా చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే దంతాలు, చిగుళ్లలో బ్యాక్టీరియా పెరిగి నొప్పులు వస్తాయి. దంత క్షయం కూడా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం అవుతుంటుంది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే ఇన్ని సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. కనుక నోటిని ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఇందుకు గాను దంతాలను రోజుకు 2 సార్లు శుభ్రం చేయాలి. అలాగే మౌత్ వాష్‌లను ఉపయోగించాలి. అయితే మార్కెట్‌లో మనకు అనేక రకాల మౌత్ వాష్‌లు లభిస్తున్నాయి. కానీ మనం ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా మౌత్ వాష్‌లను తయారు చేసి ఉపయోగించవచ్చు. వీటి వల్ల నోరు శుభ్రంగా ఉంటుంది. అన్ని రకాల నోటి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

కొబ్బరినూనె..

మన అందరి ఇళ్లలోనూ కొబ్బరినూనె ఉంటుంది. దీన్ని చాలా మంది వంటలకు లేదా జుట్టు సమస్యలకు, చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగిస్తారు. కానీ కొబ్బరినూనె నోటి సమస్యలకు కూడా పనిచేస్తుంది. దీన్ని సహజసిద్ధమైన మౌత్ వాష్‌గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరినూనెలో యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక దీన్ని ఉపయోగిస్తే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కొద్దిగా కొబ్బరినూనెను తీసుకుని నోట్లో పోసుకుని 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు బాగా పుక్కిలించాలి. అనంతరం నూనెను ఉమ్మేయాలి. తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో పుక్కిలించాలి. ఇలా చేస్తుండడం వల్ల నోరు శుభ్రంగా ఉంటుంది. అన్ని రకాల నోటి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

ఉప్పు నీళ్లు, కలబంద రసం..

ఉప్పు నీళ్లను కూడా సహజసిద్ధమైన మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 1 టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి అనంతరం ఆ నీళ్లతో నోటిని బాగా పుక్కిలించాలి. నీళ్లు అయిపోయే వరకు 10 నిమిషాల పాటు బాగా పుక్కిలిస్తుండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా నోరు శుభ్రంగా మారుతుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే సహజసిద్ధమైన మౌత్ వాష్‌గా కలబంద రసం కూడా ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకు గాను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 30 ఎంఎల్ మోతాదులో కలబంద రసం కలపాలి. అనంతరం దాంతో నోటిని పుక్కిలించాలి. ఇలా చేస్తుండడం వల్ల కూడా నోటి సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్లను రక్షించడంలో ఈ రసం కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల దంతాల మధ్య ఉండే పాచి తొలగిపోతుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

దాల్చిన చెక్క నూనె, లవంగాల నూనె..

దాల్చిన చెక్క నూనె, లవంగాల నూనె మిశ్రమాన్ని కూడా మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందుకు గాను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 10 చుక్కల దాల్చిన చెక్క నూనె, 10 చుక్కల లవంగాల నూనె వేసి బాగా కలపాలి. అనంతరం ఈ నీళ్లను కొద్ది కొద్దిగా నోట్లో పోసుకుని బాగా పుక్కిలించాలి. నీరు అయిపోయే వరకు ఇలా చేయాలి. రోజూ ఇలా చేస్తుండడం వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క నూనె, లవంగాల నూనెల్లో అద్భుతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఈ నూనెలు యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా సమూలంగా నశిస్తుంది. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది. దంత క్షయం ఉన్నవారికి ఈ చిట్కా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని 2 రోజులకు ఒకసారి వాడినా కూడా ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా ఈ సహజసిద్ధమైన మౌత్ వాష్‌లలో దేన్ని ఉపయోగించినా సరే అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు. నోటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయాలని చెబుతున్న సైంటిస్టులు..

ఎందుకో తెలిస్తే మీరు కూడా అలాగే చేస్తారు..

పూర్వం ప్రజలు రోజూ శారీరక శ్రమ చేసే వారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను కలిగి ఉండేవారు. రోజూ బలవర్ధకమైన ఆహారం తినేవారు. అంతేకాదు రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేసేవారు. త్వరగా నిద్రించేవారు. ఉదయం త్వరగా నిద్రలేచేవారు. ఇలా అన్ని రకాలుగా వారు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించేవారు. కనుకనే ఎన్నో ఏళ్ల పాటు వారు ఆరోగ్యంగా జీవించగలిగారు. అయితే అప్పట్లో ప్రజలు అంత ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కారణం పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం మాత్రమే కాకుండా రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడమే అని చెప్పవచ్చు. సైంటిస్టులు ఈ విషయంపై అధ్యయనాలు కూడా చేపట్టి వాస్తవమే అని తేల్చారు. ఈ క్రమంలోనే రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయాలని, దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని సూచిస్తున్నారు.

బరువు తగ్గేందుకు..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల అనేక వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. భోజనాన్ని కనీసం రాత్రి 7.30 గంటల లోపు ముగించాల్సి ఉంటుంది. రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం మెరుగు పడుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు సులభంగా ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కచ్చితంగా రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయాలి. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం నుంచి వచ్చే శక్తిని ఖర్చు పెట్టేందుకు శరీరానికి తగిన సమయం లభిస్తుంది. దీంతో క్యాలరీలు సులభంగా ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు తప్పనిసరిగా ఈ సూచనను పాటించాల్సి ఉంటుంది. రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు అధికంగా చేరకుండా చూసుకోవచ్చని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. దీని వల్ల ఊబకాయం బారిన పడకుండా ఉంటారు.

క్యాన్సర్ రాకుండా..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ రాకుండా చూసుకోవచ్చని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని అంటున్నారు. త్వరగా భోజనం ముగించే పురుషులకు 26 శాతం వరకు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుంది. అదే స్త్రీలకు అయితే 16 శాతం వరకు క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు తగ్గుతుంది. రాత్రి త్వరగా భోజనం చేసి త్వరగా నిద్రించడం వల్ల ఉదయం త్వరగా నిద్రలేస్తారు. దీని వల్ల నిద్రలేమి ఉండదు. పైగా ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే యాక్టివ్‌గా ఉన్నట్లు ఫీలవుతారు. శరీరానికి శక్తి లభించినట్లు ఉత్సాహం వస్తుంది. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బద్దకం పోతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే జీర్ణ వ్యవస్థకు కావల్సినంత విశ్రాంతి లభిస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయగలుగుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే అవయవాలు సులభంగా మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం, అజీర్తి తగ్గుతాయి. అలాగే రాత్రి త్వరగా భోజనం చేస్తే నిద్రించే సమయానికి ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. దీంతో నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. రాత్రి పూట భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య కనీసం 3 గంటల వ్యవధి ఉండాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. కనుక త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల నిద్రకు భంగం కలగదు. పైగా మరుసటి రోజు ఉదయం కూడా త్వరగా నిద్రలేస్తారు. ఇలా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవడుతుంది. ఇక రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేసేవారికి గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు సైతం చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. కనుక రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తుంటే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

పెద్దలకు ప్రత్యేక ఆహారం!

