News Daily
ఎడిటర్ :
B. ఉపేందర్
cknews7484@gmail.com
Visit in : www.cknewstv.in

CK NEWS చంద్రకాంత్

తెలుగు దినపత్రిక

Website cknewstv.in

సంపుటి : 04 | సంచిక :346 | ఖమ్మం | సోమవారం జనవరి 26, 2026 | CK NEWS | పేజీలు : 08

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar. Rangareddy, Medak, Adilabad

అమెరికా చెప్పినవన్నీ

అబద్ధాలే

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(డబ్ల్యూహెచ్‌వో) నుంచి అమెరికా నిష్క్రమణపై ఆ సంస్థ డైరెక్టర్ జనరల్ టెడ్రోస్ అధనోమ్ ఘెబ్రెయెసస్ కీలక ప్రకటన చేశారు. తమ సంస్థ నుంచి వైదొలగడానికి దారితీసిన కారణాలపై

- మిగతా2లో

రాజ్యాంగమే మనకు

మార్గదర్శి...

రిపబ్లిక్ డే ముంగిట రాష్ట్రపతి ప్రసంగం

- గణతంత్ర దినోత్సవ పూర్వ సంధ్యలో జాతినుద్దేశించి ప్రసంగించిన రాష్ట్రపతి
- న్యాయం, సోదరభావమే గణతంత్రానికి పునాదులని స్పష్టం చేసిన ద్రౌపది ముర్ము
- దేశాభివృద్ధిలో మహిళలు, రైతులు, శాస్త్రవేత్తల పాత్రను కొనియాడిన రాష్ట్రపతి
- అంబేద్కర్ సందేశాన్ని, సాయుధ దళాల శౌర్యాన్ని ప్రత్యేకంగా గుర్తుచేశారు
- రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచిన విలువలే ప్రభుత్వానికి మార్గదర్శకమని ఉద్ఘాటన

- మిగతా2లో

సింగరేణి ప్రైవేటీకరణ అవాస్తవం

సంస్థ లాభాల్లో మొదటి వాటా కార్మికులకే అందాలనేది ప్రధాని మోదీ ఆలోచన

ఇతర సంస్థలతో పోలిస్తే సింగరేణిలో బొగ్గు ఉత్పత్తి ధర ఎక్కువ

కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్‌రెడ్డి

కొత్తగూడెంలోని పీవీకే ఫైవ్ ఇంక్లైన్ అండర్ గ్రౌండ్ మైన్లోకి దిగిన మినిస్టర్

సింగరేణి స్కామ్‌కు బాధ్యులెవరు?

టెండర్ల విషయంలో భట్టి చెప్పినవన్నీ అబద్ధాలే
స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసమే కొత్త నిబంధనలు తెచ్చారు
విచారణకు ఆదేశిస్తే ఆధారాలు ఇస్త
టైమొచ్చినప్పుడు మిగిలిన కుంభకోణాలనూ బయటపెడ్తం
సైట్ విజిట్ నిబంధన పెట్టిన అన్ని టెండర్లూ రద్దు చేయాలి
మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

04

ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమంగా

'భూభారతి

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

రూ.వేల కోట్ల కుంభకోణం ప్రతిపక్షాల ఆరోపణే..

మంత్రి పొంగులేటి

"గత ప్రభుత్వ హయాంలో అవినీతి, అక్రమాలకు నిలయంగా మారిన ధరణి పోర్టల్‌ను బంగాళాఖాతంలో కలిపి, ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమంగా తీర్చిదిద్దిన భూభారతి చట్టాన్ని మా ప్రభుత్వం అమల్లోకి తెచ్చింది" అని రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. ఖమ్మం జిల్లాలో శిక్షణ పూర్తిచేసుకున్న లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్లు 47 మందికి కలెక్టరేట్‌లో ఆదివారం ధ్రువపత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. 'ధరణి'లో తప్పులను సవరించి, ఆధార్ కార్డుల్లా భూములకు భూధార్ సంఖ్య కేటాయిస్తామన్నారు. నూతన చట్టంలో భాగంగానే భూముల సమగ్రసర్వేకు 5,500 మంది లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్లను నియమించామన్నారు. మిగతా జిల్లాల్లోనూ

- మిగతా2లో

చదువుకున్నవారే ఓటుకు దూరమవడం విచారకరం

భాజపా అధ్యక్షుడు రామచందర్‌రావు

సమాజంలో మేధావులుగా చలామణి అయ్యే వారు ప్రభుత్వాలను విమర్శిస్తారని, ఓటు వేయడానికి మాత్రం ముందుకు రారని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచందర్‌రావు అన్నారు. ఆదివారం జాతీయ ఓటరు దినోత్సవం సందర్భంగా

- మిగతా2లో

వందల కి.మీ. దూరం చిన్నబోతుంది

- శత్రు దేశాల యుద్ధ నౌకలే లక్ష్యంగా యాంటీ షిప్ హైపర్‌సోనిక్ గ్లైడ్ మిస్సైల్
- గణతంత్ర వేడుకల్లో తొలిసారి ప్రదర్శన

సముద్రంపై సుదూరంగా ఉన్న శత్రు దేశాల యుద్ధనౌకలను తుత్తునియలు చేసేందుకు సిద్ధం చేసిన దేశ తొలి లాంగ్‌రేంజ్ యాంటీ షిప్ హైపర్‌సోనిక్ గ్లైడ్ మిసైల్ (ఎల్‌ఆర్‌ఏఎస్‌హెచ్‌ఎం) మొదటిసారి కనిపించనుంది. దిల్లీలో సోమవారం జరగనున్న గణతంత్ర వేడుకల కవాతులో దీనిని ప్రదర్శిస్తారు. ఈ క్షిపణి పరిధి 1500 కి.మీ. కాగా గంటకు 6,100 కి.మీ

- మిగతా2లో

సింగరేణిలో భారాస హయాంలోనే టెండర్లు ఎక్సెస్‌కు కట్టబెట్టారు

వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలిచేది జాగృతి పార్టీయే: కవిత

భారాస హయాంలో సింగరేణిలో టెండరు ధర కన్నా ఎక్సెస్‌కు ఇవ్వలేదని ఆ పార్టీ నాయకులు అబద్ధాలు చెప్పటం సరికాదని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత విమర్శించారు. బంజారాహిల్స్‌లోని జాగృతి కార్యాలయంలో ఆమె ఆదివారం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. "సింగరేణిలో సైట్ విజిట్ నిబంధన గతంలో కన్వేయర్ బెల్ట్ లాంటి వాటికి ఉండేది. ఇప్పుడు

- మిగతా2లో

కెనడా వస్తువులనే కొనండి

ట్రంప్ హెచ్చరికతో ప్రజలకు ప్రధాని కార్నీ పిలుపు

- మిగతా2లో

ఐదుగురికి పద్మ విభూషణం

- ధర్మేంద్ర, అచ్యుతానందన్, మరో ముగ్గురికి దేశ రెండో అత్యున్నత పురస్కారం
- నోరి దత్తాత్రేయుడు, మమ్ముట్టి సహా 13 మందికి పద్మ భూషణ్
- మురళీమోహన్, రాజేంద్రప్రసాద్, డాక్టర్ జి.వి.రావు, డాక్టర్ విజయానంద్‌రెడ్డి, క్రికెటర్లు రోహిత్‌శర్మ, హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ సహా 113 మందికి పద్మశ్రీ
- తెలంగాణ నుంచి ఏడుగురికి, ఏపీ నుంచి నలుగురికి
- ఎన్నికలు జరిగే తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్, కేరళలకు ప్రాధాన్యం

పద్మ అవార్డు గ్రహీతలకు మనస్ఫూర్తిగా అభినందనలు తెలియజేస్తున్నా. వారి అద్భుత నైపుణ్యం, అంకితభావం, భిన్న రంగాల్లో వారు అందించిన సేవలు సమాజ నిర్మాణంలో ఎంతో కీలకం. తరతరాలకు వారు స్ఫూర్తినిస్తుంటారు.

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

- మిగతా2లో

ఐదుగురికి పద్మ విభూషణం

దివంగత దిగ్గజ బాలీవుడ్ నటుడు ధర్మేంద్ర, కేరళ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అచ్యుతానందన్‌సహా ఐదుగురికి దేశ రెండో అత్యున్నత పురస్కారమైన పద్మ విభూషణ్‌ను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ప్రముఖ క్యాన్సర్ వైద్య నిపుణుడు నోరి దత్తాత్రేయుడు, ప్రఖ్యాత మలయాళ నటుడు మమ్ముట్టి, ప్రముఖ టెన్నిస్ క్రీడాకారుడు విజయ్ అమృత్‌రాజ్‌సహా 13 మందిని పద్మ భూషణ్‌కు ఎంపిక చేసింది. టాలీవుడ్ సీనియర్ నటులు మాగంటి మురళీ మోహన్, రాజేంద్ర ప్రసాద్‌సహా 113 మందికి పద్మశ్రీలను ప్రకటించింది. 77వ గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని కళ, సామాజిక సేవ, ప్రజా సంబంధాలు, శాస్త్ర, సాంకేతికత, ఇంజినీరింగ్, వాణిజ్యం, పరిశ్రమ, వైద్యం, సాహిత్యం, విద్య, క్రీడలు, పౌర సేవల రంగాల్లో విశేష కృషి చేసిన 131 మందికి ఈ పౌర పురస్కారాలను ఆదివారం కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. మార్చి, ఏప్రిల్ నెలల్లో రాష్ట్రపతి భవన్‌లో నిర్వహించే కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము ఈ పౌర పురస్కారాలను విజేతలకు ప్రదానం చేస్తారు.

పద్మ విభూషణుల విశిష్టతలివీ...

ధర్మేంద్ర

1935లో పంజాబ్‌లో పుట్టిన ధర్మేంద్ర సీనియర్ నటుడు దిలీప్ కుమార్ స్ఫూర్తితో ముంబయికి చేరి సినిమా హీరో అయ్యారు. 'ఫూల్ ఔర్ పత్థర్' (1966)తో మొదలైన ఆయన విజయ పరంపరలో 'అనుపమ, యాదోన్ కీ బారాత్, చుప్కే చుప్కే, సత్యకామ్, మేరా గావ్ మేరా దేశ్' లాంటి ఎన్నో ఆణిముత్యాలున్నాయి. అమితాబ్‌తో కలిసి నటించిన 'షోలే' ఆయన సినీ జీవితంలో మైలురాయి. వివాదాలకు దూరంగా, నిర్మాతల హీరోగా పేరు తెచ్చుకోవడంవల్లే మరే బాలీవుడ్ హీరోకు సాధ్యం కాని రీతిలో త్రిశత చిత్రాల్లో ఆయన నటించగలిగారు. సినిమాల్లోకి రాకముందే ప్రకాశ్ కౌర్‌తో ధర్మేంద్రకు వివాహం కాగా, సహ నటి హేమా మాలినిని సైతం ప్రేమించి పెళ్లాడారు. సూపర్ హిట్ జోడీగా వీరిద్దరూ కలిసి 28 చిత్రాల్లో నటించారు. 2004లో రాజస్థాన్‌లోని బీకానేర్ నుంచి లోక్‌సభకు ఎన్నికైన ధర్మేంద్ర నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేసినా, ముక్కుసూటిగా మాట్లాడే తన మనస్తత్వానికి రాజకీయాలు సరిపడవని ఆ తర్వాత దూరంగా ఉండిపోయారు. కుమారులు సన్నీ దేవోల్, బాబీ దేవోల్ బాలీవుడ్‌లో నటులుగా స్థిరపడ్డారు. గతేడాది నవంబరులో కన్నుమూసిన ధర్మేంద్ర నటించిన చివరి చిత్రం 'ఇక్కీస్' ఈ నెల 1న విడుదలైంది. 2012లో ధర్మేంద్రను 'పద్మ భూషణ్'తో సత్కరించిన భారత ప్రభుత్వం.. తాజాగా దేశ రెండో అత్యున్నత పురస్కారమైన 'పద్మ విభూషణ్'ను (మరణానంతరం) ప్రకటించింది.

కేటీ థామస్

కేరళకు చెందిన థామస్ సుప్రీం కోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి. 1937 జనవరి 30న కేరళలోని కొట్టాయం జిల్లాలో జన్మించిన ఆయన 1996 మార్చి 29 నుంచి 2002 జనవరి 30 వరకు సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తిగా పని చేశారు. అంతకు ముందు 1985 నుంచి సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదోన్నతి పొందేంతవరకూ కేరళ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా సేవలందించారు. 2007లో పద్మ భూషణ్ అవార్డు అందుకున్నారు. సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదవీ విరమణ చేసిన తర్వాత కేరళ జ్యుడీషియల్, లీగల్ రీఫార్మ్స్ కమిటీ ఛైర్మన్‌గా పని చేశారు.

డాక్టర్ ఎన్.రాజం

డాక్టర్ ఎన్.రాజం ఉత్తర్ ప్రదేశ్ నుంచి పద్మ విభూషణ్‌కు ఎంపికైనప్పటికీ ఆమె 1938 ఏప్రిల్ 8న చెన్నైలో జన్మించారు. వయొలిన్ విద్వాంసురాలుగా వాసికెక్కారు. హిందుస్థానీ శాస్త్రీయ సంగీతంలో పేరు పొందారు. మనుషుల స్వరాన్ని తలపించేలా వయొలిన్‌ను పలికించడంద్వారా ఆమె 'సింగింగ్ వయొలినిస్ట్'గా ప్రఖ్యాతి గడించారు. బనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీలో మ్యూజిక్ ప్రొఫెసర్‌గా సుదీర్ఘ కాలం పని చేశారు. 1984లో పద్మశ్రీ, 2004లో పద్మ భూషణ్, 1990లో సంగీత నాటక అకాడమీ, 2012లో సంగీత నాటక అకాడమీ ఫెలోషిప్‌లు పొందారు. ఉత్తర్ ప్రదేశ్ సంగీత నాటక అకాడమీ ఛైర్‌పర్సన్‌గానూ సేవలందించారు. ప్రఖ్యాత కర్ణాటక సంగీతకారుడు విద్వాన్ ఎ.నారాయణ అయ్యర్ కుమార్తె అయిన ఆమె కర్ణాటక, హిందుస్థానీ సంగీతంలో ప్రావీణ్యం సంపాదించారు.

పి.నారాయణన్

1936 మే 28న కేరళలోని మనకాడ్ అనే గ్రామంలో నారాయణన్ జన్మించారు. రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ కార్యకలాపాలను రాష్ట్రంలో విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి వేల మందిని ఆ సంస్థ పరిధిలోకి తెచ్చిన వ్యక్తిగా పేరు పొందారు. ఆరెస్సెస్, జన సంఘ్ భావజాలాన్ని బలంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడానికి 1975లో కోళికోడ్ నుంచి ప్రారంభించిన జన్మభూమి పత్రికకు మేనేజర్‌గా, ప్రత్యేక కరస్పాండెంట్‌గా, ఎడిటర్‌గా పని చేశారు. 1992లో అదే పత్రికకు చీఫ్ ఎడిటర్‌గా పదోన్నతి పొందిన ఆయన 2000 సంవత్సరం వరకు అదే పదవిలో కొనసాగారు. ఆ తర్వాత 2003లో స్వదేశీ జాగరణ్ మంచ్ రాష్ట్ర కన్వీనర్‌గా పని చేశారు.

వీఎస్ అచ్యుతానందన్

కేరళ మాజీ ముఖ్యమంత్రి. 2006 నుంచి 2011 వరకు సీపీఎం తరఫున ముఖ్యమంత్రిగా పని చేశారు. సీపీఎం వ్యవస్థాపక సభ్యుల్లో ఒకరు. 1923 అక్టోబరు 20న జన్మించిన ఆయన 101 ఏళ్ల వయసులో 2025 జులై 21న కన్నుమూశారు. 82 ఏళ్ల వయసులో ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ఆయన సంక్షేమం, అవినీతి నిర్మూలన, భూసంస్కరణలు, ప్రభుత్వ ఆస్తులను కాపాడే విషయంలో కచ్చితంగా వ్యవహరించి పేరు పొందారు. సీఎంగా దిగిపోయిన తర్వాత ఆ రాష్ట్ర పరిపాలనా సంస్కరణల కమిషన్ ఛైర్మన్ హోదాలో కొనసాగారు. కేరళ చరిత్రలో సుదీర్ఘ రాజకీయ ప్రస్థానం కలిగిన నాయకుడిగా పేరుపొందారు. పార్టీలకు అతీతంగా అభిమానాన్ని సంపాదించుకున్నారు.

పద్మభూషణులు వీరే...

మహమ్మారిపై సమరానికి వరించిన పురస్కారం

క్యాన్సర్ మహమ్మారిపై ఆయనది అవిశ్రాంత పోరు. అమెరికాలో స్థిరపడినా ప్రతి మూడు నెలలకోసారి భారత్‌కు వచ్చి... క్యాన్సర్ నివారణపై అనేక కార్యక్రమాలు, అవగాహన సదస్సుల్లో పాల్గొంటున్నారు. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలకు ప్రభుత్వ సలహాదారుగా కొనసాగుతున్న ఆయన... రెండు రాష్ట్రాల్లో క్యాన్సర్‌కు అడ్డుకట్ట వేసేందుకు ప్రభుత్వాలతో కలిసి పనిచేస్తున్నారు. ఆయనే ప్రముఖ క్యాన్సర్ వ్యాధి నిపుణులు డాక్టర్ నోరి దత్తాత్రేయుడు. ఆయనకు 2015లోనే కేంద్ర ప్రభుత్వం పద్మశ్రీ అందించగా... తాజాగా పద్మభూషణ్ పురస్కారం ప్రకటించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కృష్ణా జిల్లా మంటాడ గ్రామంలో 1947 అక్టోబరు 21న ఆయన పేద కుటుంబంలో జన్మించారు. తండ్రి సత్యనారాయణ ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేశారు. తల్లి కనకదుర్గ గృహిణి. మచిలీపట్నం ఆంధ్ర జాతీయ కళాశాలలో పీయూసీ, బీఎస్సీ, కర్నూలులోని వైద్య కళాశాలలో ఎంబీబీఎస్, హైదరాబాద్‌లోని ఉస్మానియా వైద్య కళాశాలలో ఎండీ పూర్తి చేశారు. 1972 ఫిబ్రవరి నుంచి ఏడాదిపాటు గాంధీ ఆసుపత్రిలో పనిచేశారు. 1973 నుంచి 1976 వరకు ఉస్మానియాకు అనుబంధంగా ఉన్న రేడియం ఇన్‌స్టిట్యూట్ అండ్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రిలో రెసిడెంట్ వైద్యుడిగా సేవలందించారు. అనంతరం అమెరికా వెళ్లారు. క్యాన్సర్‌పై 4 పుస్తకాలు, 300లకుపైగా శాస్త్రీయ వ్యాసాలు రాశారు. ఈయన ఆధ్వర్యంలో సుమారు 300 మందికిపైగా వైద్యులు శిక్షణ పొందారు. బసవతారకం ఇండో-అమెరికన్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి వ్యవస్థాపక సభ్యుల్లో ఒకరు. ప్రస్తుతం ఆసుపత్రి సలహాదారులుగా కొనసాగుతున్నారు. గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా న్యూయార్క్‌లోని ప్రఖ్యాత కార్నెల్ మెడికల్ సెంటర్‌లో ఆంకాలజీ ప్రొఫెసర్, ఛైర్మన్, డైరెక్టర్ వంటి పదవులను ఆయన నిర్వహించారు. అనేక క్యాన్సర్ చికిత్స పద్ధతులను అభివృద్ధి చేశారు. ఐక్యరాజ్య సమితి అంతర్జాతీయ అణుశక్తి సంస్థ(ఐఏఈఏ) సలహాదారులుగా కొనసాగుతున్నారు. 2014లో అమెరికాలో అత్యున్నత పురస్కారమైన "ది ఎల్లిస్ ఐలాండ్ మెడల్ ఆఫ్ ఆనర్", అమెరికా క్యాన్సర్ సొసైటీ అందించే ప్రతిష్ఠాత్మకమైన "ట్రిబ్యూట్ ఆఫ్ లైఫ్" అవార్డులు అందుకున్నారు.

