Published by Telangana

TS-25-0034017

సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

సంపుటి : 01 సంచిక : 32 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్, బుధవారం 29-01-2025 పేజీలు : 12 వెల : 2/-

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా "సత్యమేవ జయతే" తెలుగు దినపత్రికలో బ్యూరో మండలాల రిపోర్టర్గా పనిచేయుటకు జిల్లాల నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఉత్సవంతులు అయిన యువతి యువకులు కావలెను కొత్త వారికి మరియు అనుభవం ఉన్నవారికి అవకాశం ఇవ్వబడును. రిపోర్టర్లుగా అపాయింట్మెంట్ అయిన తర్వాత వారికి లైన్ అకౌంట్ కూడా ఇవ్వబడును. సంప్రదించవలసిన

ఫోన్ నెంబర్ : 9959479375

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పశు వైద్య అంబులెన్స్ సిబ్బంది ,పారవీట్ హెల్పర్ పైలట్ కు

4 నెలలుగా అందని జీతాలు

-సకాలంలో జీతాలు అందక తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్న పశువైద్య అంబులెన్స్ సిబ్బంది.

-సుమారు 4 నెలలుగా అందని జీతాలు

-జీతాలు అందక అప్పుల పాలు అవుతున్న మనీ, కుటుంబ పరిస్థితి దీనంగా మారి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నామని సత్యమేవ జయతే తో తమ బాధలు చెప్పుకున్నా 1962 అంబులెన్స్ సిబ్బంది

సత్యమేవ జయతే- తెలంగాణ తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పశువులకు వైద్య సేవలు అందిస్తున్నటువంటి పశువైద్య సిబ్బంది గత నాలుగు నుంచి మూడు నెలలుగా జీతాలు అందాకా తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. దీంతో వారు ఆర్థిక పరిస్థితి బాలేక బయట అప్పులు తీసుకువచ్చి తమ కుటుంబ సంసారాలు నడిపించుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. అదేవిధంగా తీసుకున్న అప్పులకు వడ్డీలు ఎక్కువ ఏం చేయాలో దిక్కుతోచని స్థితిలో కాలం వెల్లదీస్తున్నామని మంగళవారం సత్యమేవ జయతే తెలుగు దినపత్రికతో తమ బాధను వెల్లడించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నియోజకవర్గానికి ఒక 1962 అంబులెన్స్ చొప్పున మూగజీవాలకు వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారు. కానీ సకాలంలో జీతాలు అందకపోవడంతో తమ కుటుంబంలో పిల్లలకు జ్వరాలు వచ్చిన వైరల్ ఫీవర్లు వచ్చిన టైఫాయిడ్ వచ్చిన ఆసుపత్రికి చూయించుకునే అందుకు కూడా డబ్బులు లేక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నామని వారు వెల్లడించారు. తమ పిల్లల స్కూల్ ఫీజులు కట్టాలంటే కూడా చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ1962 అంబులెన్స్ లో ఒక వెటర్నరీ డాక్టర్, ఒక పైలెట్ ఒక అటెండర్ తో పాటు మరొకరు విధులు నిర్వహిస్తుంటారు. తాము గ్రామాల్లో పశువులకు వైద్య సేవలు అందిస్తూ నిత్యం రైతులకు అందుబాటులో ఉంటామని చెప్పారు. గత 4 నెలలుగా తమకు సకాలంలో వేతనాలు రాకపోవడంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తమ కుటుంబాల్లో నెల నెల నిత్యావసర సరుకులు కొనడానికి కూడా చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నామని, అదేవిధంగా డ్యూటీ కి వెళ్లాలన్నా చార్జీలకు కూడా డబ్బులు లేవని తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నామని, జీతాలు సమయానికి రాక గోల్డ్ లోన్ తీసుకుని డ్యూటీలు చేశామని, ఇప్పుడు కాస్త ఆ గోల్డ్ లోను వడ్డీలు కూడా ఎక్కువయ్యి గోల్డ్ లోన్ సంస్థల నుంచి లెటర్లు ఇంటికి వస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తమ పైన దయ తలచి తమ వృత్తిని గౌరవించి తమ సమస్యలను అర్థం చేసుకొని రాష్ట్రంలో ఉన్నటువంటి 1962 అంబులెన్స్ వైద్య సిబ్బందికి వెంటనే పెండింగ్లో ఉన్నటువంటి జీతాలను వెంటనే ఇచ్చి నెల నెల సమయానికి జీతాలు చెల్లించాలని ఈ సందర్భంగా వారు సత్యమేవ జయతే తెలుగు దినపత్రికతో తమ గోడును వెల్లడించారు.

త్వరలో ప్రధాని మోదీ అమెరికా పర్యటన..

అమెరికా అధ్యక్షుడు ఇటీవల రెండు సారి అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో భారత ప్రధాని నరంద్ర మోదీ డొనాల్డ్ ట్రంప్‌కు ఫోన్ చేశారు. ఈ ఫోన్ సంభాషణలు ఇరువురి మధ్య పలు విషయాలను చర్చించారు. త్వరలో ప్రధాని మోదీ అమెరికా పర్యటనకు వెళ్లనున్నారు. ఈ సందర్భంగా వైట్ హౌస్ కీలక ప్రకటన చేసింది..ప్రధాని మోదీ వచ్చేనెలలోనే అమెరికాకు వెళ్ళే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయాన్ని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ స్వయంగా వెల్లడించారు. ట్రంప్‌కి మోదీ ఫోన్‌కాల్ తర్వాత, అమెరికా అధ్యక్షుడి ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. అమెరికాకు రెండోసారి అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన డోనాల్డ్ ట్రంప్‌కి ప్రధాని మోదీ ఫోన్‌చేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రెండు దేశాల సంబంధాలపై ఇద్దరు నేతలు మాట్లాడుకున్నారు. రెండు దేశాల మధ్య పరస్పర ప్రయోజనకరమైన.. విశ్వాసపూరిత భాగస్వామ్యానికి- భారత్ కట్టుబడి ఉందని ట్రంప్‌కు తెలిపారు మోదీ. భారత్-అమెరికా ప్రజల సంక్షేమానికి, ప్రపంచ శాంతి సౌభాగ్యాల కోసం కలసి పనిచేద్దామని ట్రంప్‌కు వివరించారు మోదీ.మోదీ, ట్రంప్ చర్చలపై వైట్‌హౌస్ అధికారిక ప్రకటన చేసింది. మోదీని అమెరికా పర్యటనకు ఆహ్వానించడంపై ఈ ఫోన్‌కాల్‌లో చర్చ జరిగిందని తెలిపింది. అలాగే రెండుదేశల మధ్య పరస్పర సహకారం పెంపొందించుకోవడంపై ట్రంప్, మోదీ మధ్య చర్చ జరిగిందని అమెరికా అధ్యక్ష కార్యాలయం ఈ ప్రకటనలో వివరించింది. దీంతోపాటు అమెరికా తయారుచేసిన ఆయుధాల కొనుగోళ్లను పెంచాల్సిన అవసరాన్ని భారత్‌కు విజ్ఞప్తి చేసినట్లు వైట్‌హౌస్ తెలిపింది. పారదర్శకమైన ద్వైపాక్షిక వాణిజ్య బంధాన్ని పెంచాలని కూడా మోదీని ట్రంప్ కోరారు. మరోవైపు రెండుదేశాల మధ్య వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంపై చర్చ జరిగింది. ఈ ఏడాది తొలిసారి భారత్‌లో క్వాడ్ సదస్సు నిర్వహణపై మోదీ, ట్రంప్ ఈ ఫోన్‌కాల్‌లో చర్చించారని వైట్‌హౌస్ వివరించింది.

లడ్డూ మహోత్సవంలో అపశృతి..

కుప్పకూలిన 65 అడుగుల ఎత్తైన వేదిక! 8మంది మృతి

బాగ్‌పత్: ఉత్తరప్రదేశ్‌లో నిర్వహించిన ఆదినాథుడి నిర్వాణ లడ్డూ ఉత్సవంలో అపశృతి చోటుచేసుకుంది. చెక్క వేదిక కూలి 8మంది మృతిచెందగా, 46మందికి గాయాలయ్యాయి. అధికారుల కథనం మేరకు యూపీలోని బాగ్‌పత్‌లో ఆదినాథుడి నిర్వాణ లడ్డూ ఉత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. అక్కడ చెక్కతో ఏర్పాటు చేసిన వేదికపై యాత్రికులు చేరారు.అకస్మాత్తుగా ఆ వేదిక కుప్పకూలింది. ఈఘటనలో 8మంది మృతిచెందగా, 50 మందికి పైగా యాత్రికులు శిథిలాల కింద చిక్కుకుపోయారు. వారిని బయటకు తీసేందుకు అధికారులు సహాయక చర్యలు కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ ప్రమాదంపై సీఎం యోగి ఆదిత్యానాథ్ స్పందించారు. ఘటనా స్థలంలో సహాయక చర్యలు వేగవంతం చేయాలని, క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో బాగ్‌పత్‌లో ఆదినాథుడి ఆలయంలో లడ్డూ వేడుక సందర్భంగా చెక్కతో నిర్మించిన వేదిక ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయింది. దీంతో పెద్ద ఎత్తున తొక్కిసలాట జరిగింది. పదుల సంఖ్యలో భక్తులు గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను హుటా హుటీన ఆస్పత్రికి తరలించారు..ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని బాగ్‌పత్‌లో మంగళవారం ఉదయం ఘోర ఘటన చోటు చేసుకుంది. ఆదినాథ్ ఆలయంతో ఏర్పాటు చేసిన నిర్వాణ లడ్డూ మహోత్సవం సందర్భంగా మాన్ స్తంభ్ కాంప్లెక్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ఓ స్టేజీ ఒక్కసారిగా కుప్పకూలింది. దీంతో తొక్కిసలాట చోటు చేసుకుంది. 50 మందికి పైగా భక్తులు స్టేజ్ కింద పడిపోయారు. ఈ ప్రమాదంలో ఏడుగురు భక్తులు మరణించగా.. మరో 40 మందికిపైగా భక్తులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. తొక్కిసలాటను అదుపు చేసేందుకు యత్నించిన ఐదుగురు పోలీసులు కూడా ఈ ప్రమాదంలో గాయపడ్డారు. బరౌత్ నగరంలోని కొత్వాలి ప్రాంతంలోని గాంధీ రోడ్డులో ఈ ఘటన జరిగింది. క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రికి తరలిస్తున్నారు. డీఎం అస్మితాలాల్, ఎస్పీ అర్పిత్ విజయవర్గీయ ఆసుపత్రులకు చేరుకుని క్షతగాత్రులను పరామర్శించారు.శ్రీ దిగంబర్ జైన్ డిగ్రీ కళాశాల మైదానంలో లడ్డూ నిర్వాణ మహోత్సవం కింద మతపరమైన కార్యక్రమం జరగాల్సి ఉంది. ఇందుకోసం 65 అడుగుల ఎత్తులో చెక్కలతో వేదికను నిర్మించారు. దానిపై 4-5 అడుగుల ఎత్తున్న దేవుడి విగ్రహం పెట్టారు. దేవుడి విగ్రహాన్ని సందర్శించడానికి భక్తులు చెక్కలతో నిర్మించిన మెట్లు ఎక్కుతున్నారు. ఇంతలో అధిక బరువు కారణంగా దానికి నిర్మించిన మెట్లు విరిగిపోయాయి. దీంతో స్టేజీ మొత్తం కుప్పకూలింది. దీంతో పలువురు భక్తులు స్టేజీ కింద పడిపోయారు. దీంతో భక్తులు తమ ప్రాణాలు కాపాడుకోవడానికి భయంతో అటుఇటు పరుగులు తీయడంతో తొక్కిసలాట జరిగింది. క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రిలో చేర్పించారు. ప్రస్తుతం సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఆ సమయాల్లో 16 ఏళ్ల లోపు పిల్లలను థియేటర్లలోకి అనుమతించొద్దు: తెలంగాణ హైకోర్టు

తెలంగాణ హైకోర్టు పదహారేళ్లలోపు పిల్లలు సినిమా థియేటర్లకు వెళ్లే అంశంపై కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. రాత్రి 11 గంటల నుంచి ఉదయం 11 గంటల వరకు పదహారేళ్లలోపు పిల్లలను థియేటర్లలోకి అనుమతించవద్దని ఉన్నత న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. ఈ విషయంపై అన్ని వర్గాలతో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోవాలని సూచించింది. సినిమా టికెట్ ధరల పెంపు, ప్రత్యేక షోల అనుమతి అంశంపై దాఖలైన పిటిషన్లపై సోమవారం హైకోర్టు విచారణ జరిపింది. ఈ సందర్భంగా పిటిషనర్ల తరపు న్యాయవాది వాదనలు వినిపిస్తూ.. వేళాపాలా లేని షోలకు పిల్లలు వెళ్లడం వల్ల వారి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతోందని ధర్మాసనం దృష్టికి పిటిషనర్ తీసుకువచ్చారు. పిటిషనర్ తరపు న్యాయవాది వాదనలతో న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి. విజయ్ సేన్ రెడ్డి ధర్మాసనం ఏకీభవించింది. ఈ నేపథ్యంలో రాత్రి 11 గంటల నుంచి ఉదయం 11 గంటల వరకు పదహారేళ్లలోపు పిల్లలను థియేటర్లలోకి అనుమతించవద్దని ఆదేశించిన ధర్మాసనం, తదుపరి విచారణను ఫిబ్రవరి 22కు వాయిదా వేసింది.

అచ్చంపేటలో పల్లి రైతు ఆగ్రహం

మార్కెట్ కార్యదర్శి,చైర్‌పర్సన్ భర్త పై దాడి
- మార్కెట్ కార్యాలయంలో సామగ్రి ధ్వంసం
- గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలంటూ రాస్తారోకో
- కల్వకుర్తిలోనూ ఆందోళనకు దిగిన రైతులు

సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్ అచ్చంపేట : ఆరుగాలం కష్టించి పండించిన పంటకు తక్కువ ధర ప్రకటించడంపై వేరుశనగ రైతులు మండిపడ్డారు. కమీషన్‌దారులు, అధికారులు ఒక్కటయ్యారని ఆరోపిస్తూ అచ్చంపేట మార్కెట్ కార్యాలయంపై సోమవారం దాడికి పాల్పడ్డారు. మార్కెట్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్ భర్త మల్లేశ్, కార్యదర్శిపై చేయిచేసుకున్నారు. నాగర్‌కర్నూలు జిల్లా అచ్చంపేట మార్కెట్‌లో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా కనిష్ఠంగా రూ.4,010 ధర పలికింది. దీంతో తీవ్ర ఆవేదనకు లోనైన రైతులు వ్యవసాయ మార్కెట్ కార్యాలయంలోకి దూసుకువచ్చి మార్కెట్ కార్యదర్శి నర్సింహ, సూపర్‌వైజర్ జహంగీర్‌తో వాగ్వాదానికి దిగారు. అక్కడే కూర్చున మార్కెట్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్ రజిత భర్త మల్లేశ్ కలుగజేసుకునే యత్నం చేయగా.. ఆయనపై చేయి చేసుకుని, చొక్కాను చింపేశారువ్యాపారులు, అధికారులు కుమ్మక్కై తమను ముంచుతున్నారంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ సామగ్రిని ధ్వంసం చేశారు. దీంతో వ్యాపారులు కొనుగోళ్లను నిలిపివేశారు. అనంతరం అంబేడ్కర్ కూడలిలో రైతులు రాస్తారోకో చేపట్టారు. చివరకు ఎస్సై రమేష్ రైతులతో మాట్లాడి రాస్తారోకోను విరమింపజేశారు. కాగా, కల్వకుర్తిలోనూ పల్లి రైతులు ఆందోళనకు దిగారు. కమీషన్ ఏజెంట్లు ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారంటూ రాస్తారోకో చేపట్టారు.మద్దతు ధర వచ్చేలా చూస్తామని మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మనీలా సంజుకుమార్ యాదవ్, కమిటీ సభ్యులు హామీ ఇవ్వడంతో రైతులు ఆందోళన విరమించా రు. రైతుల ముసుగులో మార్కెట్ కార్యదర్శి, ఛైర్మన్‌లపై దాడి చేయడం, కార్యాలయం ధ్వంసం చేయడం హేయమైన చర్య అని వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ఉద్యోగుల సెంట్రల్ ఫోరమ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చిలక నర్సింహారెడ్డి అన్నారు.

ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించి, రోడ్డు ప్రమాదాల నుండి రక్షణ పొందండి..

ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ప్రతిజ్ఞ చేయించిన జిల్లా ఎస్పీ
రోడ్డు భద్రత వారోత్సవాలలో భాగంగా ట్రాఫిక్ రూల్స్ పై జహీరాబాద్ పట్టణలోని వివిధ విద్యాసంస్థలకు చెందిన విద్యార్థి, విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించిన జిల్లా ఎస్పీ చెన్నూరి రూపేష్

సత్యమేవ జయతే –జహీరాబాద్ జహీరాబాద్ సబ్–డివిజన్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఎన్–కన్వెన్షన్ హాల్, జహీరాబాద్ పట్టణం నందు ఏర్పాటు చేసిన రోడ్డు సేఫ్టీ అవగాహన కార్యక్రమానికి జిల్లా ఎస్పీ ముఖ్య అతిధిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి, విద్యార్థులను ఉద్దేశించి జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. ట్రాఫిక్ రూల్స్ గురించి ప్రతి ఒక్కరు అవగాహన కలిగి, విధిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని అన్నారు. 18 సంవత్సరాలు నిండినవారు తప్పనిసరిగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ తీసుకోవాలని సూచించారు. మైనర్లు వాహనాలు నడపరాదని, మైనర్లు వాహనాల నడిపితే వారి తల్లిదండ్రులపై కేసులు నమోదు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. చిన్న, చిన్న నిర్లక్ష్యాల కారణంగా ప్రతి ఏటా ఎన్నో కుటుంబాలు రోడ్డు ప్రమాదాల బారినపడి రోడ్డున పడుతున్నాయని, ఒక కుటుంబ యజమాని కోల్పోతే ఆ కుటుంబ పోషణ బారమై అనేక రకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవడం జరుగుతుందన్నారు. యువత విధిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించి, మోటర్ సైకిల్ నడిపేటప్పుడు హెల్మెట్ ధరించాలని, కారు నడిపేటప్పుడు సీట్ బెల్ట్ ధరించాలని అన్నారు. వాహనాన్ని మితిమీరిన వేగంలో నడపరాదని, స్పీడ్ త్రిల్లింగా ఉండొచ్చుకాని, మితిమీరిన వేగం ప్రాణాల మీదికి వస్తుందని గుర్తించాలన్నారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని, మద్యం మత్తులో ఏకాగ్రత కోల్పోయి రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగటానికి అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. వాహనాలు నడుపుతూ సెల్ ఫోన్ మాట్లాడరాదని అన్నారు. ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి ట్రాఫిక్ నిబంధనలు తెలుసుకొని ఉండి, మీ తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కలిగించాలని అన్నారు. నూతన ట్రాఫిక్ చట్టాల ప్రకారం మద్యం సేవించి పట్టుబడితే జైలుకు పంపించడం జరుగుతుందన్నారు.

అనంతరం మాదకద్రవ్యాలు దుర్వినియోగం గురించి మాట్లాడుతూ.. మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం మన దేశంలో నిషేదించడం జరిగిదని, మాదకద్రవ్యాలు దుర్వినియోగాయానికి దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. డ్రగ్ మహమ్మారి బారినపడి యువత జీవితాలను పాడు చేసుకుంటున్నారన్నారు. మొదట చిన్న,చిన్న సరదాలు పోయి అదికాస్త వ్యాసనంగా మారే అవకాశం ఉందని, మాదకద్రవ్యాల వినియోగంలో జీవితాలు చిత్తు అవుతాయని గుర్తించాలన్నారు. జిల్లాలో మాదకద్రవ్యాలపై ఉక్కుపాదం మోపడం జరుగుతుందని, గంజాయి అక్రమ రవాణా, అమ్మకం మరియు సేవించిన వారి పై చట్ట రిత్య కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు అలవాటుపడిన నేరస్తులపై పి.డి–యాక్ట్ నమోదు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. విద్యార్థులెవరైయన మాదకద్రవ్యాలు వినియోగించినట్లు తెలిసినట్లైతే అట్టి వారిపై కేసు నమోదు చేసి, విద్యాసంస్థల నుండి టర్మినేట్ చేయించడం జరుగుతుందన్నారు. మీ తల్లిదండ్రులు మీ భవిష్యత్తుపై ఎన్నో ఆశలతో ఉంటారని గుర్తు చేస్తూ, వారి ఆశ వమ్ముచేయకుండా జీవితంలో ఉన్నత స్థానాలకు చేరాలని సూచించారు.

సైబర్ నేరాలు గురించి మాట్లాడుతూ.. సైబర్ నేరాలు అనేవి ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరు ఎదురుకుంటున్న సమస్య అని, సైబర్ నేరాల నుండి బయటపడాలంటే అవగాహన ఒక్కటే మార్గం అని అన్నారు. అత్యాశకు పోయి సైబర్ నేరగాళ్లు పన్నిన వలలో పడవద్దని అన్నారు. జిల్లాలో సైబర్ నేరాలు అధికంగా జరుగుతున్న ప్రాంతాలలో జహీరాబాద్ ఒకటని, సైబర్ నేరాలకు గురవుతున్న వారిలో విద్యావంతులే అధికం అన్నారు. మల్టీ లెవెల్ మార్కెటింగ్, ఇన్వెస్ట్మెంట్ ఫ్రాడ్స్, వంటి ఆన్లైన్ మోసాల పట్ల అవగాహన కలిగి అప్రమత్తంగా ఉండాలని, మొదట డబ్బులు వస్తున్నట్లు ఆశ చూపించి, ఆతర్వాత ఆన్లైన్ మోసాలకు పాల్పడతారని గుర్తించాలన్నారు. డిజిటల్ అరెస్ట్ ల పేరుతో ఏ పోలీసు అధికారి కూడా నేరుగా వాట్స్ ఆప్ వీడియో కాల్స్ చేయరాని, డిజిటల్ అరెస్ట్ అని కాల్స్ వస్తే నమ్మరాదన్నారు. బందులు జబ్బుపడ్డారని, మీకు పార్సిల్ వచ్చిందని అనుమానిత ఫోన్ నెంబర్ల నుండి కాల్స్ వస్తే సంబంధిత పోలీసు స్టేషన్లో సమాచారం అందించాలని లేదా సైబర్ క్రైమ్ పోర్టల్ నందు రిపోర్ట్ చేయాలని సూచించారు. అమాయక ప్రజల బాలహీనతే, సైబర్ మోసగాళ్ల బలంగా.. వివిధ రకాల సైబర్ మోసాలకు పాల్పడుతున్నారన్నారు. ఆర్టిఫిషల్ ఇంటెలిజెన్సీ అందుబాటులోకి వచ్చిన ఈ రోజుల్లో టెక్నాలజీని వాడుకొని మరిన్ని సైబర్ మోసాలు చేయడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉందన్నారు. కావున ప్రతిఒక్కరు సైబర్ నేరాలపట్ల అవగాహన కలిగి ఉండి అప్రమత్తంగా ఉన్నప్పుడే సైబర్ నేరాల నుండి బయటపడవచ్చని, ఇంటి వద్ద పెద్దవారికి కూడా ఈ సైబర్ మోసాల జరుతున్న తీసరును గురించి అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఎవరైనా సైబర్ నేరాలకు గురి అయినట్లైతే వెంటనే (గోల్డెన్ అవర్)/48 గంటలలోపు 1930 కు కాల్ చేసి గాని, యన్.సి.ఆర్.బి. (https://www.cyber-crime.gov.in%) పోర్టల్ నందు కాంప్లయింట్ నమోదు చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జహీరాబాద్ డియస్పి రామ్ మోహన్ రెడ్డి, జహీరాబాద్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ శివలింగం, రూరల్ ఇన్స్పెక్టర్ హనుమంతు, సబ్–డివిజన్ ఎస్ఐ లు వివిధ విద్యా సంస్థలకు చెందిన విద్యార్థిని, విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్ వర్సెస్ మేయర్ సునీల్ రావు

సత్యమేవ జయతే – కరీంనగర్ కరీంనగర్ : కరీంనగర్ జిల్లాలో రాజకీయాలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్, మేయర్ సునీల్ రావు.. ఒకరిపై ఒకరు పరస్పర విమర్శలు చేసుకున్నారు. సునీల్ రావును సస్పెండ్ చేయాలని గంగుల కమలాకర్ వర్గం కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేయగా.. గంగుల కమలాకర్ కంట్రోల్‌లో ఉండాలని, తనపై చిల్లర ఆరోపణలు చేస్తే అందరి చిట్టా విప్పుతానని మేయర్ అన్నారు. జిల్లాలో రాజకీయాలు వేడెక్కాయి . మాజీ మంత్రి గంగుల కమలాకర్ వర్సెస్ మేయర్ సునీల్ రావు గా పరిస్థితి ఉంది. ఒకరిపై ఒకరు పోటా పోటీ ఫిర్యాదులు చేసుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో బీఆర్ఎస్ కార్పొరేటర్లపై సీపీకి మేయర్ ఫిర్యాదు చేశారు. అలాగే సునీల్ రావుపై జిల్లా కలెక్టర్‌కు బీఆర్ఎస్ కార్పొరేటర్లు ఫిర్యాదు చేశారు. కాగా మంగళవారంతో కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పాలకవర్గం పదవి కాలం ముగియనుంది. ఈరోజు వీడ్కోలు సమావేశం జరగనుంది. అయితే కార్పొరేటర్ల హాజరుపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మేయర్ సునీల్ రావు వస్తే.. గొడవలయ్యే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. కాగా సునీల్ రావు ఇటీవల బీఆర్ఎస్ నుంచి బీజేపీలోకి చేరారు.

మేయర్‌ను సస్పెండ్ చేయాలి..

మరోవైపు నగరపాలక సంస్థలో అవినీతి, అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న మేయర్ యాదగిరి సునీల్ రావును వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలని, ఐదేళ్లలో ఆయన చేసిన అవినీతి అక్రమాలపై విచారణ చేపట్టి చట్టపరంగా శిక్షించాలని డిప్యూటీ మేయర్ చల్ల స్వరూపరాణి హరిశంకర్, బీఆర్ఎస్ కార్పొరేటర్లు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. సోమవారం డిప్యూటీ మేయర్ చల్ల స్వరూప రాణి హరిశంకర్ ఆధ్వర్యంలో 31 మంది కార్పొరేటర్లు కలెక్టర్ పమేలా సత్పతిని కలిసి మేయర్ సునీల్ రావుపై అవిశ్వాస నోటీసుతోపాటు సస్పెండ్ చేయాలని కోరుతూ వినతిపత్రం అందజేశారు. అనంతరం కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో మీడియాతో మాట్లాడారు. బీఆర్ఎస్ టికెట్‌పై కార్పొరేటర్‌గా గెలిచి మేయర్‌గా ఎన్నికైన సునీల్‌రావు ఐదేళ్లలో నగరపాలక సంస్థలోని అన్ని విభాగాల్లో అవినీతికి పాల్పడ్డారని ఆరోపించారు. అధికారం కోసం బీఆర్ఎస్ నుంచి బీజేపీలో చేరారని, సునీల్‌రావు అవినీతిపై విచారణ జరిపి శిక్షించాలని అన్నారు.

బీజేపీలోకి సునీల్ రావు..

కాగా లోక్ సభ ఎన్నికల సమయంలో ఎంపీ బండి సంజయ్ కుమార్‌పై విమర్శలు చేసిన మేయర్ సునీల్ రావు, ఎన్నికల తరువాత ఒక్కసారిగా యూటర్న్ తీసుకున్నారు. ఎంపీ సహకారంతోనే స్మార్ట్ సిటీ పనులు కంప్లీట్ అయ్యాయని, ఆయనే ఎప్పటికప్పుడు నిధులు మంజూరు చేయించారని ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. తర్వాత బండి సంజయ్ కేంద్ర మంత్రి అయ్యాక కార్పొరేటర్లందరినీ తీసుకెళ్లి సన్మానం చేయడం, పలుమార్లు ఆయనతో భేటీ కావడంతో అప్పట్లోనే మేయర్ చూపు బీజేపీ వైపు ఉందనే ప్రచారం జరిగింది. అప్పటి నుంచే ఆయన బీఆర్ఎస్ తో కూడా కాస్త దూరం పాటిస్తూ వచ్చారు. ఈ క్రమంలో కరీంనగర్‌లోని గోదాంగడ్డ ఎస్‌బీఎస్ ఫంక్షన్‌హాల్‌లో శనివారం జరిగిన సమావేశంలో సునీల్ రావు, ఆయన అనుచరులు బీజేపీలో చేరారు. కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్‌కుమార్ వారికి కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా సునీల్‌రావు మాట్లాడుతూ.. 'గంగుల కమలాకర్.. కంట్రోల్‌లో ఉండాలె, నాపై చిల్లర ఆరోపణలు చేస్తే అందరి చిట్టా విప్పుతా, మానేరు రివర్ ఫ్రంట్, కేబుల్ బ్రిడ్జి పనుల్లో ఏం జరిగిందో నా వద్ద ఆధారాలు ఉన్నాయి' అన్నారు.

అధికారంలో ఉన్న పార్టీలోకి వెళ్లడం సునీల్ రావు నైజం.. గంగుల కమలాకర్..

'మేయర్ సునీల్‌రావు స్వార్థపరుడు.. ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉంటే ఆ పార్టీలోకి వెళ్తాడు, వెన్నుపోటు పొడవడం ఆయనకు అలవాటే' అని ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్ విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ నుంచి బీఆర్ఎస్‌లోకి వచ్చి దొడ్డి దారిన మేయర్ అయ్యారని, ఆయనకు పదవి ఇవ్వొద్దని ఆరోజే చెప్పామన్నారు. అవినీతి బయట పడకుండా, కేసుల నుంచి తప్పించుకునేందుకు బీజేపీలో చేరుతున్నాడని విమర్శించారు.

