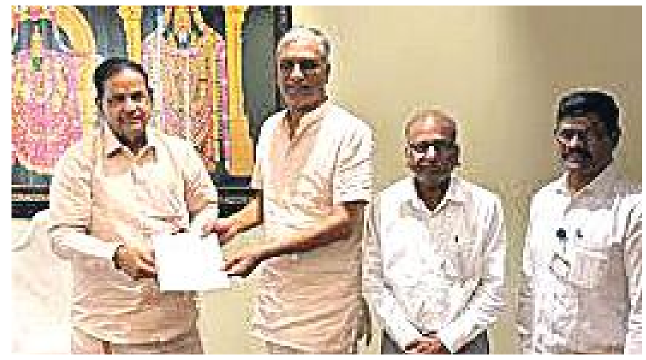
నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

బుధవారం 11 డిసెంబర్ 2024 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 12



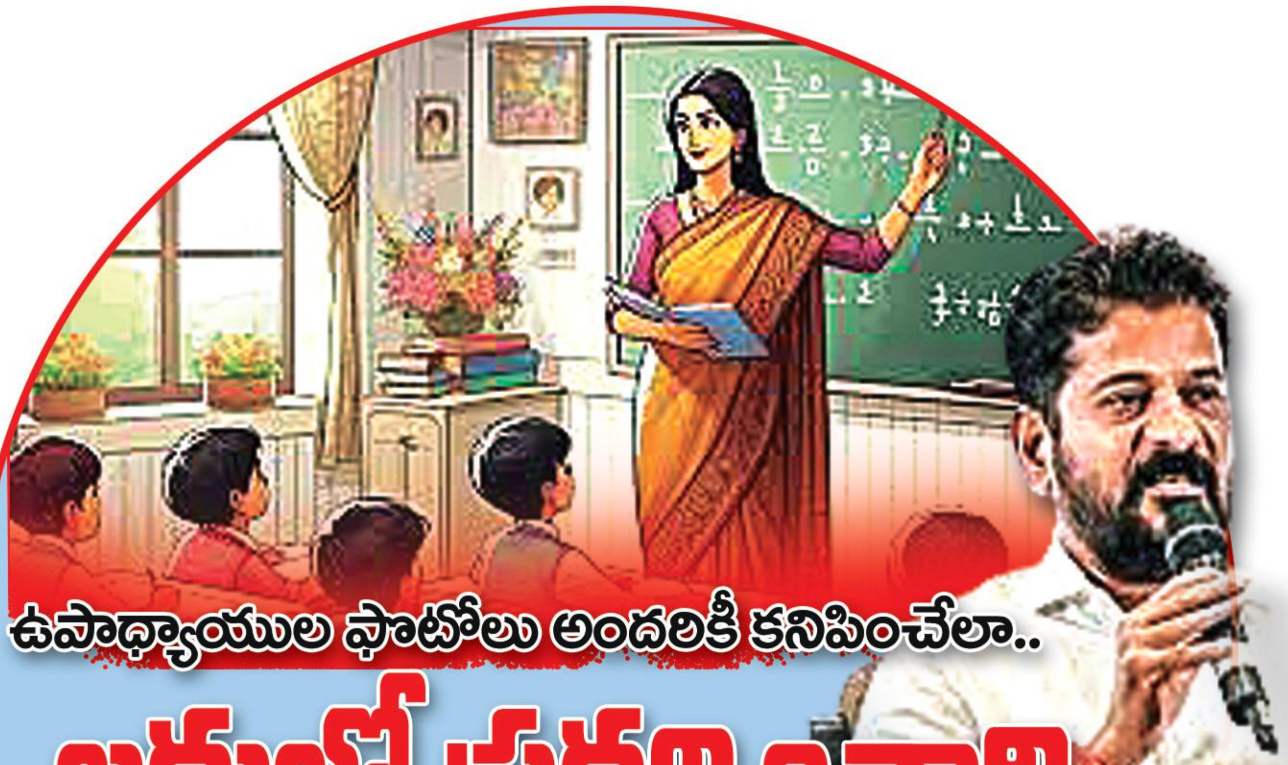
సిద్దిపేటలో తిరుమల శ్రీవారి ఆలయం

నిర్మించండి

టీటీడీ ఛైర్మన్‌కు హరీష్‌రావు వినతి

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): తెలుగు ప్రజలంతా కలియుగ ప్రత్యక్ష ధైవంగా కొలిచే తిరుమల తిరుపతి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం.. త్వరలోనే సిద్దిపేటలో కొలువు దీరనుందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు తెలిపారు. మంగళవారం తిరుపతి వెళ్లిన హరీశ్ రావు టీటీడీ ఛైర్మన్ బీఆర్ నాయుడిని కలిశారు. సిద్దిపేట పట్టణంలోని కోమటి చెరువు ప్రాంతంలో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ వెంకటేశ్వర దేవాలయ నిర్మాణం చేపట్టాలని కోరారు.

వివరాలు 2లో



ఉపాధ్యాయుల ఫొటోలు అందరికీ కనిపించేలా..

బడుల్లో ప్రదర్శించాలి

విద్యాసంస్థలకు రాష్ట్ర సర్కార్ కీలక ప్రకటన జారీ

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కేజీబీవీలు, మోడల్, తెలంగాణ గురుకుల విద్యాసంస్థలకు రాష్ట్ర సర్కార్ కీలక ప్రకటన జారీ చేసింది. ఆయా పాఠశాలల్లో పనిచేసే ఉపాధ్యాయుల ఫొటోలను అందరికీ కనిపించే విధంగా బడుల్లో ప్రదర్శించాలని పాఠశాల విద్యాశాఖ సంచాలకుడు సమగ్ర శిక్ష రాష్ట్ర ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ఈవీ నరసింహారెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

హైదరాబాద్, నినాదం న్యూస్

2లో

కాంగ్రెస్ వాళ్లు

తెలంగాణ ద్రోహులు

- తెలంగాణ సంస్కృతిపై మరోసారి దాడి చేసే ప్రయత్నం
- విజయోత్సవాల్లో ఎక్కడా తెలంగాణ సంస్కృతి కనిపించలేదు
- మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శ

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక తెలంగాణ సంస్కృతిపై మరోసారి దాడి చేసే ప్రయత్నం జరుగుతోందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శించారు.