మనదేశం 'యువ భారత్'గా వెలిగిపోతున్నది. గణాంకాలను పరిశీలిస్తే.. యువతే ఎక్కువ సంఖ్యలో కనిపిస్తున్నది. అదే సమయంలో 60 ఏళ్లు పైబడిన వారి సంఖ్యా.. ఇక్కడ అధికంగానే ఉన్నది. దాదాపు 14 కోట్ల మంది వృద్ధులకు భారత్ నీడనిస్తున్నది. 2050 నాటికి.. ఆ సంఖ్య రెట్టింపయ్యే అవకాశం ఉన్నది. కానీ, పెద్దవాళ్ల ఆరోగ్యం మాత్రం అధిక నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నది. ఈ క్రమంలో వారి ఆరోగ్యానికి మందులతో కాకుండా.. ఆహారంతోనే భరోసా ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉన్నది. వృద్ధాప్యం అంటే అనారోగ్యం కాదు. అదో శారీరక మార్పు మాత్రమే! వయసు పెరిగే కొద్దీ.. కండరాల ద్రవ్యరాశి తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెరశాతం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా, ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుంది. ఈ క్రమంలో అనేక శారీరక మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఈ మార్పులను అర్థం చేసుకుంటూ, అందుకు అనుగుణంగా ఆహారాన్ని అందిస్తే.. వృద్ధుల ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుంది.

పోషకాల అవసరం..

వయసు పెరిగేకొద్దీ శరీరానికి పోషకాల అవసరం పెరుగుతుంది. కానీ, జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. కడుపులోని ఆమ్లం, ఎంజైమ్‌ల స్థాయిలూ తగ్గుతాయి. ఫలితంగా, ప్రొటీన్ శోషణపై ప్రతికూల ప్రభావితం పడుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో పెద్దవాళ్లకు గంజి, పులియబెట్టిన ఆహారాలు, తేలికైన సుగంధ ద్రవ్యాలు, అప్పుడే వండిన భోజనం అందించాలి. ఇవన్నీ జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. పోషకాల శోషణను మెరుగుపరుస్తాయి. పెద్దల ఆహారంలో కూరగాయలు ఎక్కువగా ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా పక్కన పెట్టాలి. ఇక ఒక్కపూట కూడా భోజనం మానేయడం మంచిదికాదు. పోషకాహారంతోపాటు అన్నిరకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. మెరుగైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. ఇక వృద్ధాప్యంలో పలకరించే బ్రెయిన్ ఫాగ్ కూడా ఆమడదూరం పారిపోతుంది. ఎందుకంటే.. న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ కార్యకలాపాలు తగ్గడానికీ, శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు లేకపోవడానికీ సంబంధం ఉంటుందని పలు సర్వేలు తేల్చాయి కూడా.

గాయాలు త్వరగా మానిపోవాలన్నా, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభించాలన్నా.. ఈ చిట్కాలను పాటించండి..

క్రీడల్లో పాల్గొన్నప్పుడు, వ్యాయామం లేదా శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు, పలు ఇతర సందర్భాల్లో మనకు అనుకోకుండా గాయాలు అవుతుంటాయి. అవి పుండ్లుగా కూడా మారుతుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే ఆ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన నొప్పి కూడా ఉంటుంది. గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం కూడా ఒక్కోసారి అధికంగా అవుతుంది. అయితే గాయాలు మరీ తీవ్రంగా ఉంటే డాక్టర్‌ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కానీ సాధారణ గాయాలు అయినప్పుడు, పుండ్లుగా మారినప్పుడు, నొప్పి ఉన్నప్పుడు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. మన ఇండ్లలో లభించే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలను ఉపయోగించి గాయాలను, పుండ్లను, నొప్పిని సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. అందుకు గాను ఆయా చిట్కాలు చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

ఆముదం, పసుపు..

గాయాలు, పుండ్లు, నొప్పిని తగ్గించేందుకు ఆముదం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ ఆముదాన్ని తీసుకుని కొద్దిగా వేడి చేసి గాయంపై మర్దనా చేయాలి. తరువాత గాయం అయిన భాగాన్ని వస్త్రంతో చుట్టి కట్టులా కట్టాలి. 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తరువాత తీసేయాలి. రాత్రి పూట కట్టు కడితే రాత్రంతా దాన్ని అలాగే ఉంచి మరుసటి రోజు ఉదయం తీసేయాలి. దీని వల్ల నూనె లోపలికి శోషించుకోబడుతుంది. దీంతో గాయం త్వరగా మానుతుంది. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే గాయాలు, పుండ్లు, నొప్పులను తగ్గించేందుకు పసుపును కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పుండ్లు త్వరగా మానిపోతాయి. అన్ని రకాల గాయాలు, నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి. పావు టీస్పూన్ పసుపును ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కలిపి తాగాలి. ఉదయం, సాయంత్రం ఇలా చేయాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

అల్లం..

గాయాలు, పుండ్లను తగ్గించేందుకు పసుపు, నెయ్యి మిశ్రమం కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకు గాను కొద్దిగా పసుపు, నెయ్యిని తీసుకుని బాగా కలిపి పేస్ట్‌లా మార్చాలి. అనంతరం గాయాన్ని లేదా పుండును శుభ్రం చేసి దానిపై ముందు సిద్ధం చేసుకున్న మిశ్రమాన్ని రాసి ఆపై కట్టు కట్టాలి. ఇలా రోజుకు 2 సార్లు చేయాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల గాయాలు, పుండ్లను త్వరగా మానేలా చేయవచ్చు. అలాగే అల్లంను తీసుకున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు. ఇవి నొప్పులను తగ్గించి గాయాలు త్వరగా మానేలా చేస్తాయి. రోజువారి ఆహారంలో అల్లంను చేర్చుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. అల్లం ముక్కను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా అల్లం ముక్కను నోట్లో వేసుకుని నమిలి మింగవచ్చు. లేదా అల్లం రసం తాగవచ్చు. అలాగే అల్లం రసం కలిపిన గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. దీని వల్ల కూడా నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గాయాలు త్వరగా మానుతాయి.