యంపి ఆర్ కృష్ణయ్య : స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ ఇవ్వాలి

సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్ హైదరాబాద్: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో బీసీ రిజర్వేషన్ 42 శాతం పెంచిన తర్వాతనే ఎన్నికలు నిర్వహించాలని, లేకపోతే రాష్ట్రం రణరంగంగా మారుతుందని రాజ్యసభ సభ్యులు ఆర్.కృష్ణయ్య హెచ్చరించారు. బీసీ వ్యతిరేక చర్యలను ఇప్పటికైనా మానుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. రిజర్వేషన్ల పెంపుపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం కాచిగూడ అభినందన గ్రాండ్ హొటల్‌లో బీసీ సంక్షేమ సంఘం మేడ్చల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమితులైన శ్రీరామ్ జ్ఞానేశ్వర్‌కు ఆయన నియామక పత్రం అందజేసి మాట్లాడారు.కుల గణన పూర్తయినప్పటికీ రిజర్వేషన్లు పెంచడానికి ఎందుకు జాప్యం చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. స్థానిక సంస్థలలో బీసీ రిజర్వేషన్లు పెంచుతూ అసెంబ్లీలో ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీలలో బీసీలకు 20 శాతం మాత్రమే రిజర్వేషన్లు ఉన్నాయని, వాటిని 42 శాతం పెంచితేనే బీసీలు రాజకీయంగా అభివృద్ధి సాధిస్తారని అన్నారు. విద్య, ఉద్యోగ రంగాలలో కూడా బీసీ రిజర్వేషన్లను 50 శాతానికి పెంచాలని, బీసీలలోని అన్ని కులాలకు కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేసి ఒక్కొక్క దానికి వెయ్యి కోట్ల బడ్జెట్ కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు.సమావేశంలో బీసీ సంఘాల నేతలు నీల వెంకటేష్‌బీ వేముల రామకృష్ణ, జిల్లపల్లి అంజి, నంద గోపాల్, మట్ట జయంతిగౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తడ్కల్ లో ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపకులు మందకృష్ణ మాదిగ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసిన తడ్కల్ క్లస్టర్ ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షులు లాల్ కుమార్

సత్యమేవ జయతే– కంగ్టినారాయణఖేడ్:నియోజకవర్గం లోని కంగ్టి మండల పరిధిలోని తడ్కల్ గ్రామ లో రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద తడ్కల్ క్లస్టర్ ఎమ్మార్పీఎస్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపకులు అధ్యక్షులు మందకృష్ణ మాదిగ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షుడు లాల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. మందకృష్ణ మాదిగ తాను నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం ఏ,బి,సి,డి,వర్గీకరణ కోసం ఎమ్మార్పీఎస్ ను ఏర్పాటు చేసి అలుపెరుగని పోరాటం చేస్తున్నారు.మందకృష్ణ మాదిగ నాయకత్వంలో ముందుకు వచ్చి అణగారిన కులాల ఆత్మ గౌరవం, సమన్యాయం పంపిణీ విలువల కేంద్రంగా భారతదేశ అనేక సామాజిక ఉద్యమాలకు నిలయం ఉన్నది దానితో పాటు ఇక్కడ కులం ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో కులం మతం పరమైన అంశాలను పక్కనపెట్టి మానవతా దృక్పథంతో ఆలోచించి పూలే,అంబేద్కర్,స్ఫూర్తితో ముందుకు నడుస్తూ వివధ రకాలైన ఉద్యమ నాయకులు ఉద్యమాలకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు.మాదిగ కులాల కేంద్రంగా ప్రరంబమైనప్పటికీ విశాల సర్వజనిన సమస్యల పైన మానవియ కోణంలో,కుల,మతాలకు,అతీతంగా,సమాజంలో,సామాజికంగా ఆర్థికంగా అసమనతలకు, నిరాధారణకు,చిన్న పిల్లల గుండె ఆపరేషన్ వికలాంగులకు,వృద్ధుల, వితంతుల,పెన్షన్ పెంపుదల కోసం పోరాటం చేశారన్నారు. సమాజ హితం కోసం మందకృష్ణ చేసిన పోరాటం ఫలితంగానే కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మక గుర్తించి పద్మశ్రీ అవార్డుకు ఎంపిక చేసిందన్నారు.పద్మశ్రీ అవార్డుకు మందకృష్ణ మాదిగ అన్ని విధాలుగా అర్హుడని కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమంలో తడ్కల్ క్లస్టర్ సహాయ కార్యదర్శిలు చిలుక గంగారం,తడ్కల్ గ్రామ అధ్యక్షులు ఎర్రోళ్ల రాజు,ఘనాపూర్ గ్రామ ఉపాధ్యక్షులు అనోక్,ప్రధాన కార్యదర్శి మేత్రి సాయిలు,మర్కుంజాల్ గ్రామ ప్రధాన కార్యదర్శులు మేత్రి రాజు,చాప్ట (బి) గ్రామ ఉపాధ్యక్షులు మోజేష్,దామర్ గిద్ద ప్రధాన కార్యదర్శి యోహాన్,పర్వయ్య,యాదయ్య, రమేష్,మనోహర్,రాజు,పవన్, అశోక్,శ్రీకాంత్,మాదిగ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేవంత్ పాలన అవినీతి మయంగా మారింది: బీజేఎల్పీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి

సత్యమేవ జయతే – నిజామాబాద్ నిజామాబాద్: రేవంత్ ప్రభుత్వ పాలన పూర్తి అవినీతి మయంగా మారిందని బీజేఎల్పీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి ఆరోపించారు. బీజేపీ నిజామాబాద్ జిల్లా కార్యాలయంలో రాజ్యాంగ సంవిధాన గౌరవ్ దివస్‌పై ఇవాళ(సోమవారం) వర్క్ షాప్ నిర్వహించింది. ఈ వర్క్‌షాప్‌లో ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడారు. పసుపు బోర్డు దేశానికే గర్వకారణమని చెప్పారు. పసుపు బోర్డు సాధించిన ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్‌కు ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి అభినందనలు తెలిపారు.తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో 13 కుంభకోణాలు జరిగాయని.. వాటిని ఆధారాలతో సహా బయట పెట్టినా చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవడం లేదని ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఎఫ్.అర్.బి.ఎం పరిధిని దాటి విపరీతంగా అప్పులు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఇన్ని అప్పులు చేసినప్పటికీ ఇచ్చిన హామీల్లో ఒక్కటి కూడా ఎందుకు పూర్తిగా అమలు చేయలేక పోతున్నారని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ స్వార్థం కోసం పనిచేస్తే , బీజేపీ ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం పనిచేస్తుందని ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

బడిలో పాఠాలు కాదు ప్రాణాలు కూడా నిలబెట్టడంలో ముందున్న

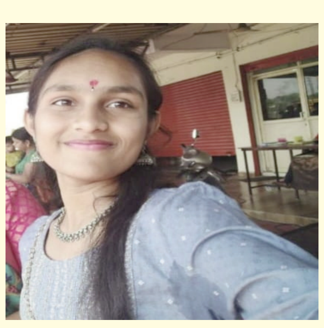
(సత్యమేవ జయతే మనూర్ నారాయణఖేడ్)

ఉపాధ్యాయులు బేగరి శంకర్రక్తదానానికి మించిన దానం మరొకటి లేదంటూ నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని బెల్లపూర్ గ్రామానికి చెందిన (ఉపాధ్యాయులు) బేగరి శంకర్ 19వ సారి రక్త దానం చేశారు. రక్తదానం చేయడం అంటే ప్రాణాన్ని, ఎక్కడ ఉన్నా సరే ఎక్కడ ఎవరు ఆపదలో ఉన్నా సరే క్షణంలో రక్తం ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉంటానని అన్నారు

కూన శ్రీశైలం గౌడ్ కు శాపూర్ నగర్, గాజులరామారం ఆర్యవైశ్య సంఘం సభ్యుల ఆహ్వానం

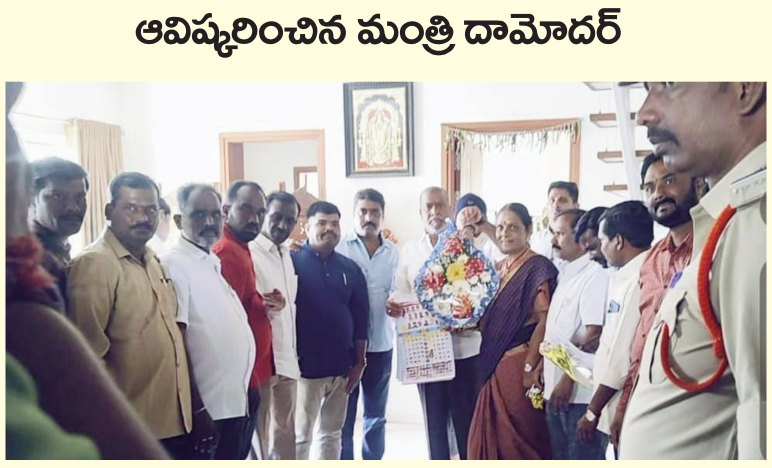
సత్యమేవ జయతే కుత్బుల్లాపూర్కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని గాజులరామారం, షాపూర్ నగర్ లలో శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవి అమ్మవారి ఆత్మార్పణ దినోత్సవం జనవరి 31 న నిర్వహిస్తున్న సందర్భంగా కుత్బుల్లాపూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ను గాజులరామారం,షాపూర్ నగర్ ఆర్యవైశ్య సంఘం సభ్యులు ఆహ్వానించారు. అనంతరం కూన శ్రీశైలం గౌడ్ వారి ఆహ్వానాన్ని స్వీకరించి తప్పకుండ హాజరవుతానని వైశ్యకుల అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తానన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాజులరామారం ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు పవన్ కుమార్ గుప్తా, షాపూర్ నగర్ ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు వాస శ్రీనివాసులు గుప్తా, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ప్రసాద్ గుప్తా,శంకర్ గుప్తా, ప్రభాకర్ గుప్తా, జగదీష్ గుప్తా , మూర్తి గుప్తా , సంతోష్ గుప్తా , శేఖర్ గుప్తా , ఉప్పలయ్య గుప్తా , హర్ష, ప్రియాంక, కవిత, గీత, మమత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నారాయణ కళాశాల విద్యార్థినులు అదృశ్యం.



సత్యమేవ జయతే – కూకట్ పల్లి ఈ ఫోటోలో కనబడుతున్న ఇద్దరు అమ్మాయిలు సోమవారం నడు మిస్సింగ్ సోమవారం నాడు సాయంత్రం ఐదు గంటల నుంచి కనబడటం లేదు వీరు ఇద్దరూ కూకట్పల్లిలోని నారాయణ కాలేజీలో చదువుతున్నారు ఇప్పటివరకు వాటి వారి ఆచూకీ తెలియలేదు దయచేసి ఎవరికైనా కనబడినచో కింది నెంబర్ కు ఫోన్ చేయగలరు ఫోన్ నెంబరు 879 0769291కూకట్పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ లో మిస్సింగ్ కేస్ నమోదు చేయబడింది. దయచేసి ఎవరికైనా కనబడుతే కూకట్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ లో కానీ మా నెంబర్ కు కానీ కాల్ చేయగలరు మా ఫోన్ నెంబర్స్ 9182583199. 8790769291

నాయి బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం క్యాలెండర్‌ను ఆవిష్కరించిన మంత్రి దామోదర్



సత్యమేవ జయతే- సంగారెడ్డి సంగారెడ్డి పట్టణ నాయి బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో రూపొందించిన నూతన సంవత్సర-2025 క్యాలెండర్‌ను మంగళవారం రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ చేతులమీదుగా ఆవిష్కరింపజేశారు. ఈ సందర్భంగా సంగారెడ్డి పట్టణ నాయి బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం అధ్యక్షుడు లకుడారం మాణిక్ ప్రభు నాయి మాట్లాడుతూ.. క్షౌర వృత్తిపై ఆధారపడిన నాయి బ్రాహ్మణులు నిర్వహిస్తున్న హెయిర్ సెలూన్లకు 250 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి రుణపడి ఉంటామని తెలిపారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ నాయి బ్రాహ్మణుల అభ్యున్నతి కోసం పాటపడుతున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మహిళా అధ్యక్షురాలు ఆకాశ వేణి, ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీశైలం, గౌరవ అధ్యక్షులు దత్తాత్రేయ, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ సాయినాథ్, ఉపాధ్యక్షులు రంజోల్ ప్రభు, కోశాధికారి శేఖర్, కార్యదర్శి మురారి, ఉప కోశాధికారి స్వాగత్ ప్రభు, సలహాదారులు పెంటయ్య, సత్యం, కేతకి అశోక్, కుమార్, యూత్ గౌరవ అధ్యక్షులు ఆంజనేయులు, అధ్యక్షుడు చరణ్, ప్రధాన కార్యదర్శి రాము, ముఖ్య సలహాదారులు సంగమేశ్వర్, సాయి సంగమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అలరించిన అయెస్టార్ కిడ్స్ ప్లే స్కూల్ ఆరో వార్షికోత్సవం

అలరించిన అయెస్టార్ కిడ్స్ ప్లే స్కూల్ ఆరో వార్షికోత్సవం

నేటి బాలలే రేపటి పౌరులన్న దరువు అంజన్న

సత్యమేవ జయతే కుత్బుల్లాపూర్కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం అయెస్టర్ కిడ్స్ ప్లే స్కూల్ ఆరవ వార్షికోత్సవం పురస్కరించుకొని నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు.గత ఆరు సంవత్సరాలుగా స్కూల్ యాజమాన్యం చేస్తున్న కృషిని ఆయన కొనియాడారు. ధనార్జన ధ్యేయం కాకుండా పిల్లల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని విశిష్ట సేవలందిస్తున్న స్కూల్ యాజమాన్యం వాసవి, భాగ్యలను పేరుపేరునా అభినందించారు.మరో అతిథిగా పాల్గొన్న కళాకారుడు వెంకటాచారి తన ఆటపాటలతో తల్లిదండ్రులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వారికి చాటి చెప్పారు. పిల్లలను సెల్ ఫోన్లకు దూరంగా ఉండేలా చూడాలని ఆయన హితువు పలికారు. ఈ సందర్భంగా చిన్న పిల్లలు చేసిన నృత్యాలు అలరించాయి.ముఖ్యంగా పర్యావరణ పరిరక్షణ ధ్యేయంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లల పట్ల ఏ విధంగా నడుచుకోవాలో స్కిట్ రూపంలో వేసిన ప్రదర్శన అందరిని ఆకర్షించింది. వ్యాఖ్యాతలుగా వ్యవహరించిన అర్చన, వినీశ్ లు తన చమత్కారమైన మాటలతో సభికులను ఆనందింపజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్రహ్మచారి, మురళి చారీ, నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహా కుంభమేళాలో లిక్కర్ స్మగ్లర్.. పుణ్యస్నానం కోసం పోలీసులకు చిక్కాడు!

అతడు ఒక లిక్కర్ స్మగ్లర్. కొన్ని నెలలుగా పోలీసుల కళ్లుగప్పి తప్పించుకుంటున్నాడు. ఆ లిక్కర్ స్మగ్లర్‌ను పట్టుకునేందుకు పోలీసులు అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తుండగా.. అతను మాత్రం మహా కుంభమేళాకు వెళ్లి పుణ్యస్నానం చేశాడు. అయితే అక్కడ దొరకడంతో పోలీసులు ఆ లిక్కర్ స్మగ్లర్‌ను అరెస్ట్ చేశారు. ఏడాదిన్నర క్రితం నకిలీ మద్యం తరలిస్తుండగా పట్టుబడిన ఆ స్మగ్లర్.. అప్పటి నుంచి పరారీలో ఉండగా.. ఇన్ని రోజుల తర్వాత మహా కుంభమేళాలో పట్టుబడటం గమనార్హం.లక్షల మంది భక్తులు నిత్యం స్నానం చేస్తుండగా.. అందులో ఒక 22 ఏళ్ల యువకుడిని పోలీసులు పట్టుకుని అరెస్ట్ చేశారు. మద్యం స్మగ్లింగ్ కేసులో ఏడాదిన్నరగా పరారీలో ఉండి పోలీసులను ముప్పుతిప్పలు పెడుతున్న ఆ స్మగ్లర్ ఎట్టకేలకు ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో పట్టుబడ్డారు. అతడే రాజస్థాన్‌కు చెందిన ప్రవేశ్ యాదవ్.22 ఏళ్ల ప్రవేశ్ యాదవ్‌ను ప్రయాగ్‌రాజ్‌లోని సివిల్ లైన్స్ ఏరియాలో పోలీసులు పట్టుకున్నారు. మద్యం స్మగ్లింగ్ కేసులో 2023 జూలై నుంచి ప్రవేశ్ యాదవ్ తప్పించుకుని తిరుగుతున్నాడని బదోయి ఎస్పీ అభిమన్యు మాంగలిక్ వివరించారు. రాజస్థాన్ అల్వార్ జిల్లాకు చెందిన ప్రవేశ్ యాదవ్.. 2023 జూలై 29వ తేదీన అల్వార్ నుంచి బీహార్ వెళ్లే మార్గంలో జాతీయ రహదారిపై.. పోలీసులు వాహనాలు చెకింగ్ చేస్తున్న సమయంలో నకిలీ మద్యం పట్టుబడింది. ఆ మద్యాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు.. ఆ కేసులో ప్రదీప్ యాదవ్, రాజ్ దొమోలియాను అరెస్టు చేశారు. అయితే ప్రవేశ్ యాదవ్ మాత్రం

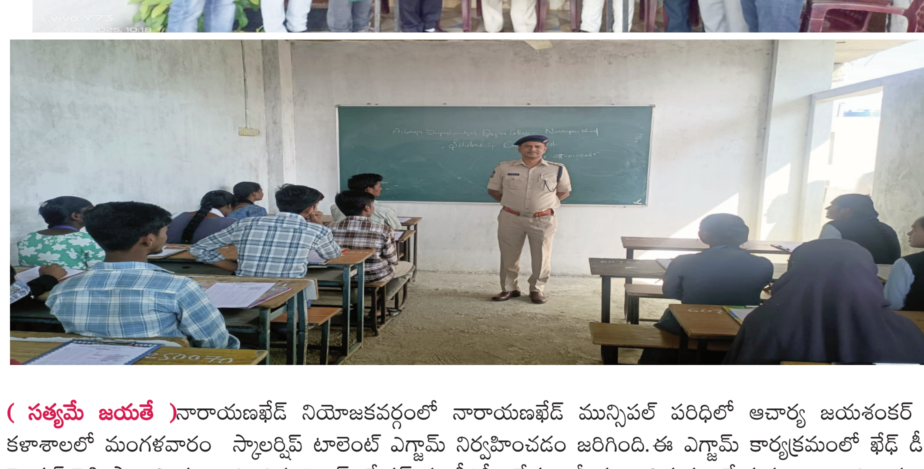
పోలీసులకు చిక్కకుండా పరారీ అయ్యాడు.అల్వార్ జిల్లాకు చెందిన ఈ నిందితులు అందరూ.. చాలా ఏళ్లుగా మద్యపాన నిషేధం అమలులో ఉన్న బీహార్‌కు అక్రమంగా మద్యాన్ని సరఫరా చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఇక 144 ఏళ్లకు ఒకసారి జరిగే మహా కుంభమేళా సందర్భంగా ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో పుణ్య స్నానం చేసేందుకు వచ్చిన ప్రవేశ్ యాదవ్‌ను అరెస్ట్ చేసినట్లు బదోయి ఎస్పీ అభిమన్యు మాంగలిక్ వెల్లడించారు. ఐపీసీతో పాటు ఎక్సైజ్ శాఖ చట్టంలోని 419, 420, 468, 471, 272, 273, 207 సెక్షన్ల కింద ప్రవేశ్ యాదవ్‌పై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. అయితే ఈ విషయం తెలిసిన వారు.. పుణ్యస్నానం కోసం ప్రయాగ్‌రాజ్ వస్తే.. చేసిన పాపాలు పండి పోలీసులకు దొరికిపోయాడు అని అంటున్నారు.

నూతన మున్సిపల్ కమిషనర్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన జి రఘు.....

గుమ్మడిదల మున్సిపల్ పరిధిలోని గ్రామాల నుండి రికార్డులు స్వాధీనం...

సత్యమేవ జయతే – గుమ్మడిదల :నూతన మున్సిపల్ కమిషనర్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన జి రఘుగుమ్మడిదల మున్సిపల్ పరిధిలోని అనుబంధ గ్రామాల నుండి మంగళవారం రికార్డులు స్వాధీనం చేసుకొని ఆయా గ్రామాల కార్యదర్శులతో సమావేశం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ అధికారులు కీలక చర్యలు చేపట్టారు. గుమ్మడిదల, బొంతపల్లి, వీరన్నగూడెం, దోమడుగు, అన్నారం పంచాయితీలకు సంబంధించిన రికార్డులను అధికారికంగా స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మున్సిపల్ పరిపాలనను పర్యవేక్షించేందుకు కమిషనర్‌గా జి. రఘు బాధ్యతలు చేపట్టారు. అనంతరం ఏర్పాటు ప్రక్రియలో భాగంగా పంచాయతీ కార్యదర్శులతో సమావేశాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. అకౌంటెంట్ ప్రణతి, టిపిఓ కర్ణాకర్ లను కార్యదర్శులు శాలువాలతో సత్కరించి ఆహ్వానం పలికారు కార్యక్రమంలో కార్యదర్శులు సంగీత, ఈ రాములు, నారాయణ, ప్రత్యూష, ప్రభాకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్కాలర్షిప్ టాలెంట్ టెస్ట్ ప్రశ్న పత్రాన్ని విడుదల చేసిన లి -ఖేడ్ డీఎస్పీ వెంకట్ రెడ్డి



(సత్యమే జయతే)నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గంలో నారాయణఖేడ్ మున్సిపల్ పరిధిలో ఆచార్య జయశంకర్ డిగ్రీ కళాశాలలో మంగళవారం స్కాలర్షిప్ టాలెంట్ ఎగ్జామ్ నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ ఎగ్జామ్ కార్యక్రమంలో ఖేడ్ డీఎస్పీ వెంకట్ రెడ్డి పాల్గొని సంబంధించిన ఎగ్జామ్ పేపర్ ను డీఎస్పీ చేతుల మీదుగా విడుదల చేయడం జరిగింది.అనంతరం డిఎస్పీ మాట్లాడుతూ..నేటి విద్యార్థులే రేపటి పౌరులు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో బాగా కష్టపడి చదివి పైకి రావాలి అని,ఈ మధ్యకాలంలో సెలెక్ట్ అయిన పోలీసు డిపార్ట్మెంట్ జాబ్స్ లో నారాయణ ఖేడ్ ప్రాంతం నుండే సుమారుగా 200 మంది సెలెక్ట్ అయినారు అని గుర్తుచేశారు.ఎగ్జామ్ రాస్తున్న విద్యార్థులందరికీ ఆల్ ద బెస్ట్ చెప్పారు.ఈ ఎగ్జామ్ లో మొదటి ర్యాంకు సాధించిన విద్యార్థికి వారి తదుపరి కోర్సు పూర్తి అయ్యేవరకు కళాశాల తరుపున సంవత్సరానికి 10,000 చెపున్న ,అదే విధంగా రెండవ ర్యాంకు సాధించిన విద్యార్థికి 5,000 చెపున్న అందజేయడం జరుగుతుంది.ఈ కార్యక్రమం లో కళాశాల యాజమాన్యం మరియు అధ్యాపక బృందం పాల్గొనడం జరిగింది..

స్టాంప్ పేపర్ లు లేక విద్యార్థుల అవస్థలు.. వైట్ పేపర్ పై ఫ్రకింగ్ చేసిన మీ సేవా, కళాశాలలో స్వీకరించాలి : కోలా రవీందర్ ముదిరాజ్.

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం, సత్యమేవ జయతే ప్రతినిధి:- విద్యార్థుల ఫీజు మాఫీ కొరకై 20 రూపాయల స్టాంప్ పేపర్ పై డిక్లరేషన్ ఇవ్వాలని ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు ఉన్న నేపథ్యంలో స్టాంప్ పేపర్లు దొరకక విద్యార్థులు అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని సూరారం గ్రామానికి చెందిన సామాజిక వేత్త కోలా రవీందర్ ముదిరాజ్ ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. సబ్ రిజిస్టార్ కార్యాలయాల్లో 20 రూపాయల బాండ్ పేపర్లు తగినంత స్టాక్ లేక పోవడంతో విద్యార్థులకు శాపంగా మారిందన్నారు.బాండ్ పేపర్లకోసం విద్యార్థులు కార్యాలయ చుట్టూ తిరుగుతూ సమయం వృధా చేసుకుంటున్నారన్నారు. జిల్లా రిజిస్టార్ కార్యాలయ అధికారులు ఈ సమస్య పై త్వరగా స్పందించి అన్ని రిజిస్టర్ కార్యాలయాలకు బాండ్ పేపర్ల స్టాక్ ను అందించాలని కోరారు.కొన్ని మీసేవ కేంద్రాలు, కాలేజీలు 100 రూపాయల స్టాంప్ పేపర్ పై డిక్లరేషన్ ఇస్తే చెల్లవని విద్యార్థులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారన్నారు.బాండ్ పేపర్ల కొరతతో విద్యార్థులు,ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులను అధికారులు గుర్తించి త్వరగా సమస్యను పరిష్కారించాలని కోరారు. 20 రూపాయల స్టాంప్ పేపర్లు దొరకనప్పుడు 50 లేదా 100 రూపాయల బాండ్ పేపర్లపైన గాని లేదా వైట్ పేపర్ పై ఫ్రకింగ్ 20 రూపాయల స్టాంపింగ్ చేయించిన వాటిని మీసేవ మరియు కాలేజీ యాజమాన్యం వారు స్వీకరించేవిదంగా సంబంధిత విద్యాశాఖకు కలెక్టర్ ఉత్తర్వులు జారిచేయాలనీ కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు

సంక్షేమ పథకాల అమలులో ఉద్యోగుల పాత్ర అభినందనీయం

జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

గత ప్రభుత్వంలో ఉద్యోగులకు న్యాయం

నర్సాపూర్ శాసనసభ్యురాలు సునీత రెడ్డి

మెరుగైన పిఆర్సి ఇచ్చిన ఘనత కేసీఆర్ దే

శాసన మండలి సభ్యులు సేరి సుభాష్ రెడ్డి

ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకు పోరాడిన ఏకైక సంఘం టీఎన్జీవో

టీఎన్జీవో రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు దేవి ప్రసాద్

మెదక్ జిల్లాను చార్మినార్ జోన్ లో కలపాలి

టీఎన్జీవో మెదక్ జిల్లా అధ్యక్షులు దొంత నరేందర్

సత్యమేవ జయతే:మెదక్ ఉద్యోగుల అన్ని రకాల సమస్యలు వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాలని పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావు పేర్కొన్నారు. మంగళవారం స్థానిక టీఎన్జీవో భవన్లో ఆ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు దొంత నరేందర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన స్టాండింగ్ కౌన్సిల్ సమావేశం మరియు డైరీ క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ఉద్యోగులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ విశ్రాంత ఉద్యోగులు రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ రాక ఎంతో మనోవేదనకు గురవుతున్నారని వారి పట్ల కనికరంతో ప్రభుత్వం వ్యవహరించాలని, ఉద్యోగుల వయోపరిమితి పెంపు అని ఊహాగానాలు వస్తున్న తరుణంలో పెంపు ఆలోచన ఉన్నట్లయితే తక్షణమే విరమించుకోవాలని, పాత పెన్షన్ విధానం అమలు కోసం, ఆదాయపు పన్ను పరిమితి పెంపు కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వ పెద్దల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పార్లమెంటులో గళం విప్పి నా వంతు ప్రయత్నిస్తానని అన్నారు. అంతకుముందు కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని అన్ని వర్గాల ఉద్యోగులు విధి నిర్వహణలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారని ఉద్యోగుల చేయుతతోనే జిల్లా అన్ని రంగాలలో ముందుకు దూసుకుపోతుందని జరిగిన పార్లమెంట్ ఎన్నికలలో ఓటింగ్ శాతం రాష్ట్రంలోనే మెదక్ జిల్లా అగ్రా స్థానంలో నిలిచిందని అన్నారు, ఉద్యోగులు ఎవరి ఒత్తిడికి తలవగ్గని విధి నిర్వహణలో అంకితభావంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ ప్రజా సంక్షేమ పథకాలు క్షేత్రస్థాయిలో విజయవంతంగా అమలవుతున్నాయని అందుకు కారణమైన ఉద్యోగులను అభినందించారు. మునుముందు కూడా జిల్లా యంత్రాంగానికి సహకరించుకుంటూ జిల్లా అభివృద్ధికి దోహదపడాలన్నారు, నర్సాపూర్ శాసన సభ్యురాలు సునీతా రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమంలో టీఎన్జీవో కీలక పాత్ర పోషించిందని గత ప్రభుత్వంలో ఉద్యోగులకు అన్ని రకాల న్యాయం జరిగిందని, సచివాలయంలో తెలంగాణ దశాబ్ది ఉత్సవాలలో స్వయంగా కెసిఆర్ గారి టీఎన్జీవో సంఘాన్ని కీర్తించిన సంఘటన గుర్తు చేశారు. శాసనమండలి సభ్యులు శేరి సుభాష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం ఉద్యోగులకు మెరుగైన పిఆర్సి అందజేసి ముఖ్యమంత్రి ఉద్యోగులను కడుపులో పెట్టుకొని చూసుకున్నారని అన్నారు. అంతకుముందు టీఎన్జీవో రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు దేవి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ టీఎన్జీవోల సంఘం ఉద్యోగుల హక్కుల పరిరక్షణ సంక్షేమమే కాకుండా ప్రజల ఆశయాల ఆకాంక్షల మేరకు పోరాడిన ఏకైక సంఘం టీఎన్జీవో అన్నారు. జిల్లా అధ్యక్షులు దొంత నరేందర్ మాట్లాడుతూ మెదక్ జిల్లా ఉద్యోగుల,నిరుద్యోగుల, విద్యార్థుల మరియు ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకే జిల్లాకు సంబంధించి స్టాండింగ్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో మెదక్ జిల్లాను రాజన్న జోన్ నుండి చార్మినార్ జోన్ కు మార్చాలని, నీటిపారుదల శాఖ సర్కిల్ కార్యాలయాన్ని ఈ ఎన్ సీ ఇరిగేషన్ గజ్వేల్ యూనిట్ నుండి సి ఈ ఇరిగేషన్ సంగారెడ్డి యూనిట్కు అదేవిధంగా గత సంవత్సరం జిల్లా నుండి సిద్దిపేట జిల్లాకు తరలి వెళ్లిన ఫారెస్ట్ చీఫ్ కన్జర్వేటర్ కార్యాలయాన్ని తిరిగి వెనక్కు తేవాలని ప్రధాన మూడు తీర్మానాలు రాష్ట్రానికి సంబంధించి నూతన పెన్షన్ విధానాన్ని రద్దుచేసి పాత పెన్షన్ విధానం ప్రవేశపెట్టాలని, 317 జీవో ప్రకారం సుదూర ప్రాంతానికి బదిలీ అయిన ఉద్యోగులను న్యాయం చేకూర్చాలని, పెండింగ్ బిల్లులు, కరువు భత్యం ఇతర బకాయిలు మరియు ఎన్ఆర్ఈజీఎస్ ఉద్యోగుల జీతభత్యాలు వెంటనే చెల్లించాలని, ఆదాయపు పన్ను పరిమితి 10 లక్షలకు పెంచే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సిఫారసు చేయాలని ఏడు తీర్మానాలు ప్రవేశపెట్టి ఆమోదింపజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి మినికే రాజ్ కుమార్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు అనురాధ, పూర్వపు మెదక్ జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నూతన మెదక్ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు శ్యామ్ రావు, జిల్లా సహాధ్యక్షులు ఇక్బాల్ పాషా, కోశాధికారి చంద్రశేఖర్, ఉపాధ్యక్షులు ఫణి రాజ్, ఫజలుద్దీన్, ఎం కె టి అర్షద్, రఘునాథరావు, లీల, సంయుక్త కార్యదర్శులు, పోతురాజు శంకర్, శివాజీ, కిరణ్ కుమార్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, ప్రచార కార్యదర్శి నర్సింలు, క్రీడల కార్యదర్శి గోపాల్, కార్యవర్గ సభ్యులు మరియా, సతీష్, సలావుద్దీన్, మెదక్ నర్సాపూర్ రామయంపేట్ తూప్రాన్ అల్లాదుర్ ఏడుపాయల వనదుర్గ మరియు చేగుంట యూనిట్ల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు రామా గౌడ్, శేషాచారి, ప్రభాకర్, శంకర్ గౌడ్, ధర్మాచందర్, సూర్య శ్రీనివాస్, రాకేష్, నిఖిల్ శ్రీనివాస్, ప్రశాంత్, విజయ్, పంచాయతీ కార్యదర్శుల ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షులు జంగం నగేష్, సర్వే అండ్ ల్యాండ్ రికార్డ్స్ ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షులు యాదగిరి గౌడ్, హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఫోరమ్ కార్యదర్శి శేఖర్, వెటర్నరీ ఫోరం కార్యదర్శి లింగమూర్తి, మెడికల్ ఫోరం కార్యదర్శి మంజుల, గ్రంథాలయ ఫోరం అధ్యక్ష కార్యదర్శులు శంకర్, ఇంటర్మీడియట్ ఎడ్యుకేషన్ ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షులు సాయి యాదవ్, ప్రణయ్ శివరాం, తులసి రామ్, మహేందర్, విక్రమ్ స్వామి, తదితర ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

అలరించిన అయెస్టార్ కిడ్స్ ప్లే స్కూల్ ఆరో వార్షికోత్సవం

అలరించిన అయెస్టార్ కిడ్స్ ప్లే స్కూల్ ఆరో వార్షికోత్సవం

నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు- దరువు అంజన్న

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం, సత్యమేవ జయతే ప్రతినిధి:- నేటి చిన్నారులే రేపటి భవిష్యత్తుకు పునాదులు అని దరువు అంజన్న అన్నారుఅయెస్టర్ కిడ్స్ ప్లే స్కూల్ ఆరవ వార్షికోత్సవం పురస్కరించుకొని నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు, గత ఆరు సంవత్సరాలుగా స్కూల్ యాజమాన్యం చేస్తున్న కృషిని ఆయన కొనియాడారు, ధనార్జన ధ్యేయం కాకుండా పిల్లల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని విశిష్ట సేవలందిస్తున్న స్కూల్ యాజమాన్యం వాసవి, భాగ్యలను పేరుపేరునా అభినందించారు. మరో అతిథిగా పాల్గొన్న కళాకారుడు వెంకటాచారి తన ఆటపాటలతో తల్లిదండ్రులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వారికి చాటి చెప్పారు, పిల్లలను సెల్ ఫోన్లుకు దూరంగా ఉండేలా చూడాలని ఆయన హితువు పలికారు. ఈ సందర్భంగా చిన్న పిల్లలు చేసిన నృత్యాలు అలరించాయి, ముఖ్యంగా పర్యావరణ పరిరక్షణ ధ్యేయంగా మరియు తల్లిదండ్రులు పిల్లల పట్ల ఏ విధంగా నడుచుకోవాలో స్కిట్ రూపంలో వేసిన ప్రదర్శన అందరిని ఆకర్షించింది. వ్యాఖ్యాతలుగా వ్యవహరించిన అర్చన, వినీశ్ లు తన చమత్కారమైన మాటలతో సభికుల్ని ఆనందింపజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్రహ్మచారి, మురళి చారీ, నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్షయ వ్యాధి రహిత గ్రామంగా మార్చడానికి శాసశక్తులు కృషి చేస్తున్నా.... ఎంపిహెచ్ఓ నాయిని శ్రీనివాస్...