వివరాలు 2లో

కేటీఆర్ ఇప్పుడు

ఒక ఎమ్మెల్యే మాత్రమే

కేటీఆర్, కవితకు కుక్క కూడా ఓటు వేయదు

బీజేపీ ఎంపీ అర్వింద్ తీవ్రవ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవితపై బీజేపీ నేత, నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈరోజు ఆయన హైదరాబాద్‌లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ... కేటీఆర్, కవితలకు వచ్చే ఎన్నికల్లో కుక్క కూడా ఓటు వేయదని తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు.

2లో..

ఈనెల 17న తెలంగాణలో

రాష్ట్రపతి పర్యటన

ఈ నెల 17 నుంచి 21 వరకు..

4

సిద్దిపేటలో తిరుమల శ్రీవారి ఆలయం నిర్మించండి

● టీటీడీ ఛైర్మన్‌కు హరీష్‌రావు వినతి

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): తెలుగు ప్రజలంతా కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవంగా కొలిచే తిరుమల తిరుపతి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం.. త్వరలోనే సిద్దిపేట లో కొలువు దీరనుందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు తెలిపారు. మంగళవారం (డిసెంబర్ 09న) తిరుపతి వెళ్లిన హరీశ్ రావు టీటీడీ ఛైర్మన్ బీఆర్ నాయుడిని కలిశారు. సిద్దిపేట పట్టణంలోని కోమటి చెరువు ప్రాంతంలో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ వెంకటేశ్వర దేవాలయ నిర్మాణం చేపట్టాలని కోరారు. వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ నిర్మాణం కోసం కోమటి చెరువు ప్రాంతంలో ఇప్పటికే.. 5 ఎకరాల 10 గుంటల స్థలాన్ని మంజూరు చేశామని టీటీడీ ఛైర్మన్‌తో హరీశ్‌రావు తెలిపారు. గతంలోనే టీటీడీకి చెందిన ఇంజనీరింగ్ అధికారులు కోమటి చెరువు ప్రాంతంలో పర్యటించి ఆలయ నిర్మాణానికి కేటాయించిన స్థలాన్ని పరిశీలించారని బీఆర్ నాయుడికి తెలిపారు. అందులు అనుగుణంగానే ఆలయ నిర్మాణ నమునా, డిజైన్లను కూడా రూపొందించారని వివరించారు. తిరుపతి వెంకటేశ్వర స్వామిని తెలుగు ప్రజలంతా ఎంతో ఇష్టంగా కొలుస్తారని.. ఇలవేల్పుగా భావిస్తారని తెలిపారు. అలాంటి శ్రీవారి ఆలయం సిద్దిపేటలో నిర్మించడం గొప్ప అదృష్టమని హరీశ్‌రావు చెప్పుకొచ్చారు. వచ్చే టీటీడీ బోర్డు మీటింగ్‌లో సిద్దిపేటలో వెంకటేశ్వర దేవాలయ నిర్మాణానికి ఆమోదం తెలిపేలా చొరవ తీసుకోవాలని హరీష్ రావు విజ్ఞప్తి చేశారు. కాగా.. ఆలయ నిర్మాణ పనుల శంకుస్థాపనకు ముఖ్య అతిథిగా బీఆర్ నాయుడినే రావాల్సిందిగా హరీష్ రావు కోరారు. అందుకు టీటీడీ ఛైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు సానుకూలంగా స్పందించారు. వెంటనే చీఫ్ ఇంజనీర్ అధికారి, సంబంధిత అధికారులను పిలిచి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. దీంతో.. సిద్దిపేటలో త్వరలోనే.. తిరుమల తిరుపతి వేంకటేశ్వరుడు కొలువుదీరనున్నాడన్న మాట.కాగా.. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో తిరుమలేశుని దేవాలయాలు నిర్మించటమే కాకుండా పాడుబడిపోతున్న ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాలను పునరుద్ధరించే బృహత్కార్యాన్ని చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగానే.. సిద్దిపేటలో కూడా టీటీడీ ఆలయాన్ని నిర్మించేందుకు గతంలోనే ప్రతిపాదన చేశారు. అందుకు కావాల్సిన స్థలాన్ని కూడా కేటాయించటం.. దాన్ని టీటీడీ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పరిశీలించటం, డిజైన్లు కూడా ఫైనల్ చేయటం జరిగిపోయాయి. అయితే.. తెలంగాణ, ఏపీల్లో ప్రభుత్వాలు మారటం, టీటీడీ బోర్డు కూడా మారిపోవటంతో.. ఈ నిర్మాణ పనులు పట్టాలెక్కలేదు. దీంతో.. హరీష్ రావే మరోసారి టీటీడీ ఛైర్మన్ దృష్టికి తీసుకెళ్లటం గమనార్హం.