ఆవనూనె..

ఇక నొప్పులను తగ్గించి గాయాలు మానేలా చేయడంలో ఆవనూనె కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇందులోనూ యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆవనూనెను కొద్దిగా తీసుకుని వేడి చేయాలి. అనంతరం దాన్ని నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో రాసి సున్నితంగా మర్దనా చేయాలి. 15 నిమిషాల పాటు ఇలా చేయాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల వాపు, నొప్పి తగ్గిపోతాయి. అలాగే గాయాలపై రాసి కట్టు కడితే అవి త్వరగా మానిపోతాయి. అలాగే గాయాలు అయినవారు, నొప్పులు ఉన్నవారు పలు ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. పైనాపిల్ పండ్లను రోజూ తింటుండాలి. దానిమ్మ పండ్లను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటి జ్యూస్‌ను అయినా తాగవచ్చు. అలాగే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా అల్లం రసం, పసుపు వేసి కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఈ విధంగా ఆయా చిట్కాలను పాటించడం వల్ల గాయాలు త్వరగా నయం అయ్యేలా చూసుకోవచ్చు. నొప్పుల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గమ్యం చేరని స్వప్నాల గమనం

గత 25 సంవత్సరాల కాలక్రమంలో ఈ దేశంలో వచ్చిన రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక పరిణామాలను పరిశీలిస్తే, వివిధ రంగాల్లో జరిగిన అభివృద్ధిని నిరాకరించలేం. అయితే ఈ అభివృద్ధి, దేశంలోని పేదరికాన్ని నిర్మూలించి, శ్రమదోపిడీని అరికట్టి, కనీసం ఒక సంక్షేమ రాజ్యాన్ని కూడా స్థాపించలేదు. మరోవైపు పోరాడుతున్న సామాజిక పురోగామి శక్తులను అణచివేస్తున్న మతతత్వ ఫాసిస్టు పాలకుల మూలంగా, తిరిగి అవే ప్రశ్నలు మన ఎదుట నిలుస్తున్నాయి. ఈ దేశం ఎక్కడికెడుతున్నది? భారతీయులు కలలుగన్న సమసమాజ స్వేచ్ఛాయుత వ్యవస్థ ఏర్పడిందా? సామాజిక భద్రత, విద్య–వైద్యం అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చే ప్రజాతంత్ర వ్యవస్థ ఇంకా ఎంత దూరంలో ఉన్నది? ప్రస్తుతం ఈ దేశంలో కొనసాగుతున్న **Despotic rule** ఏకపక్ష నియంతృత్వ పాలనకు ప్రజలు కూడా కారణం! కాంగ్రెస్, కమ్యూనిస్టు పార్టీల వైఫల్యం వల్ల ఓటర్లు బీజేపీ వైపు మొగ్గుతున్నారు. దేశంలోని మెజారిటీ హిందువులు ఐక్యత పేరిట 'హిందుత్వ'ను ఆమోదిస్తున్నారు. సమాంతరంగా కార్పొరేట్ ధనిక వర్గాలకు అనుకూలంగా ఉన్న చట్టాల మూలంగా, పేదరికం– నిరుద్యోగం విస్తరిస్తున్నాయి. 2014 తర్వాత క్రమంగా మూఢనమ్మకాల మతవాద దృక్పథం వ్యాపించి, ఒక కొత్త విశృంఖల మూక, పాలక వర్గానికి వత్తాసుగా ఉంది. ఈ దేశ సామాజిక వ్యవస్థలో అస్తిత్వ ఉద్యమాల తీరుతెన్నులు పరిశీలిస్తే, కులరహిత ఆదర్శ సమాజానికి చాలా దూరంలో ఉన్నాం. ఏ కులానికి ఆ కులం ఒక అభద్రతా భావంతో తమ ప్రత్యేక ఉనికిని చాటుకుంటూ రాజ్యాధికారంలో తమ భాగాన్ని కోరుకుంటున్నది. ఆధునికంగా సాంకేతిక పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ఫలితంగా కులవృత్తులు చెల్లాచెదురైపోయాయి. విద్యావకాశాలు చేజిక్కించుకున్న కులాల్లోని విద్యావంతులు (రిజర్వేషన్ల మూలాన కొందరు) ఆయా కులాల ముద్రలతో మేధావుల, ప్రొఫెసర్ల, ఉపాధ్యాయ, విద్యార్థి తదితర సంఘాలతో సంఘటితమవుతున్నారు. ఈ పరిణామంతో ఆరెస్సెస్ ఆశిస్తున్న 'హిందుత్వ సంఘటిత శక్తి'కి దగ్గరవుతున్నారు. బీసీలు, దళిత, షెడ్యూల్ తదితర కులాల సంఘాలన్నీ జనాభా దామాషా ప్రకారం ఉద్యోగాలలో, మంత్రివర్గంలో రిజర్వేషన్లు శాశ్వతంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాయి. దేశంలోని పెట్టుబడిదారీ దళారీ ఆర్థిక వ్యవస్థకు లోబడి ఈ సంఘాలన్నీ తమ ఉద్యమాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. ఆర్థికంగా సామాజికంగా తమ కులానికి లేదా మతస్థులకు మేలు జరిగితే చాలుననే మనస్తత్వం (మరోవైపు తరతరాలుగా అగ్రకులాల ఆధిపత్య చరిత్ర ఉండనే ఉంది)–మౌలికంగా ఈ దేశంలోని రైతాంగాన్ని, శ్రామికులను, చేతివృత్తి కారులను, కార్పొరేట్ పెట్టుబడి దళారీ విధానం ఎంతో సజావుగా దోచుకుంటూ సంపన్నులను పెంచి పోషిస్తున్న యదార్థాన్ని విస్మరిస్తున్నారు. తమ మతంశులం–శాఖ చెక్కుచెదరకుండా ఇలానే నిచ్చెనమెట్ల సామాజిక వ్యవస్థగానే కొనసాగాలనే తిరోగమన సంస్కరణ వాదంతో తృప్తిపడుతున్నారు. సకలజన ఉద్యమాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. రాజకీయంగా ఇప్పుడు రావలసిన ప్రత్యామ్నాయ ప్రజాశక్తిగా కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ఎర్రజెండా–నీలిజెండా మైత్రి కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో ఐక్య సంఘటనగా ఇదొక ప్రయోగం. అయితే అంబేద్కర్, ఫూలే అనుయాయులు మార్క్సిస్టు ప్రాపంచిక దృక్పథానికి, సిద్ధాంతాలకు అనుకూలంగా సమన్వయించుకోగలిగితేనే లాల్–నీల్ మైత్రి సుస్థిరం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. 1947లో దేశ విభజన జరిగి, స్వాతంత్ర్యం పొందిన తర్వాత కొన్ని తరాలు వెనక్కి పోగా, చైనాను మించిపోయిన జనాభాతో ఈ దేశం తను కలలు కంటున్న సమసమాజ, స్వేచ్ఛాయుత గమ్యం వైపు చూస్తున్నది. ఒక తత్వవేత్త చెప్పిన నిజం–"గుడ్డును వెలుపలి నుంచి పగులగొడితే జీవితం అంతం, కానీ లోపలి నుంచి పగిలితే జీవితం ప్రారంభం." వేల సంవత్సరాల పురాతన సంస్కృతి–చరిత్ర ఉన్న భారత్‌లో వివిధ భాషలు, కులాలు, మతాలు అనేక సమస్యల మధ్య సహజీవనం సాగిస్తున్నాయి. మధ్య యుగాల నాటి అంధ విశ్వాసాలు, రాచరికాలను ప్రశ్నిస్తూ ఆయా దశల్లో మేల్కొన్న వారు– 'ఎక్కడికీ గమనం?' అని ప్రశ్నించుకున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పారిశ్రామికీకరణ విస్తరించిన దశలో ఆయా దేశ కాల పరిస్థితుల్లో ప్రజా విప్లవాలు వచ్చాయి. ఉదాహరణకు– ఫ్రెంచి, రష్యన్, బోల్షివిక్, జనచైనా విప్లవాలు– ఇప్పుడు సాంకేతికంగా డిజిటల్ యుగంతో పాటు కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) కార్యకలాపాల తీరుతెన్నులను మార్చేస్తున్నాయి. అయితే ఆయా ఆలోచనలు–పాత సంస్కారాల ఒత్తిడిలో ఉన్న మనుషుల స్వార్థచింతన, అక్రమార్జన హింసా ప్రవృత్తి మారగలదా? ఇది నిరంతరంగా ఎదురుతిరిగే ప్రశ్న! చారిత్రకంగా– రాజకీయంగా ఈ దేశంలో వచ్చిన పరిణామాలను పరిశీలిస్తే ఆనాటి తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాటం ఈ దేశ ప్రజలు చేరవలసిన గమ్యం వైపు దిశానిర్దేశం చేసింది. తర్వాత నక్సల్బరీ–శ్రీకాకుళ పోరాటాలు గత 55 సంవత్సరాల కాలంలో రైతాంగ పోరాట స్ఫూర్తితో ప్రారంభమై, క్రమంగా అడవులకే పరిమితమై, కేవలం తుపాకీని మాత్రమే నమ్ముకుని దిశను కోల్పోయింది. ఈ చారిత్రక గుణపాఠాలు ఈ దేశంలో ఏనాటికైనా రానున్న ప్రజావిప్లవానికి సంకేతాలు. ఇక్కడి ప్రజలు, మారుతున్న తమ దేశ కాల పరిస్థితుల కనుగుణంగా ప్రజా పోరాటాలతో మమేకమైన విప్లవ శక్తులతో, తమదైన రీతిలో ప్రజా విప్లవాన్ని సాధించగలరనేది ఒక చారిత్రక ఆశావాదం. చివరిగా జార్జి లూకాచే (హంగేరియన్ మార్క్సిస్టు తత్వవేత్త, విమర్శకుడు) ఈ ప్రపంచంలోని మనిషి పట్ల విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేసిన వ్యాఖ్యలతో ముగిస్తున్నాను. "మనిషి తన ప్రపంచాన్ని గుర్తించక తప్పదు. ఈ మానవాళిలో ఒకడిగా పాక్షికంగా తాను కూడా ఈ ప్రపంచాన్ని నిర్మించాడు. అందులో భాగంగానే తనదిగా దానిని అనుభవిస్తాడు. ఈ ప్రపంచమనే క్రమాన్ని కొనసాగించడానికి మనిషి తన వంతు ప్రత్యేకతను సంతరింపజేస్తాడు. నష్టం కానటువంటి సృజనాత్మక కళను శాశ్వతం చేస్తాడు. దాని అమేయమైన ప్రాభవం ఒక కళాఖండంగా (గొప్ప రచనగా) పరిఢవిల్లుతూ, మనిషి ప్రపంచ స్వరూపాన్ని తీర్చిదిద్దుతూ ఉంటుంది."