సత్యమేవ జయతే - గుమ్మడిదలగుమ్మడిదల మండలంలోని అన్నారం గ్రామం తో పాటు ఇటుక బట్టీలల్లో పనిచేస్తున్నటువంటి కార్మికులందరికీ మంగళవారం క్షయ వ్యాధి పరీక్షలు నిర్వహించి క్షయ వ్యాధి రహిత గ్రామంగా తీర్చిదిద్దడానికి శాయశక్తుల కృషి చేస్తున్నామని ఎంపిహెచ్ఓ నాయిని శ్రీనివాస్ అన్నారు క్షయ వ్యాధి పరీక్షల్లో భాగ 105 మందికి ఎక్సరే పరీక్షలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు 16 మందికి క్షయ వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్నట్లు నిర్ధారించామన్నారు అట్టివారికి తెమడ పరీక్ష నిర్వహించి వ్యాధి నివారణ చికిత్స చర్యలు చేపట్టినట్లు సూచించారు కార్యక్రమంలో మండల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం డాక్టర్ మధుకర్, ఎంపిహెచ్ఈఓ రాజు జిఎం దేవేందర్, నర్సారెడ్డి, కృష్ణ, చందు, వసంత, ఇర్ఫానా సరిత తాజా మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు మద్ది ప్రతాపరెడ్డి, మేడిపల్లి మురళి సుబ్రహ్మణ్యం గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టాంప్ పేపర్ లు అందుబాటులో లేక విద్యార్థుల అవస్థలు

తెల్ల పేపర్ పై 20 స్టాంప్ తో ఫ్రాంకింగ్ చేసిన మీ సేవా, కళాశాలలో స్వీకరించాలి

-కోలా రవీందర్ ముదిరాజ్

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం లో స్టాంప్ పేపర్లు లేక ఇబ్బంది పడుతున్న విద్యార్థులు విద్యార్థుల ఫీజు మాఫీ కొరకై 20 రూపాయల స్టాంప్ పేపర్ పై డిక్లరేషన్ ఇవ్వాలని ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు ఉంది కానీ ఎస్ ఆర్ ఓ ఆఫీసులో స్టాక్ లేక ఇబ్బంది పడుతు విద్యార్థులు కార్యాలయ చుట్టూ సమయం వృధా చేసుకుంటున్నారు. తిరుగని ఆఫీస్ లేదు డిస్ట్రిక్ట్ రిజిస్టర్ ఈ సమస్య పై త్వరగా స్టాకును అన్ని రిజిస్టర్ కార్యాలయం అందించాలని కొన్ని మీసేవ కేంద్రాలు కాలేజీలు 100 రూపాయల స్టాంప్ పేపర్ పై డిక్లరేషన్ ఇస్తే చెల్లవని విద్యార్థులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. ప్రజల ఇబ్బందిని గుర్తించి త్వరగా స్టాకును అందిస్తారని 20 రూపాయల స్టాంప్ పేపర్ దొరకనప్పుడు 50 రూపాయల పైన గాని 100 రూపాయల పైన గాని వైట్ పేపర్ పై ఫ్రాంకింగ్ 20 రూపాయల స్టాంపింగ్ చేయించిన మీసేవ వారు కాలేజీ వారు స్వీకరించాలని సంబంధిత విద్యాశాఖకు కాలేజీలకు ప్రభుత్వం కలెక్టర్ ఉత్తర్వులు ఇవ్వాలని విద్యార్థులు సామాజిక కార్యకర్త కోలా రవీందర్ ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు విద్యార్థుల సమస్యను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రభుత్వ అధికారులు తొందరగా పరిస్కారం ఆలోచిస్తారో వేచిచూడాలి.

మాఘస్నాన కార్యక్రమ ఆహ్వానము

సత్యమేవజయతేనారాయణఖేడ్మనూర్ మండలం బోరంచ గ్రామంలోని శ్రీ సంగమేశ్వర దేవస్థానం అందు జనవరి 29 2025 అమావాస్య బుధవారం రోజు ఉ. 5 గం ల నుండి స్నాన సంకల్పం పార్వతి పరమేశ్వర ఉత్సవ మూర్తులకు మంగళ స్నాన కార్యక్రమం కలదు. భక్తులకు స్నాన నిమిత్తం మంజీర నది తీరం నందు మాఘ స్నాన సంకల్పం,రుద్ర హెూమము,హారతి ,మంత్రపుష్పం మరియు ఉదయం 10గంటల నుండి తీర్థ ప్రసాద వితరణ జరుగును కావున సమస్త భక్తులు మాఘ అమావాస్య సందర్భంగా మంజీరా నది యందు మాఘ స్నానము ఆచరించి సంగమేశ్వరుని దర్శించి పరమేశ్వరుని అనుగ్రహం పొందగలరు అని కార్యక్రమ ముఖ్య అతిథులుగా నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులుపట్లోళ్ల సంజీవ్ రెడ్డి మరియువైదిక నిర్వాహకులు పురోహిత సార్వభౌమ మలమంచి గురురాజ శర్మ వైదిక వేద స్మార్త జ్యోతిష్య చండీ ఉపాసకులు నారాయణఖేడ్ వారు పాల్గొంటారని సంగమేశ్వర దేవస్థాన కమిటీ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు

ఖమ్మం నగరం మౌంట్ ఫోర్ట్ హైస్కూల్ లో డైమండ్ జూబ్లీ ఉత్సవాలను 31 జనవరి 2025 విజయవంతం చేయండి

సత్యమేవ జయతే- ఖమ్మంఖమ్మం నగరం మౌంట్ ఫోర్ట్ హైస్కూల్ లో డైమండ్ జూబ్లీ ఉత్సవాలను 31 జనవరి 2025 న జరుగ తున్న సందర్భంగాఈరోజు రక్తదాన శిబిరాన్ని జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కల్పనాబాయి ప్రారంభించారు వారు మాట్లాడుతూ పూర్వ విద్యార్థులు తమ స్కూలుకి ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం చాలా గొప్ప విషయమని సమాజ సేవకు కృషి చేస్తున్న అందరిని అభినందించారు ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం అధ్యక్షులు ఆర్.జె.సి కృష్ణ ప్రధాన కార్యదర్శి వంజాకు లక్ష్మీనారాయణ రావు కోశాధికారి పి రమేష్ బాబు రిటైర్డ్ డిఎంఓ అయ్యేదేవర రాంబాబు పసుమర్తి ప్రవీణ్ భవాని ప్రసాద్ బాల శౌరి ప్రిన్సిపల బ్రదర్ జాన్ పాల్ అలెగ్జాండర్ టీచర్స్ రాధిక, ఖలీల్, నిఖిల్ తదితరులులి పాల్గొన్నారు ఈ కార్యక్రమాన్ని మెట్రో హాస్పిటల్ మరియు విదుర బ్లడ్ బ్యాంక్ వారు సహకారం అందజేసినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసినారు

విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి పైకి రావాలి

సత్యమేవ జయతే మనూర్.నారాయణఖేడ్ నారాయణఖేడ్ మున్సిపల్ పరిధిలో ఆచార్య జయశంకర్ డిగ్రీ కళాశాలలో మంగళవారం స్కాలర్షిప్ టాలెంట్ ఎగ్జామ్ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ ఎగ్జామ్ కార్యక్రమంలో ఖేడ్ డీఎస్పీ వెంకట్ రెడ్డి పాల్గొని సంబంధించిన ఎగ్జామ్ పేపర్ ను డీఎస్పీ చేతుల మీదుగా విడుదల చేయడం జరిగింది. అనంతరం డిఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. నేటి విద్యార్థులే రేపటి పౌరులు, విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో బాగా కష్టపడి చదివి పైకి రావాలి అని, ఈ మధ్యకాలంలో సెలెక్ట్ అయిన పోలీసు డిపార్ట్మెంట్ జాబ్స్ లో నారాయణ ఖేడ్ ప్రాంతం నుండే సుమారుగా 200 మంది సెలెక్ట్ అయినారు అని గుర్తు చేశారు. ఎగ్జామ్ రాస్తున్న విద్యార్థులందరికీ ఆల్ ద బెస్ట్ చెప్పారు. ఈ ఎగ్జామ్ లో మొదటి ర్యాంకు సాధించిన విద్యార్థికి వారితదుపరి కోర్సు పూర్తి అయ్యేవరకు కళాశాల తరుపున సంవత్సరానికి 10,000 చెపున్న, అదే విధంగా రెండవ ర్యాంకు సాధించిన విద్యార్థికి 5,000 చెపున్న అందజేయడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల యాజమాన్యం మరియు అధ్యాపక బృందం పాల్గొనడం జరిగింది.

: మాదిగ జాతిని తాకట్టు పెట్టి పద్మశ్రీ తెచ్చుకున్నావ్: డాక్టర్ పిడమర్తి రవి

- ఆది బిజెపి పార్టీ ఇచ్చిన అవార్డు

-కృష్ణ మాదిగ ఆర్ఎస్ఎస్ ఏజెంట్ అని తేలిపోయింది

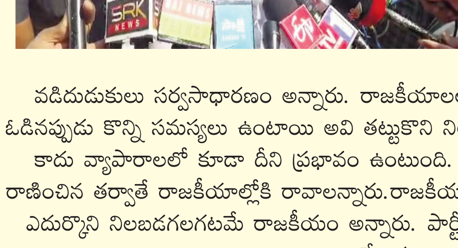
సత్యమేవ జయతే – కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే ,ఎంపీ మరియు ఇతర పదవులు తన కాలిగోటితో సమానమని చెప్పే మందకృష్ణ మాదిగ పద్మశ్రీ అవార్డును ఎందుకు తీసుకున్నారు అని ఎస్సీ కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్ డాక్టర్ పిడమర్తి రవి అన్నారు. ఈరోజు కంటోన్మెంట్ లో మాదిగ జేఏసీ కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి వేణు గారి ఆధ్వర్యంలో మాదిగ విద్యార్థి యువగర్జన గోడ పత్రికను విడుదల చేసి అనంతరం సన్నాహక సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ ,రాజ్యసభ ఇతర పదవులు తన కాలిగోటితో సమానం అని తనకు వర్గీకరణ ముఖ్యమని చెప్పిన మందకృష్ణ మాదిగ బిజెపి పార్టీ ఇచ్చిన పద్మశ్రీ అవార్డును ఎందుకు తీసుకున్నారని, పద్మశ్రీ అవార్డు ద్వారా కృష్ణ మాదిగకు ఎస్సీ వర్గీకరణపై చిత్తశుద్ధి లేదు అని తేలిపోయిందని అన్నారు. కృష్ణ మాదిగకు ఎస్సీ వర్గీకరణ పై చిత్తశుద్ధి ఉంటే బిజెపి పార్టీ ఇచ్చిన పద్మశ్రీ అవార్డును వెంటనే తిరస్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం పంపిన జాబితాలో మందకృష్ణ మాదిగ పేరు లేదు అని అది కేవలం బిజెపి పార్టీ ప్రకటించిన జాబితా అని బిజెపి పార్టీలో చేరి పద్మశ్రీ అవార్డు తీసుకుంటే మంచిదని అన్నారు. మందకృష్ణ మాదిగ గారికి పదవుల మీద ఉన్న ప్రేమ ఎస్సీ వర్గీకరణ పై లేదు అని తేలిపోయిందని అన్నారు. పార్లమెంటులో బిజెపి ప్రభుత్వం చే ఎస్సీ వర్గీకరణ బిల్లు ప్రవేశపెట్టించాలని డిమాండ్ చేశారు.మాదిగ జాతి వర్గీకరణ కోసం మూడు దశాబ్దాలకు పైగా ఉద్యమం చేస్తుంటే మందకృష్ణ మాదిగ మాత్రం వర్గీకరణ పై కాలయాపన చేస్తున్నారని మందకృష్ణ మాదిగ కంటే వెనకాల ఉద్యమం ప్రారంభించిన తెలంగాణ ఉద్యమకారులు తెలంగాణ రాష్ట్రం సాధించి ప్రత్యేక రాష్ట్రంలో ఉన్నారని మందకృష్ణ మాదిగ వర్గీకరణ ఉద్యమం తన జీవనోపాధిగా మలుచుకున్నారని అన్నారు.

మందకృష్ణ మాదిగ వర్గీకరణ బిల్లు పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారిని పెరేడ్ గ్రౌండ్ సభలో కోరి మాదిగల ఓట్లు బిజెపికి వేపించి వర్గీకరణ బిల్లు పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టకుండా సుప్రీంకోర్టు తీర్పులో బిజెపికి మందకృష్ణ మాదిగ ఇలాంటి సంబంధం లేదు. కాబట్టి వర్గీకరణ పై మందకృష్ణ మాదిగ కు చిత్తశుద్ధి లేదని అందుకు నిదర్శనం బిజెపి పెద్దలు చెప్పిన విధంగా పద్మశ్రీ అవార్డు అందుకున్నారని అన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమకారులు గద్దర్ కు ప్రకటించని పద్మశ్రీ ఇప్పుడు మందకృష్ణకు ఎలా ప్రకటించారు రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలుసు అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ సీనియర్ నాయకులు డాక్టర్ మల్లేశం, ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ నంద్రు నరసింహ, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ బొమ్మెర స్టాలిన్, శివ, మరియు మాదిగ జేఏసీ కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం

సత్యమేవ జయతే – సంగారెడ్డి సంగారెడ్డి : మంగళవారం రోజు సంగారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం మరియు బహుజన సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ప్రజాయుద్ధనౌక గద్దర్ పై కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా ఐబి నుండి కొత్త బస్టాండ్ వరకు ర్యాలీగా బండి సంజయ్ దిష్టిబొమ్మను ఊరేగిస్తూ చెప్పులతో కొడుతూ దహనం చేయడం జరిగింది, ఈ సందర్భంగా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షుడు బైండ్ల అశోక్ కుమార్, జిల్లా ఆర్గనైజ్ సెక్రెటరీ పోతురాజు పవన్ మరియు బీసీ సంఘం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి బీరయ్య యాదవ్, బహుజన నాయకులు ఎం.అనంతయ్య, బి. నాగయ్య, ఎం. విజయరావ్,డివిఎంసి మెంబర్ కాషాపాగా ఇమ్మయ్య,గిరిజన సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు జయపాల్ నాయక్, లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి జిల్లా అధ్యక్షులు ప్రకాష్ రాథోడ్ గార్లు మాట్లాడుతూ దొరల ఆకృత్యాలపై పోరు దులిపి, భూస్వాములపై తిరుగుబావుట కై గల మెత్తి, పెత్తందారుల అణిచివేతలపై ఆకలి పొద్దుహై నిలిచిన ప్రజాయుద్ధ నౌకగా పేరుగాంచిన గద్దర్ అన్న గారి పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన బండి సంజయ్ కి సంగారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో ఆయన రీతిలోనే సమాధానం ఇవ్వడంతో పాటు, నోరును, ఒళ్ళును జాగ్రత్త కాపాడుకోవాల్సిందిగా లేనిపక్షంలో తెలంగాణలో బిజెపి పతనం ఆరంభమైందని సంకేతాలు ఈ సందర్భంగా పంపడం జరుగుతుంది, ఇకనైనా బిజెపి వాళ్లు మనువాద భావజాలాన్ని పక్కనపెట్టి ప్రజాస్వామ్య, రాజ్యాంగ విలువలకు కట్టుబడి పని చేయాలి తప్ప ప్రజల మెప్పు పొందిన ప్రజా ఉద్యమ నాయకులపై నూరు జారితే నాలిక కోయడానికి కూడా సిద్ధమే అని బండి సంజయ్ కి బిజెపి వాళ్లకు హెచ్చరిస్తున్నాం అని ఈ సందర్భంగా తెలపడం జరిగిందిలి. లిఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పి డి ఎస్ యూ జిల్లా అధ్యక్షులు సురేష్, టి ఎస్ ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు వేణుగోపాల్, అంబేద్కర్ యూత్ సంఘం జిల్లా సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ పురుషోత్తం, మన్నేసాగర్ మాజీ సర్పంచ్,జిల్లా కార్యదర్శులు జోగ్యల్ల రాజు, బసవరాజ్, తలారి సురేష్, లక్ష్మణ్, ప్రభాకర్, భక్కి బాలు, పవన్,మోహన్ రాజ్ , బి నగేష్,బి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న సమీక్ష సమావేశానికి హాజరైన ఎంపీ అయోధ్య రామిరెడ్డి...



సత్యమేవ జయతే – గుంటూరు

గుంటూరు : ఈ సందర్భంగా ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. ..ఎంపీ హోళ్ల అయోధ్య రామిరెడ్డి కామెంట్స్..విజయ్ సాయి రెడ్డి బాధ్యత కలిగిన వ్యక్తి కష్టపడే మనస్తత్వం ఉన్న నాయకుడు. రాజకీయాల నుంచి ఎందుకు తప్పుకుంటున్నారో విజయసాయిరెడ్డి స్పష్టంగా తెలియపరిచారు.రాజకీయాలలో వడిదుడుకులు సర్వసాధారణం అన్నారు. రాజకీయాలలో గెలిచినప్పుడు బాగానే ఉంటుంది, ఓడినప్పుడు కొన్ని సమస్యలు ఉంటాయి అవి తట్టుకొని నిలబడే శక్తి ఉండాలి..ఇది రాజకీయాల్లోనే కాదు వ్యాపారాలలో కూడా దీని ప్రభావం ఉంటుంది. మనిషి జీవితంలో అన్ని రంగాలలో రాణించిన తర్వాతే రాజకీయాల్లోకి రావాలన్నారు.రాజకీయాల్లో అప్ అండ్ డౌన్స్ ఉంటాయని అవి ఎదుర్కొని నిలబడగలగటమే రాజకీయం అన్నారు. పార్టీ మారే ఆలోచన తనకు లేదని స్పష్టం చేశారు.

తెలంగాణ గౌడ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా సమావేశం

తెలంగాణ గౌడ సంఘం

సత్యమేవ జయతే – వరంగల్ వరంగల్ : రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గట్టు రమేష్ గౌడ్ అధ్యక్షతన ఈరోజు వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా సమావేశం నిర్వహించగా ఈ సమావేశంలో పాల్గొని మాట్లాడిన గౌడ జేఏసీ ఐక్యవేదిక ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులు ముంజల బిక్షపతి గౌడ్ అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఫిబ్రవరి 2వ తారీఖున వరంగల్ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కాలేజ్ గ్రౌండ్ లో బీసీ రాజకీయ యుద్ధభేరి బహిరంగ సభ ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న నాయకత్వంలో నిర్వహిస్తున్న భారీ బహిరంగ సభకు గౌడ సోదరులంతా ఆత్మీయ బంధువులు బీసీలంతా బీసీల రాజ్యాధికారం కోసం బీసీల బహిరంగ సభకు సంపూర్ణ మద్దతు తెలియజేస్తున్నామని బీసీలు వేలాదిగా తరలించాలని అన్నారు వచ్చే స్థానిక ఎన్నికలలో 42% రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని కామారెడ్డి డిక్లరేషన్ అమలు చేయాలని ముంజల బిక్షపతి గౌడ్ అన్నారు అనంతరం బిసి రాజకీయ యుద్ధభేరి సభ ఎల్లో బిసి చలో వరంగల్ పోస్టర్ను ఆవిష్కరించిన తెలంగాణ గౌడ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గట్టు రమేష్ గౌడ్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న తెలంగాణ గౌడ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఏకాంతం గౌడ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి లక్ష్మణ్ గౌడ్ వెంకన్న గౌడ్ భూపాలపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీపతి ప్రభాకర్ గౌడ్

ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులు తోటకూరి శ్రీకాంత్ గౌడ్ హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీపతి గోపి గౌడ్ తదితర గౌడ సంఘ రాష్ట్ర నాయకులు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా నాయకులు గౌడ సంఘ నాయకులు పాల్గొన్నారు వాల్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగినది అనంతరం గట్టు రమేష్ గౌడ్ ను ఘనంగా సన్మానించడం జరిగినది.

కార్మికుల హక్కుల కోసంపోరాడుదాం

రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కుతాడి శివరాజ్ పిలుపు

సత్యమేవ జయతే – పెద్దపల్లి పెద్దపల్లి : ఈరోజు పెద్దపల్లి పట్టణ కేంద్రంలో తెలంగాణ లేబర్ యూనియన్ జిల్లా 5వ సదస్సు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కుతాడి శివరాజ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది పెద్దపల్లి జిల్లాలో స్థానిక కార్మికులకు ఉపాధి కరువైందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పెద్దపెల్లి జిల్లాలో కార్మిక చట్టాలు సరిగా అమలు కావడం లేదని ఆరోపించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా వలస కార్మికులు రావడం వల్ల స్థానిక కార్మికులకు ఉపాధి కరువైందని అన్నారు. వలస కార్మికులను తక్కువ రేట్లకు ఇటుక బట్టి మరియు రైస్ మిల్లు మరియు సిమెంట్ బ్రిక్స్ భవన నిర్మాణ రంగాలలో వలస కార్మికులను తీసుకొని వచ్చి నిర్బంధించి బలవంతంగా పని చేయించుకుంటున్నారని రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కుతాడి శివరాజ్ ఆరోపించారు. జిల్లాలో కార్మిక అధికారులు. మరియు జిల్లా ఉన్నంత అధికారులు. అవినీతి మత్తులో ఉన్నారని వలస కార్మికులను తీసుకొని వచ్చి బలవంతంగా నిర్బంధించి రాత్రి. పగలు పనులు చేసుకుంటూ వారి శ్రమను దోచుకుంటున్నారని కుతాడి శివరాజ్ అన్నారు. కార్మిక హక్కుల కోసం. తెలంగాణ లేబర్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో నిరంతరం పోరాటం చేస్తున్నామని పెద్దపెల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా కార్మిక సమస్యలపై పోరాడుదాం అని ఈ జిల్లా సదస్సులో కార్మికులకు పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ లేబర్ యూనియన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కారుకూరి శ్రీనివాస్. మహిళా కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు మొగురం మిరియా. కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు కాశిపాక అజయ్. ప్రగతిశీల ప్రజాస్వామ్యం విద్యార్థి ఐక్యత ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు అంగిడి కుమార్. మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ మండలం అధ్యక్షుడు పెద్దల్ల చంద్రకాంత్ యాదవ్.

సితారి సంఘం అధ్యక్షులు యాదగిరి.కొమురయ్య ముదిరాజ్. బొంకూరి కల్పన. పెరిక కౌసల్య. కాపీయ బేగం.చిలుక మల్లిక. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న సమీక్ష సమావేశానికి హాజరైన ఎంపీ అయోధ్య రామిరెడ్డి...

గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న సమీక్ష సమావేశానికి హాజరైన ఎంపీ అయోధ్య రామిరెడ్డి...

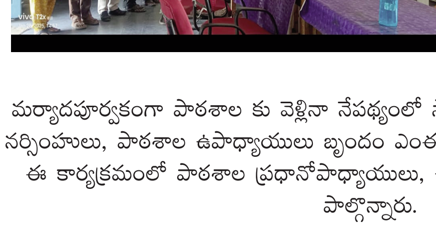
సత్యమేవ జయతే – గుంటూరు గుంటూరు : ఈ సందర్భంగా ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. ..ఎంపీ హోళ్ల అయోధ్య రామిరెడ్డి కామెంట్స్..విజయ్ సాయి రెడ్డి బాధ్యత కలిగిన వ్యక్తి కష్టపడే మనస్తత్వం ఉన్న నాయకుడు. రాజకీయాల నుంచి ఎందుకు తప్పుకుంటున్నారో విజయసాయిరెడ్డి స్పష్టంగా తెలియపరిచారు. రాజకీయాలలో వడిదుడుకులు సర్వసాధారణం అన్నారు. రాజకీయాలలో గెలిచినప్పుడు బాగానే ఉంటుంది, ఓడినప్పుడు కొన్ని సమస్యలు ఉంటాయి అవి తట్టుకొని నిలబడే శక్తి ఉండాలి.. ఇది రాజకీయాల్లోనే కాదు వ్యాపారాలలో కూడా దీని ప్రభావం

ఉంటుంది. మనిషి జీవితంలో అన్ని రంగాలలో రాణించిన తర్వాతే రాజకీయాల్లోకి రావాలన్నారు.రాజకీయాల్లో అప్ అండ్ డౌన్స్ ఉంటాయని అవి ఎదుర్కొని నిలబడగలగటమే రాజకీయం అన్నారు. పార్టీ మారే ఆలోచన తనకు లేదని స్పష్టం చేశారు.

మహబూబ్‌నగర్‌లో పల్లి రైతుల ఆందోళనతో దద్దరిల్లిన మార్కెట్ యార్డ్

సత్యమేవ జయతే – మహబూబ్‌నగర్ మహబూబ్‌నగర్ : కష్టపడి తెచ్చిన పంటకు రైతులకు లాభం చేసేది పోయి రైతులకే నష్టం చేస్తున్న వైనంపై అన్నదాతలు కన్నెర్రజేశారు. మహబూబ్‌నగర్ మార్కెట్ యార్డులో పల్లికి గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని రైతులు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనచేపట్టారు. పరిస్థితి ఉధృతంగా మారింది. సమీపంలో ఉన్న బోయపల్లి గేట్ రైల్వే పట్టాలపై నిరసన తెలియజేయడంతో రైళ్ల రాకపోకలను నిలిపివేశారు. పోలీసులు రంగ ప్రవేశం చేసి రైతులను శాంతింపజేసే యత్నం చేశారు. అయినా రైతులు ఆందోళన కొనసాగించారు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తున్నారు.మహబూబ్‌నగర్ మార్కెట్ యార్డు వందల క్వింటాళ్ల వేరుశనగను అమ్ముకోవడానికి తీసుకోవచ్చారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర రాకుండా మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, అధికారులు, ట్రేడర్లు కుమ్మక్కు అయి ధరలు తగ్గించారని రైతులు ఆరోపించారు. కొనుగోళ్లు నిలిచిపోవడంతో అన్నదాతలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఆందోళన బాట పట్టారు. రైతుల ఆందోళనతో మార్కెట్ అధికారులు అక్కడ నుంచి జారుకున్నారు.

చప్టా(కే) పాఠశాలలో ఎంఈవో రాజశేఖర్ కు సన్మానం



(సత్యమేవ జయతే మనూర్) ప్రతినిధి–సంగారెడ్డి: సంగారెడ్డి జిల్లా నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గంలో నారాయణఖేడ్ మండల పరిధిలోని చప్టా (కే) గ్రామంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో మంగళవారం గత కొన్ని క్రితం విధిలో ఉన్న రాజశేఖర్ ప్రమోషన్ పై మానూర్ మండల విద్యాశాఖాధికారి వెళ్లినా సందర్భంగా మంగళవారం మర్యాదపూర్వకంగా పాఠశాల కు వెళ్లినా నేపథ్యంలో స్థానిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు నర్సింహులు, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు బృందం ఎంఈవో వారికి శాలువాతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు బృందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇస్రో మిషన్ 100 ప్రయోగం

సత్యమేవజయతే హైదరాబాద్స్వదేశీ పరిజ్ఞానాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పేంపొందించుకుంటూ, అత్యంత్తమ భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థగా ఎదిగిన ఇస్రో.. తన 100వ ప్రయోగాన్ని రేపు బుధవారం చేపట్టనుంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని శ్రీహరికోట సతీష్ ధావన్ స్పేస్ సెంటర్ నుంచి బుధవారం ఉదయం 6.23 గంటలకు జీఎస్ ఎల్వీ–ఎఫ్15 రాకెట్ నిప్పులు చిమ్ముతూ ఆకాశంలోకి ఎగరనుంది. దేశీయంగా తయారు చేసిన ఈ క్రయోజనిక్ రాకెట్ ద్వారా.. ఎన్వీఎస్–02 అనే శాటిలైట్‌ను ఇస్రో అంతరి క్షంలోకి పంపించనుంది. అయితే ఈ ప్రయోగానికి సంబంధించిన కౌంట్‌డౌన్ మంగళవారం తెల్లవారు జామున 2.52 గంటలకు ప్రారంభం అయింది.

27 గంటల పాటు కొనసాగ నున్న ఈ కౌంట్‌డౌన్.. రేపు ఉదయం 6.23 గంటలకు ముగిసిన తర్వాత నింగి లోకి ప్రవేశించనుంది. ఈ జీఎస్ఎల్వీ–ఎఫ్ 15 రాకెట్ ప్రయోగం కోసం ఇప్పటికే దాన్ని షార్‌లోని రెండో లాంచ్ ప్యాడ్ వద్దకు తరలించారు. జీఎస్ఎల్వీ సిరీస్‌లో ఈ జీఎస్ఎల్వీ– ఎఫ్15 రాకెట్.. 17వది కాగా.. దేశీయ క్రయోజెనిక్ స్టేజ్ కలిగిన 11వ రాకెట్ కావడం గమనార్హం.

ఈ ప్రయోగం ద్వారా ఎన్వీఎస్–02.. ఉపగ్రహాన్ని జియోసింక్రనస్ ట్రాన్స్‌ఫర్ ఆర్బిట్‌లోకి ఇస్రో శాస్త్ర వేత్తలు ప్రవేశపెట్టనున్నారు. ఈ ప్రయోగం ద్వారా దేశీయ నావిగేషన్ వ్యవస్థ.. నావిక్ మరింత విస్తృతం కానుందని సైంటిస్ట్‌లు వెల్లడించారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం

ఒక స్పష్టమైన విధానం, నిర్దిష్టమైన ప్రణాళిక కలిగి ఉంది

-ముఖ్యమంత్రి ఏ .రేవంత్ రెడ్డి

సత్యమేవ జయతే- హైదరాబాద్ తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఒక స్పష్టమైన విధానం, నిర్దిష్టమైన ప్రణాళిక కలిగి ఉన్న కారణంగా ప్రపంచ అగ్రశ్రేణి కంపెనీలు పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముందుకొచ్చాయని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారుతెలంగాణ ప్రభుత్వంపై విశ్వాసం, నమ్మకంతో పెట్టుబడులు పెట్టడం ద్వారా వ్యాపార విస్తరణతో పాటు ఇక్కడి యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించడానికి ముందుకొచ్చిన సంస్థలకు ముఖ్యమంత్రి గారు మనస్ఫూర్తిగా అభినందనలు తెలియజేశారు.

➡ సింగపూర్‌తో పాటు ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సు దావోస్ వేదికగా పెట్టుబడులకు సంబంధించి కుదిరిన ఒప్పందాలపై ముఖ్యమంత్రి గారు డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో మీడియాకు వివరించారు. ముఖ్యమంత్రి గారితో దావోస్ పర్యటనలో పాల్గొన్న ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు గారితో పాటు మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు గారు, జూపల్లి కృష్ణారావు గారు, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి గారు, ధనసరి సీతక్క గారు, పలువురు ప్రజా ప్రతినిధులతో కలిసి మాట్లాడారు.

➡ ఓపెన్ యాక్సెస్ విధానంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం తెచ్చిన ఎనర్జీ పాలసీతో పెట్టుబడులను ఆకర్షించగలిగాం. డేటా సెంటర్లకు సంబంధించిన వాటిల్లోనే లక్ష కోట్ల రూపాయలు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు సంస్థలు ముందుకొచ్చాయి.

➡ సాధారణంగా ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనుసరించే విధి విధానాలను బట్టి పెట్టుబడులు వస్తాయి. పెట్టుబడులకు అవసరమైన అనుమతుల విషయంలో తీసుకొచ్చిన సరళీకృత విధానాల వల్ల పెట్టుబడులతో ముందుకొచ్చారు. దాదాపు 1 లక్షా 80 వేల కోట్ల రూపాయలు పెట్టుబడులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆకర్షించింది.

➡ ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన 13 నెలల కాలంలో ఇప్పటివరకు సాధించిన విజయాల్లో ఈ పెట్టుబడుల సాధన విజయమే అత్యంత కీలకమైంది.

కొందరు తెలంగాణ ప్రభుత్వం మీద, హైదరాబాద్ నగరంలో పెట్టుబడుల మీద అపోహలు, అనుమానాలు సృష్టిస్తూ విషప్రచారం చేస్తున్నారు. తద్వారా పెట్టుబడులను అడ్డుకోవాలని, రాష్ట్ర ఆర్థిక మూలాలను దెబ్బతీయాలను కుట్రలు పన్నారు. ఆయా కంపెనీలు తెలంగాణ ప్రభుత్వం పట్ల సంపూర్ణమైన విశ్వాసం ప్రకటించడంతో వారి కుట్రలు విఫలమయ్యాయి.

➡ పెట్టుబడులకు వేగంగా అనుమతులు మంజూరు చేయడంతో పాటు అవసరమైన చోట భూ కేటాయింపులు గానీ, పరిపాలన అనుమతులు ఇవ్వడం ద్వారా గానీ ఆ సంస్థలను ప్రోత్సహిస్తాం. ఆ సంస్థల పెట్టుబడుల ద్వారా రాబోయే కాలంలో తెలంగాణ సమాజానికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు అందివ్వాలన్న ఆలోచన ప్రభుత్వానిది. ➡ తెలంగాణ పునర్నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి. భవిష్యత్తులో అత్యధిక ఆదాయం కలిగిన రాష్ట్రంగా మారాలి. వన్ ట్రిలియన్ డాలర్ ఎకానమీకి తీసుకెళ్లాలని నిరంతరం కృషి చేస్తున్నాం. భవిష్యత్తులో మరిన్ని పెట్టుబడులు తీసుకొచ్చి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తాం.

➡ దావోస్ పర్యటనే కాకుండా సింగపూర్ ప్రభుత్వంతో కూడా స్కిల్స్ డెవలప్‌మెంట్‌లో ఒప్పందం చేసుకున్నాం. అది భవిష్యత్తులో మన సాంకేతిక నైపుణ్యాన్ని వేగంగా పెంపొందించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇవన్నీ కూడా తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు.

➡ అమెజన్, సన్ పెట్రోకెమికల్స్, ఇన్ఫోసిస్, విప్రో, హెచ్ సీఎల్... ఇలా అనేక ప్రముఖ సంస్థలు ఒప్పందాలు చేసుకుంటే కొందరు లేకితనంతో అజ్ఞానంతో మాట్లాడుతున్నారు. ఆయా కంపెనీలతో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసుకున్న ఒప్పందాలపై ఎవరైనా వెరిఫై చేసుకోవచ్చు.

➡ తెలంగాణకు పెట్టుబడులు వస్తున్నప్పుడు స్వాగతించడానికి ఇష్టం లేనివారు మౌనంగా ఉండండి. ఏ ఏ కంపెనీలతో ఒప్పందాలు చేసుకున్నామో జాబితా, ఫోటోలు అన్నీ బహిరంగంగానే ఉన్నాయి. అటెన్షన్ సీకింగ్ డిజార్డర్ జబ్బుతో బాధపడుతున్న వారు చెబుతున్నది నిజమా. ప్రభుత్వం చెబుతున్నది నిజమా పరిశీలించుకోవచ్చు.

➡ కీలకమైన ఈ నిర్ణయాలను యువతకు ముఖ్యంగా ప్రజలకు చేరవేయాల్సిన, చేరవేస్తున్న మీడియాకు ముఖ్యమంత్రి గారు ఈ సందర్భంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

నల్లగొండలో బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో రైతు మహాధర్నా

నల్లగొండలో బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో రైతు మహాధర్నా

సత్యమేవ జయతే- నల్లగొండ

నల్లగొండ పట్టణంలో బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రైతు మహాధర్నా విజయవంతమైంది.

