పేజీలు :12
వెల :5/-

మీడియా టుడే

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక
www.mediatodaydaily.com
మన మీడియా - మన సమాజం

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

సంపుటి : 01 | సంచిక : 165 | సోమవారం 30-3-2026 | పేజీలు 12 | వేల 5/-

నిరుద్యోగులకు ప్రతినెలా 4 వేలు

విద్యార్థులకు రూ.20 లక్షల వరకు వడ్డీలేని రుణాలు..

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలన్నీ సకాలంలో భర్తీకి జాబ్ క్యాలెండర్

యువతకు టీవీకే పార్టీ 10 వరాలు

తమిళనాడులోని అన్ని స్థానాలకూ అభ్యర్థులను ప్రకటించిన విజయ్

చెన్నై, మార్చి 29 మీడియా టుడే

తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో తమిళగ వెట్రి కళగం(టీవీకే)కు చెందిన ప్రజా కూటమికి, సీఎం స్టాలిన్ నాయకత్వంలోని అతుకుల బొంత కూటమికి మధ్యే ద్విముఖపోటీ అని టీవీకే పార్టీ అధినేత, సినీ నటుడు విజయ్ చెప్పారు. తమిళనాడులోని మొత్తం 234 నియోజకవర్గాలకు అభ్యర్థుల జాబితాను ఆదివారం చెన్నైలో ఆయన విడుదల చేసి, అభ్యర్థులందరినీ సభకు పరిచయం చేశారు. అలాగే, కేంద్రపాలిత ప్రాంతం పుదుచ్చేరిలోని నియోజకవర్గాలకూ అభ్యర్థుల జాబితాను విడుదల చేసి, వారినీ పరిచయం చేశారు. వీరంతా అభ్యర్థులు మాత్రమే కాదని, ప్రజా రక్షకులని అభివర్ణించారు. పెరంబూరు, తిరుచ్చి ఈస్ట్ రెండు చోట్ల విజయ్ పోటీ చేయనున్నారు. విజిల్ గుర్తుకు ఓటేసి గెలిపించాల్సిన బాధ్యత ప్రజలదేనన్నారు. యువత కోసం పది హామీలతో ప్రత్యేకమైన మేనిఫెస్టోను కూడా విజయ్ ప్రకటించారు.

యువతకు విజయ్ హామీలు ఇవీ..

మాదక ద్రవ్యాల రహిత రాష్ట్రంగా తీర్చదిద్దేందుకు పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో మాదక ద్రవ్యాల వ్యతిరేక సంఘాల ఏర్పాటు, విద్యా భరోసా పథకం కింద ప్లస్–2 నుంచి పీహెచ్‌డీ వరకు చదివే విద్యార్థులకు రూ.20లక్షల వరకు వడ్డీ లేని రుణాలు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల భర్తీకి జాబ్ క్యాలెండర్, ఉపాధి కల్పన కేంద్రాల్లో పేర్లు నమోదు చేసుకుని, వయసు 29 ఏళ్లు దాటినా ఉద్యోగం రాని యువతకు ప్రతినెలా రూ.4వేలు, డిప్లొమా చేసినవారికి యువత సంక్షేమ నిధి కింద ప్రతినెలా రూ.2,500 ఇస్తామని విజయ్ హామీలు ఇచ్చారు. ఏటా 5 లక్షల మందికి ఇంటర్న్‌షిప్ అవకాశం కల్పిస్తామన్నారు.

దళితులంటే చిన్నచూపు

దళిత స్పీకర్ సభను నడపలేరని చెప్పేందుకే బీఆర్ఎస్ సభ్యుల నిరసన

- **కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రానిది దళితుడు స్పీకర్‌గా ఉన్నందుకే..**
- **పొంగులేటి రాజీనామా చేయడం కాదు.. సభకు రాని కేసీఆర్‌తో చేయించండి**
- **ఎథిక్స్ కమిటీని నియమించి కౌశిక్‌రెడ్డి తీరుపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి: సీఎం రేవంత్**

హైదరాబాద్, మార్చి 29 మీడియా టుడే

ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్‌కు దళితులంటే చిన్నచూపు ఉందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. శాసనసభ స్పీకర్‌గా దళితుడు ఉన్నందుకే కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావడంలేదని ఆరోపించారు. దళిత స్పీకర్ పైన కూర్చుంటే.. దొరబిడ్డనైన తాను కింద కూర్చోవడం ఏమిటని, ఎదుట నిలబడి మాట్లాడేందుకు మైక్ ఇవ్వమని అడగాలా? అని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారని తెలిపారు. దళిత స్పీకర్ సభను సమర్థంగా నడపలేరని చెప్పేందుకు రాజకీయ కుట్రలో భాగంగా బీఆర్ఎస్ సభ్యులు నిరసన చేపట్టారని ధ్వజమెత్తారు. కేటీఆర్, హరీశ్ కలిసి అసెంబ్లీ సజావుగా నడవకుండా చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. బడ్జెట్‌పై చర్చలో భాగంగా ఆదివారం శాసనసభలో సీఎం మాట్లాడారు. తెలంగాణ సాధిస్తే.. దళితుడిని తొలి ముఖ్యమంత్రిగా చేస్తానని కేసీఆర్ చెప్పారని, దీంతో జి.వివేక్, కడియం శ్రీహరి, విజయ రామారావు, ఎవరో ఒకరు సీఎం అవుతారని భావించామని అన్నారు. వికారాబాద్‌కు చెందిన చంద్రశేఖర్‌ను సీఎంను చేస్తానని నమ్మించారని చెప్పారు. కానీ, రాష్ట్రం ఏర్పడ్డాక.. దళితులకు పరిపాలన చేతకాదని, తెలంగాణలో ఎన్నో సమస్యలు ఉన్నాయని, వాటన్నింటినీ పరిష్కరించాలంటే దొర మాత్రమే ముఖ్యమంత్రి కావాలని కేసీఆర్ అన్నారని తెలిపారు. దళితుడు సీఎం కావడానికి వీల్లేదంటూ అత్యంత అవమానకరంగా నట్టేట ముంచారని అన్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలోనూ దళిత వర్గాలకు తగిన ప్రాధాన్యం కల్పించలేదని విమర్శించారు. దళిత వర్గానికి చెందిన భట్టివిక్రమార్క ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా ఉంటే కేసీఆర్ ఓర్వలేకపోయారని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. వివక్ష ప్రదర్శించి కాంగ్రెస్‌కు చెందిన 15 మంది ఎమ్మెల్యేలను బీఆర్ఎస్‌లో చేర్చుకున్నారని తెలిపారు. తద్వారా భట్టిని ప్రతిపక్ష నేతగా తొలగించి పైశాచికానందం పొందారని మండిపడ్డారు. ఎన్ని అవమానాలు ఎదురైనా, సభలోకి రానివ్వకపోయినా ఎదుర్కొని.. భట్టివిక్రమార్క పాదయాత్ర చేపట్టి ప్రజా జీవితంలో రాణించారని చెప్పారు. అందువల్లే ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిందని, ఆయనకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పదవితోపాటు ఆర్థికమంత్రి హోదా కూడా దక్కిందని అన్నారు. దళితులను చిన్నచూపు చూసే కేసీఆర్‌కు కనువిప్పు కలగాలనే ప్రసాద్‌కుమార్‌ను స్పీకర్ స్థానంలో కూర్చోబెట్టామని తెలిపారు. గత బీఆర్ఎస్ మంత్రి వర్గంలో కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు, దయాకర్‌రావు నలుగురూ రావులే ఉంటే.. తమ ప్రజా ప్రభుత్వంలో మంత్రులుగా భట్టివిక్రమార్క, దామోదర రాజనరసింహ, జి.వివేక్, అడ్లూరి లక్ష్మణ్, సీతక్క ఉన్నారని రేవంత్ అన్నారు. “ఆర్థిక మంత్రి బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెడితే.. నాటి ఆర్థిక మంత్రి అవమానించేలా మాట్లాడటం, నీకు చేతకాదు.. అవగాహన లేదు.. నువ్వు నడపలేవు అనడం ఏంటి? దొరలు మాత్రమే బడ్జెట్ పెట్టగలరని భట్టిని టార్గెట్ చేసి మాట్లాడటం తెలంగాణ సమాజానికి మంచిదా?” అని రేవంత్ ధ్వజమెత్తారు. 140 ఏళ్ల కింద ప్రారంభమైన కాంగ్రెస్ పార్టీ పోరాటం ద్వారా దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చుకుందని, అద్భుత రాజ్యాంగాన్ని దళిత వర్గానికి చెందిన అంబేద్కర్ ద్వారా తీసుకొచ్చారని అన్నారు.

పనిచేసే వాళ్లకే పదవులు

అలాంటి వారికే ప్రజాప్రతినిధులుగా అవకాశం: చంద్రబాబు

కష్టపడేవారిని గుర్తించే బాధ్యత లోకేశ్‌దే

అమరావతి దేవతల రాజధాని.. అది కొందరు రాక్షసులకు ఇష్టం లేదు

ఇక మూడు ముక్కలాటకు తావులేదు

ఆర్థికంగా ఇబ్బందులున్నా కార్యకర్తలు కాలర్ ఎగరేసేలా పాలన అందిస్తున్నాం

చేస్తున్న మంచిని ప్రతి ఒక్కరికీ వివరించాలి

ప్రతి ఎన్నికల్లో కూటమి గెలవాలి

టీడీపీ ఆవిర్భావ సభలో సీఎం స్పష్టీకరణ

అమరావతి, మార్చి 29 మీడియా టుడే

పార్టీ కోసం పని చేసే వాళ్లకే పదవులు ఇస్తామని, పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేసిన వాళ్లకే ప్రజాప్రతినిధులుగా అవకాశం కల్పిస్తామని టీడీపీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. కార్యకర్తలను దూరం పెట్టే నేతలను తానూ దూరం పెడతానన్నారు. కార్యకర్తలను పట్టించుకోని నేతలు తనకు అవసరం లేదని తేల్చిచెప్పారు. టీడీపీ 44వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో జరిగిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. కార్యకర్తలు క్రమశిక్షణతో పని చేసి పార్టీని బలోపేతం చేయాలన్నారు. కష్టపడే కార్యకర్తలను, నేతలను గుర్తించే బాధ్యత లోకేశ్‌దేనని చెప్పారు. తెలుగుదేశం కార్యకర్తలు, నాయకులు అందరికీ ఆదర్శంగా ఉండాలన్నారు. వ్యక్తిగత ప్రవర్తన మొదలుకొని ప్రతి అంశంలో టీడీపీ బ్రాండ్ నిలిపేలా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ప్రజలతో మమేకం కావాలని.. సమస్యలు పరిష్కరించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆయన ఇంకా ఏం చెప్పారంటే.. కార్యకర్తల వల్లే మనం ఇక్కడ ఉన్నామని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. పార్టీ గుర్తుపై ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులైన వాళ్లు దీనిని బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ పార్టీ సిద్ధాంతాలకు, విధానాలకు క్రమశిక్షణకు కట్టుబడి ఉండాలి. 2024 ఎన్నికల్లో బీజేపీ, జనసేనతో పొత్తు పెట్టుకున్నాం. రికార్డులు బద్దలు కొట్టేలా విజయం సాధించాం. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఉన్నా కార్యకర్తలు కాలర్ ఎగరేసేలా పాలన అందిస్తున్నాం. దేశంలో ఎవరూ ఇవ్వని స్థాయిలో సామాజిక పెన్షన్లు ఇస్తున్నాం. సూపర్ సిక్స్ పథకాలను సూపర్ హిట్ చేశాం. డీఎస్సీ, పోలీసు రిక్రూట్‌మెంట్ ద్వారా ఉద్యోగాలు కల్పించాం. తాజాగా 10 వేల పోస్టులతో జాబ్ క్యాలెండర్ ఇచ్చాం. ఇప్పటికే 6.28 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించాం. విద్యుత్ చార్జీలు పెంచబోమని హామీ ఇచ్చాం. చెప్పినట్లుగా ఒక్క పైసా కూడా పెంచలేదు. పైగా ట్రూ అప్ నుంచి ట్రూ డౌన్ చేశాం. ఈ ఏడాది కూడా కరెంటు చార్జీలు పెంచం. అమరావతిలో మొదట ప్రారంభించిన పనులను 2028 ఆగస్టుకు పూర్తి చేసి ప్రధాని చేతుల మీదుగా ప్రారంభిస్తాం. అమరావతి దేవతల రాజధాని కాబట్టి కొందరు రాక్షసులకు ఇష్టం లేదు. ఇక మూడు ముక్కలాట లేదు. ఒకే రాష్ట్రం.. ఒకే రాజధాని.. అదే అమరావతి.

టీడీపీ బలంగా ఉంటేనే..

అభివృద్ధి వైకుంఠపాళి కాకూడదు. టీడీపీ బలంగా ఉంటేనే.. రాష్ట్రం బలంగా ఉంటుంది. పార్టీ గెలుపే రాష్ట్రం గెలుపు. పసుపు జెండా నిరంతరం ఎగరాలి. గతం.. వర్తమానం.. భవిష్యత్ టీడీపీవే. పార్టీ పుట్టుక నుంచి నేటి వరకు అన్నీ సంచలనమే తెలుగుదేశం పార్టీ అభివృద్ధి రాజకీయాలు చేస్తోంది. నాయకత్వం పెంపు కోసం నిరంతరం శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్న ఏకైక పార్టీ మనదే. కార్యకర్తలకు రాజకీయ సాధికారత కల్పిస్తాం. అన్ని పదవుల్లోనూ జనాభా దామాషా పద్ధతిలో అవకాశాలు కల్పిస్తాం. కార్యకర్తలకు ఆర్థిక సాధికారత కల్పిస్తాం. న్యాయబద్ధమైన సంపాదన వచ్చేలా సహకరిస్తాం.

విజయాలు చూశాం.. సంక్షోభాలూ చూశాం

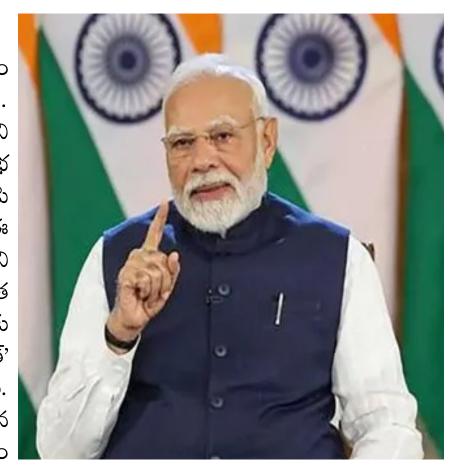
తెలుగుదేశం పార్టీ విజయాలనే కాదు సంక్షోభాలను.. సవాళ్లనూ చూసింది. ఎంతోమంది కార్యకర్తలు త్యాగాలు చేశారు. ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నారు. ఆస్తులు కోల్పోయారు. నిద్రలేని రాత్రులు గడిపారు. టీడీపీని ఫినిష్ చేస్తామని ఆలోచన చేసిన వారే ఫినిష్ అయ్యారు. గత ప్రభుత్వ విధ్వంసంపై లోకేశ్ యువగళం పాదయాత్ర చేపడితే దాన్ని కూడా అడ్డుకున్నారు. కార్యకర్తల అండతో అడుగు ముందుకే వేశాడు. నన్ను కూడా జైల్లో పెట్టారు. ఇన్నేళ్ల ప్రస్థానం, నేటి ఈ అధికారం.. అంతా కార్యకర్తల త్యాగాలు, కష్టం వల్లే. వారి సంక్షేమం కోసం ట్రస్టు ద్వారా వేల మందికి ఉచిత విద్య అందిస్తున్నాం. పనిచేసిన వాళ్లకు గుర్తింపు ఉంటుంది. కష్టపడిన వాళ్లకు పదవులు ఇచ్చి ప్రోత్సహిస్తాం. తోట చంద్రయ్య కొడుక్కి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇచ్చాం.

సవాళ్ల సమయం

ప్రజలంతా ఐక్యంగా ఉండాలి

సంక్షోభంపై రాజకీయాలు చేయొద్దు

‘మన్‌కీ బాత్’లో ప్రధాని మోదీ



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 29 మీడియా టుడే

పశ్చిమాసియా యుద్ధంతో ప్రపంచం మొత్తం అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని.. భారత్‌కు కూడా ఇది సవాళ్ల సమయమేనని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. ఈ సంక్షోభ సమయంలో ప్రజలంగా చేయి చేయి కలిపి ఐకమత్యంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సంక్షోభాన్ని రాజకీయం చేయొద్దని విపక్షాలను హెచ్చరించారు. ప్రస్తుత సమయంలో స్వార్థపూరిత రాజకీయాలకు తావులేదన్నారు. ఈ మేరకు ‘మన్‌కీ బాత్’ 132వ ఎపిసోడ్‌లో మోదీ స్పష్టం చేశారు. వదంతులను నమ్మవద్దని ఆయన దేశప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిస్థితులపై ప్రభుత్వం నిరంతరాయంగా సమాచారం అందిస్తోందని.. దీనిని మాత్రమే ప్రజలు విశ్వసించాలని, దానికి అనుగుణంగానే వ్యవహరించాలని సూచించారు. గతంలో ఏర్పడిన కరోనా వంటి సంక్షోభాల సమయంలో ప్రజలు ఐక్యంగా ఉండి వాటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన్నారని.. అదేవిధంగా ఇప్పుడు కూడా వ్యవహరించాలని సూచించారు. కోటి మందికిపైగా భారత పౌరులు గల్ఫ్ దేశాల్లో నివసిస్తున్నారని ప్రధాని తెలిపారు. ప్రస్తుత సంక్షోభ సమయంలో వారికి ఆయా దేశాలు అండగా ఉంటున్నాయని.. ఇది చాలా గొప్ప విషయమని అన్నారు. గల్ఫ్ దేశాలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్టు పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ సంక్షోభ సమయంలో కాంగ్రెస్ రాజకీయాలు చేస్తోందని మోదీ కేరళలో నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచారంలో మండిపడ్డారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధంపై ఆ పార్టీ ప్రమాదకరమైన వ్యాఖ్యలు చేస్తోందని, అలాంటి ప్రకటనలు గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉంటున్న దాదాపు కోటి మంది భారతీయులను ప్రమాదంలో పడేసే అవకాశం ఉందన్నారు.

ముదిగుంట ఆదర్శం!

తెలంగాణలోని మంచిర్యాల జిల్లా ముదిగుంట గ్రామం జల సంరక్షణలో దేశానికే ఆదర్శమని మోదీ ప్రశంసించారు. “ముదిగుంటలో 400 కుటుంబాలు సామూహికంగా ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. తమ ఇళ్లలోనే ఇంకుడు గుంతలను ఏర్పాటు చేసుకున్నాయి. ఫలితంగా, అక్కడ భూగర్భ జలమట్టం పెరగడమే కాకుండా, కలుషిత నీటి వల్ల వచ్చే వ్యాధులు తగ్గాయి. ఇది నిజమైన ప్రజా ఉద్యమం.” అని మోదీ కొనియాడారు. అలాగే, దేశ యువతను బడ్జెట్ రూపకల్పనలో భాగస్వాములను చేసే ‘బడ్జెట్ క్వెస్ట్’ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ యువత ప్రతిభను చాటిందని తెలిపారు. సూర్యాపేటకు చెందిన కోట్ల రఘువీర్ రెడ్డి రైతుల సంక్షేమంపై రాసిన వ్యాసం తనను ఆకట్టుకుందని ప్రశంసించారు. యువత ఆలోచనలే దేశ వికాసానికి ఇంధనమని తెలిపారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో మత్స్యకారులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని ప్రధాని కొనియాడారు. వారు కేవలం సముద్రపు యోధులు మాత్రమే కాదని, ఆత్మనిర్భర భారత్‌కు బలమైన పునాదులని అభివర్ణించారు.

ఐదు షరతులతో..

సంధికి ఇరాన్ సై

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ వెంటనే దాడులు ఆపాలి

భవిష్యత్తులో కూడా దాడులు చేయకూడదు

అమెరికా హామీలు అమలు చేసేలా బాధ్యత తీసుకుంటామని ‘చర్చల కూటమి’ హామీ ఇవ్వాలి

అమెరికా నుంచి సూత్రప్రాయ అంగీకారం

త్వరలోనే తాత్కాలిక కాల్పుల విరమణపై ప్రకటన

దుబాయ్ మార్చి 29: మీడియా టుడే

అమెరికాతో సంధి చర్చల కోసం ఇరాన్ ముందుకొచ్చింది. కానీ ఐదు షరతులను ముందు పెట్టింది. వాటికి అంగీకరిస్తేనే చర్చలు జరుపుతామని స్పష్టం చేసింది. ముఖ్యంగా వెంటనే దాడులు నిలిపివేయాలని, భవిష్యత్తులో భద్రతకు హామీ ఇవ్వాలని పేర్కొంది. అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య యుద్ధ విరమణ కోసం ప్రయత్నిస్తున్న పాకిస్థాన్, ఈజిప్ట్, తుర్కియే, సౌదీ అరేబియా దేశాల ఉన్నతస్థాయి దౌత్యవర్గాలు ఈ వివరాలను వెల్లడించాయి. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల ఉపశమనం దిశగా ఇదొక కీలక అడుగు అని పేర్కొన్నాయి. అమెరికా, ఇరాన్ త్వరలోనే కాల్పుల విరమణ ప్రకటించవచ్చని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశాయి. అమెరికాతో యుద్ధం నిలిపివేతపై చర్చల కోసం ఇరాన్ ప్రాథమికంగా పెట్టిన ఐదు షరతులు.. ఒకటి వెంటనే ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులను నిలిపివేయాలి. రెండోది భవిష్యత్తులో దాడులు చేయబోమని ఆ రెండు దేశాల నుంచి కచ్చితమైన హామీ అందాలి. మూడోది ఇరాన్ డిమాండ్లను అమెరికా పరిగణనలోకి తీసుకునేలా చూస్తామని, అమెరికా హామీలు అమలు చేసేలా బాధ్యత తీసుకుంటామని పాకిస్థాన్, ఈజిప్ట్, సౌదీ, టర్కీ గట్టి హామీ ఇవ్వాలి. నాలుగోది యుద్ధంతో ఇరాన్‌లో జరిగిన నష్టానికి తగిన పరిహారం అందేలా చూడాలి. చివరిగా ఆంక్షల ఎత్తివేత, హోర్ముజ్ జలసంధిపై ఇరాన్ హక్కు వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఇలా ఇరాన్ పెట్టిన షరతుల విషయంలో నాలుగు దేశాల చర్చల కూటమికి అమెరికా నుంచి సూత్రప్రాయ అంగీకారం వచ్చిందని దౌత్యవర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ క్రమంలోనే మధ్యవర్తిత్వం కోసం తగిన రోడ్‌మ్యాప్‌ను సిద్ధం చేసేందుకు ఇస్లామాబాద్‌లో చర్చల కూటమి సమావేశం జరుగుతోందని తెలిపాయి. చర్చల్లో ఇరాన్ పాల్గొనేందుకు వీలుగా.. త్వరలోనే తాత్కాలికంగా కాల్పుల విరమణ లేదా దాడుల నిలిపివేతపై ఇరువర్గాల నుంచి ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉందని వివరించాయి.

ఇస్లామాబాద్ వేదికగా చర్చలు

అమెరికా, ఇరాన్ యుద్ధ విరమణ దిశగా పాకిస్థాన్ చొరవ తీసుకుంది. ఈజిప్ట్, తుర్కియే, సౌదీ అరేబియాలతో చర్చల కూటమిగా ఏర్పడి అటు అమెరికాతో, ఇటు ఇరాన్‌తో మాట్లాడుతోంది. ఆ ప్రయత్నాలు కొంత ఫలించి ట్రంప్ 15 సూత్రాల ప్రణాళికను పాకిస్థాన్ ద్వారా ఇరాన్‌కు పంపారు. వాటిని ఇరాన్ పూర్తిగా తిరస్కరించి, తన డిమాండ్లను ముందు పెట్టింది. వాటిని అమెరికా తోసిపుచ్చింది.