భగత్ సింగ్ కోశ్యారీ

ఉత్తరాఖండ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి. 2001 అక్టోబరు నుంచి 2002 మార్చి వరకు సీఎంగా సేవలందించారు. 2002-07 మధ్యకాలంలో భాజపా తరఫున ఉత్తరాఖండ్ అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా, 2008-14 మధ్యకాలంలో రాజ్యసభ సభ్యుడిగా, 2014-19 మధ్యకాలంలో లోక్‌సభ సభ్యుడిగా పని చేశారు. 2019 నుంచి 2023 వరకు మహారాష్ట్ర 22వ గవర్నర్‌గా, 2020-21 మధ్యకాలంలో గోవా గవర్నర్‌గా అదనపు బాధ్యతలు నిర్వహించారు. 2019 నవంబరు 23 తెల్లవారుజామున గవర్నర్ హోదాలో మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా దేవేంద్ర ఫడణవీస్, ఉపముఖ్యమంత్రిగా అజిత్ పవార్‌లతో ప్రమాణం చేయించి వివాదాస్పదమయ్యారు.

కల్లిపట్టి రామసామి పళని స్వామి

తమిళనాడుకు చెందిన ప్రముఖ జీర్ణకోశ వ్యాధి నిపుణుడు. 5 దశాబ్దాలుగా వైద్య సేవలు అందిస్తూ వస్తున్నారు. ఇండియన్ సొసైటీ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీకి 2004-05 మధ్యకాలంలో అధ్యక్షుడిగా పని చేశారు. చెన్నై అపోలో ఆసుపత్రిలో సీనియర్ కన్సల్టెంట్‌గా సేవలు అందించారు. గతంలో పద్మశ్రీ పొందారు.

ఎస్.కె.ఎం.మైలానందన్

తమిళనాడుకు చెందిన సామాజిక కార్యకర్త. సామాజిక అభ్యున్నతి, పేద ప్రజల సాధికారత, సమ్మిళిత అభివృద్ధి కోసం విశేషంగా పని చేశారు. యోగా, ధ్యానం, ఉచిత వైద్య సేవలు, చిన్నారుల సంక్షేమ కార్యక్రమాలద్వారా దాదాపు 3వేలకుపైగా గ్రామాలకు చేరువయ్యారు.

శతావధాని ఆర్.గణేశ్

కర్ణాటకకు చెందిన శతావధానకర్త. సంస్కృతం, కన్నడ సాహిత్యాల్లో విశేష పట్టున్న మేధావి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎన్నో విశ్వవిద్యాలయాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో అష్టావధానం, శతావధానం నిర్వహించారు.

శిబు సోరెన్

ఝార్ఖండ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి. ఝార్ఖండ్ ముక్తి మోర్చా వ్యవస్థాపకుడు. 1944 జనవరి 11న జన్మించిన ఆయన 2024 ఆగస్టు 5న మరణించారు. గిరిజనుల అభ్యున్నతి, ఝార్ఖండ్ రాష్ట్ర ఏర్పాటు కోసం విశేష పోరాటాలు చేసి అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించారు. 2005 మార్చి 2 నుంచి 12 వరకు 10 రోజులు, 2008 ఆగస్టు 27 నుంచి 2009 జనవరి 19 వరకు 145 రోజులు, 2009 డిసెంబరు 30 నుంచి 2010 జూన్ 1 వరకు 153 రోజులు ముఖ్యమంత్రిగా పని చేశారు. మన్మోహన్ సింగ్ ప్రధాన మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు యూపీయే హయాంలో కేంద్ర బొగ్గుశాఖ మంత్రిగా సేవలందించారు. నాలుగు సార్లు ఎంపీగా ఉన్నారు. 1994లో ప్రైవేటు సెక్రటరీ హత్య కేసులో దిల్లీ కోర్టు ఆయనకు శిక్ష విధించింది. పీవీ నరసింహారావు ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా ఓటేసేందుకు 1993లో జేఎంఎం ఎంపీలు లంచం తీసుకున్నారన్న ఆరోపణల సమయంలోనూ ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా శిబూ సోరెన్ పేరు విస్తృత ప్రచారంలోకి వచ్చింది. సుదీర్ఘ రాజకీయ జీవితం ఉన్న ఆయన ఎన్నడూ ఐదేళ్లు ముఖ్యమంత్రి పదవి పూర్తి చేసుకోకపోయినప్పటికీ ఆయన కుమారుడు హేమంత్ సోరెన్ వరుసగా రెండోసారి ఝార్ఖండ్ ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్నికయ్యారు.

వీకే మల్హోత్రా

దిల్లీకి చెందిన భాజపా నాయకుడు. దిల్లీ భాజపా అధ్యక్షుడిగా, అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా, లోక్‌సభలో భాజపా ఉప నేతగా, ఇండియన్ ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడిగా పని చేశారు. 1931 డిసెంబరు 3న బ్రిటిష్ ఇండియాలోని లాహోర్ ప్రావిన్స్‌లో జన్మించిన ఆయన 2025 సెప్టెంబరు 30న కన్నుమూశారు. 1999లో ఆయన మాజీ ప్రధాన మంత్రి మన్మోహన్ సింగ్ మీద భారీ మెజారిటీతో ఎన్నికయ్యారు. ఐదుసార్లు ఎంపీగా, రెండు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా పని చేశారు.

వెల్లప్పల్లి నటేశన్

కేరళకు చెందిన నటేశన్ సామాజిక సేవలో గుర్తింపు పొందారు. శ్రీనారాయణ ధర్మ పరిపాలన యోగం ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. సుమారు 130 విద్యా సంస్థలు, వృత్తి విద్యా కళాశాలలు, సాంకేతిక విద్యా సంస్థలు స్థాపించారు. పేదలకు చదువును అందుబాటులోకి తెచ్చి వారి సాధికారతకు విశేష కృషి చేశారు.

పీయూష్ పాండే

వ్యాపార ప్రకటనల రంగంలో విశేషమైన ఖ్యాతి గడించారు. వినూత్న ఇతివృత్తాలతో కూడిన ప్రకటనల ద్వారా ఫెవికాల్‌ను ప్రజలకు చేరువ చేయడంలో ఆయన చూపిన సృజనాత్మకత అమోఘం. హర్‌ఘర్ కుచ్ కెహెతా హై నినాదంతో ఏషియన్ పెయింట్స్, కుచ్ ఖాస్ హై వ్యాఖ్యతో క్యాడ్‌బరీ చాక్లెట్‌ను ప్రజలకు చేరువ చేశారు. మిలే ససుర్ మేరా తుమ్హారా అన్న గీతానికి సాహిత్యం అందించి, భారతీయ భిన్నత్వంలో ఉన్న ఏకత్వాన్ని చాటారు. 1955 సెప్టెంబరు 5న జన్మించిన ఆయన 2025 అక్టోబరు 23న మరణించారు. 2016లో పద్మశ్రీ పొందారు.

తెలుగు పద్మశ్రీలు

పద్మ పురస్కారాలకు ఎంపికైన వారిలో 19 మంది మహిళలు, ఆరుగురు విదేశీయులు /ఎన్ఆర్ఐ /పీఐఓ /ఓసీఐలు ఉన్నారు.

16 మందికి మరణానంతరం ప్రకటించారు.

పద్మ విభూషణ్‌కు ఎంపికైన ఐదుగురిలో ముగ్గురు కేరళకు చెందినవారే.

చదువుకున్నవారే ఓటుకు దూరమవడం విచారకరం

- మొదటి పేజి తరువాయి

భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో కొత్తగా ఓటు హక్కు పొందిన వారితో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. "చదువుకున్నవారిలోనే ఓటింగ్ శాతం తగ్గుతుండటం ఆందోళనకరం. తుపాకులు పట్టుకుని, బాంబులు వేసి, ఉగ్రవాదంతో సమాజాన్ని మార్చలేరు. ఓటుతోనే మార్పు సాధ్యమవుతుంది. ఇందిరాగాంధీ హయాంలో ప్రజాస్వామ్యాన్ని అణచివేసేలా ఎమర్జెన్సీ విధించారు. తర్వాత ప్రజలు ఎన్నికల్లో ఓటుతో తగిన గుణపాఠం చెప్పారు. వాజ్‌పేయీ హయాంలో పార్లమెంటులో ఒక్క ఓటుతో ప్రభుత్వం కోల్పోయినా.. తరువాత ప్రజలు ఆయన ప్రభుత్వాన్ని మళ్లీ ఎన్నుకున్నారు" అని రామచందర్‌రావు పేర్కొన్నారు. గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రజలకు, పద్మ పురస్కారాలు పొందిన తెలుగు వారికి ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సమావేశంలో పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి గౌతంరావు, బీజేవైఎం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గణేశ్ కుండే తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణిలో భారాస హయాంలోనే టెండర్లు ఎక్సెస్‌కు కట్టబెట్టారు

- మొదటి పేజి తరువాయి

ఓబీకి కూడా పెట్టారు. కేటీఆర్ ఏ విషయమైనా అధ్యయనం చేసి మాట్లాడతారని అనుకునేదాన్ని. కానీ భారాస ప్రభుత్వంలో ఎక్సెస్‌కు టెండర్లు ఇవ్వలేదని ఆయన అన్నారు. నిజానికి చాలా టెండర్లను ఎక్సెస్‌కు ఇచ్చారు. సీఎం బావమరిదికి భారాస హయాంలోనూ కాంట్రాక్టులిచ్చారు. కానీ ఆయనను పెద్దగా చూపి.. ఒక బడా కాంట్రాక్టర్‌కు రూ.25 వేల కోట్ల పనులు కట్టబెట్టేందుకు హరీశ్‌రావు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ ఓడిపోయే పార్టీ.. వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలిచేది జాగృతి పార్టీయే. నేను కాంగ్రెస్‌లోకి వెళ్తున్నానని కొందరు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్‌నే మా పార్టీలోకి ఆహ్వానిస్తున్నాం. ఆయన వస్తే నేషనల్ కన్వీనర్ పోస్ట్ ఇస్తాం. ఫోన్ ట్యాపింగ్ విచారణను ఓ జోక్‌గా మార్చారు. నాలాంటి బాధితులకు న్యాయం జరుగుతుందన్న నమ్మకం లేదు" అని కవిత తెలిపారు.

కెనడా వస్తువులనే కొనండి

ఒట్టావా: చైనాతో వాణిజ్యం చేస్తే తమ దేశ వస్తువులన్నింటిపై 100 శాతం పన్నులు విధిస్తామన్న అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ హెచ్చరికలకు కెనడా ప్రధాని మార్క్ కార్నీ ఆదివారం స్పందించారు. "ఇతర దేశాలు ఏం చేస్తాయన్నది మన చేతుల్లో లేదు. మనం దేన్నైతే నియంత్రించగలమో దానిపైనే దృష్టి పెడదాం. ప్రస్తుతం మన ఆర్థిక వ్యవస్థకు విదేశాల నుంచి ముప్పు పొంచి ఉంది. ఈ కీలక సమయంలో ఇతర దేశాల దయాదాక్షిణ్యాలపై మనం ఆధారపడకూడదు. మనమే మనకు అతిపెద్ద వినియోగదారులు కావాలి. అందుకే కెనడా వస్తువులనే కొనండి. కెనడాను నిర్మించండి. మనమంతా కలిసికట్టుగా ఉంటేనే బలంగా ఎదుగుతాం" అని దేశ ప్రజలకు కార్నీ పిలుపునిచ్చారు. తన పోస్ట్‌లో కెనడా ప్రధాని కార్నీని ట్రంప్ గవర్నర్ అని సంబోధించారు. ఇది ఒక దేశాధినేతను పరోక్షంగా అవమానించడమేనని అంతర్జాతీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశారు.

అమెరికా చెప్పినవన్నీ అబద్ధాలే

-మొదటిపేజీ తరువాయి

అమెరికా చేసిన ప్రకటనలో వాస్తవికత లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మొత్తం మీద ఈ పరిణామం అమెరికాకు, ప్రపంచ దేశాలకు సురక్షితమైంది కాదన్నారు. భవిష్యత్తులో మళ్లీ డబ్ల్యూహెచ్‌వోలో అమెరికా చేరి క్రియాశీల పాత్రను పోషిస్తుందనే ఆశాభావాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఆదివారం 'ఎక్స్' వేదికగా టెడ్రోస్ ఓ ట్వీట్ చేశారు. కరోనా వ్యాప్తిపై డబ్ల్యూహెచ్‌వో సకాలంలో తమకు సమాచారాన్ని అందించలేదని అమెరికా ప్రభుత్వం ఆరోపించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ జాప్యం వల్ల అమెరికాలో ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని పేర్కొంది. ఈ మేరకు జనవరి 22న అమెరికా ఆరోగ్య మంత్రి కెనడీ జూనియర్, విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో సంయుక్త ప్రకటనను విడుదల చేశారు. తాజాగా దీనికి డబ్ల్యూహెచ్ఓ డైరెక్టర్ జనరల్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. అమెరికా సర్కారు ప్రకటనపై డబ్ల్యూహెచ్‌వో అధికారిక స్పందనతో కూడిన నోటిఫికేషన్‌ను కూడా ఈ పోస్టుకు జతపరిచారు.

మేం సకాలంలోనే స్పందించాం..

"కొవిడ్-19 కట్టడిలో డబ్ల్యూహెచ్‌వో విఫలమైందని, ఈ కారణంతోనే సంస్థ నుంచి వైదొలిగామని అమెరికా చేసిన ప్రకటన అవాస్తవం. మేం కరోనా మహమ్మారిపై సకాలంలోనే స్పందించాం. ఆనాడు కీలకమైన సమాచారాన్ని వెంటనే ప్రపంచ దేశాలకు చేరవేశాం. కరోనా వ్యాప్తిపై సమాచారాన్ని మేం దాచినట్లు అమెరికా ఆరోపించడం సరికాదు" అని డబ్ల్యూహెచ్‌వో స్పష్టంచేసింది.

సింగరేణి ప్రైవేటీకరణ అవాస్తవం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం: సింగరేణి సంస్థ ప్రైవేటీకరణ అవుతుంద ని కొందరు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని, అది వాస్తవం కాదని కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్‌రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఇది కార్మికుల సంస్థ అని, లాభాల్లో మొదటి వాటా కార్మికులకే అందాలనేది ప్రధాని మోదీ ఆలోచన అన్నారు. సింగరేణి చైర్మన్, డైరెక్టర్లతో కలిసి ఆయన ఇవాళ కొత్తగూడెంలోని పీవీకే ఫైవ్ ఇంక్లైన్ అండర్ గ్రౌండ్ మైన్ లోకి దిగారు. బొగ్గుగని కార్మికులతో ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ..
136 ఏండ్ల చరిత్ర కలిగిన సింగరేణి రాష్ట్రానికి, దేశానికి ఒక ప్రత్యేకమైన సంస్థగా పేర్కొన్నారు. దేశంలో 74% విద్యుత్.. బొగ్గు ద్వారానే ఉత్పత్తి అవుతోందని చెప్పారు. మార్కెట్లో పోటీతత్వం పెరిగిందని.. ఇతర దేశాల నుంచి బొగ్గు దిగుమతి చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి నుంచి బయట పడాలన్నారు. మన బొగ్గు నాణ్యత పెరిగితేనే ఇతరదేశాల నుంచి దిగుమతి తగ్గు తుందన్నారు. మిగిలిన సంస్థలతో పోలిస్తే సింగరేణిలో బొగ్గు ఉత్పత్తి ధర ఎక్కువగా ఉందన్నారు.

సింగరేణి స్కామ్కు బాధ్యులెవరు?

హైదరాబాద్: స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసమే సింగ రేణిలో కొత్త నిబంధనలు తీసుకొచ్చారని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. టెండర్లపై డిప్యూటీ భట్టి విక్రమార్క చెప్పినవన్నీ అబద్ధాలే నని మండిపడ్డారు. ఈ స్కామ్ను బయటపెట్టిన తమ పార్టీపై బురద జల్లుతున్నారన్నారు, సీఎం రేవంత్, ఆయన బామ్మర్దిని బొగ్గు కుంభకోణం నుంచి కాపాడేందుకు యత్నిస్తున్నారని అన్నారు. గతంలో లేని సైట్ విజిట్ నిబంధనను తమ వారికి లబ్ది చేకూర్చడానికే 2025లో తెచ్చార న్నారు. టెండర్ల ప్రక్రియలో నిపుణుల సంస్థలను పక్కన పెట్టి సింగరేణికి నష్టం కలిగించారని, అసలు సింగరేణి స్కామ్కు ఎవరు బాధ్యులు?.. అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పకుండా భట్టి తప్పించుకున్నారని విమర్శించారు. తెలంగాణ భవన్ లో హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ 'కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి బొగ్గు ఉత్ప త్తి తగ్గిపోతోంది. సింగరేణి కార్మికులను కూడా ప్రభుత్వం మోసం చేస్తోంది. వారికి వైద్యాన్నీ దూరం చేశారు. సంస్థ అభివృద్ధి కోసం పక్కన పెట్టిన రూ.6 వేల కోట్ల లెక్కతేల్చుతాం. సింగ రేణిలో మిగిలిన స్కామ్లను బయటపెడతాం. 2025 మేలో సైట్ సర్టిఫికెట్ నిబంధనపచ్చింది. ఓబీ వర్క్ లో మొదటి లబ్దిదారుడు సీఎం బా మ్మర్ది. ప్రతి టెండర్కు ప్లస్ టెన్ పద్ధతి ఫాలో అయ్యారు. సింగరేణి తెలంగాణ ప్రజలందరి ఆస్తి. స్కామ్లు జరగలేదని నమ్మించేందుకు భట్టి విక్రమార్క ప్రయత్నిస్తున్నారు. నైనీ కోల్ బ్లాక్ ఒక్కటే కాదు.. పారదర్శకత, నిజాయతీ ఉంటే సైట్ విజిట్ నిబంధన పెట్టిన అన్ని టెండర్లూ రద్దు చేయాలి. ఎంతమందికి సర్టిఫికెట్ ఇచ్చారో ప్రభుత్వం శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి. తమకు సైట్ విజిట్ సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వట్లేదని.. కావాల్సిన వారికే ఇచ్చారని జీసీసీ, మహాలక్ష్మి వంటి అనేక కంపెనీలు ఫిర్యాదు చేశాయి. నా వద్ద ఫొటోలు, వీడియోలు, మెయిల్స్ ఉన్నాయి. విచారణకు ఆదేశిస్తే ఆధారాలు ఇస్త. టైమొచ్చినప్పుడు అవన్నీ బయటపెడతా' అని హరీశ్రావు హెచ్చ రించారు.

ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమంగా 'భూభారతి

- మొదటి పేజి తరువాయి

రెండు, మూడు రోజుల్లో ధ్రువపత్రాలు పంపిణీ చేస్తారన్నారు. గతంలో ధరణిని అడ్డంపెట్టుకుని పాల్పడిన అక్రమాలను వెలికితీసేందుకు కేరళకు చెందిన ఓ సంస్థకు ఫోరెన్సిక్ ఆడిట్ బాధ్యత అప్పగించామన్నారు. సిరిసిల్ల, సిద్దిపేట జిల్లాల్లో అందిన నివేదికలను పరిశీలిస్తున్నామని, మిగతా జిల్లాల్లోనూ ఆడిట్ నిర్వహిస్తామన్నారు. భూభారతి వచ్చాక వ్యవసాయ భూముల రిజిస్ట్రేషన్లలో అక్రమాలు చోటుచేసుకున్నట్లు ప్రతిపక్షాలు ఆరోపణలు చేస్తున్నాయని, అవన్నీ ధరణిలో లొసుగులతోనే చోటుచేసుకున్నాయని, రూ.వేల కోట్ల కుంభకోణం ఏమీలేదని, కేవలం రూ.3.9 కోట్లు దారి మళ్లాయని గుర్తించామన్నారు. జనగామ జిల్లాలో కొన్ని మీసేవా కేంద్రాల్లో జరిగిన అక్రమాలు వెలికితీసి దోషులను అరెస్టు చేసినట్లు వివరించారు.