ఈ మహాధర్నాకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించిన బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రులు జగదీష్ రెడ్డి, నిరంజన్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీలు మధుసూదనాచారి, కోటిరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే కంచర్ల భూపాల్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు ఇతర బీఆర్ఎస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కేటీఆర్ గారికి ఘన స్వాగతం పలికి ర్యాలీగా క్లాక్ టవర్ వరకు తీసుకెళ్లిన రైతులు..

కేటీఆర్ ప్రసంగంలో ముఖ్యాంశాలు:

- నల్లగొండ పోరాటాల గడ్డ. పోరాటానికి స్ఫూర్తి ఇచ్చిన ఈ ప్రాంతానికి వందనం.
- కేసీఆర్ ఉన్నప్పుడు మాకు బ్రహ్మాండంగా వసతులుండేవి. కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత రైతుల కష్టాలు ఎక్కువయ్యాయి.
- పోరాటాల పురిటి గడ్డ నల్లగొండ మళ్లీ రాష్ట్రంలో రైతుల తిరుగుబాటుకు వేదిక కావాలి.
- కేసీఆర్ పాలనలో టింగ్ టింగ్ మని డబ్బులు ఖాతాలో పడేవి. ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి రైతులను నిలువునా మోసం చేస్తున్నారు.
- కేసీఆర్ 2 పంటలకే ఇస్తుండు.. కానీ రేవంత్‌రెడ్డి మూడో పంటకు ఇస్తా అని మోసం చేస్తున్నాడు.
- జనవరి 26న రాత్రి 12 గంటలకు డబ్బులు వేస్తామని అన్నడు రేవంత్ రెడ్డి.. కానీ ఇప్పటివరకు రూపాయి పడలేదు.
- రుణమాఫీ, రైతుబంధు, బోనస్ అన్నీ బోగస్ అని పేర్కొన్నారు.
- నల్లగొండ బిడ్డలు జీవశ్చవాలుగా మారడానికి కాంగ్రెస్సే కారణం.
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 2023 యాసంగి పంటకు రైతు భరోసా 2,500 బాకీ పెట్టిందని, వానాకాలం ఒక్కో ఎకరానికి 7,500 బాకీ పడ్డది.
- ఒక్కో రైతుకు ఎకరాకు రూ.17,500 బాకీ ఉన్నది. కాంగ్రెస్ రైతులను నిలువునా మోసం చేసింది.
- రైతుబంధు డబ్బులు ఆపడానికి రేవంత్ రెడ్డి కుట్రలు పన్నుతున్నారు.
- మార్చి 31 వరకూ రుణమాఫీ కొనసాగుతుందని చెబుతున్నారు కానీ ఏ సంవత్సరమో చెప్పడం లేదు.
- నల్లగొండ నుంచి కాంగ్రెస్ వ్యతిరేక పోరాటం ప్రారంభం.
- కాంగ్రెసోళ్లు మళ్లీ ఓట్ల కోసం వస్తారు. నిలదీయండి.
- నల్లగొండ నుండే కాంగ్రెస్‌ను చీల్చి చెండాడాలి.
- హైకోర్టు ధర్నాకు అనుమతిచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.
- మా పోరాటం న్యాయంగా కొనసాగుతుంది. న్యాయం ఇంకా బ్రతికే ఉంది.

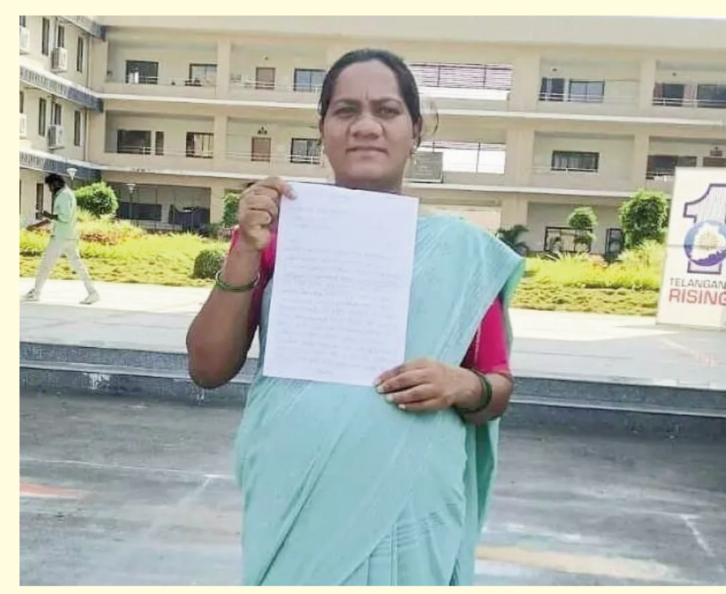
సీపీఎం చరిత్రలో తొలిసారి.. తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా దళిత బిడ్డ..!

సత్యమేవ జయతే - సంగారెడ్డి సంగారెడ్డి : సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాకు చెందిన జాన్‌వెస్లి ఎన్నికయ్యారు. సంగారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో నాలుగు రోజులుగా జరిగిన సీపీఎం మహాసభల్లో జాన్‌వెస్లీని పార్టీ కార్యదర్శిగా ఎన్నుకున్నారు. ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని అమరచింత ప్రాంతానికి చెందిన జాన్‌వెస్లీ.. ప్రస్తుతం వనపర్తి జిల్లాలోకి వస్తుంది. భారత ప్రజాతంత్ర యువజన సమాఖ్య, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కుల వివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం అధ్యక్షుడిగా పని చేశారు. సీపీఎం రాష్ట్ర చరిత్రలో తొలిసారి ఒక దళితుడ్ని రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా ఎన్నుకున్నారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణ కుల వివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం అధ్యక్షుడిగా జాన్ వెస్లీ పని చేస్తున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటైన తర్వాత సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా తమ్మినేని వీరభద్రం నియమితులయ్యారు. తర్వాత జరిగిన రెండు మహాసభల్లోనూ ఆయన తిరిగి ఎన్నికయ్యారు. తాజాగా సంగారెడ్డిలో జరిగిన సీపీఎం మూడో మహాసభలో జాన్ వెస్లీని మహాసభలకు హాజరైన ప్రతినిధులు ఎన్నుకున్నారు.

ఈ మహాసభల్లో సీపీఎం చరిత్రలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఖమ్మం జిల్లాలో అంచెలంచెలుగా ఎదిగి తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థాయికి ఎదిగిన తమ్మినేని వీరభద్రం.. వయస్సు రీత్యా ఈ మహాసభల్లో పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ నుంచే తప్పించారు. ఆయనతోపాటు సీనియర్ నేతలు సీతారాములు, నర్సింగరావులను కూడా తొలగించారు. 70 ఏండ్లు దాటిన నేతలను రాష్ట్ర కమిటీ నుంచి తొలగిస్తూ సీపీఎం రాష్ట్ర మహాసభలు నిర్ణయం తీసుకున్నాయి.

టీచర్ పోస్ట్ కోసం 8 నెలల గర్భవతి న్యాయ పోరాటం

స్వయంగా రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ఆర్డర్ కాపీ తీసుకున్న.. ఆ పోస్ట్‌ను వేరే వారికి కేటాయించిన వైనం



సత్యమేవ- జయతే ఆదిలాబాద్ జిల్లా కౌటాలకు చెందిన జ్యోత్స్న ఇటీవల విడుదల చేసిన డీఎస్సీలో 1:1తో సెలెక్టయి, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ఆర్డర్ కాపీని తీసుకున్నదికానీ అర్హతలు ఉన్న తనను కాదని, తన పోస్ట్‌ను 13వ ర్యాంకు వచ్చిన వ్యక్తికి ఇచ్చారని న్యాయ పోరాటానికి దిగిందిదీనిపై కోర్టులో కేసు వేసిన జ్యోత్స్న, 8 నెలల గర్భంతో అవస్థలు పడుతూ ప్రజావాణికి వెళ్లి కలెక్టర్‌కు వినతి పత్రం ఇచ్చింది.

కెసిఆర్ కు సొంత జిల్లా లో పోటీకి దిక్కులేరా..?

ఎమ్మెల్సీ పోటీకి ముఖం చాటేసిన బీఆర్ఎస్

మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు

సత్యమేవ జయతే:మెదక్ ఉద్యమ గడ్డ, కేసీఆర్ సొంత జిల్లాలోఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో పోటీచేయడానికి దిక్కులేరా అని ఎంపీ రఘునందన్ రావు ప్రశ్నించారు.ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో పోటీ నుంచి తప్పుకొని బీఆర్ఎస్ ముఖం చాటేసిందని ఎంపీ ఆరోపించారు. మంగళవారం మెదక్ లోని టీఎన్జీవో భవన్ లో టిఎన్జిఓ క్యాలెండర్, డైరీ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ లో పెద్ద పెద్ద నేతలు ఉంటారని గొప్పలు చెప్పుకునే ఆ పార్టీకి సొంత జిల్లా లో కేసీఆర్ కు ఒక్క అభ్యర్థి కూడా లేకుండా పోయాడా అని ప్రశ్నించారు. వరంగల్ ఎన్నికల్లో పక్క పార్టీ నుంచి అభ్యర్థిని తీసుకు వచ్చి రూ. 50 కోట్లు ఖర్చు చేసిన బీఆర్ఎస్ పార్టీకి కరీంనగర్ నియోజకవర్గ టీచర్స్, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల బరిలో నిలిచేందుకు ఎందుకు ముఖం ఛాటేసిందని ప్రశ్నించారు. మెదక్ అంటేనే ఉద్యమాల గడ్డ ఈ గడ్డపై ఎంతో మంది తెలంగాణ ఉద్యమకారులు ఉన్నారని, బీఆర్ఎస్ ను నమ్ముకొని పదేళ్ల ముందే వీఆర్ఎస్ తీసుకున్న టిఎన్జిఓ లీడర్ దేవీ ప్రసాద్ లాంటి వారు ఉన్నా ఎందుకు పోటీలో బీఆర్ఎస్ ఉండటంలేదన్నారు. ఏమీ లేని చోట యువరాజు ఎగిరెగిరి పడుతున్నాడని, మరి సొంత జిల్లాల్లో ఉద్యమాన్ని నిర్మించిన ఈ ప్రాంతంలో ఎందుకు పోటీ నుంచి తప్పుకున్నారో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. టీఆర్ఎస్ నుంచి బీఆర్ఎస్ గా మారినప్పుడే ఆ పార్టీ పని అయిపోయిందని, జిల్లా తో పాటు రాష్ట్రంలో కూడా బిఆర్ఎస్ ఉండదని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ పని అయిపోయింది అనడానికి పోటినుంచి తప్పుకోవడమే నిదర్శనమన్నారు. పట్టభద్రులు,టీచర్లు బీజేపీ పక్షాన ఎప్పుడు ఉంటారని ధీమాగా చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీకి ప్రజలు వీఆర్ఎస్ ఇచ్చేశారని అన్నారు. అయన వెంట బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు గడ్డం శ్రీనివాస్ జిల్లా నాయకులు శ్రీనివాస్, ఎంఎల్ఎన్ రెడ్డి, నందా రెడ్డి, పంజా విజయ్ కుమార్, నాయిని ప్రసాద్ తదితరులు ఉన్నారు.

సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా

ఇప్పటివరకు మరమ్మత్తులకు నోచుకోలేదు

సత్యమేవ జయతే కొండాపూర్ ఎన్ హెచ్ 65 జాతీయ రహదారి పెద్దాపూర్ నుంచి కొండాపూర్ మండల్ అనంతసాగర్ వరకు 16 కిలోమీటర్ల రోడ్డు గుంతల మాయమైంది. 2012 సంవత్సరంలో అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో స్థానిక శాసనసభ్యులు ప్రభుత్వ విప్ తూర్పు జయప్రకాశ్ రెడ్డి చేతులమీదుగా శంకుస్థాపన చేసి రోడ్డు వెడల్పు చేయడం జరిగింది. కానీ ఇన్ని సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా ఇప్పటివరకు మరమ్మత్తులకు నోచుకోలేదు. కేవలం తొగర్ పల్లి గ్రామంలో కొద్ది దూరం మరమ్మతులు చేయడం జరిగింది. కొండాపూర్ మండల కేంద్రానికి వెళ్లాలంటే అనేకమంది ప్రజలు ఇబ్బందికి గురవుతున్నారు. ఇప్పటివరకు అనేక ప్రమాదాలు జరిగాయి. మరలా ఈ రోడ్డును మంజూరు చేసి ప్రమాదాలను అరికట్టాలని వివిధ గ్రామ ప్రజలు కోరుతున్నారు.

సత్యమేవ జయతే

ఆటకెక్కిన సమాచార హక్కు చట్టం

సత్యమేవ జయతే తెలంగాణ సమాచార హక్కు చట్టం-2005లో అమలులోకి వచ్చిన ఓ అస్త్రం. సామాన్యుల్ని కూడా ప్రతి సమాచారాన్ని తెలుసుకునేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన బ్రహ్మాస్త్రం. ప్రభుత్వం, ప్రభుత్వ అధికారుల్లో జవాబుదారీతనం పెంచిన పరిణామం. పాలనను కూడా గాడిలో పెట్టేందుకు పనికొస్తున్న ఆయుధం. కానీ, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సమాచార హక్కు చట్టానికి పాతరేస్తున్నారు.

ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో పక్కాగా అమలైన సమచార హక్కు చట్టం-2005, తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఆవిర్భవించినప్పటి నుంచీ క్రమంగా నిర్వీర్యమై పోతోంది. వాస్తవానికి పాలనలో పారదర్శకత పెంచడం, ప్రభుత్వంలో అవినీతిని తగ్గించడమే లక్ష్యంగా సమాచార హక్కు చట్టం అమల్లోకి వచ్చింది. కానీ, తెలంగాణ సర్కారు పనితీరు మాదిరిగానే ఈ చట్టం ప్రాధాన్యం కూడా కనుమరుగై పోతోంది. గ్రామ పంచాయతీ మొదలుకొని రాష్ట్ర సచివాలయం దాకా ఈ హక్కు చట్టం అసలు అమలు కావడం లేదు. చిన్నపాటి సమాచారం కూడా ప్రజలకు అందడం లేదు. మొత్తానికి రాష్ట్రంలోని 8వేల 924 ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో అసలు సమాచార హక్కు చట్టం అమలు కావడమే లేదు. సాక్షాత్తూ సమాచార కమిషన్ ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఇక జిల్లాల వారీగా నియమించాల్సిన సమాచార కమిటీల అడ్రస్‌లు లేవు. జిల్లా స్థాయిలో ఇప్పటిదాకా కమిటీలనే ఏర్పాటు చేయలేదు. ఔటర్ రింగ్ రోడ్డును ప్రైవేటుకు లీజుకు ఇస్తూ ప్రభుత్వం కుదుర్చుకున్న ఒప్పంద వివరాలు ఇవ్వాలంటూ పీసీసీ అధ్యక్షుడు, ఎంపీ రేవంత్‌రెడ్డి హెచ్ఎండీఏకు సమాచార హక్కు చట్టం కింద దరఖాస్తు చేసినా అధికారులు సమాధానం ఇవ్వలేదు. ఒక ఎంపీ కోరితేనే సమాచారం ఇవ్వలేదంటే.. సాధారణ పౌరుల పరిస్థితేంటో, రాష్ట్రంలో సమాచార హక్కు చట్టం అమలు ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. వాస్తవానికి సమాచార హక్కు చట్టం-2005 ప్రకారం పౌరులు కోరిన ఏ సమాచారం అయినా వెంటనే అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వ అధికారులపై ఉంది.సమాచార హక్కు చట్టం అమలు చేయడం కోసం ప్రతి కార్యాలయంలో ఓ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తూ నిర్ణయాలు, నియామకాలు జరిగాయి. గ్రామ పంచాయతీ, తహసీల్దార్, ఎంపీడీవో కార్యాలయం, కలెక్టరేట్, రాష్ట్ర సచివాలయం, అసెంబ్లీ.. ఇలా గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో ఉన్నతాధికారి ప్రజా సమాచార అధికారిగా వ్యవహరిస్తారు. ఉదాహరణకు.. తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో తహసీల్దార్ ప్రజా సమాచార అధికారి-పీఐవోగా

ఉంటారు. సమాచార హక్కు చట్టం ప్రకారం ఎవరైనా సమాచారం కోరితే సకాలంలో దానిని ఇవ్వాల్సిన బాధ్యత పీఐవోదేనని చట్టం స్పష్టం చేస్తోంది. ఒకవేళ నిరాకరిస్తే సహేతుకమైన కారణం తెలపాల్సి ఉంటుంది. ఉద్దేశపూర్వకంగా సమాచారం ఇవ్వకుంటే ఆ అధికారి బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది.

ప్రభుత్వం దీనిని ఉద్దేశపూర్వకంగానే నీరుగారుస్తోందన్న ఆరోపణలున్నాయి. ఈ చట్టంతో గతంలో ప్రజలు అనేక అవినీతి వ్యవహారాలను వెలుగులోకి తెచ్చారు. గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు అనేక అవినీతి అక్రమాలను బయటపెట్టారు. అందుకే, ఈ చట్టం అమలుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అడ్డుపడుతోందన్న విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. రాష్ట్రం ఏర్పాటైన తర్వాత రెండేళ్ల వరకు సమాచార కమిషనర్లనే ఎంపిక చేయలేదు. హైకోర్టు జోక్యం చేసుకోవాల్సి వచ్చింది. ఉన్నత న్యాయస్థానం ఆదేశాలతో సమాచార కమిషనర్లను నియమించినా.. చట్టం అమలుకు ఆరుగురు కమిషనర్లు చేసిందంటూ ఏమీ లేదు. ఈ చట్టం ప్రకారం ప్రజలు సమాచారం కోరినా వెంటనే ఇవ్వకూడదని, రాష్ట్రస్థాయిలో సంబంధిత శాఖ కార్యదర్శి అనుమతి తీసుకోవాలంటూ గతేడాది అప్పటి సీఎస్ సోమేశ్‌కుమార్ ఇచ్చిన ఉత్తర్వులు వివాదాస్పదమయ్యాయి. హైకోర్టుతోపాటు పౌర సంఘాల ఒత్తిడితో ప్రభుత్వం ఆ ఆదేశాలను ఉపసంహరించుకున్నా. చట్టం అమలు కాకుండా.. పరోక్షంగా అడ్డుపడుతూనే ఉందన్న అభిప్రాయాలు న్నాయి.సమాచార హక్కు చట్టంలో అత్యంత కీలకమైన అంశం, సమాచారాన్ని స్వచ్ఛందంగా వెల్లడించడం. చట్టంలోని సెక్షన్ 4(1)(బి) ప్రకారం ప్రతి ప్రభుత్వ శాఖ తమ వద్ద ఉన్న సమాచారాన్ని అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో బహిరంగపరచాలి. ఉదాహరణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేదలకు ఆసరా పింఛన్లు అందిస్తోంది. రాష్ట్రంలోని మొత్తం లబ్ధిదారుల వివరాలతో కూడిన సమాచారాన్ని జిల్లా, మండలం, గ్రామాల వారీగా సంబంధిత గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ తన అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో అంద బాటులో ఉంచాలి. కొత్తగా మంజూరు చేస్తే వారి వివరాలనూ ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలాగే అన్ని శాఖలు అమలు చేస్తున్న పథకాల లబ్ధిదారుల వివరాలను స్వచ్ఛందంగా ప్రకటించాలి. తమ పరిధిలో అమలులో ఉన్న సంక్షేమ పథకాల వివరాలు, దరఖాస్తు చేసుకునే విధానం, ఎంపిక పక్రియ లాంటి వివరాలను కూడా శాఖలు తెలపాలి. కానీ, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావం నుంచి రాష్ట్రంలో ఒక్క ప్రభుత్వ శాఖ కూడా దీనిని అమలు చేయడంలేదు. ఈ విషయాన్ని సాక్షాత్తూ రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్ ప్రకటించింది. సచివాలయం మొదలుకొని జిల్లా, మండల స్థాయిలోని 8వేల 924 ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో సెక్షన్ 4(1)(బి) అమలు కావడం లేదని కమిషన్ తన వెబ్‌సైట్‌లో పేర్కొంది. కమిషన్‌లో ఆరుగురు కమిషనర్లు తమ మూడేళ్ల పదవీకాలాన్ని పూర్తిచేసుకున్నా సెక్షన్ 4(1)(బి) అమలును పట్టించుకోలేదంటే వారి పనితీరును కూడా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

జిల్లాస్థాయిలో సమాచార హక్కు చట్టం పటిష్ఠంగా అమలు చేసేందుకు కమిటీలను కలెక్టర్‌లు చైర్మన్‌లుగా ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంది. ఈ చట్టం అమలుకు కృషి చేస్తున్న స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులను సభ్యులుగా ఎంపిక చేయాలి. చట్టం అమలుపై కలెక్టర్లు మూడు నెలలకోసారి కమిటీ సభ్యులతో కలిసి సమావేశం నిర్వహించాలి. ప్రభుత్వ శాఖల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న ఆర్టీఐ దరఖాస్తుల వివరాలను సమీక్షించాలి. దరఖాస్తుదారులు కోరిన సమాచారాన్ని గరిష్ఠంగా 30 రోజుల్లో అందించేలా అన్ని శాఖలను ఆదేశించాలి. జాప్యం చేసిన అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించవచ్చు. అయితే రాష్ట్రంలో ఏ జిల్లాలోనూ కమిటీలు లేవు. జిల్లాల్లో ఆర్టీఐ అమలును కలెక్టర్లు పట్టించు కోవడం లేదు. రాష్ట్రస్థాయిలో సమాచార కమిషన్ నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోంది. దీంతో గరిష్ఠంగా 30 రోజుల్లో అందాల్సిన సమాచారం కోసం పౌరులు ఏళ్ల పాటు నిరీక్షించాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది. చివరికి రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్‌ను ఆశ్రయించినా న్యాయం దక్కడంలేదు. గత కమిషన్లు సకాలంలో సమాచారం ఇవ్వని అధికారులపై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకున్నాయి. భారీ జరిమానాలు విధించాయి. దీంతో అధికారులు వెంటనే సమాచారం అందించేవారు. తెలంగాణ ఆవిర్భావం అనంతరం ఏర్పడిన రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్ మాత్రం అధికారులపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో ప్రభుత్వ శాఖలు ఆర్టీఐ దరఖాస్తులను బుట్టదాఖలు చేస్తున్నాయి.

మూడవ తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ క్రీడా పోటీలు ఘనంగా ప్రారంభం.

ముఖ్య అతిధిగా పాల్గొన్న క్రీడలను ప్రారంభించిన ఇంటలిజెన్స్ డీజీపీ బి శివధర్ రెడ్డి.

నూతన లోగో మరియు పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి క్రీడలను ప్రారంభించిన ముఖ్య అతిధి

సత్యమేవ జయతే -కరీంనగర్ మూడవ తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ క్రీడా పోటీలు కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరేడ్ గ్రౌండ్ నందు మంగళవారంనాడు ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధిగా తెలంగాణ పోలీస్ ఇంటలిజెన్స్ డీజీపీ బి శివధర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ పోటీల్లో ఇరవై జోన్ లో పాల్గొని ముఖ్య అతిథికి మార్చ్ ఆఫ్ చేస్తూ గౌరవ వందనం అందించాయి. నూతన లోగో మరియు పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి, క్రీడా జ్యోతి ని వెలిగించి క్రీడలను ముఖ్య అతిధి వారి చేతుల మీదుగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంటలిజెన్స్ డీజీపీ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత ఇది మూడవ రాష్ట్ర స్థాయి పోలీసు క్రీడా పోటీలు పౌరుషాల గడ్డ కరీంనగర్ కమిషనరేట్ వేదిక అయినందుకు చాలా సంతోషం అన్నారు.ఈ ఏర్పాట్లు చేసినందుకుగాను కరీంనగర్ పోలీస్ కమీషనర్ అభిషేక్ మొహంతి అభినందించారు. 2015, 2017 లో రెండు సార్లు జరిగినవన్నారు. పోలీస్ ఉద్యోగం శారీరక శ్రమతో పాటు మానసిక ఒత్తిడి కూడా కలిగి ఉంటుందని దానిని అధిగమించేందుకు క్రీడలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయన్నారు. గత పది సంవత్సరాల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రం పోలీసులు జాతీయ స్థాయిలో పాల్గొని 26 బంగారు , 79 వెండి , 102 కాంస్య పతకాలు సాధించారన్నారు.ఈ స్ఫూర్తిని ఇలాగె కొనసాగించి మరిన్ని జాతీయ స్థాయిలో విజయాలు సాధించాలన్నారు. 2380 మంది పాల్గొన్నారన్నారు అందులో 600 మంది పాల్గొన్నారు. ఆటల్లో పాల్గొనడం క్రమశిక్షణకు నిదర్శనం అన్నారు. క్రీడల్లో ఎత్తు కి పై ఎత్తులు వేస్తూ ఆడటం వలన నేరస్థుల ఆలోచనలకు పై ఎత్తులు వేసి నేరాలను అరికట్టేందుకు దోహదం అవుతుందన్నారు. అనంతరం ఐజీపీ రమేష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎనిమిది సంవత్సరాల సుదీర్ఘ విరామం తరువాత ఈ క్రీడలు కరీంనగర్ వేదికగా నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.రేపటి నుండి మూడు రోజుల పాటు జరగనున్నాయని తెలిపారు 20 జోన్ల నుండి దాదాపు 2400 మంది 28 రకాల క్రీడల్లో పాల్గొంటున్నారనున్నారు.ఈ వేడుకకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసిన ఈ క్రీడలకు ఆర్గనైసింగ్ సెక్రటరీ కరీంనగర్ పోలీస్ కమీషనర్ చాల అద్భుతంగా ఏర్పాట్లు చేసారని వారిని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు . క్రీడాకారులు అంత ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొని మానసిక ఒత్తిడిలను అధిగమించి, మరింత స్ఫూర్తితో ప్రజలకు మరింత సేవలందిస్తారన్నారు.

మల్టీ జోన్ - %×% ఐజీపీచెంద్ర శేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పోలీస్ ఉద్యోగం శారీరక శ్రమతో పాటు మానసిక ఒత్తిడి కూడా కలిగి ఉంటుందని దానిని అధిగమించేందుకు క్రీడలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయన్నారు. నిత్య జీవితంలో క్రీడలు భాగంగా చేర్చుకొని శారీరకంగా మానసికంగా ధృడంగా ఎదగాలన్నారు. మంచి క్రీడా స్ఫూర్తితో పాల్గొనలన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం పోలీస్ కమీషనర్ శ్రీనివాసులు, సిరిసిల్ల ఎస్పీ అఖిల్ మహాజన్, జగిత్యాల ఎస్పీ అశోక్ , కరీంనగర్ రూరల్ ఏఎస్పీ శుభం ప్రకాష్ , వేములవాడ ఏఎస్పీ శేషాద్రిని రెడ్డి ప్రొబేషనరీ ఐపీఎస్ వసుంధర ఏఎస్పీ కరీంనగర్ అడిషనల్ డీసీపీ ఏ లక్ష్మీనారాయణ పాల్గొన్నారు.

పోలీసులమని చెప్పి వాహనాల తనిఖీ చేసిన ఇద్దరి పై కేసు నమోదు

సత్యమేవ జయతే- సంగారెడ్డి రూరల్ ప్రతినిధి :జనవరి 28: సంగారెడ్డి రూరల్ పరిధిలోని కంది గ్రామ శివారులో జాతీయ రహదారిపై ఒక మహిళ పురుషుడు పోలీసులమని చెప్పి వాహనాల తనిఖీ పేరా డబ్బులు వసూలు చేసిన ఒక మహిళ, ఒక పురుషుని ఆకస్మిక తనిఖీ చేసి కేసు నమోదు చేసినట్లు సంగారెడ్డి రూరల్ ఎస్ ఐ రవీందర్ తెలిపారు. పోలీసులమని చెప్పి ఎవరైనా చట్టని చేతులో తీసుకుంటే సహించేది లేదన్నారు. వాహనాలు తనిఖీ చేసినట్లు నమ్మదగిన సమాచారం మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు రూరార్ ఎస్ ఐ రవీందర్ తెలిపారు.

యాక్సిడెంట్ అయ్యి చనిపోయిన గుర్తు తెలియని వ్యక్తి

సత్యమేవ జయతే-కరీంనగర్ గుర్తుతెలియని పై వ్యక్తి కరీంనగర్ రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర యాక్సిడెంట్ అయి చనిపోయినాడు, కరీంనగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి మార్చరీ రూమ్ లో ఉన్నది.ఇతని వివరాలు తెలిసిన తో కరీంనగర్ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ కు తెలపగలరు

Ci 8712670764
Si 9000884443
Asi, 8712574476

ఏపీలో మరో భారీ స్కామ్ తెరపైకి.. గోల్డ్ గోల్‌మాల్

సత్యమేవ జయతే- ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఏపీలో మరో భారీ స్కామ్ తెరపైకి వచ్చింది. కనక దుర్గ గోల్డ్ ఫైనాన్స్‌కు కోట్లలో కుంభకోణం జరిగింది. చిత్తూరు, అనంతపురం జిల్లాలోని కనక దుర్గ గోల్డ్ ఫైనాన్స్ బ్రాంచ్‌లో పది కోట్ల స్కామ్ జరిగినట్టు తేలింది. మిగత బ్రాంచ్‌ల్లోనూ ఇదే దగానా? కస్టమర్ల ఒరిజినల్ నగలను సైతం మాయం చేశారా? అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. చిత్తూరు, అనంతపురం జిల్లాలోని కనకదుర్గ గోల్డ్ ఫైనాన్స్ లో అదే జరిగింది. ఆఫీసులో దొంగలు పడలేదు%ా% కానీ నకిలీ బంగారంలో బడా గోల్‌మాల్‌కు తెరలేపిన ఇంటి దొంగల వ్యవహారం ఇప్పుడు టాక్ ఆఫ్ ది ఏపీగా మారింది. చిత్తూరు జిల్లా పుంగనూరు, పలమనేరులో కనకదుర్గా గోల్డ్ లోన్స్ సంస్థకు ఉద్యోగులే పంగనామాలు పెట్టారు. తమ బంధువుల, స్నేహితుల ద్వారా నకిలీ బంగారం తనఖా పెట్టించి ఎడాపెడా లోన్లు ఇచ్చేశారు. చెక్ చేస్తే ఆడిట్‌లో 8 కోట్ల స్కామ్ బయటపడింది. సిబ్బంది సహా 26 మందిపై కేసు ఫైల్ చేశారు పోలీసులు.మరోవైపు అనంతపురం జిల్లా ఉరవకొండలోని కనకదుర్గ గోల్డ్ ఫైనాన్స్‌లోనూ సేమ్ టు సేమ్ స్కామ్ తెరపైకి వచ్చింది. కంపెనీ మేనేజర్, సిబ్బంది కుమ్మకై నకిలీ బంగారం తాకట్టు పెట్టి 56 లక్షల నగదు నొక్కేశారు. కంపెనీ ఆడిట్‌లో అసలు విషయం బయటపడింది. కనక దుర్గ గోల్డ్ ఫైనాన్స్ ప్రతినిధుల ఫిర్యాదుతో బ్రాంచ్ మేనేజర్ ప్రశాంత్ కుమార్ , అసిస్టెంట్ మేనేజర్ వెంకటేశ్వర్లు, ఆడిటర్ రామాంజనేయులు, మేనేజర్లు జ్వాలా చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, గురునాథ్ రెడ్డిలపై కేసు ఫైల్ చేశారు ఉరవకొండ పోలీసులు. ఆడిట్‌లో అసలు బాగోతం బయటపడినా%ా%ఎలాగోలా నకిలీ బంగారం ప్లేస్‌లో ఒరిజనల్ గోల్డ్ నగలు పెట్టి కవర్ చేయాలని ట్రై చేశారట.కానీ పుంగనూరు, పలమనేరులోని కనకదుర్గ గోల్డ్ ఫైనాన్స్‌లో 8 కోట్ల స్కామ్ బయటపడ్డంతో చివరాఖరకు పోలీసులను ఆశ్రయించారు. కనక దుర్గ గోల్డ్ ఫైనాన్స్ కంపెనీ హెడ్డాఫీస్ విజయవాడలో వుంది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా దాదాపు 60 కేంద్రాల్లో కార్యకలాపాలు గోల్డ్ ఫైనాన్స్ నిర్వహిస్తోంది. పలమనేరు, పుంగనూరు, ఉరవకొండలో ఇంటి దొంగల చేతివాటం బయటపడింది. మరి మిగతా బ్రాంచ్‌ల్లోనూ ఇదే కథా?. కంపెనీకి మస్కా కొట్టి గిల్టు నగలతో కోట్లు కొల్లగొట్టడం వరకే దగా జరిగిందా? కస్టమర్లు తాకట్టు పెట్టిన ఒరిజినల్ నగలను కూడా గాయబ్ చేశారా? అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇటు పోలీసులు.. అటు కంపెనీ యాజమాన్యం ఆ దిశగా ఎంక్వయిరీ ముమ్మరం చేసినట్టు తెలుస్తోంది.

కిసాన్ అగ్రి షో 2025 హైదరాబాదులోని హైటెక్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్ లో ఫిబ్రవరి 7 నుండి 9, 2025 వరకు జరుగుతుంది.

ఈ కార్యక్రమం వివరాలు:
తేదీలు: ఫిబ్రవరి 7%-9, 2025
%స్థలం: హైటెక్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్, హైదరాబాద్
సమయం: ప్రతిరోజూ ఉదయం 9:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5:00 గంటల వరకు.

