

సంపాదక్షియం

ದೇಶಂಲ್ಲಿ ಕುಲಗಣನ ರಾಜಕೀಯಾಲು!

దేశంలో కుల రాజకీయాలు, వర్గ రాజకీయాలు నడుస్తున్నాయి. రాజకీయ నాయకుల ఎజిండా టట్లు కొల్పగొట్ట దమే తప్ప మరోకి కాదు. కులాల వారీగా విభజించి ఓట్లు కొల్పగోట్టే ఎత్తులకు ప్రయత్నాలు మొదల య్యాయి. దీనిని అడ్డుకోవాలన్న ధ్యాన మేధా వివర్గంలో లేకుండా పోతేంది. బీఫరోలో మొదలైన కులగణన చిచ్చు. ఇప్పుడు దేశంలో క్యాస్ట్స్ లో విస్తరిస్తోంది. నిజానికి ఆర్థిక అసమా నష్టలపై జనాభా గణన జరగాలి. ఏ గ్రామానికి వెల్లినా ఉన్నపారవరో.. లేని వారెవరో ప్రత్యక్షంగా కనిసినుంది. ఇటు ఉన్నయారు లేని వారు కూడా కనిసిసారు. ఆర్థికంగా బలవంతులు ఎవురో.. బలహీనులు ఎవురో కనిపిస్తుంది. అంతెందుక ఇప్పుడున్న తెలు రేపున్ కార్బూడార్లు వేలాదిమంది ఆర్థికంగా ఉన్నతవర్గాలు ఉన్నాయి. ఆర్గేస్టీ, ఫీజు రియంబ్స్ మెంట్ పొందేందుకు ఉమ్మి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తెలు కార్బూలు పొందారు. ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో కార్బూలు ఆధారంగా వారి ఆర్థికించిగులను లెక్క కట్టగలమా అన్నది చెప్పాలి. కులగణన చేపట్టలని ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తీసుకున్న నిర్ణయం వల్ల కులాల సంఖ్య తేలవచ్చు.. కానీ ఆర్థిక్కుంటిగతులు తేలవు. కులాల కుంపట్లు పోవాలని కోరుతున్న వారే ఇప్పుడీ కులగణనకు పూసుకోవడం దారుణం. కారణమేంటంబే కులాల వారీగా ఓట్లు పొందా లన్న రాజకీయ కారణమే వారిని ఇలా చేయసోంది. సామాజిక వెనకబాటులను గతంలో లాగా లేదు. కులాల మర్యాద అంతరాలను తొలగించాల్సిందే. నమసంజంలో అంతా ఒకటే అన్న భావన పెంపాందించే వచ్చలు కావాలి. కులాల ఆధారంగా ఇది సాధ్యం కాదు. దేశ రాజకీయాల్లో ఇప్పుడు వీస్తున్న గాలి కులగణన, అంటే వెనుకబడిన తరగతుల జనాభా లెక్కలు తేల్వడం, కులాల వారీగా జన గణనను చేపట్టడం మాత్రమే అవుతుంది. అలాంటి వారి ఆర్థిక స్థితిగతులను కూడా చేపడితే.. మున్సుందు వెకబిడిన వర్ధాలకు ఏవైనా పథకాలు అమలు చేయాలన్నప్పుడు ఇలాంటి వారిని గుర్తించడం సులవు కాగలదు. జాతీయ స్థాయిలో దీనిని నిర్మిపొంచడానికి ప్రధాని నరేంద్ర మౌడి ప్రభుత్వం నిరాకరించింది. ఇది సమాజాలో అసంతృప్తులకు, విభజనకు కారణం అవుతుందని భావించారు. ఇది ముఖ్యాలీకీ నిజం. దీంతో సమసంజంలో బీచిక వస్తుంది. అంతరాలు విర్పుడూతాయి. అయితే ఈ వాదాన్ని ఎవరు కూడా పట్టించు కోవడం లేదు. కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయస్థాయిలో కులగణనకు అంగీకరించింది. ఈ క్రమంలో తెలంగాణలో కులగణనకు రేవంత రెడ్డి నేత్తుత్వంలోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా పూనుకుంటోంది. గతంలోనే బీఫర్ లోని నితీక్ కుమార్ నాయకత్వంలోని జడి (యు)-, అజ్ఞేదిల మహాఘుబ్ బంధన్ ప్రభుత్వం తొలిసాగిగా ఆ రాష్ట్రంలో కులప్రాతిపదిక

మండలం వంగరలో జన్మించారు. ఆయన విద్యాభ్యాసం ఇక్కడి కుండై కొవులు గొప్పమితి అందువల్ల అంతరం కుండై

ప్రాదర్శాద్: కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటు అనంబర్డంగా జరిగిందని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి అంగీకరించాడ. దీనినై కమిషన్ వేసి అధ్యయనం చేస్తామని ప్రకటించారు. జిల్లాలు, రెవెన్యూ డివిజన్లు, మండలాల ఏర్పాటులో ఉన్న లోటుపాటును తోలిగిస్తామని ప్రకటించారు. ఈ క్రమంలో జిల్లాల కుదింప జరగవ్వర్షన్న సంకేతాలు వచ్చాయి. పది జిల్లాల తెలంగాణను 33 జిల్లాలు చేశారు. ఇందులో అధ్యయనం తరవాత శాస్త్రియంగా జిల్లాల ఏర్పాటుకు మార్గం సుగము కావచ్చు. గత కిఅర్ఎస్ హాయాంలో కొత్త జిల్లాలను బ్యాడీము బృగింగా ఏర్పాటు చేశారు. కొత్తగా కమిషన్ ఏర్పాటు చేసి, అసెంబ్లీలో చర్చించాక కొత్త జిల్లాల పునర్వ్యవ్స్థకరణ చేస్తామని సిఎం రేవంత్ ప్రకటించారు. దీంతో శాస్త్రియంగా ఏర్పాటుకు అవకాశం రాశుంది. ఈ క్రమంలో మాజీ ప్రధానమంత్రి పీఎస్ నరసింహరావు పేరతో జిల్లానీ ఏర్పాటు చేయాలని దిపుండ్ రోజులోజుకి పెరుగుతుంది. అప్పటి ప్రభుత్వం జిల్లాల పునర్వ్యవ్స్థజన సమయంలో హజురాబాద్ కేంద్రం గా పీఎస్ నరసింహరావు జిల్లానీ ఏర్పాటు చేయాలని దిపుండ్ చేశారు. అంతేకాకుండా అందోళన కార్బూక్రమాలు కూడా నిర్వహించారు. అయినా ఘలించలేదు. దీంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తరువాత మరోపారి పీఎస్ జిల్లా తెరపైకి వచ్చింది.. కరింగార జిల్లా హజురాబాద్ కేంద్రంగా పీఎస్ నరసింహరావు జిల్లానీ ఏర్పాటు చేయాలని మేధావులతో పొటు ప్రజాసంఘాలు దిపుండ్ చెస్తున్నాయి. మాజీ ప్రధాని పీఎస్ భీమదేవరపుర్

మండలం వంగరలో జ్ఞించారు. ఆయన విద్యాభ్యాసం ఇక్కడి నుండే మొదలు అయ్యింది. ఆయన జ్ఞాపకాల గుర్తుగా పుజురాబాద్ కేంద్రంగా పీచీ జిల్లాని ఏర్పాటు చేయాలన్న డిమాండ్ చాలారోజుల నుండి ఉంది. గత బీఅర్ఎస్ ప్రభుత్వం పది జిల్లాల నుండి ముపై మూడు జిల్లాలికి పెంచుతూ నిర్జయం తీసుకుంది. అ నమయంలోనే పీచీ జిల్లా ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ పెరిగింది. శక్తమంలోనే పీచీ జిల్లా సాధన నమిత్తిని కూడా జీపిసి నేతలు ఏర్పాటు చేశారు. అప్పట్లో పుజురాబాద్ కేంద్రంగా నెల రోజులపాటు అందోళన కార్యక్రమాలు జరిగాయి. అప్పటి రాష్ట్ర మంత్రి ఈపెల రాజేందర్ జోక్కం చేసుకుని అందోళన విరమింపజేసి ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకు వెళ్లానని హామి ఇచ్చారు. అయితే పుజురాబాద్ జిల్లా కేంద్రం కాకుండా డివిజన్ కేంద్రంగా మారింది. మళ్ళీ ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విర్ఘదంతంతో జిల్లాల పునర్విభజనపై చర్చ జరుగుతోంది ఈ క్రమంలో మరోసారి పీచీ జిల్లా తెరపెకి వచ్చింది. నిజానికి ప్రాఫెసర్ జయశంకర్, కుమం భీమ్, యాదాది, వేములవాడ రాజన్, జోగులంబి పేరు మిద జిల్లాలు ఏర్పాడ్డాయి. పీచీ పేరు మా-+తరం విస్థరించారు. దీంతో పుజురాబాద్ కేంద్రంగా పదిహేను మండలాలని కలుపుతూ పీచీ జిల్లాని ఏర్పాటు చేయాలని మేధావులతో పాటుగా ప్రజాసంఘాలు ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నాయి. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎర్పాడిన తరువాత మొదటిసారిగా పుజురాబాద్లో పీచీ జిల్లా సాధన నమిత్తి