మీ చేతి వేళ్ల గోర్లపై ఇలా తెల్లని మచ్చలు ఉన్నాయా..?
అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మన శరీరంలో ఏవైనా వ్యాధులు వస్తే వెంటనే బయట పడవు. ముందుగా వాటి తాలూకు లక్షణాలు కొన్నింటిని శరీరం బయట పెడుతుంది. ఏ అనారోగ్య సమస్య వచ్చినా సరే ముందుగా మన శరీరం దాని లక్షణాలను మనకు తెలియజేస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఆయా లక్షణాలను మనం ముందుగానే గుర్తిస్తే వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా, ప్రాణాంతకం అవకుండా ముందుగానే చికిత్స తీసుకుని జాగ్రత్తగా ఉండవచ్చు. ఇక మన శరీరంలో పలు రకాల పోషకాల లోపం ఉన్నా కూడా శరీరం లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. కనుక ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వ్యాధి నిర్ధారణకు రాకుండా ముందుగా డాక్టర్‌ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకుని అవసరం అయితే అప్పుడు మందులను వాడాలి. అంతేకానీ సొంతంగా వైద్యం చేసుకోకూడదు. ఇక మన శరీరం తెలియజేసే అనేక లక్షణాల్లో చేతి వేళ్ల గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడడం కూడా ఒకటి. ఈ మచ్చలు ఏర్పడేందుకు పోషకాల లోపంతోపాటు పలు వ్యాధులు ఉండడం కూడా కారణాలు అవుతాయి. కనుక దేని వల్ల ఈ మచ్చలు ఏర్పడ్డాయో తెలుసుకోవడం మంచిది.

