http://www.agnidharanews.com

అగ్నిధార

నిజాల నిప్పు కణిక

12-4-2026 ఆదివారం

పేజీలు : 5 వెల : 5/-

Published from Peddapalli Ciculated by Hyderabad, , , Sangareddy, jagityala, Rangareddy, Khammam,Medchal Medak Siddipet, Nalgonda, , warangal, Nizamabad

విలేకరులు కావలెను

ప్రజా గళాన్ని బలంగా వినిపిస్తూ.. అవినీతిపై సమరాన్ని సాగిస్తున్న అగ్నిధార తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు అనుభవం, ఆసక్తి గల వారికి అవకాశం కలదు. అన్ని జిల్లాలు, డివిజన్లు, మున్సిపల్ మరియు మండల కేంద్రాల్లో విలేకరులు కావలెను.

ఆసక్తి కలిగినవారు సంప్రదించగలరు

సెల్ : 80088 17828

దక్షిణాది గొంతు నొక్కే కుట్ర

ఉత్తరాదిలో ఎంపీ సీట్లు పెంచేందుకు కేంద్రం ప్లాన్

పన్నులు మనవి.. నిధులు వాళ్లకా?

2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా పునర్విభజన సరికాదు

42 శాతం రిజర్వేషన్ బిల్లు కేంద్ర వద్ద పెండింగ్

బీసీ సబ్ ప్లాన్ అంశంపై ఆలోచన చేస్తాం : డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11: కుల గణన చేస్తామని ప్రకటించిన కేంద్రం ఆ లెక్కలు పరిగణలోకి తీసుకోకుండా 2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేపడితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఉనికే ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. శనివారం ఆయన రవీంద్ర భారతి తో ఏర్పాటు చేసిన మహాత్మా పూలే ద్విశతాబ్ది జయంతి వేడుకల సందర్భంగా ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం మాత్రమే పరిగణలో తీసుకొని నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేపడితే దక్షిణాది మిగతా 2 లో

“దక్షిణాది రాష్ట్రాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం చూపుతున్న వివక్షను ప్రతి ఒక్కరూ గమనించాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. మన దగ్గర పన్నులు వసూలు చేస్తూ ఉత్తరాదికి నిధులు ధారపోస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇప్పుడు డిలిమిటేషన్ పేరుతో ఉత్తరాదిలో ఎంపీ స్థానాలను పెంచి దక్షిణాది ప్రాధాన్యతను తగ్గించే కుట్ర జరుగుతోందన్నారు. దక్షిణాది గొంతు నొక్కాలని చూస్తున్న ఈ రాజకీయ కుట్రలను బహుజనులు, ప్రజాస్వామ్యవాదులు ఏకమై తిప్పికొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. సామాజిక మార్పు కోసం అందరూ కలిసి రావాలన్నారు.”

వెనక్కి తగ్గని ఇరాన్

షరతులకు అంగీకరిస్తేనే చర్చలని స్పష్టీకరణ!

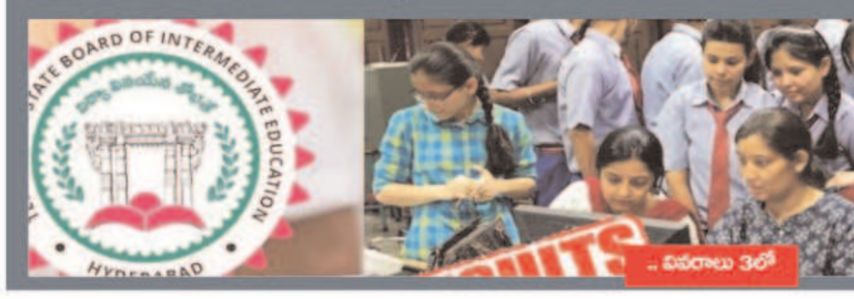
అమెరికా బృందం ఉపాధ్యక్షుడికి పాక్ స్వాగతం

2

మా వద్ద నాణ్యమైన చమురు ఉంది

కొనడానికి ముందుకు రండి: ట్రంప్ పిలుపు

నేడు ఇంటర్ ఫలితాల విడుదల



.. వివరాలు 3లో

కొత్తతరం నాయకత్వం రావాలి

అరాచక పాలన అంతానికి యువత ముందుకు రావాలి

- రాబోయేవి అసెంబ్లీ ఎన్నికలు కాదు.. కేసీఆర్ ఎన్నికలే
- అబద్ధపు హామీలతో రేవంత్ సర్కార్ దబ్బా
- ఇబ్రహీంపట్నం కార్యకర్తల సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్

3

అమీన్‌పూర్‌లో హైడ్రా ఆపరేషన్

- రూ.15 వేల కోట్ల ప్రభుత్వ భూమి స్వాధీనం!
- కోర్టు ఆర్డర్లు బేఖాతరు చేస్తూ నిర్మించిన గెస్ట్ హౌస్
- 6 అంతస్తుల భవనం నేలమట్టం

2

2

పార్లమెంట్‌లో ఆసక్తికర దృశ్యం

ప్రధాని మోదీ, రాహుల్ స్నేహపూర్వక సంభాషణ!

జ్యోతిబా పూలే జయంతి వేడుకల్లో పరస్పరం పలకరించుకున్న నేతలు

అక్షరాస్యతలో వెనుకబడిన తెలంగాణ

- విద్యా రంగం పూర్తిగా అస్తవ్యస్తం
- పూలే ఆశయాలకు కాంగ్రెస్ తూట్లు
- కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్

.. వివరాలు 3లో

పూలేకు సీఎం నివాళి

ఢిల్లీ నివాసంలో ఘనంగా జయంతి.. పాల్గొన్న ఎంపీ మల్లు రవి

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 11: మహాత్మా జ్యోతిరావు ఫూలే జయంతి సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఢిల్లీలోని తన నివాసంలో ఆ మహనీయుడి చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆ మహనీయుడి ఉన్నత్యాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. జ్యోతిరావు ఫూలే చిత్రపటానికి ఎంపీ మల్లు రవి కూడా నివాళులర్పించారు. సామాజిక సమానత్వం కోసం ఫూలే చేసిన కృషిని ఈ సందర్భంగా స్మరించుకున్నారు.

వెనక్కి తగ్గని ఇరాన్

ఇస్లామాబాద్, ఏప్రిల్ 11: పశ్చిమ ఆసియాలో యుద్ధ మేఘాలను తొలగించి శాంతిని నెలకొల్పడమే లక్ష్యంగా పాకిస్థాన్ వేదికగా జరగాల్సిన అమెరికా-ఇరాన్ చర్చలపై సందిగ్ధత కొనసాగుతోంది. పాక్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ బృందం అడుగుపెట్టి గంటలు గడుస్తున్నా, ఇరాన్ ప్రతినిధులతో నేరుగా భేటీ ఇంకా సాధ్యపడలేదు. తమ డిమాండ్లను నెరవేరిస్తేనే ముఖాముఖి చర్చలకు కూర్చుంటామని ఇరాన్ భీష్మించుకోవడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా లెబనాన్పై ఇజ్రాయెల్ దాడులను తక్షణమే నిలిపివేయాలని, అక్కడ పూర్తిస్థాయి కాల్పుల విరమణ అమలులోకి రావాలని ఇరాన్ పట్టుబడుతోంది. దీనితో పాటు ఖతార్ తో సహా ఇతర అంతర్జాతీయ బ్యాంకుల్లో స్తంభింపజేసిన తమ నిధులను అమెరికా తక్షణమే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తోంది. ఇరాన్పై ఉన్న
ఆర్థిక ఆంక్షలను సడలించడంతో పాటు గత యుద్ధ నష్టపరిహారాన్ని కూడా చెల్లించాలని ఇరాన్ పార్లమెంట్ స్పీకర్ మొహమ్మద్ బాఘేర్ గాలిబాఫ్ స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు అమెరికా బృందానికి నాయకత్వం వహిస్తున్న ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ ఇస్లామాబాద్ చేరుకున్న తర్వాత పాక్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్ సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. అంతకుముందు విమానం ఎక్కే సమయంలో వాన్స్ మాట్లాడుతూ తాము శాంతికి సిద్ధంగా ఉన్నామని, కానీ ఇరాన్ తమను తప్పుదారి పట్టించాలని చూస్తే పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉంటాయని హెచ్చరించడం ఉత్కంఠ రేపుతోంది. వాన్స్ బృందంలో మాజీ అధ్యక్షుడి అల్లుడు జారెడ్ కుష్నర్, ప్రత్యేక దూత స్టీవ్ విట్కాఫ్ కూడా ఉన్నారు. ప్రస్తుతానికి ఇరు దేశాల ప్రతినిధులు ఒకే హోటల్లో విడిది చేసినప్పటికీ నేరుగా కలవలేదు. పాక్ అధికారులే అటు అమెరికా బృందంతోనూ, ఇటు ఇరాన్ విదేశాంగ

షరతులకు అంగీకరిస్తేనే చర్చలని

అమెరికా బృందం ఉపాధ్యక్షుడికి పాక్ ప్రధాని స్వాగతం

మంత్రి అరాగ్చీ నేతృత్వంలోని బృందంతోనూ వేర్వేరుగా భేటీ అవుతూ రాయబారం నడుపుతున్నారు. అమెరికా ఈ షరతులపై మెత్తబడితేనే రేపు నేరుగా చర్చలు జరిగే అవకాశం ఉంది. ప్రపంచ చమురు మార్కెట్కు కీలకమైన 'స్ట్రెయిట్ ఆఫ్ హోర్ముజ్' పునరుద్ధరణ కూడా ఈ చర్చల ఎజెండాలో ప్రధానాంశంగా ఉంది.

చర్చలు విఫలమైతే మరిన్ని దాడులు : ట్రంప్

న్యూయార్క్: ఇరాన్, అమెరికా దేశాల మధ్య రెండు
వారాల కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కొనసాగుతున్న వేళ శనివారం పాకిస్థాన్లో రెండు దేశాల మధ్య చర్చలకు దిగారు. ఈ చర్చలు ఎలాంటి ఫలితాలను ఇస్తాయన్న దానిపై యావత్ ప్రపంచం ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తోంది. ఇరాన్ అమెరికా చర్చలు జరపనున్న వేళ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరోమారు ఇరాన్కు సీరియస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. అంతర్జాతీయ జలమార్గాలను బ్లాక్ చేయడం తప్ప.. ఇరాన్ దగ్గర మరో అస్త్రం లేదని అన్నారు. హోర్ముజ్ జలసంధిని తెరవాలన్నది తమ డిమాండ్ అని తేల్చి చెప్పారు. చర్చలు విఫలమైతే ఇరాన్పై మరిన్ని దాడులు చేస్తామని అన్నారు. అత్యుత్తమ ఆయుధాలతో సైన్యం ఇరాన్పై దాడి చేయడానికి సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. ఇరాన్ బలగాలు సైనికంగా ఓడిపోయాయని అన్నారు. ఇరాన్ దగ్గర అణ్వాయుధాలు ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. చర్చల ఫలితంతో సంబంధం లేకుండా.. హోర్ముజ్ జలసంధి దానంతట అదే తెరుచుకుంటుందని, త్వరలోనే హోర్ముజ్ జలసంధి తెరుచుకునేలా చేస్తామని అన్నారు. కాగా, ఇరాన్తో చర్చల నేపథ్యంలో ట్రంప్ తన సొంత సోషల్ మీడియాప్లాట్ ఫామ్ ది ట్రూత్లో ఇరాన్పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ వరుస పోస్టులు పెడుతున్నారు.

మా వద్ద నాణ్యమైన చమురు ఉంది

కొనడానికి ముందుకు రండి: ట్రంప్ పిలుపు

వాషింగ్టన్, ఏప్రిల్ 11: ఇరాన్తో శాంతి చర్చలకు ముందు
అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రెండు అతిపెద్ద చమురు ఆర్థిక వ్యవస్థలైన రష్యా, సౌదీ అరేబియా కంటే తమ వద్దే ఎక్కువ చమురు ఉందన్నారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత నాణ్యత కలిగిన చమురు, గ్యాస్ ను నింపుకోవడానికి ప్రపంచ దేశాలకు చెందిన అనేక ఖాళీ చమురు ట్యాంకర్లు అమెరికా తీరం వైపు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. 'మేము మీకోసం ఎదురు చూస్తున్నాం.. త్వరితగతిన స్పందించండి' అంటూ ప్రపంచ దేశాలకు పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచంలో ఎక్కడికైనా చమురు ఎగుమతి చేసేందుకు అమెరికా సిద్ధంగా ఉందన్నారు. మరికొన్ని గంటల్లో ఇరుదేశాల మధ్య చర్చలు ప్రారంభమ వ్వనున్న నేపథ్యంలో ఇరాన్ అమెరికాకు పలు షరతులు విధిస్తుండడంతో కాల్పుల విరమణ ప్రయత్నాలు ఆలస్య మవుతున్నాయి. ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ బృందం పాకిస్థాన్కు వచ్చి నాలుగు గంటలకు పైగా అయినప్పటికీ, ఇరాన్ ప్రతినిధులతో ఇంకా ప్రత్యక్ష చర్చలు జరపలేదు. పాకిస్థాన్ ప్రధాని షరీఫ్ ఇప్పటికే వాన్తో సమావేశమ య్యారు. ప్రస్తుతం ఇరాన్ అధికారుల బృందం పాక్ అ ధికారులతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. లెబ నాన్లో కాల్పుల విరమణ, స్తంభింపజేసిన ఇరాన్ నిధుల విడుదల అనే రెండు షరతులను ఇరాన్ అమెరికా ముం దు ఉంచింది. అవి అమలైతేనే చర్చలు జరుగుతాయని స్పష్టం చేసింది.