కలీంనగర్కు నిధులపై బండి చర్చకు రావాలి

బీఆర్‌ఎస్ విద్యార్థి, యూత్ నాయకులు డిమాండ్

కరీంసగర్ : కరీంనగర్ పార్శవమంట నియోజకవర్గ అబిష్వద్ధి ఎన్ని నిధులు తెచ్చాలో బండి సంజయ్ చర్చకు సిద్ధం కావాలని భీతివ్యవస్తు విద్యార్థియూత్ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. బండి సంజయ్ మాట్లాడే ముందు నోరు అదుపులో పెట్టుకుని మాట్లాడితే బాగుం టుండని కూడా అన్నారు. నోరు ఉండి కరూ అని కరీంనగర్ మాజీ ఎంపి బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ పై తప్పుడు కూతలు కూన్నే ఇక్కడ చూస్తూ ఊరుకునేవారు లేరని కూడా పోచ్చరించారు. ఎన్నికలు రాగానే మతం ముసుగులో రాజకీయాలు చేసే బండి సంజయ్ కరీంనగర్ పార్శవమంట పరిధిలో చేసిన అబిష్వద్ధి ఎంతో చూపించేందు చర్చకు సిద్ధం కావాలని జడ్డి తైన్ తైర్చున్ సిద్ధం వేఱు, మాజీ గ్రంథాలయ సంస్కరణ తైర్చున్ ఏపగు రవిందర్ రెడ్డి, భీతివ్యవస్తు విద్యార్థియూత్ నాయకులు జక్కుల నాగరాజు యూద్వీ, భూక్య తిరుపతి నాయక్, ద్వావ మధుసూదన్ రెడ్డి, కేంసారం తిరుపతిలు అన్నారు. కరీంనగర్ లోని మాజీ పార్శవమంటు సభ్యులు బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు

చేసిన విధియా సమావేశంలో వారు మాటల్డుకు బోయినపవలి విసోద్ కుమార్ నాట్టికుదు అని తప్పుడు కూతలు కూస్తున్నాడను మండిపడ్డారు. బోయినపవలి విసోద్ కుమార్ గారు ప్రత్యేక తెలుగు గాణ రాష్ట్రం కోసం పార్ట్మెంటు లో గఢమెత్తిన గొప్ప వ్యక్తాన్నారు బండి సంజయ్ ఐదేళ్లలో చేసిన అభివృద్ధి ఏంటో చూపించు.. కేంద్రం నుంచి ఏడాడికోసారి రెగ్యులర్ గా వచ్చే నిధులు కూడా తెచ్చినట్లు బిల్వ్ లు ఇప్పటిన హస్పిస్టుదంగా ఉండన్నారు 2014లో బోయినపవలి విసోద్ కుమార్ ఎంపి ఆయ్యక రైల్స్ లైన్ మంజారు చేయించారు.. కినీసిన కరీంనగర్ కు ఆర్టిఫియిల్ ఆయినా తెచ్చావా బండి అని ప్రశ్నించారు. అభివృద్ధి చేయడం చేతకాసి బండి సంజయ్...ఎల్పికులు రాగానే మతం ముసుగు వేసుకున్న రాజకీయాలు చేస్తున్నారని, దమ్ము ఉంటే ప్రజాక్షేత్రంలో చేసిన అభివృద్ధి చూపించి మాటల్డులని అన్నారు. దేవుళ్ళ పేరు చెపించి ఎవరు వ్యాపారం.. కరీంనగర్ నిషిబ్దున తీటిటీ నుంచి 25 కోట్ల నిధులు తెచ్చి వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం నిర్మించి చేయించిన ఘనత బోయినపవలి విసోద్ కుమార్దని అన్నారు.

ప్రియాంక కౌనం కర్మాటక పట్ట

సేనియాగాంధీ బళల్లరి నుంచి పోతీ చేసి విజయం నమోదు చేశారు. మెడక్ నుంచి కూడా ఇందిర పోతీచేసి విజయం సాధించారు. అదే తరువాతలోనే ప్రియాంకగాంధీని కూడా రాష్ట్రం నుంచి పోతీ చేయించాలని అభిష్టోసం ఆలోచనగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రియాంకగాంధీ పోతీపై రెండు వారాలలో స్వప్తత వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ క్రమంలో ప్రియాంక, సోనియాల కోసం ఈ రెండు రాష్ట్రాలు పోతీ పదుతున్నాయి. ప్రియాంక గాంధీని కర్ణాటక రాష్ట్రం నుంచి పోతీ చేయించడం ద్వారా ఎక్కువ స్థానాల్లో విజయం సాధించవచ్చునని రాష్ట్ర పార్టీ నేతులు ఆలోచనగా ఉన్నట్లు సమాచారం. అందుకే సురక్షితమైన నియోజక వర్గాన్ని ఎంపిక చేసినట్లు తెలుస్తోంది రాష్ట్ర నేతులకు సమాచారం లేకుండానే ధీశ్వరీ ముఖ్యుల పర్యవేక్షణలోని బృందాలు కొప్పక నియోజకవర్గంలో సర్వే జరిపినట్లు తెలిసింది. ప్రియాంకగాంధీని తెలంగాణ నుంచి కూడా పోతీ చేయించాలనే డిమాండ్ ఉంది. ప్రస్తుతం డక్టిఫొదిన రెండు రాష్ట్రాల్లో పాలిష్ట్మెన్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు ఉన్నందున ఇక్కడి సుంచే పోతీ చేయించాలని తద్వారా ఇక్కడ ఎక్కువ ఎంపి స్థానాలు కైవసం చేసుకోవాలని పార్టీ లిస్ట్స్ నుంట్లు తెలుస్తోంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, క్రియాశీలక

కర్ణాటక సోపల మియాడియా వేదికగా ప్రియాంకగాంధీని ఆప్సోనిస్టున్నారు. రాష్ట్రాంగికి చెందిన ముఖ్యునేతలకు నమగ్ర సమాచారం లేక పోవడంతో ఈ ప్రచారంపై ఎటువంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం లేదు. బీజీపీకి చెందిన కొవ్వు లోకసభ సభ్యుడు కరణి సంగణకు సొంతపాటీలోనే తీవ్ర వ్యతిరేకత వచ్చింది. అతడికి కాకుండా మరపరికైనా లీకెర్ ఇవ్వాలని బహిరంగంగానే నియోజకవర్గానికి చెందిన ముఖ్యులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇటీవలే బీజీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు విజయ్యంరము కలిసిన స్థానిక ముఖ్యులు మరోసారి సంగణకు టీకెర్ ఇస్నే సహకరించేది లేదని తెల్పి చెప్పినట్లు సమాచారం. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉండటం, తైగా ఎన్నికలకు ముందు ప్రకటించిన ఐదు గ్యారెంటీలు అమలుచేస్తున్నండటంతో లోకసభ ఎన్నికలలోను గెలుపు సుసాయాసుమని కాంగ్రెస్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. కొవ్వు పరిధిలో 8 శాసనసభ నియోజకవర్గాలు ఉండగా ఆరుబోట్లు కాంగ్రెస్ విజయం సాధించగా ఒక స్థానంలో గాలి జనార్థనరద్ది మరోస్థానంలో బీజీపీ విజయం సాధించాయి. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ఎమ్ముళ్లేలు ఎక్కువ ఉన్నందున విజయం సాధ్యమనే అంచొలతోనే క్రియాంకగాంధీని ఆప్సోనిస్టున్నట్లు సమాచారం.