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో పైరవీలకు తావు లేకుండా టికెట్లు

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ప్రజాభిప్రాయాన్ని సేకరించి అభ్యర్థులను ఎంపిక చేస్తామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. ఖమ్మంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆదివారం ఏదులాపురం పురపాలిక ఎన్నికలకు సంబంధించి కాంగ్రెస్ పార్టీ సన్నాహక సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఫిబ్రవరి 15లోపు ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. పైరవీలు, వారసత్వాలకు తావులేదని, సర్వేల ఆధారంగా టికెట్లు కేటాయిస్తామని చెప్పారు. టికెట్ దక్కనివారికి ఏదోరూపంలో సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని, పార్టీ అభ్యర్థులకు వ్యతిరేకంగా పోటీచేయాలని ఎవరు రెచ్చగొట్టినా మోసపోవద్దని సూచించారు. వార్డులవారీగా నాయకులతో ముఖాముఖి నిర్వహించి స్థానిక పరిస్థితులపై ఆరా తీశారు.

ఓటర్ల దినోత్సవం

- ఎమ్మార్వో శివ ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో.ఓటర్ల ర్యాలీ
- ఎలక్షన్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు ఓటర్ల ర్యాలీ

జనవరి 25 సీ కే న్యూస్ చేగుంట /చేగుంట మండల కేంద్రం లో ప్రజాస్వామ్య వాతావరణం నెలకొంది. ఎమ్మార్వో శివ ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో అధికారులు, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు, ప్రజలతో కలిసి ఓటర్ల అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీ గాంధీ చౌరస్తా వరకు సాగి, "ఓటు హక్కు మన హక్కు, మన బాధ్యత" అనే నినాదాలతో మార్మోగింది. అనంతరం ఎమ్మార్వో మాట్లాడుతూ ఎలక్షన్ కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు ఈ ర్యాలీ నిర్వహించాము అని, జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం జనవరి 25న జరుపుకుంటారు. ఇది 16వ జాతీయ దినోత్సవం అని. తెలంగాణలో ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమం నిర్వహించబడతాయని తెలిపారు.

ర్యాలీ అనంతరం మండల రెవెన్యూ కార్యాలయం ఆవరణలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం జరిగింది. అక్కడ ఎమ్మార్వో స్వయంగా ప్రజలకు ఓటర్ల ప్రతిజ్ఞ చేయించి, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఓటు హక్కును వినియోగించి ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ర్యాలీ ముఖ్య ఉద్దేశం కొత్తగా నమోదు అయిన యువ ఓటర్లలో అవగాహన పెంచడం ప్రజాస్వామ్య విలువలను బలోపేతం చేయడం ప్రతి పౌరుడు తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని ప్రోత్సహించడం.

ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, విద్యార్థులు, స్థానికులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. "ఓటు వేయడం కేవలం హక్కు మాత్రమే కాదు, అది దేశ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే శక్తి" అని ఎమ్మార్వో పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో శివప్రసాద్ తహసీల్దార్, శ్రీనివాస్ నాతీ. అసిస్టెంట్ ,జయభారత్ రెడ్డి గిర్ధవర్, కృష్ణ కుమార్ ఆపరేటర్, రేషన్ డీలర్ల మండల అధ్యక్షుడు చిట్టబోయిన శ్రీనివాస్,డీలర్లు దివాకర్,నగేష్, వెంకట్ గౌడ్, మల్లేశం, బిక్షపతి,రామచంద్రం, రాము, రవీందర్ అండ్ గ్రామపాలన ఆఫీసర్స్, విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విభిన్న రంగాలకు చెందిన వారికి రిపబ్లిక్ డే సందర్భంగా విశిష్ట సత్కారం

పలమనేరు, జనవరి 25, సీ కే న్యూస్ రిపబ్లిక్ డే సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని విభిన్న రంగాలలో విశిష్ట గుర్తింపు తెచ్చిన వారికి సత్కారం చేయడం జరిగింది.

వివరాలు...

పలమనేరు సామాజిక సేవా కార్యకర్త మధుమోహన్రావు చిరపరిచితులే.

రేపటి రిపబ్లిక్ డే దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఈరోజు పలమనేరు పట్టణంలో వివిధ రంగాలలో అనగా వైద్యం, విద్య సేవా రంగాలలోని ఎంపిక చేసిన వారికి చిరు సత్కారం చేయడం జరిగింది.

వైద్యం...
పలమనేరు పట్టణంలో ఔట్ పేషెంట్ ఫీజు 30 రూపాయలు మాత్రమే చార్జ్ చేస్తూ... కొన్ని సంవత్సరాల నుండి అత్యంత తక్కువ ఖర్చుతో జబ్బులు నయం చేస్తున్నటువంటి డాక్టర్ సుశీల గారిని...

విద్యా ప్రతిభ...
విద్యారంగంలో మన ఊరి అబ్బాయిలు శశి శ్రీనివాస్, రిషబ్ ఓస్వాల్ సీఏ సీఎంఏ కోర్సులలో ఆల్ ఇండియా ర్యాంకులు సాధించి, రాష్ట్రపతి అవార్డులు పొంది పదవ తరగతి నుండి ఇప్పటివరకు ఎనిమిది జాతీయ ర్యాంకులు సాధించిన సందర్భంగా వారి తల్లిదండ్రులైన లక్ష్మీపతి శ్రీలక్ష్మి, రాజేష్ సుమిత్రలకు...

సేవ...
పలమనేరు మున్సిపల్ పరిధిలో, లక్ష్మీ నగర్ కాలనీ మునిసిపల్ పారిశుద్ధ్య కార్మికుడైన.... వెంకటేష్ వారికి...

విద్యారంగం...
పలమనేర్ పట్టణంలో ఆదర్శ ఇంగ్లీష్ మీడియం హై స్కూల్ మరియు వివేకానంద జూనియర్ కాలేజ్ స్థాపించి ఎంతో మంది విద్యార్థులకు విద్యాబోధన చేస్తున్న కరస్పాండెంట్ శ్రీనివాసులు నాయుడు.... గారికి

టీచర్
కే సూర్య ప్రకాష్
ఎంపీపీ ఎస్ పెద్ద ఊగిని
టీచర్ గా పని చేస్తున్న సూర్య ప్రకాష్ గారికి,,
చిరు సత్కారాలు చేయడం జరిగింది.

20026వ సంవత్సరం దేశం మరింత అభివృద్ధి పథంలో పయనించాలని ముఖ్యంగా యువత దేశ అభివృద్ధికి పాటుపడాలని, ఈ సందర్భంగా పలమనేరు సామాజిక సేవా కార్యకర్త మధుమోహన్రావు ఆకాంక్షించారు.

ప్రతి పౌరుడు ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలి.

- చింతకాని లో ఘనంగా జాతీయ ఓటర్ దినోత్సవం

సి కే న్యూస్ చింతకాని ప్రతినిధి.ఆదివారం నాడు మండల కేంద్రంలో తహశీల్దార్ బాబ్జీ ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ ఓటరు దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా చింతకాని సర్పంచ్ కిలారు మనోహర్ హాజరై ర్యాలీ ని ప్రారంభించారు.చింతకాని హై స్కూల్ నుండి ప్రారంభమైన ర్యాలీ ప్రధాన కూడలి వరుకు సాగింది అనంతరం జాతీయ ఓటరు దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతిజ్ఞ చేశారు. అనంతరం తాసిల్దార్ మాట్లాడుతూ 18 ఏళ్ల నిండిన ప్రతి ఒక్కరూ కూడా ఓటు హక్కును కలిగి ఉండాలని, ఓటు హక్కు ద్వారా ప్రజా స్వామ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని,యువత ఓటు విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని,ఒకరికి ఒకరు అవగాహన తో విలువలు కూడిన ప్రజా స్వామ్యాన్ని తమ ఓటు హక్కు ద్వారా మాత్రమే సాధించగలమని బాబ్జీ ప్రసాద్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చింతకాని సర్పంచ్ కిలారు మనోహర్,రెవెన్యూ అధికారులు జగదీష్,ఏకవీర,లక్ష్మి ప్రసన్న,రామారావు,బిల్ ఓ లు మరియు 9 వ వార్డు సభ్యులు కిలారు బాబూరావు,కిలారు గోపి,ఖాజా నమాజ్,అంగన్వాడీ సిబ్బంది, గ్రామ యువత మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తో కలిసి సింగరేణి సమీక్షకు హాజరైన ఖమ్మం ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి

సికె న్యూస్ ప్రతినిధి కొత్తగూడెం: రెండు రోజుల జిల్లా పర్యటనకు వచ్చిన కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖల మంత్రి గంగాపురం కిషన్ రెడ్డితో కలిసి ఖమ్మం పార్లమెంట్ సభ్యులు రామసహాయం రఘురాం రెడ్డి సింగరేణి సమీక్ష సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఆదివారం కొత్తగూడెం క్లబ్ లో జరిగిన సింగరేణి అధికారులు, కార్మిక నాయకులతో జరిగిన సమావేశానికి కేంద్ర మంత్రి హాజరుకాగా.. ఖమ్మం ఎంపీ రఘురాంరెడ్డి వెళ్లి మర్యాదపూర్వ కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. సింగరేణి ఇన్చార్జ్ సీఎండీ కృష్ణ భాస్కర్, తదితర ఉన్నతాధికారులతో కలిసి సలహాలు, సూచనలు స్వీకరించారు.

నాంపల్లి ఫర్నిచర్ మాల్ అగ్నిప్రమాదం అత్యంత విషాదకరం

- మృతుల కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల ఎక్స్‌గ్రేషియా
- రెవెన్యూ, హౌసింగ్ అండ్ సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి

సికె న్యూస్ ప్రతినిధి:నాంపల్లి స్టేషన్ రోడ్డులోని ఫర్నిచర్ మాల్‌లో శనివారం జరిగిన భారీ అగ్నిప్రమాదం అత్యంత దురదృష్టకరమని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్ అండ్ సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి తెలిపారు. ఈ ఘటనలో ఐదుగురు అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం తీవ్రంగా కలచివేసిందన్నారు.

ఈ ప్రమాదంలో మృతి చెందిన ప్రతి కుటుంబానికి రూ.5 లక్షల చొప్పున ఎక్స్‌గ్రేషియా అందజేస్తామని మంత్రి ప్రకటించారు. ఈ మేరకు హైదరాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ హరి చందనకు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు.

భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా అగ్నిమాపక నిబంధనలు, భద్రతా ప్రమాణాలపై కఠినంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్‌ను ఆదేశించినట్లు మంత్రి తెలిపారు.

ప్రాథమిక విచారణలో షాపు యజమాని నిర్లక్ష్యం వల్లే ఈ అగ్నిప్రమాదం చోటు చేసుకున్నట్లు తేలిందని, సంబంధిత వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. బాధ్యులపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.

మృతుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని మంత్రి భరోసా ఇచ్చారు. ఈ ఘటనపై పూర్తి స్థాయి దర్యాప్తు జరిపి, ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా కఠిన నియంత్రణ చర్యలు అమలు చేస్తామని తెలిపారు.

రైతు చెంతకే 'భూధార్'.. సర్వే వ్యవస్థలో విప్లవం

- క్షేత్రస్థాయిలోకి లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్లు
- పాత పద్ధతులకు స్వస్తి.. ఆధునిక 'రోవర్స్'తో కొలతలు
- తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి వెల్లడి

సికె న్యూస్ ప్రతినిధి:ఖమ్మం: భూములకు సంబంధించి ప్రతి అంగుళాన్ని డిజిటలైజ్ చేసి, యజమానులకు శాశ్వత యాజమాన్య భద్రత కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం 'ధరణి' ద్వారా సృష్టించిన చిక్కుముడులను విప్పుతూ.. రైతులకు చుట్టంలా ఉండేలా 'భూభారతి' చట్టాన్ని అమలులోకి తెచ్చామని ఆయన వెల్లడించారు. ఆదివారం ఖమ్మం కలెక్టరేట్ (ఐడీఓసీ)లో శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్లకు ఆయన ధ్రువీకరణ పత్రాలు అందజేశారు.

అందుబాటులోకి అత్యాధునిక సాంకేతికత

ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. "గతంలోని టేపులు, గొలుసుల పద్ధతులకు స్వస్తి పలికి, సెంటీమీటర్ల తేడాతో ఖచ్చితత్వం వచ్చేలా 'రోవర్స్' సాంకేతికతను వాడుతున్నాం. ఇప్పటికే 600 రోవర్లను కొనుగోలు చేసి జిల్లాలకు పంపిణీ చేస్తున్నాం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా శిక్షణ పొందిన 5,500 మంది లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్లను మండలాల వారీగా భూ విస్తీర్ణం ప్రాతిపదికన కేటాయించాం" అని వివరించారు. ఖమ్మం జిల్లాలో రెండో విడతలో అర్హత సాధించిన 47 మందికి నియామక పత్రాలు అందజేశామని, వీరంతా పారదర్శకతతో పనిచేయాలని సూచించారు.

ధరణి అక్రమాలపై ఉక్కుపాదం

ధరణిలో జరిగిన లోపాలపై ఇప్పటికే సిరిసిల్ల, సిద్ధిపేట జిల్లాల్లో ఫోరెన్సిక్ ఆడిట్ పూర్తి చేశామని, ఆ నివేదికలు ప్రభుత్వ పరిశీలనలో ఉన్నాయని మంత్రి తెలిపారు. త్వరలోనే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మిగిలిన 31 జిల్లాల్లోనూ ఆడిట్ నిర్వహిస్తామన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ల విషయంలో ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శల్లో వాస్తవం లేదని, ప్రభుత్వంపై బురద చల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

అగ్నిప్రమాద బాధితులకు ఆర్థిక సాయం

హైదరాబాద్ నాంపల్లి అగ్నిప్రమాద ఘటనపై మంత్రి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. విదేశీ పర్యటనలో ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బాధితులకు అండగా ఉండాలని ఆదేశించారన్నారు. మృతుల కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల చొప్పున ప్రభుత్వం ఆర్థిక సాయం అందజేస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి, అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఖమ్మం మున్సిపల్ కమిషనర్ అభిషేక్ అగస్త్య, వైరా ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయక్, గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదవశత్తు పూరి గుడిసె దగ్నం పరిశీలించిన, సిట్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి

జనవరి 25 (సీ కే న్యూస్) చేగుంట/చేగుంట మండలం చిట్టోజిపల్లి గ్రామంలో ప్రమాదాస్తు ఎగ్గడి శ్యామల భర్త నర్సయ్య గుడిసె దగ్నం అయిన విషయం తెలిసి దుబ్బాక నియోజవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డి పరిశీలించి వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి తక్షణమే అధికారులతో మాట్లాడి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరి చేయించారు. ఈ సందర్భంగా చేగుంట మండల మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మెన్ తాడేం వెంగళరావు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వడ్ల నవీన్ కుమార్ గ్రామ సర్పంచ్,గ్రామ నాయకులు ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు,

వికలాంగులకు ట్రై సైకిల్స్ పంపిణీ.

సి కే న్యూస్ చింతకాని ప్రతినిధి.ఖమ్మం పట్టణానికి చెందిన సత్యసాయి సేవా సమితి సభ్యులు కొసరాజు కృష్ణారావు దాతృత్వంతో ఆదివారం నాడు రామకృష్ణ ఫంక్షన్ హాల్ లో వికలాంగులకు ట్రై సైకిల్స్ అందజేశారు పాతర్లపాడు గ్రామానికి చెందిన రేగళ్ల శివప్రసాద్ అను వికలాంగులకి ట్రై సైకిల్ వారి చేతులు మీదుగా అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సత్యసాయి సేవా సమితి కన్వీనర్ దమ్మాల పాటి సుధాకర్ , ఖమ్మం కన్వీనర్ ఆలస్యం నరసింహారావు, సీనియర్ డిఓటి మాదిరాజు రామచంద్రరావు ,జిల్లా సేవాదళ్ కోఆర్డినేటర్ భాస్కర్ రావు సేవాదళ్ కోటేశ్వరరావు వినయ్ ,సత్యసాయి సేవా సమితి సభ్యులు తేలుకుంట్ల శ్రీనివాసరావు, వంగవీటికృష్ణారావుపాల్గొన్నారు. ట్రై సైకిల్స్ అందుకున్న వికలాంగులు వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపినారు.

సీఎం సహాయనిది చెక్కు పంపిణీ.

గ్రామ సర్పంచి పృథ్వి సమక్షంలో.

సి కె న్యూస్ వలిగొండ మండలం ప్రతినిధి బాలరాజు జనవరి 25. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వొలిగొండ మండల పరిధిలోని గోపరాజుపల్లి గ్రామంలో ఉంద్రా భగవంత రెడ్డి కొడుకు రాజేందర్ రెడ్డికి గత 6 నెలల క్రితం ప్రమాదం జరిగింది.ఈ ప్రమాద సహాయార్థం అతనికి సీఎం సహాయక నిధి నుండి 56000 చెక్కుమంజూరు కావడం జరిగింది.ఈ రోజు ఆ చెక్కును గ్రామ సర్పంచ్ పృద్వి మరియు పంచాయతీ కార్యదర్శి వారికి అందచేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సలిగంజి బిక్షపతి, మాజీ ఉప సర్పంచ్ ఐలయ్య, మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పాలకుర్ల మల్లేష్, కోమటిరెడ్డి మల్ల రెడ్డి, చిల్లర స్వామి, సంగిశెట్టి రమేష్ , పాలకుర్ల స్వామి , పులగుర్ల నర్సిరెడ్డి, పోలెబోయిన సత్తయ్య,గ్రామ పెద్దలు గాజుల మల్లయ్య మరియు వార్డ్ మెంబర్లు, నీలం నరేష్, కట్ట సుప్రజ , పాలకూర్ల బాలమ్మ, తదితరులు పాలు పంచుకోవడం జరిగింది.

సీ సీ రోడ్లుకు శంకుస్థాపన చేసిన గ్రామ సర్పంచ్ నేతాజీ మరియు మత్కేపల్లి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అంబటి వెంకటేశ్వరరావు.

సి కే న్యూస్ చింతకాని ప్రతినిధి.చింతకాని మండలం నేరడ గ్రామంలో 15వ ఆర్థిక సంఘం స్టేట్ మ్యాచింగు గ్రాంటు నిధులు నుంచి 5 లక్షల రూపాయలతో రాగం లింగమ్మ ఇంటి నుంచి చిర్రా ధనలక్ష్మి ఇంటి వరకు సి.సి రోడ్డుకు శంకుస్థాపన చేసిన గ్రామ సర్పంచ్ దూసరి నేతాజీ మత్కేపల్లి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అంబటి వెంకటేశ్వర్లు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉప సర్పంచ్ కోట ముత్తయ్య మంకెన నాగేశ్వరావు షేక్ దస్తగిరి నున్నా వీరయ్య నున్నా నాగయ్య దూసరి గోపాలరావు రాగం లింగబాబు వంకాయలపాటి మాధవరావు పొన్నం రమేష్ చెవుల తిరుపతిరావు వనం పుల్లారావు రాగం శ్రీను చెవుల మంగయ్య రాగం బాబు కనకపూడి రాములు వంకాయలపాటి రామయ్య అన్నపురెడ్డి లక్ష్మయ్య దంతలపల్లి శంకరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

జనం మెచ్చిన వారికే టికెట్లు...!

