

మన వెలుగు

త్రైతి వార్త త్రైజల టైప్స్

తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్ : హైదరాబాద్ సంపత్తి : 01

సంచిక : 143

గురువారం 16-01-2025 పేజీలు : 06 వేల : 05/-

విలేఖురులు కావలేను...

మన వెలుగు తెలుగు దినపత్రికకు
అంద్రప్రదేశ్, తెలంగాణ లోని అన్న జిల్లాల వారిగా స్టోర్ లిపెచ్చర్లు
మరియు నియోజకవర్గమండలవారిగా విలేఖురులు కావలేను.
తెలుగు భాష మీద కనీస లవగాహాన కలిగిపుండి, వార్తలు
రాయగలిగిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇష్టబడును..
మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి...

నెట్ వర్డ్ ఇంచార్జు సెల్ : 9533397954

తెలంగాణకు నీటి కేటాయింపుల విషయంలో బలమైన వాదనలు వినిపించాలి

⇒ ఐఎసెర్డబ్లూడీపీ-1956 సెక్షన్

నీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి

⇒ గోదావరి-బనకచర్లపై అభ్యంతరాలతో జల్లశక్తి మంత్రి, ఏపీ ముఖ్యమంత్రికి తేళలు

⇒ పోలవరం ముంపుపై నీర్దేశిత సమయంలో

ఐటీఎస్ అభ్యయనం

⇒ నీటి పారుదల శాఖ సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి



ఫిల్టర్: తెలంగాణకు అంతర్మాష్ట నది జిల్లల వివాద చట్టం (ఐఎసెర్డబ్లూడీపీ-1956 సెక్షన్ 3 ప్రకారం నీటి కేటాయింపుల చేపట్టాలనే విషయంపై కృష్ణ జల వివాదాల త్రిపున్టుల్- (కేసెర్డబ్లూడీపీ)) ఎదుట బలమైన వాదనలు వినిపించాలని ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి సూచించారు. అంద్రప్రదేశ్ పునర్వ్యాఘరజన చట్టం (ఐఎసెర్డబీ)-2014లోని సెక్షన్ 89 ప్రకారం ప్రాజెక్టులవారిగా నీటి కేటాయింపులు చేపట్టాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఏపీఅర్ఎపీ ప్రకారం ఏప్రాత్తిస అపెక్ష కెనిల్ సైతం సెక్షన్ 3 ఆధారంగా నీటి పంపకాలు రెండు రాష్ట్రాల మధ్య చేపట్టాలని సూచించిని సీఎం తెలిపారు. కేసెర్డబ్లూడీపీ- తదుపరి విధివిధానాలపై (ఫర్డర్ టర్టు అఫ్ రిఫరెన్స్) ఏపీ ప్రభుత్వపై సుప్రింటెన్డెంట్ రూసు అప్రయించినా అప్యూతుల న్యాయస్థానం ఎటువంటి స్టేషన్ ఇష్టుని విషయాన్ని సీఎం గుర్తు చేశారు. రాష్ట్ర నీటి పారుదల శాఖపై ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ధిల్లీలోని తన అధికారిక నివాసంలో బుధవారం సాయంత్రం సమీక్ష నిర్వహించారు. సమీక్షలో రాష్ట్ర నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, మంత్రులు క్రీధర్ బాబు, పాంగులేటి త్రైనిపాం రెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమార్, ముఖ్యమంత్రి ప్రధాన కార్యదర్శి వి.కెప్పాది, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు (నీటి పారుదల శాఖ) అమిత్యుశాంత్ దాస్, నీటి పారుదల శాఖ కార్యదర్శి రాహుల్ బొమ్మల్ తడితరులు పోల్సున్నారు. ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా అంద్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం గోదావరి-బనకచర్ల అనుసంధాన ప్రాజెక్టు చేష్టటండ్రు కేంద్ర జల్లశక్తి మంత్రి సీఎర్ పాటిల్, అంధ ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చందులాయి నాయుడుతో పాటు గోదావరి, కృష్ణ నది యాజమాన్య బోర్డులకు (జీఆర్ఎంబీ, కేఆర్ఎంబీ) తెలంగాణ తరఫున అభ్యంతరాలు తెలుపుతూ లేఖలు నాయుడుతో రేపంత్ రెడ్డి అవేశించారు. ఆంద్రప్రదేశ్ పునర్వ్యాఘరజన చట్టం ప్రకారం రెండు రాష్ట్రాల్లో ఏ రాష్ట్రమైనా ఏ నదిమైనై ప్రాజెక్టు నిర్మించాలంబే జీఆర్ఎంబీ, కేఆర్ఎంబీలో పాటు పొరుగు రాష్ట్రానికి సమాచారం ఇప్పాలనే విషయాన్ని లేఖల్లో ప్రస్తుతించాలని సీఎం సూచించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టులో భద్రాచలం ముంపు విషయంపై హైదరాబాద్ ఐటీఎస్ అభ్యయనం చేయించే అంశాన్ని నీర్దేశిత సమయంలో పూర్తి చేయించాలని సీఎం అధికారులను అవేశించారు. సమ్మక్క సారక్క బ్యారేజీ, పాలమారు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతలకు అనుమతులు సాధించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని సీఎం సూచించారు.

త్వరలో బూత్ స్థాయి నుంచి పార్టీ పునర్వ్యాఘరాం

పార్టీ పునర్వ్యాఘరాం స్థాయి నుంచి ప్రారంభిస్తుంది.

నాయకులు, కార్యకర్తలు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి

ఫీడ్ బ్యాక్ తీసుకోని కష్టపడిన వాలికి గుర్తింపునిస్తాం

రెడ్ బుక్ ను మర్కిపాటిందు... తన పని చేసుకుపాటింది

చంద్రగిలి ముఖ్యమంతులు, కార్యకర్తల సమావేశంలో లోక్పే



తెలంగాణకు అంతర్మాష్ట నది జిల్లల వివాద చట్టం (ఐఎసెర్డబ్లూడీపీ-1956 సెక్షన్ 3 ప్రకారం నీటి కేటాయింపుల చేపట్టాలనే విషయంపై కృష్ణ జల వివాదాల త్రిపున్టుల్- (కేసెర్డబ్లూడీపీ)) ఎదుట బలమైన వాదనలు వినిపించాలని ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి సూచించారు. అంద్రప్రదేశ్ పునర్వ్యాఘరజన చట్టం (ఐఎసెర్డబీ)-2014లోని సెక్షన్ 89 ప్రకారం ప్రాజెక్టులవారిగా నీటి కేటాయింపులు చేపట్టాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఏపీఅర్ఎపీ ప్రకారం ఏప్రాత్తిస అపెక్ష కెనిల్ సైతం సెక్షన్ 3 ఆధారంగా నీటి పంపకాలు రెండు రాష్ట్రాల మధ్య చేపట్టాలని సూచించిని సీఎం తెలిపారు. కేసెర్డబ్లూడీపీ- తదుపరి విధివిధానాలపై (ఫర్డర్ టర్టు అఫ్ రిఫరెన్స్) ఏపీ ప్రభుత్వపై సుప్రింటెన్డెంట్ రూసు అప్రయించినా అప్యూతుల న్యాయస్థానం ఎటువంటి స్టేషన్ ఇష్టుని విషయాన్ని సీఎం గుర్తు చేశారు. రాష్ట్ర నీటి పారుదల శాఖపై ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ధిల్లీలోని తన అధికారిక నివాసంలో బుధవారం సాయంత్రం సమీక్ష నిర్వహించారు. సమీక్షలో రాష్ట్ర నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, మంత్రులు క్రీధర్ బాబు, పాంగులేటి త్రైనిపాం రెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి వి.కెప్పాది, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు (నీటి పారుదల శాఖ) అమిత్యుశాంత్ దాస్, నీటి పారుదల శాఖ కార్యదర్శి రాహుల్ బొమ్మల్ తడితరులు పోల్సున్నారు. ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా అంద్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం గోదావరి-బనకచర్ల అంద్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వపై సుప్రింటెన్డెంట్ రూసు అప్రయించినా అప్యూతుల న్యాయస్థానం ఎటువంటి స్టేషన్ ఇష్టుని విషయాన్ని సీఎం గుర్తు చేశారు. రాష్ట్ర నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ధిల్లీలోని తన అధికారిక నివాసంలో బుధవారం సాయంత్రం సమీక్ష నిర్వహించారు. సమీక్షలో రాష్ట్ర నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, మంత్రులు క్రీ

త్వరలో బూత్ సాయ నుండి పాట్ పునర్జీర్ణణం

గత ప్రభుత్వం వెయ్య పెన్న పెంచడానికి అయిదేళ్లు పట్టింది. వికలాంగులకు 3వేల నుంచి 6వేలు చేశాం. భారతదేశంలో ఇంత పెద్దమొత్తంలో పెన్న ఏ రాష్ట్రంలో ఇవ్వడం లేదు. అన్నక్యాంటీస్లు పెట్టాం, గ్యాస్ ఉచితంగా ఇస్తున్నాం. ఇవన్నీ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి. ప్రాధాన్యత క్రమంలో బాబు సూపర్ 6 హమీలు నెరవేర్చితీరుతాం. నిరుద్యోగయువత కోసం మెగా డిఎస్స్ ప్రకటించాం, త్వరలో నోటిఫికేషన్ ఇస్తాం. జాబ్ క్యాలెండర్ ద్వారా ఉద్యోగాలు భర్తచేస్తాం. గత ప్రభుత్వంలో ఏర్పడిన గుంతలు పూడ్చడానికి 2వేల కోట్లు ఖర్చుయింది. గత ప్రభుత్వ తప్పిదాల వల్ల తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్నాం. సంక్షేమం, అభివృద్ధి రెండు జోడెడ్డ బండిలా ముందుకు తీసుకెళుతున్నాం. రాష్ట్రాభివృద్ధికి కేంద్రం మద్దతు నిస్తోంది. ఇంకా సిబ్బంది బకాయిలు 7వేల కోట్లు క్లియర్ చేయాల్సి ఉంది. వారిలా మనం పరదాలు కట్టుకుని తిరగడం లేదు, అడిగినవారికి సమాధానం చెబుతున్నాం. కూటమిలో మనది పెద్దన్నపాత్రకూటమి ప్రభుత్వంలో మనది పెద్దన్న పాత్ర, మిత్రధర్మంతో పనిచేస్తున్నాం. కొంతమంది ఆవేశంతో మాట్లాడినా ఓర్పుగా ఉండాలి. ఆవేశపడితే రాష్ట్రం, ప్రజలు నష్టపోతారు. ఈ అయిదేళ్లు ఓపికగా, సంయుమనంతో రాష్ట్రాన్ని ముందుకెళ్లాలిన అవసరం ఉంది. కొన్నిసార్లు ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులు ఉంటాయి. కలసికట్టగా ముందుకెళితేనే సత్ఫులితాలు వస్తాయి. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారానికి నేను ప్రజాదర్శార్ నిర్వహిస్తున్నాను. 1985తర్వాత గెలవని మంగళగిరిలో 2019లో పోలీచేసి నేను ఓడిపోయాను, ఆ తర్వాత గ్రామ, మండలస్థాయిలో పార్టీని ప్రకూశన చేశాం. ప్రజల్లో మమేకమై పనిచేసి, వారి మనసు గెలిచాం, సాంత నిధులతో 29 సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలుచేశాం, కార్యకర్తలకు కష్టమొచ్చినపుడు నిలబడ్డా, వారు నా వెనుక నిలబడ్డారు. ఇటీవల ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలోనే 3వ భారీ మెజారిటీతో గెలిచా. నన్ను, చంద్రబాబును ఓడించడానికి కుప్పం, మంగళగిరిలో ఓటుకు 4వేల చొప్పున 150కోట్లు ఖర్చుపెట్టారు. అయితే ప్రజలు అన్ని గమనిస్తుంటారు. నేను భారీ మెజారిటీతో గెలిచినా 20బూత్ లలో మైనన్ వచ్చింది, ఆ బూత్ లపై ఇప్పుడు దృష్టి పెట్టాం. ఎన్నికల్లో గెలిచాక అనునిత్యం ప్రజల్లో ఉంటూ సేవలందిస్తున్నాం. ప్రజాదర్శార్ నిర్వహిస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషిచేస్తున్నాను. నెలాఖరుకు నామినేటెడ్ పోస్టులు భర్తచేస్తాం ఈ నెలాఖరుకు నామినేటెడ్ పోస్టులన్నీ భర్తచేస్తాం, ఎవంసిలను కూడా త్వరలో నియమిస్తాం. సీనియర్లు, జూనియర్లను సమానంగా ప్రోత్సహిస్తాం, పనిచేసేవాళ్లను గౌరవిస్తాం. గతంలో నిర్వహించిన బాబు ఘ్యారిటీ %-% భవిష్యత్తుకు గ్యారంటీ, సభత్వనమోదు కార్యక్రమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్న కేడర్ కు గుర్తింపునిస్తాం. పనితీరు ఆధారంగా పదవులు ఇస్తాం. అనేక మోడళ్లు తీసుకుని కార్యకర్తల బలోపేతానికి కృషిచేస్తాం. ప్రజలు, వెంకటేశ్వరుని ఆశీస్సులతో ముందుకెళదాం. పంచాయితీ ఎన్నికలు రాబోతున్నాయి, అప్రమత్తంగా పనిచేయండి. పెన్న, గ్యాస్ వంటి ప్రభుత్వ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను గడపగడపకు తీసుకెళ్లండి. అభివృద్ధి నిరంతర ప్రక్రియగా కొనసాగుతుంది. కార్బోరేషన్ లో విలీనం వల్ల ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు, పాత పంచాయితీలను కొనసాగించేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. రాజకీయల్లో అతిగా మాట్లాడిన వారిని ప్రజలు క్షమించరు. సార్వత్రిక ఎన్నికల ఫలితాలే అందుకు నిదర్శనం. గతంలో టివి ఆన్ చేస్తే బూతులు, దాడుల వార్తలు ఉండేవి. ప్రత్యర్థులపై కక్షసాధింపు మన విధానం కాదు, వారిని రాజకీయంగానే ఎదుర్కొందాం. సమస్య తలెత్తినపుడు అలిగి ఇంట్లో కూర్చుంటే పార్టీకి ట్రోహం చేసిన వారవుతారు. చర్చల ద్వారా సమస్యలను పరిష్కరించుకొని ముందుకు సాగాలని మంత్రి లోకేష్ కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు.