దళిత క్రైస్తవులకుఎస్సీ హోదా కల్పించాలి

కేంద్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టులో రివ్యూ పిటిషన్ వేయాలి - సుప్రీంకోర్టు తీర్పుపై పార్లమెంట్ లో చర్చ జరపాలి

బహుజన సమాజ్ పార్టీ నేలకొండపల్లి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బొడ్డు బాబురావు

నేలకొండపల్లి,మార్చి 29 మీడియా టుడే భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన సమానత్వపు హక్కును దళిత క్రైస్తవుల కు వర్తింపజేయడంలో జరుగుతున్న చారిత్రక అన్యాయంపై, సుప్రీంకోర్టు తీర్పుపై పార్లమెంట్లో చర్చ జరగాలని బహుజన సమాజ్ పార్టీ నేలకొండపల్లి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బొడ్డు బాబురావు డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం నేలకొండపల్లిలో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ. మాట్లాడుతూ.కేవలం మతం మారినంత మాత్రాన దళితులు ఎదుర్కొంటున్న సామాజిక వివక్ష, ఆర్థిక వెసులుబాటు తనం తొలగిపోవన్నారు , దీనిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. 1950 ప్రెసిడెన్షియల్ ఆర్డర్ ద్వారా కేవలం హిందూ దళితులకు మాత్రమే ఎస్సీ హోదాను పరిమితం చేశారని, ఆ తర్వాత 1956లో సిక్కులకు, 1990లో బౌద్ధులకు వర్తింపజేశారన్నారు.ప్రభుత్వం క్రైస్తవ దళితులను విస్మరించడం ఆర్టికల్ 14 (సమానత్వం), ఆర్టికల్ 15 (వివక్ష రహితం)లను ఉల్లంఘించడమేనన్నారు. ఆర్టికల్ 25 ప్రకారం ఒక వ్యక్తి తనకు నచ్చిన మతాన్ని స్వీకరించే హక్కు ఉందని, అతనికి రాజ్యాంగపరంగా అందాల్సిన సామాజిక రక్షణలను తొలగించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమన్నారు.జీఓ ఎంఎస్ నం341 ప్రకారం ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంలో దళిత క్రైస్తవులను 'బిసి-సి' వర్గంగా గుర్తించారని, అయితే వీరికి అందుతున్న1శాతం రిజర్వేషన్ వారి జనాభా ప్రాతిపదికన ఏమాత్రం సరిపోదని, వీరికి పూర్తిస్థాయి ఎస్సీ హోదా కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని బాబురావు గుర్తు చేశారు.జస్టిస్ రంగనాథ్ మిశ్రా కమిషన్ నివేదికలో దేశవ్యాప్తంగా దళిత క్రైస్తవుల పరిస్థితి ఇతర ఎస్సీల కంటే హీనంగా ఉందని, మతంతో సంబంధం లేకుండా వారికి ఎస్సీ హోదా ఇవ్వాలని సిఫార్సు చేశారన్నారు. ఎవరైనా వేరే మతంలోకి మారినప్పటికీ పుట్టకతో వచ్చే కులం మారబోదని పెళ్లయ్యాక కూడా అది అలాగే ఉంటుందని 13, ఫిబ్రవరి 2026 న అలహాబాద్ హైకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిందనే విషయాన్ని గుర్తు చేశారు.కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి సుప్రీంకోర్టులో రివ్యూ కొటేషన్ దాఖలు చేయాలన్నారు. వీరభద్రం కోరారు.

తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కీసరి నాగయ్య ముదిరాజ్

(మీడియా టుడే గరిడేపల్లి మార్చి 29)
మండల పరిధిలోని నందమూరి తారక రామారావు విగ్రహానికి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి అనంతరం పార్టీఅధ్యక్షులు నాగయ్య ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ 1982 మార్చి 29న తెలుగు జాతి చరిత్రలో ఒక సువర్ణ అధ్యాయం మొదలైన రోజు అన్నారు, తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం నినాదంతో విశ్వవిఖ్యాత నటసార్వభౌమ నందమూరి తారక రామారావు ఈ పార్టీని స్థాపించారు స్థాపించినకేవలం 9 నెలల్లోనే అధికారాన్ని చేజిక్కించుకొని ప్రపంచ రాజకీయాల్లో ఒక అద్భుతాన్ని సృష్టించారు అన్నారు, తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం పేదల సంక్షేమం మరియు సమాజమే దేవాలయం ప్రజలే దేవుళ్ళు అనే సిద్ధాంతంతో ఈ పార్టీ ముందుకు వచ్చింది అన్నారు, తదుపరి ప్రజల కోసం ఆస్తి హక్కు చట్టాన్ని మహిళలకు సమాన హక్కు కల్పించాలనివిప్లవాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్న ఘనత ఎన్టీఆర్ ది అన్నారు, డ్వాక్రా మహిళా సంఘాల ద్వారా కోట్లాదిమందికి ఆర్థిక స్వతంత్రం తెచ్చారు అన్నారు, రాజకీయాల్లో ఆడపడుచులు ఉండాలని దృఢ సంకల్పంతో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 33 శాతం కేటాయింపు చేసిన ఘనత ఎన్టీఆర్ ది అన్నారు, చదువు రక్షణ ఆడబిడ్డల చదువు కోసం ప్రోత్సహిస్తూ మరియు వారి భద్రతకు పెద్దపీట వేశారు అన్నారు,ప్రతి ఇంటి మహాలక్ష్మి అభివృద్ధి చెందటమే ఈ తెలుగుదేశం పార్టీ ఆశయమని ఆయన ముక్తకంఠంతో అన్నారు, పేదల సంక్షేమం కోసం రెండు రూపాయల కిలో బియ్యం మరియు జనతా వస్త్రాలు పక్కా ఇల్లువంటి పథకాలతో అన్నగారు పేదవాడి గుండెల్లో నిలిచిపోయాడు అన్నారు, నారా చంద్రబాబునాయుడు నాయకత్వంలో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ హైటెక్ అబ్బుగా మారి ప్రపంచ పటంలో తెలుగు వారికి గుర్తింపు తెచ్చింది అన్నారు, తెలుగు జాతి ఉన్నంతవరకు పేదవాడి గుండెల్లో అన్నగారి ఆశయాలు సజీవంగా ఉంటాయి అన్నారు,పసుపు జెండా మోస్తున్న ప్రతి కార్యకర్తకు నా వినామ్రా పూర్వక వందనాలు తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమంలో మండలంలో ఉన్న తెలుగుదేశం కార్యకర్తలు, మహిళలు, అభిమానులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాలలో గజ్జెల కాంతం వ్యాఖ్యలపై జర్నలిస్టుల ఆగ్రహం

ప్రెస్ మీట్ లు బహిష్కరించాలని నిర్ణయం

జగిత్యాల మీడియా టుడే - మార్చి 29
మీడియాను అవమానించడాన్ని ఖండిస్తూ టీయూడబ్ల్యూజే, ప్రెస్ క్లబ్ సంయుక్త తీర్మానంపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి గజ్జెల కాంతం మీడియాపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన నేపథ్యంలో జగిత్యాల జిల్లా జర్నలిస్టులు తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలో టీయూడబ్ల్యూజే (ఐజేయు) జిల్లా శాఖ, జగిత్యాల ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించి, గజ్జెల కాంతం పాల్గొనే ప్రెస్ మీట్లు, ఇతర కార్యక్రమాలను బహిష్కరించాలని ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించారు.ఆదివారం జగిత్యాల ప్రెస్ క్లబ్లో జరిగిన సమావేశంలో పలువురు పాత్రికేయులు మాట్లాడారు. మీడియాను అవమానించేలా, అసభ్యకరమైన భాష ఉపయోగించడం తగదని తీవ్రంగా ఖండించారు. వందేళ్లకు పైగా చరిత్ర కలిగిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన బాధ్యతాయుతమైన నాయకుడు ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు.భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 19(1)(ఏ) ప్రతి పౌరుడికి భావ వ్యక్తీకరణ స్వేచ్ఛను కల్పించినప్పటికీ, అది ఇతరుల గౌరవాన్ని దెబ్బతీయకుండా ఉండాలనే బాధ్యత కూడా ఉందని జర్నలిస్టులు గుర్తుచేశారు. గజ్జెల కాంతం ఈ విషయాన్ని విస్మరించి మీడియా ప్రతిష్టను దెబ్బతీయడం దురదృష్టకరమన్నారు.జర్నలిస్టుల ఆత్మగౌరవాన్ని కించపరిచేలా చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ, ఆయన కార్యక్రమాలను జిల్లా పరిధిలో కవర్ చేయకూడదని నిర్ణయించారు. ఈ మేరకు తీసుకున్న తీర్మానాన్ని పీసీసీ అధ్యక్షుడు, ముఖ్యమంత్రి, జగిత్యాల డీసీసీ అధ్యక్షుడికి పంపినట్లు తెలిపారు.ఇటీవల కొంతమంది రాజకీయ నాయకులు మీడియాపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన జర్నలిస్టులు, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతమైతే మరింత కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

జాతీయ లోక్ అదాలత్‌లో జిల్లా వ్యాప్తంగా 7,624 కేసుల పరిష్కారం

ప్రజలకు త్వరిత న్యాయం అందించడమే లక్ష్యం: జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్

నల్లగొండ, మార్చి 29 (మీడియా టుడే)
జాతీయలోక్ అదాలత్ సందర్భంగా కేసులను వేగవంతంగా పరిష్కరించడంలో పోలీస్ శాఖ, న్యాయ విభాగం, ఇతర సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో విశేష ఫలితాలు సాధించాయని, ప్రజలకు త్వరితగతిన న్యాయం అందించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఈ లోక్ అదాలత్ నిర్వహించబడిందని జిల్లా ఎస్పి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మొత్తం 7,624 కేసులలో డిడి కేసులు 4,182, ఈ-పెట్టీ కేసులు 2,512, ఐపిసి కేసులు 886, ఎస్ఎల్ఎల్ కేసులు 44 విజయవంతంగా పరిష్కరించబడినవని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పి శరత్ చంద్ర పవార్ మాట్లాడుతూ జాతీయ లోక్ అదాలత్ వంటి కార్యక్రమాలు ప్రజలకు త్వరిత న్యాయం అందించడంలో ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని, కోర్టుల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న చిన్నచిన్న కేసులను పరస్పర అవగాహనతో, చట్టబద్ధంగా పరిష్కరించడం ద్వారా కోర్టులపై భారం తగ్గించడంతో పాటు, ప్రజల సమయం, ఖర్చు కూడా ఆదా అవుతుందని అన్నారు. అదేవిధంగా ప్రజలు తమ కేసులను లోక్ అదాలత్ ద్వారా పరిష్కరించుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలిక న్యాయ ప్రక్రియల నుంచి విముక్తి పొందగలరని, భవిష్యత్తులో నిర్వహించే లోక్ అదాలత్ కార్యక్రమాల్లో కూడా ప్రజలు చురుకుగా పాల్గొని ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలోని పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది, న్యాయ వాదులు, సంబంధిత శాఖల ప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయడం వల్లే ఈ స్థాయిలో కేసుల పరిష్కారం సాధ్యమైందని ఎస్పీ అభినందించారు.

మృతుని కుటుంబానికి డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇల్లు మంజూరు చేయాలి

బహుజన వేదిక రాష్ట్ర కన్వీనర్ కస్తూరి రాములు

చిలుకూరు, మార్చ్ 29: మీడియా టుడే:-
ఇటీవల మరణించిన కందుకూరి గురువయ్య కుటుంబానికి డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇల్లు వెంటనే మంజూరు చేసి, ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని బహుజన వేదిక రాష్ట్ర కన్వీనర్ కస్తూరి రాములు కోరారు. ఆదివారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ అతి పేదరికంతో ఆ కుటుంబం జీవనం గడుపుతోందన్నారు. గాలి వస్తే లేచిపోయే విధంగా, వానొస్తే వరద పారే విధంగా వారి ఇల్లు దుస్థితి ఉందన్నారు. గురువయ్య భార్య కొంతకాలం క్రితమే మృతి చెందిన విషయం విధితమే. తల్లిదండ్రులు లేక పేదరికంతో బాధపడుతున్న వారి పిల్లలకు ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయం చేసి, ఆదుకోవాలని రాములు కోరారు.

ఇరాన్‌పై యుద్ధాన్ని ఆపాలి

మణుగూరులో యుద్ధ వ్యతిరేక ర్యాలీకి పిలుపునిచ్చిన

అఖిల పక్ష రాజకీయ పార్టీ నాయకులు

మణుగూరు,మార్చి29(మీడియా టుడే):
ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ దేశాలు కొనసాగిస్తున్న యుద్ధాన్ని తక్షణమే ఆపాలని మణుగూరు అఖిలపక్ష రాజకీయ పార్టీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఏప్రిల్ 4న జరిగే యుద్ధ వ్యతిరేక ప్రదర్శనను ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఆదివారం స్థానిక స్నేహ గార్డెన్స్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ, సాయంత్రం 5 గంటలకు మణుగూరు సురక్ష బస్టాండ్ నుండి అంబేద్కర్ సెంటర్ వరకు శాంతి ర్యాలీ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.ప్రపంచంలోని వివిధ దేశాలపై ఆధిపత్యం కోసం అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ యుద్ధాలు కొనసాగిస్తున్నాయని విమర్శించారు.శిలాజ ఇంధనాలు, ఖనిజాలు, జల , భూ వనరులను కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ యుద్ధాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. ఫిబ్రవరి 28 నుండి ఇరాన్‌పై నిరవధికంగా బాంబుల దాడులు కొనసాగుతున్నాయని, ఆయిల్ పరిశ్రమలు, నీటి ప్లాంట్లు, విమానాశ్రయాలు, నివాస ప్రాంతాలు, ఆసుపత్రులు, పాఠశాలలు లక్ష్యంగా మారుతున్నాయని తెలిపారు.ఈ యుద్ధం ప్రపంచ ప్రజలకే కాకుండా పర్యావరణానికి, భూమండలానికే ప్రమాదమని హెచ్చరించారు. కార్పొరేట్, సామ్రాజ్యవాద శక్తుల అమానవీయ చర్యలను వ్యతిరేకించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.యుద్ధాన్ని సాకుగా చూపుతూ పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత సృష్టించి అధిక ధరలకు అమ్ముతున్న వ్యాపారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను నియంత్రణలో ఉంచాలని, కొరతలను నివారించాలని డిమాండ్ చేశారు.అలాగే ఐక్యరాజ్య సమితి నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ యుద్ధాలు చేస్తున్న నాయకులను యుద్ధ నేరస్తులుగా ప్రకటించి చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. భారత ప్రభుత్వం కూడా యుద్ధ నియంత్రణకు చిత్తశుద్ధితో కృషి చేయాలని కోరారు. పేదలు, కార్మికులపై ఆర్థిక భారాలు పెరిగే అవకాశం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ, మానవతావాదులు, శాంతి ప్రియులు ఏప్రిల్ 4న జరిగే యుద్ధ వ్యతిరేక ర్యాలీలో పాల్గొని తమ నిరసన తెలియజేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ సమావేశంలో అఖిలపక్ష రాజకీయ పార్టీ నాయకులు సరెడ్డి పుల్లారెడ్డి, నెల్లూరి నాగేశ్వరరావు, చంద్రారెడ్డి, మధుసూదన్ రెడ్డి, మేకల మోహన్ రావు, సాంబశివరావు, వెంకటేశ్వర్లు, నాసర్ పాష, రఫీ, రాజేందర్, వెంకటరావు, రాజు, సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

దమ్మపేట, మార్చి 29(మీడియా టుడే): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, దమ్మపేట మండలంలో తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. మండల టిడిపి ఆధ్వర్యంలో మండల కేంద్రంలో దివంగత నాయుడు చెన్నారావు ఇంటి వద్ద పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానుల సమక్షంలో కేక్ కట్ చేసి వేడుకలు జరిపారు.ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ, తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రజా సంక్షేమానికి కట్టుబడి పనిచేస్తుందని, పార్టీ స్థాపకుల ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ ప్రజల సేవలో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల టిడిపి అధ్యక్షులు ఎండి వలీపాషా, సీనియర్ నాయకులు నాయుడు వీరస్వామి, బంధం శ్రీనివాసరావు, చిత్రా ధర్మారావు, భోగి సత్యం, వార్డు సభ్యులు ఉయ్యాల లక్ష్మీనారాయణ, సజ్జా అనంత, సయ్యద్ బాజీ, మల్లికార్జునరావు, ప్రసాదు, షేక్ మౌలాలి, నాయుడు సుబ్బారావు, కృష్ణ, చక్కరపు ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఇదే సందర్భంగా మండలంలోని గండుగులపల్లి గ్రామంలో వట్టి రమేష్, వెంపాటి చెన్నారావు, దొడ్డ వెంకటేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో వేడుకలు నిర్వహించగా, మొద్దులగూడెం, నాయుడుపేట రింగ్‌లో గ్రామ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆవిర్భావ దినోత్సవం ఘనంగా జరిగింది.అలాగే నాచారం గ్రామ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో కూడా టిడిపి ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో మట్ట స్టాలిన్, దొండపాటి సుమన్, మాదాల శ్రీనివాసరావు, దొడ్డ రాజా, దొడ్డ విజయ్, పర్వతనేని సత్యనారాయణ, నారం సుబ్బారావు, సిద్దిన శ్రీనివాసరావు, రాజాబాబు, దొడ్డ చిన్నబ్బాయి, రాయల సూరిబాబు, చారి, వసంతరావు, చరమళ్ళ శ్రీను, రాయల పుల్లారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.మండల వ్యాప్తంగా టిడిపి శ్రేణులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని వేడుకలను విజయవంతం చేశారు.

స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్తా

కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్

కొత్తగూడెం: మార్చి 29 (మీడియా టుడే)

ఆరేళ్లుగా సేవలందిస్తున్న స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్లను శానిటేషన్ విభాగంలో తగిన గుర్తింపు లభించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్ హామీ ఇచ్చారు. ఆదివారం కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్‌ను ఆదివారం సిపిఐ జిల్లా కార్యాలయం 'శేషగిరిభవన్'లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్లు, తమ ఉద్యోగ భద్రత, శానిటేషన్ డ్రైవర్లుగా గుర్తించాలని కోరుతూ వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ గత ఆరేళ్లుగా ఎటువంటి ఉత్తర్వులు లేకపోయినప్పటికీ, చాలి చాలని వేతనాలతో పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో డ్రైవర్లు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు. కార్మికుల ఉద్యోగ భద్రత, వేతనాల పరిష్కారానికి పాలకవర్గం తరపున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని, పట్టణ పరిశుభ్రతలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న కార్మికులకు ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటామని స్పష్టం చేశారు. స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలను స్థానిక ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు దృష్టికి తీసుకెళ్లి, ప్రభుత్వం నుండి సానుకూల నిర్ణయం వచ్చేలా ఒత్తిడి తెస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న కార్మికుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపేందుకు, వారి న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తానని ఈ సందర్భంగా మేయర్ పునరుద్ఘాటించారు. వినతిపత్రం అందించిన వారిలో స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్లు బి. అనిల్ కుమార్, నాగేందర్ బాబు, బాలాజీ, సయ్యద్ అలీ తదితరులు ఉన్నారు.

కమర్షియల్ గ్యాస్ కొరత నివారణకు చర్యలు తీసుకోవాలి

కార్మికుల శ్రేయస్సుపై యాజమాన్యం ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

-టి బి జి కె యస్ ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ నాగెల్లి వెంకటేశ్వర్లు.

మణుగూరు,మార్చి29(మీడియా టుడే):

కార్మికుల సంక్షేమం, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించి క్యాంటీన్ సేవలను సాధారణ స్థితికి తీసుకురావాలని టి బి జి కె యస్ ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ నాగెల్లి వెంకటేశ్వర్లు కోరారు. సంస్థ అభివృద్ధికి కార్మికులు, అధికారులు సమిష్టిగా కృషి చేసి ప్రతి సంవత్సరం గణనీయమైన లాభాలు సాధిస్తున్న నేపథ్యంలో, ఇటువంటి సమస్యలు రాకుండా యాజమాన్యం ఇప్పటికే చూపుతున్న శ్రద్ధ మరింత బలోపేతం కావాలని అన్నారు.ప్రకాశం ఖని ఓపెన్ కాస్ట్-2 ను సందర్శించిన నాగెల్లి వెంకటేశ్వర్లు కార్మికులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్మికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ సరఫరా సక్రమంగా లేకపోవడంతో క్యాంటీన్‌లో భోజన సౌకర్యం ప్రభావితమైందని తెలిపారు. మెను ప్రకారం అందించాల్సిన అల్పాహారాన్ని తగ్గించి ఉప్మా మాత్రమే వడ్డిస్తున్నారని, శనివారం నాడు ముందస్తు సమాచారం లేకుండా భోజన టోకెన్లు నిలిపివేయడంతో కార్మికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని పేర్కొన్నారు.ఈ విషయాన్ని సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని నాగెల్లి వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. కార్మికుల ఆరోగ్యం పరంగా సమతుల్య ఆహారం చాలా అవసరమని, ప్రతిరోజూ ఒకే విధమైన ఆహారం అందించడం వల్ల పోషక లోపాలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉందని వైద్యుల సూచనలను ప్రస్తావించారు.అయితే కార్మికుల సంక్షేమంపై ఎప్పటికప్పుడు స్పందిస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్న సింగరేణి యాజమాన్యాన్ని ఆయన ప్రశంసించారు. తాత్కాలికంగా ఏర్పడిన గ్యాస్ కొరత సమస్యను అధిగమించేందుకు ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేసి, క్యాంటీన్ సేవలను మెను ప్రకారం కొనసాగించేలా చర్యలు తీసుకుంటారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు బంగారి పవన్ కుమార్, మునిగేల నాగేశ్వరరావు, సుద్దాల సంపత్ కుమార్, జంగం రాజ్ కుమార్, బోద్దుల ప్రవీణ్, కమటం పరమేష్ కుమార్, దాసముల ప్రవీణ్ కుమార్, పి.కె. నాగరాజు, చిరుత వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిసి రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన

(సూర్యాపేట జిల్లా)// హుజూర్ నగర్ : మీడియా టుడే మార్చి 29

సూర్యాపేట జిల్లా పాలకవీడు మండలం జాన్ పహాడ్ గ్రామంలో పండగ వేళలో ముస్లింలు నమాజ్ చేసుకొనే ఈద్గా దగ్గర 5 లక్షల రూపాయలతో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన గ్రామ సర్పంచ్ కేలావత్ కవిత కిరణ్.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఎన్ వి సుబ్బారావు, మాజీ ఎంపీపీ భూక్య గోపాల్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బెల్లంకొండ నరసింహారావు, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఎస్.కె. బాల సైదా, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసరావు, బీసీ సెల్ నాగయ్య, వార్డు మెంబర్లు, షేక్ పీర్ సాబ్, షేక్ సైదులు, ముస్లిం సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేలకొండపల్లి భక్త రామదాసు సొసైటీ వారి ఆధ్వర్యంలో

ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

నేలకొండపల్లి భక్త రామదాసు సొసైటీ వారి ఆధ్వర్యంలో. వైరా లయన్ కంటి హాస్పటల్ వారి సహకారంతో. నేలకొండపల్లి మండల పరిధిలోని సదాశివపురం గ్రామంలో ఆదివారం ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో డాక్టర్లు.డాక్టర్ శ్యామ్. వరలక్ష్మి. కంటి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. దాదాపు150 మంది పేషెంట్లకువైద్య పరీక్షలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్వీస్ సొసైటీ అధ్యక్షులు పచ్చ తిరుపతియ్య. సదాశివపురం గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ పాల పాటి సురేష్.క్యాంపు చైర్మన్ గేల్లా జగన్ మోహన్రావు. వైస్ చైర్మన్ వేల్లంపల్లి శ్రీనివాసరావు.కనపర్తి కోటేశ్వరరావు. సెక్రెటరి

వెంకటరమణ గుప్త. కోశాధికారి దండ రవీంద్ర బాబు. మాజీ చైర్మన్లు ఏటుకూరి వెంకట రామారావు. పాలడుగు పూర్ణచంద్ర ప్రసాద్. ఎలమద్ది లెనిన్. కొర్లకుంట్ల నాగేశ్వరరావు. వల్లం చెట్ల భాస్కరరావు. మచ్చ రఘుపతి. చావా గణపతి రావు. కొడారు వెంకటాచారి. షేక్ ఖాసిం సాహెబ్.రేలా నరసింహారెడ్డి. నంచర్ల దేవి ప్రసాద్.ఓరుగంటి నారాయణరావు. గ్రామ పెద్దలు. దుంపల సుధాకర్. నొసిన లక్ష్మయ్య. నాగేల్లి సైదులు. మేళ్లచెరువు నాగేశ్వరరావు. ఎంద్రాతి శ్రీను .తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో కోదాడ

పబ్లిక్ క్లబ్‌ను అగ్ర స్థానంలో నిలుపుతాం

వినోదం, వికాసం, విజ్ఞానం క్లబ్ లక్ష్యాలు నెరవేర్చుతాం

కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ ను ఆదర్శంగా నిలుపుతాం

నూతన పాలక వర్గం ఏక గ్రీవ ఎన్నికకు పెద్దలకు కృతజ్ఞతలు

కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కత్రం సీతారాం రెడ్డి, పోటు రంగారావు.

ఘనంగా కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ నూతన కార్యవర్గం ప్రమాణస్వీకారం.