- పైరవీలకు తావులేదు.. వారసత్వానికి చోటులేదు
- ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీని ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దే బాధ్యత నాది
- శివరాత్రి లోపే ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తి!
- మున్సిపల్ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశంలో మంత్రి పొంగులేటి

సికె న్యూస్ ప్రతినిధి ఖమ్మం : "మున్సిపల్ ఎన్నికల నగారా మోగనుంది.. మనమంతా సిద్ధం కావాలి. అభ్యర్థుల ఎంపికలో ప్రజాభిప్రాయమే తుది నిర్ణయం. పైరవీలకు ఇక్కడ తావులేదు. జనం కోరుకునే వ్యక్తికే బి-ఫామ్ అందుతుందని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం ఖమ్మంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో పాలేరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అన్ని వార్డుల నుంచి తరలివచ్చిన పార్టీ ఇంచార్జీలు, ముఖ్య నాయకులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు.

సర్వేల ఆధారంగానే ఎంపిక

టికెట్ల కేటాయింపుపై మంత్రి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. "వారసత్వ రాజకీయాలకు నా వద్ద చోటు లేదు. నా రక్తసంబంధీకులకు ఎవరికీ టికెట్లు ఇవ్వను. ఇప్పటికే రెండు మూడు బృందాలతో క్షేత్రస్థాయిలో సర్వేలు చేయిస్తున్నాం. ప్రజలు ఎవరినైతే ఆదరిస్తారో, ఎవరికైతే గెలిచే సత్తా ఉందో వారికే అవకాశం దక్కుతుంది. ఓటర్ల మనసు గెలుచుకున్న వారే అభ్యర్థులుగా బరిలోకి దిగుతారు" అని పేర్కొన్నారు.

రెచ్చగొడితే మోసపోవద్దు

పార్టీలో టికెట్ రాని వారు నిరాశ చెందవద్దని, అసంతృప్తితో ఇతర పార్టీల వైపు చూడవద్దని మంత్రి సూచించారు. "అధికారంలో ఉన్నాం కాబట్టి అందరికీ ఏదో ఒక రూపంలో సముచిత స్థానం కల్పిస్తాం. కొందరిని కో-ఆప్షన్ సభ్యులుగా, మరికొందరికి నామినేటెడ్ పదవుల ద్వారా గౌరవిస్తాం. పార్టీని కాదని స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా పోటీ చేయాలని ఎవరైనా రెచ్చగొడితే మోసపోవద్దు. అటువంటి వారి రాజకీయ భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకమవుతుంది" అని హెచ్చరించారు.

మోడల్ మున్సిపాలిటీగా చేయడమే లక్ష్యం

ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీని మోడల్ మున్సిపాలిటీగా మార్చడమే తన లక్ష్యమని మంత్రి వివరించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాలను, అభివృద్ధి పనులను ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి వివరించాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. ఫిబ్రవరి 15న శివరాత్రి లోపు ఎన్నికలు, కౌంటింగ్, ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం అంతా పూర్తయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు.

కార్యకర్తలే నా బలం

"మీరు నా కళ్ళు, చెవుల వంటి వారు. మీ కష్టమే నాకు గౌరవం. నేను ఎప్పుడూ కార్యకర్తలను విస్మరించను. ప్రజలతో నిరంతరం మమేకమై ఉండే వారికే నా మద్దతు ఉంటుంది" అని మంత్రి పొంగులేటి ఉద్ఘాటించారు. అనంతరం ఒక్కో వార్డు నాయకులతో ఆయన ముఖాముఖి చర్చించి, స్థానిక పరిస్థితులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

మాందాపురం నూతన గ్రామపంచాయతీ భవనం ను ప్రారంభించిన స్థానిక ఎమ్మెల్యే కుంభం.

సి కె న్యూస్ వలిగొండ మండలం ప్రతినిధి బాలరాజు జనవరి 25. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండలం పరిధిలోని మాందాపురం గ్రామంలో నూతన గ్రామపంచాయతీ భవనం ప్రారంభోత్సవం ముఖ్యఅతిథిగా ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రారంభించినారు.

గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు పల్సశీ నవీన్ మాజీ సర్పంచి సోలిపురం సాగర్ రెడ్డి మాజీ జెడ్పిటిసి కుసంగి రాములు జిల్లా నాయకులు పాలకూర్ల వెంకటేశం సమక్షంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని శంకుస్థాపన చేసినారు ఎమ్మెల్యే మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రజాపాలనలో భాగంగా ప్రజలకు మౌలిక వసతులతో పాటు గ్రామానికి కావాల్సిన ప్రభుత్వ భవనాలకు నిధులు కేటాయించి నూతన భవనాలు నిర్మించుకుందామని గ్రామానికి కావలసిన రేషన్ కార్డులు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు సిసి రోడ్లు డ్రైనేజీ మోరీలు ఇంకా ఇలాంటివి తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ఏర్పాటు చేసుకుందామని అన్నారు గత పాలకులు ఇలాంటి విషయాలు పట్టించుకోలేదని మీడియాతో మాట్లాడినారు.

గ్రామ సర్పంచ్ దంతూరి యాదమ్మ అంజయ్య ఉప సర్పంచ్ కుసంగి రాములు మరియు వార్డు నెంబర్లు గ్రామపంచాయతీ స్థల దాతలు సోలిపురం ఉపేందర్ సోలిపురం వెంకటరెడ్డి పాల్గొన్నారు స్థల దాతలను ఎమ్మెల్యే గారు శాలువాతో సన్మానం చేసినారు ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు పాశం సత్తిరెడ్డి కాసుల వెంకన్న గరిసె రవి పలుసం సతీష్ గౌడ్ బత్తిని సహదేవ్ పైల్మాన్ పురం మాజీ ఎంపిటిసి రమేష్ జాంగిర్ నాతాళగూడెం మాజీ సర్పంచ్ ఉలిపే మల్లేశం కాంట్రాక్టు నరసింహ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉత్సాహంగా సీఎం కప్ పోటీలు

మధిరలో మస్తు జోష్ గా పోటీలు

సి కె న్యూస్ ప్రతినిధి: రెండవ విడత సీఎం కప్ పోటీలో భాగంగా ఈరోజు ఖమ్మం జిల్లా మధిర నియోజకవర్గం లో పలు గ్రామ క్లస్టర్లలో ఉత్సాహంగా క్రీడా పోటీలు జరిగాయి.

మధిర నియోజకవర్గం లో మధిర పట్టణం, ఎర్రుపాలెం, చింతకాని మండలం కొదుమూరు కేంద్రాల్లో మొదటి అంచె గ్రామీణ క్లస్టర్ పోటీలు నిర్వహించారు.

మధిరలో జరిగిన పోటీలను జిల్లా యువజన సంక్షేమ అధికారి తుంబూరు సునీల్ రెడ్డి, స్థానిక మున్సిపల్ కమిషనర్ సంపత్, తాసిల్దారు రాళ్ల బండి రాంబాబు, ఎంఈఓ ప్రభాకర్, జిల్లా కాంగ్రెస్ అధికార ప్రతినిధి వేంరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మిరియాల రమణ గుప్తా లు ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా క్రీడలు యువజన సంక్షేమ అధికారి సునీల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ క్రీడా శాఖ ఆధ్వర్యంలో 5అంచల్లో గ్రామీణ మండల అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం జిల్లా రాష్ట్రస్థాయిలో తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ పోటీలు నిర్వహిస్తుందని ఇందు కొరకు ఆన్లైన్లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న క్రీడాకారులను గ్రామీణ క్లస్టర్ స్థాయి నుండి మండల స్థాయి నియోజకవర్గ స్థాయిలో పోటీలు నిర్వహించాక జిల్లా స్థాయికి ఎంపిక చేస్తామని వివరించారు.

జిల్లా స్థాయి పోటీలు అనంతరం వారిని రాష్ట్రస్థాయి జట్టుకు ఎంపిక చేస్తామని, మరియు గ్రామా స్థాయి నుండి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు ప్రతిభ చూపిన క్రీడాకారులను గుర్తించి వారికి ఇంకా మెరుగైన శిక్షణ, సౌకర్యాలు కల్పించి ఒలంపిక్ స్థాయి క్రీడాకారులను తయారుచేయడానికి స్పోర్ట్స్ అథారిటీ అఫ్ తెలంగాణ సిద్ధంగా వున్నదని ఆయన తెలిపారు.

జిల్లా వ్యాప్తంగా యువ క్రీడాకారుల్లో మంచి స్పందన లభిస్తుందని, జిల్లా కలెక్టర్ గారి మరియు జిల్లా అధికారుల సహకారంతోవారి క్రీడా ప్రతిభను ప్రోత్సహించే విధంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని ఆయన తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలోస్పోర్ట్స్ అథారిటీ అధికారి రాజ్ వీర్,ప్రజా సంబంధాల అధికారి సురేష్ , ఎస్ జి ఎఫ్ జిల్లా సంయుక్త కార్యదర్శి చిన్ని ఫిసికల్ డైరెక్టర్లు చైతన్య రవి నరసింహారావు సైదులు,స్పోర్ట్స్ అథారిటీ కోచులు గౌస్ దీపక్ శ్రీనివాస్ సోహెల్ నిరీక్షన్, సునీల్ హరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నకిలీ ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఫోన్ కాల్స్ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

జిల్లా ఆహార భద్రతాధికారి శరత్.

సీ కే న్యూస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయి కౌశిక్),జనవరి 25, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పరిధిలోని చిన్న మరియు పెద్ద ఆహార వ్యాపార సంస్థలకు ఫోన్ ద్వారా కొంతమంది వ్యక్తులు తమను ఆహార భద్రత శాఖకు చెందిన అధికారులుగా పరిచయం చేసుకుని అక్రమంగా డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు జిల్లా ఆహార భద్రత శాఖ దృష్టికి వచ్చినట్లు జిల్లా ఆహార భద్రతాధికారి శరత్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఒక వ్యక్తి తనను "ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ విక్రమ్ నాయుడు"గా పరిచయం చేసుకుంటూ మొబైల్ నంబర్ 8886397761 నుండి ఆహార వ్యాపారదారులకు ఫోన్ చేసి డబ్బులు కోరుతున్నట్లు ఫిర్యాదులు అందినట్లు తెలిపారు. సంబంధిత వ్యక్తికి ఆహార భద్రత శాఖతో ఎలాంటి సంబంధం లేదని స్పష్టంగా తెలియజేశారు. అందువల్ల భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని అన్ని ఆహార వ్యాపార సంస్థల యజమానులు ఇలాంటి ఫోన్ కాల్స్‌ను నమ్మవద్దని, ఫోన్, యూపీఐ లేదా నగదు రూపంలో ఎవరికి కూడా డబ్బులు చెల్లించవద్దని జిల్లా ఆహార భద్రత శాఖ సూచిస్తోంది. అధికారుల పేరుతో డబ్బులు అడగడం పూర్తిగా మోసంగా భావించాల్సిందిగా తెలియజేశారు.

ఆహార భద్రత శాఖకు సంబంధించిన లైసెన్సులు, రిజిస్ట్రేషన్లు మరియు ఫీజులు కేవలం అధికారిక విధానంలో మాత్రమే వసూలు చేయబడతాయని, వ్యక్తిగత ఫోన్ కాల్స్ ద్వారా ఎలాంటి చెల్లింపులు ఉండవని మరోసారి స్పష్టం చేశారు. ఇలాంటి నకిలీ ఫోన్ కాల్స్ లేదా మోసపూరిత ప్రయత్నాలు ఎదురైనట్లయితే వెంటనే జిల్లా ఆహార భద్రత శాఖ, పాల్వంచలోని ఐడీఓసీ కార్యాలయం, రూమ్ నెంబర్ ఎఫ్-3 వద్ద సమాచారం అందించాలని వ్యాపారదారుల కు జిల్లా ఆహార భద్రతాధికారి శరత్ తెలిపారు.

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో 'క్లీన్ స్వీప్' లక్ష్యంగా పనిచేయాలి

- పార్టీ గెలుపే పరమావధిగా అందరూ సమన్వయంతో సాగాలి
- సర్వే ఆధారంగానే అభ్యర్థుల ఎంపిక : మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి
- ఇల్లందు నేతలతో మున్సిపల్ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశం

సికె న్యూస్ ప్రతినిధి ఖమ్మం : రాబోయే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ఇల్లందు మున్సిపాలిటీలోని అన్ని వార్డుల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండా ఎగురవేయడమే లక్ష్యంగా నాయకులు, కార్యకర్తలు సమిష్టిగా కృషి చేయాలని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం ఖమ్మంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఇల్లందు ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్యతో కలిసి మున్సిపల్ ముఖ్య నేతలు, ఆశావహులతో మంత్రి సమావేశం నిర్వహించారు.

త్వరలోనే ఎన్నికల నగారా

ఎన్నికల ప్రక్రియ అతి త్వరలోనే ప్రారంభం కానుందని మంత్రి ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. "వచ్చే నెల మధ్య నాటికి ఎన్నికల ప్రక్రియ అంతా పూర్తయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. సమయం తక్కువగా ఉన్నందున పార్టీ శ్రేణులు ఇప్పుడే క్షేత్రస్థాయిలోకి వెళ్లి ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి పనులను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.

పారదర్శకంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక

టికెట్ల కేటాయింపులో పూర్తి పారదర్శకత పాటిస్తామని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రతి వార్డులో ప్రజల ఆమోదం, అభ్యర్థి యోగ్యత ఆధారంగా శాస్త్రీయంగా సర్వే నిర్వహించి, ఆ నివేదికల ప్రకారమే బి-ఫామ్ ఇస్తామని వెల్లడించారు. పార్టీ పట్ల విధేయత, ప్రజలకు సేవ చేయాలనే తపన ఉన్నవారికే ప్రాధాన్యత ఉంటుందని, ఎలాంటి ప్రలోభాలకు తావులేకుండా అర్హులకే సీట్లు దక్కుతాయని భరోసా ఇచ్చారు.

క్రమశిక్షణే ముఖ్యం.. అందరికీ సముచిత స్థానం

పార్టీ నిర్ణయానికి అందరూ కట్టుబడి ఉండాలని మంత్రి కోరారు. "ఒకే వార్డులో ఎక్కువ మంది అభ్యర్థులు ఉండటం సహజం. కానీ బి-ఫామ్ ఒకరికే దక్కుతుంది. టికెట్ రాని మిత్రులు ఆందోళన చెందవద్దు. పార్టీ కోసం కష్టపడే ప్రతి ఒక్కరినీ గుర్తించి, భవిష్యత్తులో కో-ఆప్షన్ సభ్యులుగా లేదా ప్రభుత్వంలోని ఇతర పదవుల ద్వారా వారి రాజకీయ గౌరవానికి భంగం కలగకుండా చూసే బాధ్యత నాదే" అని హామీ ఇచ్చారు. పార్టీ లైన్ దాటకుండా, ప్రతి ఒక్కరూ అధికారిక అభ్యర్థి గెలుపు కోసం సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

అభివృద్ధికి నిధుల వెల్లువ

"ఇల్లందు అభివృద్ధికి ఇప్పటికే కోట్ల రూపాయల నిధులను కేటాయించాం. మున్సిపాలిటీలోని 24 వార్డుల్లో మన అభ్యర్థులను గెలిపిస్తే, భవిష్యత్తులో మరింత భారీగా నిధులు తీసుకువచ్చి ఇల్లందు రూపురేఖలు మారుస్తా" అని మంత్రి వాగ్దానం చేశారు. తనను నమ్ముకున్న కార్యకర్తలను కుటుంబ సభ్యుల్లా కాపాడుకుంటానని, అందరూ కలిసికట్టుగా పనిచేసి పార్టీని బలోపేతం చేయాలని కోరారు.

ఉపాధి హామీ చట్టం రక్షణ కొరకు ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టరేట్ ముందు జనవరి 28 జరిగే ధర్నాను జయప్రదం చేయండి

- అఖిలభారత ప్రగతిశీల వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం అఖిలభారత ఐక్య రైతు సంయుక్త ఖమ్మం జిల్లా కమిటీ పిలుపు

సి కే న్యూస్ చింతకాని ప్రతినిధి. జనవరి 28న ఉపాధి హామీ చట్టం రక్షణ కొరకు ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టరేట్ ముందు జరిగే ధర్నాను జయప్రదం చేయండి

కార్మిక కర్షక సోదరులకు అఖిలభారత ప్రగతిశీల వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం అఖిలభారత ఐక్య రైతు సంఘం ఖమ్మం జిల్లా కమిటీల సంయుక్త పిలుపు

ఏఐ పీకేఎంఎస్ ఏఐ యు కె ఎస్ సంయుక్త జిల్లా కమిటీల సమావేశం ఈరోజు ఖమ్మం లో ఆ సంఘాల అధ్యక్షులు గంటా శ్రీనివాసరావు మలీదు నాగేశ్వరరావు అధ్యక్షతన జరిగినాయి ఈ సమావేశంలో ఏఐ యూకేఎస్ రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు గుమ్మడి నరసయ్య గారు మాట్లాడుతూ కేంద్రంలోని నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం గతంలో రైతాంగానికి వ్యతిరేకంగా కార్పొరేట్లకు అనుకూలంగా నల్ల చట్టాలను తీసుకువచ్చింది దానికి నిరసనగా రైతాంగం బలిదానాలతో త్యాగాలతో సంవత్సరాల తరబడి పోరాడి వాటిని రద్దు చేసుకున్నాయి నిన్న తరతరాలుగా కార్మికులు పోరాడి సాధించుకున్న హక్కులను కాలరాచి నాలుగు నల్ల కార్మిక చట్టాలను తీసుకొచ్చింది నేడు గ్రామీణ రైతాంగానికి పని హక్కుగా ఉపాధి హక్కుగా ఉన్న మహాత్మా గాంధీ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టమును సవరించి ఏ హక్కులు లేని పథకమును వికసిత్ భారత్ జిరాంజీ పేరుతో తీసుకువచ్చింది ఆ చట్టంలో కార్పొరేట్లకు వికసిత్తు ఉన్నది గ్రామీణ కర్షకులకు పేదలకు కార్మికులకు వారి శ్రమ శక్తిని పెట్టుబడిదారులకు కారు చౌకగా కట్టబెట్టే కుట్రలో భాగంగా ఉన్నది ఇది ఉపాధి హామీ చట్టంలో గ్రామీణ పేదలకు ఉన్న హక్కును తొలగించి పాలకవర్గాల దయాదాక్షణాలు మీద ఆధారపడే ఆధారపడే విధంగా కొత్తగా రూపొందించిన పథకం ఉన్నది గ్రామీణ ప్రజలు కరువు పనిగా పిలుచుకునే ఉపాధి హామీ పథకం వారికి పని లేకుంటే పని చూపించే బాధ్యత జీవన భృతి చూపించే బాధ్యత ప్రభుత్వాలకు ఉంటుంది నేటి చట్టం ఆ హక్కును తొలగించింది పథకం గా మార్చింది పథకం అంటే పాలకుల దయాదాక్షిణ్యాల మీదనే ప్రజలు బతకవలసి వస్తుంది అందుకనే ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని చట్టంగానే ఉంచే విధంగా గ్రామీణ పేదలను మోసం చేసే నూతన పథకాన్ని వ్యతిరేకించాలని గుమ్మడి నరసయ్య పిలుపునిచ్చారు ఉపాధి హామీ పథకం వలన దేశంలో 174 జిల్లాల్లో 28 కోట్ల 63 లక్షల ప్రజలకు జీవన భృతి దొరికిందని అందులో 18.3% భూమిలేని అత్యంత నిరుపేదలు 17% ఆదివాసి గిరిజనులు 20 శాతం పైగా సన్నాసిన్న కారు పేద రైతులు లబ్ధి పొందినారు నేటి పథకంలో వారికున్న హక్కు తొలగించబడింది కావున వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రైతు సంఘాల పిలుపులో ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని నరేంద్ర మోడీ దేశ ప్రజలకు చేస్తున్న ద్రోహాన్ని నిరసించాలని పిలుపునిస్తున్నాం జనవరి 28న ఉదయం 11 గంటలకు కలెక్టరేట్ ముందు జరిగే ధర్నా నిరసన కార్యక్రమాల్లో అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని కోరుతున్నాం

తిమ్మిడి హనుమంతరావు కార్యదర్శి అఖిల భారత వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం
కోలేటి నాగేశ్వరరావు కార్యదర్శి అఖిలభారత ఐక్య రైతు సంఘం
ఖమ్మం జిల్లా కమిటీలు

ఐడిఓసి కార్యాలయంలో ఘనంగా జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవ వేడుకలు.

● జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్.

సీ కే న్యూస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయి కౌశిక్),జనవరి 25,జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని జిల్లా కేంద్రంలోని ఐడిఓసి కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఆదివారం జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా వేడుకలు నిర్వహించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ తెలిపారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ఓటు హక్కు ప్రాముఖ్యతపై ప్రజల్లో, ముఖ్యంగా యువత లో అవగాహన కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహించినట్లు ఆయన తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా ఐడిఓసి కార్యాలయ ప్రాంగణంలో బి ఎల్ ఓ లకు నిర్వహించిన ముగ్గుల పోటీలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఓటు హక్కు, ప్రజాస్వామ్య విలువలను ప్రతిబింబించే విధంగా బూత్ లెవెల్ అధికారులు రూపొందించిన అందమైన ముగ్గులు అందరి మన్ననలు పొందాయన్నారు.

అదేవిధంగా జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించు కొని పాఠశాల విద్యార్థులకు నిర్వహించిన వ్యాసరచన పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రశంసాపత్రాలు, జ్ఞాపికలను అందజేసి అభినందించారు. చిన్న వయసులోనే ఓటు హక్కు ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన పెంపొందించుకోవడం ద్వారా విద్యార్థులు బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఎదగగలరని ఆయన ఈ సందర్భంగా అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎన్నికల ప్రక్రియను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న బూత్ లెవల్ అధికారులు (బిఎల్ఓలు)కు అవసరమైన కిట్లను జిల్లా కలెక్టర్ అందజేశారు. అలాగే ఎన్నికల విధుల్లో ప్రతిభ కనబరిచి ఉత్తమ ఎలక్టోరల్ అధికారులుగా ఎంపికైన తాసిల్దార్లు, జిల్లా మాస్టర్ ట్రైనర్ కు ప్రశంసాపత్రాలు, జ్ఞాపికలతో సత్కరించారు. జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా వయోవృద్ధులు, ట్రాన్స్‌జెండర్‌లను ప్రత్యేకంగా సన్మానించడం జరిగిందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో సమాజంలోని ప్రతి వర్గం భాగస్వామ్యమని ఆయన ఈ సందర్భంగా అన్నారు.

అనంతరం ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కు వినియోగంపై ప్రతిజ్ఞ నిర్వహించారు.

జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమాలు ప్రజల్లో ఓటు హక్కుపై అవగాహనను మరింత పెంచాయని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడెం ఆర్డీవో మధు, ఎన్నికల సూపర్డెంట్ రంగ ప్రసాద్, తాసిల్దార్లు పుల్లయ్య, ధార ప్రసాద్, ఎన్నికల జిల్లా మాస్టర్ ట్రైనర్ పూసపాటి సాయి కృష్ణ, సంబంధిత శాఖల అధికారులు విద్యార్థులు, వయోవృద్ధులు, ట్రాన్స్ జెండర్లు, నూతన ఓటర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టాటా ఇన్సూరెన్స్ సేవలు లైఫ్, హెల్త్ ఆఫీసును ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే తెల్లం..

సీ కే న్యూస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయి కౌశిక్),జనవరి 25,
భద్రాచలం పట్టణంలో ప్రముఖ బీమా సంస్థ టాటా ఇన్సూరెన్స్ సేవలను చీఫ్ బిజినెస్ అసోసియేట్ లీడర్ తానికొండ నాగేంద్ర రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ని టిన్ రెడ్డి ఫైనాన్సియల్ సర్వీసెస్ ఆఫీస్ ను ఆదివారం స్థానిక ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకట్రావు రిబ్బన్ కట్ చేసి ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి కుటుంబానికి బీమా అనేది ఒక రక్షణ కవచం లాంటిదని అన్నారు. అనుకోకుండా జరిగే ప్రమాదాలు లేదా ఆరోగ్య సమస్యల సమయంలో బీమా ఉంటేనే ఆర్థికంగా కుంగిపోకుండా ధీమాగా ఉండవచ్చుని తెలిపారు. గ్రామీణ మరియు ఏజెన్సీ ప్రాంత ప్రజలు ఇన్సూరెన్స్ ప్రాముఖ్యతపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని, చిన్న మొత్తంతో పొదుపు చేస్తూ పెద్ద మొత్తంలో రక్షణ పొందవచ్చుని ఆయన సూచించారు. దేశంలో ఎంతో నమ్మకమైన సంస్థగా పేరున్న టాటా గ్రూప్ కు చెందిన ఇన్సూరెన్స్ ఆఫీస్ ను ఏజెన్సీ ప్రాంత వాసులకు ఏర్పాటు చేసిన సీబీఏ తానికొండ నాగేందర్ రెడ్డి ని ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడెం బ్రాంచ్ మేనేజర్ జక్కుల సతీష్, సీనియర్ పార్టనర్ రామ గోపి,బామ్ రాహుల్, లీడర్లు నవీన్ రెడ్డి,నాగలక్ష్మి,జంపన్న, హరికృష్ణ,కృష్ణ,అనిల్,శివలీల,అనసూర్య దివ్య,చంద్రకళ సురేష్, వంశీ, ప్రసాద్, శివప్రసాద్, సుమన్, మహేష్, బాలాజీ, అడ్వైసర్లు రాజకీయ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

అర్చక స్వాముల మంత్రోచ్చారణల నడుమ వైభవంగా గోదావరి మాత నదిహారతి..

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ అన్నారు.

సీ కే న్యూస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయి కౌశిక్),జనవరి 25,
ఆదివారం నాడు శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దివ్య క్షేత్రం భద్రాచలంలో గోదావరి కరకట్ట ప్రదేశాలలో జరిగిన నదీహారతి కార్యక్రమములో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి కొలువై ఉన్న ప్రదేశంలోని గోదావరి తీరంలో ప్రతి ఆదివారం గోదావరి నదికి భక్తుల సహాయ సహకారాలతో భద్రాద్రి బ్రాహ్మణ పురోహిత సంఘం అధ్యక్షులు రామ వజ్జల రవి కుమార్ ఆధ్వర్యంలో గోదావరి హారతి నిర్వహించడం చాలా సంతోషంగా ఉందని, దేశ విదేశాల నుండి వచ్చే భక్తులు నదిహారతి కార్యక్రమంలో పాల్గొని పునీతులు అవుతున్నారని అన్నారు.

అనంతరం అర్చక స్వాములు గోదావరి హారతి విశేషాలను ముందుగా వినిపించి, గణపతి పూజ, జైశ్రీరామ్ అలంకారంలో 108 ప్రమిదలతో దీపోత్సవం భక్తులనే ప్రుశింప చేసి పూజా ద్రవ్యాలతో గోదావరి నదికి అష్టోత్తర శతనామార్చన చేశారని, పురోహితులు శ్రీరామ అష్టోత్తరం పటిస్తుండగా ఓం శ్రీ రామాయ నమః అంటూ108 సార్లు భక్తులచే శ్రీరామ నామ భజన అనంతరం ముందుగా సీతారామచంద్రస్వామి వారికి12 సార్లు హారతి ఇచ్చిన అనంతరం గోదావరి నదికి 21 సార్లు హారతిఇవ్వడం జరిగిందని, లోక కళ్యాణార్థం ప్రతి ఆదివారం నిర్వహిస్తున్న ఈ మహాత్కార్యంలో గ్రామస్తులు, భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని, రామానుగ్రహంతో గోదావరి మాత ఆశీస్సులు పొందాలని ఆయన అన్నారు.

ఆనంతరం శాంతి మంత్ర పఠనం జరిపి, వేణుగోపాల్ మరియు పార్వతీ దంపతుల ఆధ్వర్యంలో పులిహోర ప్రసాదం నైవేద్యం భక్తులకు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని ఆయన అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ఈవో దామోదర్ రావు, డి ఈ రవీందర్, గ్రామపంచాయతీ ఈవో శ్రీనివాసరావు, తాసిల్దార్ ధనియాల వెంకటేశ్వర్లు, పురోహితులు సురేష్ వర్మ, పవన్ కుమార్ వర్మ, అశోక్ కుమార్, కృష్ణమాచార్య, కారంబరీ కృష్ణ శర్మ, రామాచార్యులు, తేజ, సామెతి శేషాచార్యులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, భద్రాద్రి కా మహారాజు ప్రతినిధులు మరియు భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓటు హక్కు విలువ తెలుసుకుని ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం పరుచుకోవాలి.

● జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్...

సీ కే న్యూస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయి కౌశిక్),జనవరి 25,ప్రజాస్వామ్యంలో 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి పౌరుడు తన ఓటు హక్కును బాధ్యతాయుతంగా, సద్వినియోగపరుచుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం జాతీయ ఓటరు దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని జిల్లా యువజన మరియు క్రీడల శాఖ ఆధ్వర్యంలో నూతన ఓటర్లతో నిర్వహించిన సైకిల్ ర్యాలీని కొత్తగూడెం పోస్ట్ ఆఫీస్ సెంటర్ వద్ద జిల్లా కలెక్టర్ ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ప్రజలే పాలకులను ఎన్నుకునే అత్యున్నత హక్కు ఓటు హక్కు అని అన్నారు. ప్రజల అభిప్రాయాలకు ఆమోదయోగ్యంగా, ఎక్కువమంది ఆదరణ పొందిన ప్రజాప్రతినిధులను ఎన్నుకునేందుకు భారత రాజ్యాంగం ప్రతి పౌరుడికి ఓటు హక్కును కల్పించిందని తెలిపారు. గతంలో ఓటు హక్కు సాధన కోసం అనేక త్యాగాలు, ఉద్యమాలు, పోరాటాలు జరిగాయని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు.

జాతీయ ఓటరు దినోత్సవం ప్రతి పౌరుడు ఓటు హక్కు విలువ, విశిష్టతను అవగాహన చేసుకునేందుకు, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో తన పాత్రను గుర్తించేందుకు ఒక మంచి అవకాశమని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. ముఖ్యంగా నూతన ఓటర్లు, యువత ఎన్నికల ప్రక్రియలో చురుకుగా పాల్గొని ప్రజాస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ నూతన ఓటర్లు, యువత, ప్రజలు, అధికారులతో కలిసి ఓటరు ప్రతిజ్ఞ నిర్వహించారు. ఈ ప్రతిజ్ఞలో భాగంగా "భారతదేశ పౌరులమైన మేము ప్రజాస్వామ్యంపై సంపూర్ణ విశ్వాసంతో మన దేశ ప్రజాస్వామ్య సంప్రదాయాలను కాపాడుతామని, స్వేచ్ఛాయుత, నిష్పక్షపాత, ప్రశాంత ఎన్నికల నిర్వహణను పరిరక్షిస్తామని, మతం, జాతి, కులం, వర్గం, భాష లేదా ఎటువంటి ఒత్తిళ్లకు లోనుకాకుండా ప్రతి ఎన్నికలో నిర్భయంగా మా ఓటు హక్కును వినియోగిస్తామని" ప్రతిజ్ఞ చేశారు.

కార్యక్రమంలో భాగంగా కొత్తగూడెం పోస్ట్ ఆఫీస్ సెంటర్ వద్ద ఓటు హక్కు వినియోగం, పై నిర్వహించిన నృత్య ప్రదర్శనలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ప్రజాస్వామ్య విలువలు, ఓటు ప్రాముఖ్యతను ప్రతిబింబించేలా ఈ ప్రదర్శనలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి.

కొత్తగూడెం పోస్ట్ ఆఫీస్ సెంటర్ నుంచి ప్రారంభమైన సైకిల్ ర్యాలీ రైల్వే స్టేషన్ వరకు కొనసాగగా, ఈ ర్యాలీలో పెద్ద ఎత్తున యువత, నూతన ఓటర్లు ఉత్సాహంగా పాల్గొని ఓటు హక్కు వినియోగంపై అవగాహన సందేశాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా యువజన క్రీడా శాఖల అధికారి పరంధామ రెడ్డి, ఎన్నికల సూపర్డెంట్ రంగ ప్రసాద్ , పాల్వంచ తాసిల్దార్ ధారా ప్రసాద్, ఎన్నికల ట్రైనర్ సాయి కృష్ణ,ఎన్నికల సిబ్బంది నవీన్,సంబంధిత శాఖల అధికారులు, జిల్లా యువజన మరియు క్రీడల శాఖ సిబ్బంది, విద్యార్థులు, యువత పాల్గొన్నారు.

మతం వేరు మతోన్మాదం వేరు, మతం మణి మాణిక్యాల బురదతట్ట : జైభారత్

సీ కే న్యూస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయి కౌశిక్),జనవరి 25,భద్రాచలంలోని బ్రహ్మంగారి కళ్యాణ మండపంలో జై హో ఆధ్వర్యంలో హిందూ ముస్లిం ఐక్యత సభ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జైభారత్ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు ఖదిజ్ఞాసి గుండు వెంకన్న, జైభారత్ బీసీ పోరాట వేదిక తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఖదిజ్ఞాసి వెలిమిశెట్టి వీరన్న మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏటా డిసెంబర్ 19 నుండి జనవరి 30 వరకు హిందూ ముస్లిం ఐక్యత సభలు జైభారత్, జై హో ఆధ్వర్యంలో మహనీయులు కలలుగన్న మతసామరస్యం కోసం ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. వేదాంత మేధస్సు ఇస్లాం శరీరంతో కూడిన విభవోజ్వల భారత్ ప్రభవించాలని స్వామి వివేకానంద కలలుగంటే, నేడు మతం పేరిట మతోన్మాదులు విభజన రేఖ గీసి మతతత్వాన్ని రేపుతున్నారని ఇది భారతదేశానికి ప్రమాదకరమని అన్నారు. అన్ని మతాలు గొప్ప విలువలను ప్రబోధించాయని ఆ విలువలను ఎత్తి పట్టుకొని, అన్ని మతాలలో ఉన్న అసమానతలను వదిలిపెట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. మతం వేరు మతోన్మాదం వేరు అని, మతం మణి మాణిక్యాల బురద తట్ట అని జైభారత్ స్పష్టం చేస్తుందని తెలిపారు. హిందూ ముస్లిం సమైక్యతే శ్వాసగా తపించి జీవితాన్ని ధారపోసి మతోన్మాదుల హంతక దాడిలో అమరుడైన గాంధీజీ, హిందూ ముస్లిం ఐక్యత కోసం చివరికంటా నిలబడ్డ అశ్ఫాక్, బిస్మిల్, ఉద్ధం సింగ్, స్వామివివేకానంద, నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ లాంటి యోధులను స్మరించుకుంటూ మతోన్మాదానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తున్న జైభారత్ ఉద్యమంలో ప్రతి ఒక్కరూ పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. డాక్టర్ భాను ప్రసాద్ ఐక్యత ప్రతిజ్ఞ చేపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జైభారత్ ఒ౩ పోరాట వేదిక ఖజూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రాంప్రసాద్, జైహో భద్రాచల నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా సీనియర్ నాయకులు అలవాల రాజా పెరియార్, డాక్టర్ భాను ప్రసాద్, యువతరం పార్టీ ఏపీ అధ్యక్షులు బానోత్ బాబు నాయక్, సూర్యకాంతం, సయ్యద్ అలీ, సయ్యద్ అబ్దుల్ సుకుర్, జానీ పాష, కన్నయ్య, శ్రీనివాస రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిత్తరమ్మ తల్లిని దర్శించుకున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్....

సీ కే న్యూస్ :కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం లోని గాజులరామారం గల అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతున్న ప్రఖ్యాతగాంచిన శ్రీ శ్రీ శ్రీ చిత్తరమ్మ దేవి జాతరలో భాగంగా ఈరోజు ముఖ్యమైన అమ్మవారి జాతర సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ ఆహ్వానం మేరకు పూజ కార్యక్రమలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేసి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న కుత్బుల్లాపూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు...ఈ సందర్భంగా కూన శ్రీశైలం గౌడ్ మాట్లాడుతూ ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని పేదల కొంగుబంగారమైన ఆ చిత్తరమ్మ తల్లి ఆశీస్సులు కృప, కటాక్షాలు, చల్లని దీవెనలు, అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని కోరారు, అదేవిధంగా పోలీసు అధికారులు మరియు మున్సిపల్ అధికారు చేసిన ఏర్పాట్లను పరిశీలించి భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా చూడాలని అధికారులను కోరారు, అనంతరం ఆలయ కమిటీ వారు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ని శాలువాతో సత్కరించి అమ్మవారి తీర్థ ప్రసాదాలు అందించారు.

చిత్తరమ్మ దేవి ఆలయ ప్రాంగణమంతా భారీ సంఖ్యలో భక్తులతో కిటకిటలాడుతుంది, ఈ సందర్భంగా భక్తులు అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించుకుంటూ,తమ మొక్కులను చెల్లిస్తున్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ కూన అంతయ్య గౌడ్, సలహాదారు కూన శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఇతర సభ్యులు బాలరాజు, నరసింహ, ఇంద్రసేన గుప్తా, బుచ్చిరెడ్డి, పెంట రెడ్డి, గౌరిశెట్టి శివ, సత్తయ్య ఇంద్రసేనారెడ్డి, మరియు స్థానిక డివిజన్ నాయకులు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

పడమటిగూడెం గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుతా

● సర్పంచ్ జక్కుల ఉప్పలయ్య

● అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభించిన సర్పంచ్

సీ కే న్యూస్ పడమటి గూడెం గ్రామంలోని అభివృద్ధి పనులను గ్రామ సర్పంచ్ జక్కుల ఉప్పలయ్య ఉపసర్పంచ్ నవీన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో గంగాదేవి కుంట చెరువు కట్ట పైన ఉన్న చెట్టు కొమ్మలను చెట్ల తొలగింపు కార్యక్రమాన్ని సర్పంచ్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామాన్ని మాన్య అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతామని మండలంలోని పడమటి గూడెం గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దామని సాంఘిక శక్తులకు స్థానం ఇవ్వమని వారు హెచ్చరించారు. గ్రామంలో ఎలాంటి అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు అసాంఘిక శక్తులకు గొడవలకు తాగు ఇవ్వమని శాంతియుతంగా ఉంచడంలో త్వరలోనే కీలకమైన కమిటీలు వేస్తామని వారు తెలిపారు. డోర్నకల్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు రామచంద్రనాయక్ తో మాట్లాడి మరిన్ని నిధులు తీసుకువచ్చి అంతర్గత సీసీ రోడ్లు డ్రైనేజీ వ్యవస్థ ఇతర పనులు చేస్తామని వారు హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు హెచ్ యాకయ్య,హెచ్ వెంకటమ్మ, జక్కి హేమలత ,జొన్నలగడ్డ యాకన్న,తెప్పసుజాత ,ఎస్కే ఆసియా బేగం,స్వామి నాయక్, మాజీ వార్డు సభ్యులు ప్రతాపరెడ్డి ,షాబాద్దీన్ గ్రామ రైతులు గ్రామ పెద్దలు పాపిరెడ్డి, సత్తిరెడ్డి,ఉపేందర్, నాగరాజు,కొమరమ్మ, కొమురయ్య,చిది మిళ్ళ ప్రభాకర్ ,సోమయ్య,సింహాద్రి, కమలాకర్ రెడ్డి,మహబూబ్ బాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విన్‌ఫాస్ట్ నుంచి ఎలక్ట్రిక్ టూవీలర్లు

న్యూఢిల్లీ: వియత్నాం ఈవీ కంపెనీ విన్‌ఫాస్ట్ ఈ ఏడాదే ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లను తీసుకొస్తామని ప్రకటించింది. కంపెనీ తన తమిళనాడు ప్లాంట్‌లో ప్రత్యేకంగా టూ వీలర్ తయారీ లైన్‌ను ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఏడాదికి 10 లక్షల యూనిట్లను ఉత్పత్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.
వియత్నాం ప్రముఖ ఈవీ తయారీ సంస్థ విన్‌ఫాస్ట్ భారత్ లో తన సరికొత్త ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లను విడుదల చేయడానికి సిద్ధమవుతోంది. 2026 చివరి నాటికి లేదా పండుగ సీజన లో మార్కెట్లో రానున్నాయి. తమిళనాడులోని తూత్తుక్కుడి ప్లాంట్‌లో తయారయ్యే ఈ స్కూటర్లు..ఒక్కసారి ఛార్జ్ చేస్తే సుమారు 140 కిమీల పరిధిని అందించగలవు. సులభంగా మార్చుకోగల బ్యాటరీ టెక్నాలజీ ఉండే అవకాశం ఉంది.