వై నాట్ 175 లక్ష్యంతో జగన్

- పట్టుదలతో ప్రజల ముందుకు సిద్ధం
 - భీమిలి సభతో రెట్టింబిన ఉత్సాహం
 - తదుపరి సభకు సన్నాహాలు మొదలు

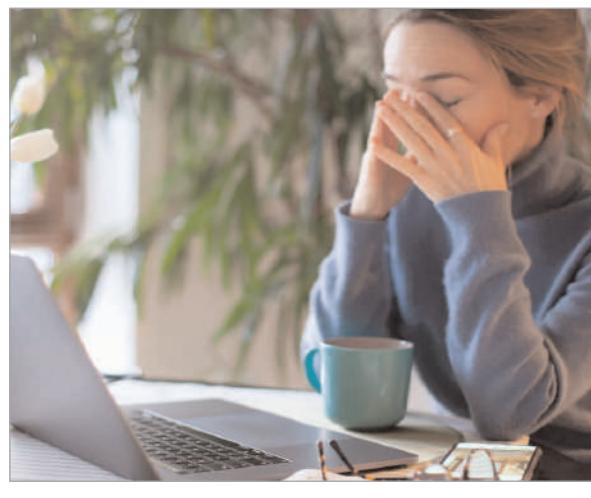
అప్పావీరి: రాసన్న ఎన్నికల్లో విజయమే లక్ష్మంగా పాపవు కదుపు వైనీపీ జోరు పెంచుతోంది. వచ్చే ఎన్నికల్లో విజయం సాధించాడు. పెట్టుకున్న వైనీపీ వ్యుతులను సిద్ధం చేస్తోంది. సిద్ధం పేరుతో సిద్ధస్తుల్లో భాగంగా వైనీపీ కేదర్కు సీఎం దిశా, నిర్దేశర చేస్తున్న ఎన్నికల్లో వైనీపీకి విజయం ఎంత ముఖ్యమే కేదర్కు తెలియజేస్తున్నారు. గడివిన బదేళ్లలో ప్రజలకు చేసిన లభ్యిం సూచిస్తున్నారు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే కేదర్కు దిశా, నిర్దేశర వీటిని నిర్వహిస్తున్నారు. సిద్ధం పేరుతో నిర్వహిస్తున్న సభలు విచి ప్రజలలో భారీ ఎత్తున సభలు నిర్వహించాలని వైనీపీ అధిసాయకు చేస్తోంది. భీమిలో తొలి ఎన్నికల శంభారవ సభను నిర్వహించిన రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మధ్యిని సభలు ఏర్పాటు చేసేయికు సిద్ధముతో విజయవంతం కావడంతో మిగిలిన చోట్ల కూడా వరుస సభలు నిమిషణంగా వైనీపీ నాయకత్వం ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఈ నేపరా మూడో తేదీన ఏలారులో సిద్ధం పేరుతో మరో సభను ఏర్పాటు చేసి సభను కూడా సుమారు మూడు లక్షల మందితో నిర్వహించి నాయకులు చెబుతున్నారు. ఈ సభకు ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి, చెందిన వైఎస్‌ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ట్రేసులతో నిర్వహించున్నారు. ఈ నాయకులు మిథ్ఫం రెట్టి, ఎమ్ములై అభ్యర్థులు చౌదరి, ఆళ్లు నాయకులు సభకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై సమావేశాన్ని నిర్మించాలని నాయకులు చెప్పారు. ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి సంబంధించి ఏలారులో నిర్వహిస్తున్న సభకు కేదర్కును భారీగా తీపార్చి ముఖ్య నాయకులు క్లెప్టస్‌స్టాయలో వని చేసే నాయకులు సూచిస్తున్నారు. సూప్రంతో వచ్చే ఎన్నికల్లో 175 నియోజకవర్గాలలో సాధించాలని లక్ష్మంగా పెట్టుకున్న వైనీపీ అందుకు తీవ్ర కనరత్తు చేసి అభ్యర్థుల మార్గాలతోపాటు పలు సర్పేలు నిర్వహిస్తోంది. గెలిబిలోకి దించెందుకు సన్నాహలు చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో సిద్ధం నిర్వహిస్తోంది. మరోపైపు జోస్సు వారీగా ఉన్న పాటీ ఇంచు నాయకులతో సమాక్షులను సీఎం నిర్వహిస్తున్నారు. ఇంకోవైపు పెస్టానల్లో అభ్యర్థులను ఖారా చేసే పనిని వేగపుతం చేస్తున్నారు దిగా వైపుగా వైనీపీ వెకుతోంది. ఇందుకోసం అనేక నియోజకవర్గాలలో మార్గాలను నిర్వహిస్తున్నారు. కొత్తవారిని తెరపైకి తెస్తున్నారు. కొండరిని ఎంపిలుగా నిలిచెదుతున్నారు. ఈ క్రమాలలోని వీచివెత్తున్నా పరీంచుకోవడం లేదు.

పెన్న గన్నలతో పోరాడిన యోధుడు రావేళ్ళ వెంకట రామారావు
బిలాదీ విరంకూడ పొలాహకూడ వుస్సిలేక శోభాంగార్ పోలొనూ “జీర్ణాశీ” అనే కులా చేరుకోణి 1947లో తన దశనా

ఎందరో పోరాట యోధులు, త్వాగ్ ధనులు ఎన్నో పోరాట పంధాలను ఎన్నుకున్నారు. అలాంటి వారిలో రావెళ్ళ వెంక ట రామారావు ఎన్నదగిన యోధుడు. తన పెన్ను, గన్ను ద్వారా ప్రజల్లో కైతెన్నాయి, పోరాట స్వార్తని కవ్యంచి ఎందరికో మార్క నీరేశనం చేశాడు. ఆయన తొలితరం కవి. సాయుధ రథ కమాండర్. రావెళ్ళ వెంకట రామారావు (జనవరి 31, 1927 - డిసెంబర్ 10, 2013) తెలంగాణ గర్వించ తగిన సాయుధ పోరాట యోధుడు. నిజాం నిరంకుశ పాలనకు ప్రయోగించాడు. ఉమ్మిద పాటు, తన రచనలు, పాటల ద్వారా ప్రజలను కైతెన్న పరిచాడు. ఆయన ఖమ్మం జిల్లా ముదిగొండ మండలం గోకేషేపల్లిలో 1927, జనవరి 31 న టైతు కుంటుంబంలో లక్ష్మీయ్, సుఖమ్మ దంపతులకు జిన్మించాడు. భూమి కోసం, భూతీ కోసం, నిజాం రాహిరక పాలనకు చరమగితం పాదేందుకు, నైజాం దమన కాండ అంతం కోసం తుపాకి పట్టి దళ కమాండర్గా ముందుకు దూసుకు వెళ్ళాడు. విద్యార్థి దశలోనే కమ్మాన్నిస్టు పార్టీ పట్ల ఆకర్షితుడై, రావెళ్ళ 1944 లో అంధ్ర మహాసభలో చేరాడు. 1947 ప్రాంతంలో “నవభారత”, “స్వతంత్ర భారత” ప్రతికలలో నైజాంపాలనను విమర్శిస్తూ అభ్యుదయ జానపద కైల్లిలో రచనలకు శ్రీకారం చుట్టూడు. తెలంగాణ సాయుధ పోరాటం సమయంలో “తొలిదశ కమాండర్గా”గా పెన్నూ గన్నూ చేతబట్టి బిలిలోకి దూకి పీడిత ప్రజల పక్కాన నిలిచి పోరాడాడు. రహస్య జీవితం గదుపుతూ పోరాట ఉద్యమం నిర్వహించాడు. 1948 అక్కోబర సుంచి 1952 డిసెంబర్ వరకు గుల్బూడా, బెరంగాలార్డ, బీడ్, ఫిర్మి, ఖమ్మం అంతం తదితర జ్ఞాకలో గదిపి..జ్ఞాకలో దృష్టితిని మార్చాలిని 16 రోజులు నిరాపార దీక్ష చేపట్టడం ద్వారా చదవడం, రాయడం సౌకర్యాన్ని సాధించాడు. ఫిర్మి కేంద్ర కారాగారంలో ప్రముఖ కమ్మాన్నిస్టు నేత ఇంద్రజిత్ గుప్తా, మజిపూర్ మాజీ ముఖ్య మంత్రి దశరథదేవ్, కే ఎన్ సింగ్, బర్దన్, కెప్పెన్ మహ్మద్ తదితరులు రావెళ్ళకు సహచరులుగా ఉన్నారు. 1952 డిసెంబర్ 8ివ తేదీన ఆయన జ్ఞైలు నుంచి విడుదల అయ్యాడు. నేలకొండవప్పి మండలం బోదుల బండలో క్యాంపు నిర్పాణ సమయాన ఓ సైనికుడు జరిపిన కాల్పులో ఒక తూటా రావెళ్ళ శరీరంలోకి దూసు కెల్లింది. ఆయనప్పుడికి శక్తినంటలినీ కూడగట్టుకుని ఆయన కాల్పులు సాగించి, ఏదించ కాల్పులు కొండలో ఉన్నాయి. రావెళ్ళ వెంక ట రామారావు ఎన్నదగిన యోధుడు. తన పెన్ను, గన్ను ద్వారా ప్రజల్లో కైతెన్నాయి, పోరాట స్వార్తని కవ్యంచి ఎందరికో మార్క నీరేశనం చేశాడు. ఆయన తొలితరం కవి. సాయుధ రథ కమాండర్. రావెళ్ళ వెంకట రామారావు (జనవరి 31, 1927 - డిసెంబర్ 10, 2013) తెలంగాణ గర్వించ తగిన సాయుధ పోరాట యోధుడు. నిజాం నిరంకుశ పాలనకు ప్రయోగించాడు. ఉమ్మిద పాటు, తన రచనలు, పాటల ద్వారా ప్రజలను కైతెన్న పరిచాడు. ఆయన ఖమ్మం జిల్లా ముదిగొండ మండలం గోకేషేపల్లిలో 1927, జనవరి 31 న టైతు కుంటుంబంలో లక్ష్మీయ్, సుఖమ్మ దంపతులకు జిన్మించాడు. భూమి కోసం, భూతీ కోసం, నిజాం రాహిరక పాలనకు చరమగితం పాదేందుకు, నైజాం దమన కాండ అంతం కోసం తుపాకి పట్టి దళ కమాండర్గా ముందుకు దూసుకు వెళ్ళాడు. విద్యార్థి దశలోనే కమ్మాన్నిస్టు పార్టీ పట్ల ఆకర్షితుడై, రావెళ్ళ 1944 లో అంధ్ర మహాసభలో చేరాడు. 1947 ప్రాంతంలో “నవభారత”, “స్వతంత్ర భారత” ప్రతికలలో నైజాంపాలనను విమర్శిస్తూ అభ్యుదయ జానపద కైల్లిలో రచనలకు శ్రీకారం చుట్టూడు. తెలంగాణ సాయుధ పోరాటం సమయంలో “తొలిదశ కమాండర్గా”గా పెన్నూ గన్నూ చేతబట్టి బిలిలోకి దూకి పీడిత ప్రజల పక్కాన నిలిచి పోరాడాడు. రహస్య జీవితం గదుపుతూ పోరాట ఉద్యమం నిర్వహించాడు. 1948 అక్కోబర సుంచి 1952 డిసెంబర్ వరకు గుల్బూడా, బెరంగాలార్డ, బీడ్, ఫిర్మి, ఖమ్మం అంతం తదితర జ్ఞాకలో గదిపి..జ్ఞాకలో దృష్టితిని మార్చాలిని 16 రోజులు నిరాపార దీక్ష చేపట్టడం ద్వారా చదవడం, రాయడం సౌకర్యాన్ని సాధించాడు. ఫిర్మి కేంద్ర కారాగారంలో ప్రముఖ కమ్మాన్నిస్టు నేత ఇంద్రజిత్ గుప్తా, మజిపూర్ మాజీ ముఖ్య మంత్రి దశరథదేవ్, కే ఎన్ సింగ్, బర్దన్, కెప్పెన్ మహ్మద్ తదితరులు రావెళ్ళకు సహచరులుగా ఉన్నారు. 1952 డిసెంబర్ 8ివ తేదీన ఆయన జ్ఞైలు నుంచి విడుదల అయ్యాడు. నేలకొండవప్పి మండలం బోదుల బండలో క్యాంపు నిర్పాణ సమయాన ఓ సైనికుడు జరిపిన కాల్పులో ఒక తూటా రావెళ్ళ శరీరంలోకి దూసు కెల్లింది. ఆయనప్పుడికి శక్తినంటలినీ కూడగట్టుకుని ఆయన కాల్పులు సాగించి, ఏదించ కాల్పులు కొండలో ఉన్నాయి. 2013, డిసెంబర్ 10 న గ్రామిణ ప్రాంతంలో జీవించి గొప్ప ప్రజా కవి, గోకినపల్లి లోని తన స్వగృహంల తుదశాసన వదిలాడు.