కోదాడ, మార్చి 29 (మీడియా టుడే)-:

సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ ను అగ్ర స్థానంలో నిలుపుతాం అనికోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కత్రం సీతారాం రెడ్డి, పోటు రంగారావు లు అన్నారు. ఆదివారం కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ లో నిర్వహించిన నూతనంగా పాలక వర్గ ప్రమాణ స్వీకారం లో పాలక వర్గ సభ్యులతో కలిసి ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ క్లబ్ నియమ నిబంధనలు పాటిస్తూ క్లబ్ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామన్నారు. క్లబ్ లక్ష్యాలు వినోదం, వికాసం,విజ్ఞానం సాధించేందుకు పాలక వర్గం కృషి చేస్తుందన్నారు. నూతన పాలక వర్గం కు సీనియర్ సభ్యులు పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందించాలన్నారు. అందరి సూచనలు సలహాలు పాటిస్తూ, గౌరవ సభ్యుల సహకారం తో కార్య క్రమాలు నిర్వహిస్తూ తమ పదవులకు న్యాయం చేస్తామన్నారు.1968 లో క్లబ్ ఏర్పడిన నాటి నుండి అనేక సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి దన్నారు. తమ పాలక వర్గం ఎన్నికకు సహకారం అందించిన మంత్రి ఉత్తమ్, ఎమ్మెల్యే పద్మావతి, మాజీ మంత్రి వీరేపల్లి లక్ష్మీనారాయణ,మాజీ ఎమ్మెల్యే లు వేనెపల్లి చందర్ రావు, బొల్లం మల్లయ్య యాదవ్, ఎన్నికల అధికారి ఎస్ఆర్ కే మూర్తి లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాగా అధ్యక్ష కార్యదర్శులతో పాటు కార్యవర్గం లోని ఉపాధ్యక్షులు తోట రంగారావు ,గుండపునేని వెంకట సత్యనారాయణ ,సంయుక్త కార్యదర్శి గా వంగవీటి గురునాథం , కోటమర్తి విద్యాసాగర్ రావు,కార్యవర్గ సభ్యులు గా తమ్మనబోయిన రామయ్య , అమరనాయిని శేషగిరిరావు, సుంకర సత్యనారాయణ , మేకల ప్రతాప్ ,ముంద్రా రవికుమార్ ,ఇర్ల నాగమునీందర్ రెడ్డి, కుక్కడపు వెంకటేశ్వర్లు (బాబు)లు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ సీనియర్ సభ్యులు మాజీ డిసిసిబి చైర్మన్ ముత్తవరపు పాండురంగారావు, మాజీ సర్పంచ్ పారా సీతయ్య, పైడిమరి సత్తిబాబు, రావెళ్ల సీతారామయ్య, భరత రెడ్డి, నాగార్జున, పట్టాభిరెడ్డి, చింతలపాటి శ్రీను, వెంకటేశ్వరరావు గౌరవ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

తెలుగు ప్రజల ఉన్నంతకాలం తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రజల గుండెల్లో ఉంటుంది

తెలుగుదేశం పార్టీతోనే అన్ని వర్గాల ప్రజలకు న్యాయం

కోదాడ, మార్చి 29 (మీడియా టుడే)-:

తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను ఆదివారం కోదాడ పట్టణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. భారీగా తరలివచ్చిన టిడిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు నాగు బండి రామ్మూర్తి నగర్ నుంచి తరలి వెళ్లి ఖమ్మం క్రాస్ రోడ్ లో ఉన్న ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కోదాడ పార్టీ కార్యాలయంలో జెండా ఆవిష్కరించి స్వీట్లు పంపిణీ చేసుకొని పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మాజీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ఓరుగంటి ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న మాజీ రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ ముత్తినేని సైదేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ తెలుగు ప్రజలకు జరుగుతున్న అన్యాయంతోనే నాడు అన్న ఎన్టీఆర్ పార్టీని స్థాపించి అతి తక్కువ సమయంలోనే అధికారంలోకి తీసుకువచ్చి పేద ప్రజలకు ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశపెట్టి పేదల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయారన్నారు. రాజ్యాధికారంలో బడుగు బలహీన వర్గాలకు పెద్దపీట వేసి తెలుగు రాష్ట్రంలో తెలుగుదేశం పార్టీ తిరుగులేని రాజకీయ శక్తిగా మారిందన్నారు. టిడిపి తోనే అన్ని వర్గాల ప్రజలకు న్యాయం జరుగుతుందన్నారు. తెలంగాణలో రానున్న రోజుల్లో పార్టీకి పూర్వ వైభవం రావడం ఖాయమన్నారు. భారీగా తరలివచ్చిన కార్యకర్తలతో పార్టీ శ్రేణుల్లో నూతన ఉత్సాహం నెలకొన్నది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బయ్యా నారాయణ, కొల్లు నరసయ్య, మాజీ పట్టణ అధ్యక్షులు గుళ్ళపల్లి సురేష్, జనపనేని కృష్ణ రావు , గురవయ్య, కట్టా సతీష్, కొల్లు సత్యనారాయణ, కోడె వాసు, చాపల శ్రీను, నాగేశ్వరరావు, కోటిరెడ్డి, శోభన్, సర్పంచులు చల్లా గురవయ్య, ఉమా పిచ్చయ్య, వేమూరి సతీష్, ఏటుకూరి సురేష్, నరేష్ రెడ్డి, రేవంత్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ లోక్ అదాలత్ లో 1494 కేసులు పరిష్కారం

మీడియా టుడే మధిర:

మధిర కోర్టు ప్రాంగణంలో ఆదివారం జరిగిన మెగా జాతీయ లోక్ అదాలత్ లో 1494 కేసులు పరిష్కారం అయినట్లు మదిర న్యాయమూర్తి వేముల దీప్తి తెలియజేశారు. పలు కేసులకు సంబంధించిన వి, ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు నందు 452 కేసులు అలాగే అదనపు జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టులో 551 కేసులు పరిష్కరించబడ్డాయని ఆమె తెలిపారు. అంతకు ముందు జరిగిన న్యాయ చైతన్య సదస్సు నందు జడ్జి వేముల దీప్తి మాట్లాడుతూ చిన్న చిన్న తగాదాల విషయంలో కోర్టుల చుట్టూ తిరిగే కంటే రాజీ పడటం ద్వారా ఇరువర్గాలకు సమయం డబ్బు ఆదావుతుందని స్పష్టం

చేశారు. లోక్ అదాలత్ ప్రతి మూడు నెలలకోకసారి జరుగుతుందన్నారు .భార్య భర్తల తగాదాలు, సివిల్ కేసులు, చెక్ బౌన్స్ కేసులు, ప్రాంసరీ నోటు కేసులు ,లోను ఆస్తి తగాదాలు పరిష్కరించుకునేందుకు ఈ వేదిక చక్కటి అవకాశం అని ఆమె తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏపిపి జున్ను భద్రయ్య, బార్ ప్రెసిడెంట్ బి పుల్లారావు, మధిర రూరల్ సిఐ డి మధు, న్యాయవాదులు ఎన్ జనార్ధన్, సిహెచ్ రామరాజు, కే విజయ్ కుమార్, జై రమేష్, కోర్టు సూపర్డెంట్లు టి వెంకన్న, సిహెచ్ మల్లేశ్వరరావు, పోలీస్ సిబ్బంది, కోర్టు సిబ్బంది, పి ఎల్ వి వెంకట్ పాల్గొన్నారు

టిడిపి ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా

హుజూర్ నగర్‌లో భారీ ర్యాలీ

ఎన్టీఆర్ విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి కేక్ కట్ చేసి నివాళులర్పించిన తెలుగు తమ్ముళ్లు

తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావంతోనే సమాజంలో పెను మార్పులు

తెలుగుదేశం నేత మండవ వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్

(సూర్యాపేట జిల్లా)// హుజూర్ నగర్ : మీడియా టుడే మార్చి 29 : తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావంతోనే సమాజంలో పెను మార్పులు లభించాయని తెలుగుదేశం పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి మండవ వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్ పేర్కొన్నారు.ఆదివారం తెలుగుదేశం పార్టీ 44 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా హుజూర్నగర్ పట్టణంలో భారీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. మిర్యాలగూడ రోడ్డు , కోదాడ రోడ్డు, ప్రధాన రహదారి మీదుగా లింగగిరి రోడ్డు నుండి టౌన్ హాల్ వరకు ఈ ర్యాలీ కొనసాగింది. అంతకు ముందు కోదాడ రోడ్ లోని ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించుటతో పాటుగా టౌన్ హాల్ లోని ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించడం తో పాటు భారీ కేక్ కట్ చేసి తెలుగుదేశం పార్టీపై ఉన్న అభిమానాన్ని తెలుగు తమ్ముళ్లు చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగుదేశం పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి మండవ వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్ మాట్లాడుతూ.. తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భవించిన తర్వాతనే సమాజంలో పెను మార్పులు లభించాయని పటేల్,పట్వారి వ్యవస్థ రద్దు తో పాటుగా, రెండు రూపాయల కిలో బియ్యం ఇవ్వడం , మహిళలకు ఆస్తిలో సమానపు హక్కు చట్టాన్ని ప్రవేశపెట్టడం అన్ని వర్గాలకు చట్టసభల్లోకి వెళ్లేందుకు అవకాశాలు కల్పించడం లాంటి విప్లవాత్మకమైనటువంటి మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టినటువంటి పార్టీ తెలుగుదేశం, ఎన్టీఆర్ అని కొనియాడారు. నేటితరం యువత రాజకీయాల్లోకి రావాలని ఎన్టీఆర్ ఆశయ స్ఫూర్తి కొరకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో హుజూర్నగర్ పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు కొమ్ము గాని వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్ ,పార్లమెంటు నాయకులు బెల్లంకొండ రామాచారి గౌడ్ , రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శీతల రోష పతి , మాజీ ఎంపీపీ ఆళ్ల భాగ్యమ్మ చౌదరి, పార్లమెంట్ కార్యనిర్వాక కార్యదర్శి పంట చిన కోటిరెడ్డి, రాష్ట్ర నాయకులు భానోత్ వెంకట్రావు నాయక్ ,గరిడేపల్లి, హుజూర్నగర్ ,పాలకీడు, మేలచెరువు ,చింతలపాలెం ,మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కీసరి నాగయ్య ముదిరాజ్, కాష్టాల కనకరత్నం , తెలుగు యువత హుజూర్నగర్ పట్టణ అధ్యక్షులు నందిగామ నగేష్ , అజ్మీర అనిల్ నాయక్ , తేజవాత్ సైదులు నాయక్ , మీసాల బాలయ్య ,బొగ్గవరపు వీరభద్రరావు చౌదరి ,మేకల రామారావు యాదవ్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శిలు తురక గోపి , , పోలగాని సురేష్ గౌడ్ , జిల్లా నాయకులు గుండు వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్,జక్కుల కిరణ్ యాదవ్ , పుట్ట పుల్లయ్య చౌదరి , ధారగాని కాషయ్య గౌడు ,దేరంగుల సైదులు ,బానోతు బాలాజీ నాయక్ ,, రౌతు కొండల్ గౌడ్ , బంటు అంజి , బీసీ సెల్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి చల్లా వంశీ ,మైనార్టీ సెల్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎస్కె మస్తాన్ ,టిఎన్ఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కష్టాల మహేష్ ,గుండెబోయిన వెంకన్న యాదవ్ , వెంకట్ రాజు ,అమరయ్య ,పొందూరు సత్యనారాయణ చౌదరి, పగిడిపల్లి బాబురావు బత్తిని జానకి రాముడు గౌడ్ , రాళ్ల బండి నరసింహారాజు ,ఉదారు వెంకయ్య , కోడి సైదులు మహిళా నాయకురాలు రేణుక గౌడ్ ,పోల గాని శ్వేత ,ఐల ఆదిలక్ష్మి ,సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం టిడిపి కార్యాలయంలో ఘనంగా పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

మీడియా టుడే ఖమ్మం ఆర్సి

ఖమ్మం : తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు స్థాపించిన తెలుగుదేశంపార్టీ 44 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ సందర్భంగా కార్యాలయంలో ఘనంగా ఉత్సవాలు జరుపుకోవడం జరిగింది. కార్యాలయంలోని ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం తెలంగాణ రాష్ట్ర నాయకులు కూరపాటి వెంకటేశ్వర్లు చేతుల మీదుగా కార్యాలయంలో తెలుగుదేశంపార్టీ జెండా ఆవిష్కరించి మాట్లాడుతూ స్వర్గీయ ఎన్టీఆర్ 1982 లో తెలంగాణ గడ్డపై హైదరాబాద్ నడిబొడ్డున ఎంతో పటిస్తాత్మకంగా పేదలు,రైతులు, బడుగు బలహీన వర్గాల కొరకు ఈ పార్టీని స్థాపించారని స్థాపించిన తొమ్మిది నెలల్లోనే పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకొచ్చి పటేల్ పట్వారి వ్యవస్థను రద్దు చేయడం, మహిళలకు ఆస్తిలో సమాన హక్కు, కిలో రెండు రూపాయలు బియ్యం,వృద్ధులకు పింఛన్, ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను ప్రవేశపెట్టి ప్రజాదారణ పొందిన పార్టీ అని కొనియాడారు. నేటికి 44 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా వేడుకలు పలు రాష్ట్రాల్లో ఘనంగా జరుగుతున్నాయని అన్నారు. అనంతరం ఎన్టీఆర్ సర్కిల్ కూడలిలో గల ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి నేతలు పాదయాత్రగా బయలుదేరి నివాళు లర్పించారు.అనంతరం కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ఎల్ఈడి స్క్రీన్ ద్వారా తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు ఏపీ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు లోకేష్ బాబు ల స్పీచ్ తిలకించడం జరిగింది. అనంతరం పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా పార్టీ కార్యాలయంలో అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. కార్యక్రమానికి వచ్చిన సీనియర్ నాయకులకు హడ్ హాక్ కమిటీ సభ్యులు ఖమ్మం పార్లమెంట్ కన్వీనర్ డాక్టర్ వాసిరెడ్డి రామనాథం వారిని శాలువాలతో సత్కరించి ఘన సన్మానం నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కేతినేని హరీష్, వడ్డేం విజయ్, గుత్తా సీతయ్య, వనమ వాసు, మందడపు సుధాకర్, మంద వెంకటనారాయణ, మండపూడి శ్రీనివాస్, గుండెపిన్ని నాగేశ్వరరావు, చింతనిప్పు నాగేశ్వరరావు, మీగడ రామారావు, నాగార్జున శ్రీనివాస్, రాజరాజేశ్వరి, మేకల సత్యవతి, చలసాని ఝాన్సీ, నల్లమల రంజిత్, కన్నేటి పృధ్వీ, నాగండ్ల లక్ష్మణ్, నున్నా నవీన్, బ్రహ్మం, నల్లమల శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏదులపురం మున్సిపాలిటీ సమస్యలను పరిష్కరించి

ఉద్యోగుల రుణం తీర్చు కుంటాం

చైర్ పర్సన్ అనిత

మీడియా టుడే ఖమ్మం ఆర్సి

ఖమ్మం : అమెరికా సామ్రాజ్యవాదానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడండి పిలుపునిచ్చిన రవి మారుతి ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయ కమిషనర్ వెల్ఫేర్ ఆవిర్భావ దినోత్సవం ముఖ్యఅతిథిగా చైర్పర్సన్ అనిత మాట్లాడుతూ... రాష్ట్రంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా ఉద్యోగులు ఇక్కడ తమ సమస్యల కోసం ఐక్యతగా ఏర్పడటం ఆనందంగా ఉందని వారి సమస్యల పరిష్కారం కొరకు కృషి చేస్తామని వారు కూడా ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని కోరారు. ఇరాన్ పై అమెరికా ఇజ్రాయిల్ యుద్ధం పై రవిమారుతి మాట్లాడుతూ అమెరికా ప్రపంచంలో పెత్తందారీ విధానాన్ని కొనసాగిస్తుందని అనేక దేశాలను కబళించి సామ్రాజ్యాన్ని విస్తరించుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుందని,అమెరికా ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చలేక యుద్ధాలు చేస్తుందని, వేల మంది అమాయక ప్రజలు బలి అవుతున్నారని లక్షల కోట్ల రూపాయల ధనం వృధా అవుతుందనీ , అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన ఐక్యరాజ్యసమితి ఉండగా పెట్రోలియం ఉత్పత్తి చేస్తున్న దేశాలలో జోక్యం చేసుకుని తన అనుకూల ప్రభుత్వాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తుందని అన్నారు. అలాగే భారతదేశము తటస్థ విధానాన్ని అవలంబించడం సరైనది కాదని ఇలాంటి విధానం రేపు మనకు కూడా నష్టదాయకంగా ఉంటుందని మనలను రక్షించడానికి కూడా మరెవరు రారని, స్పష్టమైన వైఖరిని కలిగి ఉండి అమెరికన్ సామ్రాజ్యవాదంను ఖండించాలని అన్నారు.ఉద్యోగుల సంక్షేమమే కాకుండా సామాజిక స్పృహ కలిగి ఇలాంటి సెమినార్లు ఏర్పాటు చేసిన ఉద్యోగుల సంఘాన్ని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కార్పొరేటర్లు బుర్ర మహేష్ కడువనవీన్ వెంపటి ఉమారాణి దండి, రంగారావు దండి శ్రీజ , దివ్య, వెంకటరెడ్డి, బి భాస్కర్ బి ప్రసాద్ పూల్ చంద్,అసోసియేషన్ నాయకులు విజయ్ ఎర్ర మల్ల శ్రీనివాస రావు వెంకటేశ్వర్లు శోభన్ శంకర్ కిషన్ నాయక్ ,రాములు నాయక్ మల్లయ్య సాయిబాబా ,దేవయ్య,పెరుమాళ్ళ పల్లి శ్రీనివాస్ వెంకటరమణ, వీరన్న , మల్లికార్జున్, రాణి,ఎస్ వెంకటేశ్వరరావు. టి. శ్రీనివాసరావు పుల్లయ్య మధుకర్ రెడ్డి,పి.వెంకటేశ్వరరావు, హరికిషన్, నాగమణి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుధ్యం, అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలి

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య

మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి తేల్ల విజయ్ / మీడియా టుడే,మార్చి 29, 2026:

ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా పారిశుధ్య నిర్వహణ, అభివృద్ధి పనులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. ఆదివారం జిల్లాలోని జైపూర్ మండలం ముదిగుంట గ్రామపంచాయతీలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల అమలు తీరును అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామీణ స్థాయి నుండి పారిశుధ్య నిర్వహణ, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, ఇతర అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు. అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల శుభ్రతను మరింత మెరుగుపరచాలని, ప్రతి రోజు ప్రతి ఇంటి నుండి చెత్తను సేకరించి డంపింగ్ యార్డ్ కు తరలించాలని తెలిపారు. నిర్మాణంలో ఉన్న ఇందిరమ్మ ఇళ్లను సందర్శించి, లబ్ధిదారులతో మాట్లాడి నిర్మాణ పురోగతిపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చే విధంగా అధికారులు పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి అర్హులైన లబ్ధిదారులు సంక్షేమ ఫలాలు పొందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. గృహజ్యోతి పథకం కింద 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రేషన్ బియ్యం, పెన్షన్‌ల వంటి సౌకర్యాలు అర్హులైన లబ్ధిదారులకు అందే విధంగా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. గ్రామాభివృద్ధికి అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని, సమస్యల పరిష్కారంపై అధికారులు తక్షణమే స్పందించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి, పంచాయతీ కార్యదర్శికి పరిపాలన, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలుపై పలు సూచనలు చేశారు. పన్నుల వసూలు, మురుగు కాలువ వ్యవస్థ శుభ్రత, వర్షపు నీటి సంరక్షణ వంటి కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేసినందుకు గ్రామపంచాయతీ సిబ్బందిని అభినందించారు.ఈ రోజు మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమంలో దేశ ప్రధానమంత్రి ప్రశంసించిన గ్రామపంచాయతీలోని రూఫ్‌టాప్ రైన్‌వాటర్ హార్వెస్టింగ్ నిర్మాణాన్ని పరిశీలించారు. గ్రామంలో డ్రైనేజీల చివర కమ్యూనిటీ సోక్ పిట్స్ ఏర్పాటు చేసి నీటి సంరక్షణ చర్యలను బలోపేతం చేయాలని ఎం. పి. ఓ., ఎ. పి. ఓ., పంచాయితీ కార్యదర్శికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పంచాయతీ అధికారి బాపు, ఎ.పి.ఓ., డి.పి.ఎం. సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా భరత్ విద్య సంస్థల్లో గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకలు

చిన్ననాటి నుండే సక్రమమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలి

అమ్మ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ నందిని విక్రమార్క

మీడియా టుడే మధిర:

మధిర పురపాలకలోని భరత్ విద్య సంస్థలలో ఏర్పాటుచేసిన గ్రాడ్యుయేషన్ వేడుకలను ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క సతీమణి మల్లు నందిని విక్రమార్క పాల్గొని మాట్లాడుతూ భావితరాల పౌరులుగా తీర్చిదిద్దటంలో భరత విద్యాసంస్థలు ముందు వరుసలో ఉంటాయని ఈ సంస్థలు చేస్తున్న ఈ కార్యక్రమాలు సంతోషకరమని వారికి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేశారు. విద్యార్థులు చిన్ననాటి నుండి సక్రమమైన మార్గంలో మంచి విద్యను అభ్యసించడం వల్ల ఉన్నతమైన స్థానాలను అధిరోహించవచ్చని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ గ్రాడ్యుయేషన్ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరిని ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో మధిర మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సామినేని సుజాత, వైస్ చైర్ పర్సన్ కోన దని కుమార్ , ఆరో వార్డు కౌన్సిలర్ లక్ష్మీ తులసి, 15వ వార్డు కౌన్సిలర్ నకిరికంటి రాజేశ్వరి మరియు భారత విద్యాసంస్థల అధినేతలు శీలం వెంకటరామిరెడ్డి విద్యులత, రిటైర్డ్ ఎండిఓ వై రామలింగారెడ్డి, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ జింకల కోటేశ్వరావు,రవీందర్ రెడ్డి, ప్రైమరీ ప్రిన్సిపాల్ తాంద్ర ఉమా, ఇన్చార్జి బెల్లంకొండ స్రవంతి, ఉపాధ్యాయినీ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ఏకగ్రీవమైన టీఎన్జీవో రాష్ట్ర సంఘం ఎన్నికలు

అధ్యక్షునిగా మారం జగదీశ్వర్,ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎస్.ఏం.హుస్సేనీ,ముజీభ్ లు ఏకగ్రీవశీ

ఉద్యోగులకు అండగా ఉంటాం - సమస్యల పరిష్కారమే ఎజెండా

మీడియా టుడే ఖమ్మం ఆర్సి

ఖమ్మం : రాష్ట్రంలో ఉన్న ఉద్యోగుల పక్షాన నిలబడి వారిసమస్యల పరిష్కారం కోసం ఉద్యమించడ మే ఏకైక లక్ష్యమని టిఎన్జిఓస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మారం జగదీశ్వర్ పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల అనంతరం యావత్ రాష్ట్ర సంఘశీ భాద్యులు, 33 జిల్లాల అధ్యక్ష, కార్యదర్శులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల పక్షాన నిలబడి పోరాడేందుకు వెనక్కు వచ్చేప్రసక్తి లేదన్నారు. వారి సమస్యలే ఏకైక ఎజెండా అని అయన పేర్కొన్నారు.టీఎన్జీవో రాష్ట్ర సంఘం ఎన్నికలు ఆదివారం హైదరాబాద్ గచ్చిబచి?లీ లోని బి టి ఎన్ జి ఓస్ హౌసింగ్ సొసైటీ కార్యాలయ ఆవరణలో జరిగాయి. వీటిలో ఎన్నికల అధికారిగా సుగుణాకర్ రెడ్డి, సహాయ ఎన్నికల అధికారి సురేష్ వ్యవహరించారు. సింగిల్ సెట్ నామినేషన్ దాఖలు కావడంతో రాష్ట్ర కమిటీ ఎన్నిక ఏకగ్రీవమైనది. దీన్ని ఎన్నికల అధికారులు ధ్రువీకరించారు. రెండో సారి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన జగదీశ్వర్, ముజీబ్ టిఎన్జి ఓస్ రాష్ట్ర సంఘం ఎన్నికలు ఆదివారం హైదరాబాద్ లో జరిగాయి. వీటిలో నూతన అధ్యక్షునిగా మారం జగదీశ్వర్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎస్ ఎం హుస్సేనీ ముజీబ్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు.ఆదివారం గచ్చిబచి లీలోని భాగ్యనగర్ హౌస్ బిల్డింగ్ సోసైటీ కార్యాలయంలో నామినేషన్ ప్రక్రియ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సింగిల్ సెట్ నామినేషన్ వచ్చినందున వారిరువురితో పాటు మొత్తం 17 మందితో కార్యవర్గం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన్నట్టు ఎన్నికల అధికారులు ప్రకటించారు. అనంతరం జరిగిన సన్మాన కార్యక్రమంలో నూతనంగా రెండో పర్యాయం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన అధ్యక్షులు మారం జగదీశ్వర్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ ఎం హుస్సేనీ ముజీబ్ ని శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు అనంతరం స్వీట్లు తినిపించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖమ్మం జిల్లా టీఎన్జీవోస్ అధ్యక్షులు గుంటుపల్లి శ్రీనివాస్, కార్యదర్శి కొణిదెనా శ్రీనివాస్ , జిల్లా అసోసియెట్ అధ్యక్షులు కొమరగిరి దుర్గాప్రసాద్, కేంద్ర సంఘం కార్యదర్శి జడ్ ఎస్ జయపాల్, మరో కార్యదర్శి గంగవరపు బాలకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఖమ్మం జిల్లాకు దక్కిన పదవి నూతనంగా జరిగిన ఎన్నికల్లో ఖమ్మం జిల్లాకు పదవి దక్కింది. ఆదివారం గచ్చిబచి?లీ లో భాగ్యనగర్ హౌస్ బిల్డింగ్ సొసైటీలో కర్యాలయంలో జరిగిన టిఎన్జీ ఓస్ కేంద్ర సంఘం ఎన్నికల్లో జిల్లాకు చెందిన జడ్ ఎస్.జయపాల్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన్నట్టు ఎన్నికల అధికారులు ప్రకటించారు. దీంతో కేంద్ర సంఘంలో జిల్లాకు స్థానం దక్కింది.