ఉపాధ్యాయుల ఫొటోలు అందరికీ కనిపించేలా బడుల్లో ప్రదర్శించాలి

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కేజీబీవీలు, మోడల్, తెలంగాణ గురుకుల విద్యాసంస్థలకు రాష్ట్ర సర్కార్ కీలక ప్రకటన జారీ చేసింది. ఆయా పాఠశాలల్లో పనిచేసే ఉపాధ్యాయుల ఫొటోలను అందరికీ కనిపించే విధంగా బడుల్లో ప్రదర్శించాలని పాఠశాల విద్యాశాఖ సంచాలకుడు సమగ్ర శిక్ష రాష్ట్ర ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ఈవీ నరసింహారెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అలాగే కొన్ని పాఠశాలల్లో ప్రభుత్వం నియమించిన టీచర్ల స్థానంలో ఇతర ప్రైవేట్ వ్యక్తులు పనిచేస్తున్నారని విద్యాశాఖకు ఫిర్యాదులు అందాయని. ఇలా ఒకరికి బదులు మరొకరు పనిచేస్తున్నట్లు తేలితే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఇప్పటికే అన్ని రాష్ట్రాల్లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పనిచేసే ఉపాధ్యాయులు తమ ఫొటోలను ఆయా పాఠశాలల్లో ప్రదర్శించాలని కేంద్ర విద్యాశాఖ పలుమార్లు ఆదేశించింది. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్ర పాఠశాల విద్యాశాఖ కూడా పాఠశాలల్లో టీచర్ల ఫొటోలు ప్రదర్శించాలని తాజాగా ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఖమ్మం జిల్లాలోని కొన్ని మారుమూల ప్రాంతాల్లో కొందరు సీనియర్ టీచర్లు ఆయా గ్రామాలకు చెందిన యువతీ యువకులకు రూ.10 వేల వరకు ఇచ్చి, వారిని బోధకులుగా నియమించినట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని.. ఇదే తరహాలో హైదరాబాద్‌తోపాటు మరికొన్ని జిల్లాల్లో ఉపాధ్యాయులకు ఇతర డ్యూటీ (ఓడీ) సౌకర్యం లేకున్నా పాఠశాలలకు నెలల తరబడి హాజరు కావడం లేదన్న ఆరోపణలు వెళ్లువెత్తుతున్నాయి. హైదరాబాద్ పాతబస్తీ ప్రాంతంలో ఇదే మాదిరి ప్రైవేట్ వ్యక్తులు టీచర్లుగా పనిచేస్తున్నట్లు ఫిర్యాదులు అందినట్లు తెలిపారు. ఈ విధమైన తప్పిదాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని, తప్పనిసరిగా అన్ని పాఠశాలలు తమ ప్రాంగణాల్లో అక్కడ పనిచేసే టీచర్ల ఫొటోలను ప్రదర్శించాలని పాఠశాల విద్యాశాఖ అదేశించింది. ఆచార్య నాగార్జున యూనివర్సిటీలోని ఎమ్మెస్సీ యోగా ప్రవేశాల గడువును పెంపొందిస్తూ ప్రకటన జారీ అయ్యింది. ఎమ్మెస్సీ యోగా మొదటి ఏడాది, డిప్లొమా ఇన్ యోగాలో చేరేందుకు డిసెంబరు 16 వరకు గడువు పెంచినట్లు వ్యాయామ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ జాన్సన్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎమ్మెస్సీ రెండో ఏడాదిలో చేరేందుకు పీజీ డిప్లొమా పూర్తి చేయాలన్నారు. ఇతర వివరాలను ఏఎన్‌యూ అధికారిక వెబ్‌సైట్ లో ఉంచామని జాన్సన్ వెల్లడించారు.

కాంగ్రెస్ వాళ్లు తెలంగాణ ద్రోహులు

- తెలంగాణ సంస్కృతిపై మరోసారి దాడి చేసే ప్రయత్నం
- విజయోత్సవాల్లో ఎక్కడా తెలంగాణ సంస్కృతి కనిపించలేదు
- మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శ

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక తెలంగాణ సంస్కృతిపై మరోసారి దాడి చేసే ప్రయత్నం జరుగుతోందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శించారు. నిన్న విజయోత్సవాల్లో తెలంగాణ సంస్కృతి కనిపించలేదన్నారు. నిన్న కనీసం ఏ ఒక్కరిలోనైనా ఉద్యమ భావోద్వేగాలు కనిపించాయా? ఈ సంబరాల్లో ఎవరైనా జై తెలంగాణ అని నినదించారా? అని ప్రశ్నించారు. ద్రోహుల చెంత చేరి తెలంగాణ తల్లికి మోసం చేయవద్దన్నారు. పార్టీ గుర్తు ప్రచారం కోసం కాంగ్రెస్ తల్లిని ఆవిష్కరించారని ఎద్దేవా చేశారు. కాంగ్రెస్ వాళ్లు తెలంగాణ ద్రోహులు... తల్లి పాలు తాగి రొమ్ము గుద్దడమనే సామెతకు వారసులని జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శించారు. తెలంగాణ తల్లి విగ్రహావిష్కరణ సందర్భంగా అక్కడ పెట్టిన పాట ఏమిటని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ వారిని నిలువెత్తున చీల్చినా... వారి రక్తంలో ఎక్కడా తెలంగాణ ఆత్మ కనిపించదన్నారు. తెలంగాణ చరిత్రను పాతాళానికి తొక్కేస్తున్నారని ఆరోపించారు. తెలంగాణ యాసను విలన్ భాషలా... 'తెలంగాణ' అంటేనే అసహ్యించుకునే ఒక పదంలా, శాసనసభలో 'తెలంగాణ' అనే మాటనే నిషేధించే స్థాయికి వెళ్లారని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డారు. అప్పట్లో ఏదో మత్తులో పడి తెలంగాణను ఏపీలో కలిపారని, ఇప్పుడు కూడా వనరులను దోచుకునే మత్తులో పడి తెలంగాణను నామరూపాలు లేకుండా చేసే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాన్నారు.

కేటీఆర్ ఇప్పుడు ఒక ఎమ్మెల్యే మాత్రమే

కేటీఆర్, కవితకు కుక్క కూడా ఓటు వేయదు

బీజేపీ ఎంపీ అర్వింద్ తీవ్రవ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవితపై బీజేపీ నేత, నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈరోజు ఆయన హైదరాబాద్‌లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ... కేటీఆర్, కవితలకు వచ్చే ఎన్నికల్లో కుక్క కూడా ఓటు వేయదని తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేటీఆర్ ఇప్పుడు ఒక ఎమ్మెల్యే మాత్రమేనని గుర్తుంచుకోవాలని సూచించారు. తాను ఎప్పుడూ ఫైర్ బ్రాండ్‌నే అని మీడియా ప్రతినిధులు అడిగిన ఓ ప్రశ్నకు సమాధానంగా చెప్పారు. నా బండి నా చేతిలోనే ఉందని... సమయాన్ని బట్టి తాను గేర్ మారుస్తానని, అప్పుడే స్పీడ్ మారుతుందన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం పేరుతో పిచ్చి రాజకీయం చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు.