ప్రథమ లబ్ధిదారుల ఎంపికలో పారదర్శకత పాటించాలి

- ಅರ್ಥಾತ್ ಲಭ್ಯದಾರುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದೆ ಗ್ರಾಹ ಸಭ್ಯರ ದ್ವಾರಾ ಏಂಟಿಕ ಚೇಯಣಾಗಿ

- సి.ఎస్ శాంతి కుమార

పైదరాబాద్, జనవరి 15 : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించనున్న నాలుగు పథకాలకు సంబంధించిన లభ్యిదారుల జాబితాను ఈనెల 21వ తేదీ నుండి నిర్వహించే గ్రామ సభలలో ఆమోదం పొందాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, రేషన్ కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాలను ఈనెల 26 వ తేదీన ప్రారంభించాలన్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి గారి ఆదేశాల మేరకు తగు కార్యాచరణపై జిల్లా కలెక్టర్లతో నేడు టెలీ కాన్సరెన్స్ నిర్వహించి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సి.ఎస్ శాంతి కుమారి మాట్లాడుతూ, ఈ నాలుగు ప్రతిష్టాత్మక పథకాలకు లభ్యిదారుల ఎంపికలో ఏవిధమైన అపోహాలకు తావివ్యక్తాడదని స్పష్టం చేశారు. ఈ పథకాలన్ను నిజమైన అర్పులకే దక్కేలా పకడ్పండి చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. రైతు భరోసాకు సంబంధించి భూముల వివరాలను రెవిన్యూ శాఖ ద్వారా వ్యవసాయ శాఖకు పంపడం జరిగిందని, సాగుయోగ్యంకానిభూములను క్షేత్ర స్థాయిలో తనిటీ నిర్వహించాలని అన్నారు. సంయుక్త సందర్భాలలు నిర్వహించి, గ్రామసభల్లో వ్యవసాయ యోగ్యం కాని భూముల వివరాలు ప్రచురించి, చదివి వినిపించి ఆమోదం పొందాలని ఆదేశించారు. ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసాకు సంబంధించి, ఉపాధిహామీ పథకంలో కనీసం 20 రోజులు పనిచేసిన భూమి లేని వ్యవసాయ కూలీల కుటుంబాల జాబితాను గ్రామ సభల్లో ప్రకటించి ఆమోదం పొందాలని సి.ఎస్ తెలిపారు. రేషన్ కార్డుల మంజూరీకి రూపొందించిన లభ్యిదారుల ముసాయిదా జాబితా గ్రామసభల్లో ఆమోదగా పొందాలన్నారు. ఇదేవిధంగా, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు విషయంలో ప్రభుత్వం జారీ చేసిన మార్గదర్శక సూత్రాల ఆదేశాలకు అనుగుణంగా లభ్యిదారుల ముసాయిదా జాబితాను గ్రామాలలో ప్రచురించాలనిఅన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో, గ్రామపంచాయాలీల వారిగా మరియు పట్టణ ప్రాంతాల్లో వార్డుల వారిగా సభలు నిర్వహించాలన్నారు జీవోచెంసీ పరిధిలో లభ్యిదారుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉన్నందున, లభ్యిదారుల జాబితా ఎంపిక, డాటా ఎంట్రీ, క్షేత్ర స్థాయి వెరిఫికేషన్ తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని జీవోచెంసీ కమీషనర్ ను ఆదేశించారు. ఇప్పటివరకు, ఈ నాలుగు పథకాలకు సంబంధించి క్షేత్ర స్థాయి పరిశీలన, ప్రత్యేక బృందాల ఏర్పాటు, ముసాయిదా జాబితా తయారీ, దేటా ఎంట్రీ ఏర్పాట్లు తదితర అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్ల చేసిన ప్రత్యేక శ్రద్ధని సి.ఎస్ అభినందించారు. ఈ నాలుగు పథకాల అమలుకి రూపొందించిన కార్యాచరణ ప్రణాళిక అనుగుణంగా అమలయ్యేలా సంబంధిత కార్యదర్శులు పర్యవేక్షించాలని సి.ఎస్. శాంతి కుమారి ఆదేశించారు. ఈ పెలి కాన్సరెన్స్ లో రెవిన్యూ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి నవీన్ మిట్ల్, పౌర సరఫరాల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి.ఎస్. చౌహన్, వ్యవసాయ శాఖ కార్యదర్శి రఘునందన్ రావు, గృహ నిర్మాణ శాఖ కార్యదర్శి బుద్ధప్రకాష్, పంచాయితీ రాజ్ శాఖ కార్యదర్శి లోకేష్ కుమార్, రాష్ట్రంలో అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, జీవోచెంసీ కమిషనర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వసువు భయానికి విప్రాణం వల్ల రెట్లులకు ఎంతి మేలు

నిజామాబాద్ : మంచి విత్తనాల సరఫరా, ధరల స్థిరీకరణ, మార్కెట్‌స్టోర్స్, కొత్త వంగడాల రూపకల్పన, రైతులకు బై ప్రోడక్ట్స్ అవకాశం ఇవ్వడం బాధ్యత పసుపు బోర్డుదే నిజామాబాద్ లో పసుపు బోర్డు ఏర్పాటు చేయడం హర్షణీయం, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు రాష్ట్ర ప్రణాళికా సంఘం వైన్ చైర్మన్ డాక్టర్ జీ చిన్నారెడ్డి పదకొండేళ్ళ నిరీక్షణ తర్వాత నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో పసుపు బోర్డును కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడం హర్షణీయం అని, పసుపు బోర్డు వల్ల రైతులకు ఎంతో మేలు చేకూరుతుందని రాష్ట్ర ప్రణాళికా సంఘం వైన్ చైర్మన్ డాక్టర్ జీ చిన్నారెడ్డి అన్నారు. పసుపు పండించే రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలు ఎరువులు సరఫరా చేయాలని, కొత్త వంగడాలను రూపొందించాలని, పసుపు విక్రయానికి సరైన మార్కెట్‌స్టోర్స్ సాకర్యాలు కల్పించాలని, ధరల స్థిరీకరణకు చర్యలు తీసుకోవాలని, పసుపు బై ప్రోడక్ట్స్ అవకాశం రైతులకు ఇవ్వాలని, విదేశాల్లో పసుపు విక్రయానికి రైతులకే అవకాశం ఇవ్వాలని చిన్నారెడ్డి జాతీయ పసుపు బోర్డుకు సూచించారు. కేవలం పార్కమెంటు ఎన్నికల హమీలాగా మిగల్చుకుండా నిజాయాబాద్ లో పసుపు బోర్డును ఏర్పాటు చేసిన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యంగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీకి చిన్నారెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రైతుల పక్కాన సంపూర్ణ అండగా నిలువాలిన బాధ్యత పసుపు బోర్డుకు ఉండని చిన్నారెడ్డి ఈ మేరకు ఒక ప్రకటనలో అన్నారు.

దక్కిణ మధ్య రైల్వేలో ప్రినీపల్ చీఫ్ అపరేషన్స్ మెనేజర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వద్దుజి