పార్లమెంట్లో ఆసక్తికర దృశ్యం

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 11: రాజకీయ రణక్షేత్రంలో విమర్శల బాణాలు సంధించుకునే ప్రధాన ప్రత్యర్థులు పార్లమెంటు ప్రాంగణంలో మాత్రం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తిని చాటుతూ స్నేహపూర్వకంగా ముచ్చటించారు. మహాత్మా జ్యోతిబా ఫులే 200వ జయంతి సందర్భంగా శనివారం పార్లమెంటులోని 'ప్రేరణా స్థల్' వద్ద నివాళు లర్పించేందుకు వచ్చిన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, లోక్సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ కొద్దిసేపు ప్రత్యేకంగా సంభాషించుకోవడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. కార్యక్రమానికి చేరుకున్న ప్రధాని మోదీ తొలుత ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్, స్పీకర్ ఓం బిర్లా, కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డాలతో పాటు రాహుల్ గాంధీని పలకరిస్తూ ముందుకు సాగారు. అయితే, కొద్ది క్షణాల తర్వాత మళ్లీ వెనక్కి వచ్చిన ప్రధాని, రాహుల్ గాంధీతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడటం చర్చనీయాంశమైంది. పలు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ ఇరు నేతల మధ్య తీవ్రమైన వాగ్వివాదాలు సాగుతున్న తరుణంలో, ఈ అనూహ్య భేటీకి సంబంధించిన వీడియో ఇప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ గా మారింది. ఇటీవలి కాలంలో విదేశాంగ విధానంపై రాహుల్ గాంధీ చేసిన విమర్శలు, వాటిని ప్రధాని తిప్పికొట్టిన తీరు రాజకీయంగా వేడి పుట్టించాయి. ట్రంప్ నిర్దేశాల మేరకే
మోదీ పాలన సాగుతోందని రాహుల్ ఆరోపించగా, ఆయనను 'స్వయం ప్రకటిత రాజకుమారుడు' అంటూ ప్రధాని ఎద్దేవా చేశారు. ఇటువంటి ఘాటైన రాజకీయ వాతావరణం నెలకొన్నప్పటికీ, పార్లమెంటు ప్రాంగణంలో ఒకరినొకరు గౌరవించుకుంటూ ముచ్చటించడం భారతీయ ప్రజాస్వామ్య గొప్పతనానికి నిదర్శనమని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

దక్షిణాది గొంతు నొక్కే కుట్ర

మొదటి పేజీ తరువాయి

అవసరం లేకుండానే కేంద్రంలో ప్రభుత్వాలు ఏర్పడతాయని తెలిపారు. కుల గణన చేయకుండా నియోజకవర్గాల విభజన చేపడితే ఫలితం మరోరకంగా ఉంటుందని డిప్యూటీ సీఎం అన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు పెద్ద ఎత్తున సామాజిక మార్పునకు నాంది పలుకుతున్నాయని, కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నాయని ద్రవిడ రాష్ట్రాలను బలహీన పరిచేందుకు కేంద్రం నుంచి వచ్చే పన్నుల వాటాలో భారీగా తగ్గింపులు చేశారని డిప్యూటీ సీఎం వివరించారు. తెలంగాణ నుంచి పన్నుల రూపేనా ఒక రూపాయి కేంద్రానికి వెళితే తిరిగి రాష్ట్రానికి 37 పైసలు మాత్రమే వస్తుందని, తమిళనాడు నుంచి రూపాయి వెళితే తిరిగి ఆ రాష్ట్రానికి 29 పైసలు, కేరళ నుంచి రూపాయి వెళితే తిరిగి ఆ రాష్ట్రానికి 61 పైసలు మాత్రమే వస్తున్నాయని తెలిపారు. అదే ఉత్తరాది బీహార్ నుంచి కేంద్రానికి రూపాయి వెళితే తిరిగి కేంద్రం నుంచి ఆ రాష్ట్రానికి 6.53 రూపాయలు వెళుతున్నాయని, ఉత్తరప్రదేశ్ నుంచి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి రూపాయి వెళితే తిరిగి ఆ రాష్ట్రానికి పన్నుల వాటాల రూపంలో 2.17 రూపాయలు వెళుతున్నాయని వివరించారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల పట్ల జరుగుతున్న వివక్ష, కేంద్రం ఉద్యమాలను కట్టడి చేస్తున్న తీరు, నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశంపై కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ సమావేశంలో ఇటీవల పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరిగిందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. నియోజక వర్గాల పునర్విభజనలో కుల గణన ను పరిగణలోకి తీసుకోక పోతే యావత్ భారత దేశంలోని బలహీన వర్గాలకు నష్టం జరుగుతుందని, మనకోసం మనం పోరాడాల్సిన అవసరం ఏర్పడిందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి ప్రజా ప్రభుత్వం బడ్జెట్లో పెద్ద ఎత్తున ప్రజలే కేంద్రంగా నిధులు కేటాయించింది ఇదే జరిగితే తమకు పెద్ద ఎత్తున నష్టం జరుగుతుందని భావించి రాష్ట్రంలో ఫ్యూడల్ శక్తుల పునరేకీకరణ ప్రయత్నం జరుగుతుందని డిప్యూటీ సీఎం హెచ్చరించారు. బహుజనులు ఏకం కావాలి ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ సబ్ ప్లాన్ చట్టాన్ని కాంగ్రెస్ అమల్లోకి తీసుకువచ్చింది బీసీ సబ్ ప్లాన్ డిమాండ్ తాజాగా తెరపైకి వచ్చింది ఈ అంశాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ, ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లి ఆలోచన చేస్తామని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. అంతరాలు లేని సమాజం కోసం జనాభా ఆధారంగా నిధులు కేటాయించాలి, జనాభా దామాషా ప్రకారం నిధులు ఖర్చు చేసినప్పుడే సకల సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందని తెలిపారు. సామాజిక న్యాయం కోసం తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినా నిటారుగా నిలబడుతుందని డిప్యూటీ సీఎం స్పష్టం చేశారు. భారతదేశంలో కులం అనేది వాస్తవం అధికారంలోకి రాగానే కుల సర్వే చేపడతామని మా నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ ఎన్నికల ముందు ప్రకటించారు. మహాత్మ పూలే ఆలోచనలను ఏ చిన్న అవకాశం దక్కిన, ప్రతి సందర్భంలో పూర్తిస్థాయిలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. కుల వివక్ష, ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా కుంగిపోకుండా తట్టుకొని నిలబడాలి అని ఆచరించి భవిష్యత్తు తరాలకు ఆదర్శంగా నిలబడ్డారు అందుకే మహాత్మా పూలే మహానుభావుడు అయ్యారు అని తెలిపారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ మైనారిటీ ఓసి అన్ని వర్గాల పిల్లలు 12వ తరగతి వరకు ఒకే చోట చదువుకునేలా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. అధికారంలోకి రాగానే 40 శాతం డైట్ 200శాతం కాస్మోటిక్ చార్జీలు పెంచామని, మన బిడ్డలు ఎవరు అర్ధాకలితో ఉండకూడదనే మంచి ఉద్దేశంతో ప్రతిరోజు నాణ్యమైన డైట్ ను అందించడమే కాదు వాటిని పర్యవేక్షించేందుకు చీఫ్ సెక్రటరీ నుంచి మండల స్థాయి అధికారి వరకు సీఎం నుంచి సర్పంచి వరకు గురుకులాలు సంక్షేమ వసతి గృహాలు సందర్శించాలి అవసరమైతే అక్కడే నిద్రించాలని నిబంధన పెట్టి ఎప్పటికప్పుడు నివేదికలు తీసుకుంటున్నట్టు వివరించారు. జూన్ 2 నుంచి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే 20 లక్షల మంది విద్యార్థులకు ఉదయం పూట అల్పాహారం పథకం ప్రారంభిస్తున్నామని, ప్రతి నియోజకవర్గంలో 15 కోట్లతో సకల సౌకర్యాలతో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ ప్రారంభిస్తున్నామని డిప్యూటీ సీఎం ప్రకటించారు. కుల వృత్తులపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్న వారికి ఉచితంగా విద్యుత్తు అందిస్తున్నామని తెలిపారు.

పారదర్శకంగానే మేడారం గద్దెల నిర్మాణం

అవినీతిపై ఆధారాలు ఉంటే చూపాలి

సెల్‌ఫోన్ కొనుగోళ్లపైనా కువిమర్శలు తగవు

మంత్రి సీతక్క మరోమారు గట్టిగా జవాబు

ములుగు, ఏప్రిల్ 11: మేడారం సమ్మక్క- సారక్క అమ్మవార్ల గద్దెల పునర్నిర్మాణ పనుల్లో ఎక్కడ అవినీతి జరగలేదని మంత్రి సీతక్క స్పష్టం చేశారు. గద్దెల పున: నిర్మాణ పనుల్లో అవినీతి జరిగిందని అంటున్నారని.. ఆధారాలు ఉంటే చూపించాలని ప్రతిపక్షాలకు సవాల్ విసిరారు. అవసరమైతే సీబీఐ విచారణ జరపాలని సూచించారు. శనివారం ములుగులో టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ పర్యటించారు. మహేశ్ గౌడ్‌కు గట్టమ్మ దేవాలయం వద్ద మంత్రి సీతక్క, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు ఘన స్వాగతం పలికారు. గట్టమ్మ దేవాలయంలో మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. గట్టమ్మ దేవాలయం నుంచి భారీ బైక్ ర్యాలీగా ములుగు పట్టణ కేంద్రానికి నాయకులు, కార్యకర్తలు బయలుదేరారు. నాపై తప్పుడు ప్రచారం చేశారు.. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల సమావేశంలో మంత్రి సీతక్క మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రావడాన్ని బీఆర్ఎస్ నేతలు తట్టుకోలేకపోతున్నారని విమర్శించారు. ఎన్నికల్లో తనను ఓడించేందుకు రూ.వందల కోట్లు ఖర్చుచేశారని, తనపై తప్పుడు ప్రచారం చేశారని ధ్వజమెత్తారు. ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు తనను ప్రలోభాలకు గురిచేశారని.. అయినా తాను వారికి లొంగలేదని చెప్పారు. అంగన్‌వాడీ టీచర్లకు ఇచ్చే ఫోన్లలో అవినీతి జరిగిందని... అవినీతి సీతక్క అంటున్నారని.. జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలని హెచ్చరించారు. తానెక్కడా అవినీతి చేయలేదని స్పష్టం చేశారు. రూ.11,650లకు ఫోన్లు కొంటే.. రూ.14000వేలని ప్రచారం చేస్తున్నారని మంత్రి సీతక్క ఆగ్రహించారు. ఇష్టానుసారంగా ఆరోపణలు చేసే ప్రతిపక్షాలకు మంత్రి సీతక్క వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఏది పడితే అది మాట్లాడితే ఊరుకోం.. చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవు. దమ్ముంటే మీ ఆరోపణలు నిరూపించండంటూ సవాల్ విసిరారు. ములుగులో పోషణ పక్వాడ సందడి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు మంత్రి సీతక్క. ఈ సందర్భంగా గత ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో అంగన్‌వాడీల పరిస్థితి అత్యంత దయనీయమన్నారు సీతక్క. కరెంటు లేదు, తాగునీరు లేదు, కనీస మౌలిక సదుపాయాలు లేవన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 12,500 అంగన్‌వాడీలకు భవనాలే లేకపోయినా నాటి పాలకులు పట్టించుకోలేదన్నారు. కానీ తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే మార్పు మొదలైందదన్నారు. ఇప్పటికే రెండు వేల కొత్త అంగన్‌వాడీ భవనాల నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేశామని చెప్పారు. కేవలం పౌష్టికాహారం అందించడమే కాదు.. అంగన్‌వాడీలను సకల సౌకర్యాలతో 'ప్రీ-ప్రైమరీ స్కూల్స్'గా తీర్చిదిద్దుతుంటే.. అది ఓర్వలేక కొన్ని పార్టీలు అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నాయని విమర్శించారు సీతక్క. ఇక సెల్ ఫోన్ల కొనుగోలుపై క్లారిటీ ఇస్తూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగానే ఐదుగురు నిపుణులైన అధికారుల కమిటీ పర్యవేక్షణలో అత్యంత పారదర్శకంగా టెండర్లు నిర్వహించామని స్పష్టం చేశారు. విమర్శలు పక్కన పెట్టి ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ముందుకు సాగుతామని సీతక్క చెప్పారు.

అమీన్‌పూర్‌లో హైడ్రా ఆపరేషన్

రూ. 15 వేల కోట్ల ప్రభుత్వ భూమి స్వాధీనం!

కోర్టు ఆర్డర్లు బేఖాతరు చేస్తూ నిర్మించిన గెస్ట్ హౌస్

6 అంతస్తుల భవనం నేలమట్టం

సంగారెడ్డి, ఏప్రిల్ 11: సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్‌పూర్‌లో హైడ్రా భారీ ఆపరేషన్ చేపట్టింది. భారీ పోలీసు బందోబస్తు మధ్య ఆక్రమణలను కూల్చి వేస్తోంది. రెవెన్యూ, మున్సిపల్ అధికారులతో కలిసి ఈ భారీ ఆపరేషన్‌ను నిర్వహిస్తోంది. కోర్టు స్టే ఆర్డర్ ఉన్నా.. నిర్మాణాలు జరిపిన ఓ గెస్ట్ హౌస్‌తో పాటు, ఆరు అంతస్తుల భవనాన్ని హైడ్రా కూల్చివేస్తోంది. ఐలాపురం తండాతో పాటు గ్రామంలోని పేదల ఇళ్ల జోలికి వెళ్లకుండా ఖాళీ స్థలాలను హైడ్రా స్వాధీనం చేసుకుటోంది. సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్‌పూర్ మండలం ఐలాపురం గ్రామంలో మొత్తం 1263 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి ఉంది. ఇందులో ఇప్పటికే చాలా నివాసాలు వెలిశాయి. ఆ నివాసాల జోలికి వెళ్లకుండా మిగిలి ఉన్న 860 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని రక్షించేందుకు చర్యలు చేపట్టింది. 863 ఎకరాల భూమి విలువ రూ.15 వేల కోట్లకు పైగా ఉంటుందని అంచనా. ఇక్కడ యథాతథ స్థితిని కొనసాగించాలని 1998 నుంచి కోర్టు ఆర్డర్లున్నా పట్టించుకోకుండా నిర్మించిన గెస్ట్ హౌస్‌ను హైడ్రా తొలగించింది. అలాగే ఎలాంటి

అనుమతులు లేకుండా నిర్మించిన 6 అంతస్తుల భవనాన్ని తొలగిస్తోంది. ఐలాపురం తండాలో కానీ, గ్రామంలోని నివాస గృహాల జోలికి కానీ వెళ్లకుండా చర్యలు చేపట్టినట్లు హైడ్రా అధికారులు స్పష్టం చేశారు. కేవలం అక్రమంగా నిర్మించిన భారీ కట్టడాలు, ఖాళీ స్థలాల స్వాధీనంపైనే దృష్టి సారించినట్లు తెలిపారు. 1998 నుంచి 'స్టేటస్ కో' కొనసాగించాలని కోర్టు ఆర్డర్లు ఉన్నప్పటికీ, వాటిని ఖాతరు చేయకుండా ముఖీమ్ నిర్మించిన గెస్ట్ హౌస్‌ను హైడ్రా నేలమట్టం చేసింది. అలాగే అతని సోదరుడు అజీమ్ ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా నిర్మించిన 6 అంతస్తుల భవనాన్ని కూడా అధికారులు తొలంచారు. ఐలాపూర్ గ్రామంలో మొత్తం 1263 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి ఉంది. ఇందులో ఇప్పటికే అనేక నివాసాలు వెలిశాయి. మిగిలి ఉన్న 860 ఎకరాల ఖాళీ ప్రభుత్వ భూమిని స్వాధీనం చేసుకోవడమే లక్ష్యంగా హైడ్రా ఈ ఆపరేషన్ చేపట్టింది. ఈ భూమి విలువ సుమారు రూ.15 వేల కోట్ల పైమాటే ఉందని అంచనా. కూల్చివేతలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా భారీగా పోలీసులను మోహరించారు. అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా భారీగా పోలీసులు మోహరించారు. హైడ్రా చేపట్టిన ఈ భారీ ఆపరేషన్ వల్ల వేల కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ భూమి అన్యాక్రాంతం కాకుండా కాపాడగలిగారు.

పంటకొనుగోళ్లలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం

- సిద్దిపేట యార్డులో రైతుల ఆందోళన
- సందర్శించిన ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు

సిద్దిపేట, ఏప్రిల్ 11: పంట కొనుగోలు చేయకుండా రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం నిరక్ష్యం వహిస్తోందని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీశ్‌రావు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ అలసత్వంతో రైతులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని ఆగ్రహించారు. శనివారం సిద్దిపేట వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్‌ని హరీశ్‌రావు సందర్శించారు. పొద్దు తిరుగుడు, మొక్కజొన్న ధాన్యాన్ని నాలుగు రోజుల నుంచి కొనుగోలు చేయడం లేదని హరీశ్‌రావుకి రైతులు విన్నవించారు. అన్నదాతల సమస్యలు విని అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి వెంటనే సమస్య పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. పూలే జయంతీ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా హరీశ్‌రావు మీడియాతో మాట్లాడారు. రైతుల పట్ల కాంగ్రెస్ సర్కార్ చిన్నచూపు చూపుతోందని ధ్వజమెత్తారు. నారాయణఖేడ్, ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్ కేంద్రాల్లో మొక్కజొన్న కొనుగోలు సెంటర్‌లను ఎందుకు ప్రారంభించలేదని ప్రశ్నించారు. వెంటనే కొనుగోలు సెంటర్‌లు ప్రారంభించి మద్దతు ధర ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. మార్కెట్ యార్డ్‌లను అధికారులు సందర్శించాలని అన్నారు. చాలా చోట్ల కొనుగోలు సెంటర్‌లు ప్రారంభించకపోవడంతో తక్కువ ధరకు అమ్ముకుని రైతులు నష్టపోతున్నారని చెప్పారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పంట మార్పిడి చేయమని చెబుతున్నారు.. కానీ రైతులు పంట మార్పిడి చేస్తే వాటిని కొనే దిక్కు లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులను ఇబ్బంది పెడుతోందని ÷ర్ అయ్యారు. పలు జిల్లాల్లో వడగళ్ల వర్షాల వల్ల పంట నష్టపోయిన రైతులను ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు సమయానికి రైతు బంధు ఇవ్వాలని కోరారు. బీసీలను రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం దగా చేసిందని దుయ్యబట్టారు. బీసీ డిక్లరేషన్ పేరుతో రేవంత్‌రెడ్డి బీసీలను మోసం చేశారని ఆగ్రహించారు. కేసీఆర్ హయాంలో అన్ని కుల వృత్తులను ప్రోత్సహించామని చెప్పుకొచ్చారు. బీసీ విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌ను వెంటనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విడుదల చేయాలని హరీశ్‌రావు డిమాండ్ చేశారు.