తెలంగాణ తల్లి చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం

మహేశ్వరం, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) మహేశ్వరం నియోజకవర్గం పరిధిలోని టిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు రాజు నాయక్, నియోజకవర్గం మీర్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని చందన చెరువు వద్ద తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని, మహేశ్వరంలో చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రివర్యులు ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. కొట్లాడి సాధించుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని తీర్చేది ప్రపంచ దేశాల్లోని ప్రఖ్యాతిగాంచిన కెసిఆర్ కేటీఆర్ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు. నాలుగు కోట్ల జనాభా ఆకర్షితులైన తెలంగాణ తల్లిని మార్పు చేయడం సరైంది కాదన్నారు. మేధావులు ఉద్యమ కారులు అందరితో కలిసి రూపుమార్చిన విగ్రహం ప్రతిష్టాపన చేసిన ఎనుగుల అన్నింటిలో ప్రతిష్టాపన చరిత్ర గల మన తెలంగాణ తల్లిని మార్పు చేయడం కొత్తగా ఆవిష్కరించిన తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం కరూపాన్ని మార్చడం ప్రజలందరూ గమనిస్తున్నారు కొట్లాడితే తెచ్చుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని టీఎస్ ను టీజీ చేయడం మెల్లమెల్లగా తెలంగాణ రాష్ట్ర మార్పు చేయడం ఎంతవరకు పరిపాలనలో ప్రజలు గమనిస్తున్నారన్నారు. నిజంగా పరిపాలన ఉంటే విద్య వైద్య ఆరోగ్య అభివృద్ధి చేయమన్నారు. విద్యలో నిరుపేదలకు స్కాలర్షిప్ విడుదల చేయలేదన్నారు. వ్యవసాయ పండుగ ఈ దండుగా అభివృద్ధిని ప్రజాధనాన్ని వృధా చేయదని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచులు ఎంపిటీసీలు సింగిల్ విండో డైరెక్టర్లు మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ కార్యకర్తలు ఉద్యమకారులు సంఘ సభ్యులు పార్టీ శ్రేణులు సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు సభ్యులు అభిమానులు పాల్గొన్నారు

తెలంగాణ సంస్కృతిని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కాలరాస్తుంది

● జడ్పిటిసి దశరథ నాయక్

మహేశ్వరం, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) కడ్తాల్ మండల కేంద్రంలోని దేవర చెరువు ఆవరణలో ఉన్నటువంటి తెలంగాణ దేవత తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి పాలాభిషేకం చేసిన కడ్తాల్ మండల నాయకులు మాజీ జెడ్పిటిసి దశరథ్ నాయక్ , పిఎసిఎస్ ఛైర్మన్ గంప వెంకటేష్ గుప్తా, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ ఆనంద్, కడ్తాల్ మాజీ సర్పంచ్ గూడూరు లక్ష్మీనరసింహారెడ్డి, బిఆర్ఎస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు కడారి రామకృష్ణ ఇతర నాయకులతో కలిసి ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ... ఎంతోమంది అమరుల త్యాగాలు చేసి తెచ్చుకున్న తెలంగాణను ఆగము చేస్తున్న ఈ రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ సర్కారు ను ప్రజలు గమనిస్తున్నారని అదేవిధంగా నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణా అన్న కవుల భావాలను విస్మరించే విధంగా రేవంత్ రెడ్డి మన తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని కాంగ్రెస్ తల్లి విగ్రహం గా మార్చారు మార్పు మార్పు అనుకుంటే వాహనాల నెంబర్ ప్లేట్లలో మార్పు, తెలంగాణ రాజముద్ర లో మాకు, తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంలో మార్పు ఈ మార్పుల వలన తెలంగాణ ప్రజలకు ఏమి వెసులుబాటు జరుగుతున్నది తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించడం మార్పు అంటారు కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఇచ్చినటువంటి 420 హామీలను ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేసే దిశగా వేసే అడుగులను మార్పు అంటారు కానీ, రాష్ట్రంలో మీరు చేస్తున్న పరిపాలన ప్రజలను అభివృద్ధి చేసే దిశలో లేకపోగా వారి మనోభావాలు దెబ్బతీసే విధంగా ఉండడం శోచనీయం కాబట్టి ప్రజల యొక్క బాగోగుల గురించి ఆలోచన చేసి తెలంగాణను దేశంలోనే నెంబర్ వన్ గా తీర్చిదిద్దిన గత కేసీఆర్ గారి ప్రభుత్వాన్ని చూసి నేర్చుకోండి అని తెలియజేశారు. రాబోవు కాలంలో ప్రజలే మీకు తగిన బుద్ధి చెబుతారని అదేవిధంగా తక్షణమే ప్రజాభివృద్ధికి మనోభావాలకు దెబ్బతీసే ప్రజా వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను పనులను వాపసు తీసుకోవాలని మండిపడ్డారు.... ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మంగళపల్లి నరసింహ మాజీ ఎంపిటిసి గోపాల్ మాజీ ఏఎంసి డైరెక్టర్ లాయక్ ఆలీ లక్ష్మణ చారి రామచంద్రయ్య వెంకటేష్, మాజీ వాడి సభ్యులు హెచ్ ఆర్ మహేష్, కొప్పు కృష్ణ, అంజి ,రాఘవేందర్ గణేష్, శ్రీను, కృష్ణ, శ్రీకాంత్, రాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుటుంబ కలహాలతో వ్యక్తి ఆత్మహత్య

చేవెళ్ల, డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్): కుటుంబం కాలహలతో వ్యక్తి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డ ఘటన చేవెళ్ల పోలీస్ స్టేషన్ పరిదిలో చోటుచేసుకుంది. మంగళవారం చేవెళ్ల మండలం ధర్మసాగర్ గ్రామానికి చెందిన కమ్మరి విజయ్ కుమార్ వయసు 33 సంవత్సరాలు వృత్తి టైలర్ పని జీవనం గడిపేవాడు. కొంతకాలంగా తన భార్య సుమలత తో తరుచు గొడవ పడుతుండేవాడు. మంగళవారం గొడవ పడి, 10-12 2024రోజున మధ్యాహ్నం దాదాపు 1 గంటల సమయంలో క్షణిక ఆవేశం ఊరివేసుకొని ఆత్మహత్య చెసుకుని చనిపోయాడు. మృతుడు విజయ్ కుమార్ తల్లి స్వరూప పిర్యాదు మేరకు కేసునమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నామని పోలీసులు తెలిపారు.