ఆఫీస్ వర్క్‌షాప్ అలసిపోతున్నారా..?
లిలీఫ్ కోసం ఇలా చేయండి



ఉద్దోగం చేసినా అందరూ రోజంతా కష్టపడాల్సిందే. పొద్దున్న లేచి ఉద్దోగానికి వెళ్లడం, ప్రయాణం చేయడం, రోజంతా పని చేయడం, ఇంటికి తిరిగి వెళ్లడం ఇవన్నీంటి మధ్య చాలా మంది శారీరకంగా అలసిపోతారు. రోజంతా గంటల తరబి పని బ్లాటిఫో బిట్టిగా ఉండడం వల్ల మీరు శారీరకంగా అలసిపోయినట్లు అనిపించినపుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి కొన్ని విట్టాలు ఉన్నాయి. వాతీతి మీరు మీ అలసటను ఇట్టే దూరం చేసుకోవబు. అంతేకాదు.. కరోనా తర్వాత చాలా మంది ఉంగ్రోవులు ఇంటి నుండి పని చేసున్నారు. ఇంట్లో ఒక చేట కూర్చున్న పని చేయడం వల్ల కూడా నడుమ నొప్పి, అలసటతో ఇఱ్చుంది పడుతున్నారు. కాబట్టి మీరు ఆఫీసు వర్క్ లేదంటే, వర్క్ష్పూపం పోం ఏదైనా సరే.. పని తర్వాత అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే ఈ చిట్టాలు మీకు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. పని తర్వాత అలసట నుండి బయటపడటానికి ఈ క్రింది నివారణలను తప్పకుండా ప్రయుచ్చించండి. స్నానం చేయండి: అలసట నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఇంటికి రాగానే స్నానం చేయడం మంచిది. ఇది మీకు తాజా అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీ మానసిక స్థితిని పెరుగుపరుస్తుంది. వాకింగ్కి వెళ్లండి: ఆఫీసు పని మానించుకుని ఇంటి రాగానే బయట కానేపు వాకింగ్ చేయండి.. ఇది అలసట నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. పాటలు వినండి: పని నుండి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత కానేపు మీకు ఇష్టపైన పాటలు వినండి.. ఇది మీ బ్లాటిఫో కొంత వరకు తగిస్తుంది. ధ్యానం: కొంత సమయం ధ్యానం చేయండి. ధ్యానం మనసును కేంద్రికించానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా కానేపు మీ ఫోన్, సోఫ్ట్‌ల మీదియాకు దూరంగా ఉండండి. ఇది మీ కళకు విశ్రాంతినిస్తుంది.

ಅಧಿಕಂಗ ಕಾಫ್ ತಾಗಿತೆ ಅರೀಗ್ಯನಿಕಿ ಪ್ರಮಾದಂ

ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి, అందోళన, దగ్దపుట్టడం, ఆ తర్వాత క్రమంగా గుండిపోటుక కూడా కారణం కావచ్చిని పౌచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా రోజుకు ఆరు కప్పుల కాఫీ తాగితే.. మెరుగుకు సంబంధించిన వ్యాఖ్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందిని చెయ్యులు శొచ్చరిస్తున్నారు. కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తలతే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుండా. రోజుకు రెండు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే హీని కలుగుతుంది. ఎక్కువ కాఫీ గుండి వంచిని కాదు. కాఫీ నాడీ వ్యవస్థను ఉత్సేధించడంతో పాటు గుండెపై మరింత బల్తిచిని కలిగిస్తుంది. అదినీలిక్ స్టోయలను పెంచి అందోళనను కలిగిస్తుంది. కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. భెఫీన్ ఉన్న కాఫీని తాగడం వల్ల మీ మానసిక ప్రశాంతతకు భంగం కలగడంతోపాటు.. జీవక్రియ, శారీరక పనితీరుపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. వాలా మంది ఉదయాన్నే కప్పు కాఫీ తాగసరి ఉండలేదు. అయితే.. కాఫీ ఉండయాన్నే తాగితే.. గ్యాఫ్టైన్ విచురలకు కారణమవుతుండని వైద్యు

ఇలా చేస్తే నిద్రలేమి సమస్య దూరం!



నిద్రలేమతో బాధపడుతున్నారా?

పరవడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే తాజా పండ్లు, కూరగా యిలు ఎక్కువాగా తినండి. పిండి పడార్థాలు, కొవ్వు పడార్థాలను తగ్గించండి. ప్రోబియాటిక్ ఆఫోరాలు నిద్రలేమి నుండి ఉపశమనం పొందుతాయి. ఇందుకోసం రోజు పుల్లిణి పెరుగు తినప్పు. సాయం త్రం తర్వాత టీ, కాఫీలు తీసుకో కూడదు. టీ, కాఫీ పంచి పానీయాలలో కెఫ్ఫిన్ అనే నమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. టీ, కాఫీ తాగితే అంత తేలికగా నిద్రపడ్డదు. సరైన సమయానికి పడుకోవడం, నిద్ర లేవడం అలవాటు చేసుకోండి. అలగే నిరపోయే ముందు మీ మొబైల్ లేదా ల్యాప్‌టాప్ ఉపయాగినచే అలవాటుకు దూరంగా ఉండండి. పడుకునే గంట ముందు ల్యాప్‌టాప్, మొబైల్ ఉపయాగిం పడం మానేయండి. అవసరమైతే,

మీరు పుస్తకాలు చదవవచ్చు, డైరీ రాయవచ్చ, మానసిక లేఖితికి వెల్ల నిద్రలేచే నమస్క పెరుగుతుంది. నిద్ర మానసిక అఱోగ్యాన్నికి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడి విక్ష్యాపగా ఉంటే అందోళన-ద్రిష్టప్రవ్న వంటి నమస్కులను ఉంటే మానసిక ప్రైమ్ ను ప్రైమ్ కోండి. ఇంకా రోజింతా శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండకపోతే మీరు నాత్రిపూట సులభంగా నిద్రపోరు. వ్యాయామం ముఖ్యం. మోగా, ప్రాణాయామం ధ్యానం నిద్ర సమస్యలకు ఏపాయపడతాయి. రోజుకు కళీనం 30 నిమిషాల పాటు మోగా చేయండి. ధూమపానం, మర్యాదాపానం పూర్తిగా మానకోండి. పద్మం తాగడం అలవాటు పడితే వివిధ నమస్కులకు దారి తీస్తుంది. అంతేకాదు ఈ అలవాటు తర్వాత నిద్ర నమస్కులకు దారికిస్తుంది.



ಅರ್ಥಾದ್ಯ ವೆಳ್ಳೆ ವಾಲಿಕಿ ಪೇಟೀಎಂ ಬಂಪರಾಫ್

క్యాప్టాన్‌బైక్ పొందే అవవాశం
వందల విళ్లసాటి రామవందిర కల
సాకారమైన తరుణంలో యావం దేశం పులకరంచి
పోయింది. ఎరంతో మంది అతిరథ మసరంరథులు
నదుమ, ప్రధాని నరేంద్ర మాది చేతుల మీమాడు.
అయ్యార్ధులో భాల రామయ్య విగ్రహ ప్రాణ ప్రతిష్ఠ
కర్మకూమాన్ని ప్రపంచావ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రజలంతా
లైవ్లో ప్రిణ్టించారు. ఇక ఎన్నో విళ్ల నాటి రాము
మందిర కల సాకారమైన వేళ లక్ష్మిలాగిగా ప్రజలు
అయ్యార్ధుకు తరలి వెళుతున్నారు. దేశ
నలమూలల నుంచే కాకుండా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా
ఉన్న రామ భక్తులు అయ్యార్ధుకు కృష్ణ
కడుతున్నారు. దీంతో అయ్యార్ధులో ఇనుకువేసే రాలనంత జనాలు ఉన్నారు. దీంతో అయ్యార్ధు
పట్టణంలో ఆధునాతన సదుపాయాలతో కూడిన
హోటల్లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇదిలా
ఉంటే అయ్యార్ధుకు వెళ్ల భక్తుల కోసం ప్రముఖ
యూపీఎస్ పేపెంట్ సంస్కృత పేటీఎమ్ మంచి
అఫర్సను ప్రకటించింది. అయ్యార్ధును
సందర్శించానికి పెళ్ల భక్తుల కోసం విమాన,
బిస్సు లీకెప్లిట్లై ప్రత్యేక అఫర్ను అందిస్తున్నారు.
రామయ్యును దర్శించుకునేందుకు పెళ్లున్న వారికి
వారి బిస్సు, విమాన ఛార్జీలై 100 శాతంలో
క్యాప్టాన్ పొందేలా అవవాశం కల్పించారు.
ఇందుకోసం పేటీఎమ్ నుంచి టికెట్ బుక్
చేసుకునే సవయంలో బిస్సు అయితే...
“%దీభుమ్యాణిక్షాణన్యాసా%”, విమానం అయితే...
లొపిల్లిక్ష్మీక్షాణన్యాసా%” అనే ప్రోమో కోసం నుండి
ఉపయాగించాలని పేటీఎమ్ నిర్మాచకులు

A large white Boeing 777 aircraft with "express" written on its side is shown flying over a massive, ornate stone temple complex. The temple, known as the Somnath Temple, features multiple tiered roofs and intricate carvings. A small Indian flag flies from the top of the central spire. The sky is a clear, vibrant blue.

తెలిపారు. బస్టు ప్రయాణికులు రూ. 1000 వరకు క్వాంబాక్సును పొందొచ్చు. అలాగే విమాన ప్రయాణికులు రూ. 5000 వరకు క్వాంబాక్సును పొందొచ్చని పేటీఎమ్ నిర్వాహకులు ప్రకటించారు. అంతేకాకుండా ప్రయాణికుల కోసం ఉచితం క్వాస్టులేపన్ ఆఫ్షెన్ ను కూడా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. ఏవైనా కారణాల వల్ల టీకెట్ ను క్వాస్టోల్ చేసుకుంటే.. రూపాయి కూడా కట్ కాకుండా 100 శాతం రిఫండ్ ను పొందొచ్చు. ఇందుకోసం ప్రయాణికులు ఎలాంటి కారణం కూడా చెప్పాలిన అవసరం లేదు. అలాగే పేటీఎమ్ రావ్యా బస్సులో టీకెట్ బంక్ చేసుకున్న ద్వారాణికులంకు టీకెట్ టాక్సింగ్ నగ్రిట్స్ ను అందుబాటులోకి ప్రయాణిస్తున్న వారా స్నేహితులకు తాము ప్రతీమ్ బిన్ లొకిప్పిన్ విషయమై పేటీఎమ్ ‘మొబైల్ చెలింపులు, ముందు వరుసలో ఉన్న ఆఫ్శెన్ ను అందిస్తున్నాము కోసం ఈ ప్రతీక్షక్కె చేయడం ఆనందంగా బుకింగ్లపై 100 శమర్నే అద్భుతమైన ఐని కొన్కణారు.

నుకొచ్చారు. బస్సుల
కమ కటుంబ సభ్యులక
యాసిన్నప్పు బస్సు రియ
పేర్ చేయెచ్చు ఇ
ప్రతినిధి మాటల్డుతూ
క్యార్పరీ పెక్కాలజీ మేవ
కారణంగా ఈ ప్రత్యేకమై
అయోధ్యకు వైళ్ళ భక్త
న ఆఫర్న్సు పరివయ
ఉంది. బస్సు, షైల్సు
తం క్యాప్టెబ్యూక్టో పాట
ఆఫర్లను అందిస్తున్నామ

ఈ బడ్జెట్‌లో నేపణల్ పెన్ఫెన్ సిస్టమ్‌లో ఉపసంహరణపై పను, మినపోయింపు) ఉంటుందా?

విళ్ల పైబిడిన సినియర్ సిద్ధిజీన్కు విరాళాలు, ఉపసంఖ్యాలక్షణాలపై వస్తు రాయితీలను పెంచడం ద్వారా ప్రభుత్వం నేషనల్ పెస్ట్ నీ సిస్టమ్ (%పూర్తిగా)ని మరింత ఆకర్షణీయంగా మార్చవచ్చు పెస్ట్ ఫండ్ రెగ్యులర్, అంతటా సమానత్వం కోసం ఎంప్లాయుల్లు విరాళాల కోసం పస్తుల విషయంలో అభ్యర్థించింది. ఈ మేరకు మధ్యంతర బడైట్లో కొన్ని ప్రకటనలు వెలువదే అవకాశం ఉంది.ఆరిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఫ్యాబ్రారి 1న మధ్యంతర బడైట్సు ప్రపాచశపెట్టనున్నారు. ఇది ఆమెకు ఆరో బడైట్. పెస్ట్ త్వం ఉద్యోగుల కోసం కార్యక్రింసు రూపొందించడంలో యజమానుల సహకారంలో అనమానత ఉంది. ప్రాథమిక జితలో 10 శాతం వరకు కార్బారేట్ సప్కారాం, కంట్రెబ్యూఫ్స్ కోసం డియర్సెన్స అలవెన్స్కు వస్తు మినహాయింపు ఉంది. అయితే విషయంలో ఇది 12 శాతం ఉంది.బడైట్ అంచనాల ప్రకారం, ద్వారా దీర్ఘకాలిక పొదుపులను ప్రోత్సహించడానికి అలాగే 75 సంపత్తురాల కంబే ఎక్కువ వయస్సు



ఉన్న సీనియర్ సిటీజన్స్కు పన్న భారాన్ని తగ్గించడానికి యాన్స్‌ఫీ భాగం పన్న రహితంగా చేయబడుతుంది. ఆర్కి సలవో, ఆఫిస్ సేవల సంస్ దెలాయిట్ ప్రకారం, 75 ఏక్కు పైబిడిన సీనియర్ సిటీజన్స్ % చీరా% నుండి పొందిన ఆదాయంపై రిట్రోల్ డాఫలు చేయనపసరం లేదని నిఱార్థించడానికి వడ్డి, పెన్షన్‌తో కలుపవచ్చు.ప్రశ్నతం ఏకమొత్తంలో 60 శాతం కుపంచురాకు పన్న మిస్ట్రెచ్యాండ్ కుండి.