1. ఉద్దేశం (పర్పస్):

జ్ఞాన విస్తరణ: ఈ ప్రదర్శనలు వ్యవసాయ రంగంలో జరుగుతున్న పరిశోధనలను రైతులకు చేరవేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. వ్యవసాయ కార్యకలాపాలలో కొత్త టెక్నాలజీ ఉపయోగించడం గురించి, వ్యవసాయ రంగ ఉత్పత్తులు మరియు సేవలను ప్రజలకు పరిచయం చేస్తాయి. ఇది రైతుల యొక్క నిలకడైన ఉత్పాదకతను మరియు వ్యవసాయ కార్యకలాపాలలో సమర్థతను పెంచే మార్గాలను ప్రదర్శిస్తుంది.

నెట్‌వర్కింగ్: రైతులు, వ్యవసాయ నిపుణులు, మరియు కంపెనీలు ఒకరితోఒకరు సంబంధాలు ఏర్పరుచుకోవడం, జ్ఞానం పంచుకోవడం, మరియు వ్యాపార విస్తరణకు అవకాశాలు కల్పించడం.

విద్యా వృద్ధి: ఈ ప్రదర్శనలు రైతులకు ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులు, ప్రయోగాలు, మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణ రైతులకు నూతన పరిష్కారాలు నేర్పించే వేదికగా నిలుస్తాయి.

2. అవశ్యకత (నస్సేసిటి):

జ్ఞానం పంచుకోవడం: వ్యవసాయ రంగంలో టెక్నాలజీ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో, రైతులు టెక్నాలజీని ఉపయోగించడానికి కావలసిన తాజా సమాచారం మరియు సాధనాల అవసరం ఉంది. ఈ ప్రదర్శనలు ఆ లోపాన్ని తీర్చి, రైతులలో భరోసాను నింపడానికి ఒక వేదికగా పనిచేస్తాయి.

మార్కెట్ విస్తరణ: ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించే సంస్థలు తమ మార్కెట్‌ను విస్తరించుకోవడానికి, కొత్త కొనుగోలుదారులతో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి, వ్యాపార భాగస్వామ్యాలు కనుగొనడానికి ఈ ప్రదర్శనలను ఉపయోగిస్తాయి.

సస్టైయినబిలిటీ: వ్యవసాయ రంగం వాతావరణ మార్పులు, వనరుల తగ్గింపు, మార్కెట్ ఉధృతత వంటి సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, ఈ ప్రదర్శనలలో స్థిరమైన వ్యవసాయ పద్ధతులు మరియు వనరుల సంరక్షణకు సంబంధించిన పరిష్కారాలు ప్రదర్శించబడతాయి.

3. ఉపయోగం (బెనిఫిట్స్):

ఉత్పత్తి ప్రదర్శనలు: ఈ ప్రదర్శనలలో రైతులు కొత్త వ్యవసాయ పరికరాలు, సాధనాలు, మరియు టెక్నాలజీలను చూసి పరీక్షించవచ్చు. ఉదాహరణకి, %ా×% ఆధారిత ట్రాక్టర్లు, పంట పరిశీలన కోసం డ్రోన్లు, మరియు ప్రెజిషన్ ఫార్మింగ్ పద్ధతులు.

వర్క్‌షాప్‌లు మరియు సెమినార్లు: ఈ ప్రదర్శనలలో ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులు, సేంద్రీయ వ్యవసాయం, నీటి సంరక్షణ, కీటక నిర్వహణ వంటి అంశాలపై నిపుణులు నిర్వహించే శిక్షణలు, సెమినార్లు ఉంటాయి.

వ్యాపార అభివృద్ధి: స్టార్టప్‌లు మరియు కంపెనీలు ఈ ప్రదర్శనల ద్వారా తమ ఉత్పత్తులను కొత్త కస్టమర్లకు పరిచయం చేసుకోవడం, భాగస్వామ్యాలను ఏర్పరచుకోవడం, పెట్టుబడులను ఆకర్షించుకోవడం.

ఈ వ్యవసాయ ప్రదర్శనలు వ్యవసాయ రంగంలో వినూత్నతను మరియు సహకారాన్ని ప్రోత్సహించడానికి అత్యంత ముఖ్యమైనవి. అవి స్థిరమైన వ్యాపారాలు మరియు స్టార్టప్‌లకు తాజా టెక్నాలజీలు మరియు పద్ధతులు ప్రదర్శించడం ద్వారా వారి వ్యాపారాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు సహాయపడతాయి.

ప్రధాన ఆకర్షణలు:

ఎగ్జిబిటర్స్: 129 కంటే ఎక్కువ మంది ఎగ్జిబిటర్లు వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు మరియు సేవలను ప్రదర్శించనున్నారు. యువ రైతులకు ఈ ప్రదర్శనలు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

సంక్షిప్త సందర్శకులు: 17,056 మంది సందర్శకులు ఈ మూడు రోజులపాటు ఈ ప్రదర్శనను సందర్శించే అవకాశం ఉంది.

ప్రదర్శన ప్రదేశం: 6,000 చదరపు మీటర్ల ప్రదర్శన ప్రదేశం, 40,460 చదరపు మీటర్ల పార్కింగ్ స్థలం.

ఎగ్జిబిటర్ ప్రొఫైల్:
వ్యవసాయ యంత్రాలు
నీటి మరియు సాగు పరిష్కారాలు
పరికరాలు మరియు సాధనాలు
కొత్త ఆవిష్కరణలు మరియు స్టార్టప్‌లు
ట్రాక్టర్లు మరియు సామగ్రి
ప్లాస్టికల్చర్‌జి
వ్యవసాయంలో %×శీ
%కాంట్రాక్ట్ ఫార్మింగ్
వ్యవసాయ ఇన్‌పుట్స్
రక్షిత సాగు
మొబైల్ యాప్స్

కస్టమ్ క్లియిరెన్స్

ప్రవేశం ఉచితం. మరిన్ని వివరాల కోసం లేదా రిజిస్ట్రేషన్ కోసం అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించండి: %ష్ట్రఎ.ఎఅయిఖఅ.ఱఅ
%సేకరణ:భవాని

ఈ ఫుడ్స్ మీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ మంచులా కరిగిస్తాయి..

నేటి జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం మన ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ అనేది చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య. జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ తోపాటు పలు ఆనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మరింత దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం తప్పనిసరని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కన్సల్టెంట్ పోషకాహార నిపుణుడు రూపాలి దత్తా, "అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడానికి మంచి ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామం, శరీర బరువు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కీలకమని తెలిపారు. , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించగల ఐదు ఆకర్షణీయమైన ఆహారాల కలయిక గురించి పేర్కొన్నారు.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ముఖ్యంగా పెరిగిన %ూణూ% లేదా "చెడు" కొలెస్ట్రాల్, గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పును కలిగిస్తాయి. హృదయ సంబంధ వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతాయి. %ూణూ% కొలెస్ట్రాల్ ధమనులలో పేరుకుపోతుంది, రక్త నాళాలను ఇరుకైన, గట్టిపడే ఫలకాలను ఏర్పరుస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది గుండెపోటులు, స్ట్రోకులు మరియు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి వంటి వివిధ హృదయనాళ పరిస్థితులకు దారితీస్తుందని తెలిపారు. శరీరంలో నుంచి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకునేందు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఇవి కూడా చదవండి

కొలెస్ట్రాల్‌ను "మంచి" కొలెస్ట్రాల్‌గా పరిగణిస్తారు, ఎందుకంటే ఇది రక్తప్రవాహం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్‌ను "చెడు" కొలెస్ట్రాల్ అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే అధిక స్థాయిలు ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎలా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది?

తక్కువ సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే, గుండె-ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలను చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇటువంటి ఆహారాలు %ూణూ% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాదు మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఉత్తమ ఆహారాలు ఇవే:

1. బ్రౌన్ రైస్‌తో పప్పు తినండి:

అన్నం, పప్పు ఈ కాంబినేషన్ ను భారతీయులు చాలా ఇష్టపడుతారు. చాలా మంది ఈ కలయికలో వైట్ రైస్‌ను ఎంచుకున్నప్పటికీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వైట్ రైస్ కు బదులు బ్రౌన్ రైస్ ఎంచుకోవాలి. బ్రౌన్ రైస్‌లో ఉండే నూనె చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

2. పెరుగు, బాదం:

పెరుగు, బాదం రెండూ కూడా పోషక శక్తి కేంద్రాలు. సాధారణంగా వీటిని విడిగా తింటుంటాం. అయినప్పటికీ ఈ రెండు కలిపి తింటే అవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. బాదంపప్పులో సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు తక్కువగా ఉంటాయి, అయితే పెరుగులో ప్రోబయోటిక్‌లు ఉన్నాయి, ఈ కలయిక కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. సంతృప్తికరమైన, పోషకమైన ఆహారం కోసం ప్రతిరోజూ పెరుగుతోపాటు బాదం తినండి.

3. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ:

వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు భారతీయ వంటకాలకు మరింత రుచిని జోడించడమే కాకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ ఉంటుంది, ఇది కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి. ఈ రెండూ కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కీలకం పనిచేస్తాయి.

4. గ్రీన్ టీ, నిమ్మరసం

గ్రీన్ టీ, బరువు తగ్గించే ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన గ్రీన్ టీ కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంది. గ్రీన్ టీలో నిమ్మరసం కొన్ని చుక్కలను కలపండి. నిమ్మరసంలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు దాని కొలెస్ట్రాల్-నియంత్రణ సామర్థ్యాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి. ఈ రిఫ్రెష్ టీని వేడిగా లేదా చల్లగా తాగండి.

5. పసుపు, నల్ల మిరియాలు:

పురాతన భారతీయ వంటగది ప్రధానమైన పసుపు , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడే శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. కొలెస్ట్రాల్-చికిత్స సామర్థ్యాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన పైపెరిన్ అనే సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉన్న నల్ల మిరియాలు, కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా సూప్ లలో చేర్చుకున్నట్లయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది.

ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్‌లను మీ డైట్‌లో చేర్చుకోవడం ద్వారా, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు

హార్ట్ అటాక్‌కి ప్రధాన కారణాలివే.. వీటికి దూరంగా ఉన్నారంటే మీ చిట్టి గుండె సురక్షితం..

ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇంకా గుండెపోటు ప్రాణాంతకమని అయితే దాని నుంచి తప్పించుకోవడం చాలా తేలిక అని వారు సూచిస్తున్నారు. అయితే అంతకంటే ముందు గుండెపోటుకు కారణాలేమిటోతెలుసుకుని, దానికి మూలమైన కారకాలకు దూరంగా ఉంటే చాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందా..

గుండెపోటుకు కారణాలు

హైబీపీ: గుండెపోటు వంటి హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు అధిక రక్తపోటు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్త నాళాల్లో ప్రవహించే రక్తం ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె పోటు వస్తుంది. అలాగే ఈ విధమైన రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు కిడ్నీలు, బ్రెయిన్, కాలేయం వంటి ఇతర అవయవాల పనితీరు, ఆరోగ్యాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటుకు కారణమయ్యే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీవనశైలి: శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనిచేయడం వంటి జీవనశైలి అలవాట్ల కారణంగా కూడా గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కార్డియాలజిస్ట్‌లు పేర్కొంటున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతిరోజు భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిముషాలు లేదా 400 మీటర్లు అయినా నడవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

ప్రకృతి సంరక్షణ కోసం ప్రధాని మోదీ పిలుపు..

ఆహారపు అలవాట్లు: తినే ఆహారమే ప్రధానంగా మన ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎలా అంటే ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అది గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మద్యపానం: పరిమితమైన మోతాదులో మద్యం తాగితే ఆరోగ్యానికే ప్రయోజనం, కానీ మితిమీరితే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటుకు కూడా అధిక మోతాదులో మద్యం తాగడమే కారణమని వారు అంటున్నారు.

ధూమపానం: పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే సిగరెట్లు, పొగాకు నుంచి వచ్చే పొగ రక్తనాళాల్లో ఫలకం ఏర్పడేలా చేసి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి పొగ తాగకపోవడమే మీ గుండెకు, ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం.

మీ పిల్లలకు టీకాలు వేయిస్తున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తప్పకుండా గుర్తుంచుకోండి

పుట్టినప్పటి నుంచి బిడ్డకు ఎప్పటికప్పుడు ఎన్ని టీకాలు వేయాలో తల్లిదండ్రులకు తప్పనిసరిగా తెలిసే ఉంటుంది. ప్రతి బిడ్డకు సకాలంలో టీకాలు వేయడం చాలా అవసరం. పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పీడియాట్రిక్ వైద్యుడు సూచించిన టీకాలు వేయాలి. పిల్లలకు టీకాలు వేయడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం. అయితే పిల్లలకు టీకాలు వేయించే ముందు తల్లిదండ్రులు తప్పకుండా ఈ విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది:

ప్రస్తుత కాలంలో టీకాలు కూడా ఖరీదైనవి. ముఖ్యంగా, నొప్పిలేని టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంటు వ్యాధులతో పోరాడే ప్రయత్నంలో, మానవ రోగనిరోధక శక్తిని సున్నితం చేయడం ద్వారా టీకా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యాక్సినేషన్ అనేది వ్యాధికారక లేదా వ్యాధికారక ప్రేరిత ప్రోటీన్‌లలో కొంత భాగాన్ని బహిర్గతం చేసిన తర్వాత మానవ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ వ్యాధికారక కారకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను, జ్ఞాపకశక్తి కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పిల్లలు అనేక వ్యాధులకు గురవుతారు. బాల్యంలో రోగనిరోధకత బలమైన రక్షణ ప్రతిస్పందన, సమర్థత, రక్షణ వ్యవధిని అందిస్తుంది.

టీకాల విషయంలో వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

-మీ శిశువైద్యునితో రోగనిరోధకత షెడ్యూల్ గురించి తెలుసుకోని వాటి గురించి చర్చించండి

-మునుపటి టీకాల రికార్డును డాక్టరుకు చూపించండి.

-మునుపటి టీకా దుష్ప్రభావాల గురించి చెప్పండి

-పిల్లల గురించి ముందుగా ఉన్న ఏవైనా వైద్య పరిస్థితులను తెలియజేయండి

-టీకాలు వేయడానికి ముందు పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడా లేదా పరీక్షించండి.

-నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇంజెక్షన్ సైట్‌పై గట్టిగా నొక్కండి.

-టీకా నుండి ఏవైనా దుష్ప్రభావాల కోసం చెక్ చేయండి.

టీకా విషయంలో ఇలా చేయకూడదు:

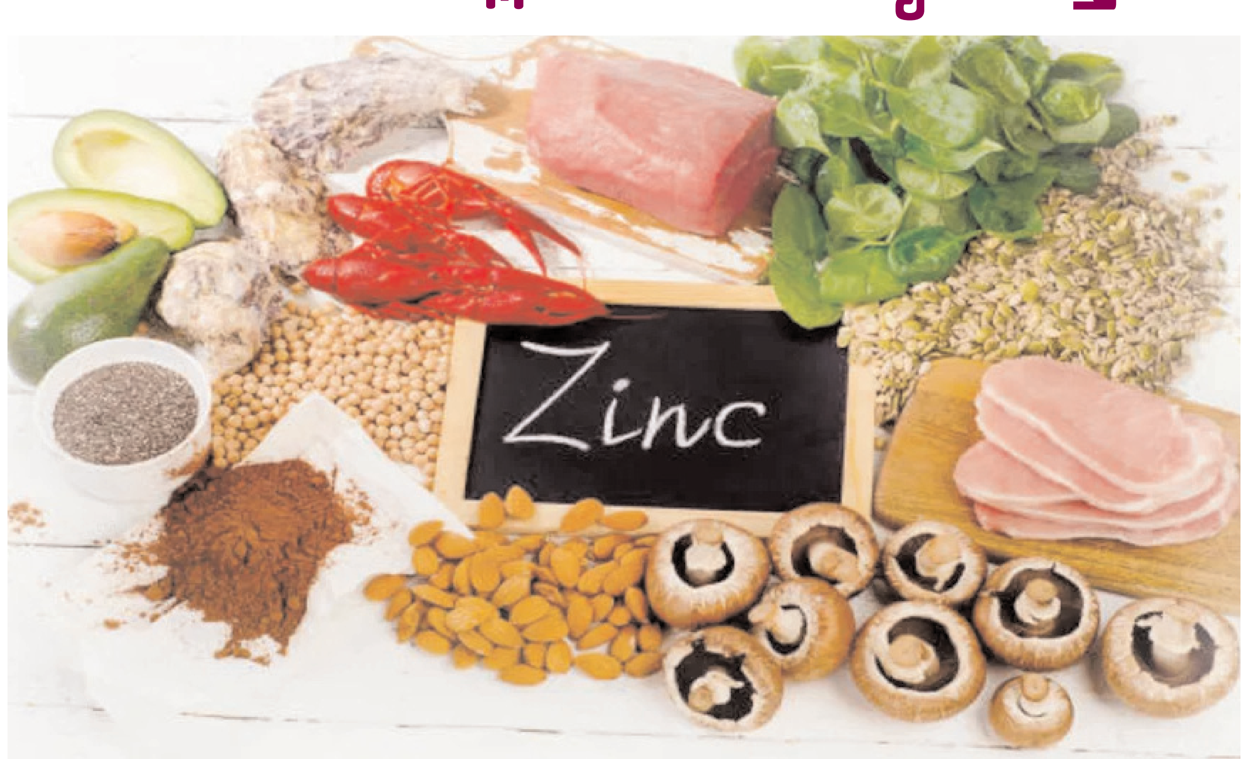
-టీకాలు వేయించే విషయంలో తల్లిదండ్రులు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అర్హత ఉన్న వైద్యుడి దగ్గర మాత్రమే టీకాలు వేయించాలి.

-టీకా షెడ్యూల్‌ను మిస్ చేయవద్దు

-ఇంజెక్షన్ సైట్‌ను తీవ్రంగా రుద్దవద్దు

-టీకాకు ముందు డాక్టర్ సూచించని మందులు, యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వవద్దు.

మహిళలకు జింక్ ఎందుకు ముఖ్యం అది లేకపోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి?



స్త్రీ శరీరం ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటుంది. ఇది యుక్తవయస్సు నుండి గర్భం, తల్లిపాలు, రుతువిరతి వరకు అనేక మార్పులకు లోనవుతుంది. శరీరానికి ఐరన్, కాల్షియం ఎంత అవసరమో, జింక్ ఉనికి కూడా అంతే ముఖ్యం. మన శరీరంలో పోషకాలు ఉండటం మంచి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. జింక్ మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఖనిజాలలో ఒకటి. దాని లోపం అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

జింక్ చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది:

జింక్ యాంటీ బాక్టీరియల్ సామర్థ్యాల వల్ల మొటిమలు, తామర, ఇతర చర్మ సమస్యలను నివారించవచ్చు.

ఇది ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని కలిగి ఉండటానికి, వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడానికి, కొల్లాజెన్ ఏర్పడటానికి ప్రేరేపిస్తుంది.స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అభివృద్ధి, పనితీరు జింక్‌పై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్, టెస్టోస్టెరాన్ శరీరం సంశ్లేషణకు కూడా బాధ్యత వహిస్తుంది. లైంగిక అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన హార్మోన్లు, సంతానోత్పత్తికి జింక్ చాలా అవసరం.

జింక్ మెదడు ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది:

మెదడు అభివృద్ధికి, పనితీరుకు జింక్ చాలా అవసరం. ఇది న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ల ఉత్పత్తిలో పాల్గొంటుంది, ఇవి మానసిక స్థితిని నియంత్రించడానికి, నరాల ప్రేరణల ప్రసారానికి చాలా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

గుండె ,ఎముకల ఆరోగ్యాని మంచిది:

జింక్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యం ప్రభావితమవుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బలమైన రక్త నాళాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలను రూపొందించడానికి జింక్ కీలకమైన ఖనిజం. ఇది ఎముక పగుళ్లు,బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

గాయం నయం చేయడానికి:

శరీరంలో జింక్ లోపిస్తే గాయాలు త్వరగా మానవు. జింక్ కొల్లాజెన్ సంశ్లేషణలో సహాయపడుతుంది, ఇది గాయం నయం చేయడానికి అవసరమైన ప్రోటీన్‌గా పరిగణించబడుతుంది. జింక్ దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని రిపేర్ చేస్తుంది. ఇది రుచి, వాసన సామర్థ్యాన్ని పదునుపెడుతుంది.

థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది:

జింక్ థైరాయిడ్ హార్మోన్లు శరీరం జీవక్రియ, మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

కష్టమైన సరే కాస్త అలవాటు చేసుకోండి.. 'మొక్కజొన్న రొట్టె' ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

మొక్కజొన్న ఉత్తరభారతంలో చాలా ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. ఇది సాధారణంగా శీతాకాలంలో వినియోగిస్తారు. దీనిని గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా వినియోగిస్తారు. ఈ మొక్క జొన్న రొట్టెలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీని వినియోగం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కార్న్ బ్రెడ్ తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కాలక్రమేణా బరువు తగ్గుతారు. ఈ రోటీలో టానిన్ కంటెంట్ చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎటువంటి భయం లేకుండా మొక్కజొన్న రొట్టె తీసుకోవచ్చు. దీనితో పాటు, ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మొక్కజొన్నలో ఐరన్, ఫాస్పరస్, జింక్ , వివిధ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అనామ్లజనకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మొక్కజొన్న పిండి కంటి చూపుకు కూడా చాలా మంచిది. మొక్కజొన్న పిండితో చేసిన రొట్టెలో కెరోటినాయిడ్లు, విటిమిన్-ఏ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ముఖ్యంగా కళ్లకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

క్యాన్సర్, రక్తహీనత నివారణలో కూడా మొక్కజొన్న సహాయపడుతుంది. ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ , బరువు తగ్గడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇందులో కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్‌లు ఉంటాయి. ఇవి విచ్ఛిన్నం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. ఇది బరువును సరిగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, జ్వరం పెరిగినప్పుడు, అన్నం తినడం ఇష్టం లేక కష్టంగా ఉంటుంది. అప్పుడు మొక్కజొన్న రొట్టె ఉపయోగకరమైన ఆహారం. అలాగే, ఈ రోటీని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది.

మన శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు లేకపోవడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆహారంలో ఐరన్ ఉన్న వాటిని ఎక్కువగా చేర్చుకోవాలి. మొక్కజొన్నలో ఐరన్ తగినంత పరిమాణంలో ఉంటుంది. కాబట్టి మొక్కజొన్న రొట్టెలు తింటే.. రక్తహీనత వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. మొక్కజొన్న రొట్టెలో ఉండే విటమిన్-బి.. రక్తపోటు, హైపర్ టెన్షన్ వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. అందువల్ల బీపీ సమస్య ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

రిటైర్ అయ్యి ఇంటి దగ్గర ఉంటున్న వాళ్ల కోసమే ఈ స్పెషల్ సర్వీస్!

మధ్యతరగతి జీవితం.. బాధ్యతల బందిఖానా. చదువు, పెళ్లి, కుటుంబం, పిల్లలు, చదువులు, వాళ్ల వివాహాలు, అంతలోనే రిటైర్మెంట్. ఆ పరుగులో పడిపోయి నాలుగు గోడలే ప్రపంచంగా బతికేస్తారు. అసలుసిసలు ప్రపంచాన్ని దర్శించే అవకాశమే ఉండదు. అరవై తర్వాతబోలెడంత తీరిక ఉన్నా.. ఎక్కడికీ వెళ్లాలనిపించదు. 'ఓపిక లేకపోవడం అనేది ఓ మానసిక జాడ్యం. మీరు ప్లాన్ చేసుకోండి. మేం తీసుకెళ్తాం' అంటున్నారు కొందరు టూర్ ఆపరేటర్లు. మధ్యతరగతి జీవితం.. బాధ్యతల బందిఖానా. చదువు, పెళ్లి, కుటుంబం, పిల్లలు, చదువులు, వాళ్ల వివాహాలు, అంతలోనే రిటైర్మెంట్. ఆ పరుగులో పడిపోయి నాలుగు గోడలే ప్రపంచంగా బతికేస్తారు. అసలుసిసలు ప్రపంచాన్ని దర్శించే అవకాశమే ఉండదు. అరవై తర్వాతబోలెడంత తీరిక ఉన్నా.. ఎక్కడికీ వెళ్లాలనిపించదు. 'ఓపిక లేకపోవడం అనేది ఓ మానసిక జాడ్యం. మీరు ప్లాన్ చేసుకోండి. మేం తీసుకెళ్తాం' అంటున్నారు కొందరు టూర్ ఆపరేటర్లు.సీనియర్ సిటిజన్లకు పెన్షన్లు వస్తుంటాయి. ఎంతోకొంత పొదుపు సొమ్మూ ఉంటుంది. లేనిదల్లా.. ఉత్సాహమే. ఆ ఒక్కటి అందించగలిగితే.. అరవైలలో ఇరవై వచ్చేస్తుంది. బాక్సర్ వేసుకుని, బ్యాక్‌ప్యాక్ తగిలించుకుని టూర్లకు సిద్ధం అవుతారు. ఢిల్లీకి చెందిన 'సీనియర్ వరల్డ్' అనే సంస్థ ఆ వయోధిక యాత్రికులకు టూర్ ఆపరేటర్‌గా వ్యవహరిస్తుంది. రంగురంగుల చేపలు, పగడాల దిబ్బలతో కనువిందు చేసే సముద్ర గర్భంలో ఈదులాడటం అంటే కలల ప్రపంచంలో అడుగుపెట్టడమే. కాకపోతే.. సాహస విన్యాసాలు చేయడం, పర్వతాలను అధిరోహించడం పెద్దలకు తలకుమించిన పనిలా అనిపిస్తుంది. అంతరిస్క్ ఎందుకని.. ఏ కాశీయాత్రకో పరిమితం అవుతారు. ఇప్పుడు అదంతా గతం. వృద్ధులను సుదూర పర్యటనలకు తీసుకెళ్లడానికి, వారికి సాహసకృత్యాలను పరిచయం చేయడానికి కొన్ని సంస్థలు తమవంతు ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాయి. వాటిలో ఢిల్లీ సమీపంలోని గురుగ్రామ్‌కు చెందిన'సీనియర్ వరల్డ్' ప్రముఖమైంది.

దీన్ని రాహుల్ గుప్తా, ఎంపీ దీపు అనే జంట ఆంత్రప్రెన్యూర్స్ ప్రారంభించారు.మొదట్లో సంస్థ సేవలు ఆన్‌లైన్‌లో వృద్ధులకు జీవనశైలి చిట్కాలు అందించడానికి, అవసరమైన వస్తువులు సరఫరా చేయడానికే పరిమితం. క్రమంగా యాత్రలకూ విస్తరించారు. తొలి ప్రయాణికులు ఢిల్లీ వాస్తవ్యులైన.. కెకె రిఖీ, ఆయన భార్య సుధ. ఇద్దరూ 70లలో ఉన్నవాళ్లే. రిఖీ ఆర్మీ ఉద్యోగి కావడంతో క్షణం కూడా తీరిక ఉండేది కాదు. దీంతో ఆ దంపతులు తరచూ తమ పర్యటనలను వాయిదా వేసుకునేవారు. ఆ వెలితిని తీర్చుకునేందుకు రిఖీ రిటైర్మెంట్ తర్వాత.. సీనియర్ వరల్డ్‌ను ఆశ్రయించారు. గడచిన రెండేండ్లలో మూడుసార్లు ప్రపంచాన్ని చుట్టొచ్చారు ఇద్దరూ. సీనియర్ వరల్డ్ ఇప్పటివరకు 200కు పైగా ట్రిప్పులు వేసింది. వీటిలో భూటాన్, ఇండోనేసియా, సింగపూర్, కెన్యా సహా పాతిక విదేశాలు ఉన్నాయి.సుదూర ప్రయాణాలు పెద్దలకు సవాలే.

ఓ వయసుకు వచ్చాక ఏదో ఒక ఆరోగ్య సమస్య వారిని ఇబ్బందిపెడుతూ ఉంటుంది. అందుకే, పర్యాటక బృందం బాగోగులు చూసుకోవడానికి ఓ నిపుణుడైన కేర్ మేనేజర్ ఉంటాడు. 'ఎన్నో ఏండ్ల నుంచీ కలలుగా మిగిలిపోయిన యాత్రా స్వప్నాలను నిజం చేయడమే మా లక్ష్యం. ప్రయాణికుల భద్రత మా తొలి ప్రాధాన్యం' అంటారు సీనియర్ వరల్డ్ సహ-వ్యవస్థాపకురాలు దీపు. ఇటీవలి పర్యటనలో ఒక యాత్రికుడికి కౌలాలంపూర్‌లో గుండెపోటు వచ్చింది. టూర్ మేనేజర్ అతని సంరక్షణ బాధ్యతలు తీసుకున్నాడు. ప్రాణాలనూ కాపాడాడు. ఇప్పటివరకు 5,000 మంది పెద్దలు 'సీనియర్ వరల్డ్' సేవలను వినియోగించుకున్నారు. చార్జీలు.. ఐదు రాత్రులకు ఒక్కరికి 50,000 రూపాయల నుంచి చార్జీలు మొదలవుతాయి.గురుగ్రామ్‌లో 2006లో ఓ టెలికాం కంపెనీలో పనిచేస్తున్నప్పుడు.. దీపు, గుప్తా తొలిసారి కలుసుకున్నారు. ఇద్దరివీ ఒకే రకం ఆలోచనలు. పెద్దలు తమ జీవితాన్ని తమకు నచ్చినట్టు, ఎవ్వరి మీదా ఆధారపడకుండా గడిపేట్టు ఓ ప్రాజెక్ట్ డిజైన్ చేయాలని భావించారు. తమ కార్పొరేట్ బాధ్యతలను సమన్వయం చేసుకుంటూనే పెద్దల కోసం పనిచేసే దిశగా అడుగులు వేశారు. సాధారణంగా వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ శారీరక, మానసిక సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. ఇట్టే కుంగుబాటుకు లోనవుతారు. కాబట్టి, పెద్దలు వృద్ధాప్యాన్ని భారంగా భావించకుండా, దాన్నో సానుకూలమైన మార్పుగా భావించేలా.. తమ సేవలను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. వారికి నమ్మకమైన సేవలను అందిస్తూ మన్ననలను చూరగొన్నారు. అలా సీనియర్ వరల్డ్‌ను ఫేస్‌బుక్‌లో అనుసరించే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతూ వచ్చింది. ఇప్పుడు దాదాపు మూడు లక్షలకు చేరుకుంది.దీపు, గుప్తా తమ సంస్థను ఎక్స్‌ప్రెస్, ఎంగేజ్, ఎక్స్‌ప్లోర్, ఎంజాయ్ అనే నాలుగు 'ఈ'ల చుట్టూ నిర్మించుకున్నారు. అన్నట్టు వీరికి 'సిల్వర్ వింగ్స్' అనే యాప్ కూడా ఉంది. దీని ద్వారా వివిధ ఆన్‌లైన్ సేవలు అందిస్తున్నారు. ఇందులో పజిల్స్, క్విజ్‌లు, ఫిట్‌నెస్ చిట్కాలు, ధ్యానం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వీడియోలు ఉంటాయి. అలా వృద్ధులుమానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా తమవంతు ప్రయత్నిస్తున్నారు. సామాజికంగా చురుగ్గా ఉండేందుకు సాయపడుతున్నారు. మలిసంధ్యలో ఉన్నవారికి.. ప్రపంచం ఎంతో అందమైందని చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. 'ఇలాంటి సంస్థలు అందుబాటులో ఉంటే మన సంశయాలన్నీ పక్కన పెట్టేసి ప్రతి క్షణాన్నీ పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదించవచ్చు' అంటారు గురుగ్రామ్‌కు చెందిన 70 ఏండ్ల పరమ్‌జీత్ ఖరల్. ప్రయాణాలు మనిషికి కొత్త గాలిని పరిచయం చేస్తాయి. కొత్త జ్ఞాపకాలను మూటగట్టి ఇస్తాయి. ఈ దశలో వయోధికులకు కావలసింది కూడా ఆ కొద్దిపాటి మార్పే.

ఈ రహదారి ప్రపంచపు ఎనిమిదో వింత'

తెల్లటి కొండల నడుమ మలుపులు తిరుగుతూ పోతున్న 1300 కిలోమీటర్ల పొడవున్న కారకోరం రహదారి... కేవలం రవాణాకు మాత్రమే కాదు. సాహసాలు చేయాలనుకునే వారికి, ప్రకృతిలోకి పరుగులు తీయాలనుకునే వాళ్లకు స్వాగతం పలుకుతోంది.పర్వతాల మీదుగా వచ్చే చల్లటి గాలి కారు విండోలో నుంచి దూసుకొచ్చి మొహాన్ని తాకుతోంది.పర్వతాల సమూహం మధ్య నుంచి కారు వెళుతోంది. నడి వేసవిలోనూ భూమికి 7వేల మీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న కొండ అంచుల మీద మంచు దట్టంగా అల్లుకుంది.హిమానీనదాల నుంచి వస్తున్న నీరు నదిలోని జలచరాలకు కొత్త శక్తిని అందిస్తోంది. పాకిస్తాన్‌లో అత్యంత ఎత్తైన హుంజా లోయకు షాంగ్రిలా అని బ్రిటిష్ నవలా రచయిత జేమ్స్ హిల్టన్ మంచి పేరే పెట్టారు.