అరెస్టులు, నిర్బంధాల మధ్య హెల్త్ డైరెక్టర్ ఆఫీస్ ముట్టడి

● ధర్నాను విజయవంతం చేసిన ఆశా కార్యకర్తలు

చేవెళ్ల, డిసెంబర్10(నినాదం న్యూస్): కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికలలో ఇచ్చిన హామీలను ఆశ వర్కర్లకు స్థిర వేతనం 18000 వేల రూపాయలు చెల్లించాలని హెల్త్ డైరెక్టర్ కార్యాలయానికి ముట్టడి కార్యక్రమం విజయవంతం అయ్యిందని సీఐటీయూ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి అల్లి దేవేందర్ అన్నారు. ఆశ వర్కర్స్ యూనియన్ సీఐటీయూ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపులో భాగంగా ఆశా కార్యకర్తల వివిధ గ్రామాల పట్టణ నుంచి వేలాదిగా తరలి వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి అల్లి దేవేందర్ మాట్లాడుతూ ఆశా కార్యకర్తల న్యాయమైన డిమాండ్లను వెంటనే నెరవేర్చాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో ఆశా కార్యకర్తలు సమ్మె చేస్తే కాంగ్రెస్ నాయకులు వారి సమ్మె శిబిరాల దగ్గరికి వచ్చి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే 18 వేల ఫిక్స్ వేతనం నిర్ణయిస్తామని ఈఎస్ఐ, పీఎఫ్ సౌకర్యం కల్పిస్తామని తదితర హామీలు ఇచ్చారు అలాగే ఎన్నికల మ్యానిఫెస్టోలో ఆశా కార్యకర్తలకు 18000 ఫిక్స్ వేతనం నిర్ణయిస్తామని చేర్చారు కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి సంవత్సరం అయిపోయింది నేటికీ ఆ సమస్య పరిష్కారం కాలేదు వెంటనే ప్రభుత్వం ఆశా కార్యకర్తల సమస్యలు పరిష్కరించాలని లేనిపక్షంలో రాబోయే అసెంబ్లీ సమావేశాల సందర్భంగా అసెంబ్లీ నీ ముట్టడిస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు ఆశా కార్యకర్తల వై టిఆర్ఎస్ నాయకులు ముసలి కన్నీరు కారుస్తున్నారని వారి ప్రభుత్వంలో సమ్మె సందర్భంగా వీళ్ళపై అనేక అణచివేత గురి చేశారని ప్రస్తుతం ఆశా కార్యకర్తల సమస్యలపై టిఆర్ఎస్ నాయకులు మాట్లాడడం సిగ్గుచేటు అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆశా వర్కర్స్ యూనియన్ చేవెళ్ల మండల అధ్యక్షురాలు అన్నపూర్ణ షాబాద్ అధ్యక్షురాలు కృష్ణవేణి మొయినాబాద్ నాయకురాలు సబిత శంకర్పల్లి నాయకురాలు స్వప్న నాలుగు మండలాల ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

స్కూల్ బస్సు ఢీకొని, యువకుడు మృతి

చేవెళ్ల, డిసెంబర్10 (నినాదం న్యూస్): ప్రైవేట్ స్కూల్ బస్సు ఢీకొని యువకుడు మృతి చెందిన ఘటన చేవెళ్ల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. చేవెళ్ల పోలీసులు కథనం ప్రకారం.. మంగళవారం చేవెళ్ల మండలంలోని మొండి వాగు గ్రామానికి చెందిన మహమ్మద్ ఇమ్రాన్ (22) ఎన్నెకెపల్లి వెళ్లే రోడ్డు లో ఎన్నికెపల్లి గెట్ సమీపంలో శ్రీ సత్యసాయి గ్రామర్ హై స్కూల్ బస్సు పల్సర్ బైక్ ను ఢీ కొట్టింది. దీనితో తలకు బలంగా గాయం కావడంతో మహమ్మద్ ఇమ్రాన్(22) అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు.శ్రీ సత్యసాయి గ్రామర్ హై స్కూల్ బస్సు అతివేగంగా రావడంతో ప్రమాదం జరిగిందని మహమ్మద్ ఇమ్రాన్ తండ్రి పిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నాము అని చేవెళ్ల సిఐ భూపాల్ శ్రీధర్ తెలిపారు.

మీడియా మీద దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం..

● టీయూడబ్ల్యూజేఎఫ్ నారాయణపేట జిల్లా అధ్యక్షులు లొట్టి శ్రీను

నారాయణపేట జిల్లా ప్రతినిధి, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): హైదరాబాద్‌లో గత మూడు, నాలుగు రోజుల పాటు మంచు మోహన్ బాబు, మంచు మనోజ్ తండ్రీ కొడుకుల మధ్య జరిగిన కుటుంబ ఆస్తుల వ్యవహారంలో జరిగిన గొడవను మంగళవారం రోజు అక్కడకు టీవీ9 రిపోర్టర్ కవరేజ్ చేయడానికి వెళ్లిన నేపథ్యంలో వారిపై మంచు మోహన్ బాబు, ఆయన వ్యక్తిగత సిబ్బంది టీవీ9 రిపోర్టర్ పై దాడి చేయడాన్ని, తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ నారాయణపేట జిల్లా అధ్యక్షులు లొట్టి శ్రీను, ప్రధాన కార్యదర్శి మాధవ్ తీవ్రంగా ఖండిస్తూ, వారు మాట్లాడుతూ ఇకపై ఎక్కడైనా రాష్ట్రంలో మీడియాపై దాడి చేస్తే తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు.