ఇత్త వన్న విధానలో
ఎర్బిబ్యాష్ట్ లకు వన్న
సంవరయింపు ఆహ్వానినే
మాండ్ కూడా ఉంది
సెక్షన్ 0%జిజి (1ది%) కింద
క వ్యక్తి రూ. 50,000
రకు అందించిన విరాళం
త వన్న విధానలో
న వాంగుం వరకు
ర్షమైనది. కానీ కొత్త
న్న విధానలో కాదు
లో సెక్షన్ 80సి కింద
వన్న మిశన్యాయింపు
స్కోర్స్ లకు సంబంధించి
ఉండి, దాని మెరుగుడల
పత్రరం ఆర్కిట కార్యదర్శి
ప్యాలో కమిటీని ఏర్పాటు
పతపరక తన నివేదికను

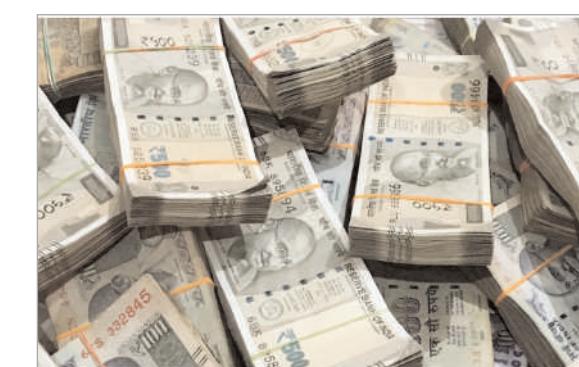
ఈ విటమిన్ లోపంతోనే అర్జీమర్కు వ్యాధి..
ఎలా నివారించాలో తెలుసుకోండి!



ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, మన శరీరం సజ్ఞావుగా వనిచేయడానికి మనకు చాలా ఏటిమిస్టు, భిన్నజాలు, ఇతర పోషకాలు అవసరం. శరీరానికి సరైనైన సమయంలో ఈ పోషకాలు అందకొచ్చితే శరీరంలో వాటి లోపం అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. అటువంటి వ్యాధిలో ఒకటి పెరుగుతున్న వయస్సుతో జ్ఞాపకశక్తిని బిలపేసివరుస్తుంది. దీనిని టైర్యు థాపలో అల్జీమర్స్ వ్యాధి అని పిలుస్తారు. ఇది ఎక్కువగా పెరుగుతున్న వయస్సుతో నంభివస్తుంది. అంటే 50 సంవత్సరాల తర్వాత చాలా సంరక్షణలో ఈ వ్యాధి స్క్రోలో కంటే పురుషులో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ ఏటిమిన్ లోపం వల్ల అల్జీమర్స్ కూడా వస్తుంది. అల్జీమర్స్ వ్యాధి రావడానికి కుటుంబ చరిత్ర విచ్ఛొనా అసహ్యకరమైన సంఘటనలు, మానసిక రూథం వంటి అనేక అంశాలు కారణమవుతాయి. అయితే ఒక విటమిన్ ఉంది. దాని లోపం వల్ల ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఆదే విటమిన్ డి.

విటమిన్ డి చాలా ముఖ్యమైనది
 విటమిన్ డి మన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్. మన శరీరాన్ని
 అరోగ్యంగా ఉంచడానికి, మన ఎముకలు దృఢంగా ఉండడానికి, మనస
 దంతాల అరోగ్యానికి, మానసిక ఇర్పాగ్యానికి కూడా ఇది చాలా ముఖ్యమైనది
 దీని లోపం వల్ల ఎముకల్లో శూన్యత వంటి అనేక నమస్కలను మనం
 ఎదురోపచ్చ. ఆస్ట్రీయాబోరోన్స్ సమస్య అని పిలవబడేది, మన శరీరంలోన్నే
 ఎముకలు చాలా బోలుగా మారరతాయి. అవి చిన్న షాక్ట్కు కూడా
 విరిగిపోతాయనే భయం ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, విటమిన్ డి లోపం
 అల్లేమర్చ్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుందని అనేక పరిశోధనలు
 వెల్లడించాయి.కానీ మన శరీరం విటమిన్ దీని దానంటలే ఉత్సత్తి చేయదు
 సూర్యులీరణాల నుండి మనకు విటమిన్ డి ఎక్కువాగా లభిస్తుంది. కానీ
 భారతదేశం వంటి తగినంత సూర్యు కిరణాలు ఉన్న దేశంలో 70-80 శాతం
 మంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు.
 ఈ లోపాన్ని ఎలా తీర్చాలి?
 విటమిన్ డి మన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్. దాని లోపాన్ని భద్ర
 చేయడానికి రోజు ఎండలో కూర్చోయాలి. విటమిన్ డి అభికంగా ఉండే
 ఆహారం కూడా తీసుకోవాలి. దీని కోసం పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, సోర్యాబీన్
 బీన్, టోపు చేయవచ్చు. ఇది కాకుండా, విటమిన్ డి కిలిగిన సప్పిమెంట్లను
 తీసుకోవడం దార్లా ద్వారా లోపాన్ని కూడా భరీ చేయవచ్చు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు డీవి పెంపు ఉంటుందా? ఆ బకాయిల సంగతేంటే?



కేంద్ర ప్రభుత్వం తన ఉద్యోగులకు డియర్నెన్ అలవెన్ (డిఎస్), డియర్నెన్ రిఫీష్ను నాలుగు శాతం పెంచే అవకాశం ఉంది. కొన్ని మీదియా కథనాలు ప్రకారం జనవరి 31న డిఎస్ పెంపు ఎంత అనేది తేలుసుంది. గ్రాట్యూస్టీన్ శాతం పెంచితే 50కి చేరుకుంటుంది. డిఎస్, డిఅర్లను ఏడాడికి రండుసెర్టిఫిక్యూట్స్ సవరిస్తారు. డియర్నెన్ అలవెన్స్ రేటు ధరల పెరుగుదల లేదా ద్రవ్యోళ్చిల్డు ఆధారంగా లెక్కించబడుతుంది. జనవరి 1కి సంబంధించిన రేట్లు జూక్స్ నుండి డిసింబర్ వరకు వినియోగదారుల ధరల సూచిక ఆధారంగా నిర్ణయిస్తారు. ఈ లెక్కన నవంబర్ వరకు ఏషనీపీటి సూచీ 139. పాయింట్లు. డిఎస్ కాలిక్యూలేటర్ ప్రకారం 49.68గా ఉంది డిసింబర్ నెలకి సంబంధించిన ఇండెక్ట్ నంబర్ రావాల్సి ఉంది. తేడా వచ్చే అవకాశం లేదని, పర్సంపేట్ కూడా ఉంటుందని అంటున్నారు డిఎస్ రేటును 50గా నిర్ణయించే అవకాశం దాదాపు ఖాయమని చెయుతున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వమార్పి నెలలో డిఎస్ పెంపును ప్రకటించవన్ను ఇక్కడ ప్రస్తుతం ఉన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల మూల వేతనానికి డిఎస్ లేదా డియర్నెన్ అలవెన్ వర్తిస్తుంది. అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వ పెన్సన్లకు డిఎస్ లేదా డియర్నెన్ రిలీషన్స్ వర్తిస్తుంది.

జీతం ఎంత పెంచవచ్చు? ఇక్కడ కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీతం రూ.60,000. బేసిక్ జీత రూ.30,000 అని అనుకుండాం. ఇక్కడ ప్రాథమిక వేతనంలో 46% డెఫిషియల్ అలవెన్స్ ఉంది. అంబీ రూ. 13,800 దీని. భత్యం 4 శాతం పెరిక్టే భత్యం రూ.15,000 అవుటుంది. అంబీ రూ.30,000 జీసి వేతనం పొందుతున్న వారికి రూ.1,200 జీతం పెరుగుతుంది.