మహిళలకు..

చాలా మందికి అప్పుడప్పుడు చేతి వేళ్లకు చెందిన గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. కొందరికి ఇవి మచ్చల్లా ఏర్పడితే కొందరికి తెల్లని గీతల్లా ఏర్పడుతాయి. అయితే ఎలా ఏర్పడినా ఈ మచ్చలు కనిపిస్తే మాత్రం అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. కొందరికి ఈ తెల్లని మచ్చలు చిన్నగా ఉంటే, కొందరికి వెడల్పుగా ఏర్పడుతాయి. అలాగే కొందరికి తక్కువ సంఖ్యలో తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడితే, కొందరికి అధికంగా ఈ మచ్చలు కనిపిస్తాయి. చేతి వేళ్లకు చెందిన గోర్లపై ఇలా తెల్లని మచ్చలు లేదా గీతలు ఏర్పడడాన్ని లుకోనైకియా అంటారు. ఇది వాస్తవానికి అత్యంత సహజసిద్ధమైందిగా చెబుతారు. దీని గురించి అంత కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు అంటున్నారు. చేతి వేళ్ల గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. కొందరు నెయిల్ పెయింట్‌లను ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. లేదా బ్యూటీ పార్లర్లలో గోర్లకు చికిత్స తీసుకుంటారు. ఇలా మహిళలు అధికంగా చేస్తారు. కనుక వారి గోర్లపై ఇలా తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వారు పాటించే బ్యూటీ టిప్స్‌లో ఉపయోగించే రసాయనాలు పడకపోతే ఇలా జరుగుతుంది.

ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉంటే..

చేతి వేళ్ల గోర్లకు దెబ్బలు తగిలినా, ఫంగస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఏర్పడినా అలా గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు కనిపిస్తుంటాయి. కనుక మీకు దెబ్బలు తాకినా, గాయాలు అయినా లేదా ఇన్ ఫెక్షన్లు వచ్చినా అందుకు అనుగుణంగా చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో గోర్లపై ఉండే తెల్లని మచ్చలు సైతం వాటంతట అవే తొలగిపోతాయి. ఇక కొందరు మహిళలకు నెయిల్ పాలిష్‌లు పడవు. అలాంటి వారికి అలర్జీలు వస్తాయి. కనుక వారి గోర్లపై కూడా అప్పుడప్పుడు ఇలా తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి, నోటి దుర్వాసన వస్తున్నవారికి, కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయిన వారికి, సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా, న్యుమోనియా వంటి వ్యాధులు ఉన్నవారికి కూడా చేతి వేళ్ల గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు వస్తాయి.

జింక్ లోపం ఉన్నా..

కొన్ని సందర్భాల్లో మనం తినే ఆహారం ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. ఆర్సెనిక్ పాయిజనింగ్ గనక జరిగితే అప్పుడు కూడా ఇలాగే గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు వస్తాయి. ఇక ఇవన్నీ కారణాలు కాకపోతే కచ్చితంగా జింక్ లోపించిందని అర్థం చేసుకోవాలి. జింక్ మన శరీరానికి కావల్సిన మినరల్స్‌లో ఒకటి. మన శరీరంలో జింక్ లోపం ఉన్నా లేదా జింక్ ను తగినంతగా తీసుకోకపోయినా ఇలా కొందరికి అప్పుడప్పుడు చేతి వేళ్ల గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు వస్తుంటాయి. కనుక పైన చెప్పిన వ్యాధులు కారణాలు కాకపోతే అలాంటి వారు కచ్చితంగా జింక్ లోపం ఉందని గ్రహించాలి. వెంటనే జింక్ ఉండే ఆహారాలను తినాలి. జింక్ మనకు ఎక్కువగా చేపలు, రొయ్యలు, మటన్, కోడిగుడ్లు, పాలు, చీజ్, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, అవిసె గింజలు, చియా సీడ్స్, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా వంటి వాటిలో లభిస్తుంది. కనుక వీటిని తీసుకుంటే జింక్ సరిగ్గా లభిస్తుంది. అప్పుడు గోర్లపై ఉండే తెల్లని మచ్చలు సైతం తొలగిపోతాయి. కనుక ఈ సమస్యకు సరైన కారణం దొరికితే కచ్చితంగా పరిష్కారం లభిస్తుంది.

మీరు ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా..?
అయితే మీ ఎముకలు బలహీనంగా మారి విరిగిపోతాయి జాగ్రత్త..!

వయస్సు మీద పడే కొద్దీ ఎవరికైనా సరే సహజంగానే ఎముకలు పటుత్వాన్ని కోల్పోయి బలహీనంగా మారుతాయి. శరీరంలో క్యాల్షియం తగ్గడంతోపాటు పలు ఇతర కారణాల వల్ల ఇలా ఎముకలు బలం కోల్పోతాయి. వృద్ధాప్యంలో ఎవరికైనా ఇలాగే జరుగుతుంది. అయితే ప్రస్తుతం చాలా మందికి యుక్త వయస్సులోనే ఎముకలు బలహీనంగా మారి విరిగిపోతున్నాయి. ఎముకలు పటుత్వాన్ని కోల్పోయి పెళుసుగా మారుతున్నాయి. దీంతో శక్తి లేనట్లు ఫీలవుతున్నారు. బలంగా ఉండడం లేదు. చిన్నారుల్లో కూడా ఎదుగుదల సమస్యలు వస్తున్నాయి. అయితే ఇలా యుక్త వయస్సులోనే ఎముకలు బలహీనంగా మారకూడదు. అలా మారుతున్నాయంటే అందుకు చాలా బలమైన కారణాలే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కొందరు పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి వల్లే ఎముకలు అలా బలహీనంగా మారుతుంటాయి. కనుక పొరపాట్లు ఎలా, ఎక్కడ చేస్తున్నారో గమనించాల్సి ఉంటుంది.

పొగ తాగడం..

చాలా మంది ప్రస్తుతం యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు సైతం పొగ అధికంగా తాగుతున్నారు. స్మోకింగ్ అనేది యువతలో ఒక ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది. తమ తోటి స్నేహితులు తాగుతున్నారని తాము కూడా పొగ తాగడం మొదలు పెడుతున్నారు. ఇలా వారు పొగ తాగడం వల్ల శరీరంలో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి శరీరానికి అత్యంత హాని చేస్తాయి. క్యాల్షియం నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఎముకలు బలహీనంగా మారేలా చేస్తాయి. దీంతో ఎముకల సాంద్రత సైతం తగ్గిపోతుంది. చివరకు ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. కనుక పొగ తాగడం మానేయాలి. యుక్త వయస్సులోని వారే కాదు, అసలు ఎవరూ కూడా పొగ తాగడం మంచిది కాదు. అది ఎముకలకు తీవ్రమైన హాని కలగజేస్తుంది.