ఈనెల 17న తెలంగాణలో రాష్ట్రపతి పర్యటన

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): ఈ నెల 17 నుంచి తెలంగాణలో రాష్ట్రపతి పర్యటించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి ఉన్నతాధికారులతో సమావేశమయ్యారు. హైదరాబాద్ పర్యటనలో భాగంగా ఈ నెల 17 నుంచి 21 వరకు రాష్ట్రపతి హైదరాబాద్‌లో ఉంటారని సీఎస్ తెలిపారు. రాష్ట్రపతి పర్యటనను సంతృప్తికరంగా నిర్వహించేందుకు అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని సూచించారు. తగిన రీతిలో విస్తృత ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను శాంతికుమారి ఆదేశించారు. పాములు పట్టేవారిని నియమించి పాము పట్టే పనిని ముందుగానే పూర్తి చేయాలని అటవీశాఖ అధికారులకు సూచించారు. రాష్ట్రపతి నిలయంలో 24 గంటలూ పాములు పట్టే బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని సీఎస్ ఆదేశించారు. అలాగే, సమన్వయంతో నిలయం పరిసరాల్లో కోతుల బెడదను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రత్యేక బృందాలను నియమించాలన్నారు. తేనెటీగలను పట్టుకోవడం ముందుగానే జరిగేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలు రాష్ట్రపతి నిలయం సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు చేయాలని, జారీ చేసినవన్నీ ముందుగానే పరిష్కరించేలా చూడాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆదేశించారు. పోలీసు శాఖ తగిన భద్రతా ఏర్పాట్లు, సరైన ట్రాఫిక్, బందోబస్త్ ప్రణాళికను రూపొందించాలని సూచించారు. అగ్నిమాపక శాఖ అవసరమైన సిబ్బందితో ఫైర్ టెండర్లను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. వైద్యారోగ్యశాఖ సహాయక సిబ్బందితోపాటు అర్హులైన వైద్యుల సేవలను అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశించారు. అవసరమైన బారికేడ్లు, ఇతర ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్రపతి బస చేసే ప్రదేశం పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలని %వీ%రూ%ఖణ% శాఖను ఆదేశించారు. అన్ని వేదికల వద్ద అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ సరఫరా చేయాలని ఇంధన శాఖకు చెప్పారు.

ఘనంగా డాక్టర్ చిక్కుడు యశ్వంత్ జన్మదిన వేడుకలు

మహేశ్వరం, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) నాగర్ కర్నూలు జిల్లా అచ్చంపేట నియోజకవర్గం సిపిఎం ట్రస్ట్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ చిక్కుడు అనురాధ, డిసిసి అధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ చిక్కుడు వంశీకృష్ణ కుమారుడు డాక్టర్ చిక్కుడు యశ్వంత్ జన్మదిన సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర రంగారెడ్డి జిల్లా చంపాపేట్ డివిజన్ కర్మన్ ఘాట్ ఆవరణలో నందనవనం బాంబే కాలనీలో హనుమాన్ ఆలయం వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి హనుమాన్ మాల ధారణ ధరించిన స్వాములకు భిక్ష కార్యక్రమానికి ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. తన స్వగృహంలో జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మంగళ వారం ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన భగవాన్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ అమ్మానాన్న, కార్యకర్తలు అభిమానులు సభ్యులు యువకులు పెద్దలు నాయకులతో కలిసి ఆయనకు ప్రత్యేకంగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయనతో కేక్ కట్ చేయించి తినిపించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... అందరి మధ్య జన్మదిన వేడుకలు జరుపుకోవడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు పెద్దలు స్నేహితులు బంధువులు స్థానిక నాయకులు అభిమానులు నాయకులు చిన్నలు పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల దినోత్సవం

మహేశ్వరం, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): డీకే ఫౌండేషన్ ఆఫ్ ఫ్రీడమ్ అండ్ జస్టిస్ కు డైరెక్టర్ డేనిస్ ఖాన్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ జిల్లా యాకుత్ పురా నియోజకవర్గం ఈదీ బజార్ డివిజన్ పరిధిలోని మెహీయిన్ బాగ్ ఫాతేషా నగర్ ఆవరణలో బ్లాక్ నెంబర్ సి కార్యాలయంలో ఈ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమంలో సామాజిక కార్యకర్తలు మహమ్మద్ రఫీక్, జాంగిర్ ఖాన్, రుక్నా బేగం, మహమ్మద్ అఖిల్, మహమ్మద్ అఫ్జల్ ఖురేషి, కార్యకర్తలు పెద్దలు తో కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటుచేసిన సందర్భంగా అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల పరిరక్షణ దినోత్సవం వేడుకలలో ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన తెలంగాణ రాష్ట్ర నోడల్ ఆఫీసర్ మహమ్మద్ ఆరిఫ్ ఖాన్ ప్రారంభించారు. అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల పరిరక్షణకు ఏర్పాటు చేసినందుకు కార్యకర్తలకు పెద్దలకు అభినందనీయమన్నారు. పిల్లలకు ఫ్రూట్స్ చాక్లెట్స్ పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిబ్బంది సామాజిక కార్యకర్తలు సభ్యులు పెద్దలు పిల్లలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి రైతుకు రుణమాఫీ పూర్తి చేయాలి

● తెలంగాణ రైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో తహశీల్దార్ కార్యాలయం వద్ద రైతులు ధర్నా, వినతి