అక్షరాస్యతలో వెనుకబడిన తెలంగాణ

- విద్యా రంగం పూర్తిగా అస్తవ్యస్తం
- పూలే ఆశయాలకు కాంగ్రెస్ తూట్లు
- కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11: ప్రముఖ సామాజిక తత్వవేత్త, ఉద్యమకారుడు మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ద్విశతాబ్ది జయంతి సందర్భంగా కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అణచివేతపై తిరుగుబాటుకు కేరాఫ్ అడ్రస్.. బడుగు, బలహీన వర్గాలకు కొండంత ధైర్యం.. మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే అని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ మేరకు బండి సంజయ్ ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఏ సమాజమైతే చదువు పరంగా, ఆర్థికంగా ఎదుగుతుందో అప్పుడే ఆ సమాజం అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆశించడమే కాకుండా అందుకోసం చివరిదాకా కృషి చేసిన మహనీయుడు పూలే అని కొనియాడారు. ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్‌ను అభిమానించే జ్యోతిరావు పూలే కుల వివక్షపై అలుపెరగని పోరాటం చేశారని కీర్తించారు. ఆ రోజుల్లోనే వితంతు పునర్వివాహాలు జరపడంతోపాటు బాల్యవివాహాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చారని ప్రశంసించారు. మహిళల చదువు కోసం నిరంతరం పాటు పడ్డారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాత్రం జ్యోతిరావు పూలే ఆశయాలకు, స్ఫూర్తికి భిన్నంగా పాలన కొనసాగిస్తోందని బండి సంజయ్ అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న విద్యాశాఖ పనితీరు దారుణంగా ఉందని తెలిపారు. అక్షరాస్యతలో జాతీయ సగటు కంటే తెలంగాణ పూర్తిగా వెనుకబడి ఉండటం ఆందోళన కలిగిస్తోందని చెప్పారు. ఏళ్ల తరబడి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు చెల్లించకపోవడంతో లక్షలాది మంది పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలు ఉన్నత చదువులకు దూరమవుతున్నారని చెప్పుకొచ్చారు. ఆరోగ్య శ్రీ బకాయిలు ఏళ్ల తరబడి చెల్లించకపోవడంతో కార్పొరేట్, ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులు ఆరోగ్య శ్రీ కార్డుపై చికిత్స చేయించుకోలేని దుస్థితి ఏర్పడిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ భూములను ఎడాపెడా అమ్ముతూ భవిష్యత్తు తరాలకు గజం జాగా కూడా లేకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తోందన్నారు. ఇకనైనా రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం పూలే ఆశయాలను మాటల్లో కాకుండా చేతల్లో చూపాలని బండి సంజయ్ కోరారు. పూలే దీనబంధు అనే పత్రికను స్థాపించి బీదల, కార్మికుల సమస్యలను సమాజానికి తెలిసేలా చేశారని బండి సంజయ్ కుమార్ ప్రస్తావించారు. అట్టడుగు వర్గాల్లో విజ్ఞానాన్ని నింపడానికి, పేదలను ఆదుకోవడానికి సర్వస్వం త్యాగం చేసిన మహోన్నతుడు పూలే అని చెప్పారు. భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ పూలేను గురువుగా ప్రకటించుకున్నారంటే ఆయన గొప్పదనం ఏంటో అర్థమవుతుందని అన్నారు. సతీమణి సావిత్రీబాయి పూలేతో కలిసి విద్యా ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించి ఏకంగా 52 పాఠశాలలను ప్రారంభించి వేలాది మంది పేదలకు అక్షర జా&ఝనాన్ని అందించిన మహనీయుడు జ్యోతిరావు పూలే అని కొనియాడారు. స్వాతంత్ర్యం÷-ర రాని రోజుల్లోనే నిర్బంధాలను, అణిచివేతలను తట్టుకుంటూ అణగారిన వర్గాల ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు తెచ్చేందుకు జ్యోతిరావు పూలే చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమని కీర్తించారు.

కొత్తతరం నాయకత్వం రావాలి

- అరాచక పాలన అంతానికి యువత ముందుకు రావాలి
- రాబోయేవి అసెంబ్లీ ఎన్నికలు కాదు.. కేసీఆర్ ఎన్నికలే
- అబద్ధపు హామీలతో రేవంత్ సర్కార్ డబ్బా
- ఇబ్రహీంపట్నం కార్యకర్తల సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11: ఈ అరాచక పాలనను అంతమొందించాలంటే కొత్తతరం నాయకత్వం రావాల్సిన అవసరం ఉందని.. రాబోయే రోజుల్లో ఎన్నికలు ఎప్పుడొచ్చినా అవి కేసీఆర్ ఎన్నికలుగానే ఉంటాయి.. అసెంబ్లీ ఎన్నికలు కాదు. కేసీఆర్ ఎన్నికలే ఈ రాష్ట్రంలో జరుగుతాయని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. ఇబ్రహీంపట్నం నియోజకవర్గం బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. కేసీఆర్ తిరిగి అధికారంలోకి వచ్చే ఎన్నికలే జరుగుతయని నాకు విశ్వాసం ఉందన్నారు. ఇది నా ఆలోచన కాదు.. రాష్ట్రంలో ఎవరినైనా అన్నా ఎట్లున్నది పరిస్థితి అని అడగండి. రైతన్నల బాధలు వర్ణనాతీతంగా ఉన్నాయి. నేను జగిత్యాలకు పోతే అక్కడ ఓ రైతు సోదరుడు కలిసిండు. అన్న ఎట్లున్నది పరిస్థితి అని అడిగిన. ఆ ఏముంది సార్ మూడు సార్లు రైతు బంధు ఎగ్గొట్టిండు. రూ.27 వేల కోట్లు మిగిలినయి. అందులో నుంచి 20 వేల కోట్లు ఇచ్చి రుణమాఫీ చేసినా అని డబ్బా కొట్టుకుంటున్నడు. మా పైసలు మాకే ఇచ్చి మిదికెళ్లి బాకీ ఉన్నడు.. కానీ బయటకు మాత్రం రైతు బంధు ఎగ్గొట్టిన అని చెప్పడు. రుణమాఫీ చేసినా అని చెప్పి.. అది కూడా ఊరిలో చారానా మందికి చేసిండు. బారానా మందికి కాలేదు. అగో గట్లుంది పాలనా అని ఒకే ఒక్కమాటలో రైతన్న చెబుతున్నడని అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. ఏ యువకుడినైనా అడగండి రెండు లక్షల ఉద్యోగాలని ఊరించి పెద్ద పెద్ద మాటలు చెప్పి చివరకు మోసం చేసి గద్దెనెక్కి.. ఇంతవరకు రెండున్నర సంవత్సరాల్లో 11 వేల ఉద్యోగాలు కూడా ఇవ్వలేదు. మహిళలకు స్కూటీలు, తులం బంగారం అన్నడు.. నెలకు రూ.2500 ఇస్తా అన్నడు.. అత్తకు రూ.4 వేలు, కోడలుకు రెండున్నర వేలు నోటికి ఎంతొస్తే అంత మాటలిచ్చి మహిళలను మోసం చేసిండు. కేసీఆర్ రాకముందు 200 పెన్షన్ వచ్చేది. కేసీఆర్ దాన్ని రూ.2 వేలు చేసిండు. నవంబర్‌లో అయితే రూ.2వేలు, డిసెంబర్‌లో అయితే 4 వేలు అని చెప్పిండు. ముసలోళ్లను కూడా మోసం చేసిండు. రెండు నెలలు ఇప్పటికీ పెన్షన్ ఎగ్గొట్టిండు. 28 నెలల్లో సాధించింది ఏమైనా ఉందంటే ఒకే ఒక్కటి ఢిల్లీకి పోవుడు. వచ్చుడు.. ఎక్కే విమానం.. పోయే విమానం తప్ప ఈ రాష్ట్రంలో చేసింది మాత్రం ఏమీ లేదన్నాడు. మీ ఎమ్మెల్యే గురించైతే నేను చెప్పే అవసరమే లేదు. ఆయన ఎట్లాంటోడో ఏమేం వసూళ్లు చేస్తడో నాకంటే బాగా మీకే తెలుసు. ఆఖరికి అరటి పండ్ల బండ్లను కూడా విడిచిపెట్టడట అని కేటీఆర్ ఎద్దేవా చేశారు. గట్లాంటోడి గురించి నేను మాట్లాడ కని.. ఒకటి మాత్రం పక్కా మంచి రెడ్డి లాంటి మంచి నాయకుడిని కోల్పోవడం వల్ల ఆయనకేం నష్టం కాలేదు. ఆయన బాగానే ఉన్నడు.. కానీ నష్టపోయింది ఇబ్రహీం పట్నం ప్రజలు అని గుర్తు చేస్తున్నా. మంచి నాయకుడు కేసీఆర్‌ను కోల్పోయినం. ఇబ్రహీంపట్నంలో మంచి రెడ్డి కిషన్ రెడ్డి లాంటి మంచి నాయకుడిని పోగొట్టుకున్నం. అందుకే ఈ ప్రభుత్వం చేస్తున్న అరాచకలు నా కంటే బాగా మీకే తెలుసన్నారు కేటీఆర్. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో 14 వేల ఎకరాలు సేకరించి గ్రీన్ ఫార్మా సిటీ పెట్టాలని పట్టుబట్టామని అన్నారు. స్టేట్ ఆఫ్ ది ఆర్ట్.. అంటే ప్రపంచంలోనే అత్యున్నతమైన ప్రమాణాలతో స్థానికంగా కాలుష్యమనేది లేకుండా అక్కడే బాగా చేయాలనే ఉద్దేశంతో దాదాపు 7 సంవత్సరాలు కిషన్ రెడ్డి, సబితక్క, నేను కష్టపడి చాలా మందిని ఒప్పించి మెప్పించి కొంత ఇబ్బంది పెట్టి కూడా రైతులకు మొక్కాలే.. తడ్లాండి 14 వేల ఎకరాలు సేకరించినమని చెప్పుకొచ్చారు. అయితే ఇప్పుడేం జరుగుతున్నదో చూస్తున్నామని అన్నారు.

వర్ణ వివక్షపై పోరాటం ఆదర్శనీయం

సామాజిక విప్లవకారుడు పూలేకు కేసీఆర్ నివాళి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11: వర్ణ వివక్షకు వ్యతిరేకంగా జీవితాంతం పోరాడిన సామాజిక విప్లవకారుడు, సమ సమాజ స్థాపన మార్గదర్శి మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా ఆయన సేవలను బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ స్మరించుకున్నారు. భారత సమాజంలో వర్ణ, కుల, లింగ వివక్షను రూపుమాపి సామాజిక న్యాయం అందించిన దార్శనికుడు పూలే అని కొనియాడారు. సబ్బండ వర్ణాలు సామాజిక, ఆర్థిక రంగాల్లో ఎదగాలంటే విద్య ఒక్కటే మార్గమని పూలే చెప్పిన మాటలు ఎల్లప్పుడూ ఆచరణీయమని తెలిపారు. తన భార్య సావిత్రి బాయి పూలేకు చదువు నేర్పించి, మహిళా విద్య కోసం అనేక కష్టాలను ఎదుర్కొన్న గొప్ప సంకల్పం ఆయనదని ప్రశంసించారు. పూలే ఆశయాలకు అనుగుణంగానే గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్ల పాలనలో సబ్బండ కులాల అభ్యున్నతికి కృషి చేసిందని కేసీఆర్ గుర్తు చేశారు. సాగునీరు, విద్యుత్, రైతు బంధు, రైతు బీమా వంటి పథకాలతో వ్యవసాయ రంగాన్ని పటిష్టం చేశామన్నారు. గొర్రెల పెంపకం, చేపల పంపిణీ, నేతన్నకు చేయూత వంటి వృత్తి కులాల ప్రోత్సాహక పథకాలతో దళిత బహుజనులు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకున్నారని తెలిపారు. దీనివల్ల తెలంగాణ గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు పునరుజ్జీవం లభించిందని చెప్పారు. ఆసరా పెన్షన్లు, బీసీ బంధు వంటి పథకాలతో వెనుకబడిన కులాల అభివృద్ధికి బాటలు వేశామని పేర్కొన్నారు. బీసీ కులాల విద్య కోసం ప్రత్యేక రెసిడెన్షియల్ విద్యాసంస్థలు ఏర్పాటు చేసి అంతర్జాతీయ స్థాయి చదువును అందించామని కేసీఆర్ వివరించారు. రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్‌లో బీసీ కులాల ఆత్మగౌరవం నిలబడేలా అత్యంత విలువైన స్థలాలు, నిధులు కేటాయించి ఆత్మగౌరవ భవనాల నిర్మాణం చేపట్టామన్నారు. పూలే ఆశయాల మేరకు తాము ప్రారంభించిన ప్రగతి పథకాలను ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కూడా చిత్తశుద్ధితో కొనసాగించాలని సూచించారు. అప్పుడే మహాత్మా పూలేకు నిజమైన నివాళి అర్పించినట్లు అవుతుందని కేసీఆర్ స్పష్టం చేశారు.

20న మోతెలో భారీ బహిరంగ సభ

సభాస్థలిని పరిశీలించిన బీఆర్ఎస్ నేతలు

జగిత్యాల, ఏప్రిల్ 11: జగిత్యాల జిల్లా మోతెలో ఈ నెల 20వ తేదీన బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ భారీ బహిరంగ సభ జరగనుంది. ఈ సందర్భంగా సభాస్థలిని పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు విద్యాసాగర్‌రావు, ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల సంజయ్, మాజీ మంత్రులు కొప్పుల ఈశ్వర్, జీవన్ రెడ్డి, మాజీ జడ్పీ చైర్‌పర్సన్ దావ వసంత, తుల ఉమ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యాసాగర్‌రావు మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 20న మోతెలో కేసీఆర్ భారీ బహిరంగ సభ ఉండబోతుందని తెలిపారు. లక్షకు పైగా జనాభాకు అనుగుణంగా సభాస్థలిని ఏర్పాటు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. కొప్పుల ఈశ్వర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రజాభీష్టం మేరకే జీవన్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్‌లో చేరారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో రెండున్నరేళ్లలో తెలంగాణ అస్తవ్యస్తమైందని విమర్శించారు. కేసీఆర్ పాలన రావాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారని తెలిపారు. జీవన్ రెడ్డి ఏనాడూ అధికారం కోసం పాకులాడలేదని కల్వకుంట్ల సంజయ్ అన్నారు. బీఆర్ఎస్ చేసిన అభివృద్ధిని గుర్తించిన ఆయన బీఆర్ఎస్‌లో చేరారని తెలిపారు. స్థానిక ప్రజలు, కార్యకర్తల అభిప్రాయంతోనే బీఆర్ఎస్‌లోకి జీవన్ రెడ్డి వచ్చారని పేర్కొన్నారు. జీవన్ రెడ్డి మార్గదర్శనం, సూచనలతో ముందుకెళ్తామని స్పష్టం చేశారు.