- దక్షిణ మధ్య రైల్వేలో మొట్ట మొదటి మహిళా ప్రినీపల్ చిఫ్ అపరేషన్స్ మేనేజర్



సికింద్రాబాద్ లోని రైలు నిలయంలో దక్కిణ మధ్య రైల్వే ప్రినీపల్ చీఫ్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్ (పి. సి.బి.ఎం.) గా శ్రీమతి కె. పద్మజ గారు జనవరి 15, 2025న పదవి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. వీరు ఇండియన్ రైల్వేస్ ట్రాఫిక్ సర్వీస్ 1991 బ్యాచ్ కి చెందినవారు. వీరు బ్యాచిలర్ ఆఫ్ సైన్స్ డిపార్ట్మెంట్ బ్యాచిలర్ ఆఫ్ ఎడ్యూకేషన్ లో పట్టబ్రద్దులు. ఈ నియామకానికి ముందు వారు దక్కిణ మధ్య రైల్వే ప్రినీపల్ చీఫ్ కమర్షియల్ మేనేజర్ (పి.సి.సి.ఎం) గా విధులను నిర్వహిస్తూ దక్కిణ మధ్య రైల్వే ప్రినీపల్ చీఫ్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్ (పి.సి.బి.ఎం.) గా అదనపు బాధ్యతలను కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. భారతీయ రైల్వేలో 30 సంవత్సరాలకు పైగా విశిష్టమైన కెరీర్లో శ్రీమతి కె. పద్మజగారు దక్కిణ మధ్య రైల్వేలో హైదరాబాద్ డివిజన్లో అసిస్టెంట్ కమర్షియల్ మేనేజర్బీ అసిస్టెంట్ ట్రాఫిక్ మేనేజర్ మరియు డివిజనల్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్ (కోల్ డి గూడ్స్), సికింద్రాబాద్ డివిజన్బీ సీనియర్ డివిజనల్ సెఫ్ట్ ఆఫీసర్ , గుంతకల్లు డివిజన్బీ డిప్యూటీ చీఫ్ కమర్షియల్ మేనేజర్, పి.ఆర్.ఎస్బీ సీనియర్ డివిజనల్ కమర్షియల్ మేనేజర్ మరియు సీనియర్ డివిజనల్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్, సికింద్రాబాద్ డివిజన్ లో పనిచేశారు. తదుపరి రైల్ నిలయం ప్రధాన కార్యాలయంలో వారు డిప్యూటీ చీఫ్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్/కోచింగ్బీ చీఫ్ ట్రాఫిక్ మేనేజర్, జనరల్బీ చీఫ్ ప్యాసింజర్ ట్రాఫిక్ మేనేజర్బీ చీఫ్ క్లెట్ ట్రాఫిక్ మేనేజర్ మరియు చీఫ్ కమర్షియల్ మేనేజర్, ప్యాసింజర్ సర్వీసెస్ వంటి అనేక ఇతర కీలక పదవులు నిర్వహించారు. వారు తన సుదీర్ఘ ఉద్యోగ ప్రస్తావంలో, సలహాదారు (రవాణా)/గోదావరి ఫెర్రీలైజర్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్ మరియు జనరల్ మేనేజర్, కాంకర్, హైదరాబాద్గా కూడా పనిచేశారు. అంతేకాకుండా వారు అదనంగా దక్కిణ మధ్య రైల్వే భారత సౌథ్రీ డిగ్రీ కు రాష్ట్ర కమీషనర్, కార్బూదర్స్, హ్యండ్బాల్, దక్కిణ మధ్య రైల్వే సోసైటీ అసోసియేషన్, ప్రైసిడెంట్బీ దక్కిణ మధ్య రైల్వే లలిత కళా సమితి, సికింద్రాబాద్ ప్రైసిడెంట్ మరియు దక్కిణ మధ్య రైల్వే ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ ప్రైసిడెంట్ గా కూడా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. జూలై, 2024 నుండి ప్రినీపల్ చీఫ్ కమర్షియల్ మేనేజర్ (పి.సి.సి.ఎం)గా ఆమె పదవీకాలంలో, శ్రీమతి పద్మజ ప్రయాణీకుల మరియు సరకు రవాణా సేవలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం ద్వారా రైలు వినియోగదార్ల సంతృప్తి మరియు ఆదాయాన్ని పొందేలా పద్మజ పర్యవేక్షించారు.

ಇಂಡಿನೆಷ್ಯಾಲ್ ಪಿಲ್ಲಲಕು

సోషల్ మీడియా నిపేదం....!



ఇండోనేషియా: సోపల్ మీడియా వినియోగదారులకు కనీస వయస్సును నిర్ణయించడానికి ఒక నిబంధనను జారీ చేయాలని యొచిస్తోందని ఇండోనేషియా పేర్కొంది. ఈ చర్య పిల్లలను రక్షించే లక్ష్యంతో చేస్తున్నట్లు ఆ దేశ కమ్యూనికేషన్ మంత్రి అన్నారు. 16 ఏళ్లలోపు పిల్లలు సోపల్ మీడియాను యాక్సెస్ చేయకుండా నిషేధించాలని ఆఫ్రైటియా తీసుకున్న నిర్ణయం తర్వాత ఈ ప్రణాళికలు రూపొందించబడ్డాయి. ఇన్స్టాగ్రామ్, ఫేస్బుక్ యజమాని మెటా నుండి టీక్టాక్ వరకు టెక్ దిగ్జిటలు పిల్లలు తమ ప్లాటఫార్మలను యాక్సెస్ చేయకుండా నిరోధించడంలో విఫలమైతే వారికి జరిమానాలు విధించబడతాయి. ఇండోనేషియాలో కనీస వయస్సు ఎంత ఉంటుందో మంత్రి ముత్య హాఫీద్ చెప్పులేదు. డిజిటల్ స్పైన్లో పిల్లలను ఎలా రక్షించాలో తాము చర్చించామని ఆమె అధ్యక్ష కార్యాలయం యొక్క యూట్యూబ్ ఛానెల్లో అప్లోడ్ చేసిన వీడియోలో చెప్పారు. ఇండోనేషియా ఇంటరైట్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్ల సంఖుం 8,700 మందిపై నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం, దాదాపు 280 మిలియన్ జనాభా కలిగిన ఇండోనేషియాలో ఇంటరైట్ వ్యాపి గత సంవత్సరం 79.5%కి చేరుకుంది. 12 ఏళ్ల లోపు పిల్లలలో 48% మందికి ఇంటరైట్ యాక్సెస్ ఉందని, ఆ వయసులోని కొంతమంది ప్రతివాడులు ఫేస్బుక్, ఇన్స్టాగ్రామ్ మరియు టీక్టాక్లను ఉపయోగిస్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

శైనాలీ శ్రీలంక అద్విత్తుడు పర్యటన

చైనా: శ్రీలంక అధ్యక్షుడు అనుర కుమార దిస్సనాయకే చైనాలో నాలుగు రోజులు పర్యటన చేయసున్నారు. మంగళవారం చైనాకు చేరుకున్న దిస్సనాయకే బుధవారం చైనా అధ్యక్షుడు జి జిన్పింగ్తో చర్చల జరపనున్నారు. ఆ తర్వాత ఇరు పక్కలు ఒప్పందాలపై సంతకం చేస్తాయిసి అధికారులు తెలిపారు. చైనాకు చేరుకున్న దిస్సనాయకేకు ఆ దేశ సైన్యాగతం పలికింది. కొలంబోలోని దిస్సనాయకే కార్యాలయం విడుదల చేసిన పత్రికా ప్రకటన ప్రకారం, చైనా ఉప విదేశాంగ మంత్రి చెన్ జియాడోంగ్ దిస్సనాయకేను అధికారికంగా స్వాగతం పలికారు. గత సంవత్సరం సెప్టెంబర్లో పదవీ బాధ్యతలు స్వకరించిన తర్వాత దిస్సనాయకే రెండవ విదేశీ పర్యటన ఇది. ద్వేషాక్షిక సంబంధాలను చర్చించడానికి దిస్సనాయకే బుధవారం జి జిన్పింగ్ ని కలుస్తారని, ఆ తర్వాత ఇరు పక్కల సంబంధాలను మరింతగా పెంచుకోవడానికి ఒప్పందాలపై సంతకం చేస్తాయని శ్రీలంక అధికారులు తెలిపారు. ప్రధాన మంత్రి లి కియాంగ్, చైనా జాతీయ పీపుల్ కాంగ్రెస్ స్టోండింగ్ కమిటీ చైర్మన్ జావో లెజీని కూడా దిస్స అనేక కీలక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనున్నారు. సాంకేతిక, వ్యవసాయ అభివృద్ధిక నిరూలనకు ఉద్దేశించిన చౌరవలను చేపట్టనున్నారు. ఈ పర్యటనకూడా ఉన్నాయని కొలంబోలోని అధ్యక్ష కార్యాలయం తెలిపింది. పీపుల్ రిపబ్లిక్ సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేస్తుందని శ్రీలంక విదేశాంగ మంత్రితో



పర్యానా బజెపి చీఫ్‌ప్రై

గ్రోంగ్ రేప్ కేసు నమోదు

కస్తాలి: హిమాచల్ ప్రదేశ్ కస్తాలిలోని ఒక పెంటల్లో ఒక మహిళపై సామూహిక అత్యాచారం చేశారని హర్యానా బిజెపి చీకా మొహన్ లాల్ బడోలి, గాయకుడు జై భగవాన్ అలియాన్ రాకీపై కేసు నమోదు అయింది. పోలీసులు ఈ ఇద్దరు వ్యక్తులక్కె ఎఫ్ఫార్ నమోదు చేసినట్లు అధికారులు మంగళవారం తెలిపారు. ఎఫ్ఫార్ కాపీ మంగళవారం సోషల్ మీడియాలో హల్ చణ చేస్తోంది. ఎఫ్ఫార్ ప్రకారం, స్నేహితురాలితో కలిసి కస్తాలిలోని ఒక పెంటల్లో బన చేస్తున్నప్పుడు బడోలి, రాకీలను కలిశానని పేర్కొన్నారు. నటిగా మారేందుకు అవకాశం ఇస్తానని, తను తీయబోయే మ్యాజిక్ ఆల్చంలో అవకాశం ఇస్తానని రాకీ తెలిపాడు. తనకు విస్తృతమైన రాజకీయ పరిచయాలు ఉన్నాయని, ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇస్తానని బడోలి నమ్మబలికారని ఎఫ్ఫార్ లో పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో నిందితులు ఫిర్యాదుదారునికి బలవంతంగా మద్యం తాగించారని ఆరోపించారు. ఆమె నిరాకరించడంతో, వారు ఆమెపై అత్యాచారం చేశారని ఆమె తన ఫిర్యాదులో పేర్కొంది. దీనిని పోటోలు, వీడియోలను కూడా తీసుకున్నారని, ఎవరికైన చెబితే మహిళను చంపేస్తామని బెదిరించారని ఎఫ్ఫార్ లో జోడించారు. మహిళ ఫిర్యాదు ఆధారంగా నిందితులపై 376డి, 50 సెక్షన్ కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు సోలన్ ఎస్సీ గౌరవ సింగ్ తెలిపారు. ఇంతవరకు ఎవరినీ అరెస్టు చేయలేదని, విచారణ చేపట్టినట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు.



కేరళ, తమిళనాడు తీరాలకు "కల్లుక్కుడల్" పోచ్చలిక

న్యూడిలీస్: కేరళ, తమిళనాడు తీర ప్రాంతాలకు "కల్లుక్కడల్" హెచ్చరికలను కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసింది. జనవరి 15 రాత్రి ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో "కల్లుక్కడల్" (ఆకస్యాత్తుగా దొంగలా వచ్చే సముద్రం అని అర్థం) అలలు సాధారణం కన్నా ఎక్కువ వేగంగా ఎత్తుతో ఎగిసిపడుతుంటాయని తెలిపింది. మంగళవారం రాత్రి 11.30 గంటల వరకు ఈ ప్రాంతాల్లో 0.5 నుంచి 1.0 మీటర్ల ఎత్తు వరకు అలలు ఎగిసిపడే అవకాశం ఉందని, సముద్రం ఉప్పొంగే అవకాశం ఉందని ఇందియన్ నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ ఓపరేషన్ సర్వీసెస్ తెలిపింది. మత్స్యకారులతో పాటు తీర ప్రాంతా ప్రజలు ప్రమాదకర ప్రాంతాల నుంచి సురక్షిత ప్రాంతాలకు మారాలని అధికారులు సూచించారు. తీర ప్రాంతంలోని చిన్న పడవలు, కంట్రీ బోట్లు సముద్రంలోకి వెళ్లవద్దని, ఫిషింగ్ బోట్లును తీరంలో సురక్షితంగా లంగరు వేసి ఉంచాలని అధికారులు సూచించారు.