వైరా, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్): తెలంగాణ రైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో రైతులు మంగళవారం వైరా తహశీల్దార్ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా నిర్వహించి తహశీల్దార్ కెవి శ్రీనివాసరావు కి వినతి పత్రం అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మాదినేని రమేష్ బొంతు రాంబాబు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన రైతు రుణమాఫీ ఏలాంటి మినహాయింపు లేకుండా రైతులందరికీ పూర్తి చేయాలని డిమాండ్ చేశారు, ఖమ్మం జిల్లా లో లక్ష మంది రైతులకు పైగా రుణమాఫీ కాలేదని అన్నారు రెండు లక్షల రూపాయలు లోపు మాఫీ కాలేదు కానీ రెండు లక్షల రూపాయలు పైన అప్పు ఉన్న రైతులకు రుణమాఫీ విడతల వారిగా చేస్తామని ప్రకటించడం ద్వారా రెండు లక్షల రూపాయలు లోపు బ్యాంకు రుణం ఉన్న రైతులకు రుణమాఫీ పూర్తి అయింది అని ముఖ్యమంత్రి వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి ప్రకటించడం సరికాదని అన్నారు. బ్యాంకు లో అప్పు ఉండి చనిపోయిన రైతులకు రుణమాఫీ చేయడం లేదని పట్టాదారు పాస్ పుస్తకం లేని రైతులకు రుణమాఫీ చేయడం లేదని అన్నారు బ్యాంకు లో అప్పు ఉన్న ప్రతి రైతుకు రుణమాఫీ చేయాలి అని డిమాండ్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వాసిరెడ్డి ప్రసాద్ వైరా పట్టణ అధ్యక్షులు మల్లెంపాటి రామారావు కార్యదర్శి చింతనిప్పు చలపతిరావు వైరా మండల అధ్యక్షులు మేడా శరబంధి కార్యదర్శి కిలారు శ్రీనివాసరావు జిల్లా కమిటీ సభ్యులు బాణాల శ్రీనివాసరావు కురుగుంట్ల శ్రీనివాసరావు పైడిపల్లి సాంబశివరావు, బెజవాడ వీరభద్రం హరి వెంకటేశ్వరరావు మాడపాటి మల్లిఖార్జున్ సంక్రాంతి నర్సయ్య పురుషోత్తం పారుపల్లి శ్రీనాధ్ బాబు కామినేని రవి వడ్లమూడి మధు పాసంగులపాటి చలపతిరావు మల్లెంపాటి ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇది ప్రజాపాలన కాదు.. ప్రజాపీడిత పాలన

- కాంగ్రెస్ ఒక్క హామీని సక్కగా నిలబెట్టుకోలేదు : కేటీఆర్

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎలాగైనా అధికారంలోకి రావాలని ఇష్టంవచ్చినట్లు హామీలు ఇచ్చి ఇప్పుడు అమలు చేయటానికి నానా కారణాలు చెబుతుందని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఇది ప్రజా పాలన కాదు.. ప్రజా పీడిత పాలన అని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలనలో ప్రజల వేదన అరణ్య రోదనగానే మిగిలిందని విమర్శించారు. రైతులను చెరబట్టారని, పేదల ఇండ్లు కూలగొట్టారని ధ్వజమెత్తారు. రైతుబంధు ఎత్తేశారని, రైతుబీమాకు పాతరేశారని, కేసీఆర్ కిట్, న్యూట్రిషన్ కిట్ మాయం చేశారని,

అమ్మవడిని ఆగం చేశారని దుయ్యబట్టారు. నిరుద్యోగుల ఉసురు పోసుకున్నారని, ఏక్ పోలీస్ అన్న పోలీసులను అణగదొక్కారని చెప్పారు. హామీల అమలు అడిగిన ఆడబిడ్డలు, ఆశాలను అవమానించారని మండిపడ్డారు. టీఎస్ టీజీగా చేసి చార్మినార్, కాకతీయ కళాతోరణాలను తొలగించారన్నారు. తెలంగాణ బిడ్డలు లాఠీలకు, తూటాలకు ఎదురొడ్డి ఆత్మబలిదానాలతో ఉద్యమిస్తున్నప్పుడు.. సమైక్యవాదుల పంచనచేరి వంచన చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అధికార అహంకారంతో ఇప్పుడు ఏకంగా అమ్మనే మార్చారని విమర్శించారు. చరిత్రను చెరిపేస్తామన్న భ్రమలో తెలంగాణ ప్రజలను ఏమారుస్తాం అనుకుంటే పొరపాటేనని చెప్పారు. తెలంగాణ అన్నీ గమనిస్తున్నది, కాలంబు రాగానే కాటేసి తీరుతుందన్నారు.

ఇండియా కూటమికి మమతాబెనర్జీ నాయకత్వాన్ని సమర్ధిస్తున్నా : లాలూప్రసాద్‌యాదవ్

న్యూఢిల్లీ,డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : ఇండియా కూటమికి నాయకత్వాన్ని వహించే విషయంలో బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీకి సపోర్టు ఇస్తున్నట్లు ఆర్జేడీ నేత లాలూ ప్రసాద్ యాదవ తెలిపారు. ఇండియా కూటమిని నడిపించే బాధ్యత ఆమెకు అప్పగించాలన్నారు. కూటమికి నాయకత్వం వహించేందుకు రెఢీ ఉన్నట్లు తృణమూల్ కాంగ్రెస్ నేత మమతా బెనర్జీ ఇటీవల పేర్కొన్నారు. కూటమి వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన ఆమె.. అవకాశం వస్తే ఛార్జ్ తీసుకోనున్నట్లు చెప్పారు. కాంగ్రెస్ అభ్యంతరాలను పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదని, ఇండియా కూటమిని లీడ్ చేసేందుకు మమతాకు అనుమతి ఇవ్వాలని లాలూప్రసాద్ తెలిపారు.

మూడురోజులపాటు సంతాప దినాలు

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్) : కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర మాజీ మంత్రి ఎస్ఎం కృష్ణ కన్నుమూశారు. గతకొంత కాలంగా వృద్ధాప్యం రీత్యా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన.. మంగళవారం తెల్లవారుజామున బెంగళూరు సదాశివనగర్‌లోని తన నివాసంలో తుదిశ్వాస విడిచారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన మృతి పట్ల కర్ణాటక ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో మూడు రోజుల పాటు సంతాప దినాలుగా ప్రకటించింది. డిసెంబర్ 10 నుంచి డిసెంబర్ 12 వరకూ ఎలాంటి కార్యక్రమాలు, వేడుకలు నిర్వహించడం లేదని తెలిపింది. ఆయన అంత్యక్రియలు ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడిరచింది. దీంతో ప్రస్తుతం బెళగావిలో నిర్వహిస్తున్న శీతాకాల అసెంబ్లీ సమావేశాలను గురువారానికి వాయిదా వేశారు. మరోవైపు ఎస్ఎం కృష్ణ భౌతికకాయానికి పలువురు ప్రముఖులు నివాళు లర్పిస్తున్నారు. కర్ణాటక డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్ నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన భావోద్వేగానికి గురయ్యారు.