నేను కారకోరం హైవే మీదుగా ప్రయాణిస్తున్నాను. ప్రపంచంలోని అద్భుతమైన రాతి ఫలకాల మధ్య నుంచి వెళుతుందీ రహదారి. దీన్ని ప్రపంచ ఎనిమిదో వింతగా భావిస్తుంటారు. ఈ రోడ్‌మీద ప్రయాణించాలనేది చాలా మంది కల.ఇది ఒకప్పుడు సిల్క్‌రోడ్డులో బాగం. ఈ మార్గానికి శతాబ్దాల క్రితమే పూర్వీకులు పునాదులు వేశారు.అయితే 1978 వరకూ అంతగా అస్థిత్వంలో లేదు. 1978లో 24వేల మంది పాకిస్తానీ, చైనా కార్మికులు 20 ఏళ్ల పాటు ఈ మార్గాన్ని నిర్మించారు. అప్పటి నుంచి వాహనాల రాకపోకల కోసం అధికారికంగా ప్రారంభించారు. దీంతో ఈ మారుమూల ప్రాంతంలో వాణిజ్యం, పర్యటకం, ప్రయాణాలు పెరిగాయి.1300 కిలోమీటర్ల పొడవున్న ఈ రహదారి పాకిస్తాన్ రాజధాని ఇస్లామబాద్ సమీపంలో ఉన్న చిన్న పట్టణం హసన్ అబ్దల్ నుంచి కుంజేరబ్ మీదుగా చైనాలోని షిన్జియాంగ్ ప్రాంతంలో ఉన్న కష్గర్ వరకూ వెళుతుంది. ఒక దేశం నుంచి మరో దేశంలోకి అది కూడా సముద్ర మట్టానికి 4700 మీటర్ల ఎత్తులో నిర్మించిన అతి పెద్ద రహదారి ఇది. ఈ మార్గంలో 194వ కిలోమీటర్ వద్ద హంజా లోయలోకి వెళ్లేందుకు ఈ హైవే దిగి పక్కనున్న మరో రోడ్డులోకి వెళ్లాలి. లోయ చుట్టూ ఉన్న కొండలనే కారకోరం పర్వత శ్రేణిగా పిలుస్తారు. వీటి వల్లనే ఈ రహదారికి ఆ పేరు వచ్చింది. హిమానీ నదాల నుంచి వచ్చే స్వచ్ఛమైనజలాలు, ఆ నీటిని నింపుకున్న సరస్సులు, చుట్టూ మంచు అల్లుకున్న శిఖరాల మధ్య ఉన్న ఈ ప్రాంతం అసాధారణ ప్రకృతి రమణీయతతో మన ప్రయాణాన్ని మరింత ఆహ్లాదకరంగా మారుస్తుంది. ప్రయాణం ముందుకు సాగే కొద్దీ లోయలోని ప్రజల జీవన విధానం, వారి సంప్రదాయాలు ఈ ప్రాంతాన్ని మరింత ప్రత్యేకంగా మారుస్తున్నాయి.

షిన్జియాంగ్- అఫ్గనిస్తాన్‌లోని వఖాన్ కారిడార్ మధ్య గిల్గిత్ బాల్టిస్తాన్ ప్రాంతంలో పొదలా అల్లుకుపోయినట్లు కనిపించే హంజావ్యాలీ భౌగోళిక కారణాల వల్ల 20వ శతాబ్ధం వరకూ ప్రపంచానికి దూరంగా ఉంది. మొదట్లో బురుషో, వాఖి తెగలకు ఆవాసంగా ఉన్న ఈ ప్రాంతానికే ప్రత్యేకమైన భాష, సంగీతం, సంస్కృతి, సంప్రదాయం ఉన్నాయి. అవి ఇక్కడే తప్ప పాకిస్తాన్ కానీ, ప్రపంచంలో మరే ప్రాంతంలోనూ కనిపించవు.కారకోరం హైవే ప్రారంభించిన తర్వాత ఈ ప్రాంతం మీద ప్రతికూల ప్రభావం మొదలై, ఇక్కడి పర్యావరణాన్ని ధ్వంసం చేసింది. అంతే కాకుండా ఇక్కడున్న తెగల్లో నుంచి అనేకమంది తమ సంప్రదాయ జీవితాన్ని వదిలేసి కొత్తరకమైన వాటిని అలవాటు చేసుకున్నారు. వసంత కాలానికి స్వాగతం పలుకుతూ స్థానికులు కొన్ని రోజుల పాటు చేసుకునే గియానీ పండగలో బాగంగా సంప్రదాయబద్ధమైన దుస్తులు ధరించడం తగ్గిపోయింది.

అయినప్పటికీ కొంతమంది మాత్రం హంజావ్యాలీ సంప్రదాయాన్ని కాపాడేందుకు గట్టిగా కృషి చేస్తున్నారు.విజయనగర సామ్రాజ్యం: దక్షిణ భారతంలో చిట్టచివరి హిందూ సామ్రాజ్యం ఎలా పతనమైంది? తళ్లికోట యుద్ధంలో నలుగురు సుల్తానులు ఏకమై ఎలా ఓడించారు

నా ప్రయాణంలో మొదటి మజిలీ అల్టిట్ గ్రామం. ఈ ఊరిలో 11 వందల ఏళ్ల పైబడిన చరిత్ర ఉన్న కోట నాటి సంస్కృతిని చాటి చెబుతూ సగర్వంగా నిలబడి ఉంది. ఇక్కడున్న ఓ కెఫేలో సంగీత కళాకారుడు ముజిబ్ రుజిక్‌ను కలిశాను. కారకోరం పర్వత శ్రేణిలో 7788 మీటర్ల ఎత్తున్న రకపోషి, 7266 మీటర్ల ఎత్తున్న డిరన్.. మంచు కప్పుకున్న ఈ శిఖరాల మధ్య కెఫే ఉంది. కెఫేకు కొంచెం దూరంలో లెయిఫ్ లార్సన్ మ్యూజిక్ సెంటర్ ఉంది. హంజా వ్యాలీలో తరతరాలుగా వస్తున్న సంప్రదాయ సంగీతాన్ని తర్వాతి తరానికి నేర్పిస్తోంది.మేము సంగీతం మీద ఆధారపడ్డాం, ఎందుకంటే జీవితంలోని ప్రతీ అంశంలోనూ సంగీతం ముడిపడి ఉంది. మీరు వ్యవసాయం చేస్తున్నా లేక గోధుమ పంట కోస్తున్నా మేము సంప్రదాయ పాటలు పాడుతూ ఆ పని చేస్తామని రుజిక్ చెప్పారు. అయితే ఈ తరం వాళ్లకు వాటి గురించి తెలియడం లేదని సంగీతం నేర్పించడంమొదలు పెట్టిన తర్వాత వాళ్లిప్పుడు తమ సంస్కృతి ఎంత ముఖ్యమో తెలుసుకుంటున్నారని ఆయన నాతో అన్నారు.

ఈ మ్యూజిక్ సెంటర్‌ను 2016లో ప్రారంభించారు. అయితే జియా అల్ కరీమ్ పిల్లలకు సంగీతం నేర్పడం మొదలు పెట్టాకనే ఇది పని చేయడం మొదలైందని రుజిక్ వివరించారు. జానపద సంగీతాన్ని హాబీగా ఎంజాయ్ చేస్తున్న అల్టిట్ గ్రామంలో ఇక్కడే పుట్టి పెరిగిన ఉల్ కరీమ్ సంగీతంలో డిగ్రీ సాధించడంతో పాటు అనేక రకాల సంగీత వాద్య పరికరాలను వాయించడంలో నైపుణ్యం సంపాదించారు.

ఇక్కడ ఈ ఘనత సాధించింది ఆయనొక్కరే. 2022లో ఓ మోటార్ సైకిల్ ప్రమాదంలో మరణించే వరకు వందమందికిపైగా విద్యార్థులకు ఆయన సంగీతం నేర్పించారు.విద్యార్థులు సంగీతం నేర్చుకునే గదిలోకి రుజిక్ నన్ను తీసుకెళ్లారు. అదొక ఇల్లులాగే ఉంది. ఆ గదిలో నాలుగు గోడలకు దుషెక్ అని పిలిచే దిండు గలీబులు, దిరోస్ అని పిలిచే దిండ్లు వారగా వేసి ఉన్నాయి. అక్కడ దాదాపు 12 మంది విద్యార్థులు ఉన్నారు. పాకిస్తాన్ జాతీయ అతివాద దేశమైనా హంజా లోయలో ఉదారవాదం, స్వేచ్ఛ ఎక్కువ. ఇస్లాం ఆధిపత్యం ఎక్కువగా ఉన్నా.. ఇస్లాంలోని ఆధునిక తరం సహనం, మహిళల హక్కుల్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. ఆడపిల్లలు స్వేచ్ఛగా ఆడుకోవచ్చు, చదువుకోవచ్చు, మహిళలు చాలా మంది యూనివర్సిటీలకు వెళ్లి చదువుకుంటున్నారు. లింగ వివక్ష లేకుండా అన్ని రంగాల్లో అందరికీ అవకాశాలు కల్పించడం అభినందించాల్సిన అంశం. సంగీతం నేర్చుకునేందుకు గదిలో కూర్చున్న వారిలో రుబాబ్ అని పిలిచే వీణ లాంటి వాయిద్యాన్ని పట్టుకున్న బాలికలు కూడా ఉన్నారు.

ముగ్గురు విద్యార్థులు "హరీప్" మ్యూజిక్ గురించి వివరించే క్రమంలో(హంజా ట్యూన్స్‌ని పిలిచే స్థానిక సంప్రదాయ పదం). పొడవాటి, సన్నటి వీణ లాంటి పరికరాన్ని వాయిస్తున్నారు. దానికి సపోర్టివ్‌గా ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల్లో గీతలతో ఉండి డడాంగ్ అని పిలిచే పెద్ద డ్రమ్ము కూడా ఉంది. హంజా లోయలో ఏళ్ల తరబడి వారసత్వంగా వస్తున్న ఆ జానపద ధ్వనులు గాలినంతా ఆవరించి నన్ను మైమరిపించాయి. మరో లోకానికి తీసుకెళ్లాయి. మాటల్లో వివరించలేని అనుభూతిని మిగిల్చాయి.పాత అల్టిట్‌లో రాళ్లు పరిచి ఉన్న బాట మీదుగా మళ్లీ కారకోరం హైవే మీదకు వచ్చాను. అక్కడ నుంచి స్థానికంగా గౌజాల్ అని పిలిచే అప్పర్ హంజాలోకి అడుగు పెట్టాను.సెంట్రల్ హంజాలో ఉన్న సంస్కృతి సంప్రదాయాలే పాటిస్తున్నప్పటికీ గౌజాలీలు వాఖి భాష ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారు. వీరు వందల ఏళ్ల క్రితం పక్కనే ఉన్న వఖాన్ కారిడార్ నుంచి ఇక్కడకు వలస వచ్చి ఉండవచ్చు. రహదారి ప్రారంభించకముందు హంజాలోని ఈ రెండు ప్రాంతాల్లో ఒక దాని నుంచి మరొక దానికి చేరుకోవడానికి రోజులు పట్టేది. అయితే ఇప్పుడు గంటలోపే చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రాంతంలోకి అడుగు పెట్టగానే దట్టమైన నీలి రంగులో ఉన్న అట్టాబాద్ సరస్సు నాకు స్వాగతం పలికింది.అట్టాబాద్ సరస్సు సహజంగా ఏర్పడింది కాదు. దాని వెనుక ఓ విషాదం ఉంది. ఈ సరస్సు ప్రకతి శోభతో కళకళలాడుతోంది. 2010 జనవరి 4న పెద్ద కొండ చరియ విరిగిపడటంతో కొన్ని రాళ్లు హంజా నది ప్రవాహానికి అడ్డుగా పడిపోయాయి. అది అట్టాబాద్ సరస్సుని సృష్టించింది. ఇప్పుడా సరస్సు చుట్టూ ఖరీదైన హోటళ్లు ఏర్పడ్డాయి. కొండచరియలతో ధ్వంసమైన గ్రామం పేరే సరస్సుకు పెట్టారు. ఇప్పుడా గ్రామం హంజా లోయ ఆధునికతకు, మార్పుకు పోస్టర్ బాయ్‌లా కనిపిస్తోంది. కారకోరం హైవే చైనా- పాకిస్తాన్ ఫ్రెండ్‌షిప్ టన్నెల్స్ పేరుతో ఐదు సొరంగ మార్గాలను 2015లో నిర్మించారు. అవి ఈ మారుమూల ప్రాంతంలో కాకుండా... ఏదో ఒక అత్యాధునిక నగరంలో నిర్మించిన వాటిలా ఉన్నాయి. రోడ్డు విడిచి కొన్ని కిలోమీటర్లు వెళ్లిన తర్వాత నాకు బాజ్‌లాంజ్ కెఫే కనిపించింది. స్థానిక మహిళలే ప్రారంభించి, నిర్వహిస్తూ, స్థానిక వంటకాలు వడ్డిస్తున్న ఇలాంటి రెస్టారెంట్ కోసమే నేను వెదుకుతున్నాను. పాకిస్తానీ వంటకాల్లో మసాలా ఘాటు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే హంజా వంటకాల్లో మాత్రం అది పుదీనా వాసనను దాటి బయటకు రాదు. పైగా చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. కొన్ని వంటల్లో ఆలివ్ నూనె జడల బర్రె మాంసం ఉంటాయి. నేను మూల్ (పాలతో చేసిన చీజ్, చక్కెర, యాపిల్ వెనిగర్‌తో చేసిన వంటకం), గిల్మండి(పల్చటి రొట్టె ముక్కల మధ్య వెన్న, కొన్ని గింజలు పెట్టి చేసే శాండ్ విచ్ లాంటిది) కోసం ఆర్డర్ చేశాను. "సంప్రదాయ వంటలు దాదాపు అంతరించే దశలో ఉన్నాయి. ఎందుకంటే మా పిల్లలు ఈ వంటలను ఇష్టపడటం లేదు. వాటినెవరూ చెయ్యడం లేదు. దాంతో మేము వాటిని వండటం మొదలు పెట్టాము. మాతో మరి కొంతమంది మహిళలు కలిశారు. సంప్రదాయ వంటకాలను రుచి చూడటానికి స్థానికులు బాగానే వస్తున్నారు" అని సుల్తానా నాతో చెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో ప్రాచీనమైన అడవి పువ్వు బాజ్‌లంజ్ పేరు మీద స్థాపించిన ఈ రస్టాంట్‌లో ఇదే పేరుతో తయారు చేసిన టీ కూడా తాగాను.గౌజల్‌లో ప్రత్యేకించి గుల్మిట్‌లో ఔత్సాహిక మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల సంఖ్య ఎక్కువని నాకు అప్పుడే తెలిసింది. పాకిస్తాన్‌లో కార్మికశక్తిలో మహిళల వాటా 20 శాతం మాత్రమే. ఇది ప్రపంచంలనే అతి తక్కువ. అయితే హంజావ్యాలీలో మాత్రం మహిళలు రెస్టాంట్లు, షాపులు నిర్వహించడమే కాకుండా కార్పెంటర్లుగా కూడా పని చేస్తున్నారు. సుల్తానా, బేగం రెస్టాంట్‌కు కొంచెం దూరంలో చర్చ్ ముందు వైపున పైబాగంలో కనిపించే కోన్ లాంటి లాంటి నిర్మాణం మహిళా సాధికారతకు మరో ఉదాహరణ. 400 ఏళ్ల నాటి ఇంట్లో కోర్గాహ్ అనే కార్పెట్ ఫ్యాక్టరీని మహిళలే నడుపుతున్నారు.

నేను ఆ ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టగానే ఐదుగురు మహిళలు విశాలమైన గదిలో కూర్చుని పని చేస్తున్నారు. వారి చుట్టూ అల్లిన రగ్గులు గోడకు వేలాడ దీసి ఉన్నాయి. వాళ్లు అంతర్జాతీయ అవార్డులు గెలుచుకున్న సమయంలో తీసిన ఫోటోలు కూడా గోడకు వేలాడుతున్నాయి."మేము 1998లో మొదలు పెట్టాం, అప్పట్లో కారకోరం ప్రాంత అభివృద్ధి సంస్థ 30 మంది మహిళలకు శిక్షణ ఇచ్చిందని షమినా బానో నాతో చెప్పారు. ఈ గ్రామంలోనే పుట్టి పెరిగిన ఆమె కోర్గాహ్‌ను నడిపిస్తున్నారు. గుల్మిట్‌లో, మొత్తంగా చెప్పాలంటే ఈ ప్రాంతంలోనే రగ్గుల తయారీలో శిక్షణ తీసుకున్న తొలి మహిళ ఆమె. వందల మందితో కలిసి పని చేశారు. కారకోరం హైవే మీద ప్రస్తుతం ఈ రగ్గుల ఫ్యాక్టరీ సుప్రసిద్ధ పర్యటక ప్రాంతం. అంటే దీనర్థం అంతరించిపోతున్న రగ్గులు, కార్పెట్ల అల్లకాన్ని కాపాడటంతో పాటు ఈ మహిళలు తమ కుటుంబాల పోషణ బాధ్యతంతా తమ భుజాల మీద మోస్తున్నారు.సంప్రదాయ రగ్గులను వాఖి భాషలో షర్మా లేదా ప్లాస్ అని పిలుస్తారు. వీటిని జడల బర్రె లేదా మేక వెంట్రుకలతో తయారు చేస్తారు. ఇవి వందల ఏళ్లుగా మా సంస్కృతిలో భాగం. మేము శిక్షణ తీసుకోవడానికి ముందే ఉన్నాయని బానో చెప్పారు. పర్వత ప్రాంతాల్లో పెరిగే ఐబెక్స్ అనే మేకను పోలిన డిజైన్‌తో ఆమె ఓ రగ్గును తయారు చేస్తున్నారు.ఒక గంట తర్వాత సెంట్రల్ హంజాకు వెళ్లేందుకు బయల్దేరాను. పస్సు కోన్స్ ఇల్లు క్రమేపీ నా కంటి చూపు నుంచి దూరమైంది. వంపులు తిరిగిన రోడ్డు పొడవునా ఆవులు, మేకలు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి. కొంతమంది పెద్దవాళ్లు తమ వీపుపై ఉన్న చెక్క అరల్లో గడ్డి మోపుల్ని మోసుకెళుతున్నారు. ఆధునికత సృష్టిస్తున్న అలజడికి దూరంగా హంజా వ్యాలీ ప్రజల సంప్రదాయ జీవితంలో మరో కోణం ఇది.నిర్మాణపరంగా అద్భుతంగా ఉండే కారకోరం హైవే హంజా వ్యాలీ ప్రజలు లేకపోతే కళా విహీనంగా కనిపిస్తుంది. అత్యాధునికంగా నిర్మించిన ఆ సొరంగాలలో నుంచి తిరిగి వెళుతున్నప్పుడు రుజిక్ చెప్పిన ఓ మాట గుర్తుకొచ్చింది. మేము మా సంస్కృతిని 60 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సంవత్సరాల నుంచి రక్షించుకుంటూ వస్తున్నాం.... అదే ఆ మాట.అత్యాధునికంగా నిర్మించిన ఆ సొరంగాల గుండా తిరిగి వెళుతున్నప్పుడు అనేక మంది సంస్కృతి పరిరక్షకుల గురించి ఆలోచించాను. హంజా వ్యాలీలో వాళ్లను నేను కలుసుకున్నాను. సంగీత కళాకారుల నుంచి స్థానిక వంటవాళ్లు, కళాకారులు ఇలా ఎంతో మంది. భవిష్యత్‌లో ఇక్కడికొచ్చే పర్యటకులు కూడా ఈ కారకోరం హైవేను ప్రత్యేకంగా మారుస్తున్న వాళ్లను కలిసి, వారి అనుభవాలను పంచుకుంటారనే ఆశతో ఉన్నాను.ఈ విశాలమైన రహదారి ప్రపంచంలోని అనేక హైవేలలో ప్రముఖమైనది. వాహనాల్లో వెళ్లే వారికి సాహసాలు చేసే ప్రయాణికులకు మంచి జ్ఞాపకాల్ని అందిస్తుంది.

త్రికోటేశ్వర స్వామి

పరమేశ్వరుడు జ్ఞానోపదేశం ఇచ్చిన పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమే కోటప్పకొండ. స ృష్టికర్త బ్రహ్మదేవునికే జ్ఞానోపదేశం ఇచ్చిన ప్రదేశంగా యుగయుగాల నుంచి ఖ్యాతిచెందింది. 'చేదుకో కోటయ్య.. మమ్మాదుకోవయ్యా...' అంటూ యల్లమంద కోటయ్యగా ప్రజల పూజలందుకొనే త్రికోటేశ్వరస్వామి వారి దేవాలయం గుంటూరు జిల్లా నరసరావు పేట సమీపంలోని కోటప్పకొండ గ్రామంలో ఉంది. మహాశివరాత్రి పర్వదినాల్లో అత్యంత రద్దీగా భక్తజనంతో నిండిపోతుంది.

దేవాలయ చరిత్ర... దీనికి కచ్చితమైన ఆధారాలేమి లేకపోయినప్పటికీ శాసనాల ఆధారంగా ఈ ఆలయాన్ని క్రీ.శ 1172లో నిర్మించినట్లు చరిత్ర చెబుతుంది. ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించిన రాజులలో ఒకరైన విజయనగర చక్రవర్తి శ్రీ క ృష్ణదేవరాయలు భూరి విరాళాలు ఇచ్చారని శాసనాలు తెలుపుతున్నాయి. కోటప్ప కొండ ఎత్తు 1587 అడుగులు. త్రికోటేశ్వర స్వామి ఆలయం 600 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది. ఈ కొండను ఏ కోణం నుంచి చూసిన మూడు శిఖరాలు కనబడుతుంటాయి. అందుకే దీనికి త్రికూటాచలమనే పేరు వచ్చింది. ఈ మూడు శిఖరాలను బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర రూపాలుగా భావిస్తారు.

పురాణ కథనం... శివుడు దక్ష యజ్ఞాన్ని భగ్నం చేసిన తరువాత బాలదక్షిణామూర్తి అవతారంలో బాలునిగా మారి కైలాసంలో కఠిన తపస్సును ఆచరిస్తూంటాడు. ఆ సమయంలో బ్రహ్మ దేవతలందరితోను కలిసి దక్షిణామూర్తిని సందరిస్తాడు. స్వామి వారిని మాకు జ్ఞానబోధ చేయమని వేడుకుంటారు. అప్పుడు పరమేశ్వరుడు త్రికూటాచలానికి వస్తే జ్ఞానాన్ని ఇస్తానని చెప్తాడు. అప్పుడు బ్రహ్మతో పాటు ఇతర దేవతలందరు కూడా త్రికూటాచలానికి వస్తారు అప్పుడు శివుడు త్రికూట కొండపైనే వెలసి వారందరికి జ్ఞానోపదేశాన్ని బోధిస్తాడు. ఆ ప్రదేశంలో ఉన్న గుడికే పాత కోటప్పగుడి అని పేరు. ఆలయం లోపలి లింగం కేవలం ఒక్క అడుగు మాత్రమే ఉంటుంది. గుడి ఉన్న శిఖరాన్ని రుద్ర శిఖరమని, పక్కన ఉన్న శిఖరాన్ని విష్ణు శిఖరమని అంటారు. దక్ష యజ్ఞం సమయంలో హవిస్సును స్వీకరించిన పాపం పోవడానికి విష్ణువు ఈ శిఖరం పై తపస్సు ఆచరిస్తాడు. అప్పుడు శివుడు ప్రత్యక్షమై త్రిశూలంతో నేల మీద పొడుస్తాడు. అలా పొడిచినప్పుడు ఏర్పడ్డ రంధ్రాల నుంచి వచ్చిన జలాన్ని స్వీకరించి స్నానమాచరిస్తే సకల పాపాలు తొలుగుతాయని చెప్తాడు.

విష్ణువు శివుడు చెప్పిన విధంగా చేసి తన పాపాలను పోగొట్టుకుంటాడు. ఆ విధంగా ఇక్కడ వెలసిన శివున్ని పాపవినాశనేశ్వరుడనే పేరుంది. రుద్ర శిఖరానికి నైరుతి భాగంలో ఉన్న శిఖరానికి బ్రహ్మ శిఖరమని పేరు. రుద్రవిష్ణు శిఖరాలపై స్వయంభువుగా లింగాలు వెలిశాయి. కానీ బ్రహ్మ శిఖరం పై ఏమి లేకపోవడంతో బాధపడిన బ్రహ్మ శివుని కోసం తపస్సు చేసి లింగావిర్భవం అయ్యేటట్లు చేస్తాడు. ఈ ప్రదేశానికి తూర్పున మునిమంద/ ఎల్లమంద అనే పేర్లు గల చిన్న పల్లెటూరు ఉంది. ముందుగా బ్రహ్మదిదేవతలంతా ఈ ప్రదేశంలో ఉన్నారని అందుకే ఈ ప్రాంతానికి ఆ పేరు వచ్చిందని ప్రశస్తి. బ్రహ్మ శిఖరం మీద ఉన్న లింగానికే కొత్త కోటప్పకొండ అని పేరు.

మహాభక్తురాలు.. ఆనందవల్లి.. స్థలపురాణం ప్రకారం శివభక్తుడైన సాలంకయ్యకు శివఅనుగ్రహంతో ఐశ్వర్యం లభిస్తుంది. పరమేశ్వరుడు కొన్ని రోజుల పాటు జంగమదేవర రూపంలో అతని ఇంటికి వచ్చేవాడు. కొన్నాళ్లకు కనిపించలేదు. దీంతో సాలంకయ్య నిరాశ చెందాడు. ఆ సమయంలోనే ఒక దంపతులకు ఆనందవల్లి అనే పాప జన్మించింది. పెరిగేకొద్ది శివునిపై భక్తి పెంచుకొని శైవగీతాలు ఆలపించేది. కొంతకాలం అనంతరంతపస్సు చేయడంతో స్వామి ప్రత్యక్షమయ్యారు. ఆనందవల్లి ప్రతిరోజూ రుద్రాచలానికి వచ్చి శివలింగానికి పూజలు నిర్వహించేది. ఈ సంగతి తెలుసుకున్న సాలంకయ్య తనకు కూడా శివదర్శనం ఇప్పించాలని కోరాడు. అయితే ఆమె అంగీకరించక శివుని ఆరాధనలో కొనసాగింది. ఒక రోజు అభిషేకం కోసం జలం తీసుకువెళుతుండగా నీటి కొరకు ఒక కాకి బిందె మీద వాలింది. దీంతో ఆగ్రహించి కాకులు ఇక్కడకు రాకూడదని శాపం పెట్టింది. ఇప్పటికీ కాకులు ఈ క్షేత్రంలో రాకపోవడం విశేషం. ఆమె భక్తికి మెచ్చిన పరమేశ్వరుడుఆమెను కుటుంబజీవితం కొనసాగించమని బ్రహ్మచారిణిగా ఉన్న ఆమెను గర్భవతిగా మారుస్తాడు. అయినా ఆమె శివారాధన చేయడం మానలేదు. ఆమె భక్తికి మెచ్చిన ఈశ్వరుడు ప్రత్యక్షమై తానే ఆమె వెంట వచ్చి పూజలు స్వీకరిస్తానని అయితే ఇంటికి వెళ్లే సమయంలో తిరిగి చూడకుండా వెళ్లాలని ఆజ్ఞాపిస్తాడు. ఆనందవల్లి కొండ మెట్లు దిగుతూ ఒక చోట కుతూహలం కొద్దీ వెనక్కు తిరిగి చూడటంతో స్వామి వెంటనే అక్కడ వున్న గుహలో లింగరూపం ధరించాడు. ఆనందవల్లికి కుమారుడు జన్మించాడు. తాను వెనక్కు తిరిగిచూడటంపై వల్లి బాధపడింది. మరణానికి సిద్ధం కావడంతో పరమేశ్వరుడు ప్రత్యక్షమవుతాడు. ఆ సమయంలో బాలుడు కూడా అద ృశ్యమవుతాడు. ఇదంతా శివమాయ అని ఆనందవల్లి గ్రహిస్తుంది. అనంతరం శివునిలో ఆమె ఐక్యమైంది. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా ప్రభల ప్రదర్శన అత్యంత వైభవంగా సాగుతోంది. జంగమయ్య చిత్రాలతో చిన్న ప్రభల నుంచి భారీ ఎత్తున ప్రభలను వూరేగింపుగా తీసుకువస్తారు. కొన్ని ప్రభలు యాభై అడుగుల కంటే ఎక్కువ ఎత్తు ఉండటం విశేషం. గతంలో ఎడ్లబండ్లలో తీసుకువచ్చే వారు. ప్రస్తుతం ట్రాక్టర్లను ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు.

దర్శన వేళలు... ఉదయం ఆరు గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట వరకు, మళ్లీ మధ్యాహ్నం మూడు గంటల నుంచి రాత్రి ఎనిమిది గంటల వరకు ఉంటుంది. స్వామివారికి అర్చన, ఉచిత దర్శనం సమయంలో తీసుకుంటే రూ.5 టికెట్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కాకుండా ప్రత్యేక దర్శనం రూ.75, అష్టోత్రం రూ.100, అభిషేకం దంపతులకు మాత్రమే రూ.200, పంచ హారతి ఒక్కొక్కరికి రూ.100, పిల్లలకు అన్నప్రాసన చేయిస్తే రూ.150, అక్షరాభ్యాసం చేయిస్తే రూ.150 వీటితో పాటు వాహన పూజలు చేయించుకోవచ్చు. నవగ్రహ పూజ, శనిత్రయోదశి సందర్భాల్లో రూ.200 చెల్లించి పూజలు చేయించుకోవాలి. శాంతి యాదశాల పూజకు రూ.1116లు, మహన్యాస పూర్వక ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం(ఒకే కుటుంబానికి) రూ.1116లు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మూలవిరాట్ అభిషేకం పర్వదినాల్లో అయితే రూ.400 చెల్లించాలి. ఇవి కాకుండా ప్రత్యేక స్కీములు ద్వారా కూడా స్వామివారికి పూజలు నిర్వహిస్తారు. జీవితకాల అభిషేకం (పదేళ్లు) రూ.2116లు, జీవిత కాల అష్టోత్రం (10 ఏళ్లు) రూ.1116లు, నిత్య గోత్రనామ పథకం ఏడాదికి రూ.1116లు చెల్లించాలి. కొండ వద్ద వసతిగ ృహాలు ఉన్నాయి. ఆనందవల్లి అతిథిగ ృహంలో గదికి రూ.250 చెల్లించాలి. తోట వారి అతిథిగ ృహంలో అయితే రూ.300, నంది అతిథిగ ృహంలో రూ.750 చొప్పున రుసుములు చెల్లించాల్సి ఉంది. పర్యాటక క్షేత్రం కోటప్పకొండ పర్యావరణ పర్యాటక క్షేత్రంగానూ అభివ ృద్ధి చెందుతోంది. సభాపతి డాక్టర్ కోడెల శివప్రసాదరావు పర్యాటక క్షేత్ర అభివ ృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే భక్తుల కోసం బోట్ షికారు, టాయ్ ట్రైన్, బోట్ షికారు కోసం కాళింది మడుగు, పిల్లలు ఆడుకోవడానికి వీలుగా ఆట వస్తువులతో ఏర్పాటు చేసిన పిల్లల రాజ్యం, అక్వేరియం ప్రత్యేకంగా ఆకర్షణలుగా నిలుస్తున్నాయి. త్వరలో తీగమార్గం రాబోతోంది. కార్తీక మాసం అనగానే సహజంగానే వనభోజనాలు ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. అనేక పట్టణాల నుంచి, పిల్లల నుంచి పాఠశాలల విద్యార్థులను కార్తీక మాసంలో ఇక్కడ క్షేత్రానికి తీసుకువచ్చి అన్ని చూపించి భోజనాలు ఆయా పాఠశాలల యాజమాన్యాలే ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. ఇవికాకుండా కొండ కింద అన్ని సామాజిక వర్గాలకు అన్నదాన సత్రాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఈ సత్రాలకో ప్రత్యేకత ఉంది. గతంలో అయితే పండుగల సమయంలోనే ఉచిత భోజనం ఉంది. ఇప్పుడు భక్తులు ముందుగా వచ్చి చెబితే నిత్యం భోజన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. విజయవాడ, గుంటూరు వైపు నుంచి వచ్చే యాత్రికులు చిలకలూరిపేట మీదుగా, నరసరావుపేట మీదుగా కూడా కోటప్పకొండకు చేరుకోవచ్చు. సత్తెనపల్లి, పెదకూరపాడు ప్రాంతాల భక్తులు నరసరావుపేట మీదుగానే కోటప్పకొండకు చేరవచ్చు. మాచర్ల, గురజాల, కారంపూడి యాత్రికులు కూడా నరసరావుపేట మీదుగా కోటప్పకొండకు వెళ్లే మార్గం ఉంది.

కాణిపాకం-వినాయకుడు

సత్య ప్రమాణాలకు నెలవుగా.. అసత్యాలు చెప్పేవారికి సింహస్వప్నంగా చిత్తూరు జిల్లా కాణిపాకం- శ్రీ వరసిద్ధి వినాయకుని ఆలయం భాసిల్లుతోంది.