తిన్న వెంటనే నీళ్ళను తాగుతున్నారా?

ఆరోగ్యం మంచిగా ఉంటేనే మనం అన్ని పనులు చేసుకోగలుగుతాము. అలా ఉండాలంటే అది మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. మనకి పడని ఫుడ్స్ తిని కొత్త సమస్యలు తెచ్చుకోకండి. అయితే.. వీటిని తిన్నతర్వాత నీరు తాగడం అంత మంచిది కాదని పోషకాహార నిపుణులు వెల్లడించారు.
మనం ఎంత ఆహారం తిన్నా కూడా మన శరీరం నీటిని మాత్రమే కోరుకుంటుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే మనిషి శరీరంలో 70 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఆహార పదార్థాలు ఎంత ముఖ్యమో అంతకి మించి నీరు కూడా అంతే అవసరం. కాబట్టి ఎవరైనా సరే శరీరానికి సరిపడా నీరు తీసుకుంటేనే వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అంతే కాదు, మనం రోజూ తీసుకునే ఆహార పదార్థాలు కూడా సరైనవిగా ఉండాలి. వాటిని తీసుకుని సరిపడా నీరును తాగకపోతే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనకి పడని ఫుడ్స్ తిని కొత్త సమస్యలు తెచ్చుకోకండి. శెనగలు చాలా మంది తింటుంటారు. ఎందుకంటే, వీటిలో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే వీటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వలన అవి తొందరగా జీర్ణం కావు. కాబట్టి, తిన్న వెంటనే నీటిని తాగకండి. శెనగలు తిన్న గంట తర్వాత మంచి నీళ్ళను తాగండి. డ్రై ఫ్రూట్స్ తిన్న తర్వాత నీళ్ళను తాగితే జీర్ణక్రియ పని తీరు మందగిస్తుంది. దీని వలన ఎంజైములు పని చేయకుండా అవుతాయి. ఆ తర్వాత కడుపు భారంగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి, కనీసం ఒక గంట విరామం ఇచ్చి నీరు తాగితే చాలా మంచిది. నిమ్మ, ద్రాక్ష, నారింజ వంటి పండ్లు పొట్ట సమస్యలకు దారి తీస్తాయి. వీటిని తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగకూడదు. అలా చేస్తే కడుపులో గ్యాస్ ఎక్కువయ్యి వాంతులు అయ్యే అవకాశం ఉంది కాబట్టి అస్సలు తాగకండి. అందుకే వీటిని తిన్న తర్వాత గంట పాటు నీరు తాగొద్దు.బొప్పాయిలో విటమిన్ ఏ, సి, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు చాలా మంచిది కానీ దీనిని తిన్న వెంటనే వాటర్ ను తాగితే కడుపు ఉబ్బరంతో పొట్ట సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి బొప్పాయిని తిన్న తర్వాత రెండు గంటల తర్వాత నీటిని తాగండి. పచ్చి పాలు అందరికీ జీర్ణం కావు పొట్టలో ఇబ్బంది స్టార్ట్ అయ్యి ఏం చేయాలో తెలియక వెంటనే నీళ్ళను తాగుతారు. ఇలా చేయకండి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి. రోజంతా విరోచనాలు అవుతూనే ఉంటాయి. కాబట్టి పాలు తాగిన తర్వాత రెండు గంటలు గ్యాప్ ఇచ్చి మంచి నీళ్ళను తీసుకోండి.

ఇంట్లో తులసి మొక్క వాడిందా.. దరిద్రమే!

తులసి మొక్కను హిందువులు పవిత్రంగా భావిస్తారు. అయితే కొందరు ఇంట్లో వాడిపోయిన తులసి మొక్కలను ఎలా పడితే అలా పీకే పడేస్తుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం ద్వారా వారి కుటుంబంపై వ్యతిరేక శక్తుల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుందని వాస్తు నిపుణులు చెబుతున్నారు. తులసి మొక్కను హిందువులు తల్లిగా పూజిస్తారు. తులసికోటను ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసుకుని నిత్యం పూజలు చేసి , ప్రదక్షిణాలు చేయటం హిందూ సాంప్రదాయం, ఆచారాల్లో ఒక భాగం. తులసి దళంతో భగవాన్ విష్ణువును , శ్రీకృష్ణుడిని ఎక్కువగా పూజిస్తారు. తులసిదళం లేకుండా విష్ణువు నుపూజిస్తే జీజీ పూజ అసంపూర్ణమని పండితులు చెబుతారు. తులసిదళం శుద్ధి , భక్తి , ఆరోగ్యానికి ప్రతీకగా భావించబడుతుంది. అయితే తులసిచెట్టు వాడి పోయి ఆకులు రాలి ఎండిపోతుంటే ఆ మొక్కను ఎలా తొలగించాలి, కొమ్మలను ఆకులను ఏమి చేయాలనే దానికి కొన్ని నియమాలను పండితులు చెబుతున్నారు. కొందరు తులసి మొక్కలు ఎండి పోతే సాయిబాబ ఆలయాల్లోకి తీసుకువెళ్లి అప్పగిస్తారు. ఆలా తీసుకువెళ్లే సమయంలోనూ పవిత్రంగా, నియమబద్ధంగా, భక్తి భావనతో ఆలయానికి తీసుకువెళ్లటం ద్వారా ఆ వాసుదేవుని కృపకు పాత్రులు కావటంతో పాటు శుభ ఫలితాలు లభిస్తాయని పండితులు చెబుతున్నారు.

భర్త నిన్ను అనుమానించడానికి కారణం అదే!

మేడమ్! నాకు వివాహమై 19 సంవత్సరాలవుతోంది. నా వయస్సు 35. మా వారికి నేనంటే చాలా ప్రేమ. ఆయనకు శ్రీఘ్రస్ఖలన సమస్య మొదట్నించీ ఉంది. మొదట్లో ఫర్వాలేదనిపించినా మెల్లగా అది ఎక్కువైంది. క్షణాల్లో స్ఖలనం అవుతోంది. సమస్య సెక్స్ కాదు. నాకు ఆయనే ముఖ్యం. ఆయన రెండేళ్లుగా నాతో సరిగా ఉండటం లేదు. అనుమానిస్తున్నారు. నాతో మాట్లాడరు. ఉద్యోగం సరిగా చేయరు. డాక్టర్‌ను కలుద్దామంటే రారు. డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళి చికిత్స తీసుకోవడం నా ఆనందం కోసం కాదు. ఆయన బాధ తగ్గడం కోసం. కానీ, ఎంత చెప్పినా హాస్పిటల్‌కు రారు. ఏం చేయమంటారో చెప్పండి. నిజంగా ఈ సమస్య వల్ల ఇద్దరూ బాధపడుతున్నారు. భర్తకి సెక్స్ సమస్య ఉంటే భార్య అర్థం చేసోకోదని భర్తలు ఎందుకు అనుకుంటారు? ఇద్దరికీ సమస్య కదా. శీఘ్రస్ఖలన సమస్య జలుబు లాంటిది. ప్రపంచంలో కోటానుకోట్ల మంది పురుషులకి ఇది ఉంది. ఇది తగ్గని సమస్య ఏ మాత్రమూ కాదు. శీఘ్రంగా అంటే త్వరగా అయ్యే స్ఖలనాన్ని ఆపి, అవగస్తంభన కాలాన్ని పెంచే సెక్స్ థెరపీలో కొన్ని అద్భుతమైన టెక్నిక్స్ సాధన చేస్తే సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. కొన్ని భర్త విడిగా, కొన్ని భార్య సహకారంతో చేయాలి. ఫర్ఫార్మెన్స్ ఆంగ్జైటీ వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం వస్తుంది. శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గక పోతే ఫర్ ఫార్మెన్స్ ఆంగ్జైటీ ఇంకా ఎక్కువవుతుంది. దీనికి సైకోథెరపీ ఉంది. శీఘ్రస్ఖలన సమస్యకు మానసిక కారణాలలో విపరీతమైన ఆందోళన, భయం, అజ్ఞానం, భాగస్వామి తిరస్కారం వంటివి ఉన్నాయి. ఇక శారీరక కారణాల్లో సెక్స్ కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం, తరచూ వచ్చే మూత్రనాళపు ఇన్ఫెక్షన్స్, ప్రోస్టేట్ గ్లాండ్ ఇన్ ఫెక్షన్స్, డయాబెటిస్, బీపీ వంటివి. ఏదేమైనా మిమ్మల్ని ఆనందపరచలేకపోతున్నానన్న బాధలోంచి వచ్చిన కోపం, చిరాకు, ఆత్మన్యూనత, మిమ్మల్ని అనుమానించే స్థాయికి తీసుకెళ్లాయి. సెక్స్ కంటే తన ప్రేమే ముఖ్యమని భరోసా ఇవ్వండి. శీఘ్రస్ఖలనం అవమానకరమైన, సిగ్గుతో భయపడే అంశం కాదు. మీ వారిని సెక్సాలజిస్ట్ వద్దకు తీసుకెళ్ళండి. ఇద్దరికీ కౌన్సెలింగ్, సెక్స్ సైకోథెరపీ చాలా అవసరం. రెండు రోజుల చికిత్సతో తగ్గిపోయే దానికి జీవితాన్ని నరకంలా మార్చుకోకండి.

బ్రిక్స్+ దేశాల డిజిటల్ కరెన్సీ: డాలర్‌కి పోటీగా వస్తున్న ఈ కొత్త కరెన్సీ 'యూనిట్' ఏంటి ?

గతేడాది రష్యాలో జరిగిన బ్రిక్స్ (BRICS) సమావేశంలో ఒక కొత్త నోటును ప్రదర్శించారు. ఇది కేవలం పేపర్ ముక్క కాదు, అమెరికా డాలర్‌తో సంబంధం లేని ఒక కొత్త ఆర్థిక వ్యవస్థను సృష్టించాలనే సంకల్పానికి ప్రతీక. దీనికి యూనిట్ (UNIT) అని పేరు పెట్టారు.

అసలు ఏంటి ఈ యూనిట్ ?
ఇది మనం రోజూ వాడే రూపాయలు లేదా డాలర్ల లాంటి కరెన్సీ కాదు. ఇది దేశాల మధ్య వ్యాపారం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఒక డిజిటల్ చెల్లింపు సాధనం. దీని ప్రత్యేకతలు ఏంటో తెలుసా బంగారంకి మద్దతుగా దీని విలువలో 40% బంగారం మీద, 60% బ్రిక్స్ దేశాల కరెన్సీల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది బ్లాక్‌చైన్ అనే సురక్షితమైన డిజిటల్ పద్ధతిలో పనిచేస్తుంది. ఏ ఒక్క దేశం దీనిని కంట్రోల్ చేయదు. దీనివల్ల ఒక దేశ ఆర్థిక పరిస్థితి బాగోలేకపోయినా ఈ యూనిట్ విలువ పెద్దగా పడిపోదు. అమెరికా 8134 టన్నులతో పోల్చితే 2024లో బ్రిక్స్+ దేశాల వద్ద దాదాపు 6143 టన్నుల బంగారం ఉంది. చైనా, భారతదేశం కలిసి 2019 నుండి 2024 మధ్య అదనంగా 572.5 టన్నులను సేకరించాయి.

బ్రిక్స్+ దేశాల బలం ఎంత?
ఒకప్పుడు కేవలం ఐదు దేశాలతో అంటే బ్రెజిల్, రష్యా, ఇండియా, చైనా, సౌత్ ఆఫ్రికాతో మొదలైన ఈ కూటమి, ఇప్పుడు బ్రిక్స్+ గా మారింది. ఇందులో ఇప్పుడు సౌదీ అరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, ఈజిప్ట్, ఇరాన్ వంటి దేశాలు కూడా చేరాయి. ప్రపంచ జనాభాలో సగం మంది ఈ దేశాల్లోనే ఉన్నారు. ఇంకా ప్రపంచంలోని బొగ్గులో 78%, గ్యాస్‌లో 36% ఈ దేశాల దగ్గరే ఉంది.

యూనిట్ డాలర్‌కు నిజంగా ముప్పేనా?
ప్రస్తుతం ప్రపంచ దేశాలన్నీ వ్యాపారం చేయాలంటే అమెరికా డాలర్‌పైనే ఆధారపడుతున్నాయి. దీనివల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నాయి. రూపాయలను డాలర్లుగా మార్చడానికి అదనపు ఛార్జీలు అవుతాయి. అదే యూనిట్ వస్తే ఆ ఖర్చు తప్పుతుంది. అమెరికాకు ఏదైనా దేశంపై కోపం వస్తే, డాలర్ వాడకుండా ఆంక్షలు విధిస్తుంది. అదే యూనిట్ వాడితే ఆ భయం ఉండదు. అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఒడిదుడుకులు వస్తే ప్రపంచమంతా ప్రభావితం అవుతుంది. కానీ ఈ కొత్త పద్ధతి ఆ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది.
డాలర్‌ను కాదని యూనిట్ వైపు వెళ్లడం అంత తేలిక కాదు. అన్ని దేశాలు ఈ కొత్త డిజిటల్ పద్ధతిని నమ్మాలి. దీనిని ఎలా వాడాలి అనే విషయంలో స్పష్టమైన చట్టాలు ఉండాలి. ఒకవేళ 'యూనిట్' వాడితే, అమెరికా ఆయా దేశాల మీద భారీ పన్నులు వేసే అవకాశం ఉంది. ఈ 'యూనిట్' అనేది ఒక గొప్ప ఆలోచన. ఇది నిజంగా అమల్లోకి వచ్చి సక్సెస్ అయితే, భవిష్యత్తులో ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అమెరికా ఆధిపత్యం తగ్గి, అన్ని దేశాలకు సమాన ప్రాధాన్యత ఉండే అవకాశం ఉంది.

మీ బంగారం లేదా వెండి అమ్ముతున్నారా...? అమ్మితే ఎంత పన్ను పడుతుందో తెలుసా...

భారతీయులు భౌతిక బంగారం అంటే నగలు, నాణేలు, బార్లతో పాటు డిజిటల్ బంగారం, గోల్డ్ జుంఖీలు, గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లు, సావరిన్ గోల్డ్ బాండ్లు (SGB) ద్వారా బంగారంలో పెట్టుబడి పెడుతుంటారు. అయితే ఈ బంగారం లేదా వెండి అమ్మడం ద్వారా లాభం వస్తే, ప్రభుత్వం దానికి పన్ను విధిస్తుంది. అది కూడా మీరు ఏ రూపంలో అంటే నగలు, బాండ్లు, లేదా డిజిటల్ గా బంగారం కొన్నారు, ఎంతకాలం మీ దగ్గర పెట్టుకున్నారు అనే దానిపై ఈ పన్ను మారుతుంది. ఈ పన్ను రేట్లు ఎలా ఉంటాయంటే....

1. బంగారు నగలు, నాణేలు, వెండి సామాన్లు
రెండేళ్ల ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు అంటే మీరు కొని రెండేళ్లు దాటితే, దాని పై వచ్చే లాభంపై 12.5% పన్ను కట్టాలి. గతంలో ఉన్న 'ఇండెక్సేషన్' సదుపాయం ఇప్పుడు లేదు. రెండేళ్ల ఏళ్ల లోపు అంటే బంగారం కొని రెండేళ్ల కంటే ముందే అమ్మేస్తే, ఆ లాభాన్ని మీ మొత్తం ఆదాయానికి కలిపి, టాక్స్ స్లాబ్ ప్రకారం పన్ను వేస్తారు.

2. డిజిటల్ బంగారం & వెండి
వీటికి కూడా నగలకు వర్తించే నియమాలే అంటే రెండేళ్ల నిబంధన వర్తిస్తాయి. రెండేళ్ల దాటితే 12.5% పన్ను, 2 ఏళ్ల లోపు అయితే టాక్స్ స్లాబ్ రేటు ఉంటుంది.

3. గోల్డ్/సిల్వర్ జుంఖీలు & మ్యూచువల్ ఫండ్స్
ఏడాది దాటితే లేదా మీరు ఒక సంవత్సరం తర్వాత అమ్మితే 12.5% పన్ను పడుతుంది. 1 ఏడాది లోపు అమ్మితే ఇన్కమ్ టాక్స్ స్లాబ్ ప్రకారం పన్ను కట్టాలి.

4. సావరిన్ గోల్డ్ బాండ్లు (SGB) :
బంగారం పెట్టుబడుల్లో వీటికి పన్ను ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఏటా వచ్చే 2.5% వడ్డీకి మాత్రం మీ స్లాబ్ ప్రకారం పన్ను కట్టాలి. మెచ్యూరిటీ వరకు ఉంటే అంటే 8 ఏళ్ల తర్వాత బాండ్ గడువు ముగిశాక మీరు తీసుకునే లాభంపై ఒక్క రూపాయి కూడా పన్ను కట్టక్కర్లేదు. స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్‌లో ఒక ఏడాది తర్వాత అమ్మితే 12.5%, అంతకంటే ముందే అమ్మితే స్లాబ్ ప్రకారం పన్ను పడుతుంది.
గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయాలు ఏంటంటే మనము బంగారం కొనేటప్పుడే 3% GST కడతాము. కాబట్టి అమ్మేటప్పుడు GST కట్టక్కర్లేదు. కొన్నాక కొన్ని నెలల తేడాతో అమ్మినా పన్ను భారం పెరగొచ్చు. ఉదాహరణకు, ఏదైనా నగలను 24 నెలల లోపు అమ్మితే ఎక్కువ పన్ను పడే అవకాశం ఉంది. ఇప్పుడు చాలా రకాల బంగారం పెట్టుబడులపై దీర్ఘకాలిక పన్ను (LTCG) 12.5% గా ఉంది.

వందల కి.మీ. దూరం చిన్నబోతుంది

-మొదటిపేజీ తరువాయి
వేగంతో ప్రయాణిస్తుంది. హైదరాబాద్‌లోని అడ్వాన్స్‌డ్ సిస్టమ్స్ లేబొరేటరీలో అభివృద్ధి చేసిన ఎల్‌ఆర్‌ఏఎస్‌హెచ్‌ఎంను 2024 నవంబర్‌లో ప్రయోగాత్మకంగా పరీక్షించారు. ఇందులో విజయం సాధించడంతో మరో రెండేళ్లలో సైన్యంలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు.