గజ్వేల్ రింగ్ రోడ్డు పనులు పూర్తి చేయండి

పెండింగ్ పనులు పరిశీలించిన బీజేపీ మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్

సిద్దిపేట, ఏప్రిల్ 11: గజ్వేల్ అభివృద్ధికి ఈ రింగ్ రోడ్డు కీలకమైనదని.. నిలిచిపోయిన పనులను వెంటనే పూర్తి చేసేలా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చర్యలు తీసుకోవాలని బీజేపీ మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్‌రావు తెలిపారు. శనివారం గజ్వేల్ పట్టణంలో అసంపూర్తిగా ఉన్న రింగ్ రోడ్డును రఘునందన్ రావు పరిశీలించారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఇటీవల నర్మెట్టకు వచ్చినప్పుడు అసంపూర్తిగా ఉన్నా గజ్వేల్ రింగ్ రోడ్డు వ్యవహారం గురించి వివరించానని తెలిపారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దృష్టికి సమస్యను తీసుకెళ్లినప్పుడు పరిష్కరిస్తామని సభ వేదికగా చెప్పారని ప్రస్తావించారు. రింగ్ రోడ్డు పూర్తి కావడానికి 151 మీటర్ల భూ సేకరణ పెండింగ్‌లో ఉందని వెల్లడించారు. ఒక రైతుని పిలిచి ఒప్పించడంలో జిల్లా రెవెన్యూ యంత్రాంగం అంతా కూడా నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నారని మండిపడ్డారు. రింగ్ రోడ్డు వ్యవహారంలో సమస్య ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడానికి తానే స్వయంగా వచ్చి పరిశీలించానని తెలిపారు. జిల్లా ఎంపీగా భూమి ఇచ్చే రైతుతో మాట్లాడి ఈ పనులపై చొరవ తీసుకుంటానని అన్నారు. ఒక వేళ రైతు భూమి ఇచ్చే వ్యవహారంలో అంగీకరించని పక్షంలో చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకునే విధంగా కృషి చేస్తానని ఎంపీ రఘునందన్ రావు పేర్కొన్నారు.

13 నుంచి 18 వరకు అరైవ్-అలైవ్ కార్యక్రమం

ప్రజాపాలనలో రోడ్డు భద్రతపై చైతన్యం : డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11: రోడ్డు ప్రమాదాలు నివారణ చర్యల్లో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అరైవ్-అలైవ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలంగాణ డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ప్రభుత్వంలో ఉన్న అన్ని శాఖల సమన్వయంతో పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ఈనెల 13వ తేదీ నుంచి 18వ తేదీ వరకు అరైవ్-అలైవ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎక్కువ రోడ్డు ప్రమాదాలు మన దేశంలోనే జరుగుతున్నాయని, ద్విచక్ర వాహనదారులు, పాదచారులు, రోడ్డు వెంట ఉన్న వారు ఎక్కువ సంఖ్యలో మృతిచెందుతున్నారని తెలిపారు.ప్రజా సంక్షేమం, భద్రతే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వివిధ కార్యక్రమాలు అమలుచేస్తోందని అన్నారు. గ్రామాల్లో ఉన్న ఎంపీటీసీలు, సర్పంచ్‌ల నుంచి సీఎం వరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆదేశించినట్లు డీజీపీ తెలిపారు. ప్రతి గ్రామంలో రోడ్ సేఫ్టీ కమిటీని 8 నుంచి 9 మందితో ఏర్పాటు చేయాలని, దానిలో విరమణ పొందిన ఉద్యోగులు, మహిళలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల బాధ్యులు ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు

సంపాదకీయం

కష్టాల కడలిలో కరెంటు కార్మికులు

'ఎగిరెగిరి దంచినోడికి అదే కూలి.. ఎగరకుండా దంచినోడికి అదే కూలి' అన్నట్లు ఎసిలో కూర్చునోళ్లకు అదే కూలి. ఎండనక, వాననకా, రాత్రనక, పగలనక కరెంటు కోసం చెట్లు పుట్టలు ఎక్కెటోళ్లకు అదే కూలి, కాదు అంతకన్నా తక్కువ కూలీ అదేంది అనుకుంటున్నారా ఇది నిజం. కింద కూసోని పని చెప్పేటోళ్లకు పైసలెక్కువ, అదే కరెంటు స్తంభాలెక్కి పనిచేసే కార్మికులకు తక్కువ జీతం, ఎక్కువ శ్రమ, గ్యారెంటీలేని జీవితం ఎప్పుడు ఏమవుతుందో అర్థంకాని పరిస్థితి ఇన్ని ఇబ్బందులను తట్టుకొని కూడా శ్రమిస్తున్నారంటే నిజానికి కరెంటు కార్మికులకు మనం సెల్యూట్ చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఒక పది నిమిషాలు కరెంటు పోతే మనం అల్లాడిపోతం, అంతేకాదు మనం 12 గంటలు డ్యూటీ చేస్తేనే అయోమయం అయిపోతాం. మరి అలాంటిది కరెంటు కార్మికుల పరిస్థితి ఎప్పుడైనా చూశారా? మన దేశంలో ఎక్కువ కష్టపడేది ఎవరంటే మొదటగా సైనికులు, ఆ తర్వాత పోలీసులు, కరెంటు కార్మికులు కూడా అత్యధికంగా శ్రమించేవారే. ఇందులో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఎండైనా, వానైనా, రాత్రైనా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితుల్లో విద్యుత్ స్తంభాలెక్కి పని చేయడం చిన్న విషయం కాదు. ఒక్క చిన్న తప్పిదం జరిగినా ప్రాణానికి ముప్పు. అయినా కూడా వాళ్లు పనిచేస్తూనే ఉంటారు, ఎందుకంటే సమాజం నడవడానికి వాళ్ళు చేయడం ఎంతో అవసరం లేదంటే అంత చీకటిమయం. మరి అంత శ్రమించేవారికి జీతం ఎందుకు తక్కువ అనుకుంటున్నారా అదే మరి సమస్య ఇక్కడ మనం అర్థం చేసుకోవాల్సింది. 'ఒక గుడ్డివాడికి చూపు రాగానే మొట్టమొదట విసిరేసేది అప్పటివరకు సహాయపడిన చేతికర్రనే' అన్నట్లు ఓడిపోయినా నాయకులకు, గెలిచినా నాయకులకు కరెంటు కార్మికులు చేతికర్రలాంటోళ్ళు వాళ్ళకి పదవి రాగానే కరెంటు కార్మికులను కంటికి కనపడకుండా తిరుగుతారు. అప్పటిదాకా మేము ఉన్నాం మీకు అది చేస్తాం ఇది చేస్తాం అన్నోళ్లే ఆఖరికి ఏమి చేయలేని పరిస్థితి. ఈ కార్మికుల కష్టాలు ఎవరికీ చెప్పుకోవాలో అర్థంకాక కకావికలం అవుతున్నారు.

కెసిఆర్ ప్రభుత్వం పర్మినెంట్ చేస్తాం అనగానే కార్మికులకు ఇక మాకు మంచిరోజులు వచ్చినాయి అనుకుండ్రు. తీరా చూస్తే మళ్ళీ మొదటికి వచ్చింది. తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యుత్ సంస్థలలో పనిచేస్తున్న ఆర్టిజన్ కార్మికులకు శాశ్వత హోదా కల్పించమని ఏండ్లతరబడి మొత్తుకున్నా ఎక్కడేసిన గొంగడి అక్కడే అన్నట్లు ఇగ చేస్తాం అగ చేస్తాం అని చెప్పుడే తప్ప చేసింది ఏమిలేదు. గత 18 ఏళ్లకు పైగా తెలంగాణ విద్యుత్ రంగంలో కాంట్రాక్ట్ కార్మికులుగా సేవలందిస్తున్నవారు అప్పటి తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో, వీరి సేవలను క్రమబద్ధీకరిస్తామని అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ హామీ ఇచ్చారు. ఆ హామీ నెరవేరకపోవడంతో, 2016లో విద్యుత్ కార్మిక సంఘాలతో కలిసి నిరసన తెలిపారు. నిరసన కారణంగా జులై 28, 2017న పారిశ్రామిక వివాదాల చట్టం, 1947లోని సెక్షన్ 12(3) ప్రకారం ఒప్పందం కుదిరింది. జులై 29, 2017న సంస్థలో విలీనం చేస్తూ ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. ఇంతవరకు చూస్తే సమస్య పరిష్కారం దిశగా వెళ్లినట్టే కనిపించింది. అయితే, 'మూలిగే నక్కపై తాటిపండు పడ్డట్లు' కొందరు నిరుద్యోగ యువకులు దీనిని హైకోర్టులో సవాలు చేసి నీరుగార్చేలా చేశారు. సెప్టెంబర్ 18, 2018న హైకోర్టు కార్మికులకు అనుకూలంగా తీర్పునిస్తూ, సెక్షన్ 12(3) ప్రకారం ఈ సమస్యలను పరిష్కరించుకునే అధికారం విద్యుత్ సంస్థలకు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, కార్మిక సంఘలకు ఉందని స్పష్టం చేసింది. అప్పటి సిఎం అసెంబ్లీలో, గవర్నర్ ప్రసంగం ద్వారా 23,667 మంది కార్మికులను క్రమబద్ధీకరించినట్లు ప్రకటించారు. కానీ కార్మికుల రెగ్యులరైజేషన్ అనే ప్రక్రియ అనేక మలుపులు తిరుగుతూ కార్మికులకు పూర్తిస్థాయి క్రమబద్ధీకరణకు బదులుగా, పాత ఉత్తర్వులను రద్దు చేసి, ఫ్యాక్టరీల చట్టం 1946 స్టాండింగ్ ఆర్డర్స్ సర్వీస్ రూల్స్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. దీనివల్ల అధికారికంగా శాశ్వత హోదా లేకుండానే కార్మికులకు వేతనాలు చెల్లిస్తున్నారు. 'చెప్పుకొని మురువుచూసుకొని ఏడువు' అన్నట్లు వీరు సమాజం దృష్టిలో శాశ్వత ఉద్యోగులే కానీ, ప్రభుత్వ దృష్టిలో మాత్రం కాదు. కానీ మేమేమీ అదనంగా అడగడం లేదు సార్.. ఇప్పుడు తీసుకుంటున్న జీతాలకే (కరెంట్ పే స్కేల్‌కి) మమ్మల్ని రెగ్యులర్ పోస్టుల్లోకి తీసుకోండి అనేదే మా విజ్ఞప్తి. ప్రభుత్వంపై భారం లేకుండా, మా బతుకుల్ని గాడిలో పెట్టాలనే మా కోరిక మాత్రమే.. అంతే అని అంతలా వేడుకున్నా కూడా ప్రభుత్వం కరుణించకపోవడం.. ఇది మాత్రం కరెంట్ కార్మికుల దౌర్భాగ్యమే అనాలి. ఇంకా బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే.. విధి నిర్వహణలోనే ఎంతోమంది ప్రమాదాలకు గురై ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. మా ఆర్టిసన్ కార్మికుల్లో ఃవఇఞ్త్ర, డిప్లొమా, పిజిలు చేసినవాళ్లు కూడా ఉన్నారు. అయినా సరే వారికి సరైన కేడర్ లేకుండా, గౌరవం లేకుండా పని చేస్తున్నారు. వారిని కూడా గౌరవించి, సమాలోచన చేసి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని, కనీసం మాకు ప్రభుత్వం పాత సర్వీస్ రూల్స్ అమలు చేసి, మా జీవితాల్లో వెలుగులు నింపండని ముక్తకంఠంతో ప్రభుత్వాన్ని వేడుకుంటున్నారు.

స్క్రీన్ లైఫ్ వర్సెస్ ఫిట్నెస్

మెడ, భుజాల నొప్పులకు వ్యాయామాలే పరిష్కారం!ఇప్పటి డిజిటల్ ప్రపంచంలో మెడ, భుజాల నొప్పి ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. పని కోసం గంటల తరబడి కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడం, ఫోన్ వినియోగం, ట్రాఫిక్‌లో ఒత్తిడితో ప్రయాణాలు వంటి కారణాలతో లక్షలాది మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. తప్పు భంగిమ, ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల కండరాల ఒత్తిడి, రోజువారీ జీవిత ఒత్తిడి వంటి అంశాలు ఈ నొప్పులకు దారితీస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలు నిద్రను దెబ్బతీయడమే కాకుండా కదలికలను తగ్గించి తలనొప్పులకు కూడా కారణమవుతాయి. అయితే కొన్ని సులభమైన వ్యాయామాలతో ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామాలను కొద్ది నిమిషాల పాటు చేయడం ద్వారా గట్టిపడిన కండరాలను చాచడం, బలపరచడం, శరీర సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడం సాధ్యమవుతుంది. ఇవి నొప్పి తగ్గించడమే కాకుండా భవిష్యత్తులో సమస్యలను నివారించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. మెడ, భుజాల నొప్పిని తగ్గించే కొన్ని సులభమైన వ్యాయామాలు ఇలా ఉన్నాయి.

మెడ టిల్ట్స్

మెడ టిల్ట్స్ వ్యాయామం స్క్రీన్ ముందు ఎక్కువసేపు ఉండడం వల్ల గట్టిపడే మెడ పక్క కండరాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. నిటారుగా కూర్చుని లేదా నిలబడి, భుజాలను రిలాక్స్‌గా ఉంచాలి. నెమ్మదిగా తలను ఒక వైపుకు వంచి, చెవిని అదే వైపు భుజానికి దగ్గర చేయాలి. 15 నుంచి 30 సెకన్ల పాటు ఆ స్థితిలో ఉండి సమంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. తరువాత మరో వైపుకు కూడా ఇదే విధంగా చేయాలి. ప్రతి వైపుకు 3 సార్లు చేయడం మంచిది. ఇది రోజులో పలుమార్లు, ముఖ్యంగా ఉదయం లేవగానే లేదా నిద్రకు ముందు చేయడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది.

షోల్డర్ రోల్స్

ల్యాప్‌టాప్ ముందు వంగి కూర్చోవడం వల్ల పైభాగం వెన్ను, భుజాల కండరాలు గట్టిపడతాయి. షోల్డర్ రోల్స్ ఈ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. నిలబడి లేదా సౌకర్యంగా కూర్చుని, శ్వాస తీసుకుంటూ భుజాలను చెవుల వైపు పైకెత్తి తరువాత ముందుకు గుండ్రంగా తిప్పాలి. 10-15 సెకన్ల పాటు ఇలా చేసి, తరువాత వెనుకవైపు తిప్పాలి. ప్రతి దిశలో 5-10 సార్లు చేయాలి. దీన్ని రోజుకు రెండు సార్లు చేయడం ద్వారా రక్తప్రసరణ పెరిగి భంగిమ మెరుగుపడుతుంది.

చిన్ టక్స్

ఫోన్ వినియోగం వల్ల వచ్చే ఫార్వర్డ్ హెడ్ పొజిషన్‌ను సరిచేయడంలో చిన్ టక్స్ ఉపయోగపడతాయి. నిటారుగా కూర్చుని తలను కదపకుండా గడ్డాన్ని వెనక్కి తీసుకురావాలి. 5 సెకన్ల పాటు ఆ స్థితిలో ఉంచి వదలాలి. రోజుకు 2-3 సార్లు ప్రతి సారి 10 రిపిటేషన్లు చేయాలి. ఇది మెడ కండరాలను బలపరచి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

అక్రాస్ ది చెస్ట్ స్ట్రెచ్

భుజాలు వంగిపోవడం వల్ల గట్టిపడే కండరాలను సడలించడంలో ఈ వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. ఒక చేతిని భుజాల ఎత్తులో సూటిగా ముందుకు చాపి, మరో చేతితో దాన్ని ఛాతీ వైపు నెమ్మదిగా లాగాలి. 20-30 సెకన్ల పాటు ఉంచి, ప్రతి వైపుకు 3-5 సార్లు చేయాలి. ఇది భుజాల కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది.