కాస్మోటాలజి కోర్సును పూర్తి చేసుకున్న వారికి సర్టిఫికెట్ల ప్రధానం

మందమర్రి / మీడియా టుడే మార్చి 29 2026:

మందమరిలోని స్కిల్ డెవలప్మెంట్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ , మందమర్రి ఏరియా , రీజినల్ డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ అండ్ ఎంటర్ప్రినర్షిప్, హైదరాబాద్ వారి ఆధ్వర్యంలో మందమరి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్.రాధాకృష్ణ , మందమర్రి ఏరియా సేవా సమితి అధ్యక్షురాలు శ్రీవాణి రాధాకృష్ణ , ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై 31 మంది అభ్యర్థులకు కాస్మోటాలజీ కోర్సును పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా వారికి సర్టిఫికెట్లను అందచేశారు.ఈ సందర్భంగా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్.రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ ఈరోజు కాస్మోటాలజి కోర్సును పూర్తి చేసుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉంది అని వారు అన్నారు,ముఖ్యమంత్రి , ఉప ముఖ్యమంత్రి మరియు సింగరేణి సంస్థ చైర్మెన్ , మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బుద్ధ ప్రకాష్ జ్యోతి, సూచనలమేరకు స్థానికంగా ఉండే నిరుద్యోగ యువతకు లబ్ధి చేకూర్చే దిశగా సింగరేణి కాలరీస్ కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ లో భాగంగా ఒక సామాజిక బాధ్యతగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూ ఉందని వారు అన్నారు. కావున స్థానికంగా ఉండేటువంటి నిరుద్యోగ యువత ఈ గొప్ప అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు. శ్రీవాణి రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ, ఈ కోర్సును ఉపయోగించుకొని ప్రతి ఒక్కరు స్వయం ఉపాధి దిశగా అడుగులు వేయాలని, తద్వారా ఆర్థికంగా ఎదగడానికి మార్గన్వేషణ చేయాలని అన్నారు. మందమర్రి ఏఐటీయూసీ బ్రాంచ్ సెక్రటరీ సలేంద్ర సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు సింగరేణి సంస్థ సి ఎస్ ఆర్ నిధుల ద్వారా అందిస్తున్న వృత్తి విద్యా కోర్సులను నేర్చుకొని, ఆర్థికంగా ఎదగాలని, మనతోపాటు మన తోటి వారి ఎదుగుదలకు సహకరించాలని వారు అన్నారు.తదనంతరం విజయవంతంగా కోర్సు పూర్తి చేసుకున్న (31) అభ్యర్థులకు ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ రాధాకృష్ణ, మందమర్రి సేవ సమితి అధ్యక్షురాలు శ్రీవాణి రాధాకృష్ణ, ఏఐటియుసి మందమరి బ్రాంచ్ సెక్రటరీ సలేంద్ర సత్యనారాయణ, సి ఎం ఓ ఏ ఐ అధ్యక్షులు రమేష్, సర్టిఫికెట్లను అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐటియుసి మందమర్రి బ్రాంచ్ సెక్రటరీ సలేంద్ర సత్యనారాయణ, సి.ఎం.ఓ.ఏ.ఐ అధ్యక్షులు రమేష్, జి ఎం వి టి సి అడిషనల్ మేనేజర్ టి.శ్రీధర్, అశోక్ కుమార్ ,అసిస్టెంట్ ట్రైనింగ్ మేనేజర్, కాస్మోటాలజీ ట్రైనర్ ప్రీతి, ఎం వి టి సి ఇన్స్ట్రక్టర్, డి.శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

మొక్కజొన్నధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించాలి

గ్రామీణ ప్రాంతాలలో విబి జి రాం జీ ద్వారా ఉపాధి కల్పించాలి

సాగర్ నీటిని ఏప్రిల్ 30 వరకు విడుదల చేయాలి - సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి దండి సురేష్

మీడియా టుడే ఖమ్మం ఆర్సి

ఖమ్మం : గిట్టుబాటు ధర లేక మొక్కజొన్న రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని వెంటనే మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలను తెరిచి -మార్కెఫెడ్ ద్వారా మద్దతు ధర రూ.2400 చొప్పున కొనుగోలు చేయాలని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి దండి సురేష్ డిమాండ్ చేశారు. మార్కెఫెడ్ కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో ప్రైవేటు వ్యాపారులు రైతుల వద్ద నుంచి మొక్కజొన్నలను కారుచౌకగా కొనేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, రైతులు క్వింటాకు రూ.800 నుంచి రూ.1000 మేర నష్టపోతున్నారని తెలిపారు. సిపిఐ జిల్లా సమితి సమావేశం -ఆదివారం గిరిప్రసాద్ భవన్ లో జరిగింది. జాగర్లముడి రంజిత్ అధ్యక్షతన రెండవ రోజు జరిగిన కౌన్సిల్ సమావేశంలో దండి సురేష్ -మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై ఉందన్నారు. గతేడాది మొక్కజొన్న లాభసాటిగా ఉండడంతో ఖమ్మం జిల్లాలో దాదాపు రెండున్నర లక్షల ఎకరాల్లో మొక్కజొన్న పంటను సాగు చేశారని తెలిపారు. యాసంగి కోతలు కూడా ప్రారంభమయ్యాయని వెంటనే ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించాలని ఎటువంటి కొర్రీలు లేకుండా ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని సురేష్ కోరారు. అనేక పంటలు నాగార్జున సాగర్ ఎడమ కాలువ ఆయకట్టు పరిధిలో వివిధ దశలలో ఉన్నందున నాగార్జున సాగర్ ఎడమ కాలువ ద్వారా ఏప్రిల్ 30 వరకు నీటిని విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. వారబంధి పెట్టిన రైతులు ఇబ్బందికర పరిస్థితులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని ఏప్రిల్ ఒకటి నుంచి 30 వరకు నిరంతరాయంగా నీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి లేక పేదలు పట్టణాలకు వలస పోతున్నారని విబి జి రాం జీ పథకం ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వెంటనే పనులు చేపట్టాలన్నారు. పనికి సంబంధించి హాజరు విషయంలో పలు రకాల అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారని ఆయన తెలిపారు. ఎటువంటి అభ్యంతరాలు లేకుండా నిరంతరాయంగా ఉపాధి కల్పించి తక్షణం వారి ఖాతాల్లో నగదు జమ చేయాలని సురేష్ డిమాండ్ చేశారు. పార్టీ శత వసంతాల ముగింపు సభను విజయవంతం చేసినందుకు పార్టీ కార్యకర్తలకు, నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ప్రత్యర్థులు ఏకమై సిపిఐని దెబ్బతీయాలని ప్రయత్నం చేసినా ప్రజలు పార్టీకి అండగా నిలిచారని మరి కొన్ని స్థానాల్లో విజయం సాధించాల్సి ఉన్న వివిధ కారణాలతో ఓటమి చెందినట్లు సురేష్ తెలిపారు. పార్టీ నిర్మాణ కర్తవ్యాలపై దృష్టి సారించాలని గ్రామశాఖ నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు పార్టీ నిర్మాణ కార్యక్రమాలను పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో సిపిఐ జాతీయ సమితి సభ్యులు హేమంతరావు, రాష్ట్ర క్రమశిక్షణ సంఘం ఛైర్మన్ మహ్మద్ మౌలానా, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి జితేందర్రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

వయోజన విద్యతో సమాజ పురోగతి సాధ్యం
అజయ్ కుమార్

(మీడియా టుడే గరిడేపల్లి మార్చి 29)

మండలంలో 'ఉల్లాస్' పరీక్షల్లో 1,004 మంది మహిళలు వయోజనుల్లో అక్షరాస్యత పెంపొందించడం ద్వారానే సమాజం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతుందని ఏపీఎం అజయ్ కుమార్ అన్నారు. గరిడేపల్లి మండలంలో సర్ఫ్ మరియు వయోజన విద్యా విభాగాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'ఉల్లాస్' కార్యక్రమంలో భాగంగా నిరక్షరాస్య వయోజన మహిళలకు ఆదివారం ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు నిర్వహించిన పరీక్షలను ఆయన సందర్శించారు. మండలంలోని తొమ్మిది గ్రామాల నుంచి మొత్తం 1,004 మంది మహిళలు పాల్గొని పరీక్ష రాశారని ఆయన తెలిపారు. మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో ముందుకు రావడం సమాజంలో మార్పుకు నాంది అని పేర్కొన్నారు. పరీక్షలు సక్రమంగా నిర్వహించేందుకు కృషి చేసిన సిబ్బందిని ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిఆర్పీలు రామకృష్ణ, అశోక్ కుమార్, రాములు, ఉమా, వెంకటేశ్వర్లు, సీసీలు సైదులు, సుజాత, విఓఏలు స్రవంతి, సరిత, పద్మ, శ్రీవాణి, సుజాత, అనుజాత, అంజమ్మ, సంధ్య, కమల, రాజేశ్వరి, నాగేంద్ర, రవీందర్ రెడ్డి, శైలజ, విజయలక్ష్మి, మంజుల, ఇందిరమ్మ, రామ, రేణుక, లలిత, ధనలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చేసేది ప్రభుత్వ ఉద్యోగం గల్లీ నుంచి ఢిల్లీ వరకు డాన్స్ ప్రదర్శన

(మీడియా టుడే గరిడేపల్లి మార్చి 29)

సూర్యాపేట జిల్లా గరిడేపల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన కొత్తపల్లి నాగరాజు పంచాయతీ కార్యదర్శి సర్వారం, (అలియాస్ డాన్సర్ కాశి). కడు పేదరికంలో జన్మించి, చిన్నప్పటి నుంచి అనేక కష్టానష్టాలను అనుభవించి, కష్టపడి చదువుకొని, నేడు సర్వారం గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శిగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేస్తూ,విధులు నిర్వహిస్తూనే, చిన్నప్పటినుండి డాన్స్ పై ఉన్న విపరీతమైన ప్రేమని, ఇష్టాన్ని చంపుకోలేక, ఖుషి,పట్టుదల, అకుంట దీక్ష, వీటన్నిటికీ తోడు టాలెంట్ ఉంటే సాధించలేనిది ఏమీ లేదంటూ నీరూ చూపించారు.కొత్తపల్లి నాగరాజు (అలియాస్ డాన్స్ మాస్టర్ కాశి) ఈనెల 20న ఢిల్లీ కేంద్రంలో జరిగిన ఆల్ ఇండియా సివిల్ సర్వీసెస్ టోర్నమెంట్ 2026 తెలంగాణ రాష్ట్రం తరుపున పాల్గొని జాతీయస్థాయిలో 28 రాష్ట్రాలు, 8 కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు కాంపిటీషన్లో పోటీ పడగా మన తెలంగాణకు మూడు విభాగాల్లో డాన్స్, సింగింగ్, మరియు యాక్టింగ్ లో తన వంతుగా ముఖ్య పాత్రను పోషించి మూడు విభాగాల్లో కూడా బహుమతులను అందించడం జరిగింది. గరిడేపల్లి గ్రామం నుంచి దేశ రాజధాని ఢిల్లీ వరుకు మంచి డాన్స్ పెర్ఫామెన్స్ చేసి మన గరిడేపల్లి గ్రామ పేరుని వినిపించేటట్లు చేసినా కొత్తపల్లి నాగరాజు గారికి మరియు వారి టీమ్ కి తెలంగాణ రాష్ట్రం తరపున, గరిడేపల్లి గ్రామ ప్రజల తరపున ఇంకా భవిష్యత్తులో కూడా అనేక డాన్స్ ఫర్ఫామెన్స్ లు చేసి, మంచి విజయాలు సాధించి, తనకు,మన గ్రామానికి కూడా మంచి పేరు తీసుకురావాలని, తను చేస్తున్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగం లో కూడా ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలని కోరుతూ గరిడేపల్లి యూత్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సన్మానించి, శు భాకాంక్షలు తెలపడం జరిగింది.

నేలకొండపల్లిలో ఘనంగా తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

నేలకొండపల్లి మార్చి 29 మీడియా టుడే

తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం మండల కేంద్రమైన నేలకొండపల్లిలోని పొట్టి శ్రీరాములు సెంటర్ వద్ద. తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి దివంగత నందమూరి తారక రామారావు చిత్రపటానికి. నేలకొండపల్లి గ్రామపంచాయతీ ఉప సర్పంచ్ మద్దినేని మహేష్. జండా వేశారు. అనంతరం స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈ కార్యక్రమంలో నేలకొండపల్లి పట్టణ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు అక్కినేని నాగేశ్వరావు. కార్యదర్శి మీసం శ్రీనివాసరావు. ఉపాధ్యక్షుడు కొర్లకుంట కిరణ్.కోశాధికారి రవీందర్. పావులూరి వెంకటేశ్వరరావు. తలసిల రాధాకృష్ణ. నూతక్కి ప్రసాద్.రేలా సింహారెడ్డి. కొణిదల సుగుణ.కోనేరు కిషోర్.చవడం ప్రవీణు. కొమరబత్తిని వెంకటేశ్వర్లు. కిరణ్.పావులూరి రమేష్. వెలగపూడి మురళి.రామకృష్ణ. రమేష్.పోలినేని రామారావు. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాయి గూడెం గ్రామంలో ఘనంగాఅమ్మకు అక్షరమాల ఉల్లాస్

నేలకొండపల్లి మార్చి 29 మీడియా టుడే

నేలకొండపల్లి మండల పరిధిలోని రాయిగూడెంలో గ్రామంలో ఆదివారం. అమ్మకు అక్షరమాల ఉల్లాస్ నవభారత్ అక్షరత కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్ర మానికి రాయగూడెం గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ బోయిన వేణు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామపం చాయతీ ఉప సర్పంచ్ సూరేపల్లి ప్రేమకుమార్. బైర్ లక్ష్మీనారాయణ.జిడుగు బ్రహ్మం.కె.రమాదేవి టి.కోటేశ్వరీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చలివేంద్రం ఏర్పాటు

రాయికల్-మీడియా టుడే-మార్చి 29:

రాయికల్ పట్టణంలోని బస్టాండ్ లో మున్సిపాలిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం మున్సిపల్ చైర్మన్ కట్కం రవీందర్, కమిషనర్ కీర్తి నాగరాజులు చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేశారు. ఎండలు తీవ్రంగా ఉన్న నేపథ్యంలో బస్సుల కోసం వేచి ఉండే ప్రయాణికుల దాహార్తి తీర్చేందుకు చలివేంద్రాన్ని, నీడ కోరకు గ్రీన్ నెట్ ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు తోపారపు ప్రశాంతి, పల్లికొండ గంగాధర్, మచ్చ గంగాలక్ష్మి, రాకేష్ నాయక్, నాయకులు దాసరి గంగాధర్, మచ్చ శేఖర్, తోపారపు సురేష్, మున్సిపల్ సిబ్బంది ఫయాజ్, రాకేష్, ప్రసాద్, వినయ్, పారిశుద్ధ్య కార్మికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టిడిపి ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

రాయికల్-మీడియా టుడే-మార్చి 29:

రాయికల్ పట్టణంలోని బస్టాండ్ లో తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను ఆదివారం టిడిపి కార్యకర్తలు, అభిమానులు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఎన్టీఆర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి పార్టీ జెండాను ఎగరవేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జగిత్యాల జిల్లా అడ్హాక్ కమిటీ కన్వీనర్ సోమనారాయణ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం, అభ్యున్నతి కోసం తెలుగుదేశం పార్టీ పుట్టిందని, స్వర్గీయ నందమూరి తారకరామారావు స్ఫూర్తితో తరతరాల తెలుగువారి ఆకాంక్షలకు ప్రతిరూపమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మోర గణేష్, మహమ్మద్ సాయాబు హుస్సేన్, బొల్లారపు రాజేశం, కల్లెడ రాజరెడ్డి, ఎండి మునీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దళితులంటే అంత చులకనా ఖబడ్దార్ కౌశిక్ రెడ్డి

-దళిత ఎమ్మెల్యేను అవమానించేలా నీ ప్రవర్తన సిగ్గుచేటు..

- ఎమ్మెల్యే పదవికి అనర్హుడు కౌశిక్ రెడ్డి...

- కౌశిక్ రెడ్డి దిష్టి బొమ్మను దగ్ధం చేసిన యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 29 :

దళిత ఎమ్మెల్యేల పట్ల సభ్య సమాజం పట్ల కౌశిక్ రెడ్డి నోరుజారడం పరిపాటి అయ్యిందని ,ఇంకోసారి ఇలాంటి చిల్లర చేష్టలు చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోబోమని హుజురాబాద్ యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు హెచ్చరించారు.ఆదివారం రోజున హుజూరాబాద్ పట్టణంలోని అంబేద్కర్ కూడలిలో యూత్ కాంగ్రెస్ హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు చల్లూరి రాహుల్ ఆధ్వర్యంలో కౌశిక్ రెడ్డి దిష్టి బొమ్మను దగ్ధం చేశారు.అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ దళితుల పట్ల కౌశిక్ రెడ్డి మొదటి నుండి చిన్న చూపు చూస్తున్నాడని,పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా అందరూ గౌరవించే నాయకుడు కడియం శ్రీహరి అని,కేసీఆర్ తో సమానమైన రాజకీయ అనుభవం కలిగిన శాసన సభ్యుని పట్ల వీధి రౌడీలాగా వ్యవహరించడం సిగ్గు చేటని వెంటనే అతని శాసన సభ సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.కౌశిక్ రెడ్డి బేషరుతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని,లేని పక్షంలో క్యాంప్ ఆఫీస్ ముట్టడికి వెనకాడమని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో 9వ వార్డు కౌన్సిలర్ సమ్మన్న, నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు సందమల్ల నరేష్,సందమల్ల బాబు,యూత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రెటరీ చిట్యాల రేవంత్,జనరల్ సెక్రెటరీ కందుల సందీప్,మండల వైస్ ప్రెసిడెంట్ సందీప్,అసెంబ్లీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ నాగమణి,కోయల్ కార్ సమన్ కె ఆర్ గౌడ్ రవితేజ,తిరుమల్ అజిత్, కొంద్ర అనిల్,విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జై గోమాత గోపాల్స్ ఆధ్వర్యం లోగో సండే కార్యక్రమం వేదం నేర్చుకునే విద్యార్థులతో

మీడియా టుడే షాద్ నగర్ మార్చి 29

ఉమ్మడి మహబూబ్నగర్ జిల్లాలో మొదటిసారి గో సండే కార్యక్రమం శ్రీకృష్ణ గోశాల చౌడమ్మ గుట్ట షాద్నగర్ లో పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించడం జరిగింది గోమాతల పైన అవగాహన కల్పిస్తూ పిల్లలు, పెద్దలు, యువత అందరు కలిసి గోశాల శుభ్రపరచడం జరిగింది శుభ్రపరచిన గోమయంతో విభూది తయారు చేయడం కోసం గోమాలడ్డులు చేయడం జరిగింది మరియు ఈ కార్యక్ర మంలో స్థానిక ఆవులని రక్షించడం మరియు గ్రామీణ జీవనోపాధి స్థిరంగా అభివృద్ధి చెందడం కోసం అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. సహజ వైద్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, గో ఆధారిత వ్యవసాయం, సహజ జీవన విధానం, ప్లాస్టిక్ రహితం గురించి

అవగాహన కల్పించడం జరిగింది

వేద విద్యార్థుల మధ్య వేద మంత్రాలతో గోమాత పూజని షాద్నగర్ పెద్దలు సమక్షంలో చేయడం జరిగిందికార్యక్రమానికి గోపాల్స్ తెలుగు రెండు రాష్ట్రాల అధ్యక్షులు శివకుమార్ మరియు ఉమ్మడి మహబూబ్నగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు మల్లేష్ గడ్డల, మరియు వేద పాఠశాల ప్రధాన అధ్యాపకులు సంగయ్య స్వామి గారి ఆధ్వర్యంలో షాద్నగర్ వేద పాఠశాల విద్యార్థులు, విశ్వహిందూ పరిషత్ నాయకులు బండారి రమేష్, మున్సిపల్ చైర్మన్ అగ్గనూర్ బసవేశ్వర్, కౌన్సిలర్ మురళీమోహన్ (అప్పి), గోశాల నిర్వాహకులు శ్రీశైలం గౌడ్, లక్ష్మయ్య, సజ్జుల కాశీనాథ్, ఆలయ అర్చకులు రఘుపతి, దిడ్డి గోపాల్ నారాయణ, గో ఆధారిత వ్యవసాయదారులు శశిధర్ రెడ్డి, శ్రీ సత్యనారాయణ రెడ్డి గురుస్వామి, సాయి ప్రసాద్ రెడ్డి, గొంగల్ల సాయి కుమార్, విట్యాల నందు, కన్స్యూమర్ రైట్స్ ప్రవీణ, రమాదేవి రెడ్డి, ప్రవీణ్ గీతారాణి , గోపాల్స్ హైదరాబాద్ వాలంటీర్ లిఖిత్ కుమార్ గారు మరియు గంగాధారి పల్లి గ్రామ యువకులు, షాద్నగర్ పట్టణ ప్రజలు పాల్గొని విజయవంతం చేయడం జరిగింది.

తెలంగాణ గణిత ఫోరం సూర్యాపేట జిల్లా అధ్యక్షులుగా మండవ. ఉపేందర్

చిలుకూరు మార్చి 29 మీడియా టుడే

తెలంగాణ గణిత ఫోరం సూర్యాపేట జిల్లా సర్వసభ్య సమావేశం కాకతీయ కాన్సెప్ట్ స్కూల్ సూర్యాపేట యందు నిర్వహించడం జరిగింది. ఇట్టి కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కందికొండ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఉన్నత పాఠశాలకు తప్పనిసరి రెండు గణిత పోస్టులు మంజూరు చేయాలని, ప్రతి ఉన్నత పాఠశాలకు గణిత ల్యాబ్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు .అనంతరం టిఎంఎఫ్ సూర్యాపేట జిల్లా శాఖ నూతన కార్యవర్గం ఏర్పాటు చేయుటకు రాష్ట్ర పరిశీలకులుగా కొరివి కృష్ణ, రాష్ట్ర ఆర్థిక కార్యదర్శి అడిగే సతీష్ ఆధ్వర్యంలో నూతన కమిటీ ఎన్నుకోవడం జరిగింది.

టీఎంఎఫ్ సూర్యాపేట జిల్లా అధ్యక్షులుగా చిలుకూరు మండలానికి చెందిన మండవ. ఉపేందర్ ని ప్రధాన కార్యదర్శిగా జలగం. పురుషోత్తం,ఆర్థిక కార్యదర్శిగా సురేందర్ రెడ్డిని ఎన్నుకోవడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు గుండా వెంకటేశ్వర్లు,టిఎంఎఫ్ రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షులు నరేంద్ర స్వామి,జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు మందాటి అశోక్, మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి డి కోటేశ్వరరావు, మాజీ ట్రెజరర్ కే .శ్యామ్ గణిత ఉపాధ్యాయ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

రైస్ మిల్లు వరి పొట్టులో కూరుకుపోయి మహిళా కూలి మృతి

బాధితురాలికి న్యాయం చేయాలని ఆందోళన

నేలకొండపల్లి మార్చ్ 29 మీడియా టుడే

నేలకొండపల్లిమండలం పరిధిలోని రాజేశ్వరపురం గ్రామంలోని శ్రీ అరుణాచల ఫార్ బాయిల్డ్ రైస్ మిల్లులో పనిచేస్తున్న మహిళా కూలి పప్పుల కళ్యాణి (29) ప్రమాదవశాత్తు వరి పొట్టులో కూరుకుపోయి చనిపోయిన ఘటన జరిగింది. గ్రామస్తులు, కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం కూసుమంచి మండలం జక్కేపల్లి గ్రామానికి చెందిన పప్పుల కళ్యాణి, కొండలు దంపతులు కూలినాలీ చేసుకుని జీవనం సాగిస్తున్నారు. గత కొంతకాలంగా కళ్యాణి రాజేశ్వరపురం సమీపంలోని శ్రీ అరుణాచల ఫార్మాయిల్డ్ రైస్ మిల్లులో వరిపొట్టు వద్ద పని చేస్తుంది. రోజులాగే వరిపొట్టును తరలించే క్రమంలో ప్రమాదవశాత్తు ఒక్కసారిగా వరిపొట్టు తనపై పడటంతో ఊపిరాడక అక్కడికక్కడే మృతి చెందింది. విషయాన్ని గమనించిన తోటి పనివారు యాజమాన్యం స్థానిక ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. ఆమెను పరీక్షించిన డాక్టర్లు అప్పటికే మరణించినట్లుగా నిర్ధారించారు. జరిగిన ఘటన తెలుసుకున్న కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు నేలకొండపల్లి ప్రభుత్వాసుపత్రి వద్దకు చేరుకొని స్థానిక పొట్టి శ్రీరాములు సెంటర్లో ఖమ్మం కోదాడ ప్రధాన రహదారిపై ఆందోళనకు దిగారు. యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యం వల్లే కళ్యాణి మృతి చెందిందని తక్షణమే ఆమెకు 50 లక్షల రూపాయలు ఎక్స్గ్రేసి చెల్లించి కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు అక్కడికి చేరుకొని ఆందోళనకారులకు సర్ది చెప్పడంతో ధర్నా విరమించారు.

మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆస్పత్రి వార్డుకు తరలించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

వయోజన విద్యలో కొత్త దశ ప్రారంభం

రాయికల్-మీడియా టుడే-మార్చి 29:

రాయికల్ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో.. .మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో ఆదివారము ఉల్లాస్ వయోజన విద్య పరీక్షను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన మున్సిపల్ చైర్మన్ కట్కం రవీందర్, కమిషనర్ నాగరాజు, ఏపిఎం నరహరి మాట్లాడుతూ దేశవ్యాప్తంగా వయోజనులకు విద్య అందించాలనే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం 2022లో ప్రారంభించిన "ఉల్లాస్ పథకం వేగంగా అమలవుతోందనీ, నిరక్షరాస్యత నిర్మూలనతో పాటు జీవన నైపుణ్యాలు, ఆర్థిక అవగాహన, డిజిటల్ విద్యను ప్రోత్సహించడం ఈ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని, ఈ కార్యక్రమం ద్వారా 15 సంవత్సరాల పైబడిన నిరక్షరాస్యులకు చదువు, రాయడం, లెక్కించడం వంటి ప్రాథమిక విద్య అందిస్తున్నారనీ అన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంయుక్త కృషితో "ఉల్లాస్" పథకం దేశంలో అక్షరాస్యత శాతం పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, మెప్మా ఆర్పీలు, వివోఏలు, మహిళా సంఘ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీనియర్ దళిత ఎమ్మెల్యే పట్ల కౌశిక్ రెడ్డి తీరు

సిగ్గుచేటు వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలి - ప్రణవ్

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 29 :
దళితుల పట్ల కౌశిక్ రెడ్డి వివక్ష చూపెట్టడం తగదని,నాలుగు దశాబ్దాల పాటు రాజకీయ ప్రస్థానంలో ఉన్న సీనియర్ నాయకుడు స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పట్ల శాసన సభ వేదికగా కౌశిక్ రెడ్డి ప్రవర్తించిన తీరు అసభ్యకరమని,దీనిపై వెంటనే కౌశిక్ రెడ్డి క్షమాపణ చెప్పాలని హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ డిమాండ్ చేశారు.ఈ మేరకు ఆయన కార్యాలయం నుండి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు.కౌశిక్ రెడ్డి దళితులపై దుర్భాషలాడడం ఇదేం కొత్త కాదని గతంలో కూడా ఇలాంటి రకమైన ప్రవర్తన కొనసాగించాడని తాజాగా ఆదివారం అసెంబ్లీ సాక్షిగా కౌశిక్ రెడ్డి సీనియర్ దళిత ఎమ్మెల్యే పట్ల ప్రవర్తించిన తీరు సిగ్గుచేటని,ఇలాంటివి రాజకీయాల్లో మంచివి కాదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.ఇన్ని రోజులు గల్లీలో పరువు తీస్తే తన పిచ్చి వల్ల హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ ప్రజల పరువు అసెంబ్లీ సాక్షిగా తీసాడని మండిపడ్డారు.వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలని లేని పక్షంలో కౌశిక్ రెడ్డి తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని అన్నారు.

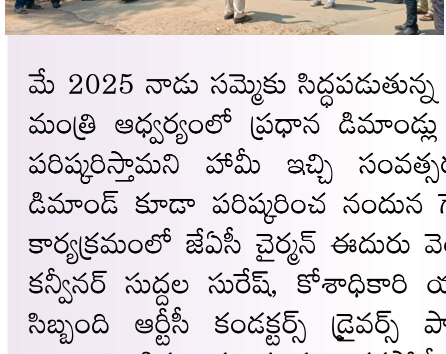
ఆత్మగౌరవ నినాదానికి 44 వసంతాలు

- మణుగూరులో ఘనంగా టీడీపీ ఆవిర్భావ వేడుకలు

ఎన్టీఆర్ ఆశయాలే మార్గదర్శకం - టీడీపీ నాయకులు

మణుగూరు,మార్చి29(మీడియా టుడే):
మండల కేంద్రంలో తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా నిర్వహించారు. టీడీపీ సెంటర్, సమితి సింగారం పంచాయతీ ఆఫీస్ పరిధి, ఎంఆర్ఓ ఆఫీస్ ఏరియా, పూల మార్కెట్ ప్రాంతాల్లో ఉత్సాహభరితంగా వేడుకలు జరిపారు.ఈ కార్యక్రమానికి నియోజకవర్గ టీడీపీ హడక్ కమిటీ సభ్యులు వట్టం నారాయణ దొర, వాసిరెడ్డి చలపతి రావు నాయకత్వం వహించగా, పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, 1982లో మహానేత నందమూరి తారక రామారావు స్థాపించిన తెలుగుదేశం పార్టీ తెలుగు ప్రజల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచిందన్నారు. పార్టీ ఆవిర్భావం కేవలం రాజకీయ పరిణామం కాకుండా, తెలుగు జాతి గౌరవాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిన ఉద్యమమని పేర్కొన్నారు.రైతు సంక్షేమం, మహిళా సాధికారత, యువతకు ఉపాధి, సమగ్ర అభివృద్ధి వంటి లక్ష్యాలతో టీడీపీ నాలుగు దశాబ్దాలుగా ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సేవలు అందిస్తోందని తెలిపారు. పారదర్శక పాలన, సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పార్టీ నిరంతరం కృషి చేస్తోందని చెప్పారు.ఎన్టీఆర్ ఆశయాలను స్మరించుకుంటూ, ప్రజలకు మరింత చేరువగా ఉండి వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కట్టుబడి పనిచేయాలని ఈ సందర్భంగా పార్టీ శ్రేణులు సంకల్పం వ్యక్తం చేశాయి. రాబోయే రోజుల్లో ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా మరింత అంకితభావంతో సేవలు అందిస్తామని నాయకులు స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ బచ్చల భారతీ, పట్టణ అధ్యక్షుడు ఎలమాటి పూర్ణచంద్రరావు, సీనియర్ నాయకులు ఉప్పలపాటి రాంబాబు, పట్టణ కోశాధికారి ముసునూరి చందర్ రావు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మద్దెల భద్రయ్య, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి బొల్ల ఆంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. మహిళా నాయకురాళ్లు,వ్యాపారస్తులు, అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

కల్వకుర్తి ఆర్టీసీ బస్ డిపో గేటు వద్ద ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు గేట్ మీటింగ్



మీడియా టుడే కల్వకుర్తి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి మార్చి 29
ఆర్టీసీ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను నెరవేర్చాలని ఉద్యోగులు 2025 లో జేఏసీ ఏర్పడి దశలవారీ ఉద్యమాలు నిర్వహించి ఆఖరి అస్త్రంగా 07 మే 2025 నాడు సమ్మెకు సిద్ధపడుతున్న సమయంలో ఆర్టిసి రవాణా శాఖ మంత్రి ఆధ్వర్యంలో ప్రధాన డిమాండ్ల పట్ల సానుకూలంగా స్పందించి పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చి సంవత్సరం దాటినప్పటికీ నేటికీ ఒక్క డిమాండ్ కూడా పరిష్కరించ నందున గేట్ మీటింగ్ నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో జేఏసీ చైర్మన్ ఈదురు వెంకన్న, వైస్ చైర్మన్ తామస్ రెడ్డి, కన్వీనర్ సుద్దల సురేష్, కోశాధికారి యాదయ్య, బి యాదగిరి గ్యారేజ్ సిబ్బంది ఆర్టీసీ కండక్టర్స్ డ్రైవర్స్ పాల్గొని విజయవంతం చేయడం జరిగింది డిమాండ్లు పరిష్కరించకపోతే రాష్ట్ర కమిటీ సమ్మెకు ఎప్పుడు పిలుపునిచ్చిన సిద్ధంగా ఉండాలని ఉద్యోగులు నిర్ణయించుకున్నారు

ఆధ్యాత్మిక కోణంలో పూజ అంటే కేవలం బాహ్యామైన క్రియ కాదు

నేలకొండపల్లి మార్చ్ 29 మీడియా టుడే
సాధారణంగా 'భగవంతుని పూజించడం' అనగానే మనకు గుడికి వెళ్లడం, దీపం వెలిగించడం లేదా మంత్రాలు చదవడం గుర్తుకువస్తాయి. కానీ ఆధ్యాత్మిక కోణంలో పూజ అంటే కేవలం బాహ్యామైన క్రియ మాత్రమే కాదు, అది అంత రంగ పయనానికి ఒక మార్గం. మనం పొందిన ఈ జీవితానికి, ప్రకృతి ప్రసాదించిన వనరులకు మరియు మనకు కలిగిన ప్రతి మేలుకు భగవంతుని పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉండటమే అస లైన పూజ. మనలోని అహంకారం, కోపం, అసూయ వంటి చెడు గుణాలను దేవుని పాదాల చెంత వదిలేసి, నిర్మలమైన మనస్సుతో ఉండటమే నిజమైన నైవేద్యం. "నాది" అనే భావన ను వీడి "నీదే" అని భావించడమే సమర్పణ. పూజ చేయడం ద్వారా మన మనస్సు చెల్లాచెదురు కాకుండా ఒకే అంశం (దైవం)పై లగ్నం అవుతుంది. ఇది మానసిక ప్రశాంతతను, క్రమశిక్షణను పెంచుతుంది. కేవలం విగ్రహాల ముందు కూర్చుంటేనే పూజ కాదు. తోటి మనుషులకు సహాయం చేయ డం, జంతువుల పట్ల దయ చూపడం మరియు ప్రకృతిని గౌరవించడం కూడా భగవంతుని పూజించడంతో సమానం. "పుష్పం అంటే పువ్వుకాదు, హృదయం. ఫలం అంటే పండు కాదు, చేసే సత్కర్మ." అంటే, మనం చేసే పనులలో నిజాయితీ ఉండి, ఇతరులకు మేలు కలిగించేలా ప్రవర్తిస్తే, అదే అత్యు న్నతమైన పూజ అవుతుంది. నాకు అది కావాలి! ఇది కావాలి! అని కోరడం 'కాదు. భగవంతుని మనం ఏ కోరికతోనూ ఆరా ధించరాదు. దైవత్వం అనేది కేవలం పూజలు, వ్రతములు, ఆరాధనల వల్ల లభించేది కాదు. యోగములు, జపములు, తపములు-ఇవన్నీ సత్కర్మలు మాత్రమే. "దైవం సర్వత్రా ఉన్నాడు" ఈ భావననే మన పురాణాలు "అంతర్యామి"లేదా "సర్వాంతర్యామి" అని పిలుస్తాయి. భక్త ప్రహ్లాదుడు చెప్పి నట్టు "అందు గలడు ఇందు లేడని సందేహము వలదు... ఎందెందు వెతికినా అందందే కలడు". స్తంభంలోనూ, తురుములోనూ కూడా ఆ పరమాత్మ ఉన్నాడని నిరూపించిన ఘట్టం మనకు ఇదే విషయాన్ని గుర్తు చేస్తుంది. మనం పీల్చే గాలి, తాగే నీరు, వెలుగునిచ్చే సూర్యుడు, నడిచే భూమి.. ఈ ప్రకృతి అంతా దైవ స్వరూపమే. అందుకే హిందూ ధర్మంలో ప్రకృతిని పూజించడం ఒక సంప్రదాయంగా ఉంది. దేవుడు బయట ఎక్కడో లేడు, మన హృదయంలోనే 'ఆత్మ' రూపం లో ఉన్నాడని వేదాంతం చెబుతోంది. "దేహో దేవాలయః ప్రోక్తో జీవో దేవః సనాతనః" (దేహమే దేవాలయం, అందులో ఉన్న జీవుడే దేవుడు.) దేవుడు ఎప్పుడూ మనతోనే ఉన్నాడనే నమ్మకం మనకు ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది. మనం చేసే ప్రతి పనిని దైవం గమనిస్తున్నాడనే స్పృహ కలిగినప్పుడు, మనం తప్పు చేయడానికి భయపడతాం. అందరిలోనూ దేవుడు ఉన్నాడని నమ్మినప్పుడు, మనం ఇతరులను గౌరవిస్తాం, ఎవరినీ ద్వేషించలేం(ప్రేమ భావం). నిజానికి, పూజ గదిలో దీపం వెలిగించడం అనేది అంతటా ఉన్న ఆ వెలుగుని మన మనస్సు లోగుర్తించడానికి చేసే ఒక చిన్న ప్రయత్నం మాత్రమే. ఒక ఆల సముద్రంలో పుడుతుంది. అది తనను తాను పక్కన ఉన్న వేరే అలలతో పోల్చుకుంటూ "నేను చిన్నదాన్ని, అది పెద్దది" అనిలేదా "నేను త్వరలో అంతమైపోతాను" అని భయపడుతూ ఉంటుంది. ఇది అజ్ఞానం. కానీ, ఆ అల ఎప్పుడైతే తనలోపలికి తాను చూసుకుంటుందో, అప్పుడు దానికి ఒక నిజం తెలు స్తుంది: "నేను కేవలం అలని మాత్రమే కాదు, నేను అసలైన నీటిని, నేను సముద్రంలో భాగమే!" అని. అల తన మూల మైన నీటిని గుర్తించినప్పుడు దానికి మరణం లేదని, అది ఎప్పుడూ సముద్రంతో కలిసే ఉందని అర్థమవుతుంది. ఇదే ఆత్మతో సంబంధం. జీవితంలో వచ్చే కష్టసుఖాలను ఒక సినిమా చూస్తున్నట్లుగా చూడగలగడం. "ఈ కష్టం నా మనసుకే కానీ నా ఆత్మకు కాదు" అని అనుకోవడం (సాక్షి భావం). రోజులో కనీసం 10 నిమిషాలు ఏ ఆలోచనలు లేకుండా ప్రశాంతంగా కూర్చుని లోపలి 'నేను'ను గమనిం చడం. అవతలి వ్యక్తిలో ఉన్నది కూడా నాలో ఉన్న ఆత్మయే అని గుర్తించినప్పుడు, అక్కడ ద్వేషానికి తావుండదు. కేవలం ప్రేమే మిగులుతుంది (సమానత్వం), బయట వెతికితే అది మతం.. లోపల వెతికితే అది ఆధ్యాత్మికత. ఆత్మతో సంబం ధమే నిజమైన ఆధ్మాత్మికం, భగవంతుడు ప్రేమకు మాత్రమే వశుడవుతాడు. ఆత్మ సాక్షాత్కారం అంటే కేవలం ఒక పదాన్ని తెలుసుకోవడం కాదు, అది ఒక అనుభవం". ముసుగు తీసేస్తే వెలుగు ఎలా కనిపిస్తుందో, మనసు అనే ముసుగును తొల గించి మన అసలు స్వరూపాన్ని మనం చూడటమే ఆత్మ సాక్షాత్కారం. ఆకాశంలో సూర్యుడు ఎప్పుడూ ప్రకాశిస్తూనే ఉంటాడు. కానీ అప్పుడప్పుడు నల్లని మేఘాలు వచ్చి సూర్యుడిని కమ్మేస్తాయి. అప్పుడు మనకు చీకటిగా అనిపి స్తుంది. సూర్యుడు లేడేమో అనిపిస్తుంది. సూర్యుడు అంటే లోపల ఉన్న ఆత్మ (ఎప్పుడూ వెలుగుతూనే ఉంటుంది). మేఘాలు అంటే ఆలోచనలు, కోరికలు, అహంకారం, బాధలు. గాలి వచ్చి ఆ మేఘాలను పక్కకు నెట్టేస్తే, సూర్యుడు మళ్ళీ ఎలా కనిపిస్తాడో.అలాగే ధ్యానం, జ్ఞానం అనే గాలితో మనసులోని ఆలోచనలను పక్కకు నెడితే, ప్రకాశించే ఆత్మే కనిపిస్తుంది. ఆ సూర్యుడు ఎక్కడి నుంచో కొత్తగా రాలేదు, అక్కడే ఉన్నాడు. కానీ మేఘాల వల్ల మనకు కనిపించలేదు. అలాగే ఆత్మ సాక్షాత్కారం అంటే ఏదో కొత్తగా పొందడం కాదు, మనలో ఉన్నదానిని మనం గుర్తించడం. "ఈశావాస్యం ఇదం సర్వం యత్కించ జగత్యాం జగత్" (ఈ చరాచర జగత్తు అంతా ఆ ఈశ్వరునితోనే నిండి ఉంది.) దైవం సర్వత్రా ఉన్నా దని నమ్మిన వ్యక్తి ఎవరినీ ద్వేషించలేడు, దేన్నీ తృణీకరించ లేడు.
ఎందుకంటే అతనికి అంతటా తన దైవమే కనిపిస్తాడు. (బైరం ప్రసాదరావు ఫ్రీలాన్స్ జర్నలిస్ట్ నేలకొండపల్లి)

మణుగూరు పీకే ఓసి -2లో ప్రమాదం

టైరు పేలుడుతో కార్మికుడు మృతి - నలుగురికి గాయాలు

యాజమాన్య నిర్లక్ష్యం, పర్యవేక్షణ లోపంపై తీవ్ర విమర్శలు

మణుగూరు, మార్చి29 (మీడియా టుడే):
సింగరేణి,మణుగూరు ఏరియా పీకే ఓసి-2లో ఆదివారం సాయంత్రం చోటుచేసుకున్న ఘోర ప్రమాదంలో ఒక కార్మికుడు మృతి చెందగా, నలుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. విపిఆర్ (దుర్గ) ఓబీ కంపెనీలో ఆగిపోయిన డంపర్ టైరు విప్పే క్రమంలో టైరు పేలిపోవడంతో ఈ దుర్ఘటన జరిగింది.బీహార్‌కు చెందిన టైర్ ఫిట్టర్ మహమ్మద్ సర్ఫరాజ్ (40) తీవ్ర గాయాలపాలై సింగరేణి ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించగా, వైద్యులు మృతి చెందినట్లు ధృవీకరించారు. మరో నలుగురు కార్మికులు - సాహెబ్ లాల్ యాదవ్ (50), జగదీష్ కుష్వాల్ (50), మంతూ కుమార్ (30), మొహమ్మద్ తాజ్ అన్సారీ (28) --- గాయపడ్డారు. వీరిలో సాహెబ్ లాల్ యాదవ్‌ను మెరుగైన చికిత్స కోసం కొత్తగూడెంకు తరలించారు.ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న వెంటనే ఏరియా జీఎం దుర్గం రామచందర్, ప్రాజెక్ట్ అధికారి రమేష్, ఏరియా ఇంజనీర్ ఆర్. శ్రీనివాస్ తదితర అధికారులు ఆసుపత్రికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని సందర్శించారు. గాయపడిన కార్మికులను పరామర్శించి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని వైద్యులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అవసరమైతే హైదరాబాద్‌కు తరలించాలని సూచించారు.

ప్రమాదానికి కారణం ఏమిటి?
సాయంత్రం సుమారు 5 గంటల సమయంలో 60 టన్నుల డంపర్ టైరు రిపేర్ చేస్తుండగా రింగ్ విరిగిపోవడంతో టైరు పేలిపోయిందని బాధితులు తెలిపారు. ఈ ఘటనలో భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించకపోవడం స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని కార్మిక సంఘాలు పేర్కొన్నాయి.

యాజమాన్యంపై ఆరోపణలు...
ఈ ఘటనపై కార్మిక సంఘాలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాయి. కార్మికుల రక్షణ పట్ల ఓబీ కంపెనీ యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యం,సింగరేణి యాజమాన్య పర్యవేక్షణలో తీవ్రమైన లోపాలు ఉన్నాయని అన్నారు.భద్రతా నిబంధనలు (రూల్స్) సక్రమంగా అమలు కాకపోవడంఈ అంశాలే ప్రమాదానికి ప్రధాన కారణాలని అన్నారు.మృతుడి కుటుంబానికి వెంటనే రూ.40 లక్షల నష్టపరిహారం, గాయపడిన వారికి అత్యుత్తమ వైద్యం అందించాలని ప్రమాదంపై పూర్తి స్థాయి విచారణ చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు.భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు జరగకుండా కఠిన భద్రతా చర్యలు,ఓబీ కంపెనీల్లో పూర్తి స్థాయి ఎస్‌ఓపీ అమలు చేయాలని అన్నారు.ప్రమాద వార్త తెలిసిన వెంటనే పెద్ద ఎత్తున కార్మికులు ఆసుపత్రికి చేరుకుని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.ఈ ఘటన సింగరేణి పరిధిలో కార్మికుల భద్రతపై మరోసారి ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతోంది.

చొప్పదండి మండలం నూతన మున్సిపల్ పాలకవర్గానికి ఆత్మీయ సన్మానం

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి30 :
ఇటీవల నూతనంగా ఎన్నికైన కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పదండి మున్సిపాలిటీ చైర్మెన్ వడ్లూరి సరిత, వైస్ చైర్మన్ పెరుమాండ్ల మానస లతో పాటు కౌన్సిలర్లను అంబేద్కర్ మండల అధ్యక్షుడు కదారి గంగరాజు ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం స్టడీ సర్కిల్ లో ఘనంగా శాలువాలతో సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేసారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఏఎంసి ఛైర్మెన్ కొత్తూరి మహేశ్, కౌన్సిలర్లు: కె సునీత,సీఎచ్ అర్చన, కె రాజశేఖర్,వి అనూష,ఓ నరేష్, జి రాజేందర్ రెడ్డి,జి సుజిత్ రెడ్డి, ఎం రాజేశ్వరి,ప్రధానకార్యదర్శి కళ్లేపెల్లి అరవింద్,పట్టణ అధ్యక్షుడు వడ్లూరి శ్రీనివాస్,సభ్యులు గాదంరాజమల్లయ్య,సముద్రాల అంజయ్య,సంబోజి రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా శ్రీ వీర హనుమాన్ విజయయాత్ర

రాయికల్-మీడియా టుడే-మార్చి 29:

రాయికల్ పట్టణంలో విశ్వ హిందూ పరిషత్, బజరంగ్ దళ్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం రాత్రి శ్రీ వీరహనుమాన్ విజయయాత్ర అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. పట్టణమంతా కషాయ తోరణాలతో నిండిపోయింది. ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం వద్ద శ్రీరామ, శ్రీ హనుమాన్ విగ్రహాలకు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. తదుపరి గాంధీ, పటేల్, శివాజీ విగ్రహాల మీదుగా బస్టాండ్ నుంచి విజయయాత్ర సాగింది. ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ పార్టీల నాయకులు, హనుమాన్ దీక్షాపరులు, యువజన, కుల సంఘాల సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోనరావుపేట మండలం ధర్మారం చెరువు లో మునిగి ఇద్దరు గొర్లకాపర్ల మృతి

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 29 :
రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కోనరావుపేట మండలం ధర్మారం గ్రామానికి చెందిన మూడికే లక్ష్మీరాజం (58) కుమ్మం మొండయ్య (50) గొర్రెలకు నీరు తాగించేందుకు చెరువులోకి తీసుకెళ్లారు.. ఈక్రమంలో లోపలికి వెళ్లి గోర్లను బయటకు తీస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు చెరువులో మునిగి మృతి చెందారు. ఈ ఘటనతో గ్రామంలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.