ప్రత్యేకతలివీ..
సముద్రజలాల్లో వేగంగా ప్రయాణించే యుద్ధనౌకలను ఈ క్షిపణి కచ్చితంగా గుర్తించి 100 శాతం ధ్వంసం చేస్తుంది.
హైపర్‌సోనిక్ వేగంతో ప్రయాణించే ఈ క్షిపణిని శత్రుదేశ యుద్ధనౌక గుర్తించేలోపే పని ముగిసిపోతుంది. ఇందుకోసం ఏరో డైనమిక్ డిజైన్‌తో ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దారు.
ఎల్‌ఆర్‌ఏఎస్‌హెచ్‌ఎంను ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన మొబైల్ లాంఛర్ నుంచి ప్రయోగిస్తారు.
'బూస్ట్ అండ్ గ్లైడ్' సాంకేతికతను దీనికి వినియోగించారు. ప్రయోగించిన మరుక్షణమే గరిష్ఠ వేగంతో దూసుకెళ్తుంది.
భూ ఉపరితలాలపై ఉన్న లక్ష్యాలను కూడా సునాయాసంగా ఛేదిస్తుంది.
శత్రుదేశ రాడార్లు, ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థలు దీని రాకను గుర్తించలేవు.
ఎలాంటి యుద్ధనౌకలనైనా క్షణాల్లో ధ్వంసం చేస్తుంది.
అతితక్కువ ఎత్తులోనే ప్రయాణిస్తూ లక్ష్యాలను చేరుకోగలగడం దీనికున్న మరో ప్రత్యేకత. అన్ని రకాల పేలోడ్‌లనూ మోసుకెళ్లగలదు.

ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ తెలుగువారే..
డీఆర్‌డీవో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టుకు ఐదేళ్లుగా తెలుగువారైన ఎ.ప్రసాద్‌గౌడ్ డైరెక్టర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. నంద్యాల జిల్లా డోన్‌కు చెందిన ఆయన.. 30 సంవత్సరాల కిందట డీఆర్‌డీవోలో చేరి అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్నారు.

రాజ్యాంగమే మనకు మార్గదర్శి...

గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలకు దేశం సిద్ధమవుతున్న వేళ, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆదివారం సాయంత్రం జాతినుద్దేశించి ప్రసంగించారు. న్యాయం, సోదరభావం అనే రెండు కీలకమైన అంశాలను మన రాజ్యాంగం నిర్వచించిందని, అవే గణతంత్రానికి పునాదులని ఆమె స్పష్టం చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న దార్శనికత, రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచిన విలువలను ఆమె తన ప్రసంగంలో ప్రముఖంగా ప్రస్తావించారు.దేశాభివృద్ధి ప్రయాణంలో మహిళలు కీలక మైలురాళ్లను సృష్టిస్తున్నారని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తున్నారని రాష్ట్రపతి ప్రశంసించారు. దేశ భద్రతకు కాపలా కాస్తున్న సాయుధ బలగాల శౌర్య పరాక్రమాలను కొనియాడుతూ, 'ఆపరేషన్ సిందూర్'ను ఆమె గుర్తుచేశారు. దేశ పురోభివృద్ధికి దోహదపడుతున్న రైతులు, శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యులు, సైనిక, పోలీసు సిబ్బంది, వ్యాపారవేత్తలు, యువత సేవలను ఆమె ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.
ప్రజాస్వామ్యాన్ని పటిష్టం చేయడానికి ఎన్నికలలో పాల్గొనడం పౌరుల బాధ్యత అని రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ ఇచ్చిన సందేశాన్ని రాష్ట్రపతి ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. వందేమాతరం 150వ వార్షికోత్సవ వేడుకలతో పాటు సర్దార్ పటేల్, నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్‌లకు నివాళులర్పించిన కార్యక్రమాలను కూడా ఆమె ప్రస్తావించారు.
భారత ప్రజాస్వామ్య క్యాలెండర్‌లో అత్యంత ముఖ్యమైన ఈ వార్షిక ప్రసంగం దేశవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది పౌరులకు చేరింది. ఆదివారం రాత్రి 7 గంటలకు ప్రారంభమైన ఈ ప్రసంగాన్ని ఆకాశవాణి జాతీయ నెట్‌వర్క్‌తో పాటు అన్ని దూరదర్శన్ ఛానెళ్లలో ప్రసారం చేశారు. మొదట హిందీలో, ఆ తర్వాత ఆంగ్లంలో రాష్ట్రపతి ప్రసంగించారు. అనంతరం, దూరదర్శన్ ప్రాంతీయ ఛానెళ్లు వివిధ ప్రాంతీయ భాషలలో ఈ సందేశాన్ని ప్రసారం చేశాయి. దీనివల్ల దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల ప్రజలు తమ మాతృభాషలో రాష్ట్రపతి సందేశాన్ని వినే అవకాశం కలిగింది.గణతంత్ర భారతదేశం ఆవిర్భవించిన తొలి నాళ్ల నుంచి రాష్ట్రపతి ప్రసంగం ఒక సంప్రదాయంగా కొనసాగుతోంది. ఇది దేశ ప్రగతి, విజయాలు, సవాళ్లను సమీక్షించుకోవడానికి ఒక అవకాశంగా నిలుస్తుంది. 1950లో భారత రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చిన చారిత్రక రోజుకు గుర్తుగా గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. ఆ రోజునే మన దేశం సార్వభౌమ, ప్రజాస్వామ్య గణతంత్రంగా అవతరించింది. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రపతి ప్రసంగం, జనవరి 26 వేడుకలకు స్ఫూర్తిదాయకమైన స్వరాన్ని అందిస్తూ, ఐక్యత ప్రాముఖ్యతను మరోసారి గుర్తుచేసింది.

ఆకు కాదిది ఔషధ గని

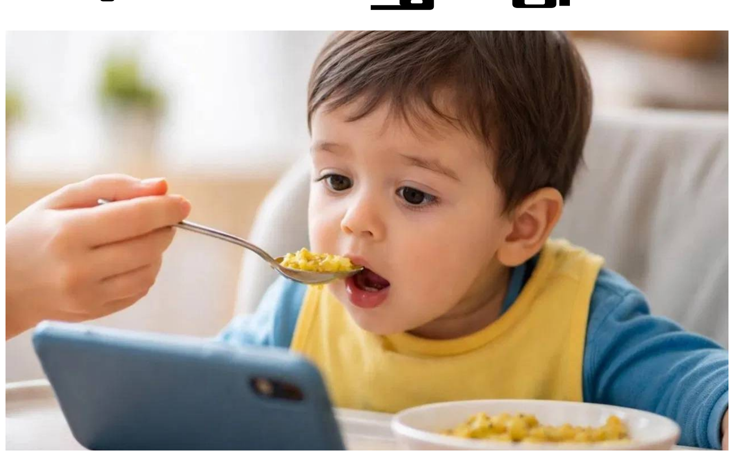
వాము ఆకులు యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీబయాటిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి అమృతంగా పనిచేస్తాయి. జలుబు, గొంతులో గరగరతో బాధపడుతున్నవారికి వామ కులతో రసం చేసుకుని తాగితే కఫం అంతా క్లియర్ అవుతుంది.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మీరు వాము ఆకులను నమలడం వల్ల, ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలను దూరంగా ఉంచడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. వాము ఆకులను నీటిలో మరిగించి తాగడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయని అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఈ ఆకు తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.వాము ఆకులు మరిగించిన నీటిలో ఇంగువ, నల్ల ఉప్పు కలిపి తీసుకుంటే, అది కడుపు నొప్పి నుండి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇవి అనాల్జేసిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పంటి నొప్పి, తలనొప్పి, శరీర నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఆకులను మెత్తగా చేసి, ప్రభావిత ప్రాంతానికి లేపంగా అప్లై చేయటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వాము ఆకులతో చట్నీ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. చట్నీ చేయడానికి, ఆకులను వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా నిమ్మరసంతో కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా వామాకుల రసం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది. రోజూ రెండు ఆకులు నమలడం వల్ల శరీరంలో మెటబాలిజం రేటు పెరుగుతుంది. వాము ఆకుల రసం తీసుకోవడం ఆర్థరైటిస్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల్ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ఇది బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వాము ఆకుల

రసం తాగడం వల్ల కళ్లకు కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కళ్లు, కంటి చూపును నిర్వహించడానికి అవసరం. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. వాము ఆకు కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వాము ఆకులో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ప్రోటీన్స్ తదితర ఖనిజాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. సీజనల్‌గా వచ్చే జలుబు, దగ్గు సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. వాము ఆకు తింటే జీవక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. ఈ ఆకు తింటే అధిక రక్తపోటు సైతం నియంత్రణలోకి వస్తుంది.

ఇష్టమని ఈ మాంసం తెగ లాగించేస్తున్నారా?

చాలా మందికి ముక్క లేనిదే ఒక్క పూట కూడా ముద్ద దిగదు. చికెన్, మటన్ ఏదైనా సరే తప్పక వారి మెనూలో ఉండాల్సిందే. అయితే చాలా మంది రెడ్ మీట్ ఎక్కువగా తింటారు. చాలా మందికి ముక్క లేనిదే ఒక్క పూట కూడా ముద్ద దిగదు. చికెన్, మటన్ ఏదైనా సరే తప్పక వారి మెనూలో ఉండాల్సిందే. అయితే చాలా మంది రెడ్ మీట్ ఎక్కువగా తింటారు. కానీ దీనిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జరిగే అనర్థాల గురించి పట్టించుకోరు. నిజానికి ఇది ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం.వారానికి 1 లేదా 2 సార్లు రెడ్ మీట్ తినవచ్చు. ఒకేసారి 80 నుంచి 100 గ్రాముల వండిన రెడ్ మీట్ తినడం ఆరోగ్య కరం. ఇలా వారానికి మొత్తం 300 నుంచి 350 గ్రాములకు మించకూడదు. ఎందుకంటే ఎక్కువ రెడ్ మీట్ తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, కొవ్వు కాలేయం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల రెడ్ మీట్ మితంగా తినడం, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న ముక్కలను ఎంచుకోవడం, తక్కువ నూనెలో ఉడకబెట్టడం ఆరోగ్యకరం. నిపుణుల ఆహార మార్గదర్శకాల ప్రకారం నెయ్యి, వెన్న, పూర్తి కొవ్వు పాలు వంటి సంతృప్త కొవ్వులతో ఎంత ప్రమాదమో రెడ్ మీట్‌తోనూ అంతే ప్రమాదమని చెబుతున్నారు.కొవ్వు కాలేయ రోగులు రెడ్ మీట్ తినవచ్చు, కానీ పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. రెడ్ మీట్‌లో సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, దానిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల కాలేయంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీంతో కొవ్వు కాలేయ సమస్యలు మరింత తీవ్రమవుతాయి. అందువల్ల మీరు వారానికి ఒకసారి వైద్యుడి సలహా మేరకు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఆహారంలో రెడ్ మీట్ తీసుకోవడం తప్పనిసరి కాదు. శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్, ఇనుము, విటమిన్లు, ఇతర పోషకాలను పప్పుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు, పాలు, పెరుగు, జున్ను, గుడ్లు, చేపలు, సోయాబీన్స్, వేరుశెనగ వంటి ఆహారాల ద్వారా కూడా అందుతుంది.

అల్లరి చేస్తున్నారనీ పిల్లలకు ఫోన్ ఇస్తున్నారా?



పిల్లలు అన్నం తినడం లేదనో.. అల్లరి చేస్తున్నారనో.. వారి చేతికి స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇస్తున్నారా? అయితే మీరు స్క్రీన్ బ్రైబ్ ట్రాప్‌లో పడిపోయినట్టే. దీనివల్ల మీ పిల్లలు ఏం కోల్పోతున్నారో తెలిస్తే షాక్ అవుతారు! దీనినే నిపుణులు స్క్రీన్ బ్రైబ్ లేదా డిజిటల్ లంచం అని పిలుస్తున్నారు.

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో పిల్లలను ఆడించడం తల్లిదండ్రులకు పెద్ద టాస్క్‌గా మారిపోయింది. ఆఫీస్ పని ఒత్తిడిలోనో లేక కాసేపు ప్రశాంతంగా ఉండాలనో చాలామంది పేరెంట్స్ చేస్తున్న పని.. పిల్లల చేతికి స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇవ్వడం. దీనినే నిపుణులు స్క్రీన్ బ్రైబ్ లేదా డిజిటల్ లంచం అని పిలుస్తున్నారు. అయితే ఈ చిన్న అలవాటు మీ పిల్లల ఎదుగుదలను నిలువునా దహించి వేస్తోందని తాజా అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. పిల్లలు మారాం చేసినప్పుడు లేదా వారు ఏడుస్తున్నప్పుడు వారిని శాంతింపజేయడానికి ఫోన్ ఇవ్వడాన్ని స్క్రీన్ బ్రైబ్ అంటారు. ఇది తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించినా, దీర్ఘకాలంలో పిల్లలను మానసిక రోగులుగా మార్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అలవాటు వల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల నుంచి అత్యంత విలువైన 4 విషయాలను దొంగిలిస్తున్నట్లే లెక్క.పిల్లలు ఇతరులతో మాట్లాడితేనే భాష వస్తుంది. కానీ ఫోన్‌కు అలవాటు పడిన పిల్లలు కేవలం వినడానికే పరిమితం అవుతున్నారు. దీంతో వారిలో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ దెబ్బతింటున్నాయి. నేటి కాలంలో చాలామంది పిల్లల్లో స్పీచ్ డిలే అంటే మాటలు ఆలస్యంగా రావడానికి ప్రధాన కారణం ఇదే. చుట్టుపక్కల మనుషులతో ఎలా ఉండాలి? ఎవరైనా వస్తే ఎలా పలకరించాలి? వంటి ప్రాథమిక విషయాలను పిల్లలు కోల్పోతున్నారు. స్క్రీన్ ప్రపంచంలో మునిగిపోవడం వల్ల వారు ఒంటరితనాన్ని అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. ఇది భవిష్యత్తులో వారిని విపరీతమైన మొండితనం ఉన్నవారిగా మార్చే అవకాశం ఉంది. పిల్లలకు బోర్ కొట్టినప్పుడు వారు సొంతంగా ఏదైనా నేర్చుకోవాలి. కానీ ఆ ఖాళీని ఫోన్‌తో నింపడం వల్ల వారికి ఓర్పు నశిస్తోంది. ఫోన్ లాక్కున్న వెంటనే విపరీతమైన కోపం తెచ్చుకోవడం, వస్తువులను విసిరేయడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తమ భావోద్వేగాలను ఎలా అదుపు చేసుకోవాలో వారు నేర్చుకోలేకపోతున్నారు. ఖాళీ సమయంలో పిల్లలు మట్టిలో ఆడటం, బొమ్మలు గీయడం వంటివి చేయాలి. కానీ నిరంతరం వీడియోలు చూడటం వల్ల వారి మెదడు ఆలోచించడం మానేస్తుంది. కేవలం స్క్రీన్‌పై వచ్చే రంగులు, శబ్దాలకు మాత్రమే వారు స్పందిస్తారు. దీనివల్ల వారిలో క్రియేటివిటీ పూర్తిగా నశించిపోతుంది. పిల్లలను ఆడించడానికి ఫోన్‌ను ఒక సాధనంగా వాడకండి. పిల్లలకు బోర్ కొడితేనే వారు కొత్త ఆటలను కనిపెడతారు. వారి ఆలోచనలకు పదును పెట్టనివ్వండి. రోజులో కనీసం గంట సేపు ఫోన్లు పక్కన పెట్టి పిల్లలతో గడపండి. వారితో కలిసి చిన్న చిన్న ఇంటి పనులు చేయండి. మీ బిడ్డ చేతిలో ఉన్న ఫోన్ కేవలం ఒక గ్యాడ్జెట్ మాత్రమే కాదు.. అది వారి మేధస్సును హరించే ఆయుధం అని గుర్తుంచుకోండి. ఇప్పటికైనా మేల్కొనకపోతే భవిష్యత్తులో భారీ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు.

పిల్లలు త్వరగా మెచ్యూర్ అవుతున్నారా?

ఇటీవల కాలంలో ఆడపిల్లలు చిన్న వయసులోనే మెచ్యూర్ అవుతున్న సంఘటనలు తల్లిదండ్రుల్లో పెద్ద ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. గతంలో సాధారణంగా 12?14 ఏళ్ల తర్వాతే అమ్మాయిలు మెచ్యూర్ అవుతారు. కానీ ఇప్పుడు జీవనశైలి మార్పులు, ఆహార అలవాట్లు వలన కొన్నిసార్లు చిన్న వయసులోనే ప్యూబర్టీ (రజస్వలత్వం) కనిపిస్తోంది. ఇటీవల కాలంలో ఆడపిల్లలు చిన్న వయస్సులోనే మెచ్యూర్ అవడం కొందరు తల్లిదండ్రుల్లో ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇంతకుముందు 12 నుంచి 14 ఏళ్ల తర్వాతే అమ్మాయిలు మెచ్యూర్ అయ్యేవారు. కానీ, ఇప్పుడు మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చిన్న వయస్సులోనే రజస్వల(ఖబీఎఎవతీబిఎ) అవుతున్నారు. అయితే, ఇందుకు కారణం చికెన్, గుడ్లు, ప్యాకెట్ పాలు లాంటి పదార్థాలేనని కొంతమంది భావిస్తున్నారు. కానీ, ఇతర కారణాలు కూడా అయి ఉండవచ్చు. మరి చిన్న వయస్సులోనే ఆడ పిల్లలు మెచ్యూర్ కావడానికి ఇవే కారణమా? లేక వేరే ఏమైనా కారణాలు ఉన్నాయా? వైద్య నిపుణులు చెబుతున్న కారణాలు ఏమిటి? చికెన్ తినడం వల్ల మెచ్యూర్ త్వరగా వస్తుందన్నది చాలా మంది చెప్పే విషయం. కానీ, పరిశోధనలు మాత్రం చికెన్ వల్ల మెచ్యూర్ త్వరగా వస్తుందని స్పష్టమైన ఆధారం లేదు. అసలు ఈ విషయానికి సంబంధించిన పెద్ద స్థాయిలో పరిశోధనలు కూడా లేదు. చికెన్‌లో హార్మోన్లు ఉంటాయని కొందరు అంటారు, కానీ ఆ హార్మోన్లు మన శరీరానికి ప్రభావం చూపే స్థాయిలో ఉండవు అని వైద్యులు చెప్తున్నారు. పాలు ఆరోగ్యానికి మంచిదనే విషయం అందరికీ తెలుసు. అయితే పాలు తాగితే మెచ్యూర్ ముందుకు వస్తుందా? అంటే.. ఇక్కడ కూడా శాస్త్రంగా నిర్ధారించబడిన స్పష్టమైన సంబంధం లేదు. పాలు తాగడం వల్ల శరీర బరువు పెరిగితే.. అది మెచ్యూర్ కారణమవ్వొచ్చు. కానీ పాలే కారణమని చెప్పడం సరికాదు. గుడ్లు ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్ అందిస్తాయి. మెచ్యూర్ త్వరగా వచ్చే కారణంగా గుడ్లు ప్రస్తావించడం సరైనది కాదు. గుడ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్లే మెచ్యూర్ అవుతారని చెప్పడం కూడా సరైనది కాదు. మెచ్యూర్ (మొదటి రక్తస్రావం) త్వరగా వస్తే దానికి కారణాలు చాలా ఉంటాయి. బరువు ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లల్లో హార్మోన్ స్థాయిలు మారి మెచ్యూర్ ముందుకు రావడం సాధారణం. ఫాస్ట్ ఫుడ్, తీపి పానీయాలు, ప్రాసెస్ చేసిన స్నాక్స్ ఎక్కువగా తింటే శరీర బరువు పెరుగుతారు. అంతేకాక, ఇవి హార్మోన్లపై కూడా ప్రభావం చూపవచ్చు. వీటి ద్వారా కూడా తొందరగా మెచ్యూర్ అయ్యే అవకాశం ఉంది.ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్, కెమికల్స్, పెస్టిసైడ్స్ వంటి వాటిలో ఉండే రసాయనాలు హార్మోన్ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసి మెచ్యూర్ ముందుకు తీసుకురావచ్చు. సమతుల ఆహారం.. పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసం, బియ్యం, పప్పు తీసుకోవడం. వ్యాయామం/ఆట.. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు. జంక్ ఫుడ్ తగ్గించండి. పర్యావరణం గురించి జాగ్రత్త.. ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించండి. సమయానికి ఆరోగ్య పరీక్షలు.. 8 సంవత్సరానికి ముందే మెచ్యూర్ లక్షణాలు కనిపిస్తే డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. చివరగా.. చికెన్, పాలు, గుడ్లు తింటే అమ్మాయిలలో మెచ్యూర్ ముందుకు వస్తుందని శాస్త్రంగా నిర్ధారించలేదు. మెచ్యూర్ త్వరగా వచ్చే కారణం ఆహారం కాదు, పూర్తి జీవనశైలి, బరువు, జన్యు, పర్యావరణం వంటి అంశాలు ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

రోజుకు 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతున్నారా?