ఈర్ టు షోల్డర్ స్ట్రెచ్

ఈ వ్యాయామం మెడ కండరాలను సడలిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా ఒక వైపు వంచి, అవసరమైతే చేతితో స్వల్ప ఒత్తిడి ఇవ్వాలి. 20-40 సెకన్ల పాటు ఉంచి, ప్రతి వైపుకు 3 సార్లు చేయాలి. ఇది ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే తలనొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

సీటెడ్ ట్విస్ట్

ఈ వ్యాయామం వెన్నెముకను సడలించి మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. కుర్చీలో కూర్చుని, ఒక చేతిని ఎదురుగా ఉన్న మోకాలిపై ఉంచి, మరో చేతిని వెనుక ఉంచి శరీరాన్ని మెల్లగా తిప్పాలి. ప్రతి వైపుకు 20-30 సెకన్ల పాటు 3 సార్లు చేయాలి. ఇది ఎక్కువసేపు కూర్చునే వారికి ఎంతో ఉపయోగకరం.

చైల్డ్ పోజ్

ఈ యోగా భంగిమ మొత్తం శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. మోకాళ్లపై కూర్చుని, ముందుకు వంగి చేతులను ముందుకు చాపి నుదుటిని నేలపై ఉంచాలి. 30-60 సెకన్ల పాటు లోతుగా శ్వాస తీసుకోవాలి. రోజుకు 3-5 సార్లు చేయడం ద్వారా శరీర ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

ఈ సరళమైన వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా మెడ, భుజాల నొప్పులను సమర్థవంతంగా నియంత్రించవచ్చు. సరిగ్గా చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

మజ్జిగ తాగితే మంచిదా!

పెరుగు, మజ్జిగ... దాదాపు ఒకే రకమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిది అనే సందేహం చాలా మందికి కలుగుతుంది. కేవలం పెరుగుకు నీళ్ళు కలపడం ద్వారా దానిని మజ్జిగగా మార్చవచ్చు. కానీ అలా చేయడం వల్ల పెరుగు గుణాలు కూడా మారుతాయా? సమాధానం అవును. వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ మంచివే అయినప్పటికీ, వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి ఏది ఉత్తమమో చూద్దాం. ఎండలు మండిపోతున్న వేళ మన ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరం. వేసవిలో చల్లదనం కోసం అందరూ పెరుగు లేదా మజ్జిగను ఆశ్రయిస్తారు. అయితే ఈ రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో తప్పక తెలుసుకోవాలి. పెరుగు , మజ్జిగ రెండూ పాల ఆధారిత ఉత్పత్తులే. ఒకే కూర్పును కలిగి ఉంటాయి. దాదాపు ఒకే రకమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిది అనే సందేహం చాలా మందికి కలుగుతుంది. కేవలం పెరుగుకు నీళ్ళు కలపడం ద్వారా దానిని మజ్జిగగా మార్చవచ్చు. కానీ అలా చేయడం వల్ల పెరుగు గుణాలు కూడా మారుతాయా? సమాధానం అవును. 1. హైడ్రేషన్: మజ్జిగలో దాదాపు 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఎండల వల్ల శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు మజ్జిగ తాగడం వల్ల తక్షణమే శక్తి వస్తుంది. పెరుగు చిక్కగా ఉండటం వల్ల అది శరీరానికి నీటిని అందించడంలో మజ్జిగ అంత ప్రభావవంతంగా ఉండదు. 2. జీర్ణక్రియ : పెరుగు జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు వేసవిలో కడుపులో భారాన్ని కలిగిస్తుంది. మజ్జిగ తేలికగా జీర్ణం కావడమే కాకుండా, మనం తిన్న ఆహారం త్వరగా అరగడానికి సహాయపడుతుంది.

మజ్జిగలో కొద్దిగా జీలకర్ర పొడి, అల్లం కలిపితే జీర్ణశక్తి రెట్టింపు అవుతుంది. 3. శరీర ఉష్ణోగ్రత: ఆయుర్వేదం ప్రకారం, పెరుగు స్వభావరీత్యా కొంత వేడిని కలిగిస్తుంది. కానీ దానిని చిలికి మజ్జిగలా మార్చినప్పుడు అది శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని ఇస్తుంది. అందుకే వేసవిలో పెరుగు కంటే మజ్జిగ తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. 4. బరువు నియంత్రణ: పెరుగులో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు లేదా క్యాలరీలను తగ్గించుకోవాలనుకునే వారు మజ్జిగను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఇందులో ప్రోటీన్లు ఉన్నప్పటికీ క్యాలరీలు చాలా తక్కువ. 5. పోషక విలువలు: ఎముకల బలానికి, దంతాల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన క్యాల్షియం పెరుగులో పుష్కలంగా ఉంటుంది. మీకు క్యాల్షియం లోపం ఉంటే పెరుగు మంచిది. కానీ ఎండల నుండి ఉపశమనం కావాలంటే మాత్రం మజ్జిగనే మేలు. మొత్తానికి వేసవిలో మజ్జిగ సంపూర్ణ పానీయం. అయితే మీరు పెరుగు తినాలనుకుంటే మధ్యాహ్నం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిది, రాత్రిపూట పెరుగు తినడం వల్ల శ్లేష్మం పెరిగే అవకాశం ఉంది. ప్రతిరోజూ కనీసం రెండు గ్లాసుల పలచని మజ్జిగ తాగడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుంది.

ఆపిల్ తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..?

ఆపిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. కానీ ఆపిల్ తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగితే మీ కొంప మునిగే అవకాశం ఉంది.. వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉన్న ఈ అద్భుత ఫలం గురించి వైద్య నిపుణులు ఏమంటున్నారు. ఈ పండులో ఉన్న పోషకాలు ఏంటి? అసలు ఆపిల్ తిన్న తర్వాత నీళ్లు ఎందుకు తాగకూడదు? రోజుకో ఆపిల్ తింటే డాక్టర్ అవసరం ఉండదు అన్నది నానుడి. ఆపిల్ కేవలం ఒక పండు మాత్రమే కాదు.. అది ఒక అద్భుత ఔషధం. మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా, విజ్ఞాన శాస్త్రంలో గురుత్వాకర్షణ శక్తిని కనిపెట్టడానికి కూడా ఇదే కారణమైంది. చాలా మంది ఆపిల్ తిన్న వెంటనే దాహంగా ఉందని నీళ్లు తాగుతుంటారు. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇది అత్యంత ప్రమాదకరమైన అలవాటు. ఆపిల్ తిన్న వెంటనే నీళు తాగడం వల్ల కడుపులోని జీర్ణరసాలు పలచబడతాయి. దీనివల్ల ఆహారం సరిగ్గా అరగకపోవడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, జీర్ణ రుగ్మతలు, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఆపిల్ తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నుండి 60 నిమిషాల వరకు నీళ్లు తాగకపోవడమే ఉత్తమం. ఒకవేళ తప్పనిసరి అయితే కేవలం ఒక గుక్కెడు నీరు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆపిల్ పండు ఇప్పుడే పుట్టింది కాదు.. దీనికి వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. వృక్షశాస్త్రవేత్తల ప్రకారం.. ఆపిల్ మొట్టమొదట మధ్య ఆసియాలోని కజకిస్తాన్‌లో క్రీ.పూ. 10,000 ప్రాంతంలో కనిపించింది. ప్రాచీన భారతీయ వైద్య గ్రంథం చరక సంహితలో కూడా ఆపిల్ ప్రస్తావన ఉంది. మన పూర్వీకులు దీనిని శరీరాన్ని చల్లబరిచే పండుగా గుర్తించారు. సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ తలపై ఆపిల్ పడటంతోనే ఆయన గురుత్వాకర్షణ నియమాన్ని కనుగొన్నారన్న సంగతి మనందరికీ తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 7,500 రకాల ఆపిల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక సాధారణ పరిమాణంలో ఉండే ఆపిల్ మన శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలను అందిస్తుంది. ఇందులో 52 కేలరీలు, 13.8 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. 2.4 గ్రాములు ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ సి, పొటాషియం, మాంగనీస్, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని ట్రిప్టోఫాన్ నిద్రలేమి, ఒళ్లు నొప్పులను తగ్గించి మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది.

క్లాస్మేట్ క్లబ్ కల్వకుర్తి ఆధ్వర్యంలో జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలు

అందర్నీ ఆకట్టుకున్న సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

అగ్ని ధార న్యూస్ (కల్వకుర్తి)

స్థానిక మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే బీసీ గురుకుల పాఠశాల నందు క్లాస్మేట్ క్లబ్ కల్వకుర్తి ఆధ్వర్యంలో జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులకు మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే జీవిత చరిత్ర యొక్క వ్యాసరచన ఉపన్యాస పోటీలను డ్రాయింగ్ సంస్కృతిక కార్యక్రమా ల పోటీలను నిర్వహించడం జరిగింది పోటీలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు ఎం జె పి బాయ్స్ కల్వకుర్తి పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ విజయకుమార్ మరియు క్లాస్మేట్ క్లబ్ సభ్యులు డివిజన్ అధ్యక్షుడు పి రాజేందర్. జిల్ల కార్యదర్శి లక్ష్మీనరసింహారావు. జిల్ల కార్యదర్శి శోభన్ బాబు. బహుమతులను అందజేయడం జరిగింది. పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే ఆశయాలను విద్యార్థులుగా మీరు భవిష్యత్ తరాలకు అందజేయాలని మరియు క్లాస్మేట్ క్లబ్ వారు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినంద నీయం ధన్యవాదాలు తెలిపారు. క్లాస్ మెంట్ క్లబ్ కల్వకుర్తి డివిజన్ అధ్యక్షులు రాజేందర్ మాట్లాడుతూ మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే సావిత్రిబాయి పూలే అణగారిన వర్గాలకు పాఠశాల నెలకొల్పా రని విద్య ద్వారానే మన యొక్క ఆశయం నెరవేరుతుంది విద్యార్థులకు సూచనలు ఇచ్చారు. బహుమతుల దాత గుండ్ల రేవంత్ ఎలక్ట్రిసిటీ డిపార్ట్మెంట్ కల్వకుర్తి సభ్యులు శనివారం జరిగిన కార్యక్రమాలకు బహుమతుల ప్రధానం చేయడం జరిగింది.కార్యక్రమంలో క్లాస్ మెంట్ క్లబ్ జిల్లా కార్యదర్శి, లక్ష్మీనరసింహారావు శోభన్ బాబు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తలకొండపల్లి మండల కేంద్రంలో ఘనంగా జ్యోతిరావు పూలే 199వ జయంతి వేడుకలు

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి పూల మాలలతో నివాళి

అగ్ని ధార న్యూస్ (కల్వకుర్తి)

కుల వ్యవస్థ విషవృక్షాన్ని సమూలచ్చేదం చేయడానికి మహోన్నత ఉద్యమం నడిపి భావితరాలకు ఆదర్శ ప్రాయుడిగా నిలిచిన సాంఘిక సంస్కర్త మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే ఆశయాలను ఆదర్శంగా తీసుకుని ప్రతి ఒక్కరూ సమాజంలో స్వార్థాన్ని విడనాడాలని

లింగరావుపల్లి సర్పంచ్ కాసు శ్రీనివాస్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. తలకొండపల్లి మండల కేంద్రంలో బస్టాండ్ ఆవరణలో మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే చిత్రపటానికి స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన జ్యోతిబాపూలే 199వ జయంతి వేడుకలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన జయంతి వేడుకలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సినియర్ నాయకుడు సర్పంచ్ కాసు శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, జ్యోతిరావు పూలే ఆశయాలను అమలు చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం జ్యోతి రావు పూలే ఆశయాలతో ఆదర్శాలతో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో విద్యకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విద్యా ప్రక్షాళనలో భాగంగా ఎన్నో విప్లవత్మక మార్పులు తీసుకువస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. యూనివర్సిటీలకు తీసిపోకుండా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలలు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వందల కోట్ల రూపాయలతో నిర్మిస్తున్నామని అన్నారు.గత ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్ల విద్యా వ్యవస్థ భ్రష్టు పట్టిందని కానీ పూలే లాంటి మహనీయుల ఆశయాలతో నేడు తెలంగాణలో విద్యకు పెద్దపీట వేశామని గుర్తు చేశారు. ఇప్పుడు విద్యార్థులకు అల్పాహార ఏర్పాటు కూడా చేయబోతున్నామని, కాస్మోటిక్ చార్జీలను పెంచామని, ఉపాధ్యాయులకు పారదర్శక ప్రీతిలో బదిలీలు జరిపామని విద్యా ప్రక్షాళనలలో భాగంగా ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టామని గుర్తు చేశారుఈ కార్యక్రమంలో ,మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు అంజయ్య గుప్త అజీమ్ డిసిసి కార్యదర్శి రవీందర్ యాదవ్ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి డిగ్రీ కృష్ణ టౌన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రమేష్ ఎస్సీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు చెన్నకేశవులు వార్డు మెంబర్ మీసేవ మల్లేష్ పుట్ట పాండు సీనియర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బాల్రెడ్డి మైసయ్య యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు జూలపల్లి శ్రీనివాస్ జంగయ్య యాదయ్య నరసింహ చెన్నయ్య బిక్షపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు

4వ రోజుకు చేరిన విద్యుత్ ఆర్టిజన్‌ల సమ్మె

అగ్నిధార న్యూస్ ,(రామగుండం,):

విద్యుత్ ఆర్టిజన్ కార్మికుల సమ్మె శనివారం నాలుగో రోజుకు చేరింది. ఆర్టిజన్ కార్మికులను ఏపీఎస్ఈబీ సర్వీస్ రూల్స్ ప్రకారం కన్వర్షన్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ వారు సమ్మె బాట పట్టిన విషయం తెలిసిందే.సమ్మె శిబిరాన్ని పలువురు రాజకీయ, కార్మిక సంఘాల నాయకులు సందర్శించి కార్మికులకు మద్దతు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, ఆర్టిజన్ కార్మికుల సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని, వారితో చర్చలు జరిపి న్యాయం చేయాలని కోరారు. కార్మికుల హక్కులను పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. సమ్మెకు మద్దతుగా సీఐటీయూ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు తుమ్మల రాజిరెడ్డి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మండే శ్రీనివాస్, 1104 రీజనల్ అధ్యక్షుడు మహ్మద్ సలీం, 1535 రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి. కుమారస్వామి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు అబ్దుల్ తఖి పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టిజన్ నాయకులు కొంకటి శ్రీనివాస్, వడ్డేపల్లి సురేష్, ఆవుల మహేష్, దుర్గం విశ్వనాథ్, మల్లారపు ప్రభాకర్, జి. కిరణ్, ఎస్. రవి, బోరే శ్రీనివాస్, సందీప్, శ్రీనాథ్, ఆర్. రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఐ కానిస్టేబుల్ పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థులకు గొప్ప అవకాశం

ఐక్యత ఫౌండేషన్ చైర్మన్ సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి సహకారంతో ఉచిత శిక్షణ తరగతులు

అగ్ని ధార న్యూస్ (కల్వకుర్తి)

ఐక్యత ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఫౌండేషన్ చైర్మన్,కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు టాస్క్ సి ఓ ఓ సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి సహకారంతో కడ్తల్ మండలంలోనీ కర్కల్ పాహాడ్ గ్రామంలో ఈనెల.ఏప్రిల్ 15 బుధవారం నుండి ప్రతి రోజు ఉదయం 9 గంటలకు ఉచిత ఎస్ఐ & కానిస్టేబుల్ శిక్షణ తరగతులు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో నిర్వహించడం జరుగుతుంది కోచింగ్ ప్రత్యేకతలు పూర్తి ఉచిత కోచింగ్ రాష్ట్ర స్థాయి అత్యుత్తమ అధ్యాపకుల బృందం ద్వారా ప్రతి రోజు పరీక్షలు & వారానికి గ్రాండ్ టెస్ట్ లునాన్ గణితం విద్యార్థులకు కాబట్టి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తో ఈ అవకాశాన్ని నిరుద్యోగ యువతీ, యువకులందరూ సద్వినియోగం .చేసుకోగలరని ఈ సందర్భంగా ఆయన కోరారు. పూర్తి సమాచారం కోసం ఈ నెంబర్ కి ఫోన్ చేసి సంప్రదించగలరు.9948945670

కల్వకుర్తి లో ఘనంగా జ్యోతిరావు పూలే 199వ జయంతి వేడుకలు

జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి పూల మాలలతో నివాళులు

అగ్ని ధార న్యూస్ (కల్వకుర్తి)

కల్వకుర్తి లో సాంఘిక సంస్కర్త మహాత్మ జ్యోతి రావు పూలే 199 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పట్టణంలోని తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం ఆవరణలో జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించిన బీసీ సబ్ ప్లాన్ కమిటీ నాయకులు తలకొండపల్లి మండల కేంద్రంలో బస్టాండ్ ఆవరణలో మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో 199వ జయంతి వేడుకలు నిర్వహించారు. మార్చాల గ్రామంలో అంబేద్కర్ యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో జ్యోతిరావు పూలే 199 వ జయం వేడుకలు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో, తదితరులు పాల్గొన్నారు బీసీ సబ్ ప్లాన్ నాయకులు ,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు యువజన సంఘం సభ్యులు తది తరులు పాల్గొన్నారు.