అధికంగా మద్యం సేవించడం..

ప్రస్తుతం చాలా మంది కూర్చుని చేసే ఉద్యోగాలనే అధికంగా చేస్తున్నారు. రోజూ గంటల తరబడి కుర్చీల్లో కూర్చునే ఉంటున్నారు. దీని వల్ల శారీరక శ్రమ తగ్గుతోంది. ఫలితంగా ఎముకలు బలహీనంగా మారుతున్నాయి. కనుక ఇలాంటి వారు రోజూ శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. కనీసం 30 నిమిషాల పాటు అయినా సరే వాకింగ్ చేయాలి. దీని వల్ల ఎముకలు బలహీనంగా మారకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దృఢంగా ఉంటారు. ఇక రోజూ విపరీతంగా మద్యం సేవిస్తున్నా కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా దీని వల్ల ఎముకలపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో క్యాల్షియం నిల్వలు తగ్గి ఎముకలు బలహీనంగా మరి సులభంగా విరిగిపోయే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అతిగా మద్యం సేవించే చాలా మంది చిన్న యాక్సిడెంట్ తరువాత ఎముకలు విరిగితే హాస్పిటల్‌లో చేరి చికిత్స తీసుకున్నప్పటికీ కొంతకాలానికి ప్రాణాంతకంగా మారి చనిపోయిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. కనుక మద్యం అతిగా సేవించకూడదు.

ఉప్పు అధికంగా తినడం..

ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను చాలా మంది అధికంగా తింటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నారులు, యువత ఇలాంటి ఆహారాలను అధికంగా తింటున్నారు. కనుక వారిలో ఎముకలు బలహీనంగా మారి సులభంగా విరిగిపోతున్నాయి. కనుక ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఉప్పు తీసుకోవడాన్ని తగ్గించాలి.

సీతాఫలం పండ్లే కాదు..
ఆకులు కూడా ఉపయోగకరమే..

సీతాఫలాలను తినడం వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. ఇవి ఎంతో తియ్యగా, రుచిగా ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లను అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. సీతాఫలాలను తింటే ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అలాగే ఈ పండ్లను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. అయితే సీతాఫలాలు మాత్రమే కాదు, ఈ చెట్ల ఆకులు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం ఈ ఆకులు అనేక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులను ఉపయోగించడం వల్ల పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు సీతాఫలం ఆకులను పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

షుగర్ ఉన్నవారికి..

షుగర్ ఉన్నవారికి సీతాఫలం ఆకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని ఉపయోగించి షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకు గాను సీతాఫలం ఆకులు 2 లేదా 3 తీసుకుని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను ఉదయం పరగడుపునే తాగాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుండాలి. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే ఈ ఆకులతో చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులతో ఫేస్ ప్యాక్‌ను తయారు చేసి వాడడం వల్ల చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాల బారి నుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. దీని వల్ల చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడకుండా సురక్షితంగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. మీరు వాడే ఫేస్ ప్యాక్‌లలో సీతాఫలం ఆకులను కలిపి వాడుకోవచ్చు.

కండరాల నొప్పులకు..

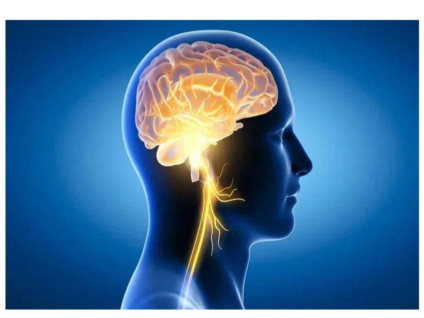
సీతాఫలం ఆకుల్లో మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాలను ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

దీని వల్ల శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసే వారికి ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయే సమస్య తగ్గుతుంది. ఆయా నొప్పుల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు. మెగ్నిషియం వల్ల రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె కండరాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. కనుక సీతాఫలం ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి టీలా తయారు చేసి తాగుతుండాలి. దీంతో గుండెను సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

సీతాఫలం ఆకులను వేసి మరిగించిన నీళ్లను తాగుతుంటే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చలికాలంలో ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాసనాళాలు శుభ్రంగా మారి గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. అలాగే వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా శరీరం పోరాటం చేస్తుంది. కనుక రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. సీతాఫలం ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి దంచి మెత్తని పేస్ట్‌లా మార్చాలి. దీన్ని గాయాలు, పుండ్లపై రాస్తుండాలి. దీంతో అవి త్వరగా మానుతాయి. ఇలా సీతాఫలం ఆకులు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

మీ మెదడు ఎల్లప్పుడూ యాక్టివ్‌గా ఉండాలన్నా..
చురుగ్గా పనిచేయాలన్నా.. వీటిని పాటించండి..!



కంప్యూటర్‌కు హార్డ్ డిస్క్ ఎలాగో మన శరీరానికి మెదడు అలాగ పనిచేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే వాస్తవానికి కంప్యూటర్ హార్డ్ డిస్క్ కన్నా మెదడు ఇంకా ఎక్కువ పనులనే నిర్వహిస్తుంది. కేవలం మెమొరీ స్టోరేజ్ కోసం మాత్రమే కాదు, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడానికి, ఆలోచనా శక్తికి, చర్యలు, ప్రతిచర్యలకు ఇలా అనేక రకాల క్రియలను నిర్వహించేందుకు మెదడు నిరంతరం పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అయితే మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండే విధానాన్ని బట్టి వ్యక్తి తెలివితేటలు, ప్రతిభాపాటవాలు మారుతాయి. కొందరి మెదడు మరీ అతి యాక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. అలాంటి వారి మేథస్సు అధికంగా ఉంటుంది. వారు అన్నింట్లోనూ రాణిస్తారు. ఇక మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండాలన్నా, తెలివితేటలు పెరగాలన్నా మనం రోజూ కొన్ని రకాల పనులను చేయాల్సి ఉంటుంది. అలాగే పలు ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాలి. దీని వల్ల మెదడును చురుగ్గా పనిచేసేలా చేయవచ్చు.