మా ఊర్లో నుండి కొత్తగా వేసే కరెంట్ లైన్ రద్దు చేయండి

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 29 :
ఇల్లంతకుంట మండలం కంది కట్కూర్ గ్రామంలో నుండి వల్లంపట్ల గ్రామానికి చెందిన పిట్టల కనకయ్య రైస్ మిల్లు కొరకు నూతనంగా వేసే 11 కేవీ. 24 గంటల ఎక్స్ ప్రెస్ కరెంట్ లైన్ ద్వారా ఊర్లో ఉన్న ఇండ్లకు ప్రజలకు ఇబ్బంది అవుతుంది అని గ్రామ సర్పంచ్ కి తెలుపగా ఏ.ఈ నాగేష్ కి ఊర్లో నుండి నూతన కరెంట్ 11 కేవీ కరెంట్ లైన్ రద్దు చేయాలి అని వినతి పత్రం అందజేశారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వేణు రావు , ఉప సర్పంచ్ అజయ్ , మాజీ ఎంపీటీసీ కిషోర్ , వార్డు సభ్యులు , గ్రామ ప్రజలు , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ నాగుల సత్యం గౌడ్ కు జాతీయస్థాయి

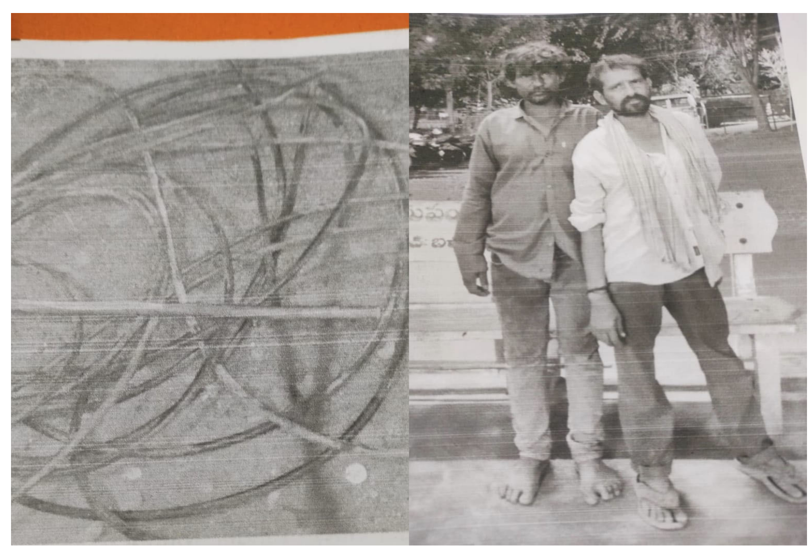
ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన జ్యోతి పురస్కార ప్రధానం

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 29 :
కరీంనగర్ జిల్లా హుజురాబాద్ పట్టణానికి చెందిన మానవ విలువల పరిరక్షణ జాతీయ అధ్యక్షులు, ప్రజాకవి రచయిత వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు, అంతర్జాతీయ స్థాయి వరల్డ్ రికార్డ్ అవార్డు గ్రహీత, తత్వవేత్త బ్రహ్మశ్రీ ఆధ్యాత్మిక విశ్వ గురువు డాక్టర్ నాగుల సత్యం గౌడ్ సామాజిక సేవలు రచనలు వారి ఆధ్యాత్మిక సేవలను తెలుగు వెలుగు సాహితీ వేదిక, మరియు తెలుగు ఇండియన్ కల్చరల్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్, శ్రీ విరాట్ విశ్వకర్మ విజ్ఞాన ఆధ్యాత్మిక ధార్మిక కళాపరిషత్ పలు సంస్థల వ్యవస్థాపకులు పోలోజు రాజకుమార్ సత్యం గౌడ్ సేవలను గుర్తించి ... వీరిని , అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానజ్యోతి అవార్డుకు ఎంపిక చేసి, ఈ యొక్క అవార్డును కరీంనగర్ లోని ఫిలిం భవన్ లో ఆ సంస్థల వ్యవస్థాపకులు పోలోజు రాజకుమార్ తో పాటు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిలు గా వచ్చిన విశ్వ కళ విరాట్ డాక్టర్ వంగల శాంతి కృష్ణ చార్య ప్రపంచ వరల్డ్ రికార్డు అవార్డు గ్రహీత, ప్రముఖ హాస్య నటులు ఆర్ఎస్ నంద, సామాజికవేత్త మల్లికార్జున్, సాజనాటి గుంటుక రాధిక, ప్రముఖ న్యాయవాది ఏ కిరణ్ కుమార్, సామాజిక సేవకులు ఎడిటర్ కరీంనగర్ భూమి తెలుగు దినపత్రిక బిడ్డల ప్రశాంత్, ప్రముఖ కవి రచయిత వైరాగ్యం ప్రభాకర్, వివిధ సంస్థల వ్యవస్థాపకులు వలబోజు మోహన్ రావు, పాడిశెట్టి విష్ణువర్ధన్, అడ్డంకి నాగరాజు, సకల కళా రత్న శ్రీ అక్కనపల్లి యాదగిరి గౌడ్, తదితర ప్రముఖులు సత్యం గౌడ్ కు పట్టు శాల కప్పి, మెడల్ ధరింపజేసి ఉగాది జ్ఞాపకను అందజేసి, జాతీయ స్థాయి ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానజ్యోతి అవార్డును ప్రధానం చేసి, ఆదివారం ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమానికి వచ్చిన ముఖ్య అతిథిలు మాట్లాడుతూ... సత్యం గౌడ్ ఆధ్యాత్మిక సేవలు, వారి రచనలు సామాజిక సేవలు, వెలకట్టని విలువలన్నారు. ఇంతటి అపార జ్ఞానం కలిగిన సత్యం గౌడ్ దైవాంశ సంభూతులన్నారు. ఇంతటి ఆధ్యాత్మికంగా మనం ఏర్పరచుకున్న విలువలపై అనార్కళంగా మాట్లాడే శక్తి కలిగిన సత్యం గౌడ్ సమాజానికి ఎంతో ఉపయోగపడటం అభినందనీయం అన్నారు. అనంతరం ఆధ్యాత్మిక విశ్వగురువు సత్యంగౌడు మాట్లాడుతూ ... ప్రతి ఒక్కరూ మనసును అదుపులో పెట్టుకొని, మనసు నిర్మలం పరుచుకొని ప్రశాంతంగా బతకాలి అన్నారు. ఎందరో కళాకారులను, ఆర్టిస్టులను నృత్య కళాకారులను కవులను రచయితలను సామాజిక వేత్తలను ప్రోత్సహిస్తూ వారిని ఆదరిస్తూ వారిలో ఉన్న ప్రతిభను బయటికి తీసి ఎందరికో వారి సంస్థల పక్షాన అవార్డులు రివార్డులు సత్కారాలు అందజేసి తనదైన శైలిలో పోలోజు రాజ్ కుమార్ గారు చేస్తున్న వారి సేవలు అపారమన్నారు. మనుషులు ఒకరికి ఒకరు నష్టం చేసుకోకుండా మనిషి మనిషికి సహకరించే దృక్పధాన్ని అలవర్చుకొని, ప్రతి ఒక్కరు ఆధ్యాత్మిక చింతనను అలవర్చుకొని ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడపాలన్నారు. మనిషి జన్మలో మనిషికి మహోన్నతమైన మంచి మనసు ఉంటుందని, ఆ యొక్క మనసును సత్ప్రయోజనాలకు, సేవా భావాలకు ఆదర్శప్రాయంగా మెదులుతూ, మనం ఏర్పరచుకున్న మంచి మానవత్వాన్ని కాపాడుకుంటూ, ఆదర్శవంతంగా జీవించలనున్నారు. సమాజాని, కిదేశానికి మూల స్తంభాలాంటి వారు నేటి యువత విద్యార్థులేనని, ఇందుకు ప్రతి విద్యార్థి ప్రయోజకుడుగా ఎదిగి నవ సమాజ నిర్మాణానికి పునాదిగా నిలవాలన్నారు. విద్యార్థులు యువత చెడు వేసినాలకు దూరంగా ఉండి దేశ అభివృద్ధికి తోడ్పడుతూ, సమాజ సేవలో భాగస్వాములు కావాలని సత్యంగాడు పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ఒక్కరు అంటరాని స్వార్థాన్ని వదులుకొని లోక కళ్యాణంలో భాగస్వాములు కావాలని సత్యంగాడు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ సంస్థల వ్యవస్థాపకులు, సామాజికవేత్తలు గురువులు, కళాకారులు, కవులు రచయితలు డాన్స్ మాస్టర్లు, టీవీ సీరియల్ ఆర్టిస్టులు, నటులు నృత్య కళాకారులు వారి యొక్క పేరెంట్సుదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెలుగులోకి కేబుల్ దొంగతనం ఘటన

కేబుల్ రికవరీ..నిందితుల పట్టివేత

మణుగూరు,మార్చి29(మీడియా టుడే):
మణుగూరు ఓపెన్ కాస్ట్ ప్రాజెక్ట్ లో 2వ షిఫ్ట్ సమయంలో సుమారు 60 మీటర్ల విద్యుత్ కేబుల్ దొంగతనం జరిగిన ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. అప్రమత్తంగా వ్యవహరించిన సెక్యూరిటీ సిబ్బంది నిందితులను పట్టుకుని, వెంటనే మణుగూరు పోలీస్ స్టేషన్‌కు అప్పగించారు.దొంగతనం చేసిన కేబుల్ విలువ ప్రస్తుత మార్కెట్ ధర ప్రకారం సుమారు లక్ష రూపాయలుగా అంచనా....ఈ ఘటనలో చురుకైన పాత్ర పోషించిన సెక్యూరిటీ సిబ్బందిని అధికారులు అభినందించారు. వారి అప్రమత్తత వల్లే సంస్థ ఆస్తి నష్టం నుంచి రక్షించబడిందని ఏరియా సెక్యూరిటీ అధికారి తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఏరియా సెక్యూరిటీ అధికారి మాట్లాడుతూ,ప్రాజెక్ట్ పరిధిలో భద్రతను మరింత బలోపేతం చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నాము. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా రాత్రి పహారా, సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణను కట్టుదిట్టం చేస్తున్నాం. అనుమానాస్పద వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం” అని తెలిపారు.ఈ ఘటనతో మణుగూరు ఏరియాలో భద్రతా ఏర్పాట్లపై మరింత



దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని కార్మికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

‘కావాలనే దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారు

వదంతులు నమ్మొద్దు’

- టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి గజ్జెల కాంతం

కరీంనగర్

మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ పై, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పై చేసిన వ్యాఖ్యలను పీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి గజ్జెల కాంతం తీవ్రంగా ఖండించారు. కరీంనగర్ ఆర్‌డబి అతిథి గృహంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో పలువురు కాంగ్రెస్ నేతలతో కలిసి పాల్గొన్న గజ్జెల కాంతం నిన్న మీడియాను ఉద్దేశించి తాను అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు వస్తున్న వార్తలపై స్పందించారు. నేను మీడియా గురించి తప్పుగా మాట్లాడినట్లు ఒక ప్రచారం జరుగుతుంది. అందులో ఎలాంటి నిజం లేదు. నా వల్ల ఏదైనా తప్పు జరిగితే పెద్ద మనసుతో నన్ను క్షమించండని అన్నారు. గజ్జెల కాంతం మాట్లాడుతూ.. మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి నా పై దుష్ప్రచారం చేయడానికి ఆయనకు సంబంధించిన కొన్ని యూ ట్యూబ్ చానల్స్ ప్రతినిధులతో నిన్న అర్ధరాత్రి వరకు ప్లాన్ చేశారని ఆరోపించారు. మీడియా పై నేను అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు వక్రీకరించారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా జగిత్యాల జిల్లా మొత్తం దుష్ప్రచారం చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. జీవన్ రెడ్డి కోసం మీడియా నన్ను ఈ విధంగా కట్టడి చేయడం సరికాదు. 42 సంవత్సరాల నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉన్నానని చెప్పుకుంటున్న జీవన్ రెడ్డికి కాంగ్రెస్ పార్టీ 14 సార్లు టికెట్ ఇస్తే 6 సార్లు గెలిచారు, రెండుసార్లు మంత్రి పదవితో పాటు మూడు సార్లు ఎంపీ టికెట్ ఇచ్చారు. జీవన్ రెడ్డి తన రాజకీయ జీవితంలో తన వెంట ఉన్న బడుగు బలహీన వర్గాల వారికి ఓబీసీలకు వైశ్యులకు టికెట్ ఇవ్వమని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానాన్ని అడిగినారా, ఎవరికైనా నామినేటెడ్ పదవులు లేదా పార్టీ పదవులు ఇప్పించినారా? అని ప్రశ్నించారు. ఎమ్మెల్యేగా ఎంపీగా మంత్రిగా ఎమ్మెల్సీగా అవకాశం ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి జీవన్ రెడ్డి ఏమి చేశారో చెప్పాలి అన్నారు. పీసీసీ అధ్యక్షుడిగా రాష్ట్రం మొత్తం పాదయాత్ర చేపట్టి జగిత్యాల జిల్లాలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం రేవంత్ రెడ్డి శ్రమించారు తప్ప ఇందులో జీవన్ రెడ్డి ప్రమేయం లేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. జీవన్ రెడ్డి మూలంగా ధర్మపురి, చొప్పదండి నియోజకవర్గాలలో ఎమ్మెల్యేలు గెలవలేదని విమర్శలు గుప్పించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ఈ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చింది. 2018లో గజ్జెల కాంతంకు టికెట్ ఇస్తే నేను రాజీనామా చేస్తానని జీవన్ రెడ్డి ఢిల్లీ పెద్దలను బ్లాక్ మెయిల్ చేసింది వాస్తవం కాదా? అని ప్రశ్నించారు. జగిత్యాల నియోజకవర్గంలో రాజకీయంగా ఆయనకు మించి ఎవరూ ఎదిగినా జీవన్ రెడ్డి ఓర్చుకోలేడని అన్నారు. జీవన్ రెడ్డి గొప్ప నేత అయితే ఎంపీగా, రెండు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అవకాశం ఇచ్చినప్పటికీ ఎందుకు గెలవలేదు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్ ఇతర ఉమ్మడి జిల్లా నేతలు కార్యకర్తల కృషి వల్లే జీవన్ రెడ్డి నాడు ఎమ్మెల్సీగా గెలిచారు. అయినప్పటికీ కాంగ్రెస్ పార్టీనీ మళ్ళీ ఎమ్మెల్యే టికెట్ అడిగారు తప్ప ఆ టికెట్ మరొకరికి ఇవ్వాలని ఆయన సూచించలేదు. 2014లో కేసీఆర్ కేటీఆర్ ఆదేశాల మేరకు జీవన్ రెడ్డి నాకు చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే టికెట్ రాకుండా చేశారని విమర్శించారు. అప్పుడు నేను కంటోన్మెంట్ లో పోటీ చేశాను. కాంగ్రెస్ పార్టీ అన్ని వర్గాల వారది అని భావించిన రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచనతో ఈ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చింది. కొంతమందికి నామినేటెడ్ పదవులు, పార్టీ పదవులు వచ్చాయి. 40 ఏళ్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ జీవన్ రెడ్డిని మోసింది తప్ప కాంగ్రెస్ పార్టీని జీవన్ రెడ్డి మోయలేదు అన్నారు. తనను నమ్ముకున్న కార్యకర్తలు జీవన్ రెడ్డి ఎందుకు న్యాయం చేయలేదు అని ప్రశ్నించడం తప్పా..? అని ప్రశ్నించారు. తల్లి లాంటి కాంగ్రెస్ పార్టీని, సోనియా గాంధీని, రాహుల్ గాంధీని ఉద్దేశించి అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోను అని గజ్జెల కాంతం హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో సముద్రాల అజయ్, గడ్డం నాగరాజు, సుద్దాల లక్ష్మణ్, ఆవాల లత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చరిత్రను విస్మరించిన వందేమాతరం వివాదం!

భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమ చారిత్రక చిహ్నమైన బంకించంద్ర ఛటర్జీ 'వందేమాతరం' గీతం విరచితమై 150 సంవత్సరాలైన సందర్భంగా కొనసాగుతున్న వివాదం నిరర్థకమైనది. చరిత్రను విస్మరించి వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదు. 1937లో జరిగిన ఎన్నికలలో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ విజయం సాధించి వివిధ రాష్ట్రాలలో ప్రభుత్వాల నేర్పాటు చేసింది. అయితే బెంగాల్‌లో ముస్లిం లీగ్ నాయకుడు ఎ.కె.ఫజ్లుల్ హక్ నేతృత్వంలో సంకీర్ణ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చింది. ప్రభుత్వంలో చేర్చుకునేందుకు ఫజ్లుల్ హక్ సుముఖత చూపినా అందుకు కాంగ్రెస్ అంగీకరించలేదు. కాంగ్రేసేతర ప్రభుత్వం నెలకొనడంతో బెంగాల్‌లో హిందూ%-%ముస్లిం వర్గాల మధ్య రాజకీయంగానూ, సామాజికంగానూ విభేదాలు తీవ్రమయ్యాయి. జాతిని దైవిక మాతృమూర్తిగా వ్యక్తీకరించిన వందేమాతరం గీతంలోని హిందూ ప్రతీకవాదం, దుర్గామాత ప్రస్తుతికి వ్యతిరేకంగా ముస్లిం నాయకులు ఆందోళన చేస్తున్న రోజులవి. వందేమాతరంను జాతీయగీతంగా స్వీకరించకూడదనేది ముస్లింల డిమాండ్. దేశవ్యాప్తంగా మత సామరస్యాన్ని దెబ్బతీసే అవకాశమున్నందున ఈ వివాదంలో జోక్యం చేసుకోవడం జాతీయ కాంగ్రెస్ కేంద్ర నాయకత్వానికి అనివార్యమయింది. కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ (సీడబ్ల్యూసీ) రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్‌ను సంప్రదించింది. వందేమాతరం గీతంలోని మొదటి రెండు చరణాలను జాతీయగీతంగా ఆలపించవచ్చని ఆయన అన్నారు. అయితే కాంగ్రెస్ విశ్వసించే అహింసా సిద్ధాంతం, లౌకికవాద విలువలకు వందేమాతరం గీతం పూర్తిగా విరుద్ధమైనందున **National Anthem** గా స్వీకరించేందుకు అది యోగ్యమైనది కాదని కృష్ణ కృపలానీ (రచయిత, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, ఠాగూర్ స్వంత మనుమడు) అక్టోబర్ 1937 'విశ్వభారతి న్యూస్'లో రాసిన ఒక వ్యాసంలో వాదించారు. 1896లోనే వందేమాతరం గీతానికి స్వరరచన చేసిన రవీంద్రుడు తన 70వ జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా ఆ గీతంపై ఆలోచనాత్మక అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేశారు. 'వందేమాతరం' బదులుగా '%ఖుఅనవ ఎతీఖుఖుఎ%' (వందే వ్రతనం) ను పాటించాలని అంటే మాతృభూమికి, మానవాళికి సేవ చేసే 'ప్రతిజ్ఞ'కు నిబద్ధమవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. వందేమాతరంలో దుర్గామాతను స్తుతించే శ్లోకాలు ఉన్నందున ముస్లింలు ఆ గీతాన్ని జాతీయగీతంగా అంగీకరించేందుకు ఒప్పుకోలేదు. బ్రిటిష్ వారికి వ్యతిరేకంగా జరుగుతున్న స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఆ గీతం ఒక విడదీయరాని భాగంగా ఉన్నందున వందేమాతరం **National Anthem** అయ్యేందుకు అర్హమైనది అని సదాచార హిందువులు, ముఖ్యంగా స్వదేశీ ఉద్యమంలో పాల్గొన్నవారు విశ్వసించారు. బంకించంద్ర గేయంపై తన అభిప్రాయం చెప్పాలని రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్‌ను సుభాష్ చంద్రబోస్ వ్యక్తిగతంగా కోరారు. 'సాహిత్య రచన అయిన 'ఆనందమఠ్' నవలలో వందే మాతరం ఉండడం సముచితమేనని, అయితే దానిని జాతీయగీతంగా స్వీకరించడం సరికాదని రవీంద్రుడు స్పష్టం చేశారు. "వందేమాతరంలోని ప్రధానభాగం దుర్గామాతను ప్రస్తుతించే స్తోత్రాలు. ఈ విషయమై ఎటువంటి చర్చ అవసరం లేదు. బంకించంద్ర ఛటర్జీ ఆ గీతంలో మాతృభూమిని ఒక హిందూ దేవతగా ఆరాధించాడు. ఎంత దేశభక్తుడయిన ముస్లిం కూడా మాతృభూమిని ఒక హిందూదేవతగా ఆరాధిస్తాడని భావించలేము. ఈ ఏడాది దుర్గాపూజ సందర్భంగా పలు పత్రికల ప్రత్యేక సంచికలు వందేమాతరం చరణాలను ఉటంకించాయి. ఆ గీతాన్ని దుర్గామాత స్తుతిస్తోత్రంగా సదరు పత్రికల సంపాదకులు భావిస్తున్నారనేందుకు అదే నిదర్శనం. 'ఆనందమఠ్' సాహిత్య రచన గనుక అందులో వందేమాతరం గీతం ఉండడం సముచితమే అయినప్పటికీ సకల మతాల ప్రజలకు ప్రాతినిధ్యం వహించే పార్లమెంటు లాంటి ప్రదేశంలో దాన్ని ఆలాపించడం సరికాదు. అందుకు సర్వజనామోదం ఉండదు' అని సుభాష్ బోస్‌కు రాసిన లేఖలో ఠాగూర్ పేర్కొన్నారు. సుభాష్ బోస్ ఈ వివాదంపై బహిరంగంగా ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయలేదు. వందే మాతరంపై ఆయన మౌనం ఆ గీతం మద్దతుదారులను నిరాశపరిచింది. కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ 1937లో కలకత్తాలో సమావేశమయింది. మహాత్మాగాంధీ, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, ఆచార్య జేబీ కృపలానీ మొదలైన వారందరూ ఆ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. వందేమాతరంలోని మొదటి రెండు చరణాలను మాత్రమే కాంగ్రెస్ సమావేశాలలో ఆలాపించాలని ఆ సమావేశంలో నిర్ణయించారు. ఆ గీతంపై ముస్లిం దృక్కోణాన్ని కాంగ్రెస్ అంగీకరించిదని ఆ నిర్ణయం స్పష్టం చేసింది. కాంగ్రెస్ నిర్ణయం బెంగాల్ హిందువులకు ఆశాభంగం కలిగించిందని శరత్ బోస్ (సుభాష్ అన్నయ్య) అన్నారు. మహారాష్ట్రలో సైతం కాంగ్రెస్ నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా నిరసన ప్రదర్శనలు జరిగాయి. **National Anthem**ను ఎంపిక చేసేందుకు మౌలానా ఆజాద్, నెహ్రూ, సుభాష్, ఆచార్య నరేంద్రదేవ్‌లతో కాంగ్రెస్ ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ ఆ కమిటీకి సలహాదారుడు. సుభాష్ బోస్‌కు రవీంద్రుడు రాసిన ఒక వ్యక్తిగత లేఖలో వ్యక్తం చేసిన భావాలను ఉటంకిస్తూ జాతీయగీతంపై ఆయన ఇచ్చిన సలహాపై కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ ఒక ప్రకటనను విడుదల చేసింది. సీడబ్ల్యూసీ నిర్ణయాన్ని జాతీయవాద పత్రికలు విమర్శించాయి. అయితే సుభాష్ తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకోలేదు. ?కాంగ్రెస్ నుంచి వెలివేత తరువాత కూడా సుభాష్ బోస్ తన తొలి వైఖరికే నిబద్ధమయ్యారు. కాంగ్రెస్ జాతీయ సంస్థ అని, అన్ని మతాల వారి మనోభావాలను అది గౌరవించవలసి ఉన్నదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. 1938లో బంకించంద్ర ఛటర్జీ శత జయంత్యుత్సవాల సందర్భంగా వందేమాతరం వివాదాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు ప్రయత్నాలు జరిగాయి. ఆ గీతం మొత్తాన్ని జాతీయ గీతంగా ప్రకటించాలనే డిమాండ్ గట్టిగా వచ్చింది. అయితే సుభాష్ బోస్ ఈ డిమాండ్‌కు మద్దతునివ్వలేదు. కాంగ్రెస్ నిర్ణయమే ప్రభావశీలంగా ఉండిపోయింది. జన గణ మన గీతం భారతజాతిని సమ్మిళిత దృక్పథంతో దర్శించిందిబీ ఆసేతు హిమాచలం వర్ధిల్లుతోన్న భౌగోళిక (ప్రాంతాలు, పర్వతాలు, నదులు) బహుళత్వాన్ని సూచిస్తుందిబీ బహుళ మత సంప్రదాయాలు, సంస్కృతుల మహత్వాన్ని వ్యక్తం చేస్తుంది. భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని దర్శిస్తూ జాతీయ సమైక్యతా భావాన్ని ప్రోత్సహించే సామర్థ్యమున్నందునే రవీంద్రుని విరచితమైన 'జన గణ మన'ను 'నేషనల్ ఏంథెమ్'గా కాంగ్రెస్ ఆమోదించింది. ఈ నిర్ణయాన్ని మౌలానా ఆజాద్, ఇతర జాతీయవాద ముస్లింలు బలపరిచారు. బంకించంద్ర ఛటర్జీ వందేమాతరం, రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ 'జన గణ మన' గీతాల్లో దేన్ని నేషనల్ ఏంథెమ్‌గా స్వీకరించాలనే వివాదం హిందువులు, ముస్లింలకూ సంతృప్తికరంగా, సుహృద్భావంతో పరిష్కృతమయింది. దుర్గామాత ప్రస్తావన లేని, వందేమాతరంలోని మొదటి రెండు చరణాలను సమస్త భారతదేశానికి సమ్మతమైన 'నేషనల్ సాంగ్' రూపంలో అంగీకరించారు. కవిగా, దార్శనికుడుగా రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్‌కు ఉన్న మహోన్నత గౌరవ ప్రతిష్ఠలు, ఆయన తార్కిక, నిష్పాక్షిక వైఖరి అందుకు విశేషంగా దోహదం చేశాయి. సుభాష్ బోస్ 'ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్' (భారత జాతీయ సైన్యం) ఈ రెండింటినీ అదే హోదాలో స్వీకరించింది. 1947లో స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన తరువాత '%చీష్ఱశీఘ్రీ ాాత్‌ష్ట్రవఎ%' అవసరాన్ని గుర్తించారు. ఐక్యరాజ్యసమితిలో 'జన గణ మన'ను భారతదేశ జాతీయగీతంగా ఆలాపించారు. 1948 ఆగస్టు 25న పార్లమెంటులో నెహ్రూ ఇలా అన్నారు: 'వందేమాతరం, జన గణ మన గీతాలలో దేనిని జాతీయగీతంగా స్వీకరించాలనే విషయమై అనవసర వాద ప్రతివాదాలు జరుగుతుండడం దురదృష్టకర విషయం. వందేమాతరం నిస్సందేహంగా భారతదేశ ఉత్కృష్ట చారిత్రక సంప్రదాయ గీతం. స్వాతంత్ర్యోద్యమచరిత్రలో వందేమాతర గీతానికి ఉన్న స్థానం దేనికీ లేదు. దాని చారిత్రక ప్రాధాన్యాన్ని ఎవరూ త్రోసిపుచ్చలేరు. వలసపాలనకు వ్యతిరేకంగా భారత ప్రజలను ఏకం చేయడంలో అది నిర్వర్తించిన పాత్ర అనుపమేయమైనది. అయితే స్వాతంత్ర్య పోరాట పరాకాష్ఠ అయిన స్వతంత్ర భారతదేశ ఆవిర్భావాన్ని, జాతి నిర్మాణంలో తదుపరి దశను ఆ గీతం సూచించదు'. రాజ్యాంగసభలో 'జన గణ మన'ను '%చీష్ఱశీఘ్రీ ాాత్‌ష్ట్రవఎ%'గా నెహ్రూ ప్రకటించడాన్ని అందరూ హర్షామోదాలతో స్వాగతించారు. జన గణ మన గీత చరణాలలోని సమున్నత భావాలను, ఆ గీత స్వరరచనను ప్రశంసిస్తూ, దాన్ని నేషనల్ యాంథెమ్‌గా స్వీకరించినందుకు అభినందిస్తూ భారత ప్రభుత్వానికి సందేశాలు అందాయి. తాము విన్న చాలా జాతీయ గీతాల కంటే జన గణ మన సాహిత్యం, సంగీతం ఉత్కృష్టంగా ఉన్నాయని పలువురు పేర్కొన్నారు. రాజ్యాంగ సభ 1950 జనవరి 24న నేషనల్ ఏంథెమ్‌గా జన గణ మనను అధికారికంగా స్వీకరించింది. ఆ సందర్భంగా రాజ్యాంగసభ అధ్యక్షుడు రాజేంద్రప్రసాద్ ఇలా వ్యాఖ్యానించారు: 'జన గణ మన'గా సుప్రసిద్ధమైన సాహిత్య చరణాలు, స్వరరచన భారతదేశ '%చీష్ఱశీఘ్రీ ాాత్‌ష్ట్రవఎ%'. భవిష్యత్తులో సందర్భం వచ్చినప్పుడు దానిలో మార్పులు చేసే అధికారం భారతప్రభుత్వానికి ఉన్నది. భారత స్వాతంత్ర్య సమరంలో చరిత్రాత్మక పాత్ర వహించిన బంకించంద్ర ఛటర్జీ వందేమాతరం గీతానికి కూడా జన గణ మనతో సమానహోదా ఉంటుంది'. రాజేన్ బాబు ఇంకా ఇలా విశదీకరించారు: 'జన గణ మనకు %చీష్ఱశీఘ్రీ ాాత్‌ష్ట్రవఎ%గా రాజ్యాంగ అనుమతి లేదు. ఆ గీతాన్ని అలా గౌరవించడం భారత ప్రజల సమ్మతి ఉన్న ఒక సంప్రదాయం'. ఆ పరిపాటిని భారతదేశం పరిపూర్ణంగా అనుసరిస్తోంది.