సి పి ఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జ్యోతి బాపూలే 199వ జయంతి

అగ్ని ధార న్యూస్ (కల్వకుర్తి)

కల్వకుర్తి లోని సిపిఎం పార్టీ కార్యాలయంలో సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే 199వ వర్ధంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా జ్యోతిబాపూలే చిత్రపటానికి సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు ఆంజనేయులు ఎంప్లాయిస్ వాయిస్ పత్రిక ఎడిటర్ కె. వెంకటేశ్వర్లు పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం సిపిఎం పార్టీ జిల్లా నాయకులు ఏపీ. మల్లయ్య మాట్లాడుతూ అధిపతి వర్గాల దురాగతాలను నిరోధించటానికి శ్రామిక వర్గ ప్రజలలో చైతన్యం తీసుకురావడానికి పూలే 1873 సెప్టెంబర్ 24న సత్యశోధక్ సమాజ్ సంస్థను స్థాపించారని నిన్న వర్గాల ప్రజలను కుల దోపిడీ నుంచి విముక్తి చేయడంతో పాటు రైతులు కూలీలను హక్కుల కోసం సంఘటిత పరిచేందుకు ఈ సంస్థ ద్వారా పూలే విశేషంగా కృషి చేశాడని అన్నారు. విద్యా జ్ఞానాలను అందుకోవడం ద్వారానే సూద్ర, అతిశూద్రులు తమ హక్కులను నిలబెట్టుకోగలరని గుర్తించి వారిలో విద్య వ్యాప్తి కోసం ప్రత్యేక పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేశారని దళిత వర్గాల స్త్రీలకు సైతం విద్య అందాలనే ఉద్దేశంతో వారికోసం ప్రత్యేక పాఠశాలలు నెలకొల్పి దళిత స్త్రీలకు చదువు నేర్పడానికి అగ్రవర్ణాల స్త్రీలు ముందుకు రాని పరిస్థితిలో తన భార్య సాయత్రిబాయ్ కి తాను చదువు నేర్పి ఉపాధ్యాయునిగా తీర్చిదిద్ది ఆమె చేత దళిత స్త్రీలకు చదువు చెప్పించాడని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాలోత్సవాల కమిటీ జిల్లా కన్వీనర్ చెన్నయ్య భవన నిర్మాణ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు బి. శ్రీనివాసులు ప్రజానాట్యమండలి జిల్లా అధ్యక్షులు వెంకటేష్ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు జగన్ సిఐటియు నాయకులు రాజు గౌడ్ శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేద కుటుంబ విద్యార్థి చదువుకు చేయూత

బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్

అగ్ని ధార న్యూస్ (కల్వకుర్తి)

కల్వకుర్తి నియోజకవర్గం, కల్వకుర్తి మున్సిపల్ పట్టణానికి చెందిన పెంకుల జాహ్నవి తండ్రి మదన్ నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన వారు కావడంతో కల్వకుర్తి ఒక ప్రైవేటు పాఠశాలలో 8వ తరగతి చదువుతుంది.అమ్మాయి చదువు ఫీజు కట్టడం ఇబ్బందిగా ఉందని రాష్ట్ర మిషన్ భగీరథ మాజీ వైస్ చైర్మన్ , బీ ఆర్ఎస్ నాయకులు , ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్ దృష్టికి తీసుకెళ్లగా అమ్మాయి చదువుకు10,000 డబ్బులు చెల్లించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య సంఘం కల్వకుర్తి నాయకులు దాచేపల్లి శ్రీనివాసులు, గంధం కిరణ్ ప్రసాద్, గంప శ్రీనివాసులు, పూరి రమేష్, ఉప్పల వెంకటేశ్ సైన్యం దారమోని గణేష్, ఆకారపు శివకుమార్ , పోల నరేష్, రాఘవేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ పాలన ఆఫీసర్ ల భద్రత పై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి

గ్రామ పాలన జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వినయ్ నాయక్

అగ్ని ధార న్యూస్ (కల్వకుర్తి)

ప్రభుత్వ సేవలో ప్రజలకు ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధిగా పని చేస్తున్న అధికారుల పై దాడులు జరగడం అప్రజాస్వామ్యకమని విధి నిర్వహణ లో ఉన్న ప్రభుత్వ అధికారుల భద్రతపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని గ్రామ పాలన ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వినయ్ నాయక్ ఒక ప్రకటన ద్వారా ప్రభుత్వాన్ని కోరారు ఈ సందర్భంగా వినయ్ నాయక్ మాట్లాడుతూ మెదక్ జిల్లా కౌడిపల్లి మండలం తిమ్మాపూర్ జి పి ఓ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న భూపాల్ పై దాడి చేయడం దురదృష్టకరమని దాడి సంఘటనను నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా గ్రామ పాలన ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ జి పి ఓ ఎ టి తీవ్రంగా ఖండిస్తుందని ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న జి పి ఓ ల భద్రతపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని రక్షణ కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని దాడి చేసిన వ్యక్తులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు వారు పేర్కొన్నారు దాడిలో గాయపడిన జి పి ఓ భూపాల్ వైద్య సహాయం పూర్తి బాధ్యత కల్పించాల్సిన అవసరం ప్రభుత్వానికి ఉందని అలాగే ఈ దాడికి పాల్పడిన వారిని వెంటనే అరెస్టు చేయాలని మరియు చట్ట ప్రకారంగా చర్యలు తీసుకోవాలని మరియు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న జి పి ఓ లకు ప్రభుత్వం భద్రత కల్పించాలని ఇలాంటి సంఘటన పునరావృతం కాకుండా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు

బుట్టాయిగూడెంలో రహదారి పునరుద్ధరణకు శ్రీకారం

గ్రావెల్ వర్క్‌తో మోరమ్ రోడ్డు మరమ్మత్తులు
సర్పంచ్ జాడి రాంబాబు హామీ

అగ్ని ధార న్యూస్ ,(బుట్టాయిగూడెం):

కన్నాయిగూడెం మండలంలోని బుట్టాయిగూడెం గ్రామంలో దీర్ఘకాలంగా నిర్లక్ష్యానికి గురైన రహదారికి పునరుద్ధరణ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి.సుమారు 15 నుంచి 20 సంవత్సరాలుగా దెబ్బతిన్న ఈ రహదారిని గ్రామ సర్పంచ్ జాడి రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో గ్రావెల్ వర్క్‌తో మోరమ్ వేసి మరమ్మత్తులు చేపట్టారు. ఈ పనులకు రాష్ట్ర మంత్రి సీతక్క ప్రత్యేక చొరవ తీసుకోవడంతో పాటు, డీసీసీ అధ్యక్షుడు పైడకుల అశోక్, యువనేత కుంజా సూర్య సూచనలు అందించారని సర్పంచ్ తెలిపారు. డోజర్, జేసీబీ యంత్రాల సహాయంతో రహదారి పై ఉన్న ముళ్ల కంచెలు, చెట్లను తొలగించి మార్గాన్ని సరిచేశారు. ఈ పనుల ద్వారా బుట్టాయిగూడెం ఎస్టీ కాలనీ నుంచి లక్ష్మీదేవర గుడి వరకు రాకపోకలు సులభతరమయ్యాయి.మరిన్ని రోజుల్లో ఈ రహదారిపై సీసీ రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టి గ్రామానికి మరింత అభివృద్ధి తీసుకురానున్నట్లు సర్పంచ్ జాడి రాంబాబు హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు కుమ్మరి కుమార్, సునార్కని ఆనందరావు, కిసాన్ కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు తాటి రాజబాబు, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ చేర్ప పగిడయ్య, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు ఆలం రాంబాబు, మండల యూత్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గాందర్ల నర్సింగరావు, యూత్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది కూడా సహకరించారు.గ్రామ ప్రజలు ఈ రహదారి పనులపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ, త్వరితగతిన సీసీ రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తవుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఘనంగా మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి

అగ్నిధార న్యూస్ ,(రామగుండం,):

భారతదేశంలో సామాజిక సంస్కరణలకు పునాది వేసిన మహానుభావుడు మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా గోదావరిఖని పట్టణంలో శనివారం ఘనంగా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. బీజేపీ రామగుండం ఇంచార్జి కందుల సంధ్యారాణి పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా సంధ్యారాణి మాట్లాడుతూ, పూలే కులవ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన గొప్ప సంస్కర్తగా చరిత్రలో నిలిచిపోయారని పేర్కొన్నారు. బాలికల విద్యకు శ్రీకారం చుట్టి, మహిళా సాధికారతకు మార్గం చూపిన మహనీయుడిగా ఆయన సేవలను కొనియాడారు.సమాజంలో సమానత్వం, న్యాయం, మానవత్వం విలువలను విస్తరించేందుకు పూలే చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమని తెలిపారు.అలాగే రైతుల సమస్యలు, కార్మికుల హక్కులు, సామాన్య ప్రజల సంక్షేమం కోసం ఆయన నిరంతరం కృషి చేశారని చెప్పారు. ఆయన స్థాపించిన సత్యశోధక సమాజం ద్వారా సమాజంలో చైతన్యం తీసుకువచ్చారని వివరించారు. పూలే చూపిన మార్గాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉందని, అదే ఆయనకు నిజమైన నివాళి అవుతుందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీఎంఎస్ నాయకులు యాదగిరి సత్తయ్య, బీజేపీ జనగామ మండల అధ్యక్షులు గుండబోయిన భూమయ్యతో పాటు పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక ప్రజాస్వామ్యానికి పూలే దిక్సూచి

ప్రమీల నగేష్

అగ్ని ధార న్యూస్,(రామగుండం) :

మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 199వ జయంతి సందర్భంగా సమతా సైనిక దళ్ ఆధ్వర్యంలో ఎన్టిపిసి అన్నపూర్ణ కాలనీలోని సముద్ర గ్రంథాలయంలో ఘనంగా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సమతా సైనిక దళ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మార్వల్ దుర్గం నగేష్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా సమతా సైనిక దళ్ రాష్ట్ర నాయకులు, సమతా గ్రంథాలయ నిర్వాహకులు దుర్గం ప్రమీల నగేష్ మాట్లాడుతూ, సామాజిక ప్రజాస్వామ్యానికి మహాత్మా పూలే మూలపురుషుడని పేర్కొన్నారు. అణగారిన వర్గాల్లో ఆత్మగౌరవాన్ని నింపిన మహానుభావుడిగా ఆయనను గుర్తుంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. 1827 ఏప్రిల్ 11న పూణేలో జన్మించిన పూలే కులవ్యవస్థలోని అన్యాయాలను చిన్ననాటి నుంచే అనుభవించి వాటి నిర్మూలనకు జీవితాన్ని అంకితం చేశారని తెలిపారు.సమాజ మార్పుకు విద్యే ప్రధాన ఆయుధమని నమ్మిన ఆయన, 1848లోనే బాలికల కోసం పాఠశాల ప్రారంభించడం సంస్కరణాత్మక నిర్ణయమని అన్నారు. సావిత్రిబాయి పూలేను విద్యావంతురాలిని చేసి మహిళా విద్యకు నాంది పలికారని గుర్తుచేశారు.1873లో సత్యశోధక్ సమాజం స్థాపించి మతం పేరుతో జరుగుతున్న దోపిడీని ప్రశ్నించిన పూలే, సమానత్వ సమాజ నిర్మాణానికి మార్గదర్శకుడయ్యారని తెలిపారు. 'గులాంగిరీ' గ్రంథం ద్వారా వర్ణవ్యవస్థలోని అన్యాయాలను బహిర్గతం చేశారని పేర్కొన్నారు.పూలే ఆలోచనలు డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్‌కు స్ఫూర్తిగా నిలిచాయని, సామాజిక ప్రజాస్వామ్యం లేకుండా రాజకీయ ప్రజాస్వామ్యం నిలవదన్న భావనకు పునాది ఆయన సిద్ధాంతాలేనని వివరించారు. ప్రస్తుత సమాజంలో కుల, మత విభజనలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో పూలే ఆలోచనలు మరింత ప్రాసంగికమని అన్నారు.పూలే మార్గంలో నడవడం ద్వారానే ఆయనకు నిజమైన నివాళి అర్పించిన వారమవుతామని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రైతు సమస్యల సాధన సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ముడిమడుగుల మల్లన్న, సమతా సైనిక దళ్ సభ్యులు చీమల ఆనంద్, జిమ్మిడి అశోక్, జిమ్మిడి శాంతి కుమార్, రామటెంకి విశ్వనాథ్ ప్రతాప్, గూడూరి లవన్ కుమార్, గన్న మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి హామీ కూలీలతో మనాలి ఠాకూర్

ఎండలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు క్యాప్స్ పంపిణీ

అగ్ని ధార న్యూస్ ,(రామగుండం)

రామగుండం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాకూర్ సతీమణి మనాలి ఠాకూర్ బ్రాహ్మణపల్లి గ్రామంలోని లంబడి తండాలో 100 రోజుల ఉపాధి హామీ పనుల్లో నిమగ్నమైన కూలీలను శనివారం సందర్శించారు.ఈ సందర్భంగా కూలీలతో ముచ్చటిస్తూ వారి పనితీరు, ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు గురించి తెలుసుకున్నారు. కూలీల కష్టాలను అర్థం చేసుకుని, వారికి అవసరమైన సహాయాన్ని అందించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ఎండ తీవ్రతలో పనిచేస్తున్న కూలీలకు ఉపశమనం కలిగించేందుకు క్యాప్స్ పంపిణీ చేశారు. ఈ చర్యకు కూలీలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్, స్థానిక నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

అణగారిన వర్గాలకు పూలే అపురూప సేవలు- ఆర్ కే యాదవ్

అగ్ని ధార న్యూస్ వనపర్తి జిల్లా :

వనపర్తి జిల్లా కేంద్రంలో మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే 199వ జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమాన్ని వనపర్తి జిల్లా దివ్యాంగ ఉద్యోగుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి జిల్లా అధ్యక్షుడు రామకృష్ణ యాదవ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా రామకృష్ణ యాదవ్ మాట్లాడుతూ మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే చేసిన సేవలను స్మరించుకున్నారు. సమాజంలో అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధికి పూలే చేసిన కృషి అపూర్వమని పేర్కొన్నారు. విద్య ద్వారా సమాజాన్ని మార్చాలన్న ఆయన సంకల్పం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమని అన్నారు. మహిళా విద్య, సమానత్వం కోసం పూలే చేసిన పోరాటం నేటికీ ప్రేరణనిస్తోందని తెలిపారు.దివ్యాంగుల హక్కుల పరిరక్షణలో కూడా పూలే ఆలోచనలు ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉన్నాయని రామకృష్ణ యాదవ్ వివరించారు. సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన అవకాశాలు కల్పించాలనే భావనను అందరూ ఆచరించాలని పిలుపునిచ్చారు. దివ్యాంగుల అభ్యున్నతికి ప్రభుత్వం మరింత ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు దివ్యాంగ ఉద్యోగులు, సామాజిక కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. పూలే చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించి ఆయనకు నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం విద్య, సామాజిక సమానత్వంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమం స్ఫూర్తిదాయకంగా కొనసాగగా, పాల్గొన్న వారందరూ పూలే ఆశయాలను పాటించాలని సంకల్పించారు. చివరగా నిర్వాహకులు అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అదానీ బిడ్‌పై వేదాంత సవాల్