పజిల్స్, హాబీలు..

మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే రోజూ గణిత సంబంధ సమస్యలను పరిష్కరిస్తుండాలి. అలాగే పజిల్స్ పూర్తి చేయాలి. మెదడుకు మేత పెట్టే ప్రశ్నలకు సమాధానాలను రాబట్టాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగు పడి యాక్టివ్ గా మారుతుంది. ఉత్తేజంగా పనిచేస్తారు. అలాగే ఎవరికి ఉన్న హాబీలను రోజూ వారు పూర్తి చేయాలి. అంటే ఉదాహరణకు పెయింటింగ్, సంగీతం వినడం, పుస్తకాలను చదవడం, ప్రకృతిలో గడపడం వంటివన్నమాట. ఈ హాబీలను రోజూ పాటిస్తుంటే మెదడుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. దీంతో మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఇక మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ వీలైనంత సేపు వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. వ్యాయామం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. మెదడుకు రక్తం సరిగ్గా సరఫరా అవుతుంది. దీంతో మెదడు యాక్టివ్‌గా మారుతుంది. చురుగ్గా పనిచేస్తారు.

క్యాలరీలు, వ్యాధులు..

ఇక నిత్యం మన శరీరానికి కావల్సిన ఆహారం మోతాదు కన్నా కాస్త తక్కువ మోతాదులో ఆహారాన్ని తినాలి. అంటే రోజూ ఒక వ్యక్తి సుమారుగా 2వేల క్యాలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తింటుంటే కాస్త తక్కువగా.. అంటే.. సుమారుగా 1800 లేదా 1900 క్యాలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తినాలన్నమాట. దీని వల్ల కూడా మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉంటుందని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. దీని వల్ల మెదడు వయస్సు తగ్గుతుందట. అంటే మెదడు కూడా యవ్వనంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఇక ప్రస్తుతం చాలా మంది హైబీపీ, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. కానీ ఈ వ్యాధులను నియంత్రణలో ఉంచుకుంటే లేదా రాకుండా చూసుకుంటే అలాంటి వారి మెదడు కూడా యాక్టివ్‌గా ఉంటుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

ఆహారాలు..

మద్యం సేవించడం, పొగ తాగడం మానడం వల్ల కూడా మెదడు యాక్టివ్‌నెస్ పెరుగుతుంది. మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. మెదడు చురుగ్గా ఉండాలంటే మనస్సును ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కోపం పనికిరాదు. దీని వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాదు, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇక నిత్యం తగినన్ని గంటలపాటు నిద్రించడం, తలకు ఎలాంటి దెబ్బలు లేదా గాయాలు తగలకుండా చూసుకోవడం వంటి పనుల వల్ల కూడా మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఇక మెదడు ఆరోగ్యానికి పలు ఆహారాలు కూడా దోహదం చేస్తాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలతోపాటు గుడ్లు, చేపలు, ఆలివ్ ఆయిల్, మటన్ లివర్, అవకాడో వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా మెదడు చురుగ్గా మారుతుంది. ఈ విధంగా మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండేందుకు గాను ఆయా పనులతోపాటు ఆయా ఆహారాలు కూడా ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి.

అప్పటి ప్రేమలే గొప్పవి..

90ల నాటి ప్రేమలే ఎంతో గొప్పవనీ, వాటినే తాను బలంగా నమ్ముతానని అంటున్నది బాలీవుడ్ బ్యూటీ అనన్య పాండే. నేటితరం ఫాలో అవుతున్న డేటింగ్ ట్రెండ్స్, ఆధునిక హుక్అప్ సంస్కృతికి తాను పూర్తిగా వ్యతిరేకమని చెబుతున్నది. తాజాగా, ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. వ్యక్తిగత జీవితం, ఫ్యామిలీ వ్యాల్యూస్ గురించి తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నది. తాను కుటుంబానికి, ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్‌కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తానని వెల్లడించింది. "నేను నా కుటుంబాన్ని ఎంతో ప్రేమిస్తున్నా. నా భాగస్వామి కూడా అలాగే ఉండాలని ఆశిస్తున్నా. అంతేకాదు.. అతని కుటుంబం కూడా నా కుటుంబంలాగే మారాలని కోరుకుంటున్నా!" అంటూ.. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ గురించి చెప్పుకొచ్చింది. పాతకాలం నాటి సాంప్రదాయ ప్రేమకథలంటే తనకు ఎంతో నమ్మకమనీ.. అదే తాజా సినిమాలో తాను పోషించిన రూమీ పాత్రకు తనను మరింత దగ్గర చేసిందనీ అంటున్నది. అనన్య మాటలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా పలువురు నెటిజన్లు.. అనన్య పాండేపై వచ్చిన డేటింగ్ రూమర్స్‌ను గుర్తుచేస్తున్నారు. ఇషాన్ ఖత్తర్, కార్తిక్ ఆర్యన్, ఆదిత్యరాయ్ కపూర్ వంటి స్టార్లతో డేటింగ్ ముచ్చట్ల గురించీ చెప్పాలని కామెంట్లు పెడుతున్నారు. బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు చుంకీ పాండే కూతురైన అనన్య.. హిందీ పరిశ్రమలో అత్యంత పాపులర్ హీరోయిన్లలో ఒకరిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది. తన గ్లామర్, స్టయిల్, ఫ్యాషన్ స్టేట్‌మెంట్స్‌తో దేశవ్యాప్తంగా భారీ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్‌ను సంపాదించుకున్నది.

కాలంతో ప్రయాణం

ఈ ఏడాది తెలుగులో 'ఓజీ' చిత్రంతో భారీ విజయాన్ని దక్కించుకుంది కన్నడ భామ ప్రియాంక మోహన్. ప్రస్తుతం ఆమె దక్షిణాదిన భారీ ప్రాజెక్ట్స్‌తో బిజీగా ఉంది. తాజాగా ఈ సొగసరి కన్నడ చిత్రం '666: ఆపరేషన్ డ్రీమ్ థియేటర్'లో భాగమైంది. ధనంజయ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి హేమంత్ ఎం రావు దర్శకుడు. శివరాజ్‌కుమార్ కీలక పాత్రధారి. శనివారం ఈ సినిమా నుంచి ప్రియాంక మోహన్ ఫస్ట్‌లుక్‌ని విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె వింటేజ్ లుక్‌లో కనిపిస్తున్నది. టైమ్‌ట్రావెల్ కథాంశమిదని, ప్రేక్షకుల్ని సరికొత్త ఫాంటసీ ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్తుందని, ప్రియాంక మోహన్ పాత్ర భిన్న కోణాల్లో సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఇప్పటికే మూడు షెడ్యూల్స్ పూర్తయ్యాయని, తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో భారీ స్థాయిలో విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నామని నిర్మాత వైశాక్ జె గౌడ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి చరణ్‌రాజ్ స్వరకర్త.