చాలా ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు వ్యాప్తి చెందుతున్న

స్క్రబ్ టైఫస్ పురుగు వ్యాధి..

ఎలా గుర్తించాలి, చికిత్స ఏమిటి, ఏం జాగ్రత్తలు పాటించాలి..?

కరోనా సమయంలో ప్రజలు ఎంత విలవిలలాడిపోయారో అందరికీ తెలిసిందే. చాలా మంది ప్రాణాలను కోల్పోయారు. ఈ క్రమంలో అప్పటి నుంచి కొత్తగా ఏదైనా వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుందంటే ప్రజలు తీవ్ర భయభ్రాంతులకు గురై బెంబేలెత్తిపోతున్నారు. కొత్త వ్యాధులపై చాలా మందిలోనూ తీవ్రమైన భయాందోళనలు నెలకొంటున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ప్రస్తుతం %బాషెతీబఎ ుఎజూష్ట్రబం% (స్క్రబ్ టైఫస్) అనే మరో వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుండడంతో ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదని, సరైన సమయంలో అప్రమత్తంగా ఉండి చికిత్స తీసుకుంటే సరిపోతుందని, దీని వల్ల భయభ్రాంతులకు గురి కావల్సిన పనిలేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అసలు ఈ వ్యాధి ఎలా వ్యాప్తి చెందుతుంది, దీని లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి, ఎలాంటి చికిత్స అందిస్తారు, ఏమేం జాగ్రత్తలను పాటించాలి.. అన్న సమస్త విషయాలను వైద్యులు వెల్లడిస్తున్నారు.

బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చే వ్యాధి..

స్క్రబ్ టైఫస్ అనేది ఓ తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ వ్యాధి. పలు రకాలు పురుగులు కుట్టడం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. **Orientia tsutsugamushi** అనే బ్యాక్టీరియా ఈ వ్యాధిని కలగజేస్తుంది. ఆసియా, ఆస్ట్రేలియా, పసిఫిక్ దీవులు తదితర ప్రాంతాల్లో నివసించే వారికి ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. అయితే ఈ వ్యాధి కొత్తగా వచ్చిందేమీ కాదు, ఎప్పటి నుంచో ఉన్నదే. కానీ ప్రస్తుతం పలు చోట్ల ప్రజలకు ఇది వ్యాప్తి చెందుతోంది. కొన్ని చోట్ల కొందరు బాధితులు మరణించినట్లు కూడా వార్తలు వస్తున్నాయి. కనుకనే ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి కరోనాలాగా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాప్తి చెందదు. కేవలం పురుగులు కుట్టడం వల్లనే వస్తుంది. ఇక ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో పలు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

లక్షణాలు..

స్క్రబ్ టైఫస్ వచ్చిన వారికి మొదటి వారం రోజుల వరకు దాదాపుగా ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ వారం రోజుల తరువాత నుంచి శరీరంలో పలు లక్షణాలను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా తీవ్రమైన జ్వరం వస్తుంది. వణుకు కూడా ఉంటుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు ఉంటాయి. పురుగులు కుట్టిన చోట చర్మంపై పెద్ద ఎత్తున దద్దుర్లు వస్తాయి. ఆ ప్రాంతం అంతా నలుపు లేదా ఎరుపు రంగులోకి మారి దురద పెడుతుంది. చర్మంపై ఇతర భాగాల్లోనూ కొందరికి దద్దుర్లు వచ్చి దురద పెడుతుంటాయి. తీవ్రమైన దగ్గు ఉంటుంది. వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకుని చికిత్స తీసుకోవాలి. సాధారణంగా యాంటీ బయోటిక్స్, జ్వరం, ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలకు చెందిన మందులను డాక్టర్లు ఇస్తారు. అందువల్ల ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారు దాదాపుగా హాస్పిటల్‌లో చేరకుండానే చికిత్స తీసుకోవచ్చు. కానీ కొందరికి హాస్పిటల్‌లో చికిత్స ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

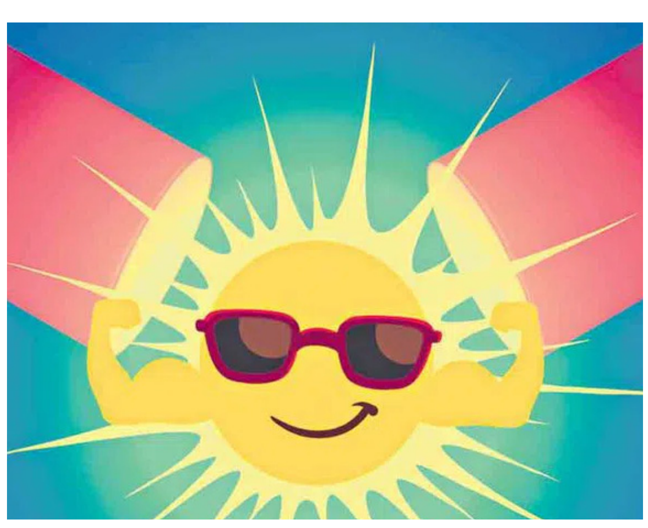
పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు..

స్క్రబ్ టైఫస్ వ్యాధి ప్రాణాంతకం కాదు అని, సాధారణ యాంటీ బయోటిక్స్, జ్వరం మందులను ఇస్తే తగ్గిపోతుందని, అందువల్ల దీని గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే మాత్రం ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇక ఈ వ్యాధి సోకిన వారు ద్రవాహారం అధికంగా తీసుకోవాలి. కొబ్బరినీళ్లు, వెజిటబుల్ సూప్, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ద్రావణాలను తీసుకోవాలి. అలాగే తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తినాలి. తెల్ల అన్నం, మజ్జిగ అన్నం, కిచిడీ, ఓట్ మీల్, ఉడకబెట్టిన ఆలుగడ్డలు, పెరుగు, పెసలు, అరటి పండ్లు, బొప్పాయి, క్యారెట్లు, గుమ్మడికాయలు వంటి ఆహారాలను తీసుకుంటే శరీరానికి పోషకాలు లభించి వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. ఇక ఈ వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే మీ ఇల్లు, ఇంటి పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మురుగు నీరు లేకుండా, ఎక్కడా నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఇళ్లలో పురుగులు లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇంట్లో ఫ్లోర్‌ను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచాలి. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలను పాటిస్తే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉంటారు.

క్యాల్షియంతో పాటు..

ఎముక నిర్మాణంలో క్యాల్షియం ఎంత ముఖ్యమో విటమిన్ డి అంతే అవసరం. ఇవి రెండు సరిపోయేంత ఉంటేనే ఎముకలు పటిష్టంగా ఉంటాయి. ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి చేరిన క్యాల్షియం ఎముకకు చేరాలంటే విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాల్షియాన్ని ఎముకకు చేర్చే క్రమంలో విటమిన్ డి ఒక వాహకంలా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ డి తగినంత లేకుంటే ఆహారం, సప్లిమెంట్స్ ద్వారా ఎంత క్యాల్షియం తీసుకున్నా వ్యర్థమవుతుంది. అందుకే క్యాల్షియంతో పాటు విటమిన్ డి కూడా శరీరానికి అందించాలి.

నిజానికి మన చర్మంలో విటమిన్ డి క్రియారహిత రూపంలో ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే సూర్యరశ్మి తగులుతుందో అప్పుడు డి విటమిన్ యాక్టివ్ అవుతుంది. అందుకే ప్రతి రోజు ఉదయం పూట కనీసం గంట సేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి. మారిన జీవనశైలి కారణంగా విటమిన్ డి లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి వారు సప్లిమెంట్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. వైద్యుల సూచన మేరకు క్యాల్షియం, విటమిన్ డి మందులు వాడొచ్చు.



నల్లా కనెక్షన్ లేకున్నా బిల్లు..

మున్సిపల్ అధికారుల తీరుపై అసంతృప్తి

రాయికల్-మీడియా టుడే-మార్చి 30:

నీటి సరఫరా లేని కుళాయి(నల్లా)

రాయికల్ పట్టణంలోని కొన్ని ఇండ్లకు నల్లా(కుళాయి) కనెక్షన్ లేకున్నా తాగు నీటి బిల్లు చెల్లించాలని మున్సిపల్ అధికారులు మెసేజ్ లు పంపుతుండటంతో.. ప్రజలు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పట్టణంలో 20వేల జనాభా ఉండగా సుమారుగా 3232 నల్లా కనెక్షన్ లు ఉన్నాయి. పట్టణంలో గల నాలుగు తాగునీటి ట్యాంక్ ల నుంచి సుమారు 2300 నల్లా కనెక్షన్ లకు మాత్రమే నీటి సరఫరా అవుతోంది. మిగిలిన నల్లాలకు నీటి సరఫరా కాకున్నా బిల్లు చెల్లించాలని మున్సిపల్ అధికారులు మెసేజ్ లు పంపడం వల్ల ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. పట్టణంలో ఎన్ని నల్లా కనెక్షన్లు ఉన్నాయో... ఎన్నిటికి నీటి సరఫరా అవుతోందో తెలియకుండనే బిల్లు పంపడం మున్సిపల్ అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరికి అద్దం పడుతోందని ప్రజలు చర్చించుకుంటున్నారు. మిషన్ భగీరథ పథకం ద్వారా పట్టణంలో పైపు లైను వేసి.. చాలా చోట్ల కనెక్షన్ లు ఇవ్వకుండా ఇంటిలో మాత్రం నల్లా అమర్చి నిర్లక్ష్యంగా వదిలేశారు. కనెక్షన్ ఇవ్వని వీటికి సైతం బిల్లు వేయడం విడ్డూరం. అధికారులు స్పందించి నల్లా కనక్షన్ ఉన్న వారికే బిల్లు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. ఈ విషయంపై మున్సిపల్ కమిషనర్ కీర్తి నాగరాజును వివరణ కోరగా...పట్టణంలోని నల్లా కనెక్షన్లపై సర్వే నిర్వహించి.. బిల్లులు పంపిస్తామని తెలిపారు.

'నక్సలిజం నిర్మూలన'పై నేడు లోక్‌సభలో కీలక చర్చ

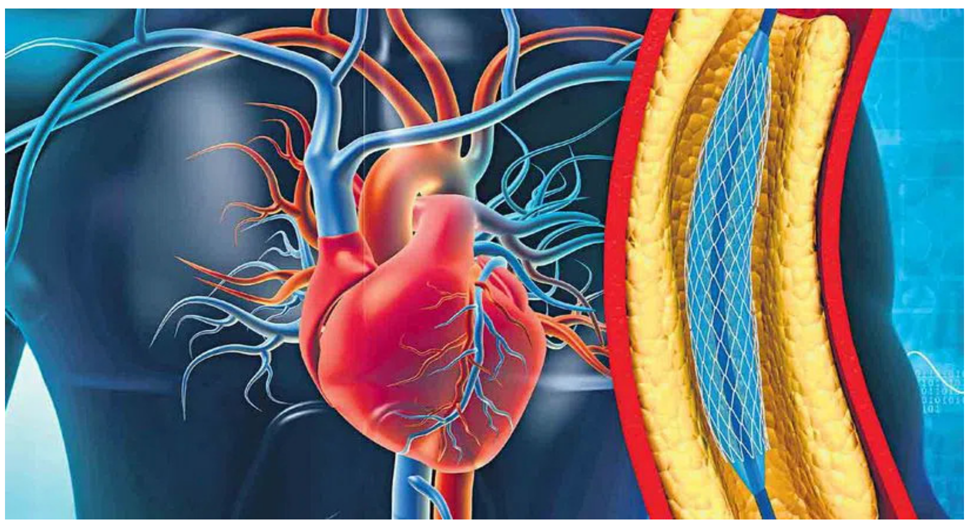
న్యూఢిల్లీ, మార్చి 29:

దేశంలో నక్సలిజం నిర్మూలనకు కేంద్రం ప్రకటించిన మార్చి 31 డెడ్‌లైన్‌కు ఒకరోజు ముందు.. ఇదే అంశంపై లోక్‌సభలో సోమవారం కీలక చర్చ జరగనుంది. 'దేశాన్ని వామపక్ష తీవ్రవాదం నుంచి విముక్తి చేసే ప్రయత్నాలు' అనే అంశంపై జరిగే స్వల్పకాలిక చర్చలో కేంద్రం పూర్తి వివరాలను వెల్లడించనుంది. నక్సలిజం అంతానికి చేస్తున్న ప్రయత్నాలు, ఆయా ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి కోసం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను వివరించనుంది. 193 నిబంధన కింద ఈ చర్చను టీడీపీ ఎంపీ బైరెడ్డి శబరి, శివసేన ఎంపీ శ్రీకాంత్ షిండే ప్రారంభించనున్నారు. నక్సల్స్ ప్రభావిత ప్రాంతాలపై కేంద్రం తాజాగా జరిపిన సమీక్షలో.. ఆయా జిల్లాల సంఖ్యను 8 నుంచి ఏడుకి తగ్గించింది. కాగా, 2004 నుంచి ఈ ఏడాది మార్చి 26 వరకు 16,496 మంది నక్సల్స్ లొంగిపోయారు. గత పదేళ్లలోనే 10వేల మంది, గతేడాది అత్యధికంగా 2,337 మంది జనజీవన స్రవంతిలో కలిసిపోయారు.

పగుళ్లతో పరేషాన్!

శీతాకాలంలో వీచే చలిగాలులకు దగ్గు, జలుబు, జ్వరంతోపాటు పిల్లల్లో పెదాలు పొడిబారడం, పెద్దల్లో పాదాలకు పగుళ్లు రావడం లాంటి సమస్యలు తరచుగా కనిపిస్తాయి. కాలి మడమల్లో పగుళ్లు సాధారణమే అయినా నివారణ చర్యలు తీసుకోకపోతే సమస్య తీవ్రమవుతుంది. సహజంగానే పాదాల చర్మంలో నూనె గ్రంథులు తకువగా ఉంటాయి. శీతాకాలంలో ఈ నూనెలు మరింత తగ్గడంతో మడమల దగ్గర పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం దాని స్థితిస్థాపకతను కోల్పోతుంది. సహజ నూనెల ఉత్పత్తి సైతం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల పెద్దవాళ్లలో ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటుంది. మరోవైపు వాతావరణం చల్లగా ఉండటం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం మూలంగా శరీరంలో తేమ లోపించి మడమల పగుళ్లకు దారి తీస్తుంది. మడమలు పగిలిన భాగంలో చర్మం పొకులు పొకులుగా లేచి రాత్రి పూట పడుకున్నప్పుడు బెడ్ షీట్ తగిలినా నొప్పిలేస్తుంది. మట్టిలో తిరిగే వారికి బాధ మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పగుళ్ల సమస్యతో మహిళలే ఎకువగా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వీటి నుంచి మీ పాదాలు రక్షించుకోవడానికి రోజూ పాదాలను గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా సరిపడా నీళ్లు తాగాలి. దీనివల్ల చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు పాదాలకు మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. వృద్ధులు, మధుమేహ బాధితులు రాత్రిపూట సాక్స్‌లు ధరించడం వల్ల చలిగాలి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. వేడి నీటితో కాకుండా గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం ఉత్తమం. ఆహారంలో ఒమేగా ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉండే విత్తనాలు, గింజలు, విటమిన్ సి కలిగిన పండ్లు తీసుకుంటూ తగిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ ఉంటే పగుళ్లు మాయం అవుతాయి.

బైపాస్‌కు భయపడొద్దు..
గుండె భద్రతే ముఖ్యం..



వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ మధ్యకాలంలో యుక్త వయసు వారే ఎక్కువగా గుండెపోటుతో మృత్యువాత పడుతున్నారు. చికిత్స తీసుకోని వారి పరిస్థితి అలా ఉంచితే.. స్టెంట్లు వేయించుకుని, బ్లాక్స్‌ను తొలగించుకున్న రోగులు సైతం గుండెపోటు మరణాలకు గురవుతుండటం బాధాకరం. కొంతమంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు గుండె ఆపరేషన్ అంటేనే భయపడిపోతారు. అలాంటి వారు ఎక్కువగా యాంజియోప్లాస్టీ ద్వారా స్టెంట్ వేయించుకునేందుకే ఇష్టపడతారు. ఈ క్రమంలో కొంతమంది రోగులు ఒకటి కంటే ఎక్కువ సార్లు కూడా స్టెంట్లనే వేయించుకుంటారు. మరి ఈ స్టెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎంతవరకు కాపాడతాయి? ఎలాంటి సందర్భంలో యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్స మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది? బైపాస్ సర్జరీ ఏ సందర్భంలో చేయించుకోవాలి? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. మూడు ఆర్టరీ సమస్యలు, డయాబెటిస్, లెఫ్ట్‌మెన్ డిసీజ్ ఉన్నవారికి బైపాస్ ఉత్తమం. సీఏబీజీ ద్వారా మంచి ఫలితాలు ఉండటంతోపాటు భవిష్యత్తులో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో అవరోధాలు ఏర్పడినప్పుడు గుండెపోటు వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో గుండెపోటు కారణంగా కార్డియాక్ అరెస్ట్ ఏర్పడి రోగి అకస్మాత్తుగా మృత్యువాత పడతాడు. అయితే ఈ రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన అవరోధాలను అంటే బ్లాక్స్‌ను తొలగించేందుకు సాధారణంగా రెండు రకాల చికిత్సా పద్ధతులను అవలంబిస్తారు. ఒకటి యాంజియోప్లాస్టీ, రెండు బైపాస్ సర్జరీ. ఈ రెండు చికిత్సా పద్ధతులు రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

బ్లాకేజ్ లక్షణాలు

ఛాతీ ఎడమ భాగంలో నొప్పి.
ఎడమ భుజం లేదా ఎడమ చేయి లాగడం లేదా నొప్పిగా ఉండటం.
ఛాతీ మధ్య భాగంలో నొప్పి రావడం.
కడుపు పైభాగంలో ఆయాసంగా అనిపించడం.
కింది దవడ వద్ద నొప్పి.
గొంతులో ఏదో ఇరుక్కున్నట్లు అనిపించడం

నిర్ధారించే పరీక్షలు

ఈసీజీ
ట్రెడ్ మిల్ పరీక్ష లేదా ఎక్సర్‌సైజ్ ఈసీజీ ద్వారా గుర్తించవచ్చు
ఇకో కార్డియోగ్రఫి కరోనరీ యాంజియోగ్రామ్ ద్వారా బ్లాక్‌లను గుర్తించవచ్చు. దీని ద్వారా 100 శాతం నిర్ధారణ జరుగుతుంది.

బ్లాక్స్ అంటే..

మనిషి గుండె యంత్రం లాంటిది. ఒక యంత్రం పనిచేయాలంటే ఇంధనం ఎలా అవసరమో.. గుండె పనిచేయడానికి ఆక్సిజన్, న్యూట్రిషన్స్ అవసరం. గుండెకు కావల్సిన ఆక్సిజన్, న్యూట్రిషన్స్ రక్తం ద్వారా అందుతుంది. సహజంగా ప్రతి హార్ట్ బీట్‌కి గుండెకు రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో నిమిషానికి 72 సార్లు గుండె నుంచి కరోనరీ ధమనుల ద్వారా గుండె కండరాలకు రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అదే సమయంలో గుండె నుంచి శరీరానికి బృహద్ధమని ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె కొట్టుకుంటుంటే నిమిషానికి 5 లీటర్ల చొప్పున రక్తం శరీరానికి సరఫరా అవుతుంది. గుండెకు రెండు కరోనరీ ధమనుల ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అందులో ఒకటి ఎడమ కరోనరీ ధమని. ఇది పెద్దగా ఉంటుంది. ఈ ధమని మళ్లీ రెండుగా విడిపోతుంది. అందులో ఒకటి గుండె ముందుభాగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. మరొకటి గుండె ఎడమ భాగానికి రక్తాన్ని అందిస్తుంటుంది. కుడి ధమని మాత్రం గుండె కుడి భాగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. ఈ రెండు కరోనరీ ధమనుల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల పూడికలు ఏర్పడినప్పుడు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో రక్తప్రసరణ జరగకుండా పూడికలు ఏర్పడటాన్నే బ్లాకేజ్ లేదా బ్లాక్‌లు అంటారు. ఇలా బ్లాక్‌లు ఏర్పడినప్పుడు గుండెకు రక్తసరఫరా సరిగ్గా జరగకపోవడంతో ఆక్సిజన్ సరఫరా మందగిస్తుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు వస్తుంది.

యాంజియోప్లాస్టీ అంటే..

కొవ్వు లేదా రక్తం గడ్డ కట్టడం వల్ల మూసుకుపోయిన గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాన్ని (ధమని) తెరవడానికి ఉపయోగించే వైద్య ప్రక్రియనే యాంజియోప్లాస్టీ అంటారు. ఈ పద్ధతిలో ఒక సన్నని గొట్టం (కాథెటర్) ద్వారా రక్తనాళంలోకి చిన్న బెలూన్‌ను పంపించి, దాన్ని ఉబ్బించి రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తారు. అంటే బెలూన్‌ను ఉబ్బించడం వల్ల మూసుకుపోయిన రక్తనాళం తెరుచుకుంటుంది. దీనినే 'ధమని విస్తరణ' లేదా 'రక్తనాళ విస్తరణ' అని కూడా అంటారు. ఈ రక్తనాళం మళ్లీ మూసుకుపోకుండా ఉండేందుకు ఒక స్ప్రింగ్‌లాంటి పరికరాన్ని అమరుస్తారు. దానినే 'స్టెంట్' అంటారు. ఛాతీలో నొప్పి వచ్చిన మొదటి ఆరు గంటల్లో ఈ యాంజియోప్లాస్టి చేయించుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే అన్ని సందర్భాలలో యాంజియోప్లాస్టీ చేయడం సరికాదు. చాలామంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు బైపాస్ సూచనలు ఉన్నప్పుడు కూడా స్టెంట్ వేయమని వైద్యులను కోరుతుంటారు. రోగి బంధువులు మెడికల్ పరంగా కాకుండా ఎమోషనల్‌గా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు.

యాంజియోప్లాస్టీ ఎప్పుడంటే..

ఒకే ధమని (రక్తనాళం)లో బ్లాక్స్ ఉంటే యాంజియోప్లాస్టీ ద్వారా స్టెంట్ వేయవచ్చు.
యుక్తవయసు వారిలో కొవ్వు స్థాయిలు తక్కువగా ఉండి, షుగర్ లేని వారికి స్టెంట్ వేయవచ్చు.
హార్ట్ పంపింగ్ చక్కగా ఉంటే అంటే (ఇంజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్) సాధారణంగా ఉన్న వారిలో యాంజియోప్లాస్టీ చేయవచ్చు.
లెఫ్ట్‌మెన్ డిసీజ్ లేకుండా ఉన్న వారికి కూడా యాంజియోప్లాస్టీ సూచించవచ్చు.