ప్రమాద జీవు క్లెయిమ్ విషయంలో ఎఫ్టివార్ కాపీ ఎందుకు అవసరం ఏఫ్టిషార్. ఇది పోలీసు కేసు నమోదైన సమయంలో ఈ పదానికి వాడుతంటూరు. అయితే చాలా మంది రకరకాల జీవు పాలసీలన తీసుకుంటారు. అయితే ఇన్సూరెన్స్ తీసుకున్న వ్యక్తికి ఏడైనా ప్రమాదవశాత్తు మరణం సంభవించినా క్లెయిమ్ విషయంలో ఎఫ్టివార్ కాపీ తప్పనిసిని యాస్కిడెంట్ జిగిరిసిప్పుడు ముందుగా ఎఫ్టిషార్ నమెదు చేయాలి ఉంటుంది. జీవు సంస్కృతము పొందాలంబ్ ముందూ ప్రమాదవశాత్తు గురించి పోలీసు స్టేషన్లో ఎఫ్టివార్ నమెదు కావాలి. అయితే ఏడైనా ప్రమాదవశాత్తు నష్టం జిగితే వెంటనే జీవు సంస్కృత తెలియజెయడు చాలా ముఖ్యమని డిచిటల్ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ పోత్ క్లెయిమ్ సీనియులు మేనేజర్ రాజు తన్వ్ అంటున్నారు. మీరు కంపెనీ ఈమెయిల్ లేదా హెచ్చర్లైన్ నంబర్లో సమాచారాన్ని అందించవచ్చు. పాలసీ విపరాలన అందించడం అవసరం. సమాచారం అందించడానికి ఎఫ్టిషార్

గంజాయ చాక్కెట్స్, ఎండు గంజాయ

తరవిస్తున్న మహాళలు అరెస్ట్

భమ్మం జిల్లా ప్రతినిధి, జనవరి 30(నినాడం):

ಭಮ್ಮುಂ ನಗರಂಲ್ಲಿ ಗಂಜಾಯ ಚಾಕ್ಕೆಟ್ಟು ದೀರುತ್ತದೆ ಕಲಕಲಂ ರೇಪಿಂದಿ. ಭಡ್ರಾಚಲಂ ಸುಂಚಿ ಪ್ರೌದ್ರಾಬಾದ್ ವೆಜುತ್ತನ್ನು ಆದ್ದಿನೀ ಬಿಸ್ಸುಲೋ ಇದ್ದರು ಮಹಿಳೆಯಲು ಗಂಜಾಯನಿ ತರಲಿಸುವು ಸಮಾಚಾರಂ ಅಂದುಕುನ್ನು ಎತ್ತುಕ್ಕೆ ಪೋಲಿಸುಲು ಅಪರ್ಮತ್ತಮೈ ಬಿಸ್ಸುಲೋ ತನಿಫೀಲು ಚೆವೆಬ್ಬಾರು. ರೆಂದು ಬಿಸ್ಸುಲೋ ತನಿಫೀಲು ಜರುಪಾಗ ಒಕ ಬಿಸ್ಸುಲೋ ಗಂಜಾಯ ಚಾಕ್ಕೆಟ್ಟು ಎಂದು ಗಂಜಾಯನಿ ತರಲಿಸುವು ಇದ್ದರು ಮಹಿಳೆಯಲು ಪಟ್ಟಪನ್ನಾರು. ಮೊತ್ತಂ 3 ಕೆಕ್ಕೆಲೆ ಗಂಜಾಯ ಚಾಕ್ಕೆಟ್ಟು ಪಾಟು 8 ಕೆಕ್ಕೆಲೆ ಎಂದು ಗಂಜಾಯನಿ ಆ ಮಹಿಳೆ ಸುಂಚಿ ಪೋಲಿಸುಲು ಸ್ಯಾರಿನೆನ ಚೇಸುಕುನ್ನಾರು. ಒಂದಿನ್ನು ನಿ ಭಡ್ರಾಚಲಂ ಚೆರುತ್ತನ್ನು ಮಹಿಳೆಯಲು ರಾತ್ರಿ ಭಡ್ರಾಚಲಂ ಬಿಸ್ಟೆಂಡ್ ಲೋ ಬಂ ಚೇಸಾರು. ಮಂಗಳವಾರಂ ತೆಲ್ಲವಾರುಜಾಮುನ ಭಡ್ರಾಚಲಂ ಸುಂಚಿ ಪ್ರೌದ್ರಾಬಾದ್ ಬಯಲುದೆರೆನ ಆದ್ದಿನೀ ಬಿಸ್ಸುಲೋ ಎಕ್ಕಾರು. ವೀರಿತ್ತೆ ಅನುಮಾನಂ ಕಲಿನ ಹೋಟಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕುಲ ಗುಟ್ಟು ಚವ್ವದು ಕಾರ್ಕಂಡ ಪೋಲಿಸುಲು ಸಮಾಚಾರಂ ಅಂದಿಂದಾರು. ಈ ಸಮಾಚಾರಂ ಅಂದುಕುನ್ನು ಎತ್ತುಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರುಲು ಖಮ್ಮುಂಲೋ ಕಾಪ್ಪಕಾಸೀ ತನಿಫೀಲು ಸಿದ್ಧಮರ್ಯಾರು. ಖಮ್ಮುಂ ಬಿಸ್ಟೆಂಡ್ ಚೆರುತ್ತನ್ನು ಒಕ ಬಿಸ್ಸುನು ಬಿಸ್ಟೆಂಡ್ ಲೋ ತನಿಫೀ ಚೆಯಾಗ ಅಂದುಲೋ



బస్తాండ్ సుంచి బయలుదేరి వైణిన మరో బస్సును అనుమానించారు. దీంతో ఆప్రమత్తమైన పోలీసులు ఖమ్ముం నగర శివరు కాల్ప బడ్డకు చేరుకున్న ఆ బస్సును నిలిపివేశారు. ఆ బస్సులో తనిట్టి చేయగా ఇద్దరు మహిళల వర్ష గంజాయి చాక్సెట్లు ఎందు గంజాయి పట్టుబడ్డాయి. ఈ ఇద్దరు మహిళలు మహోరాధ్రువ చెందిన వారిగా పోలీసులు గుర్తించారు. పారశాలలకు వెతుతున్న చిన్నార్థులే లుంగాలు కావి లక్ష్మి లక్ష్మి రింకేండ్ గంజాయి మాఫియా చాక్సెట్లు రూపంలో గంజాయిని విక్కుయిస్తోంది. ఒరిస్సా సుంచి ఖమ్ముం మీదుగా పైరారాబాద్ తరలుతున్న గంజాయి చాక్సెట్లు దొరకడం అందోళన కలిగిస్తోంది. ఆప్రమత్తమైన పోలీసులు ఇద్దరు పట్టుబడిన మహిళల వెనక పెద్దు మాఫియాను ఉన్నట్టు ఆనుమానిస్తున్నారు. మహోరాధ్రువ చెందిన వీరి వెనక ఎవరెవర కేన్సార్నే కోణంలో పోలీసులు దర్శాపుచుండు కేవల

తప్ప చేసిన వారు శీక్ష అనుభవించక తప్పదు



ఖమ్మం 2 టాన్ పోలీన్ స్టేప్స్ కు త్రాన్ ఘర్ చేయున్నది, 2003లో రమణగుట్ట గాన్ హర్తాకేస్ లో రోఫింగా ఉన్నారని, 2 టాన్ పోలీన్ స్టేప్స్ లో రౌస్ షిట్టర్ గా ఉన్న అతనిని రౌస్ షిట్టర్ తొలగించి ఇన్ని రోజులు %ద్వారా % అధికార అండ దండలతో బయట వడ్డారని అన్నారు. కళ సాధింపు రాజకీయాలు చేసేది బిఆర్ఎస్ అని ప్రత్యేకిస్తే అత్కమ కేసులు పెట్టడం గత ప్రభుత్వంలో చూసామాని అలాంటి నియంత్రణ ప్రభుత్వానికి ప్రజలు బుద్ధి చెప్పి ప్రజా పాలనకు ప్రజలు పట్టం కట్టారని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ నాయకులకు ఇది మింగుడు వడక కాంగ్రెస్ పై తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని మండివడ్డారు. ఇక వైనా తప్పుడు ఆరోపణలు మాని ప్రజా సంక్షేపం కోసం ప్రభుత్వానికి నలపోలు సూచనలు ఇవ్వాలని కోరారు.