కాణిపాకం వద్ద బహుదా నది ఒడ్డున ఈ ఆలయం ఉంది. సర్వమత ఆరాధ్యుడుగా కాణిపాకం వరసిద్ధి వినాయకుడు పూజలందుకుంటున్నారు. ఈ స్వామికి హిందువులే కాదు. ఇతర మతస్థులూ మొక్కులు తీర్చుకుంటారు. ముఖ్యంగా స్వామివారి దర్శనార్థం నిత్యం వందల సంఖ్యలో ముస్లింలు రావడం విశేషం. దేవుడు ఒక్కడే అన్న నిదర్శనం ఇక్కడ కనిపిస్తుంది. స్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాల్లో సైతం ఇతర మతస్థులు పాల్గొంటారు. క్షేత్రచరిత్ర/ స్థలపురాణం: సుమారు 1,000 ఏళ్ల కిత్రం ఈ ఆలయ నిర్మాణం జరిగినట్టు చారిత్రక ఆధారాలున్నాయి. పూర్వం విహారపురి అనే గ్రామంలో ధర్మాచరణ పరాయణులైన ముగ్గురు గుడ్డి, మూగ, చెవిటి వాళ్లుగా జన్మించారు. కర్మఫలాన్ని అనుభవిస్తూ.. ఉన్న పొలాన్ని సాగు చేసుకొంటూ జీవించేవారు. ఒక దశలో ఆ గ్రామం కరవు కాటకాలతో అల్లాడింది. గ్రామస్థులకు కనీసం తాగేందుకు గుక్కెడు నీళ్లు కూడా దొరకని దుస్థితి నెలకొంది. కరవును జయించాలని సంకల్పించిన ముగ్గురు సోదరులు తమ పొలంలో ఉన్న ఏతం బావిని మరింత లోతు చేయాలనుకున్నారు. ఆ మేరకు బావిలో తవ్వుతుండగా ఓ పెద్ద బండరాయి అడ్డుపడింది. దాన్ని తొలగించే యత్నంలో పార రాయికి తగిలి రాయి నుంచి రక్తం చిమ్మింది. రక్తం అంగవైకల్య సోదరులను తాకగానే.. వాళ్ల వైకల్యం తొలగింది. జరిగిన ఈ విచిత్రాన్ని తెలుసుకున్న గ్రామస్థులు ఆ స్థలానికి వచ్చి బావిని పూర్తిగా తవ్వి పరిశీలించారు. బావిలో 'గణనాథుని' రూపం కన్పించింది. గ్రామస్థులు భక్తిశ్రద్ధలతో దాన్ని పూజించి స్వామివారికి కొబ్బరికాయలు సమర్పించారు. స్వామికి గ్రామస్థులు సమర్పించిన కొబ్బరికాయల నీరు 'కాణి'భూమి(కాణి అంటే ఎకరం పొలం అని అర్థం) మేర పారింది. అప్పట్నుంచి విహారపురి గ్రామానికి 'కాణిపారకరమ్' అన్న పేరు వచ్చింది. కాలక్రమంలో అదే 'కాణిపాకం'గా మారిందని ప్రశస్తి.

కాణిపాకం వరసిద్ధి వినాయకుడు సత్య ప్రమాణాల దేవుడిగానూ ప్రసిద్ధికెక్కారు. స్వామివారి ఎదుట ఎవరైనా తప్పుడు ప్రమాణం చేస్తే.. వారిని స్వామియే శిక్షిస్తాడని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. వ్యసనాలకు బానిసలైన వారు (తాగుడు, దురలవాట్లు) స్వామివారి ఎదుట ప్రమాణం చేస్తే వాటికి దూరం అవుతారని భక్తుల నమ్మకం. అసెంబ్లీలో సైతం రాజకీయ నేతలు 'కాణిపాకం'లో ప్రమాణం చేద్దామా? అని సవాల్ విసురుకోవడం స్వామి మహిమను చెప్పకనే చెబుతోంది..!

నిత్యం పెరిగే స్వామి : వరసిద్ధి వినాయకుడు నిత్యం పెరుగుతున్నాడు. దీనికి ప్రత్యక్ష నిదర్శనం ఉంది. యాభై ఏళ్లనాటి వెండి కవచం ప్రస్తుతం స్వామివారికి సరిపోవడం లేదు. 2002 సంవత్సరంలో భక్తులు స్వామివారికి విరాళంగా సమర్పించిన వెండి కవచం సైతం ప్రస్తుతం స్వామివారికి ధరింపచేయడం సాధ్యం కావడం లేదు. కాణిపాకం శివ-వైష్ణవ క్షేత్రంగా భాసిల్లుతోంది. ప్రధాన గణనాథుని ఆలయం దగ్గర్నుంచి అనుబంధ ఆలయ నిర్మాణాలకు సంబంధించి విశిష్ట పురాణ ప్రాధాన్యం ఉంది. ఒకే చోట వరసిద్ధి వినాయక స్వామి ఆలయం, మణికంఠేశ్వర, వరదరాజులు, వీరాంజనేయ స్వామి వారి ఆలయాలున్నాయి.

బ్రహ్మహత్యా పాతక నివారణార్థం : స్వయంభువు వరసిద్ధి వినాయకస్వామి గుడికి వాయువ్య దిశగా ఉన్న మణికంఠేశ్వరస్వామి ఆలయం ప్రధాన ఆలయానికి అనుబంధ నిలయం. దీన్ని 11 వ శతాబ్దంలో చోళరాజు కుళోత్తుంగ మహారాజు నిర్మించినట్టు చారిత్రక ఆధారాలున్నాయి. బ్రహ్మహత్యా పాతక నివ ృత్తి కోసం శివుడి ఆజ్ఞ మేరకు ఈ ఆలయం నిర్మించారట! అద్భుత శిల్పకళ ఈ ఆలయం సొంతం. ఇక్కడ మహాగణపతి, దక్షిణామూర్తి, సూర్యుడు, షణ్ముఖుడు, దుర్గాదేవి విగ్రహాలు ప్రతిష్ఠించారు. ఆలయ గాలి గోపురం, ప్రాకార మండపాల్లో శిల్పకళ ఉట్టిపడే దేవతామూర్తుల ప్రతిమలు భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటాయి. లోపల మరగదాంబిక అమ్మవారి గుడి ఉంది. ఇక్కడ సర్పదోష నివారణ పూజలు చేస్తారు. ఏటా అమ్మవారి ఆలయంలో విజయదశమి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహిస్తారు.

దక్షిణామూర్తికి ప్రత్యేక పూజలు : మణికంఠేశ్వరస్వామి ఆలయంలో ప్రతి గురువారం దక్షిణామూర్తికి ప్రత్యేకపూజలు నిర్వహిస్తారు. ప్రత్యేక అభిషేకం, అర్చనలు చేస్తారు. సర్పదోష పరిహారార్థం.. వరదరాజ స్వామి ఆలయ నిర్మాణం స్వయంభు వరసిద్ధి వినాయకస్వామి ఆలయానికి వరదరాజస్వామి ఆలయ నిర్మాణం జరిగింది. గణనాథుని ఆలయానికి ఎదురుగా ఉన్న ఈ ఆలయ నిర్మాణానికి సంబంధించి పురాణాల్లో ఓ కథ ప్రచారంలో ఉంది. జనమేజయ మహారాజు చేపట్టిన సర్పయాగ దోష పరిహారానికిగానూ శ్రీ మహావిష్ణువు ఆజ్ఞ మేరకు ఇక్కడ వరదరాజస్వామి ఆలయం నిర్మితమైనట్టు చెబుతారు. ఆలయంలోని మూలవిరాట్ ఆకారంలో సుందరశిల్ప కౌశల్యం ఉట్టిపడుతుంది. ఆలయంలో నిత్యం సత్యనారాయణస్వామి వ్రతం నిర్వహిస్తుంటారు.

పంచామృతాభిషేకం టిక్కెట్ ధర: రూ. 550
సేవాఫలితం: స్వామివారిని పంచామ ృతాలతో అభిషేకం చేయడం పుణ్యఫలం. ఈ సేవల్లో పాల్గొనడం వలన అన్ని కష్టాలు తొలగుతాయి.

గణపతి హోమం టిక్కెట్ ధర: 500
సేవాఫలితం: 'కలౌ చండీ వినాయకః' అంటే ఈ కలియుగమున పిలవగానే పలికే దేవతలు.. చండి(దుర్గా), గణపతి. మన దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో విఘ్నాలు, ప్రతి పనికి పోటీ, ఏదో ఒక ఆటంకం జరగవచ్చు. అన్ని విఘ్నాలను అధిగమించాలి. అంటే గణపతిని అగ్నియుక్తంగా పూజించాలి. స్వామివారి సన్నిధిలో గణపతి హోమం చేసుకోవడం వల్ల విఘ్నాలు తొలగిపోతాయి. సకల శుభాలు కలుగుతాయి.

గణపతి మోదకపూజ టిక్కెట్ ధర: 300
గణపతి పురాణంలో సహస్రనామాల్లో 'మోదక ప్రియాయ నమః' అని ఉంది. మోదకం అంటే కుడుములు అని అర్థం. హిందువులు ఏ శుభకార్యం చేయాలన్న ముందుగా వినాయకుడికి కుడుములు నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. ఆలయంలో గణపతి మోదక పూజ చేయడం వల్ల స్వామివారి అనుగ్రహం పొందుతారు.

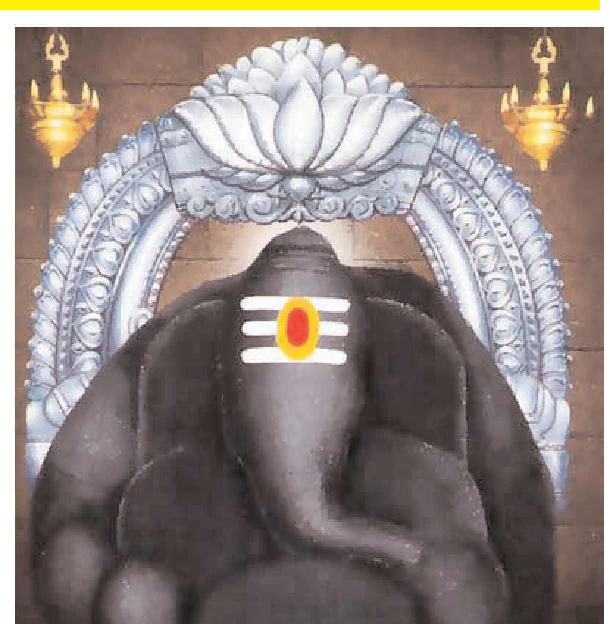
సహస్ర , వ్రతపూజ టిక్కెట్ ధర : రూ. 150, రూ. 58
సేవాఫలితం: 'కలౌ గణేశ' స్మరణాముమ్ముక్తి అన్న నానుడిని అనుసరించి స్వామివారికి 1008 నామాలు అర్పించడం వల్ల విశేషఫలం కలుగుతుంది.

మూల మంత్రార్చన టిక్కెట్ ధర : రూ. 300
సేవాఫలితం: వినాయకుని గణాధిపతిగా నియమించిన తర్వాత.. అక్కడ విష్ణుమూర్తి దర్శనమిచ్చారు. వినాయకుడు విష్ణువు చేతిలోని సుదర్శన చక్రాన్ని తీసుకున్నాడు. విష్ణువు అడిగినా తిరిగి ఇవ్వలేదు. దీనికి బదులుగా ఏదైనా వరం కోరుకొమ్మని విష్ణుమూర్తి అంటే త్రినేత్రములు గల శిరస్సు కావాలని గణపతి కోరతాడు. అప్పుడు విష్ణుమూర్తి బ్రహ్మదేవుని సహాయంతో నారికేళాన్ని సృష్టించి ఇచ్చాడని పురాణాలు చెబుతున్నా యి. అందుకే గణపతిని అవాహనం చేసి నారికేళంతో పూజిస్తే మహాగణపతి సంతుష్టి చెందుతారు. సకల విఘ్నాలు తొలగి సుఖశాంతులు కలుగుతాయి.

సంకటహర గణపతి వ్రతం టిక్కెట్ ధర: రూ. 151
సేవాఫలితం: గణేశ పురాణంలో ఈ వ్రతానికి విశేష స్థానం కల్పించారు. దీన్ని శ్రీ క ృష్ణుడు, బ్రహ్మదేవుడు తదితరులు ఆచరించారు. సంతానం, వ్యాపార అభివ ృద్ధి, సకల విఘ్నాలు తొలగడం, ముఖ్యంగా కోర్టు వ్యవహారాల్లో జయం కలగడానికి దీన్ని ఆచరిస్తారు.

పూలంగి సేవ టిక్కెట్ ధర: రూ. 1,000
సేవాఫలితం: వివిధ రకాలైన పుష్పాలను గర్భాలయం, అంత్రాలయం, అర్థమండపం, స్వామివారికి విశేష పుష్పాలకంరణ చేస్తారు. రంగుల పుష్పాలతో స్వామివారిని పూజించడం వల్ల లక్ష్మీ అనుగ్రహం, సౌభాగ్యం కలుగుతాయి.

అక్షరాభ్యాసం టిక్కెట్ ధర: రూ. 116



సేవాఫలితం: చదువుల తండ్రి వినాయకుడు. అలాంటి వినాయకుడి ఆలయం వద్ద అక్షరాభ్యాసం చేసుకుంటే పిల్లల చదువులు వ ృద్ధి చెందుతాయని భక్తుల నమ్మకం. ఆలయంలో నిత్యం అక్షరాభ్యాసం జరుగుతుంటుంది.

అన్నప్రాసన టిక్కెట్ ధర: రూ.116
సేవాఫలితం: పిల్లలకు అన్నప్రాసనం, విశిష్ఠరోజున చేస్తారు. విఘ్నాలను తొలగించే వినాయకుని ఆలయంలో అన్నప్రాసన చేయడం శుభం. ఇక్కడ అన్నప్రాసన చేయడం వల్ల పిల్లలకు జీవితంలో మంచి జరుగుతుంది. మొదటి పూజలు అందుకునే వినాయకుడి ఆలయంలో అన్నప్రాసన చేస్తే మంచిదని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

వివాహ ఆహ్వానపత్రికలకు పూజలుటిక్కెట్ ధర: రూ. 51
సేవాఫలితం: వివాహం చేసుకునే నూతన జంటలకు సంసార జీవితంలో ఎలాంటి ఒడిదొడుకులు జరగకుండా ఉండాలని వినాయకుని చెంత పూజలు చేస్తారు.

రాశిఫలాలు

మేషం :
ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. స్నేహసంబం ధాలు బలపడతాయి. సంప్రదింపులతో తీరిక ఉండదు. మీ అభిప్రాయాలను స్పష్టంగా తెలియజేయండి. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. అనునయంగా మెలగండి. పిల్లల భవిష్యత్తుపై దృష్టి పెడతారు. అపరిచితులతో మితంగా సంభాషించండి. వివాహయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. స్థల వివాదాలు పరిష్కార దిశగా సాగుతాయి. దైవ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనండి. మంచి జరుగుతుంది.

వృషభం :
రుణ సమస్యల నుంచి విముక్తులవుతారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. చాకచక్యంగా వ్యవహరిస్తారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. ఖర్చులు అధికం. మీ సాయంతో ఒకరికి మంచి జరుగుతుంది. ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుసు కుంటారు. అనుకోని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. కార్యక్రమాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. అమ్మవారికి కుంకుమార్చన చేయండి.

మిథునం :
శుభకార్యాన్ని ఆర్భాటంగా చేస్తారు. మీ ఉన్నతి కొందరికి అపోహ కలిగిస్తుంది. విమర్శలు పట్టించుకోవద్దు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. నిలిపివేసిన పనులు పునఃప్రారంభమవుతాయి. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం తగదు. పాత పరిచయస్తులు తారసపడతారు. గృహంలో మార్పుచేర్పులకు అనుకూలం. పిల్లల విద్యాయత్నం ఫలిస్తుంది. వ్యవహారాల్లో జాగ్రత్త. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి. దేవాలయాలు సంప్రదించండి.

కర్కాటకం :
నేటి రాశి ఫలాల ప్రకారం కర్కాటక రాశి వాళ్ళు అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. మీ కష్టం ఫలిస్తుంది. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా ఖర్చులుంటాయి. దైవకార్యానికి విపరీతంగా వ్యయం చేస్తారు. దూరపు బంధుత్వాలు బలపడతాయి. కీలక పనులు, బాధ్యతలు ఇతరులకు అప్పగించవద్దు. సంస్థల స్థాపనలకు అనుకూలం. వేడుకలను ఘనంగా చేస్తారు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. ఆప్తులతో సంభాషిస్తారు. కీలక పత్రాలు అందుకుంటారు. సుబ్రహ్మణ్య స్వామికి అభిషేకం చేయండి.

సింహం :
వ్యవహార పరిజ్ఞానంతో నెట్టుకొస్తారు. ధనలాభం ఉంది. సభ్యత్వాల స్వీకరణకు అనుకూలం. వ్యాపకాలు అధిక మవుతాయి. ప్రత్యర్థులతో జాగ్రత్త. ఇతరులతో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీ చొరవతో ఒకరికి మంచి జరుగుతుంది. దూరపు బంధుత్వాలు బలపడతాయి. కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగవు. కుటుంబీకులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. ఎదుటివారి అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వండి. ఇష్టదేవతా ఆరాధన మంచిది.

కన్య :
రుణ ఒత్తిళ్లు ఆందోళన కలిగి స్తాయి. ప్రతి వ్యవహారం ధనంతో ముడిపడి ఉంటుంది. సన్నిహితుల వ్యాఖ్యలు మీపై సత్రుభావం చూపుతాయి. సకాలంలో పనులు పూర్తి చేస్తారు. కలిసి వచ్చిన అవకాశాలను వదులుకోవద్దు. కొత్త వ్యక్తులతో జాగ్రత్త. వాగ్వాదాలకు దిగవద్దు. చీటికి మాటికి అసహనం చెందుతారు. ఆప్తుల కలయిక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికతపై దృష్టి పెడతారు. లక్ష్మీదేవిని ఆరాధించండి. మంచి జరుగుతుంది.

తుల :
ప్రతికూలతలు అధికం. కార్య సాధనకు మరింత శ్రమించాలి. సమర్థతకు గుర్తింపు ఉండదు. అందరితోను మితంగా సంభాషించండి. నగదు డ్రా చేసేటపుడు జాగ్రత్త. స్థిమితంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. పిల్లలకు శుభపరిణామాలున్నాయి. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. సన్నిహితులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. పెద్దల చొరవతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. శుభకార్యానికి హాజరవుతారు.

వృశ్చికం :
సర్వత్రా యోగదాయకమే. శుభకార్యానికి సన్నాహాలు సాగిస్తారు. ఆప్తుల ప్రోత్సాహం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన పనులతో తీరిక ఉండదు. ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా ఖర్చులుంటాయి. పెట్టుబడుల విషయం పునరాలోచించండి. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తగదు. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి. గృహంలో మార్పుచేర్పులకు అనుకూలం. అప్రియమైన వార్త వినాల్సి వస్తుంది. దైవ, సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. మంచి జరుగుతుంది.

ధనుస్సు :
అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. ప్రయత్నాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. వ్యవహారదక్షతతో నెట్టుకొస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలేర్పడతాయి. దుబారా ఖర్చులు తగ్గించుకుంటారు. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. సోదరులతో సంభాషిస్తారు. ఒక సమాచారం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. సామరస్యంగా మెలగండి. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం తగదు. ఒక ఆహ్వానం సందిగ్ధానికి గురిచేస్తుంది.

మకరం :
నేటి రాశి ఫలాల ప్రకారం మకర రాశి వాళ్ళు లక్ష్యసాధనకు ఓర్పు ప్రధానం. కష్టించినా ఫలితం అంతంత మాత్రమే. సమర్థతకు గుర్తింపు ఉండదు. రాబోయే ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా ఖర్చులు సిద్ధంగా ఉంటాయి. కీలక వ్యవహారంతో తీరిక ఉండదు. పట్టుదలకు పోయి అవకాశాలను చేజార్చుకుంటారు. ఆత్మీయుల సలహా పాటించండి. కావలసిన పత్రాలు సమయానికి కనిపించవు. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. ఆత్మీయుల కలయిక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. శివాలయాన్ని సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు చేయండి.

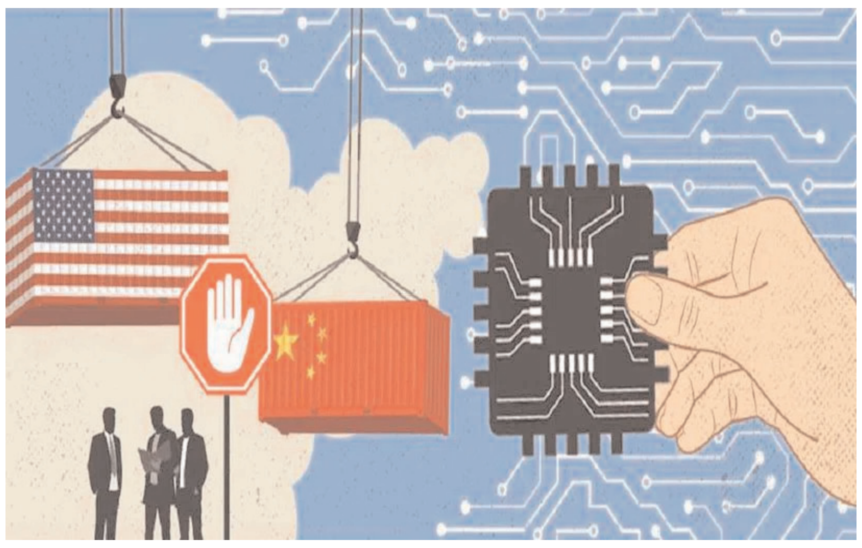
కుంభం :
శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేరును. బంధు, మిత్రులతో సరదాగా గడుపుతారు. ప్రయాణాల వల్ల లాభం చేకూరును శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. ధనచింత ఉండదు. సమాజంలో గౌరవ మర్యాదలు లభిస్తాయి. అన్నివిధాలా సుఖాన్ని పొందుదురు.

మీనం :
మీ మంచి ప్రవర్తనను ఇతరులు ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. ప్రయత్న కార్యాలన్నింటిలో విజయాన్ని సాధిస్తారు. దైవ దర్శనం చేసుకుంటారు. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన సమస్యలు పరిష్కరించుకు ంటారు. కళలందు ఆసక్తి పెరుగుతుంది. నూతన, వస్తు, వస్త్ర ఆభరణాలను పొందుతారు.

అమెరికా-చైనా టెక్ వార్

- ఇరు దేశాల మధ్య మళ్లీ వాణిజ్య యుద్ధం - సెమీకండక్టర్ ఇండస్ట్రీలో ఆధిపత్య పోరు

- చిప్ తయారీ రంగం కేంద్రంగా పరస్పర ఆంక్షలు - ట్రంప్ రాకముందే రాజుకున్న మంటలు



వాషింగ్టన్/బీజింగ్ : అమెరికా-చైనా మధ్య వాణిజ్య యుద్ధం మళ్లీ మొదలైంది. అయితే ఈసారిది టెక్నాలజీ వార్‌ను సంతరించుకున్నది. చిప్ తయారీపై తీవ్ర ప్రభావం చూపేలా ఇరు దేశాలు పరస్పర ఆంక్షల్ని, నిషేధాల్ని తెచ్చిపెట్టుకున్నాయి మరి. ఈ మేరకు సోమవారం బైడెన్ సర్కారు నిర్ణయాలుంటే.. వాటికి ప్రతిగా మంగళవారం జిన్‌పింగ్ ప్రభుత్వం నిర్ణయాలు వచ్చాయి. నిజానికి గ్లోబల్ సెమీకండక్టర్ ఇండస్ట్రీలో అమెరికా, చైనాలు ఆధిపత్యం కోసం గత కొంతకాలం నుంచి కొట్టుకుంటున్నాయి. దాన్ని తీవ్రతరం చేస్తూ అమెరికా కొన్ని కొత్త నిబంధనల్ని తీసుకొచ్చింది. ఇవి 140 చైనా సంస్థల్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఇందులో ప్రధాన సెమీకండక్టర్ తయారీ సంస్థలైన పయోటెక్, సైక్యారియర్, నౌరా టెక్నాలజీ గ్రూప్‌లున్నాయి. కాగా, అడ్వాన్స్‌డ్ సెమీకండక్టర్ (చిప్) తయారీ టెక్నాలజీ చైనాకు అందకూడదనే లక్ష్యంగా ఆయా ఎగుమతులపై అమెరికా ఆంక్షల్ని విధించినట్టు తెలుస్తున్నది. కటింగ్-ఎడ్జ్ అడ్వాన్స్‌మెంట్స్ సాంకేతికతలో చైనా దూకుడుగా వ్యవహరిస్తున్న నేపథ్యంలో దానికి బ్రేకులు వేసేందుకే ఆ టెక్నాలజీలో బలంగా ఉన్న అగ్రరాజ్యం ఈ చర్యలకు దిగిందన్న అభిప్రాయాలు ఇండస్ట్రీ వర్గాల నుంచి వ్యక్తమవుతున్నాయి.

చైనా ప్రతీకార చర్యలు....

అమెరికా తీరుకు చైనా గట్టిగానే స్పందించింది. సెమీకండక్టర్ల తయారీలో కీలక పాత్ర పోషించే విడిభాగాల ఎగుమతులకు బ్రేక్ వేసింది. అమెరికాకు గాలియం, జర్మేనియం, ఆంటిమొని తదితర ప్రధాన హై టెక్నాలజీ సరకు రవాణాకు కళ్లెం వేసింది. జాతీయ భద్రతపై ఆందోళనల దృష్ట్యా మిలిటరీ కోసమైనా, పౌర అవసరాల కోసమైనా జరిగే వీటి ఎగుమతుల్ని నిషేధిస్తున్నట్టు చైనా వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ స్పష్టం చేసింది. ఇంతకుముందు వీటి ఎగుమతులపై ఆంక్షలుండగా, ఇప్పుడు పూర్తిగా నిషేధాన్ని తెచ్చింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా గాలియం, జర్మేనియం లభ్యత చాలాచాలా తక్కువగా ఉన్నది. దొరికే ఆ కొద్ది నిల్వలు సైతం చైనాలోనే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాగా, సెల్‌ఫోన్లు, కార్లు, సోలార్ ప్యానెల్స్, మిలిటరీ టెక్నాలజీల్లో వాడే కంప్యూటర్ చిప్స్ తయారీకి ఈ ముడి పదార్థాలన్నీ కూడా చాలాచాలా కీలకం. ఇంకా చెప్పాలంటే మిలిటరీ అప్లికేషన్ల దగ్గర్నుంచి కృత్రిమ మేధస్సు వరకు ఈ సెమీకండక్టర్లే ప్రధానం. దీంతో అమెరికా-చైనా వాణిజ్య సంబంధాలు ఒక్కసారిగా చెడినైట్టైంది. అంతకు ముందు అమెరికా.. కొత్త తరం సాంకేతికతతోకూడిన చిప్‌ల తయారీలో వినియోగించే పరికరాలు, అత్యున్నత శ్రేణి మెమరీ చిప్స్, సాఫ్ట్‌వేర్ ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల్ని కఠినతరం చేసింది. గతంలోనూ వీటిపై నిషేధం విధించినా ఆ తర్వాత సడలించింది. మానవ సాయంతో నిమిత్తం లేకుండా స్వయంప్రతిపత్తితో పనిచేయగలిగిన ఆయుధాల తయారీలో ఈ చిప్‌లే కీలకం. వాటి విడిభాగాలు ప్రస్తుతం అమెరికా నుంచే చైనాకు పెద్ద ఎత్తున వెళ్తున్నాయి.

ట్రంప్ రాకముందే..

అమెరికా నూతన అధ్యక్షుడిగా మరోసారి డొనాల్డ్ ట్రంప్ వచ్చే ఏడాది జనవరిలో గద్దెనెక్కబోతున్నారు. ఈ క్రమంలో ట్రంప్ వచ్చిన తర్వాత అమెరికా-చైనా మధ్య వాణిజ్య యుద్ధం మళ్లీ మొదలవుతుందన్న అంచనాలు నెలకొన్నాయి. కానీ ఇప్పుడే ఆ వాతావరణం ఏర్పడటం సర్వత్రా ఆసక్తికరంగా మారింది. నిజానికి ప్రస్తుత అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ కంటే ఆ స్థానంలో ముందున్నది ట్రంపే. అప్పుడు ట్రంప్ దూకుడు.. చైనాతో పరస్పర సుంకాలకు దారితీసింది. కానీ బైడెన్ రాకతో పరిస్థితులు కొంత శాంతించాయి. అయినప్పటికీ గత మూడేండ్లలో అమెరికా-చైనా మధ్య ఈ రకమైన పోరు వస్తూపోతూనే ఉన్నది. ఇప్పుడది తీవ్రరూపం దాల్చగా.. ట్రంప్ రాకతో ఇంకెంత తీవ్రతను సంతరించుకుంటుందోనన్న ఆందోళనలు అంతటా వ్యాపిస్తున్నాయిప్పుడు. ఇక ట్రంప్ హయాంలో చైనా నుంచి అమెరికాకు పెద్ద ఎత్తున జరిగే ఎగుమతుల కట్టడే లక్ష్యంగా సుంకాల పెంపు జరిగింది. కానీ ఇప్పుడు చిప్ తయారీలో ఆధిపత్యం కేంద్రంగా నిర్ణయాలుంటున్నాయి. మొత్తానికి వచ్చే ఏడాది నుంచి సెమీకండక్టర్ ఇండస్ట్రీల్లో అలజడులు ఖాయమనే చెప్పవచ్చు.

భారత్‌కు లాభమేనా?

అమెరికా-చైనా మధ్య చోటుచేసుకున్న ఈ ట్రేడ్ అండ్ టెక్ వార్.. భారత్‌కు లాభమేనా? అంటే అవుననే సమాధానాలే వస్తున్నాయి. ఇందుకు ట్రంప్ హయాంలో వచ్చిన అవకాశాల్నే గుర్తుచేస్తున్నారు. నాడు చైనాతో అమెరికా వాణిజ్యం పడిపోగా.. భారత్‌సహా మరికొన్ని దేశాలకు పెరిగింది. అమెరికాకు భారత్, వియత్నాం, మెక్సికో నుంచి ఆయా ఉత్పత్తుల ఎగుమతి పుంజుకున్నది. ఇప్పుడు కూడా అమెరికా సాయంతో సెమీకండక్టర్ ఇండస్ట్రీలో భారత్ నిలదొక్కుకోవచ్చన్న అంచనాలున్నాయి. నిజానికి అంతర్జాతీయంగా భారత్ ఎదుగుదలను చైనా అడ్డుకుంటున్నది. కానీ ఇదే సమయంలో భారత్‌పట్ల అమెరికా సానుకూల వైఖరిని ప్రదర్శిస్తున్నది. పైగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీకి, డొనాల్డ్ ట్రంప్‌కు నడుమ మంచి స్నేహభావం ఉండటం కూడా ఇక్కడ కలిసొస్తుందని అంటున్నారు. భారత్ వంటి పెద్ద మార్కెట్‌ను వదులుకోవడం అమెరికాకు నష్టమేనని, కాబట్టి సాంకేతికంగా అగ్రరాజ్యం నుంచి సహకారం ఉంటుందనే ఇండస్ట్రీ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. అయితే అమెరికా తాజా నిర్ణయం జపాన్, దక్షిణ కొరియా, సింగపూర్ తదితర దేశాలనూ కొంత ఇబ్బంది పెడుతున్నది. దీంతో ఆసియా మార్కెట్‌లో అమెరికా-చైనా ట్రేడ్ వార్ గట్టిగానే ప్రకంపనల్ని సృష్టించేలా ఉన్నది.

వ్యాపారం

రూ.79వేల మార్క్ దాటిన బంగారం..

- మూడో రోజూ వెండి మెరుపులు..!

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో గురువారం తులం బంగారం (24 క్యారెట్స్) ధర రూ.300 పెరిగి రూ.79 వేల మార్కును దాటేసి రూ.79,150 వద్ద స్థిర పడింది. బుధవారం 78,850 వద్ద ముగిసింది. రిటైలర్లు, జ్యువెల్లరీ ఆభరణాల తయారీ దారుల నుంచి గిరాకీ పెరగడంతో బంగారం ధరలు పుంజుకుంటున్నాయి.

మరోవైపు కిలో వెండి ధర మూడో రోజు పెరిగింది. గురువారం కిలో వెండి ధర రూ.1,300 వృద్ధితో రూ.93,800 పలికింది. బుధవారం కిలో వెండి రూ.92,500 వద్ద స్థిర పడింది. మల్టీ కమోడిటీ ఎక్స్ఛేంజ్ (ఎంసీఎక్స్)లో ఫిబ్రవరి డెలివరీ బంగారం ధర రూ.160 తగ్గిపోయి రూ.76,932 వద్ద ముగిసింది.

ఇంట్రా డే ట్రేడింగ్‌లో రూ.76,700-77,400 మధ్య తచ్చాడింది. కిలో వెండి మార్చి డెలివరీ ధర రూ.188 తగ్గి రూ.93,105 వద్ద ముగిసింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో కామెక్స్ గోల్డ్ ఫ్యూచర్స్‌లో ఔన్స్ బంగారం ధర 7.20 డాలర్లు వృద్ధి చెంది, 2,669 డాలర్లు పలికింది. ఔన్స్ వెండి ధర 0.27 శాతం తగ్గి 31.93 డాలర్లకు చేరుకున్నది.

క్రీడలు

అడిలైడ్ టెస్టులో యశ్వసీతో ఓపెనింగ్ చేసేదెవరు..?

బోర్డర్ గవాస్కర్ టెస్ట్ సిరీస్‌లో భాగంగా ఆస్ట్రేలియాతో శుక్రవారం నుంచి రెండో టెస్ట్ జరుగనున్నది. టెస్ట్‌కు ముందు భారత కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ బ్యాటింగ్ ఆర్డర్‌పై కీలక వివరాలను వెల్లడించారు. మిడిలార్డర్‌లో తాను బ్యాటింగ్‌కు వస్తానని చెప్పాడు. పింక్ బాల్ టెస్ట్‌లో యశస్వీ జైస్వాల్‌తో కలిసి కేఎల్ రాహుల్ ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రారంభిస్తాడని ప్రకటించాడు. పెర్త్ టెస్ట్‌లో రోహిత్ శర్మ దూరమైన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో జైస్వాల్-రాహుల్ జోడీ చెలరేగిన విషయం తెలిసిందే. రోహిత్ ఎంట్రీ తర్వాత మళ్లీ ఓపెనింగ్ ఎవరు చేస్తారనే చర్చ సాగింది. అడిలైడ్ వేదికగా భారత్-ఆస్ట్రేలియా మధ్య డే-నైట్ జరుగనున్నది. ఇప్పటికు ఐదు టెస్టుల సిరీస్‌లో టీమిండియా 1-0తో ఆధిక్యంలో ఉన్నది. మ్యాచ్‌కు ముందు విలేకరుల సమావేశంలో రోహిత్ శర్మ మాట్లాడుతూ కేఎల్ రాహుల్ ఇన్నింగ్స్‌ని ప్రారంభిస్తాడని.. తాను మిడిలార్డర్‌లో వస్తానని చెప్పాడు.