బైపాస్ అంటే

సాధారణంగా బైపాస్ అంటే ఒక మార్గానికి మరో ప్రత్యామ్నాయ మార్గం అని అర్థం. అయితే గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు మూసుకుపోయినప్పుడు వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా మరో మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేయడమే బైపాస్ సర్జరీ. ఈ శస్త్రచికిత్సలో రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన బ్లాక్‌ను తీయకుండా కొత్తగా మరో మార్గం ద్వారా రక్తప్రసరణను మళ్లిస్తారు. సాధారణంగా ఒకే రక్తనాళంలో బ్లాక్ ఉంటే స్టెంట్ వేస్తారు. అది కూడా రెండు సెంటీమీటర్ల లోపు పొడవు ఉంటే మాత్రమే స్టెంట్ వేయడానికి వీలుంటుంది. రక్తనాళం ప్రారంభంలో (ఆస్టియల్ స్టెనోసిస్) బ్లాక్ ఉంటే స్టెంట్ వేసే అవకాశం ఉండదు. అంతేకాకుండా క్రానిక్ టోటల్ అక్లూషన్ (రక్తనాళం మొత్తం బ్లాక్ కావడం) అయితే కూడా స్టెంట్ వేయడానికి అనుకూలత చాలా తక్కువ. ఈ సందర్భాలలో బైపాస్ సర్జరీ చేయాల్సిందే!

ఎక్కువ బ్లాక్‌లు ఉంటే..

గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో 50 శాతం పూడికలు ఏర్పడితే ఛాతీ నొప్పి, ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూడు ధమనుల్లో బ్లాక్స్ ఏర్పడితే దానిని ట్రిపుల్ వెసల్ డిసీజ్ అంటారు. ఈ మూడు ధమనుల్లో కూడా 70 శాతం కంటే ఎక్కువ బ్లాకేజస్ ఉండి, ఎడమ ప్రధాన ధమనిలో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ బ్లాక్‌లు ఉండి.. రోగికి ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు బైపాస్ సర్జరీ అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఈ రెండు సందర్భాలలో..

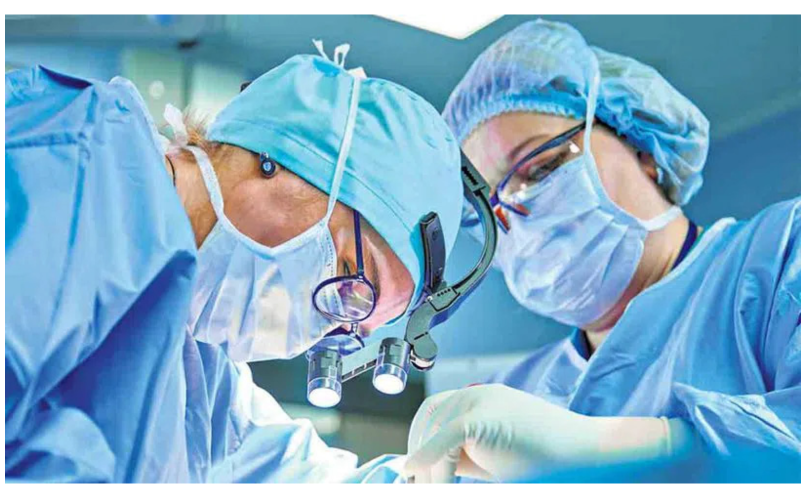
బైపాస్ సర్జరీని బ్లాక్‌లు ఏర్పడినప్పుడే కాకుండా గుండెపోటుతోపాటు వీఎస్‌డీ (మెకానికల్ కాంప్లికేషన్స్) వంటి క్లిష్ట పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు, ఎడమ కవాటం లీకైనప్పుడు, వాల్వు లీకైనప్పుడు (మైట్రల్ రిగర్జిటేషన్), లెఫ్ట్ వెంట్రిక్లర్ ఎన్యూరిజం వచ్చిన సందర్భాల్లో కూడా బైపాస్ చేస్తారు.

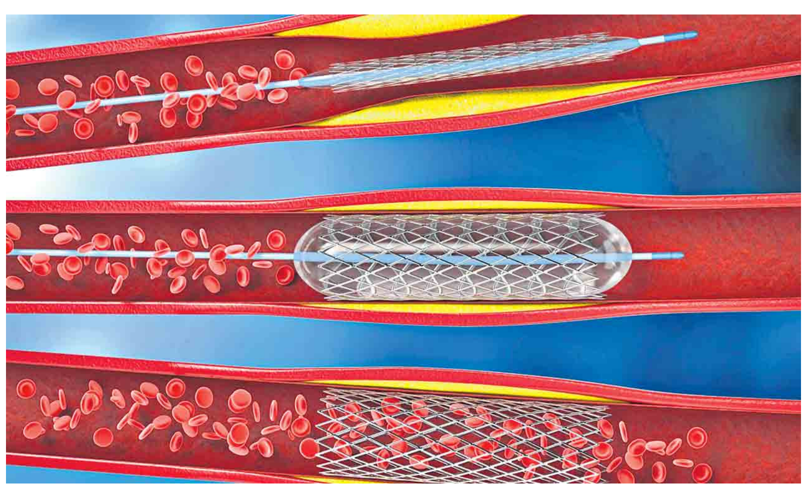
బైపాస్ సర్జరీ పద్ధతి

సాధారణంగా బైపాస్ శస్త్రచికిత్స కోసం శరీరంలోని రక్తనాళాలను వినియోగిస్తారు. ఇందుకోసం ధమనులు లేదా కాళ్లలో ఉన్న సిరలను వినియోగిస్తారు. ధమనుల్లో ఎడమ పక్కన ఉన్న రొమ్ము ధమనిని తీసి గుండె ముందు వైపున ఉన్న ఎల్ఏడీ ధమనికి వేస్తారు. మిగిలిన ధమనులకు కాలు నుంచి తీసిన సిరలను వేస్తారు. కాలు నుంచి తీసిన సిరలు 12 నుంచి 15 సంవత్సరాలు మాత్రమే పనిచేస్తాయి. ఈ క్రమంలో 10 సంవత్సరాలు గడిచిన తరువాత మళ్లీ గుండెకు వేసిన సిరల గ్రాఫ్ట్‌ల్లో బ్లాక్‌లు ఏర్పడే అవకాశాలు అధికం. దీనివల్ల రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీ అవసరం పడుతుంది. మొదటి సారి బైపాస్ చేయించుకున్న వారిలో 10 సంవత్సరాల తరువాత 10 శాతం, 15 సంవత్సరాల తరువాత 15-20 శాతం మందికి బైపాస్ అవసరం పడుతుంది. రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీలో కుడి రొమ్ము ధమని లేదా రేడియల్ ఆర్టరీ (మణికట్టు ధమని)ని వేయడం జరుగుతుంది. లేదా మరో కాలులో ఉన్న సిరలను తీసి వాడతారు.

రెండు పద్ధతులు

ఈ బైపాస్ సర్జరీని రెండు పద్ధతుల్లో చేస్తారు. అందులో ఒకటి ఆన్ పంప్ విధానం. దీనిలో హార్ట్ లంగ్ మిషన్‌ను ఉపయోగించి గుండె స్పందనను నిలిపి, బైపాస్ సర్జరీ చేస్తారు. రెండో పద్ధతిలో స్పందించే గుండె (బీటింగ్ హార్ట్)పై బైపాస్ సర్జరీ చేస్తారు. ఇది ఇటీవల వచ్చిన ఆధునిక పద్ధతి. మన దేశంలో అధికంగా ఈ బీటింగ్ హార్ట్ పద్ధతిలోనే 60 శాతం మందిరోగులకు బైపాస్ సర్జరీలు చేస్తున్నారు.





అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నారా..?

అయితే పాలను రోజూ ఏ సమయంలో తాగితే మంచిదో తెలుసుకోండి..!

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పాలను తాగితే మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. పాలను సంపూర్ణ పౌష్టికాహారంగా చెబుతారు. ఎందుకంటే పాలలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. కనుకనే పాలను రోజూ తాగాలని సూచిస్తుంటారు. పాలలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ పాలను తాగడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్సిన అన్ని పోషకాలను పొందవచ్చు. పాలలో ప్రోటీన్లు కూడా అధిక మొత్తంలోనే ఉంటాయి. ఒక కప్పు పాలను తాగడం వల్ల సుమారుగా 8 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. నీరసం, అలసటను తగ్గిస్తాయి. బద్ధకం పోయేలా చేస్తాయి. కనుక పాలను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఉదయం పాలను తాగితే..

శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేసిన వారు పాలను తాగితే శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో మళ్లీ ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. కండరాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పాలను ఉదయం పూట తాగితే రోజంతా శక్తి స్థాయిలు శరీరంలో అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో నీరసం, అలసట రావు. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అలాగే పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇలా బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. కనుక పాలను తాగితే బరువు తగ్గుతారనే చెప్పవచ్చు. ఇక పాలను తాగితే మన శరీరంలో జీఎల్‌పీ-1, పీవైవై, సీసీకే వంటి హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల మనం ఆహారం తక్కువగా తింటాం. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పాలను ఉదయం తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

రాత్రి పూట అయితే..

పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ రాత్రి నిద్రకు ముందు ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. పాలలో ట్రిప్టోఫాన్, మెగ్నిషియం, మెలటోనిన్ అనే పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి నిద్ర చక్కగా పట్టేలా చేస్తాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చూస్తాయి. దీంతో నిద్ర త్వరగా పడుతుంది. రోజూ పాలను తాగుతుంటే నిద్రలేమిని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం సైతం మెరుగు పడుతుంది. పాలను రాత్రి పూట సేవించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో రాత్రి పూట మీరు నిద్రిస్తున్నా కూడా మీ శరీరం క్యాలరీలను ఖర్చుచేస్తుంది. దీంతో కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. ఇలా బరువు తగ్గేందుకు పాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

ఏ సమయంలో తాగాలి..

పాలలో క్యాల్షియం, విటమిన్ డి, లినోలినిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తాయి. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. కండరాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. రోజంతా యాక్టివ్‌గా పనిచేయవచ్చు. పాలను రాత్రి పూట సేవిస్తే బరువు తగ్గడంతోపాటు నిద్ర సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. అయితే రాత్రి పూట పాలను తాగేవారు కొవ్వు తీసిన పాలను తాగాలి. లేదంటే శరీరంలో కొవ్వు చేరుతుంది. పాలను రాత్రిపూట సేవిస్తే అందులో తేనె, మిరియాల పొడి, పసుపు వంటివి కలిపి తాగితే ఇంకా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇలా పాలను రోజులో వివిధ సమయాల్లో తాగడం వల్ల భిన్నమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తున్నారా..?
అయితే ఎన్ని అనర్థాలు సంభవిస్తాయో తెలుసా..?

ప్రస్తుతం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంగా మారింది. అందరూ అన్నింట్లోనూ వేగాన్ని కోరుకుంటున్నారు. విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఇలా అన్ని రంగాల్లోనూ వేగంగా మార్పులు వస్తున్నాయి. ప్రజలు కూడా వేగంగా పనులు జరగాలని ఆశిస్తున్నారు. ఇక ఆహారం విషయంలోనూ ప్రజలు ఇదే సూత్రాన్ని పాటిస్తున్నారు. చాలా వేగంగా భోజనం చేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా హడావిడి కనబరుస్తున్నారు. ఆహారంపై అసలు శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. ఏం తింటు న్నారు, ఎంత తింటున్నారు అనే విషయంపై స్పష్టత ఉండడం లేదు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా పూర్తిగా మారిపో యాయి. జంక్ ఫుడ్ తినడం ఎక్కువైంది. ఇళ్లలో వండుకోవడం లేదు. ఎక్కువగా బయటి ఆహారాలను తినేందుకే ఆసక్తిని చూపిస్తున్నారు. ఇక రాత్రి పూట కూడా ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తున్నారు. దీంతో అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఇలాం టి దినచర్య మనకు అనేక అనర్థాలను కలగజేస్తోంది.

మెదడు పనితీరుకు..

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం వల్ల అనేక తీవ్ర దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోంది. ప్రస్తుతం చాలా మంది ఈ విధమైన జీవనశైలినే కలిగి ఉంటున్నారు. అయితే ఇలా పాటించడం వల్ల అనేక సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. ఈ విధంగా ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల సర్కేడియన్ వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుందని అంటు న్నారు. దీంతో మెదడు పనితీరు మందగి స్తుంది. నేర్చుకునే శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతాయి. మతిమరుపు వస్తుంది. వృద్ధాప్యంలో అల్జీమర్స్ బారిన పడతారు. ఇక రాత్రి పూట ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీరంలో క్యాలరీలు అధికంగా చేరుతాయి. దీంతో కొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోతాయి. ఫలితంగా బరువు పెరుగుతారు. ముఖ్యంగా పొట్ట, పిరుదులు, నడుము వద్ద విపరీతంగా కొవ్వు చేరుతుంది. దీంతో ఆ కొవ్వును కరిగించడం చాలా కష్టంగా మారుతుంది.

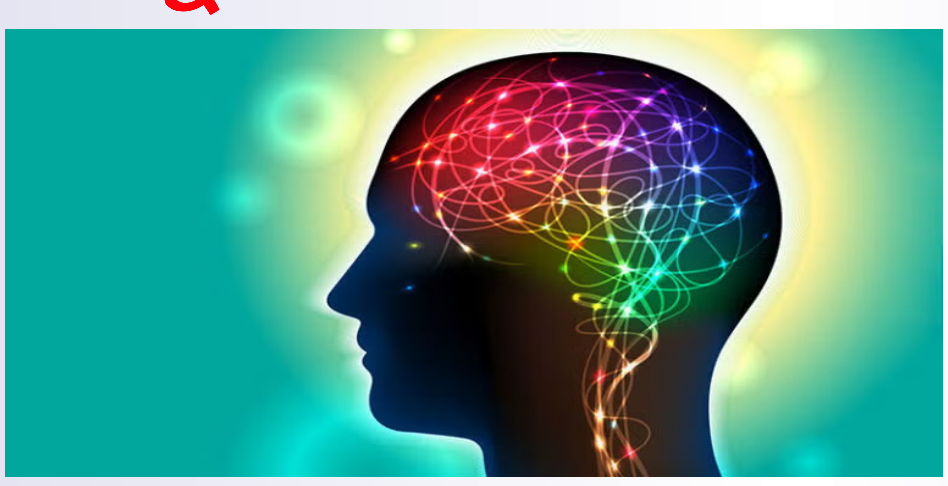
జీర్ణ వ్యవస్థకు..

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తే కొన్ని రోజులకు కొంత మందికి నైట్ ఈటింగ్ సింట్రోమ్ అనే వ్యాధి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల రాత్రి పూట ఆహారం తిన్నా కూడా కాసేపటికి మళ్లీ ఆకలి అవుతుంది. దీంతో అధికంగా ఆహారం తింటారు. ఇది మరిన్ని సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. దీని వల్ల విపరీతంగా బరువు పెరుగుతారు. రాత్రి పూట ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. ఫలితంగా అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీనికి తోడు మలబద్ధకం కూడా ఏర్పడుతుంది. మరుసటి రోజు విరేచనం సరిగ్గా అవదు. దీంతో దీర్ఘకాలంలో పైల్స్ సమస్య వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేసే అలవాటు ఉండడం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా మందగిస్తుంది. దీంతో బీపీ పెరుగుతుంది. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి.

ఏ సమయంలోగా తినాలి..?

ఈ రకమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉండడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే రాత్రి పూట ఆహారం జీర్ణం అయ్యేందుకు చాలా సమయం పడుతుంది కనుక నిద్రకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. తరచూ ఇలా జరుగుతుంటే స్ట్రోక్స్ వచ్చే ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. కనుక రాత్రి పూట వీలైనంత త్వరగా భోజనం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రి పూట 7.30 గంటల లోపు భోజనం చేస్తే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. ఇక రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కారం, మసాలాలు, నూనెలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినకూడదు. ఈ విధమైన జీవనశైలిని పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోగాల బారిన పడకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారు.

ఆ జ్ఞాపకాలు కలకాలమెలా..?



దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలను ఏర్పరచడానికి మెదడులో దశల వారీగా చర్యలు జరుగుతాయి. ఇందులో పరమాణువులు క్రమపద్ధతిలో పనిచేస్తూ కొన్ని పొరలుగా వీటిని దాస్తాయి. మెదడులోని థలామస్, కార్టెక్స్, జీన్ రెగ్యులేటర్ల మధ్య సమన్వ యం ద్వారా ఇది సాధ్యమవుతుందని న్యూయార్క్‌లోని రాక్‌ఫెల్లర్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధన అధ్యయనం వెల్లడించింది. వర్చ్యువల్ రియాలిటీ ద్వారా నేర్చుకోవడం అన్న సందర్భాన్ని వీళ్లు తీసుకున్నారు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఒక వ్యవస్థలోకి ఎలుకలను పంపి వాటిని గమనిస్తూ దీన్ని నిర్వహించారు. అక్కడి విషయాలను మెదడు ఎలా గ్రహించి, జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటున్నది అన్న దాని మీద వీళ్లు పనిచేశారు. అంటే మెదడు ఒక సంఘటనను లేదా విషయాన్ని తీసుకోవడం, దాన్ని పదిల పరచడం లాంటి పనులు ఎలా చేస్తాయి, ఆ వ్యవస్థ పనితీరు ఏంటి అన్నది అర్థం చేసుకోగలిగారు. ఇక్కడ పనిచేసే ఒక్కో పరమాణువూ ఒక్కో కాల పరిమితికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని భద్రపరుస్తుంది. అది తర్వాతి అణువుతో అనుసంధానమవుతూ ఉంటుంది. ఈ వరుసే దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలను ఏర్పరచడానికి సహకరిస్తుంది. మెదడులోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉండే మాలిక్యులర్ టైమర్లు వీటిని యాక్టివేట్ చేస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఏది చాలా రోజులు గుర్తు పెట్టుకుంటాం, ఏది కొంత కాలం తర్వాత మర్చిపోతాం అన్నదాన్ని మెదడులోని థలామస్ అనే ప్రాంతం బాధ్యత తీసుకుంటుంది. రోజువారీ సంఘటనలన్నీ వడబోసి కార్టెక్స్ అని పిలిచే మరో చోటికి పంపుతుంది. అక్కడ కొన్ని ఈ అణువుల్లో ఉన్న సమాచారం ద్వారా, రుచి, వాసన, లేదా అనుభూతి ద్వారా ఉత్తేజితమవుతాయి. అలా వాటిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోగలుగుతాం. అయితే మెదడులోని మూడు ప్రత్యేక రకాల పరమాణువులు ఇలా జ్ఞాపకాలను దాచేందుకు కాకుండా, వాటిని తాజాగా ఉంచేందుకు పనిచేస్తాయని కూడా దీని ద్వారా కనిపెట్టారు. వీటిలో రెండు రకాలు థలామస్‌లో ఉంటే, ఒకటి మాత్రం కార్టెక్స్‌లో పనిచేస్తుంది. వీటి ద్వారా సరిగ్గా సంశ్లేషణ జరగకుండా, బలపడని విషయాలను మాత్రం మనం మర్చిపోతుంటామట. అయితే ఒక పని మళ్లీ మళ్లీ చేయడం ద్వారా కూడా అది దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాల్లోకి వెళ్లిపోతుంది. ఈ రీసెర్చ్ అల్జీమర్స్ లాంటి వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగపడుతుందని భావిస్తున్నారు.

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.

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 మతం–కులం–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 అంబేడ్కర్, పూలే 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 సాక్షికంగా 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."

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..

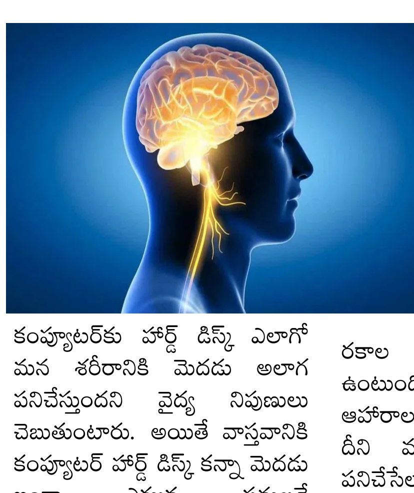
సీతాఫలం ఆకుల్లో మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాలను ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసే వారికి ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయే సమస్య తగ్గుతుంది. ఆయా నొప్పుల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు. మెగ్నిషియం వల్ల 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 జరుగు తుంది. 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 మేధస్సు 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.

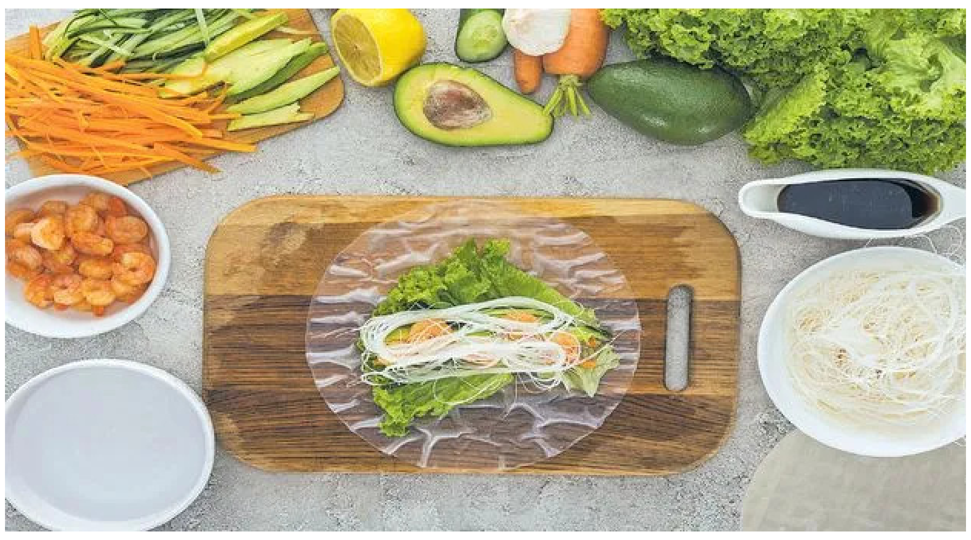
క్యాలరీలు, వ్యాధులు..

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.

‘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, బ్రిటోలలో 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 ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లు. 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 నీళు ,, 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...

- కార్బోహైడేట్లు 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.

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.

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 ఆరోగ్యదా యకంగా ఉంటాయి. కానీ, అరిసె ల్ని, బూరెల్ని ఎంత ఇష్టం ఉన్నా ఆర్నెల్ల క్రితం రోగాలను బయట పెడతాయని చాలామంది తినటానికి భయపడతారు. అలా భయపడ కుండా 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 దంచు కొని 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 జబ్బు చేయకుండా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాతాన్ని వేడినీ తగ్గిస్తాయి. అమిత బలకరం. పెరుగులో కనీసం 12 గంటలకు పైగా పిండిని నానించి నందువలన జీర్ణశక్తిని పెంచే గుణం ఏర్పడుతుంది. అన్నహితవు కలిగిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. బూరెల్లాగా పొంగుతాయి కాబట్టి, ఇవి బూరెలు. తరువాత వచ్చిన పూరీలు కూడా ఇలానే పొంగు తాయి. పూరీ శబ్దానికి కూడా మూలం బూరే! మామూలుగా మన ఇళ్లలో 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, పచ్చి మిర్చి 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.

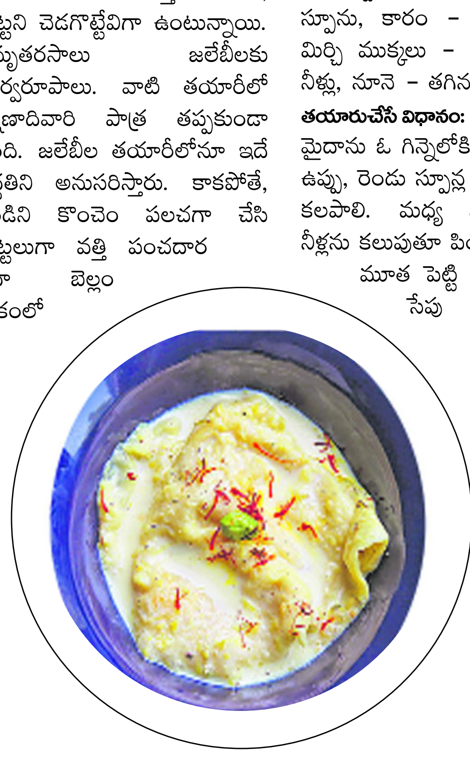
పాల పూరీ

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 మంద పాటి 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 పలు కులు వేసిన పాల పూరీ రుచికరంగా బాగుంటుంది.



అంటుకట్టు సాంకేతికతతో..

కూరగాయల అధిక దిగుబడి

హైదరాబాద్: అంటుకట్టు సాంకేతికతతో కూరగాయల అధిక దిగుబడి సాధించ వచ్చని 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.

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