మూడు యుద్ధానాకలను జాతికి అంకితమచ్చిన మోడ్

ముంబై: ఐవన్వెన్ సూరత్, ఐవన్వెన్ నీలగిరి, ఐవన్వెన్ వాష్మ శీర్ యుద్ధ నోకలు భారత నోకాదళం అమ్ముల పొదిలోకి చేరాయి. ఈ మూడు యుద్ధ నోకలను ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ఇవాళ ముంబై సగరం వేదికగా జాతికి అంకితమిచ్చారు. ఈసందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రసంగించారు. “ఇవి మూడు కూడా మేడిన్ ఇండియా యుద్ధనోకలే. ఏటిలో ఒకటి డెస్ట్రాయర్, మరొకటి ఫ్రిగేట్, ఇంకోటి సబ్ మెరైన్. ఇవన్నీ కలిపి ఒకేసారి ప్రారంభించడం ఇదే తొలిసారి. ఇప్పుడు నోకాదళ శక్తిపరంగా భారత్ మరింత బలోపేతమైంది. గోబల్ సౌత్లో నమ్మదగిన, బాధ్యతాయుత భాగస్వామిగా భారత్ను ప్రపంచ దేశాలు చూస్తున్నాయి. భారత్ సైనిక శక్తిని పెంచుకుంటున్నది కేవలం వికాసం కోసమే. అంతేతప్ప విస్తరణవాదం కోసం కాదు” అని ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యనించారు. “సుగదిక్కొన రీసర్టీల్కొన లండ్ హాస్పిట్ | పొంతొం





“సురక్షితమైన, వికాసశిలమైన ఇండ్యో పసిఫిక్ ప్రాంతాన్ని భారత్ కోరుకుంటోంది. ప్రపంచ భద్రత, ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో భారత్ కీలక భూమిక పోషించబోతోంది. సముద్ర మార్గాలను భద్రంగా ఉంచడంలో, వాటి మీదుగా వాణిజ్య రవాణాలు సురక్షితంగా జరిగేలా చేయడంలో భారత్ కీలక పాత్ర పోషించనుంది” అని ప్రధాని చెప్పారు “భారత నోకాదళం సముద్ర జలాల మీదుగా ఆయుధాలు, ట్రాక్స్ రవాణా జరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. టెర్రిజానికి ఊతం లభించకుండచేస్తుంది. భారత్ ను సురక్షిత స్థానంగా మారుస్తుంది” అని ఆయన తెలిపారు. “గత పదేళ్లలో దేశ సైన్యానికి 33 యుద్ధ నోకలు, జలాంతర్వాములను మేం అందుబాటులోకి తెచ్చాం” అని మోడీ వెల్లడించారు. అంతకుముందు ఎక్కు వేదికగా మోడీ ఒక పోస్టు చేశారు. ఈ యుద్ధ నోకలు అందుబాటులోకి రావడం వల్ల దేశ రక్షణ వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం అవుతుందన్నారు. రక్షణ రంగంలో భారత్ స్వయం సమృద్ధి దిశగా ముందుగు వేస్తోందన్నారు. యుద్ధ నోకల నిర్మాణంలో భారత్ పట్టు సాధిస్తోందన్నారు.

అద్భుతమైన యూన్ అరెన్స్‌ల

సియోల్: దక్కిణ కౌరియాలో సైనిక పాలన విధించిన కేసులో అభిశంసించబడిన దక్కిణ కౌరియా అధ్యక్షుడు యూన్ సుక్ యోల్ అరెస్టు అయ్యాడు. యూన్ ను అరెస్టు చేయడానికి వందలాది మంది దర్యాపు అధికారులు, పోలీసు అధికారులు బుధవారం అధ్యక్షుడి ప్రాంగణానికి చేరుకున్న కొన్ని గంటల తర్వాత ఆయనను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు దక్కిణ కౌరియా అవినీతి నిరోధక సంఘ తెలిపింది. సైరన్లలతో కూడిన నల్లటి ఎస్.యు.వి వాహనాలు పోలీసు ఎస్కోర్లలతో అధ్యక్ష ప్రాంగణం నుండి బయలుదేరడం కనిపించాయని మీడియా వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. డిసెంబరు 3న విధించిన మార్పుల్ లా డిక్రీపై ప్రశ్నించేందుకు హజరు కావాల్సిందిగా అధికారులు పంపిన సమస్తను ఆయన ధిక్కరిస్తూ వచ్చారు. ఉన్నత స్థాయి అధికారుల అవినీతి దర్యాపు కార్యాలయం నుండి దర్యాపు అధికారులు అధ్యక్షుడి న్యాయవాదులతో చర్చలు జరిపారు. చర్చల తరువాత ఆయనను అరెస్టు చేయడానికి గంటల కొద్ది సమయం పట్టింది.

ଅଭ୍ୟାସୀଳ- ମୋହନ୍ତି ମଧ୍ୟ

శాంతి ఒప్పందం కుటిలన్టీనా..!

గాజలో శాంతి స్థాపన కోసం ఇజ్జాయెల్- హమాన్ల మధ్య కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం చర్చలు కొలిక్కి వస్తున్నట్లు సమాచారం. గాజలో కాల్పుల విరమణ, బందీల విడుదలకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనకు హమాన్ అంగీకరించినట్లు చర్చల్లో పాల్గొన్న ఇద్దరు అధికారులు తెలిపారు. ఒప్పందానికి అత్యంత చేరువలో ఉన్నట్లు మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తున్న ఖతర్ సైతం తెలిపింది. చర్చల్లో పురోగతి ఉందని, సంబంధిత అంశాలు ఖరారు దశలో ఉన్నట్లు ఇజ్జాయెల్ వివరించింది. తుది ఆమోదం కోసం సంబంధిత ప్రణాళికను ఇజ్జాయెల్ క్యాబినెట్కు సమర్పించాల్సి ఉంటుందని ఓ అధికారి వెల్లడించారు. యుద్ధానికి తెరదించేలా ఇరుపక్కల నడుమ శాంతి ఒప్పందాన్ని కుదిర్చేందుకు అమెరికా, ఈజిప్టు, ఖతర్లు ఏడాది కాలంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయి. చర్చల పరిస్థితుల్లో ప్రస్తుతం ఆకస్మిక మార్పు వచ్చిందని.. స్పష్టమైన ఒప్పంద ప్రతిపాదన ఒకటి తెరపైకి వచ్చిందని అధికారులు తెలిపారు.

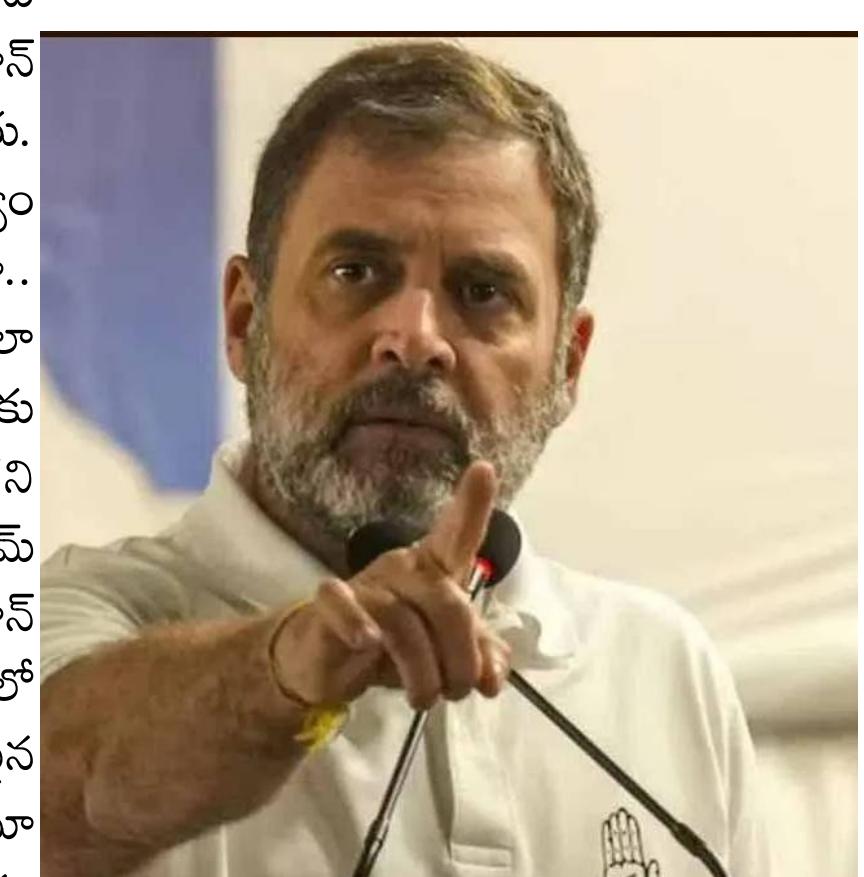
మాడ్స్, అసుత్ లో ఎప్ప ఫీర్లోలు వాడిన ఆవ్ ప్రై ఎప్పులల్ నమాదు

న్యूడిలీలు: ఎప్ప ద్వారా రూపొందించబడిన ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, కేంద్ర పౌరులు, వీడియోలను పార్టీ అధికారిక ఎక్స్ హోండిల్స్ పోస్ట్ చేశారనే ఆరోపణలతో ధిల్లీ పోలీసులు ఆమ్ ఆద్య పార్టీ (ఆప్)పై ఎఫ్సార్ నమోదు చేసినట్లు పోలీసు వర్గాలు తెలిపాయి. ఎఫ్సార్ వివరాలు ఇవ్వకుండానే నార్త్ అవెన్యూ పోలీన్ స్టేషన్లో సంబంధిత సెక్షన్ కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు వారు తెలిపారు. ఆమ్ ఆద్య పార్టీ అధికారిక ఎక్స్ హోండిల్స్ ప్రధానమంత్రి, పౌరులు, వీడియోల గురించి తమకు ఫిర్యాదు అందిందని ఆ వర్గాలు తెలిపాయి. ఆరోపించిన వీడియోలను జనవరి 10, 13 తేదీల్లో ఆప్ పోస్ట్ చేసింది. ఆప్-డీవ్ఫేక్ టెక్నాలజీ ద్వారా రూపొందించబడిన వీడియోలలో ఒకటి 90ల నాటి బాలీవుడ్ చిత్రం నుండి విలస్త ముఖాలను బిజెపి 6 నాయకుల ముఖాలతో మార్చి, అడియోను ధిల్లీ ఎన్నికలపై సంభాషణగా మార్చిన దృశ్యాన్ని చూపించిందని ఒక అధికారి తెలిపారు. ఫిర్యాదును విశ్లేషించిన తర్వాత ఎఫ్సార్ నమోదు చేయబడిందని, దర్యాప్త ప్రారంభించబడిందని అధికారి తెలిపారు. ఈ పరిణామంపై ఆమ్ ఆద్య పార్టీ స్పుందిస్తూ, ఎన్నికలు దగ్గర పడుతున్నప్పుడు ఇది బిజెపికి సర్వసాధారణమని పేర్కొంది. ప్రజలకు సంబంధించిన నిజమైన సమస్యల నుండి దృష్టిని మళ్ళించడానికి తప్పుడు కేసులు నమోదు చేయబడుతున్నాయని ఆరోపించింది. దీని తరువాత రాజకీయ కక్షతో ముఖ్యమంత్రి అతిపి, మనీష్ సిసోడియాలను అరెస్టు చేసే అవకాశం ఉందని, వారిని లక్ష్మంగా చేసుకునే వారిపై సోదాలు చేసే అవకాశం ఉందని ఆప్ ప్రకటన ఆరోపించింది. “అయితే, ఓటర్ల జాబితాలను తారుమారు చేయడం, నకిలీ ఎంట్రీలను జోడించడం, నిజమైన ఓటర్లను తొలగించడం వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలలో స్పష్టంగా పాల్గొన్న బిజెపి నాయకులపై, ఓటలను కొనుగోలు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారిపై ఎటువంటి ఎఫ్సార్ నమోదు చేస్తుండోని ఐస్ట్ ఐఎస్సీఐ విచి