వింగాయ్‌ల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తాం

-ଏମ୍ବେଲ୍ୟ ବଠଦାରି ଲକ୍ଷ୍ମୀରେଡ଼ି

కాప్రా, జనవరి 30(నినాదం మ్యాన్):

లింగాయత్త ల నమస్కర పరిష్కారానికి తన
వంతుగా కృషి చేస్తానని ఉప్పల్ కాశననభూలు
బండారి లక్ష్మారెడ్డి అన్నారు. కాప్రా డివిజన్
పరిధిలోని విభయ కై స్కూల్ లో మంగళవారం
లింగాయత్త సమాజం ఆధ్యర్థంలో నూతన
సంవత్సర కౌర్తాండర్ ను ఎమ్ముచ్చే ఆపిషటించారు.
అనంతరం ఎమ్ముచ్చేను ఘనగా నస్యానించారు. ఈ



తప్పకుడు కృషి చేస్తానని హమీ ఇచ్చారు. తెలియజేశారు. ఈ కార్బూకపుంలో స్టానిక ఎన్నికల్లో పూర్తిగా సహకరించి తను ఎవ్వుల్చేయా కార్బూచేటర్ లు, డివిజన్ ఆధ్యక్షులు, ప్రథాన గెలిపించిన మీకు రుఱవడి ఉంటానని కార్బూర్చలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచానికి శాంతి సందేశం అందించిన **మహానీయుడు మహాత్మగాంధీజీ**

మేయర్ కొలను నీలా గోపాల్ రెడ్డి

కుట్టలూపూర్, జనవరి 30 (నినాదం స్వాన్) :
 ప్రపంచానికి శాంతి సందేశం అందించ
 మహానీయుడు జాతిపిత మహాత్మగా గాంధీజీ ఉ
 నిజాంపేట మున్సిపల్ కార్బోరైషన్ మేయర్ కొల
 నీలా గోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. జాతిపిత మహాత్మ
 గాంధీ వర్ధంతి సందర్భంగా నిజాంపేట మున్సిప
 — కొల్కత — బెంగలూరు — హైదరాబాదు



జాతిపిత మహాత్మగాంధి వర్ధంతి సందర్భంగా వారి నేనెలను స్వర్ణించుకున్నారు. దేశానికి స్వాతంత్యం కోసం తమ ప్రాణాలను త్యాగం చేసిన వారి త్యాగానికి గుర్తుగా దేశ వ్యాప్తంగా జనవరి 30న అమర్షిరుల దినోత్సవం (షహీద్ దివాస్) గా నిర్మించుకుంటున్నామని వివరించారు. కార్బోరేటర్లల్చుకు ఆప్స్ట్ సభ్యులు, ఆయి విభాగాల అధికారులు, సిఱ్పంది తదితరులు పొల్చొన్నారు.

శరవేగంగా పుష్టి చిత్రికరణ

పుష్టి చిత్రం దేవవ్యాప్తంగా ఎంత సంచలనం కృష్ణించిందో తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి నీక్కేల్చుగా పుష్టి-2 సినిమా తెరకుతోంది. తొలి భాగం సాధించిన విజయంతో నీక్కేల్చు భారీ అంచనాలు నెలకొన్న నేపథ్యంలో మేకర్స్, ముఖ్యంగా సుకుమార్ రా చిత్రాన్ని పార్ట్-1ను మించేలా జాగ్రత్తగా తెరకిస్తున్నారు. అదీ కాక ఈ చిత్రానికి అల్ల అర్థాన్న కు ఉత్సవ సట్టుడిగా జాతీయ పురస్కారం దక్కడంతో ఎంతో బాధ్యతతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. రఘీక్ మందస్తు కథానాలుకగ, పాపర్డ ఫాజిల్, సునీల్, అవస్తాయ కీలక పాతల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రైతీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మిస్తండగా దేవితీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. శరవేగంగా చిత్రికరణ



వరుస సినిమాలతో బిజీగా అనుపను

కేరళ కుట్టి అనుపమ పరమేశ్వర్లో? కు
తెలుగులో ఉన్న ఫాలోయంగ్ గురించి
చెప్పుక్కేదు. ప్రసుతం ఈ ముడ్డగుమ్మ పరున
సినిమాలు చేస్తా బిటీగా ఉంటుంది. త్వరలోనే
దీఱు స్నేహ సినిమాతో రాబోతుంది ఈ
బ్యాటి. తెలుగు, తమిళ సినిమాలతో ఘర్లో
బిటీగా ఉంటుంది అనుపమ. ఉంగారాల
కురులతో.. కలువ కళలతో యాత్రను
కళిష్టవేస్తుంది. అటు సినిమాలు చేస్తానే..
ఇటు సోపల్ మిాడియాలో యాక్ట్స్? గా
ఉంటూ ఎప్పలికప్పడు లేటేషన్ ఫోలోస్ పేర్
చేస్తుంది. తాజాగా ఈ బ్యాటి పేర్ చేసిన
నెట్లింట తెగ వైరలవుతున్నాయి. అటు
సినిమాలు చేస్తానే.. ఇటు సోధల్
మిాడియాలో యాక్ట్స్ గా ఉంటూ
ఎప్పలికప్పడు లేటేషన్ ఫోలోస్ పేర్ చేస్తుంది.
తాజాగా ఈ బ్యాటి పేర్ చేసిన నెట్లింట తెగ
వైరలవుతున్నాయి. పట్ట ఫీరలో.. జడలో
ముల్లెప్పాలు.. మెదలో తాళి చూపిస్తూ కొన్ని
ఫోలోస్ పేర్ చేసింది ఈ కేరళ కుట్టి దీంతో
అనుపమ ఫోలోస్ పై ఫోల్గా కామెంట్స్
చేస్తున్నారు ఫోల్స్.



దేవర విడుదలలో మళ్ళీ అనుమానాలు

‘సంకాంతి సినిమా’గా సర్లకొతు లకార్ స్పీంచిన వానుమాన్

టుల్వదీలో సంక్రాంతి అంటే నినిమా వండగుగా భావిష్యంతారు. తెలుగు ప్రైక్స్కులు థియేటర్లకు తరలి వచ్చే అతి పెద్ద సీజన్ కావడం, కంటెంట్ ఎలా ఉన్నా అంతో ఇంతో కలెక్షన్ వచ్చే ఛాన్సీ ఉంటుంది కాబట్టి, ప్రతి ఒకరూ అదే తైలో రావాలని కోరుకుంటారు. అలాంటి మ్యాజిక్ క్రెడాదారు 15 ఏళ్ళ తర్వాత ముఖ్య ఇప్పటు తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో రిపీట్ అయింది. సంక్రాంతి పోరు ఎంత రసవతరంగా ఉంటుంది.. అయితే కంటెంటే కింగ్ అని, కంటెంట్ బాగుంటే నినిమాను ఎవ్వరూ ఆపరేర్ని 2024 ఫెబ్రవరీ సీజన్ మరొసారి నిరూపించింది. చిన్న నినిమాగా వచ్చిన హాయు-మాన్ బాక్సాఫీన్ దగ్గర సెన్సెషన్ క్రియేట్ చేసింది. ప్రైక్స్కుల హృదయాలను గెలువుకొని పొంగర్ విన్వర్క్ గా నిలిచింది. ఈ క్రమంలో టాలీవుడో అశ్వధిక వహుళ్ల సాధించిన 'సంక్రాంతి నినిమా'గా సరికొత్త రికార్డ్ స్టోర్స్ లో విషాదించి ఉండి. ప్రకాంత్ వర్ష డర్జుక్టులో తేజ స్టోర్స్ అమృత అయ్యర్ ప్రధాన పాత్రలలో తెరకెక్కిపు పోనే ఇండియా సూపర్ హీల్స్ మాహీ హాసుమాన్. ఈ సంక్రాంతికి సూపర్ స్టోర్ మాహీ బాబు, కింగ్ అతిభేషి నాగార్జున, విక్రీ వెంకట్ లాంటి స్టోర్ హీల్స్ రోల్ నినిమాలతో పాటుగా రిలీజ్ ఉంది. తొలి రోజు నుంచే వాతికి గత్తి పోలీ ఇప్పటివే కాదు, బాక్సాఫీన్ దగ్గర కంప్లెట్ డామినేషన్ చూపించింది. తెలుగులో రాష్ట్రాల్లోనే కాదు, విదుదలైన అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ అనూహ్యామైన వహుళ్ల సాధించింది. హాసుమాన్ చిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రూ. 270 కోట్ల గ్రాన్ వహుళ్లను రాబట్టినట్టు ట్రైన్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. తెలుగులో అల్లు అర్ట్రోన్ 'అల మైటుంరప్పరమలో' ఇప్పటి వరకు అత్యధిక వహుళ్ల సాధించిన సంక్రాంతి చిత్రంగా ఉండగా, ఇప్పటు హాసుమాన్ నినిమా దాని బీట్ చేసి టావ్ లో నిలిచింది.