జైప్రకాష్ అసోసియేట్స్ లిమిటెడ్ (జెఎఎల్) దివాలా పరిష్కార ప్రక్రియ (ఐబిసి)లో భాగంగా అదానీ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ బిడ్‌ను ఎంపిక చేయడాన్ని మైనింగ్ దిగ్గజం వేదాంత గ్రూప్ ఎన్‌సిఎల్‌టిలో సవాలు చేసింది. అదానీ సమర్పించిన రూ.14,535 కోట్ల బిడ్ కంటే తమ ఆఫర్ స్థూల విలువ రూ.3,400 కోట్లు, నికర విలువలో రూ.500 కోట్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ రుణదాతల కమిటీ తక్కువ ధరకే మొగ్గు చూపడంపై వేదాంత తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. రుణదాతలు అనుసరించిన మూల్యాంకన పద్ధతులు పారదర్శకంగా లేవని.. ఆస్తుల విలువను గరిష్టం చేయాలనే దివాలా చట్టం ప్రధాన లక్ష్యాన్ని పక్కన పెట్టి అసంబద్ధమైన స్కోరింగ్ పద్ధతులతో తమను తప్పించారని వేదాంత తరపు న్యాయవాది వాదించారు. మరోవైపు రుణదాతల కమిటీ తమ నిర్ణయాన్ని సమర్థించుకుంటూ మొత్తం ప్రక్రియ ఐబిసి నిబంధనల ప్రకారమే జరిగిందని స్పష్టం చేసింది. కేవలం అత్యధిక ధర కోట్ చేసినంత మాత్రాన బిడ్ దక్కదని.. నగదు లభ్యత, ప్రాజెక్టును అమలు చేయగల సామర్థ్యం వంటి అనేక అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నామని తెలిపింది. దాదాపు రూ.57,185 కోట్ల అప్పుల్లో ఉన్న జెఎఎల్ గ్రూప్‌నకు నోయిడాలో విలువైన రియల్ ఎస్టేట్ ప్రాజెక్టులు, సిమెంట్ ప్లాంట్లు, హోటళ్లు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ వ్యవహారం ఎన్‌సిఎల్‌టిలో విచారణలో ఉండగా తుది తీర్పు వచ్చే వరకు ఈ కొనుగోలు ప్రక్రియ ట్రిబ్యునల్ పరిధిలోనే కొనసాగుతుందని ఆ వర్గాలు తెలిపాయి.

ఘనంగా జ్యోతి రావు పూలే జయంతి వేడుకలు....

బిసి సంక్షేమ సంఘం మంథని నియోజకవర్గశీ అధ్యక్షులు తోట రాజ్ కుమార్.

అగ్నిధార న్యూస్ కమన్పూర్

మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పార్టీల నాయకులు పాల్గొని మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే అనగారిన వర్గాల కోసం అక్షరజ్ఞానంతోనే బానిసత్వం పోతుందని అంటరాని అస్పృశ్యతలను తొలగించాలంటే విద్య ఒక్కటే ఆయుధమని నాటి కాలంలో స్త్రీకి నాస్తి విద్య అనే ఏదైతే మనుధర్మం కొనసాగుతున్న ఆ కాలంలో విప్లవాత్మకంగా తన భార్యకే మొదటి చదువు నేర్పి మొదటి ఉపాధ్యాయురాలుగా తీర్చిదిద్దిన గొప్ప వ్యక్తి అని అనగారిన వర్గాల అభ్యుదయం కోసం విద్యా విజ్ఞానం ఒకటే రాజ్యాధికారం వైపు నడిపిస్తూ బానిస భావజాలాన్ని తొలగిస్తుందని నమ్మి ఆచరించి చూపిన మహాత్మ జ్యోతి బాపులే అడుగుజాడల్లో అందరూ నడవాలని ఆయన ఏదైతే స్త్రీలతో పాటు అణగారిన వర్గాల అందరికీ అక్షర జ్ఞానం ప్రసాదించడం కోసం తన భార్యతో కలిసి చేసిన కృషిని కొనియాడుతూ బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ గారు మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే గారి యొక్క ఆశయాలను అందుకొని భారత రాజ్యాంగ నిర్మాణంలో భావిభారత పౌరులుగా తమ హక్కులను కల్పించడం కోసం అణగారిన వర్గాల హక్కుల కోసం పోరాటం చేసిన తీరులో బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ గారికి ఆయన స్ఫూర్తిగా గురువుగా ముందుకు నడిచారని నేటి సమాజంలో కూడా మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే లాంటి మహనీయుల చరిత్రను తెలియజేయడం ద్వారా మాత్రమే ఈ అనగారిన వర్గాల ఆశయాలు కొనసాగుతాయని హక్కులు అందుకుంటారని రాజ్యాధికారమే అంతిమ లక్ష్యంగా వర్గాలను అన్నిటినీ ఏకం చేసుకుని ముందుకు వెళ్లాలని రాబోయే కాలంలో తప్పకుండా బహుజనుల రాజ్యం స్థాపన తధ్యం అవుతుందని ఆకాంక్షిస్తూ పలువురు వక్తలు మాట్లాడడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు కుల సంఘాల నాయకులు సామాజిక కార్యకర్తలు మాట్లాడుతూ కమాన్పూర్ ఎక్స్ రోడ్ సమీపంలో మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే గారి మరియు సావిత్రిబాయి పూలే గారి విగ్రహ ఏర్పాటుకు నాడి కాలంలో మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్ గారి ఆధ్వర్యంలో నాడు భూమి పూజ శంకుస్థాపన చేసుకోవడం జరిగిందని రాబోయే కాలంలో అన్ని పార్టీలను అన్ని వర్గాలను అన్ని కుల సంఘాలను కలుపుకొని ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసుకొని పూలే సావిత్రిబాయి గారి విగ్రహాలను అంగరంగ వైభవంగా ఏర్పాటు చేసుకుంటామని వివిధ సంఘాల నాయకులు రాజకీయ పార్టీ నాయకులు వ్యక్తులు సామజ సేవకులు తెలియజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి జిల్లా బిసి సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు నల్లవెల్లి శంకర్, కమాన్ పూర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వైనాల రాజు, జిల్లా ముదిరాజ్ సంఘం అధ్యక్షులు పిల్లి శేఖర్, కమాన్ పూర్ మండల బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు తాటికొండ శంకర్, మండల బీఆర్ఎస్ యూత్ అధ్యక్షులు బొమ్మగాని అనిల్ గౌడ్, సర్పంచులు పోల్దాసరి వనిత-సాయికుమార్, పల్లె మాధవి-నారాయణ, జిల్లా బీజేపీ ఉపాధ్యక్షులు మచ్చగిరి రాము, కమాన్ పూర్ మాజీ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ గుర్రం లక్ష్మీమల్లు, మాజీ సర్పంచ్ కొండ వెంకటేష్, అంబేద్కర్ సంఘము మండల అధ్యక్షులు అంబటి కనుకయ్య, మాజీ వైస్ ఎంపిపిలు కొట్టె భూమయ్య, ఉప్పరి శ్రీనివాస్, బహుజన నాయకులు చిప్పకుర్తి సత్యకళ, మట్ట శంకర్, వార్డ్ సభ్యులు మిట్ట సందీప్, పచ్చునూరి రాజ్ కుమార్, గోడిశేల లింగస్వామి, సిద్దిపల్లె, పెరపల్లి గ్రామ బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు కుందారపు సత్యం, ఆకుల కుమార్, బిసి నాయకులు వెంగళి రాజయ్య, వంగ రవి, ఆకనపల్లి సుధాకర్, బైరి అంజయ్య, ఎలాబోయిన రామ్ మూర్తి, వెంగళి తిరుపతి, మనుక స్వామి, బి. సతీష్, ఇతరులు పాల్గొన్నారు

నువ్వులు మన శరీరానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు.. రోజూ వాటిని ఇలా తినండి..

భారతీయులు ఎంతో పురాతన కాలం నుంచి తింటున్న ఆహారాల్లో నువ్వులు కూడా ఒకటి. నువ్వులకు కొన్ని వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. వీటిని ఎంతో కాలం నుంచి ఆహారంగా తింటున్నారు. నువ్వులతో అనేక రకాల వంటకాలను తయారు చేస్తుంటారు. నువ్వులతో తయారు చేసే తీపి వంటకాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. నువ్వుల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, మినరల్స్, వృక్ష సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను, శక్తిని అందిస్తాయి. నువ్వులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. నువ్వులను గుప్పెడు మోతాదులో తీసుకుని పెనంపై కాస్త వేయించి రోజూ తినాలి. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నువ్వులను తినడం వల్ల పలు అనారోగ్య సమస్యలను సైతం నయం చేసుకోవచ్చు.

హైబీపీ తగ్గుతుంది..

నువ్వుల్లో ఫైటో స్టెరాల్స్, లిగ్నిన్స్ అనే పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీనివల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. నువ్వుల్లో మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటుంది. అది రక్త నాళాలను ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. రక్త సరఫరా మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. నువ్వుల్లో ఐరన్, కాపర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎర్ర రక్త కణాలు, హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది.

ఎముకలు దృఢంగా..

నువ్వుల్లో అనేక రకాల మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కాల్షియం, మెగ్నిషియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్ వంటి మినరల్స్‌ను అధికంగా పొందవచ్చు. ఇవి ఎముకల నిర్మాణానికి సహాయం చేస్తాయి. ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతాయి. దీని వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. విరిగిన ఎముకలు ఉన్నవారు నువ్వులను రోజూ తింటుంటే ఎముకలు త్వరగా అతుక్కుంటాయి. నువ్వుల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు సైతం అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిల్లో సెసమోల్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

డయాబెటిస్ ఉంటే..

నువ్వులను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు అధికంగా లభించి షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీటిని రోజూ తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న కారణంగా నువ్వులను రోజూ తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్దకం తగ్గుతుంది. అలాగే అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. నువ్వులను తినడం వల్ల సెసమిన్, సెసమోల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. నువ్వుల్లో అనేక రకాల బి విటమిన్లతోపాటు జింక్ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కనుక వీటిని రోజూ తింటుంటే శరీర మెటబాలిజం మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇలా నువ్వులను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి..

రెండింటిలో మనకు ఏవి ఎక్కువ పోషకాలను అందించి మేలు చేస్తాయి..?

మిరపకాయలను మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. కొందరు పచ్చి మిర్చిని ఎక్కువగా వాడుతారు. కొందరు ఎండు మిర్చిని లేదా ఎండు కారాన్ని వాడుతారు. వేటిని వాటిగా కూరల్లో వేస్తే మాత్రం కారంగానే ఉంటాయి. అయితే పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి.. రెండింటిలో ఏవి మనకు ఎక్కువ లాభాలను, పోషకాలను అందిస్తాయి.. అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి ఏదైనా సరే పోషకాలు అధికంగానే ఉంటాయి. కానీ పచ్చి మిర్చిలో పోషకాల శాతం కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనుక పోషకాలు అధికంగా కావాలంటే పచ్చి మిర్చిని తినాల్సి ఉంటుంది. అయితే పచ్చి మిర్చిని నేరుగా తినకూడదు. ఉడకబెట్టి తినాలి. దీని వల్ల ఎక్కువ పోషకాలను పొందవచ్చని అంటున్నారు.

పచ్చి మిర్చి..

పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. మన శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం సురక్షితంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి వల్ల మనం తినే ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్‌ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీని వల్ల ఐరన్ లోపం సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. పచ్చి మిర్చిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్యాలరీలు అసలు ఉండవు. కనుక పచ్చి మిర్చిని తింటే డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. అలాగే బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. పచ్చి మిర్చిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. మలబద్దకం తగ్గేలా చేస్తుంది.

ఎండు మిర్చి..

పచ్చిమిర్చిలో క్యాప్సెయిసిన్ అనే సమ్మేళనం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఇక ఎండు మిర్చి లేదా ఎండు కారం తింటే విటమిన్ ఎ ను అధికంగా పొందవచ్చు. మిర్చి ఎరుపు రంగులోకి మారడం వల్ల అందులో బీటా కెరోటిన్ శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మన శరీరంలో విటమిన్ ఎ గా మారుతుంది. విటమిన్ ఎ వల్ల కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముక్కు దిబ్బడ తగ్గిపోతుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఎండు మిర్చిలో క్యాప్సెయిసిన్ శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మరింత మెరుగ్గా మెటబాలిజంను పెంచి ఇంకా ఎక్కువగా కొవ్వు కరిగేలా చేస్తుంది. అలాగే నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది.

ఏది తినాలి..?

ఎండు మిర్చిలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాలను వెడల్పుగా మారుస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. ఎండు మిర్చిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా పనిచేస్తాయి. కనుక ఎండు మిర్చిని తీసుకుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఎండు మిర్చి లేదా పచ్చి మిర్చి రెండూ మనకు లాభాలను అందించేవే. కానీ విటమిన్ సి, చర్మ సంరక్షణ, జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించుకోవడం కోసం, ఇతర పోషకాలకు గాను పచ్చిమిర్చిని తినాలి. అదే విటమిన్ ఎ, కంటి చూపు, రోగ నిరోధక శక్తి, నొప్పులకు గాను ఎండు మిర్చిని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలా వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఉల్లిపాయలతో ఇంటి చిట్కాలు..

ఈ విధంగా వాడితే ఎన్నో అనారోగ్యాలకు చెక్ పెట్టవచ్చు..!

ఉల్లిపాయలను మనం రోజూ వంటల్లో వాడుతుంటాం. అనేక రకాల కూరల్లో ఉల్లిపాయలను వేస్తుంటారు. ఉల్లిపాయలను వేస్తే వంటకాలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. ఉల్లిపాయలను పచ్చిగా కూడా తింటుంటారు. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం ఉల్లిపాయలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఉల్లిపాయల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఉల్లిపాయలను రోజూ పచ్చిగా తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే ఉల్లిపాయలను పలు విధాలుగా ఉపయోగించడం వల్ల కొన్ని రకాల వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉల్లిపాయలను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల పలు అనారోగ్య సమస్యలు నయం అవుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలోనూ ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇందుకుగాను ఉల్లిపాయలతో పలు పదార్థాలను కలిపి వాడాల్సి ఉంటుంది.

హైబీపీ తగ్గించడం, రోగ నిరోధక శక్తి పెంచేందుకు..

హైబీపీని తగ్గించడంలో ఉల్లిపాయలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇందుకు గాను ఉల్లిపాయ రసం, తేనెను ఒక టీస్పూన్ చొప్పున తీసుకుని కలిపి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తుండాలి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. భోజనంలో భాగంగా పచ్చి ఉల్లిపాయను 30 గ్రాముల మోతాదులో తింటుండాలి. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు ఉండవు. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఉల్లిపాయలు, కీరదోస, టమాటాలు, క్యారెట్, కొత్తిమీరలను తీసుకుని కట్ చేసి మిక్సీలో వేసి జ్యూస్‌లా చేయాలి. అందులో నిమ్మరసం పిండి రోజుకు ఒక్కపూట తీసుకోవాలి. దీని వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లు నయం అవుతాయి.

శ్వాసకోశ వ్యవస్థ పనితీరు..