ఆస్ట్రేలియా ప్రైమ్‌మినిస్టర్స్ ఎలెవన్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో రాహుల్-యశస్వీ ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రారంభించగా.. రోహిత్ నాలుగో స్థానంలో బ్యాటింగ్ చేశాడు. డే-నైట్ టెస్టులో ఏ స్థానంలో బ్యాటింగ్ చేస్తాడో చూడాల్సిందే. పెర్త్ టెస్ట్‌లో రాహుల్, జైస్వాల్ భారత్‌కు శుభారంభం అందించారు. తొలి టెస్ట్ రెండో ఇన్నింగ్‌లో 200పైగా పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. రాహుల్ 77 పరుగులు చేశాడు. ప్రైమ్‌మినిస్టర్స్ ఎలెవన్‌తో జరిగిన ప్రాక్టీస్ టెస్ట్‌లో యశస్వి, రాహుల్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించి అర్ధ సెంచరీ భాగస్వామ్యాన్ని నమోదు చేశారు. మిడిలార్డర్‌లో రోహిత్ బ్యాటింగ్‌కు రావాలని రవిశాస్త్రితో సహా పలువురు మాజీ ఆటగాళ్లు సూచించిన విషయం తెలిసిందే. టెస్ట్ సిరీస్‌లో విజయం కోరుకుంటున్నామని.. ఇద్దరు బ్యాటర్లు టాప్ ఆర్డర్‌లో తొలి టెస్ట్‌లో అద్భుతంగా రాణించాడని హిట్ మ్యాన్ ప్రశంసించాడు. మళ్లీ ఇప్పుడు జోడీని మార్చాల్సిన అవసరం లేదని అనిపించిందని.. భవిష్యత్‌లో పరిస్థితులు భిన్నంగా ఉండవచ్చుని.. ఏం జరుగుతుందో తెలియదని చెప్పాడు.

సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ టీ20లో చరిత్ర సృష్టించిన బరోడా..

టీ20 ఫార్మాట్‌లో అత్యధిక పరుగులతో రికార్డు..!

సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ టీ20 ట్రోఫీలో బరోడా జట్టు టీ20 ఫార్మాట్ అధ్యిక స్కోర్ సాధించి చరిత్ర సృష్టించింది. ఇండోర్‌లో సిక్కింతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో భాను పానియా అజేయ సెంచరీతో బరోడా 20 ఓవర్లలో ఐదు వికెట్ల నష్టానికి 349 పరుగులు చేసింది. పొట్టి ఫార్మాట్‌లో ఒక మ్యాచ్‌లో ఇదే అత్యధిక స్కోరు. ఈ ఏడాది గాంబియాపై నాలుగు వికెట్లకు 344 పరుగులు చేసిన జింబాబ్వే రికార్డును బరోడా బ్రేక్ చేసింది. సిక్కిం నిర్ణీత ఓవర్లలో ఏడు వికెట్లకు 86 పరుగులు మాత్రమే చేసి 263 పరుగుల భారీ ఓటమి పాలైంది. బరోడా కెప్టెన్ కృనాల్ పాండ్యా టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్నాడు. శశ్వత్ రావత్ (43), అభిమన్యు సింగ్ (53) తొలి వికెట్‌కు 92 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పి జట్టుకు శుభారంభం అందించారు. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన భాను పానియా బ్యాట్‌తో వీర విహారం చేశాడు. కేవలం 51 బంతుల్లోనే ఐదు ఫోర్లు, 15 సిక్సర్ల సహాయంతో అజేంగా 134 పరుగులు చేశాడు. భాను పానియా తుఫాన్ ఇన్నింగ్స్‌తో బరోడా టీ20 ఫార్మాట్‌లో అత్యధిక పరుగులు చేసి రికార్డును నెలకొల్పింది. సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో 300కిపైగా పరుగులు చేసిన తొలిజట్టుగానూ బరోడా నిలిచింది. ఈ మ్యాచ్‌లో అనుభవజ్ఞుడైన ఆల్‌రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యాకు విశ్రాంతి ఇవ్వాలని బరోడా నిర్ణయించుకుంది. అయితే, ఈ మ్యాచ్‌లో బరోడా రికార్డుల మోత మోగించింది. ఇది టీ20లో అత్యధిక స్కోరు నమోదు చేయడమే కాకుండా ఒక ఇన్నింగ్స్‌లో అత్యధిక సిక్సర్లు కొట్టిన రికార్డును నెలకొల్పింది. సిక్కింపై బరోడా ఇన్నింగ్స్‌లో 37 సిక్సర్లు బాదగా.. అందులో భాను ఒక్కడే 15 సిక్సర్లు కొట్టాడు. ఇక బరోడా తరఫున శివాలిక్ శర్మ 17 బంతుల్లో 55 పరుగులు, విష్ణు సోలంకి 16 బంతుల్లో 50 పరుగులు చేశారు. సిక్కిం మీడియం పేసర్ రోషన్ కుమార్ నాలుగు ఓవర్లలో 81 పరుగులు ఇచ్చాడు. టీ20 మ్యాచ్‌లో భారత్ తరఫున అత్యంత చెత్త గణాంకాలతో కొత్త రికార్డును సృష్టించాడు. ఈ ఏడాది ఐపీఎల్‌లో గుజరాత్ టైటాన్స్ తరఫున ఆడి.. ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌పై నాలుగు ఓవర్లలో 73 పరుగులు ఇచ్చిన మోహిత్ శర్మ రికార్డును రోషన్ అధిగమించి చెత్త రికార్డును మూటగట్టుకున్నాడు.

రక్తం పీల్చేసే.. తలసేమియా!

రక్తం..
శరీరాన్ని నడిపిస్తుంది. రక్త ప్రసరణ నిరంతర ప్రక్రియ. శరీరం చేసే పని.. ఖర్చయిన రక్తాన్ని బట్టి కొత్త రక్తం ఉత్పత్తి అవుతుంది. కానీ.. కొందరు చిన్నపిల్లల్లో రక్తం నీళ్లు తాగినట్లే ఖర్చవుతుంది. ఉత్పత్తి కూడా మందగిస్తుంది. మరి బతికేది ఎట్లా? శరీరం పనిచేసేది ఎట్లా? నిరంతరాయంగా రక్తం ఎక్కించడం ఒక్కటే మార్గం. మే 8న అంతర్జాతీయ తలసేమియా దినోత్సవం సందర్భంగా దీని గురించి తెలుసుకుందాం!అవయవాలన్నీ సక్రమంగా పని చేయాలంటే రక్తం అవసరం. మానవ జీవక్రియలన్నీ రక్త ప్రసరణ ఆధారంగానే జరుగుతాయి. ఎర్ర రక్తకణాలైనా.. తెల్ల రక్తకణాలైనా సమాన స్థాయి లో ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటా రు. అయితే కొందరి శరీరంలో ఎర్ర కణాలు తగ్గుతాయి. అవసరమైనంత రక్తం ఉత్పత్తి కాదు. ఇదే తలసేమియా.

ఏంటీ తలసేమియా?

ఎముక మూలుగలో హిమోగ్లోబిన్ ఉండే ఎర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తి నిలిచిపోవడాన్ని తలసేమియా వ్యాధి అంటారు. మేనరికపు వివాహాలు చేసుకున్న తల్లిదండ్రుల వల్ల జన్యుపరంగా ఇది సంక్రమిస్తుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచంలో 4.5% మంది చిన్నారులు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. 25% మంది పుట్టుకతోనే ఈ వ్యాధిగ్రస్తులయ్యే ప్రమాదం ఉంది. మిగతా 25% మంది సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కావచ్చు. మరో 50% కేవలం వాహకులుగా మిగిలిపోవచ్చు. వీరికి పెద్దగా సమస్యలు ఉండవు. కానీ మరో వాహకుడి ద్వారా కలిగిన సంతానానికి మాత్రం తలసేమియా వస్తుంది.

ఎన్ని రకాలు? తలసేమియా రెండు రకాలు.

1.ఆల్ఫా తలసేమియా ఇది రెండు రకాలు.

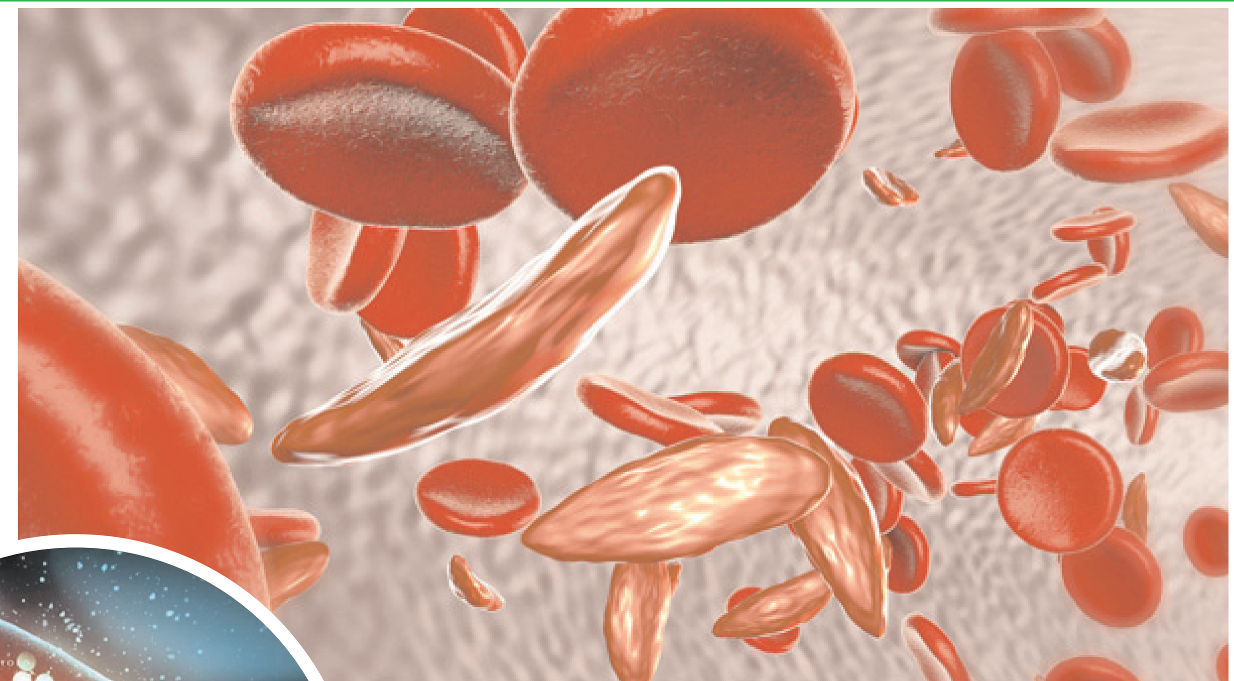
హిమోగ్లోబిన్ హెచ్: ఎముకల సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. నుదురు, దవడల వద్ద ఎముకలు పరిమాణానికి మించి పెద్దగా ఉంటాయి. బుగ్గలు పెరుగుతుంటాయి. కామెర్లు సోకి, చర్మం పసుపురంగులోకి మారిపోతుంది. కళ్లల్లోని నల్ల గుడ్డు పెద్దగా కనిపిస్తుంది. హైడ్రాప్స్ ఫెటలిస్: ఇది సోకిన శిశువులు జన్మించిన కొద్దిరోజులకే మరణిస్తారు. కొంతమంది గర్భంలోనే చనిపోతుంటారు. 2.బీటా తలసేమియా: ఇది మేజర్ తలసేమియా, ఇంటర్మీడియా తలసేమియా అని రెండు రకాలు. పిల్లలకు రెండేళ్ల వయస్సు రావడానికి ముందే మేజర్ తలసేమియా లక్షణాలు బయటపడతాయి. ఈ వ్యాధివల్ల బీటా గ్లోబిన్ జన్యువులు ప్రభావితమవుతాయి. పిల్లల ప్రాణానికి ప్రమాదం కలిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది సోకినవారికి తరచుగా రక్తాన్ని ఎక్కిస్తుండాలి. ఇంటర్మీడియా తలసేమియా తీవ్రత బీటా కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.

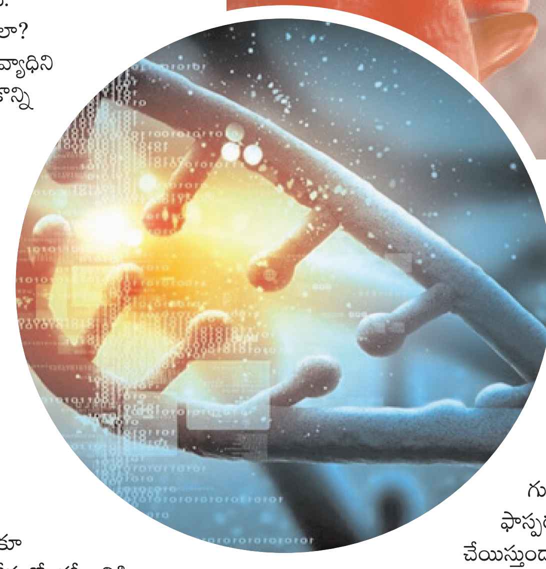
లక్షణాలు

-తలసేమియా వ్యాధి సోకిన పిల్లల్లో లక్షణాలు ముందుగా బయటపడవు. కాస్త ఆలస్యంగా బయటపడుతాయి.
-ఈ వ్యాధి చిన్నారులలో మూడు నెలల వయస్సు నుంచి 18 నెలల వయస్సు మధ్య బయటపడుతుంది.
-ముఖం పీక్కుపోయి, బాల్యంలోనే ముడతలు పడినట్టుగా ఉంటుంది.
-తరచుగా అనారోగ్యాలు వస్తుంటాయి.
-ఆకలి సరిగా ఉండదు. మందకొడిగా ఉంటారు.
-శారీరక ఎదుగుదల కనిపించదు.
-పిల్లలు పాలిపోయినట్టుగా ఉంటారు. శరీర రంగులోనూ తేడా ఉంటుంది.
-కామెర్లు సోకి చర్మం పసుపు రంగులోకి మారుతుంది.
-కొన్నిసార్లు కళ్లల్లోని తెల్లగుడ్డు పసుపు రంగులో కనిపిస్తుంది.
-బొడ్డు భాగంలో వాపు ఉంటుంది.

నిర్ధారణ ఎలా?

తలసేమియా వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన పరీక్షలు చేయాలి. దంపతులు, గర్భిణులకు హెచ్‌బీ, ఎ2 స్థాయి రక్త పరీక్షలు చేస్తారు. గర్భిణులకు సీవీసీ శాంపిల్ పరీక్షలు చేసి శిశువుకు తలసేమియా ఉందా లేదా? అన్న విషయం నిర్ధారిస్తారు. హిమోగ్లోబిన్ ఎలక్ట్రోఫోరెసిస్ పరీక్ష ద్వారా ఈ వ్యాధి లక్షణాలను తెలుసుకోవచ్చు. ఈ పరీక్ష ద్వారా ఎర్ర రక్తకణాల్లో ఉన్న వివిధ కణజాలాలను వేరుచేస్తారు. వాటిలో విభిన్నంగా ఉన్న కణజాలాలను గుర్తిస్తారు.





ఎలా వస్తుంది?

ఆక్సీజన్‌ను రక్తం ద్వారా శరీరంలోని అన్ని భాగాలకూ అందించే బాధ్యత హిమోగ్లోబిన్‌దే. తలసేమియా రోగుల్లో శరీరానికి అవసరమైనంతగా ఎముకల మూలుగల్లో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి కాదు. కొన్నిసార్లు ఉత్పత్తయినా ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండదు. హిమోగ్లోబిన్ నిల్వలు దారుణంగా పడిపోతాయి. అలా పడిపోయిన ప్రతిసారీ హిమోగ్లోబిన్‌ను కృత్రిమంగా రక్తం ద్వారా అందించాలి. సకాలంలో అందించకపోతే ప్రాణం పోతుంది. తల్లిదండ్రుల్లో ఉండే జన్యుపరమైన లోపాల కారణంగా ఈ వ్యాధి పిల్లలకు సంక్రమిస్తుంది. జన్యువుల్లో వ్యత్యాసాలు ఉన్నప్పుడు తలసేమియా వస్తుంది.

జాగ్రత్తలు ఏంటి?

-ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మేనరికపు వివాహాలు, రక్త సంబంధీకులు, దగ్గరి బంధువుల మధ్య వివాహాలు చేసుకోకూడదు.
-దూరపు సంబంధాలైనా వివాహానికి ముందుగానే రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా అవసరం.
-తలసేమియా ఉన్నట్టు రక్త పరీక్షల్లో తేలితే ముందే జాగ్రత్తపడే అవకాశం ఉంటుంది.
-తలసేమియా సోకిన వారికి రక్తం ఎక్కించిన ప్రతిసారీ ల్యూకో డిప్లీషన్ ఫిల్టర్లు వాడాలి.
-క్రమం తప్పకుండా దంత, గుండె, మూత్రపిండాల, క్యాల్షియం, ఫాస్పరస్ స్థాయిలను తెలిపే పరీక్షలు చేయిస్తుండాలి.
-వ్యాధి నిరోధక టీకాలు వేయించాలి. అప్పుడే ఆ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు.
-తలసేమియా గల పిల్లలకు వ్యాధి నిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్లు సోకకుండా చూసుకోవాలి.
-నెలకు సుమారు రూ.10 వేల నుంచి రూ.20 వేల వరకు మందుల కోసం తప్పనిసరిగా ఖర్చు చేయాలి.

చికిత్స ఏంటి?

తలసేమియా వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్యను పెంచడానికి తరచుగా రక్తాన్ని ఎక్కిస్తుండాలి. కొంతమందికి ప్రతి ఇరవైఒక్క రోజులకు ఒకసారి రక్తాన్ని ఎక్కించాలి. ఎముకల్లో ఉన్న కణాలను మార్పిడి చేసి వ్యాధిని నివారించవచ్చు. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ అంటారు. ఐతే.. తలసేమియా రోగులందరికీ ఇది చేయడం సాధ్యం కాదు. రక్తం ఎక్కించిన రోగుల్లో ఐరన్ సాధారణ స్థాయికి మించి ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు, గుండెపై ప్రభావం చూపుతుంది. అలాంటి రోగులు ఐరన్ కేలేషన్ థెరపీ చేయించుకోవాలి. ఈ థెరపీని ఇంజక్షన్ రూపంలో తీసుకోవాలి. శరీరంలో అదనంగా ఉన్న ఐరన్ కణాలను ఇది బయటకు పంపుతుంది.

చిన్న వయసులో గుండె సమస్యలా..

వీళ్లైనంత త్వరగా ఆ జాడ్యాలను వదిలించుకోవాల్సిందే!

గుండె.. మానవుని శరీరంలో అత్యంత ప్రధానమైంది. పుట్టిన క్షణం నుంచీ అన్ని అవయవాలకూ నిరంతరం రక్తాన్ని పంపింగ్ చేస్తూనేఉంటుంది. ఒక్క క్షణమైనా విరామం లేకుండా.. మనిషి చనిపోయేంత వరకూ బాధ్యతలు నిర్వర్తించే ఏకైక అవయవం ఇదే. గుండె పనితీరుపైనే మనిషి జీవితకాలం ఆధారపడి ఉంటుంది. అదే సమయంలో మనిషి జీవన శైలి కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దారి తప్పుతున్న జీవన విధానాన్ని సరిదిద్దుకోలేకపోతే గుండెకు గండమేనంటున్నారు నిపుణులు.

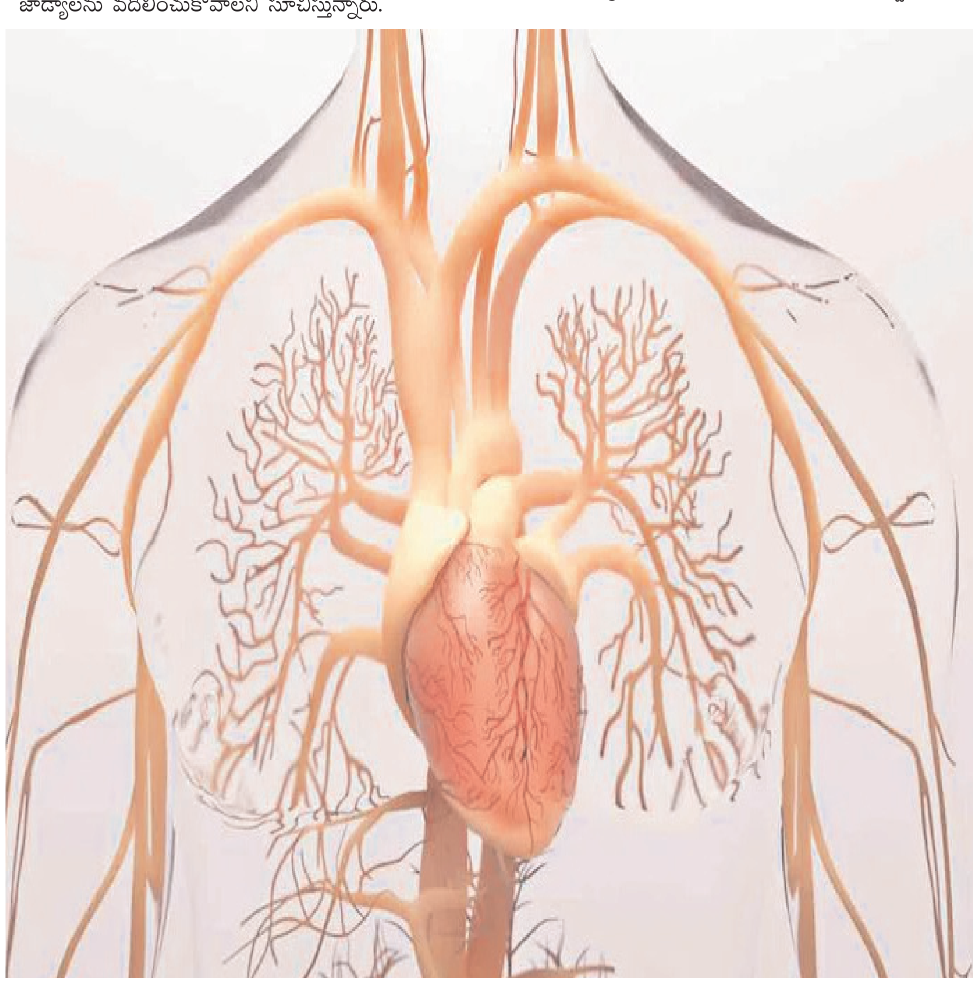
మారుతున్న కాలంతోపాటు మనిషి జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లలోనూ అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. మన జీవితాల్ని సుఖమయం చేయడానికి అందుబాటులోకి వస్తున్న ఆధునిక సౌకర్యాలు, అత్యాధునిక సాంకేతికత ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగాను గుండెకు గునపపు పోట్లు పొడుస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు 60-70 ఏండ్లు నిండిన వారిలోనే కనిపించిన గుండె సమస్యలు నేడు పాతికేండ్ల యువతలో కూడా బయటపడుతున్నాయి. వయసు పైబడిన వారిలో హృద్రోగ సమస్యలకు ప్రత్యేకమైన కారణాలంటూ ఉంటాయి. కానీ చిన్న వయసులో ఇబ్బందిపెట్టే హృద్రోగాలకు మానవ తప్పిదాలే మూలమని హెచ్చరిస్తున్నారు వైద్యనిపుణులు. వీళ్లైనంత త్వరగా ఆ జాడ్యాలను వదిలించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

మానసిక ఒత్తిడి

ఒకప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఉండేవి. ఏవైనా ఇబ్బందులు వస్తే కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి ఆ సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేసేవారు. అనుభవ సంపన్నులైన పెద్దలు సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చేవారు. ఎవరికివారు ఉన్నదానితో సంతృప్తి పడేవారు. ప్రస్తుతం ఆ పరిస్థితి లేదు. న్యూక్లియర్ ఫ్యామిలీస్ పెరిగిపోతున్నాయి. ఏదైనా సమస్య వచ్చిపడితే చెప్పుకొని బాధపడటానికి, ఏదైనా పరిష్కారం అడగటానికి పెద్దదిక్కు లేకుండా పోయింది. కెరీర్‌లో పోటీతత్వం అధికమైంది. ఫిట్ ఆర్ క్విట్.. రెండే మార్గాలు. మనుగడ కోసం పోరాడాల్సిందే. ఒత్తిడిని భరించాల్సిందే. ఆ ప్రభావం చదువుల మీదా పడుతున్నది. ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయిలోనే అపసవ్య ధోరణి ఆరంభం అవుతున్నది.

ఆ ఒక్కటే కాదు

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు కార్డియో వాస్క్యులర్ డిసీజ్(సీవీడీ) ప్రధాన కారణమని చెబుతారు. కానీ అన్ని సందర్భాల్లోనూ సీవీడీ వల్లే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. గుండె అనేది ఒక యంత్రం లాంటిది. అది పనిచేయడానికి వేర్వేరు విభాగాల సహకారం అవసరం. గుండెలోని నాలుగు ప్రధాన భాగాలకూ నిర్దిష్టమైన విధి విధానాలు ఉంటాయి.



1. కండరాలు

ఇవి పంపులా పనిచేస్తాయి. శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే శక్తిమంతమైన గూడ్స్ బండిలా కూడా వ్యవహరిస్తాయి. ఈ కండరాలు బలహీనమైనప్పుడు గుండె విఫలం అవుతుంది.

2. కవాటాలు

గుండె గదిలో నాలుగు కవాటాలు ఉంటాయి. ఇవి తెరుచుకోవడం, మూసుకోవడం ద్వారా హృదయ స్పందన జరుగుతుంది. రక్తం ఒకే దిశలో ప్రవహించేందుకు ఈ కవాటాలు దోహదపడతాయి. తెరుచుకోవడం, మూసుకోవడం అనే ప్రక్రియ సరిగ్గా జరగకపోతే గుండె పనితీరుకు అవరోధం ఏర్పడుతుంది. ఎకో కార్డియోగ్రామ్(2డి-ఎకో), ఎంఆర్ఐ పరీక్షల ద్వారా గుండె కవాటాల పనితీరు, గుండె పంపింగ్ సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోవచ్చు.

3.విద్యుత్ వ్యవస్థ

గుండె కండరాలలోని సన్నని క్లిష్టమైన ఫైబర్స్ ద్వారా గుండె లోలోపల విద్యుత్ ప్రసరణ జరుగుతుంది. రక్తాన్ని పంపింగ్ చేసి.. బయటికి పంపడానికి ఈ విద్యుత్ ప్రసరణ వ్యవస్థ ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, ప్రసరణలో ఏర్పడే అసాధారణ పరిణామాల్ని 'అరిత్మియా' అంటారు. ఈసీజీ పరీక్షల ద్వారా ఈ మార్పులను గుర్తించవచ్చు.

4. రక్తప్రవాహ వ్యవస్థ

గుండె బయటి ఉపరితలంపై రక్తనాళాల సమూహం ఉంటుంది. వీటినే కరొనరీ ధమనులు అంటారు. ఇవి గుండె కండరాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తాయి. ఈ రక్తనాళాల్లో లేదా ఇతర భాగాల్లో కొలెస్ట్రాల్ వంటివి పేరుకుని పోయినప్పుడు..రోగులు గుండెపోటుతో మరణించే అవకాశం ఉంది.

జీవనశైలి ప్రభావం

సాధారణంగా గుండెపోటుకు రక్తపోటు, మధుమేహం ప్రధాన కారణాలని చెబుతారు. కానీ ఈ రెండు సమస్యలూ లేనివారికి కూడా గుండెపోటు వస్తున్నది. ప్రత్యేకించి, యుక్తవయసు వారిలోనూ హృద్రోగాలు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి. దీనికి ప్రధాన కారణాలు.. మారుతున్న జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం లేకపోవడం.

రక్తనాళాలు.. ధూమపానం

పొగ తాగడం వల్ల రక్తం చిక్కబడుతుంది. ఫలితంగా గడ్డకట్టే తత్వం పెరిగిపోతుంది. మృదువుగా ఉండాల్సిన రక్తనాళాలు కఠినంగా మారుతాయి. రక్తపోటు పైపైకి లేస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోతుంది. రోగి పీల్చిన పొగ నేరుగా రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. దీనివల్ల రక్తం తక్షణమే గడ్డకట్టిపోయి.. గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు అధికం. ఇక పొగతాగని వారిలో.. ఇతరులు వదిలే పొగను పీల్చడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం 20 శాతం వరకూ ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని పాసివ్ స్మోకింగ్ అంటారు.

రక్షణ కవచాలు..

డ్రగ్స్ వంటి మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
ధూమపానం మానేయాలి.
తాజా పళ్ళు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి.
తీపి, ఉప్పు, నెయ్యి తగ్గించాలి.
ప్రాసెస్డ్, ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్ వద్దు.
బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి.
వారానికి ఐదు రోజులు.. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వాకింగ్, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్ చేయాలి.
షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో పెట్టుకోవాలి.
తరచూ బీపీ పరీక్షించుకోవాలి.
మితిమీరిన వ్యాయామమూ వద్దు.
ఒత్తిడిని తగ్గించే యోగా, ధ్యానం తదితర మార్గాలు ఎంచుకోవాలి.
పాజిటివ్ దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఆనందంగా ఉండాలి.
ఏడాదికి ఒకసారైనా కంప్లీట్ బాడీ చెకప్ చేయించుకోవాలి.
కనీసం ఏడుగంటలు నిద్రపోవాలి. లేకపోతే, జీవ గడియారం తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది.
చిన్న చిన్న పనులకే ఆయాసంగా అనిపించడం, గుండె స్పందన వేగం పెరగడం.. తదితర సమస్యలు కనుక ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి.
ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే అలవాట్లను పెంపొందించుకోవాలి.

కొలెస్ట్రాల్‌తో తిప్పలు

నాణ్యత లేని ఆహారం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోతుంది. వ్యాయామం లేకపోవడంతో మంచి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోతుంది. ఈ అసమ తౌల్యం గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. నిజానికి, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో హెచ్చుతగ్గులు ఓ పట్టాన బయటపడవు. రక్త పరీక్షల ద్వారా మాత్రమే తెలుస్తాయి.

ఆహారపు అలవాట్లు

రోజురోజుకూ యువత ఆహారపు అలవాట్లు మారిపోతున్నాయి. డీప్ ఫ్రై, బేకరీ ఐటమ్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ .. ఫ్యాషన్ అయిపోయింది. దీనివల్ల బరువు పెరిగి కొలెస్ట్రాల్, షుగర్ స్థాయిలు అధికం అవుతున్నాయి. అంతిమంగా గుండె సమస్యలకు దారితీస్తున్నాయి.

శ్రమ లేకపోవడం

పెరుగుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వల్ల మనిషి శారీరక శ్రమకు దూరమవుతున్నాడు. గతంలో మహిళలు ఇంటి పనుల్ని స్వయంగా చేసుకునేవారు. కానీ ఇప్పుడు పిండి రుబ్బడానికి, బట్టలు ఉతకడానికి, అంట్లు తోమడానికి కూడా యంత్రాలు వచ్చాయి. ఫలితంగా శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయింది. పురుషుల విషయానికొస్తే.. ఆ రోజుల్లో వ్యవసాయమే ప్రధాన వృత్తి. భౌతికమైన శ్రమ ఎక్కువగా ఉండేది. ఇప్పుడు కంప్యూటర్లు రాజ్యమేలుతున్నాయి. గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవాల్సి వస్తున్నది. కదలికలు మందగించాయి. దీనివల్ల బీపీ, మధుమేహం దాపురిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితి హృద్రోగాలకు దారితీస్తున్నది.

అధిక బరువు, ఊబకాయం

ఉండాల్సిన దానికంటే ఎక్కువ బరువు ఉన్నారంటే.. ఊబకాయానికి చేరువ అయినట్టే. దీన్ని బీపీ, మధుమేహం తదితర రుగ్మతలకు ప్రారంభ దశగా భావించాలి. ఎవరికైనా, బరువు హఠాత్తుగా పెరిగిపోదు. క్రమంగా అధికం అవుతూ వస్తుంది. ప్రారంభంలోనే దాన్ని నియంత్రించాలి.

దురలవాట్లు

ధూమపానం, మద్యపానం స్టేటస్ సింబల్‌గా మారాయి. చాలామంది డ్రగ్స్‌కు బానిసలు అవుతున్నారు. చిన్నవయసు గుండెపోట్లకు ఇదో కారణం. మాదక ద్రవ్యాల ప్రభావంతో గుండె రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. గుండెకు రక్త సరఫరా మందగించి గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. అంటే, మన గుండెకు మనమే శత్రువులుగా మారుతున్నాం. మన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు గుండె పనితీరుకు ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్నాయి.

సగానికి సగం మంది.. అపసవ్య జీవన విధానం, అనారోగ్యకర ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, డ్రగ్స్ తదితర దురలవాట్ల వల్లనే గుండె వ్యాధులకు గురవుతున్నారు. తప్పులను సరిదిద్దుకుంటే.. గుండెను భద్రంగా కాపాడుకోవచ్చు. ధర్మో రక్షతి రక్షితః ధర్మాన్ని కాపాడితే ధర్మమూ మనల్ని కాపాడుతుంది. గుండెకూ ఈ పోలిక వర్తిస్తుంది. గుండెను మనం రక్షించుకుంటే, మనల్ని గుండె రక్షిస్తుంది.