మోహన్ భాగవత్ వ్యాఖ్యలపై రాహుల్ పెర్

న్యौఫీల్: దేశాన్ని ఐక్యంగా నిలిపే శక్తి కాంగ్రెస్ పార్టీదేనని, దేశం విడిపోతుందనేదే అంటే కాంగ్రెస్ మాత్రమే ఆపగలిగేదని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. డిల్లీలోని కొత్త ఆఫీసు ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన మాటల్లాడుతూ. ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భాగవత్ చేసిన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. భాగవత్ “రామ మందిర ప్రతిష్ఠాపన రోజే నిజమైన స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది” అని పేర్కొన్న నేపథ్యంలో రాహుల్ గాంధీ మండిపడుతూ.. స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి సంబంధించిన చరిత్రను కించపరిచేలా భాగవత్ వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు అన్నారు. ఆయన జాతీయ జెండాకు నమస్కరించని వ్యక్తులు, దేశం గురించి మాటల్లాడుతున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం 1947లో రాలేదని, రామ్ మందిర్ నిర్మణం జరిగినప్పుడే వచ్చిందని ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్ అనడంపై రాహుల్ గాంధీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దేశంలో రెండు భావజాలాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి రాజ్యాంగబద్ధమైన భావజాలం కాంగ్రెస్ పార్టీది. మరొకటి ఆర్ఎస్ఎస్ భావజాలం. మా భావజాలంలో పెద్ద, చిన్న కులాలు, తరతమ బేధాలు ఉండవు. రాజ్యాంగంలో అదే రాసి ఉంది. ఆర్ఎస్ఎస్ లో పూర్తిగా కేంద్రీకృతమైన విధానాలు, నిర్దయాలు ఉంటాయి. మోహన్ భగవత్ రాజ్యాంగం చెల్లుబాటు కాదని చెబుతున్నారు. బ్రిటీష్ వారి మీద జరిగిన పోరాటాన్ని గుర్తించడం లేదు. వారికి త్రివర్ధ పతాకంపై గౌరవం లేదు. వారికి రాజ్యాంగ విలువలపై నమ్మకం లేదంటూ రాహుల్ గాంధీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని కాపాడే ఏకైక పార్టీ ఏదైనా ఉండంటే అధి కాంగ్రెస్ పార్టీయేనని రాహుల్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ భావజాలం ఇవాళ్లిదో నిన్నటిదో కాదు. వేల సంవత్సరాల ఆర్ఎస్ఎస్ ఐడియాలజీని వ్యతిరేకిస్తూ వేల ఏళ్లగా మా ఐడియాలజీ కొనసాగుతూ వచ్చింది. గురునానక్, గౌతమ బుద్ధుడు, కృష్ణుడు.. పీళ్లంతా ఆర్ఎస్ఎస్ ఐడియాలజీనా.. అంటూ రాహుల్ ప్రశ్నించారు. ఈ కొత్త భవనం కాంగ్రెస్ భావజాలానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. ఈ భవనంలో ఉన్న అందరూ ఆ భావజాలాన్ని కాపాడేవారే. పీరెవరూ బీజేపీకి లొంగిపోయేవారు కాదు. ఈ భవనం బయట మిలియన్ల కొద్ది ప్రజలు మన భావజాలానికి మద్దతుగా ఉన్నారు. ఈ భావజాలం దేశం సలుమూలలకు మరింతగా విస్తరించాలని రాహుల్ గాంధీ కాంగ్రెస్ శేషులకు పిలుపునిచారు.



విషణువు కొత్త కార్బూలయం ప్రారంభం

మ్యాధిలీ: డిలీలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయానికి సంబంధించిన కొత్త భవనాన్ని సోనియా గాంధీ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్చె జెండా ఎగరవేశారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ దిగ్గజ నాయకులు, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, టిపిసిసి చీఫ్ మేహర్ కుమార్ గౌడ్ కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యాలయానికి ‘ఇందిరాగాంధీ భవన్’ అని పేరు పెట్టారు. ఇది కాంగ్రెస్ పార్టీకి గౌరవంగా కనిపిస్తుంది. ఇందిరాగాంధీ భవన్ 1978 నుంచి అక్టూబర్ రోడ్డులో ఉన్న కాంగ్రెస్ కార్యాలయానికి భిన్నంగా, కోట్లా రోడ్డులో అత్యాధునిక సొకర్యాలతో నిర్మించారు. ఈ భవనంలో ఆరు అంతస్తులు ఉండి, రాజకీయ కార్యకలాపాలకు అవసరమైన అన్ని ఆధునిక సొకర్యాలు ఉన్నాయి. దీనిపల్లి పార్టీ కార్యాచరణకు మరింత సమర్థత మరియు సొలబ్యం లభించనుంది. ఇది కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఒక మైలురాయిగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే ఇది కాంగ్రెస్ అఖిల భారత కార్యాలయానికి కొత్త ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. కొత్త కార్యాలయం ప్రారంభం, కాంగ్రెస్ పార్టీకి దేశవ్యాప్తంగా మరింత శక్తివంతమైన నాయకత్వాన్ని అందిస్తుంది. ఈ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించడం.. కాంగ్రెస్ పార్టీకి తిరిగి పుంజుకోవడం కోసం కీలకమైన దశగా భావిస్తున్నారు. ఇక్కడి నుండి జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయి వ్యాహాలను అభివృద్ధి చేయడం, ప్రణాళికలు అమలు చేయడం కొనసాగుతుంది. ఈ కొత్త కార్యాలయం ప్రారంభం, పార్టీ నాయకత్వానికి కొత్త ఆలోచనలకు, దృష్టికి మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుంది. ఇందిరాగాంధీ భవన్ పేరుతో ఈ కొత్త భవనం కాంగ్రెస్ పార్టీ యొక్క సంప్రదాయాలను, ఆధునికతను సాకారం చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రేరణ ఇచ్చే మార్గంగా ఉంది.

ଦ୍ଵିତୀୟ ଅନେକାଙ୍ଗ୍ୟ ଏକ୍ଷୁକଳ୍ୟ..



2014 అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్‌కు ఈ విభాగం నుంచి పెద్ద ఎత్తున ఓట్లు వచ్చాయి. ఈసారి జరిగే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో దీనిని సాధించేందుకు బీజేపీ ముఖ్యర ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఆప్ నిర్వహాస్తన్న ఉచిత విద్యుత్త నీరు, మొహల్ల క్లినికల వంటి కార్బ్రూక్రమాల కారణంగా ఈ ఓటర్లు పార్టీతో ముడిపడి ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈసారి ఆప్- బిజెపి మధ్య బలమైన పోటీ ఉన్నట్లు కనిపిస్తన్నప్పటికీ కాంగ్రెస్ కూడా బలహినపడిన స్థానాన్ని తిరిగి పొందేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. డిల్లీ గురించి చెప్పాలంటే.. ఇక్కడ మొత్తం 750 మురికివాడలు ఉన్నాయి. ఈ మురికివాడల్లో దాదాపు 3 లక్ష్ల కుటుంబాలు నివసిస్తన్నాయి. డిల్లీ ప్రభుత్వ గణాంకాల ప్రకారం వీటిలో నివసించే వారి సంఖ్య దాదాపు 20 లక్ష్లు. డిల్లీలో నమోదైన మొత్తం ఓటర్ల సంఖ్య 1.5 కోట్లు. వీరిలో 10% జనాభా మురికివాడల ఓటర్లు. డిల్లీలోని 20 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో వీరు కీలక పాత్ర పోషిస్తన్నారు. ఈ భారీ సంఖ్యను చూసి పెద్ద పెద్ద పార్టీలన్నీ తమవైపుకు తీసుకురావాలని ప్రయత్నిస్తన్నాయి. డిల్లీలో మొత్తం 70 స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఫిబ్రవరి 5వ తేదీన ఈ 70 స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి.

జైల్‌ర్ 2 మొదలెట్కుండానే సంచలనం

ఏదైనా పెద్ద సినిమా ఘాటింగ్ మధ్యలోనో లేదా పూర్తయ్యకనో టీజర్ లేదా గ్లింప్స్ వదలడం సహజం. ఆణీ ఐచ్చు తెంట్కు తెంటి తెలుగుండ్రాకే కాఱురు

కొన తునలు నట్ట ప్రక ఎళ్లకురడున నూలున నిమిషాల వీడియోని రిలీజ్ చేయడం జైలర్ 2 కే సాధ్యమయ్యంది. మొన్సుటి ఏడాది విడుదలై తమిళంతో పాటు తెలుగులోనూ సెన్సేషనల్ బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచిన జైలర్ కొనసాగింపుకు రంగం సిద్ధమయ్యంది. నెల్సన్ దిలీప్ కుమార్ దర్జకత్వంలో అనిరుద్ధ రవిచందర్ సంగీతం సమకూరుస్తుండగా రిటైర్డ్ పోలీస్ గా ముత్తువేల్ పాండియన్ చేయబోయే విధ్వంసాలు ఈసారి నెక్కు లెవెల్ లో ఉండబోతున్నాయి. దానికి శాంపిల్ గానే అనోన్స్ మెంట్ టీజర్ వదిలారు. నెల్సన్, అనిరుద్ధ ఎలక్ట్రిక్ మెడిటేషన్ లో ఉండగా తలుపులు బద్దలు కొట్టుకుని గుండాలు రావడం, వెనుకే రజనీకాంత్ వాళ్ళను తుపాకీ, కత్తితో ఊచకోత కోస్తూ రావడం మాములు వయ్యెలెంట్ గా లేదు. తర్వాత బయటికి వచ్చాక మిలటరీ వార్ ట్యూంక్స్ తో వందల కొద్ది గూండాలు మేషీన్ గన్లు గురి పెడితే అవన్నీ గాల్లో పేలిపోయి శైలిష్ గా రజని వాటి ముందు నుంచి నడుచుకుంటూ రావడం మాములు ఎలివేషన్ ఇవ్వలేదు. యథావిధిగా అనిరుద్ధ సిగ్నేచర్ బీజీఎమ్ దాని స్థాయిని ఇంకాస్త పెంచింది. ఇంకా చిత్రీకరణ మొదలుకాలేదు కాబట్టి క్యాప్సింగ్ తదితర వివరాలు ఏవి వెల్లడించలేదు. చెన్నె టాక్ ప్రకారం జైలర్ 2 కొనసాగింపు మొదటి భాగం క్లెమాక్స్ నుంచే ఉంటుంది. కొడుకు పాత్ర, విలన్ తప్ప మిగిలిన అందరూ జీవించే ఉన్నారు కనక వాళ్ళను కొనసాగిస్తూనే కొత్త గ్యాంగ్ ని సెట్ చేయబోతున్నారు. మనవడు, కోడలు, భార్యతో పాటు ఫ్యామిలీకి సంబంధించిన మరో ట్యూస్టు జోడించారని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం లోకేష్ కనగరాజ్ కూలి పూర్తి చేసే పనిలో ఉన్న రజని ఈ వేసవిలోగా ప్రీ అవుతారు. వెంటనే జైలర్ 2 స్టార్టవుతుంది. 2026 సంక్రాంతి లేదా ఆపై వేసవి విడుదలని టార్గెట్ గా పెట్టుకున్నారు. బాహుబలి 2, కెజిఎఫ్ 2, పుష్టి 2 తరఫోలో జైలర్ 2 సంచలనమవుతుందనే అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి.