నేటి జీవనశైలిలో చాలామంది సరైన నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. పని ఒత్తిడి, మొబైల్ వినియోగం, టీవీ, సోషల్ మీడియా వంటి అలవాట్ల కారణంగా రోజుకు 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం సాధారణమైపోయింది. అయితే, ఈ అలవాటు మన ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుత ఆధునిక ప్రపంచంలో మనిషి చాలా ఆరోగ్యకరమైన విషయాలకు దూరమవుతున్నాడు. అందులో ప్రధానమైనది నిద్ర. మారుతున్న జీవనశైలి, ఉద్యోగ సమయాలు ఇందుకు కారణమవుతున్నాయి. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నవారు రాత్రి వేళల్లోనూ పనిచేయడం, ఇంట్లో ఉంటే ఫోన్లు, టీవీలకు అతుక్కుపోయి సమయానికి నిద్రపోవడం లేదు. రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, ఉదయం ఆలస్యంగా మేల్కోవడం అనేవి రెండూ కూడా మనిషి ఆరోగ్యానికి హానికరమైనవేనని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రి సమయంలో 7 గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోయే వారిలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయని చెబుతున్నారు. అందుకే రాత్రి సమయంలో తప్పనిసరిగా 7 గంటలపాటు నిద్రకు సమయం కేటాయించాలని సూచిస్తున్నారు. నిద్ర తక్కువైతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి? నిద్ర అనేది శరీరానికి విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు. శరీర కణాలు పునరుద్ధరించబడతాయి. మెదడు జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. హార్మోన్లు సమతుల్యం అవుతాయి. అందుకే పెద్దవారికి రోజుకు కనీసం 7?8 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఒత్తిడి (ాబితీవబబ) పెరుగుతుంది. ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. చిరాకు, కోపం ఎక్కువవుతాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు.. నిద్ర లోపం దీర్ఘకాలంగా ఉంటే.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు ప్రమాదం, స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్సులిన్ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హార్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (ాఎవబతిబిఎ), టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్‌లు, ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

చెరకుగడ లాభాలు..

చెరకుగడను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. చెరకు గడను నేరుగా తీసుకోవడం వల్లే ఎక్కువ లాభాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెరకుగడ.. చక్కెర, బెల్లంకు ముడి సరకు అయిన దీనిని మనం చాలా తక్కువగా తీసుకుంటాం. మార్కెట్లు, బజార్లలో వీటిని ఎక్కువగా అమ్ముతుంటారు. కానీ, మనం ఎక్కువగా వీటిని పట్టించుకోం. కొన్నిసార్లు చెరకు రసం జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటాం. కానీ, చెరకు గడను నేరుగా తీసుకోవడం వల్లే ఎక్కువ లాభాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెరకు రసం తాగితే లాభం ఉంటుందని చాలా మందికి తెలిసినప్పటికీ.. చెరకుగడ తినడం ఆరోగ్యానికి ఇంకా మంచి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. చెరకు గడలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల పేగులు సక్రియంగా పనిచేస్తాయి. జీర్ణం మెరుగవుతుంది. అజీర్ణం తగ్గుతుంది. గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. చెరకు గడను తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఎందుకంటే.. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. తక్కువ తింటారు. దీంతో బరువు తగ్గడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది “నేచురల్ డైట్ ఫైబర్” లా పని చేస్తుంది. చెరకు గడలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆహారంలో ఉండే షుగర్ శరీరంలో వేగంగా జీర్ణం అవుతుంది. దీంతో రక్తంలో గ్లూకోస్ స్థాయి స్టేబుల్ అవుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కూడా మితంగా మంచిది. కానీ, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు మాత్రమే తినాలి. ఇది కాలేయ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. చెరకు గడలో ఉండే పోషకాలు శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేస్తాయి. అందువల్ల కాలేయం క్లీనింగ్ అవుతుంది. విషకణాలు బయటకు బయటకు పోతాయి. శరీరం శు భ్రంగా ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. చెరకు గడ తినడం వల్ల శరీరంలో నీటి సమతుల్యత నిల్వ ఉంటుంది. దీని వల్ల డీహైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది. చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది. వేడిలో శరీరం తేమగా ఉంటుంది. చెరకు గడలో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు హృదయానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. కాలేయంలో కొవ్వు తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. కోలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. దీంతో హృదయ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. చెరకు గడలో ఉండే తీపి పదార్థం శరీరానికి శక్తి ఇస్తుంది. ఇది అలసట తగ్గిస్తుంది. పని చేయడానికి ఎనర్జీ ఇస్తుంది. రోజువారీ శక్తి అవసరాన్ని తీర్చుతుంది.

బెడ్ మీద కూర్చొని తింటున్నారా..?

మీకు మంచం మీద కూర్చుని టీవీ చూస్తూ భోజనం చేసే అలవాటు ఉందా..? అయితే మీరు తెలియకుండానే పెద్ద ప్రమాదాన్ని కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. చూడటానికి ఇది చాలా సౌకర్యంగా అనిపించినా.. మీ జీర్ణవ్యవస్థను, నిద్రను, చివరికి మీ చర్మాన్ని కూడా ఇది దెబ్బతీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలామందికి రాత్రిపూట లేదా ఖాళీ సమయాల్లో మంచం మీద కూర్చుని, టీవీ చూస్తూనో లేదా మొబైల్ వాడుతూనో భోజనం చేయడం అలవాటు. ఇది ఎంతో హాయిగా, సౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు. కానీ ఈ చిన్న అలవాటు మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతటి చేటు చేస్తుందో తెలుసా..? మంచం మీద తినడం వల్ల కలిగే అనర్థాలపై ఆరోగ్య నిపుణులు గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నారు. మనం ఆహారం తిన్నప్పుడు మన శరీరం నిటారుగా ఉండాలి. అప్పుడే ఆహారం అన్నవాహిక ద్వారా కడుపులోకి సులభంగా వెళుతుంది. మంచం మీద కూర్చున్నప్పుడు మనం నిటారుగా ఉండము, దీనివల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి కావు. పడుకుని తినడం వల్ల ఆహారం అన్నవాహికలో ఇరుక్కుపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇది తీవ్రమైన ఎసిడిటీ, గ్యాస్, గుండెల్లో మంటకు దారితీస్తుంది.మంచం మీద తింటున్నప్పుడు మన దృష్టి ఆహారం మీద కంటే టీవీ లేదా మొబైల్ స్క్రీన్‌పైనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని మైండ్‌లెస్ ఈటింగ్ అంటారు. అంటే మనం ఎంత తింటున్నామో మన మెదడుకు సరిగ్గా తెలియదు. దీనివల్ల అవసరానికి మించి ఎక్కువగా తినేస్తాం. ఫలితంగా ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి జీవనశైలి వ్యాధులు చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉంది. మంచం మీద తిన్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే చిన్న చిన్న ఆహార కణాలు పరుపులు, దుప్పట్లపై పడతాయి. ఇవి కంటికి కనిపించవు కానీ, బ్యాక్టీరియా, ఇతర కీటకాలను ఆకర్షిస్తాయి.

శర్వానంద్ కూడా ఆ ఫార్ములాకు సై అన్నట్టేనా?

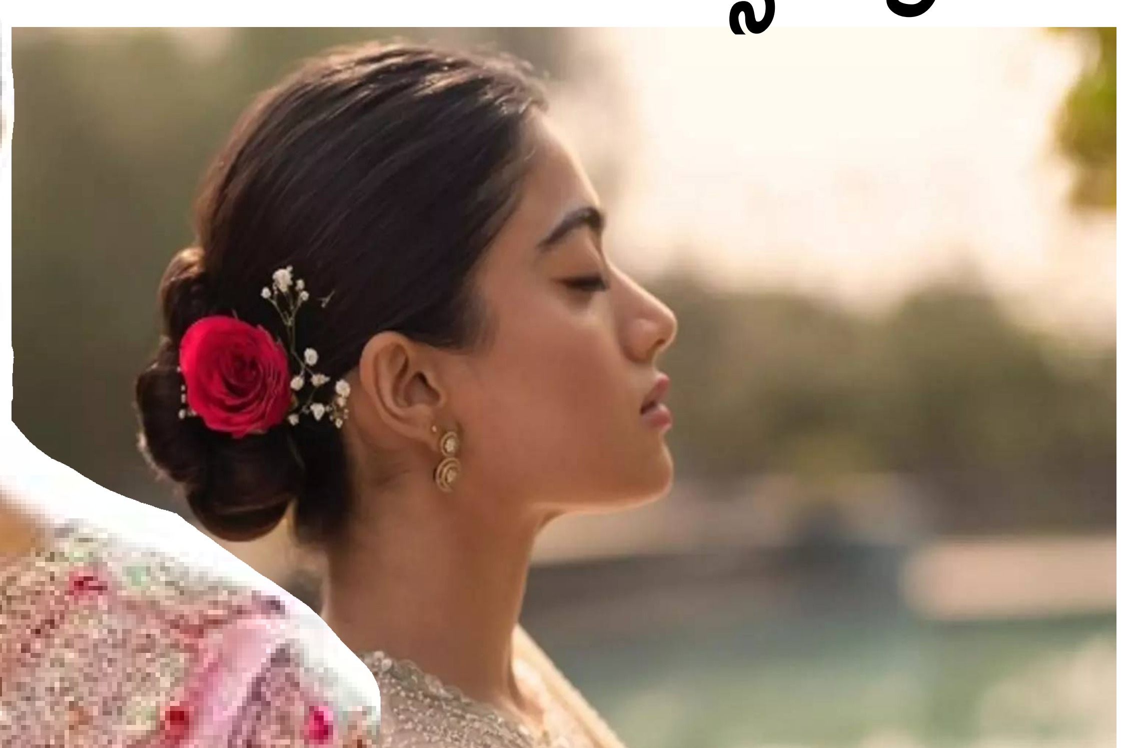
టాలీవుడ్‌లో గత కొన్ని నెలల కాలంగా కొత్త తరహా ట్రెండ్ మొదలైంది. క్రేజీ స్టార్స్ కొంత మంది ఈ ట్రెండ్‌కు శ్రీకారం చుట్టారు. అదే ప్రాఫిట్ షేర్. బాహుబలి తరువాత తెలుగు సినిమా మార్కెట్ రికార్డు స్థాయికి చేరడం.. తెలుగు సినిమాలు దేశ వ్యాప్తంగా వసూళ్ల వర్షం కురిపిస్తుండటంతో క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌లు, హీరోయిన్‌ల నుంచి స్టార్ హీరోల వరకు పెరిగిన మార్కెట్‌ని, సినిమాల బడ్జెట్‌లని దృష్టిలో పెట్టుకుని రెమ్యూనరేషన్‌లు భారీగా పెంచేశారు. దీంతో సినిమా బడ్జెట్‌లు కూడా పతాక స్థాయికి చేరాయి.దానికి తగ్గట్టే స్టార్ హీరోలు పారితోషికాలు డిమాండ్ చేస్తూ అందినంత ప్రొడ్యూసర్స్ నుంచి వసూలు చేసుకుంటున్నారు. అయితే మరి కొంత మంది స్టార్స్ మాత్రం రెమ్యూనరేషన్స్ పక్కన పెట్టి సినిమా లాభాల్లో వాటాలు తీసుకుంటున్నారు. దీన్నే ప్రాఫిట్ షేర్ సిస్టమ్ అంటున్నారు. ఏ సినిమా చేసినా.. ఎంత బడ్జెట్ భారీగా పెట్టిన వచ్చే లాభాల్లో పారితోషికం స్థానంలో షేర్ డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ సిస్టమ్ అందరికి నచ్చడంతో స్టార్స్ అడిగిన ప్రాఫిట్ షేర్ ఇవ్వడానికి ప్రొడ్యూసర్స్ వెనుకాడటం లేదు.

నిన్న మొన్నటి వరకు అల్లు అర్జున్, చిరంజీవి, ఎన్టీఆర్ వంటి స్టార్స్ మాత్రమే ప్రాఫిట్ షేర్ సిస్టంని అమలు చేస్తూ వస్తున్నారు. వీరి తరహాలోనే స్టార్ బాయ్ సిద్ధూ కూడా చేరడం తెలిసిందే. ఈ స్టార్స్ తరహాలోనే హీరోయిన్ సంయుక్త మీనన్ కూడా తాను నటించే సినిమాల్లో ప్రాఫిట్ షేర్ సిస్టమ్‌ని ఫాలో అవుతోందట. ఇలా ప్రాఫిట్‌లో షేర్ డిమాండ్ చేస్తున్న హీరోయిన్‌గా సంయుక్త నిలిచిందని టాలీవుడ్ వర్గాలు అంటున్నాయి.

ఇదిలా ఉంటే ఇదే సిస్టమ్‌ని రీసెంట్‌గా ఎనర్జిటిక్ హీరో రామ్, మాస్ మహారాజా రవితేజ ఫాలో అవుతున్న విషయం తెలిసిందే.ఇప్పుడు వీరి జాబితాలోకి యంగ్ హీరో శర్వానంద్ కూడా చేరబోతున్నట్టుగా తెలుస్తోంది. కొంత కాలంగా వరుస ఫ్లాపుల్లో ఉన్న శర్వా ఈ సంక్రాంతికి -నారీ నారీ నడుమ మురారి- సినిమాలో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్‌ని సొంతం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. అనిల్ సుంకర నిర్మించిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకోవడమే కాకుండా అత్యధిక వసూళ్లని రాబడుతూ విజయవంతంగా ప్రదర్శింపబడుతోంది. ఈ మూవీ బ్లాక్ బస్టర్ మీట్‌ని ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా శర్వానంద్ మాట్లాడుతూ విజయ్ విలువ నాకు బాగా తెలుసు. నిర్మాత అనిల్ సుంకర నాకు ఓ గొప్ప విజయాన్నిచ్చారు. తదుపరి ఆయనతో చేయబోయే సినిమాకు రూపాయి కూడా తీసుకోను. హీరో, నిర్మాత కలిసి పని చేస్తే ఎలాంటి ఫలితాలు వస్తాయో మేం చూపిస్తాం- అన్నాడు. అంటే అనిల్ సుంకరతో చేయబోయే సినిమాకు రెమ్యూనరేషన్ కాకుండా ప్రాఫిట్‌లో షేర్ తీసుకుంటాడనే సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయని, శర్వా కూడా రెమ్యూనరేషన్ పక్కన పెట్టి మిగతా వారిలా ప్రాఫిట్‌లో షేర్‌కు షిఫ్ట్ అవుతున్నాడనే కామెంట్‌లు ఇండస్ట్రీలో వినిపిస్తున్నాయి.

నాకు ఎలాంటి లిమిట్స్ లేవు.. ఐటెం సాంగ్స్ కు రెడీ!



సోషల్ మీడియా వాడకం పెరిగిన తర్వాత ఎవరికి నచ్చింది వాళ్లు రాసేసుకుంటున్నారు. ఎదుటి వారు రాసిన దాంట్లో ఎంత నిజముందనేది కూడా పట్టించుకోకుండా ఆ వార్తలను ప్రచారం చేస్తుంటారు మరికొందరు. ఇలానే రూమర్లు మొదలవుతాయి. అయితే ఈ రూమర్లు పబ్లిక్ లైఫ్ లో ఉండే సెలబ్రిటీలపై ఎక్కువగా వస్తుంటాయనేది ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు.

మైసా షూటింగ్ లో రష్మిక బిజీ

నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్నాపై కూడా ఇలాంటి వార్తలెన్నో వచ్చాయి. ఛలో సినిమాతో టాలీవుడ్ కు హీరోయిన్ గా పరిచయమైన రష్మిక చాలా తక్కువ టైమ్ లోనే అగ్ర హీరోలందరి సరసన నటించి స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదిగారు. గతేడాది కుబేర, ది గర్ల్‌ఫ్రెండ్ సినిమాలతో ప్రేక్షకుల్ని విపరీతంగా మెప్పించిన రష్మిక ప్రస్తుతం మైసా అనే సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు.

అప్పట్నుంచి ఒకేలా పని చేస్తున్నా

అయితే రష్మిక ఎంత బిజీగా ఉన్నా ఫ్యాన్స్ తో మాత్రం రెగ్యులర్ గా టచ్ లోనే ఉంటారు. రీసెంట్ గా ఓ చిట్ చాట్ లో ఫ్యాన్స్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలిస్తూ పలు ఇంట్రెస్టింగ్ విషయాలను చెప్పారు రష్మిక. తాను 2016 నుంచి ఇప్పటివరకు ఒకేలా పని చేస్తున్నానని, అన్ని భాషల్లో, అన్ని రకాల జానర్ల సినిమాల్లోనూ యాక్ట్ చేయాలనేదే తన కోరిక అని రష్మిక చెప్పుకొచ్చారు.

డబ్బు కోసమే రూమర్లు క్రియేట్ చేస్తారు

తనకు భాష పరంగా ఎలాంటి లిమిట్స్ లేవని, తాను నటినని, నటి పని ఆడియన్స్ ను ఎంటర్టైన్ చేయడమేనని, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో తరహా సినిమాలు నచ్చుతుంటాయని, అందుకే అందరినీ మెప్పించడానికి డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ సినిమాలు చేయడానికి ట్రై చేస్తుంటానని ఆమె చెప్పారు. ఇక నెగిటివిటీ గురించి మాట్లాడుతూ, కొందరు కావాలని వ్యూస్ తో వచ్చే డబ్బు కోసం రూమర్లు క్రియేట్ చేస్తారని, మొదట్లో అవి విని చాలా బాధ పడ్డానని, తర్వాత వాటిని ఫేస్ చేయాలో నేర్చుకున్నానని, లైఫ్ లో జరిగిన ప్రతీ విషయం నుంచి ఏదొకటి నేర్చుకుంటూ ముందుకెళ్తున్నట్టు రష్మిక చెప్పారు.

నేనేమీ హీరోని కాదు

ఇండస్ట్రీలో అందరికంటే ఎక్కువ రెమ్యనరేషన్ తీసుకునే హీరోయిన్ తానేనని వస్తున్న వార్తలపై కూడా రష్మిక రియాక్ట్ అయ్యారు. అందరూ అంటున్నట్టు, అనుకుంటున్నట్టు ఆ వార్త నిజమైతే బావుంటుందని, తాను కూడా దాని కోసమే వెయిట్ చేస్తున్నానని, ఎక్కువ రెమ్యూనరేషన్ తీసుకోవడానికి తానేమీ హీరోని కాదని చెప్పిన రష్మిక, ఐటెం సాంగ్స్ చేయడానికి కూడా తాను సిద్ధమేనని, కానీ ఆ సినిమాలో లీడ్ రోల్ కూడా తానే చేయాలని అప్పుడే స్పెషల్ సాంగ్స్ చేస్తానని రష్మిక చెప్పారు. కాకపోతే ఓ ముగ్గురు డైరెక్టర్లు అడిగితే తాను లీడ్ రోల్ కాకపోయినా సరే వారి సినిమాల్లో స్పెషల్ సాంగ్స్ చేయడానికి రెడీ అని, కానీ ఆ డైరెక్టర్లు ఎవరనేది మాత్రం తాను చెప్పనని రష్మిక వెల్లడించారు.