ఉల్లిపాయల రసం 2 టీస్పూన్లు, తేనె 2 టీస్పూన్లు, అల్లం రసం 1 టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని బాగా కలిపి భోజనం తరువాత రోజూ తీసుకోవాలి. ఇలా రోజూ రాత్రి పూట తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల శ్వాసకోశ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దగ్గు, జలుబు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఆయాసం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆస్తమా ఉన్న వారికి మేలు జరుగుతుంది. అలాగే ఈ చిట్కాను పాటిస్తుంటే ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. ఉల్లిపాయల రసం 1 టీస్పూన్, తేనె 1 టేబుల్ స్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని రెండింటిని కలిపి రోజుకు 3 పూటలా తాగాలి. ఇలా చేస్తుండడం వల్ల కూడా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. దగ్గు, జలుబు తగ్గుతాయి. టాన్సిల్స్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. టాన్సిల్స్ వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు.

కీళ్ల నొప్పులు, జుట్టు సమస్యకు..

ఆవనూనెతో ఉల్లిపాయలను కలిపి మెత్తగా దంచాలి. అనంతరం ఆ మిశ్రమాన్ని కీళ్ల నొప్పులు ఉన్న చోట రాయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యిని వేడి చేసి దాన్ని చర్మంపై గడ్డలు ఉండే చోట రాయాలి. అనంతరం ఉల్లిపాయలను ఉడికించి దంచి ఆ మిశ్రమాన్ని ఆయా భాగాలపై రాయాలి. తరువాత కట్టు కట్టాలి. దీంతో గడ్డలు మెత్తబడి పగిలిపోతాయి.

సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే ముక్కు నుంచి రక్తం కారే సమస్య ఉన్నవారు ఉల్లిపాయలను దంచి రసం తీసి దాన్ని రెండు చుక్కల చొప్పున ముక్కు రంధ్రాల్లో వేస్తుండాలి. దీంతో సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. చెవునొప్పిని తగ్గించడంలోనూ ఉల్లిపాయలు బాగానే పనిచేస్తాయి. ఇందుకు గాను ఉల్లిపాయల రసాన్ని వేడి చేసి 2 లేదా 3 చుక్కల చొప్పున చెవుల్లో వేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే సమస్య తగ్గిపోతుంది. ఇలా పలు రకాలుగా ఉల్లిపాయలను మర్దనా చేస్తుంటే సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా అనేక రకాలుగా ఉల్లిపాయలను ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించుకోవచ్చు. అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

గాలి కాలుష్యంతో బ్రెయిన్ స్ట్రోక్

బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని గాలి కాలుష్యం పెంచుతున్నది. ఏటా లక్షల మంది ప్రాణాలను తీస్తున్నదని 2024 ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ మెట్రిక్స్ అండ్ ఎవాల్యుయేషన్ (ఐహెచ్‌ఎంఈ) గ్లోబల్ హెల్త్ అధ్యయనం వెల్లడించింది. వాయు కాలుష్యం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు పదహైదు లక్షల మంది స్ట్రోక్ బారిన పడుతున్నట్లు ఈ సర్వే తేల్చింది. భారతదేశంలో సహా తక్కువ, మధ్య ఆదాయ దేశాలలో సంభవించే నాలుగు బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ మరణాలలో.. ఒకటి గాలి కాలుష్యం వల్లేనని కనుగొన్నది. ముఖ్యంగా.. నగరాలు, పట్టణ ప్రాంత యువకులు ఎక్కువగా దీని బారిన పడుతున్నట్లు వెల్లడైంది. పీఎం 2.5 వంటి సూక్ష్మ కణాలు.. ఊపిరితిత్తుల రక్షణ వ్యవస్థను దాటుకొని రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయని.. రక్త నాళాల్లో అడ్డంకులు సృష్టించి.. బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌కు కారణం అవుతున్నాయని అధ్యయనకారులు చెబుతున్నారు.

మన దేశంలో మూడు దశాబ్దాలుగా బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ కేసులు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. గాలి కాలుష్యం వల్ల స్ట్రోక్ బారిన పడుతున్నవారిలో యువతే ఎక్కువగా ఉంటున్నట్లు. దాదాపు 20-30 శాతం స్ట్రోక్‌లు 50 ఏళ్లలోపు వారిలోనే సంభవిస్తున్నాయట. వీరిలో ప్రాణాలతో బయటపడిన వారిలో 50 శాతం మంది శాశ్వత వైకల్యాలతో మిగిలిపోతున్నారట.

ఈ పరిస్థితిని తప్పించుకోవాలంటే.. అకస్మాత్తుగా బలహీనపడటం, మాటలు తడబడటం, ముఖం వాలిపోవడం, శరీరం సమతుల్యత కోల్పోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవడంతోపాటు ధూమపానం మానేయడం, చురుకైన జీవనశైలి, గాలి కాలుష్యానికి దూరంగా ఉండటం, ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల స్ట్రోక్ ప్రమాదం నుంచి బయట పడొచ్చని చెబుతున్నారు.

వైష్ణవి చైతన్య టైమ్‌లెస్ ఎత్నిక్ లుక్‌లో గాంభీర్యాన్ని పునర్నిర్వచించింది

దిశా పటానీ అందాలకు సోషల్ మీడియాలో క్రేజ్.. ఫ్యాన్స్ ఫిదా

బాలీవుడ్ హాట్ బ్యూటీ దిశా పటానీ తన గ్లామరస్ లుక్స్‌తో ఇంటర్నెట్‌ను షేక్ చేస్తోంది. తెలుగులో 'లోఫర్' సినిమాతో ఎంట్రీ ఇచ్చి, రీసెంట్‌గా 'కల్కి 2898 ఏడీ'లో ప్రభాస్ సరసన మెరిసిన ఈ భామ, అటు సినిమాలతోనూ ఇటు హాట్ ఫోటోషూట్‌లతోనూ ఎప్పుడూ వార్తల్లో నిలుస్తోంది. తాజాగా దిశా పోస్ట్ చేసిన మైండ్ బ్లాక్ అయ్యే పిక్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. ఆమె అందచందాలకు నెటిజన్లు ఫిదా అవుతూ లైకులు, కామెంట్లతో హోరెత్తిస్తున్నారు. ఆ విశేషాలు చూద్దాం ..

టాలీవుడ్ ఎంట్రీ నుండి పాన్ ఇండియా స్టార్ వరకు :

వరుణ్ తేజ్ నటించిన 'లోఫర్' సినిమాతో దిశా పటానీ తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. మొదటి సినిమాతోనే తన క్యూట్ అండ్ హాట్ లుక్స్‌తో కుర్రాళ్ల మనసు దోచుకుంది. ఆ తర్వాత బాలీవుడ్‌లో వరుస అవకాశాలు అందుకుంటూ స్టార్ హీరోయిన్‌గా ఎదిగింది. ఇక పాన్ ఇండియా రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ సరసన 'కల్కి 2898 ఏడీ'లో నటించి మరోసారి టాలీవుడ్ వెండితెరపై మెరిసింది.ఇక సూర్య కంగువ మూవీ లో నటించి మెప్పించింది.ఇక గ్లోబల్ లెవల్ ప్రాజెక్టుల్లో భాగమవుతూ తన క్రేజ్‌ను అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్తోంది.

సోషల్ మీడియాలో గ్లామర్ విందు:

దిశా పటానీకి సోషల్ మీడియాలో ఉన్న ఫాలోయింగ్ అంతా ఇంతా కాదు. ఎప్పటికప్పుడు తన ఫిట్‌నెస్ వీడియోలను, గ్లామరస్ ఫోటోలను షేర్ చేస్తూ ఫ్యాన్స్‌ను ఖుషీ చేస్తూ ఉంటుంది. తాజాగా ఆమె షేర్ చేసిన ఫోటోల్లో మెరిసే డ్రెస్ వేసుకుని, తన ఎద అందాలతో కుర్రాళ్లకు మెంటలెక్కించేలా స్టిల్స్ ఇచ్చింది. ఈ ఫోటోలు చూసిన వారెవరైనా దిశా అందానికి దాసోహం అనాల్సిందే. నెట్టింట మంటలు పుట్టించడంలో ఈమె రూటే సెపరేట్ అని నెటిజన్లు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

బ్రాండ్ ఎండార్స్‌మెంట్స్.. స్పెషల్ షోలతో బిజీ:

కేవలం సినిమాలే కాకుండా, దిశా పటానీ టాప్ బ్రాండ్లకు అంబాసిడర్‌గా వ్యవహరిస్తూ కోట్లు గడిస్తోంది. ఫిట్‌నెస్ ఫ్రీక్ కావడంతో స్పోర్ట్స్ వేర్ మరియు ఫ్యాషన్ బ్రాండ్ల ప్రకటనల్లో ఈమెకు డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే పలు స్పెషల్ షోలు, ఈవెంట్లలో తన డాన్స్ పర్ఫార్మెన్స్‌తో స్టేజ్‌పై నిప్పులు చెరుగుతుంది. ఇక బాలీవుడ్ టాప్ హీరోల సినిమాల్లో నటిస్తూనే, మరోవైపు గ్లామర్ షోతో తన పాపులారిటీ తగ్గకుండా జాగ్రత్త పడుతోంది. మొత్తానికి దిశా పటానీ అటు వెండితెరపై, ఇటు సోషల్ మీడియాలోనూ తన హవా కొనసాగిస్తోంది. నటనతో పాటు తన పర్ఫెక్ట్ ఫిజిక్‌తో యూత్ ఐకాన్‌గా మారింది. ప్రస్తుతం చేతిలో మరిన్ని క్రేజీ ప్రాజెక్టులు ఉన్న ఈ భామ, రాబోయే రోజుల్లో ఇంకెన్ని రికార్డులు సృష్టిస్తుందో చూడాలి. ఇక ఏదేమైనా దిశా పటానీ అప్‌డేట్ వచ్చిందంటే చాలు, నెటిజన్లు ఆ ఫోటోలపై ఒక లుక్కేయకుండా ఉండలేరు. ఈ బాలీవుడ్ భామ అందాలకు ఫిదా అవ్వని వారుండరంటే అతిశయోక్తి కాదు!

పల్లె బాట పట్టిన యంగ్ స్టార్స్!

ఓవైపు తెలుగు సినిమా పాన్ ఇండియాలో సంచలనం సృష్టిస్తుంటే మరికొంత మంది నవతరం మేకర్స్ గ్రామీణ నేపథ్యంగల సినిమాల ట్రెండ్ ను అంతకంతకు పెంచుతున్నారు. ఒకప్పుడు పల్లెటూరి కథలంటే కేవలం సెంటిమెంట్‌కే పరిమితం అనుకునేవారు. కానీ ఇప్పుడు అవే కథలు బాక్సాఫీస్ వద్ద కాసుల వర్షం కురిపిస్తున్నాయి. ఇటీవల విడుదలైన రాజు వెడ్స్ రాంబాయి ఘనవిజయం సాధించడం ఈ మార్పుకు నిదర్శనం. అంతకు ముందు రిలీజ్ అయిన బలగం గొప్ప చిత్రంగా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. నేటి యువ తరం హీరోలు , దర్శకులు విదేశీ లోకేషన్ల కంటే పచ్చని పల్లెటూరి పొలాలనే తమ కథా వేదికలుగా ఎంచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మాస్ మహారాజా రవితేజ తమ్ముడి కుమారుడు మాధవ్ భూపతిరాజు తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవడానికి సిద్ధమయ్యారు. మాధవ్ నటిస్తోన్న మారెమ్మ చిత్రం తెలంగాణ గ్రామీణ నేపథ్యంతో రూపొందుతోంది. పూర్తి స్థాయి రా అండ్ రస్టిక్ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాపై ట్రేడ్ వర్గాల్లో మంచి అంచనాలు ఉన్నాయి. కొత్త హీరోలు తమను తాము నిరూపించుకోవడానికి ఇమేజ్ చట్రంలో ఇరుక్కోకుండా ఇలాంటి సహజసిద్ధమైన పాత్రలను ఎంచుకోవడం సానుకూల పరిణామం. మరోవైపు బలగం సినిమాతో పల్లెటూరి ఎమోషన్స్‌ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాటిచెప్పిన దర్శకుడు వేణు ఎల్దండి తదుపరి చిత్రం ఎల్లమ్మ-పై దృష్టి సారించాడు. దేవి శ్రీ ప్రసాద్ హీరోగా నటిస్తోన్న ఈ సినిమా కూడా గ్రామీణ సంస్కృతి , ఆచారాల చుట్టూ తిరిగే కథతో వస్తోంది. -బలగం అందించిన స్ఫూర్తితో వేణు ఈసారి మరింత లోతైన భావోద్వేగాలను, పల్లెటూరి జీవన విధానాన్ని వెండితెరపై ఆవిష్కరించబోతున్నాడు. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం ఈ చిత్రానికి అదనపు బలాన్ని ఇవ్వనుంది.యువ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం సైతం తన పంథాను మార్చి గ్రామీణ కథల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నాడు. ఆయన నటిస్తూ నిర్మిస్తోన్న చిత్రం తిమ్మరాజుపల్లి అనే చిత్రం ఏప్రిల్ 17న విడుదలవుతుంది. ఈ సినిమా పూర్తిగా రూరల్ సెటప్‌లో సాగే సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్‌గా ఉండబోతోంది. కిరణ్ అబ్బవరం గత చిత్రాల్లో పల్లెటూరి అబ్బాయిగా మెప్పించి నప్పటికీ ఈ చిత్రం ఆయన కెరీర్‌లో విభిన్నమైన మలుపు కానుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. పల్లెల్లో ఉండే రాజకీయాలు , సామాజిక అంశాలను ఇందులో స్పృశించినట్లు తెలుస్తోంది.

గ్రామీణ చిత్రాలకు ఆదరణ పెరగడానికి ప్రధాన కారణం అందులో ఉండే సహజత్వం. నగర జీవితంలోని యాంత్రికతకు దూరంగా, స్వచ్ఛమైన అనుబంధాలు, పల్లెటూరి చిలిపి పనులు ,మట్టి మనుషుల కథలు ప్రేక్షకులకు త్వరగా కనెక్ట్ అవుతున్నాయి. బలగం, కేర్ ఆఫ్ కంచరపాలెం వంటి చిన్న చిత్రాలు పెద్ద విజయాలు సాధించడం చూసాక యంగ్ స్టార్స్ కూడా తమ కంఫర్ట్ జోన్ దాటి మరీ పల్లెటూరి వాతావరణంలోకి వెళ్తున్నారు. ఇది కంటెంట్ పరంగానే కాకుండా బడ్జెట్ పరంగా కూడా నిర్మాతలకు గిట్టుబాటు అయ్యే అంశం.ఆ రకంగా పల్లెటూరి కథల ట్రెండ్ టాలీవుడ్‌లో సరికొత్త ఊపిరి పోస్తోంది. భారీ గ్రాఫిక్స్ కంటే బలమైన కథలు, మట్టి వాసన ఉన్న పాత్రలే సినిమాను గట్టెక్కి స్తాయని యంగ్ స్టార్స్ నిరూపిస్తున్నారు. మాధవ్, వేణు, కిరణ్ అబ్బవరం వంటి వారు తీసుకొస్తున్న ఈ రూరల్ డ్రామాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయో చూడాలి. ఏదేమైనా? తెలుగు సినిమా మళ్లీ రూట్స్ వెతుక్కుంటూ గ్రామాల వైపు వెళ్లడం శుభపరిణామంగా చెప్పొచ్చు.

త్రిధా చౌదరి నీలి రంగులో చక్కదనాన్ని పునర్నిర్వచించింది

Printed Published Edited and Owned by Chegonda Ravikumar Yadav.Printed at Sri Laxmi Printing Press H.NO.4_6_157 Peddapalli Pin co.505172 State Telangana
TITLE CODE:TELTEL02040 EDITOR: Chegonda Ravikumar Yadav Contact Number.8008817828. Email.agnidharanews@gmail.com http://www.agnidharanews.com