ದೇಶ ಭಾರತ, ಹಂತಿನಿ ಪೆಂಪಾಂಡಿಂಚದಂಲ್ಲಿ

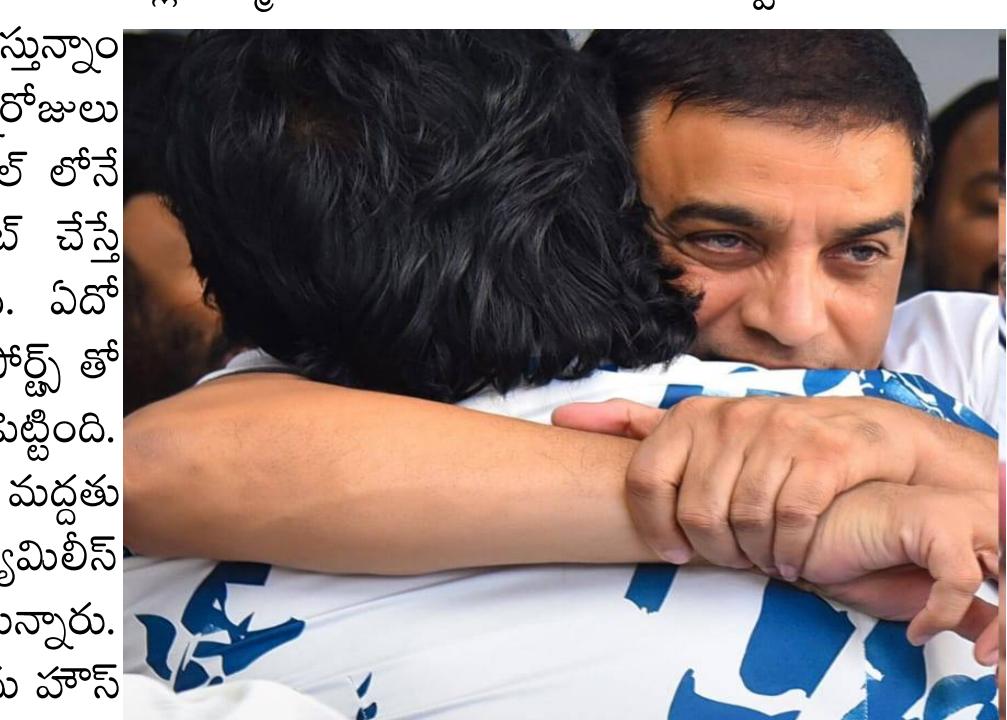
భారత సైన్యం కీలక పాత్ర పేటిపించింది

77వ ఆర్య దేవేందుకల సందర్భంగా దేశ భద్రత, దేశంలో శాంతిని పెంపాందించడంలో భారత సైన్యం కీలక పాత్ర పోషించిందని రాఘ్వపతి ద్రౌపది ముర్య ప్రశంసించారు. దేశం యొక్క పురోగతి, శ్రేయస్సు కోసం సైన్యం యొక్క అమూల్యమైన సహకారాన్ని రాఘ్వపతి పైటైట్ చేశారు, వారి ప్రయత్నాలు సురక్షితమైన, శాంతియుత వాతావరణాన్ని సృష్టించాయని పేర్కొన్నారు. ఆర్య దే, ప్రతి సంవత్సరం జనవరి 15 న జరుపుకుంటారు, ఇది భారత సైన్యం యొక్క పునాదిని సూచిస్తుంది, భారతదేశ సైనిక స్వాతంత్ర్యానికి ప్రతీక. ఇది 1949లో భారత చివరి బ్రిటీష్ ఆర్య చీఫ్ జనరల్ సర్ ఫ్రాన్సిస్ బుట్టేర్, ఫీల్డ్ మార్ఫల్ కోదండర మాడప్ప కరియప్పకు ఆదేశాన్ని అప్పగించిన చారిత్రక ఘట్టాన్ని గుర్తుచేస్తుంది. భారతదేశ సరిహద్దులను రక్షించడంలో సైన్యం ధైర్యాన్ని, వృత్తి నైపుణ్యాన్ని గుర్తిస్తూ, రాఘ్వపతి ఒక ప్రకటనలో ఆమెకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. “ధైర్యవంతులైన ఆర్య సిబ్బంది మన సరిహద్దులను రక్షించడంలో అసాధారణ ధైర్యాన్ని, వృత్తి నైపుణ్యం యొక్క ఉన్నత ప్రమాణాలను నిలకడగా ప్రదర్శించారు. భారత సైన్యం తీవ్రవాద వ్యతిరేక కార్యకలాపాలలో పాల్గొంటుంది, ఉగ్రవాదాన్ని అరికట్టడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తోంది” అని ప్రకటన చదవబడింది. “దేశ సేవలో తమ ప్రాణాలను త్యాగం చేసిన ధైర్యవంతులకు కృతజ్ఞతతో కూడిన దేశం నివాళులు అర్పిస్తుంది. దేశం వారికి, వారి కుటుంబాలకు రుణపడి ఉంటుంది. భారత సైన్యం తన అన్ని ప్రయత్నాలలో విజయాన్ని కొనసాగించాలని కోరుకుంటున్నాను, దాని ధీర సైనికులకు నా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాను, అనుభవజ్ఞులు, వారి కుటుంబాలు,” అది జోడించబడింది. కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ కూడా ఈ సందర్భంగా భారత సైన్యం యొక్క “అత్యంత ధైర్యసాహసాలు, పరాక్రమం, నిస్వార్థ సేవ” పట్ల తన ప్రశంసలను వ్యక్తం చేశారు. జాతీయ భద్రత, సమగ్రతకు వారు చేసిన అమూల్యమైన సహకారాన్ని గౌరవించే అవకాశాన్ని ఆర్య దినోత్సవం కల్పిస్తుందని పేర్కొంటూ సైనికులు, అధికారులు, వారి కుటుంబ సభ్యులందరికి ఆయన హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



సంకొండిక్ కాసుల క్రూ

ఒకే నిర్మాణ సంస్థ నుంచి రెండు పెద్ద సినిమాలు ఒకేసారి విడుదల కావడమనే సంప్రదాయం 2023లో మైత్రి సంస్థ విజయవంతంగా అమలు చేసింది కానీ ఈసారి దిల్ రాజు అలాంటి రిస్క్ చేస్తారా అనే అనుమానం నెల రోజుల ముందు వరకు ఉండేది. ఎందుకంటే గేమ్ ఛేంజర్ ప్యాన్ ఇండియా మూవీ. పైగా మూడేళ్లు నిర్మాణంలో ఉంది. ఆర్ఆర్ఆర్ తర్వాత రామ్ చరణ్ సోలో బొమ్మ. శంకర్ టాలీవుడ్ డెబ్యూ. సో సంక్రాంతికి వస్తున్నాం దానితో సమాంతరంగా రిలీజ్ చేయాలా వద్దనే సందిగ్గం కొన్నిరోజులు దిల్ రాజు టీమ్ ని వెంటాడిన మాట వాస్తవం. చివరికి టైటిల్ లోనే పట్టుదల చూపించిన అనిల్ రావిపూడి మాటే నెగ్గింది. కట్ చేస్తే సంక్రాంతికి వస్తున్నాం ఓపెనింగ్స్ తోనే దుమ్మ దులిపేసింది. ఏదో పర్యాలేదనే టాక్ వచ్చినా చాలనుకుంటే ఏకంగా బ్లౌక్ బస్టర్ రిపోర్ట్ తో ఏఖీసీ తేడా లేకుండా అన్ని సెంటర్లలో వసూళ్ల జాతర మొదలుపెట్టింది. మూడు రోజుల క్రితం వచ్చిన డాకు మహోరాజ్ కు దక్కిన మాన్ మద్దతు ఒక్కసారిగా వెంకటేష్ వైపు పిష్ట్ అయిపోయింది. ఫ్యామిలీన్ తండోపతండూలుగా సంక్రాంతికి వస్తున్నాంకి టికెట్లు తెంపుతున్నారు. తక్కువ శ్రీన్న ఉండే కేంద్రాల్లో దీని ఓవర్ ప్లోన్ పోటీ సినిమాలను హాస్ పుల్ చేయడం అతిశయోక్తి కాదు. ఇదంతా ఊహించే అనిల్ రావిపూడి ఎలాగైనా పండక్కే రావాలని పంతం పూనాడు. దీంతో గేమ్ ఛేంజర్ ఫలితం పట్ల దిగాలుగా అనిపించిన దిల్ రాజు టీమ్ లో ఒక్కసారిగా రెట్టింపు జోడ్ వచ్చింది. సాయంత్రానికే పటాసులు పేల్చి ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. యునానిమస్ రిపోర్ట్ చూసి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. పోలకు పెరుగుతున్న డిమాండ్ చూసి ఎలా సర్దుబాటు చేయాలో ఆర్థం కాక సంతోషంలో మునిగి తేలుతున్నారు. ఈ దూకుడు ఎన్ని రోజులు ఉంటుందో ఇప్పుడే అంచనాకు రాలేం. పుప్ప 2 నెలకు పైగానే అదరగొట్టింది. దగ్గరలోనే కొత్త రిలీజులు లేకపోవడం సంక్రాంతికి వస్తున్నాంకు ఖచ్చితంగా పెద్ద ప్రయోజనం కలిగించనుంది. ఎంతనేది వేచి ఉండాలి.



‘సంతాన ప్రాప్తిరస్తు’ నుంచి స్వపల పోస్టర్

విక్రాంత్, చాందినీ చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా “సంతాన ప్రాప్తిరస్తు”. ఈ సినిమాను మధుర ఎంటర్ టైప్ మెంట్, నిర్వి ఆర్ట్స్ బ్యానర్స్ పై మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి, నిర్వి హరిప్రసాద్ రెడ్డి నిర్విస్తున్నారు. అల్లు శిరీష్ హీరోగా “ఎబీసీడీ” సినిమా, రాజ్ తరుణ్ తో “అహ నా పెళ్లంట” అనే వెబ్ సిరీస్ రూపొందించిన దర్శకుడు సంజీవ్ రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. ఆయన మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వ యాంటీ డ్రగ్ యాడ్ ను రూపొందించి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. వెంకటాద్రి ఎన్ ప్రెస్, ఎన్ ప్రెస్ రాజూ, ఎక్ మినీ కథ లాంటి చిత్రాలకు స్ట్రీన్ పేస్ అందించిన రచయిత పేక్ దావూద్ జి ఈ సినిమాకు స్ట్రీన్ పేస్ రాస్తున్నారు. మృయజికల్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్ టైప్ గా “సంతాన ప్రాప్తిరస్తు” సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ రోజు మకర సంక్రాంతి పర్వదినం సందర్భంగా ప్రేక్షకులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ “సంతాన ప్రాప్తిరస్తు” సినిమా నుంచి స్పృష్టి పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో హీరో విక్రాంత్, హీరోయిన్ చాందినీ ఆకట్టుకుంటున్నారు. పోస్టర్ లో ప్రెగ్నెస్ట్ కిట్ ఉండటం ఆసక్తికరంగా ఉంది. ఒక కాంటెంపరీ ఇష్టాన్ కథలో చూపిస్తూ వినోదాత్మకంగా “సంతాన ప్రాప్తిరస్తు” సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు దర్శకుడు సంజీవ్ రెడ్డి. ప్రేక్షకుల్లో కూర్చియాసిటీ కిమ్యేట్ చేసును ఈ సినిమా తేరలోనే గాండ్ ధియేటికల్ రిలీజ్ కు రెడ్ అవుతోంది.



తెలంగాణ సాహిత్య సదస్సు పురస్కార

సన్మానం లందుకున్న వెంకట్



నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) జనవరి 14 : నిర్మల్ సగరానికి చెందిన ప్రముఖ పద్మకవి, సంస్కృతభాషా ప్రచార సమితి, అదిలాబాదు, నిజామాబాదు ఉమ్మడి జిల్లాల వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు బి. వెంకట్ కామారెడ్డి జిల్లా చారిత్రక్కేత్రం దోషుకొండోట సంస్కారములో దోషుకొండ ఫోర్మ్ అండ విలేజ్ దెవలస్పైంట్ ట్రస్ట్ అధ్యక్షులు 12 వ తేదీ రాత్రి 11 గంటల పరకు జరిగిన సాహిత్య సదస్సులో దోషుకొండ వంశస్తులు, కోటు యజమాని, ఆనిల్ కామినే, దోషుకొండ కోటు మేనేజర్, సదస్సు నిర్వాహకులు బాణిజ్యాలాది, ప్రముఖకులు చేతులమీదుగా తెలంగాణ సాహిత్య సమాలోవన సదస్సు పురస్కార సన్మానమును అందుకున్నారు. మైదానాధులు పోల్చి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ఉపాధ్యక్షులు ఆచార్య వెలుదండ నిత్యానందరావు, ఉస్కానియా విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు విభాగం పూర్వ అధ్యక్షులు ఆచార్య కసిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, ఆచార్య సంగనభట్ల నర్సయ్య, తెలంగాణ విశ్వవిద్యాలయం కళలు పీఠాధిపతి ఆచార్య కర్మింధ్ లావణ్యపద్మభూషణ్ దా కె. ఇ. వరప్రసాద రెడ్డిలు వెంకట్ చేసిన దోషుకొండ వరిత్ర ఉపస్థానమునకు, స్వియ పద్మపరసమునకు అభిసందించారు. తెలంగాణసాహిత్యసేవ, భాష, వ్యాపకం, అలంకారాలు, భండస్య, ప్రబంధాలు, గ్రామీణ సంస్కృతి, కావ్యాలు, గేయాలు, పొడుపు కథలు, సామెతలు, ఇతిహసం, శాస్త్రాచిక కథలు, తదితర సాహిత్య పరమైన చర్చల్లో వెంకట్ పాల్గొన్నారు. మల్నిశాస్త్రసారి కళాపీఠం ఏడుపాయలు సంస్కార కామారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు పంచించయి, ముల్చుపంచి, శర్మాణి పాతూరి, పద్మ వెంకటేశ్ లాలోపాయి 18మంది ప్రముఖ కథలు కవితాగానం చేశారు.