భయపెడుతూ ఆలోచింపజేస్తుంది

అఖిల్‌రాజ్, త్రిగుణ్, హెబ్బాపటేల్ ప్రధాన పాత్రధారులుగా రూపొందిన హారర్ థ్రిల్లర్ 'ఈషా'. శ్రీనివాస్ మన్నె దర్శకుడు. హేమ వెంకటేశ్వరరావు నిర్మాత. ప్రముఖ నిర్మాత కేఎల్ దామోదరప్రసాద్ సమర్పకుడు. ఈ నెల 25న క్రిస్మస్ కానుకగా సినిమా విడుదలైంది. ఈ నేపథ్యంలో బ్లాక్‌బస్టర్ మీట్‌ని మేకర్స్ నిర్వహించారు.గట్టి వసూళ్లతో సినిమా దూసుకుపోతున్నదని, తొలి రోజే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రెండు కోట్ల 20లక్షలు వసూలు చేసిందని, ఫైనల్‌గా బాక్సాఫీస్ విన్నర్‌గా నిలిచిందని సమర్పకుల్లో ఒకరైన బన్నీవాస్ చెప్పారు. ఇది కేవలం హారర్ ఫిల్మ్ మాత్రమే కాదని, ఆలోచింపజేసే సినిమా ఇదని మరో సమర్పకుడు వంశీ నందిపాటి చెప్పారు. ఇంకా నిర్మాత వెంకటేశ్వరావు, నటుడు త్రిగుణ్, సీనియర్ నిర్మాత దామోదరప్రసాద్ కూడా మట్లాడారు.

విశ్వనాథన్ అండ్ సన్స్?

తమిళ డబ్బింగ్ చిత్రాల ద్వారా తెలుగులో తిరుగులేని ఫాలోయింగ్‌ను సంపాదించుకున్నారు అగ్ర హీరో సూర్య. ఆయన ప్రస్తుతం తెలుగు స్ట్రెయిట్ చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వంలో సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ పతాకంపై సూర్యదేవర నాగవంశీ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ జరుగుతున్నది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రానికి 'విశ్వనాథన్ అండ్ సన్స్' అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేయబోతున్నారని తెలిసింది. ఇప్పటికే ఈ టైటిల్‌ను రిజిస్టర్ చేయించారని, త్వరలో అధికారిక ప్రకటన ఉంటుందని సమాచారం. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన విషయాన్ని వెల్లడించారు నిర్మాత సూర్యదేవర నాగవంశీ. ఈ చిత్రంలో హీరో సూర్య తన వయసుకు తగిన పాత్రలోనే కనిపిస్తారట. 40ప్లస్ వయసు వున్న వ్యక్తి 20 ప్లస్ అమ్మాయితో సాగించే ప్రేయాయణం, వారి మధ్య నడిచే భావోద్వేగభరిత ప్రయాణం నేపథ్యంలో ఫ్యామిలీ డ్రామాగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారట. ఈ తాజా సమాచారంతో సినిమా కాన్సెప్ట్ ఏమిటన్నది అందరిలో ఆసక్తినిరేకెత్తిస్తున్నది. ఈ చిత్రంలో మమితాబైజు కథానాయికగా నటిస్తున్నది.

ఆ హక్కు.. అందరికీ ఉంది!

తమ రూపాన్ని మెరుగుపరుచుకునే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుందని అంటున్నది బుల్లితెర నటి ప్రియాంక చాహర్ చౌదరి. సర్జరీలతో శరీరాన్ని నాజూకుగా మలుచుకున్నదంటూ.. ప్రియాంకపై కొద్దికాలంగా సోషల్ మీడియాలో విపరీతమైన ట్రోల్స్ వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఓ జాతీయ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తనపై వస్తున్న రూమర్లపై స్పందించింది ప్రియాంక. "సర్జరీలతో నా రూపాన్ని మార్చుకున్నానని కొందరు లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. చాలాకాలంగా ఇలాంటి మాటలు వింటూనే ఉన్నాను. కానీ, అవన్నీ వాస్తవాలు కాదు" అంటూ చెప్పింది. "గతేడాది నా ఆరోగ్యం బాగోలేక ఆసుపత్రిలో చికిత్స తీసుకున్నాను. ఎక్కువ మోతాదులో యాంటీ బయాటిక్స్ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. అయితే, చాలా మందికి ఈ విషయం తెలియదు. వాటి ప్రభావం వల్లే నేను బరువు తగ్గాను. నా ముఖంలోనూ కొద్దిగా మార్పులు వచ్చాయి. దానికే కొందరు ఏదేదో ఊహించుకుంటున్నారు. నాపై లేనిపోని ఆరోపణలు గుప్పిస్తున్నారు" అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఇక ప్రతి ఒక్కరికీ తమ రూపాన్ని మెరుగుపరుచుకునే హక్కు ఉందనీ, అది పూర్తిగా వారి ఇష్టమేనని స్పష్టం చేసింది. "నేను కళ్లకు కాజల్ అద్దుకున్నా, లెన్స్ పెట్టుకున్నా.. ముఖానికి ఏదో చేయించుకున్నానని అనుకుంటారు. అందుకే నేను చెప్పేదేంటంటే.. నా ముఖం.. నా ఇష్టం!" అంటూ ఘాటుగా స్పందించింది. అయినా, తన ముఖానికి మేకప్ తప్ప ఏదీ చేయలేదనీ, అయినప్పటికీ కొందరు నమ్మడం లేదనీ వాపోయింది. ఇంకా ఏదేదో మాట్లాడుతూనే ఉంటారనీ, అలా గాసిప్స్‌ను ప్రచారం చేయడం సరైన పద్ధతికాదని హితవుపలికింది.

Printed, Published, Editor and owned by K.Koteshwar Rao, Ph.9052477378,#6-1-106, 1st Floor, shop No. 13&14&, near Post office Khairatabad, Hyderabad-04, T.S. RNI No. APTEL/2013/54465, Volme: 12, Issu:103