మౌమినాపూర్ గ్రామంలో ఘనంగా సంక్రాంతి ఉత్సవాలు

మద్దార్ (మన వెలుగు) జనవరి 14 : మౌమినాపూర్ గ్రామంలో ప్రతి సంవత్సరం లాగానే ఈ సంవత్సరం కూడా ఘనంగా సంక్రాంతి ఉత్సవాలు జరిగాయి. ఈ సంక్రాంతి ఉత్సవాల్లో యువకులు గ్రామ పెద్దలు ఎడుబంధతో ఘనంగా ఊరేగింపు కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. అనంతరం గ్రామ పెద్దలు ప్రజలు మాటల్లుడుతూ ఈ తరం యువకులు కూడా ఇలా బంధులో ఘనంగా సంక్రాంతి ఉత్సవాలు చేయడం మాకు చాలా సంతోషంగా ఉండని చ్చెస్తున్నారు యువకులు కూడా మాకు ఎడుబంధతో ఇలా ఊరేగింపడం చాలా ఆనందంగా ఉండని చెఱుతున్నారు ప్రతి సంవత్సరం లాగానే ఈ సంవత్సరం కూడా మన్మంచిం జాతరకు వెళ్లి మొదచీగా ఊరికి తిరిగి వచ్చిన వారికి అర్థతులం బంగారం సన్మానించబడుతుందని యువకులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.



మహా కుంభమేళ..ఉత్సవ ప్రదేశ్ లో భక్తుల ఘన సంఘటన

భాసర (మన వెలుగు) జనవరి 14 : ఉత్సవ ప్రదేశ్ లోని ప్రయాగరాజ్ లో ఈ సంవత్సరం మహా కుంభమేళ రెండవ రోజుకు చేరుకుంది. భక్తుల కోసం గంగా, యమునా, సరస్వతి నదుల పవిత్ర సంగమంలో లక్షల మంది భక్తులు పుస్తక సన్మానాలు ప్రారంభించారు. అందుకు మాటల్లు ఉపాధ్యక్షులు ఆధ్యాత్మిక వేదుక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా భక్తులను ఆకర్షించారు. దేశ, విదేశాల సుంచి తరలిపున్న భక్తులు, సాధ్యులు, పిరాధిపతులు, సాధువులు కలిసి ఈ సంధ్యా వేదుకను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. నిర్మల్ జిల్లా ఎస్సీ ఆదేశాల మేరకు యువత పెడ దారిన పట్టకుండా, వివిధ రకమైన వ్యసనాలకు బానిస కాకుండా ఉండేదుకు ఒక లఘు చిత్రాన్ని చిత్రకరించమని నిర్మల్ జిల్లా ఎస్సీ జానసి పర్మిల తమ క్యాంప్ ఆఫ్సీలో లఘు విత్ర దశ్భకులు అష్ట దిగంబర్ ను కోరినట్టు ఒక ప్రకటనలో తెలియజేసారు. నిర్మల్ జిల్లాలో ఎంతో మంది కళాకారులు ఉన్నారని వారి ద్వారా ముఖ్యంగా బాసరా ఆర్జెయుకేటి లో జరుగుతున్న ఆత్మహత్యల గురించి అదే విధంగా పక్క రాష్ట్రాల నుంచి దిగుపుతి అవుతున్న గంజాయలాంటి మత్తు పదార్థాల ద్వారా యువత చెడిపుతున్న దుష్టి గురించి యువతకు సందేశుకు లఘు చిత్రం ద్వారా వారికి, వారి తల్లిదండులకు చేరే విధంగా చిత్రకరించారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ అష్ట దిగంబర్ మాటల్లుడుతూ నూతన కళాకారులకు కూడా అవకాశం కల్పిస్తామని ఇంకా ఇంటి సదపకాత్మాన్ కోత్తగా వచ్చే కళాకారులు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రిష్ట తయారపుతుందని త్వరలో సూతన నటీటుల కోసం అడిషన్ పెడతామని ఒక ప్రకటనలో తెలియజేసారు.



యువకుల్లో ఉత్సవాన్ని నింపుతున్న క్రీతిల్లు

- కబ్బి టీల్లు కూడా పెడితే బాగుండని మనవెలుగుతో యువత మనసులో మాట మద్దార్ (మన వెలుగు) జనవరి 15 : మద్దార్ నియోజకవర్గంలోని వివిధ మండలాల్లో నిర్వహిస్తున్న క్రీతిల్లు పొట్టిలకు యువకులు పెడితే బాగుండని యువత మనవెలుగుతో యువత మనసులో మాట మద్దార్ నియోజకవర్గంలో కబ్బి టీల్లు కూడా నిర్వహిస్తే స్వీస్ జానసి పర్మిల తమ క్యాంప్ ఆఫ్సీలో లఘు విత్ర దశ్భకులు అష్ట దిగంబర్ ను కోరినట్టు ఒక ప్రకటనలో తెలియజేసారు. నిర్మల్ జిల్లాలో ఎంతో మంది కళాకారులు ఉన్నారని వారి ద్వారా ముఖ్యంగా బాసరా ఆర్జెయుకేటి లో జరుగుతున్న ఆత్మహత్యల గురించి అదే విధంగా పక్క రాష్ట్రాల నుంచి దిగుపుతి అవుతున్న గంజాయలాంటి మత్తు పదార్థాల ద్వారా యువత చెడిపుతున్న దుష్టి గురించి యువతకు సందేశుకు లఘు చిత్రం అంతర్యాలు మరియు భద్రత నిమిత్తం అన్ని సర్పిటులు అందిస్తున్నాయి.



గాయపద్మవారిని ఆస్తుతిలో చేరిస్తే 25 వేల రివార్డ్

మద్దార్ (మన వెలుగు) జనవరి 14 : రోడ్పు ప్రమాదాల్లో గాయపడిన బాధితులను గోల్డ్ ఐప్పుతున్న అప్పుతికి చేరే ఉత్సవ మనవెలుగుతో యువత మనసులో మాట మద్దార్ నియోజించిన ప్రపంచం అందించే రొల్ వేలు రివార్డ్ రూపులు రూ. 25 వేలు పెంచుటానికి కేంద్రమంతా నితిన్ గడ్డాలీ వెల్లించారు. గోల్డ్ ఐప్పుతున్న అప్పుతికి చేరే ఉత్సవ మనవెలుగుతో యువత మనసులో మాట మద్దార్ నియోజించిన ప్రపంచం అందించే రొల్ వేలు రివార్డ్ రూపులు రూ. 5 వేలు లంచం ఉత్సవమును ప్రాణాపాయం కేంద్రమంతా నితిన్ గడ్డాలీ వెల్లించారు. గోల్డ్ ఐప్పుతున్న అప్పుతికి చేరే ఉత్సవ మనవెలుగుతో యువత మనసులో మాట మద్దార్ నియోజించిన ప్రపంచం అందించే రొల్ వేలు రివార్డ్ రూపులు రూ. 5 వేలు లంచం ఉత్సవమును ప్రాణాపాయం కేంద్రమంతా నితిన్ గడ్డాలీ వెల్లించార

ఉత్తరవాంశేశవీ యాభికుల బస్ట్ దగ్గర

- ఈ నెల 1న బయలుదేరన యాత్రికుల బస్సు
 - బస్సులో 50 మంచి యాత్రికులు
 - బృందావన్ దర్శన సమయంలో ఘుటన
 - యాత్రికులను తలంచేందుకు ఏర్పాట్లు



ముధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 15 : ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ఫోర సంఘటన చోటు చేసుకున్నది. అక్కడ ఓ టూరిస్ట్ బస్సు దగ్గరైంది

ఈ ఫుటనలో నిర్వ్హర్త జిల్లా కుభీర్ మండలం పల్ని గ్రామానికి చెందిన శీలం దుర్వతి అలియాన్ తిరపతి(72) సజీవ దహనమయ్యాడు. ఈ సంఫుటనకు సంబంధించి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. భైంసా డివిజన్ పరిధిలోని పలు గ్రామాలకు చెందిన

50 మంది యాత్రికులతో టీవెన్ 12 యూఎస్ 6216 నెంబర్ గల టూరిస్టు బస్సు ఈ నెల 1వ తేదీన తీర్థయాత్రలకు బయలు దేరింది. వివిధ క్లైట్రాలను సందర్శిస్తూ మంగళవారం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని బృందావన్‌కు చేరుకుంది. సాయంత్రం బస్సులోని వారంతా బృందావన్ దర్జనానికి వెళ్లారు. దుర్వాతి మాత్రం అనారోగ్యం కారణంగా బస్సులోనే ఉండి పోయాడు. యాత్రికులు దర్జనానికి వెళ్లిన కొద్దిసేపటికే బస్సుకు అనుకోకుండా మంటలు వ్యాపించాయి. ఒకేసారి మంటలు ఉధృతం కావడంతో బస్సులో ఉన్న దుర్వాతి బయటికి రేపాల్సు కూడా ఉన్నాయి.

రాలెకపోయాడు. బస్సుకు నలువైపాలా మంటలు కమ్ముకోవడంతో దుర్ఘతి సజీవదహనమయ్యాడు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది అక్కడికి చేరుకొని మంటలు ఆర్పివేసారు. అప్పటికే బస్సులో ఉన్న దుర్ఘతీప్రమేన కాలినగాయాలతో మృతిచెంది కనిపించాడు. దర్శనానికి వెళ్లిన వారు తిరిగి వచ్చే సరికి అక్కడి పరిస్థితి చూసి కన్నీల పర్యంతమయ్యారు. బస్సులో ఉన్న యాత్రికుల దుస్తులు, సామగ్రి, నగదు పూర్తిగా కాలిపోయాయి. కట్టుబట్టలతో మిగిలారు బస్సుకు మంటలు అంటుకోవడానికి కారణం తెలియాల్సి ఉంది. షార్ట్ సరూఫ్ట్ కారణంగా బస్సు దగ్గర్చె ఉండోచ్చు భావిస్తున్నారు. అక్కడి పోలీసులు యాత్రికులకు సహకారం అందించారు. వీరితోపాటు ఆర్వణ్వఎన్ కార్బూక్టర్లు యాత్రికులకి కావాల్సిన ఏర్పాట్లు చేసారు. వారు ఉండడానికి బన ఏర్పాటు చేసారు. భోజనం అందించారు. బట్టలు సైతం ఇచ్చారు. వీరిని భైంసా రప్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్, ముధోల్ ఎమ్మెల్యే రామారావు పటే యాత్రికులను త్వరగా స్వగ్రామాలకు తరలించే చర్యలు చేపట్టారు. అక్కడి కలెక్టర్, ఎస్సీలతో మాట్లాడారు. వీలైనంత తొందరగా వారిని సురక్షితంగా పంపాలని కోరారు. కాగా దుర్ఘతి వెంట ఆయన భార్య ఎల్లవ్వ సైతం యాత్రకు వెళ్లారు. ఆమె క్షేమంగా ఉన్నారు. దుర్ఘతికి ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. దుర్ఘతి వ్యవసాయ కూలీగా పనిచేసేవాడు. ఈ సంఘటనతో పల్సి గ్రామంల్ విషాద చాయలు అలుముకున్నాయి.

సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ప్రతీక వండుగలు

ముధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 14 : మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా పండుగలు నిలుస్తాయని ముధోల్ ఎమ్మెల్ రామారావు పటేల్ అన్నారు. మంగళవారం భైంసా లోని నర్సింహో కల్యాణ మండపంలో హిందూ ఉత్సవ సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. చిన్నారులు, మహిళలు, మన సంస్కృతిని ప్రతిభింబిస్తా ముగ్గులు వేయడం అభినందనీయమన్నారు. మహిళల అన్ని రంగాల్లో ముందుండాలని సూచించారు. నారి శక్తి మహాశక్తి అని మహిళలను గౌరవించే సంస్కృతి మనదన్నారు. దక్షిణ భారతదేశంలో అతి పెద్ద పండుగ సంక్రాంతి పండుగ అని, దేశంలో అన్ని చోట్ల సంక్రాంతిని వివిధ రకాలుగా జరుపు కుంటారన్నారు. అనంతరం విజేతలకు బహుమతుల ప్రధానం చేశారు. మొదటి బహుమతి డి. లక్ష్మి, ద్వితీయ బహుమతి భాగ్య శ్రీ, తృతీయ బహుమతిని అభినందన అందుకున్నారు. పోటీల్లో పాల్గొన్న వారందరికీ ప్రోత్సహకంగా భగవద్గీత పుస్తకాలను అందించారు. కార్యక్రమంలో హిందు ఉత్సవ సమితి ఆధ్యక్షులు పెండేపు కాశీనాథ్, ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ దామోదర్ రెడ్డి, ప్రముఖ పూజారి బట్టు మహారాజ్, బి. ఆర్. ఎస్. నాయకులు విలాస్ గాదేవార్, ఆర్ఎస్ఎస్ బాధ్యలు సరికొండా మోదర్, కృష్ణ దాస్, డాక్టర్ నగేష్, వెంకట్ రెడ్డి, పురస్త గోపాల్, జి. రాజేశ్వర్, వెంకటేష్, విరాట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎస్‌ఎస్‌ గీంజలు లేకు మంచియ కాదు..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఇందుకోసం పోషక విలువలున్న పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. అలాంటిది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే కొన్ని ఆహారాలను కూడా అందరూ తినకూడదట. కేవలం కొందరు మాత్రమే తినాలి. అలాంటివాటిలో అవిసె గింజలు కూడా ఉన్నాయి. ఒమేగా - 3 కొవ్వు ఆమ్లలు, పైబర్, ఇతర పోషకాలు తగినంత మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అదే సమయంలో, కొంతమంది వీటిని తినకుండా ఉండాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు అవిసె



గింజలను తినకూడదు. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, మలబద్దకం లేదా డయేరియా వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. మీర ఇప్పటికే బ్లూడ్ థిస్చర్స్ తీసుకుంటుంటే, అవినే గింజలను తినకుండా ఉండండి. దీన్ని తినడం వల్ల రక్తపల్పగా మారుతుంది. తినడానికి ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ తిన్న తర్వాత కొంతమందికి అలర్జీ సమస్యలు మొదలవుతాయి. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల చర్చంపై దద్దుర్లు, దురదలు వాపులు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడవచ్చు. అవినే గింజలలో ఫైటోషప్సోజెన్స్ ఉంటాయి. ఇవి హోర్స్ రైన్ స్ట్రాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయి. గర్జుధారణ సమయంలో అవినే గింజలను తినడానికి ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, అవినే గింజలు తినేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇవి వేడిని కలిగిస్తాయి. శరీరంలోని పిత్తకఫా మూలకాలలో అసమతుల్యతను కలిగిస్తాయి. అందువల్ల, పొడి, అకాల ముడతలు, పుండ్లు పడడం వంటి చర్చ సమస్యలు రాకుండా ఉండేందుకు మందులా ఏటిని మితంగా తీసుకోవాలి. సీడ్ సైకింగ్ అని పిలువబడే ఈ అవినే గింజలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల హోర్స్ రైన్ అసమతుల్యం ఏర్పడుటుంది.

భాదిత కుటుంబ సభ్యులకు పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్స్

ముఢోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 15 : తానూరులోని కళ్యాణి గ్రామంలో గణపతి పటేల్ తల్లి ఇటీవల స్వర్గస్తులైన విషయం తెలిసి, మాజీ శాసనసభ్యులు జి విరల్ రెడ్డి భాదిత కుటుంబాన్ని పరామర్చించారు. ఈ సందర్భంగా, ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు తమ సానుభూతి తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో, మాజీ జిల్లా జడ్పు వైన్ చైర్మన్ రాజన్న, మాజీ ఆత్మ చైర్మన్ పోతరెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పిరజీ, ఆనందరావు పటేల్, దశరథి పటేల్, పిరజీ నాయక్, శ్యామ్ పటేల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రైతుల కోనం వంతెన నిర్వాణానికి సహాకరించండి

ముధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 15 : మండల కేంద్రమైన ముధోల్ నుండి పొలాలకు వెళ్లే ఖర్బుల దారిలో వంతెన లేక రైతులు పంటలకు స్వరైన సమయంలో ఎరువులు తీసుకెళ్లాలేక యంత్రాలతో పంట కొత్త చేయలేక కోసిన పంట ఇంటికి రవాణా చేయలేక నష్టపోతున్నామని రైతులు ఎమ్మెల్చే రామారావు పటేల్ కు విన్నవించారు. ముందుగా కనుమ పండుగ శుభాకాంక్షలు ఎమ్మెల్చేకు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు మాట్లాడుతూ గతంలో వాగులో ఎన్నో ప్రమాదాలు జరిగినాయి. పంట పోలలకు వేల్లాలంటే వాగు దాటివెళ్లాల్సిందే కావున వంతెన నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయించాలని రైతులు కోరారు. ఎమ్మెల్చే స్పందించి వంతెన నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయస్తాను అని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. రైతుల సమస్యలను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పరిష్కరించినందుకు హామీ ఇచ్చిన ఎమ్మెల్చేకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్బూకుమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ- బీజీపీ జిల్లా కొనీల్ మెంబర్ దేవోజీ బూమేప్, బీజీపీ నాయకులు తాటివార్ రమేష్, రెతులు, తదితరులు ఉన్నారు.

ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವ ಕಾ ಕಾರಣ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪಕ, ಅಂದಿನ ಸ್ಥಾನ.

ముధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 15 : ముధోల్ నియోజకవర్గంలోని ఆయా మండలాల్లో సంక్రాంతి నంబరాలు అంబరాన్ని అంటాయి. సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా బుధవారం ఉదయం మండల అన్ని గ్రామాలలో ప్రజలు, భక్తులు సమీప దేవాలయాలకు వెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అలాగే మహిళలు, యువతలు వారి ఇళ్ళ ముందు అందమైన రంగులతో ముగ్గులు వేశారు. అలాగే యువకులు, చిన్నారులు పతంగులను ఎగురవేస్తూ పండుగను నంతోపంగా జరుపుకుంటున్నారు. వివిధ రకాల పిండివంటలను తయారు చేశారు. వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉద్యోగరీత్యా స్థిరపడ్డ స్థానికులు పండుగను పురస్కరించుకొని గ్రామాలకు చేరుకున్నారు. పండుగ సంబరాల్లో ఉత్సాహంగా పొల్గొన్నారు. సంక్రాంతి అంటేనే హరిదాసుల సందడి. సంక్రాంతి వచ్చిందంటే చాలు నెలరోజులు ముందే హరిదాసులు గ్రామాల్లో సందడి చేస్తారు. గ్రామాల్లోని ఆయా విధుల గుండా చక్కగా కాళ్ళకు గజ్జలు కట్టుకుని చేతుల్లో చిదతలు పెట్టుకొని తలపై అక్షయపాత్ర ధరించి శ్రీరామ రామ అంటూ ప్రత్యేక పాటలు పాడుతూ గ్రామాల్లో వేకువజామనే సందడి చేశారు. దీంతో ప్రతి ఇంటింటికి తిరుగుతూ అక్షయ పాత్రలో కానుకలను చేపట్టి, నిజానికి సంక్రాంతి వచ్చింది అంటే ఆనందం హరిదాసుల దారానే గ్రామీణ పొంతాలు సందడిగా మారుతుంది.



కన్నల పండువగో సంక్రంతి సంబరాలు

ముధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 15 : ముధోల్ నియోజకవర్గంలోని ఆయా మండలాల్లో సంక్రాంతి సంబరాలు అంబరాన్ని అంటాయి. సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా బుధవారం ఉదయం మండల అన్ని గ్రామాలలో ప్రజలు, భక్తులు సమీప దేవాలయాలకు వెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అలాగే మహిళలు, యువతలు వారి ఇళ్ళ మండు అందమైన రంగులతో ముగ్గులు వేశారు. అలాగే యువకులు, చిన్నారులు పతంగులను ఎగురవేస్తూ పండుగను నంతోషంగా జరుపుకుంటున్నారు. వివిధ రకాల పిండివంటలను తయారు చేశారు. వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉద్యోగరీత్యా స్థిరపడ్డ స్థానికులు పండుగను పురస్కరించుకొని గ్రామాలకు చేరుకున్నారు. పండుగ సంబరాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. సంక్రాంతి అంటే హరిదాసుల సందడి. సంక్రాంతి వచ్చిందంటే

ఎండుద్రాక్షను పాలలో నానబెట్టి తింటే అద్దుత ప్రయోజనాలు..

ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి తోడ్పుడుతుంది. ఇది మహిళల్లో బోలు ఎముకల వ్యాధికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్షలు దైటరీ ప్లైబర్, మంచి మూలం. ఇది గ్లూకోజ్ శోషణ చక్కెర పైక్కలను సమర్థవంతంగా నెమ్మిదిస్తుంది. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షలో ముఖ్యమైన నూనెలు పుప్పులంగా ఉంటాయి. ఇవి పొడిబారదం, మొటిమలు, పైపర్పిగ్గుంటేషన్ వంటి అనేక



నయ్యిడ్స్‌ల నుండి విషాదానికి ముఖ్యమైన నూనెలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. ఇవి పొడిబారడం, మొటిమలు, హైపర్‌గైంట్స్‌ను వంటి అనేక చర్చ సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు నిండివన్న ఎండుద్రాక్షను పాలలో నానబెట్టి తీసుకోవటం వల్ల రెట్టింపు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎండుద్రాక్షను రాత్రంతా నానబెట్టడం వల్ల అవి మృదువుగా మారుతాయి. ఇది పేగులకు అంటుకునే చిన్న ముక్కలుగా విడదీయడానికి సహాయపడుతుంది. సరైన జీర్ణక్రియ, పేగులను శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిస్ట్), యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉండే ఎండుద్రాక్ష గుండె ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇవి కొలెప్రోల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించగలవు. ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ, పోషకాల శోషణను పెంచే గట్ బ్యాక్టీరియా మెరుగుపడుతుంది. అధిక ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగి ఉన్న ఎండు ద్రాక్షలు ఎక్కువనేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. అనారోగ్యకరమైన చిరుతిండి తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తాయి. పాలలో పోషకాలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. కాల్వియం, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు వంటి ముఖ్యమైన బహుళ-పోషకాలు ఇందులో పెద్ద పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి. ఐరన్, కాపర్, పొట్టాపియం, మెగ్నెషియం వంటి ఖనిజాలు ఎండుద్రాక్షలో కనిపిస్తాయి. ఇవి మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. ప్రతిరోజు పాలలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను ఒక నెల పాటు తింటే మీ ఆరోగ్యంలో ఉపాంచని మార్చులను గమనిస్తారు. మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నవారు ఒక నెల పాటు పాలలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తినటం మంచిది.