అదానీ నిరసనలో కాంగ్రెస్ ద్వంద వైఖరి

- రాహుల్ జీ మీ అడుగుజాడల్లోనే మేము

- ఎక్స్ వేదికగా కాంగ్రెస్‌ను సూటీగా ప్రశ్నించిన కేటీఆర్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : అదానీ వ్యతిరేక నిరసనల్లో కాంగ్రెస్ ద్వంద్వవైఖరి పాటిస్తోందని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఆరోపించారు. పార్లమెంట్‌లో ఒకలా, తెలంగాణ అసెంబ్లీలో మరోలా వ్యవహరిస్తోందని ధ్వజమెత్తారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ట్వీట్ చేశారు. 'రాహుల్ జీ ఇది ఎలాంటి వంచన.. పార్లమెంట్‌లో అదానీ ఫొటో ఉన్న టీషర్ట్ ధరించడం మీకు సరైనదే అయితే.. మీ అడుగుజాడల్లో నడిచి తెలంగాణ అసెంబ్లీలో అదానీ రేవంత్ వ్యవహారాన్ని బయటపెట్టడానికి మాకు ఎందుకు అనుమతి లేదు..? దీనికి సమాధానం చెప్పండి' అంటూ కేటీఆర్ నిలదీశారు. ఈ మేరకు రాహుల్.. మోదీ అదానీ చిత్రాలతో ఉన్న టీషర్ట్‌లను ధరించిన ఫొటోలను ట్వీట్‌కు జతచేశారు. ప్రస్తుతం ఈ ట్వీట్ వైరల్ అవుతోంది.

అక్రమ వలసదారులపై అంకుశం

- చట్టబద్ధ వలసదారులకు రాచమార్గం

- మరోమారు స్పష్టం చేసిన ట్రంప్

వాషింగ్టన్,డిసెంబర్10(నినాదం న్యూస్) : తాను అధ్యక్ష పదవి చేపట్టగానే అక్రమ వలసదారులు అందరినీ అమెరికా నుంచి వెళ్లగొట్టి, చట్టబద్ధంగా వలస వచ్చేవారికి మార్గం సులువు చేస్తానని కాబోయే అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. ఇది భారతీయులకు శుభవార్త కావచ్చు. ఈ మేరకు ఆయన ఎన్.బి.సి. టీవీకి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో వివిధ అంశాలు వెల్లడిరచారు. 'అమెరికాలో సాధికారికంగా ప్రవేశం పొందాలనుకునేవారు ఈ దేశాన్ని ప్రేమించాలి. స్టాట్యూ ఆఫ్ లిబర్టీ అంటే ఏమిటో చెప్పగలగాలి' అని ట్రంప్ అన్నారు. 'కొన్ని దేశాల జైళ్ల నుంచి నేరస్థులు నేరుగా అమెరికాకు వస్తున్నారు. అలాంటి 13,099 మంది నేరస్థులు అమెరికా వీధుల్లో స్వేచ్ఛగా తిరుగుతున్నారు. ఈ ప్రమాదకర వ్యక్తులను మన దేశంలో ఉండనివ్వకూడదు. తక్షణం వెళ్లగొట్టాలి'అని ఉద్ఘాటించారు. అమెరికాకు అక్రమంగా వలస వచ్చిన తల్లిదండ్రుల సంతానం (డ్రీమర్స్)లో చాలామంది ఇక్కడే పుట్టి పెరిగారని, వారిలో చాలామంది గొప్ప ఉద్యోగాలు, వృత్తులు చేస్తున్నారని చెప్పారు. వారి సమస్యను పట్టించుకుంటానని స్పష్టంచేశారు. ప్రతిపక్ష డెమోక్రాట్లతో కలసి ఒక పరిష్కారం కనుగొంటానని వివరించారు.పొరుగు దేశాలైన కెనడా, మెక్సికోల నుంచి అమెరికాలోకి లక్షల మంది అక్రమ వలసదారులు పోటెత్తుతున్నారని, దీన్ని నిరోధించకపోతే ఆ రెండు దేశాలపై 25 శాతం సుంకాలు విధిస్తానని ఇటీవల ట్రంప్ ప్రకటించారు. దీనిపై రెండు దేశాలు హాహాకారాలు చేయగా కెనడా, మెక్సికోలు అమెరికాలో 51వ, 52వ రాష్ట్రాలుగా చేరిపోవడం మంచిదని ఆయన సలహా ఇచ్చారు. అమెరికా ఇప్పటికే కెనడాకు 10,000 కోట్ల డాలర్లు, మెక్సికోకు 30,000 కోట్ల డాలర్ల చొప్పున రాయితీలు ఇస్తోందనీ, వీటిని కట్టిపెట్టాల్సి ఉందన్నారు. చైనా తదితర దేశాలపై సుంకాలు పెంచితే సరకుల ధరలు పెరిగి సామాన్య అమెరికన్ పౌరులు నష్టపోతారని కంపెనీల సీఈవోలు కొందరు చేస్తున్న హెచ్చరికలను ట్రంప్ తోసిపుచ్చారు. సుంకాల సాయంతో తాను యుద్ధాలు ఆపానన్నారు.

అన్నయ్యకు సంక్రాంతి కానుక

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఊహించని ట్విస్ట్ ఇచ్చారు! తన అన్న నాగబాబును కూటమి తరఫున రాజ్యసభ ఎంపీగా హస్తినకు పంపుతారని అందరూ ఊహిస్తూ ఉండగా, ఆయనను ఏపీ కేబినెట్ మంత్రిని చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన జనసేన ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. కె. నాగ బాబును రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలోకి తీసుకుంటున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఇప్పటికే వెల్లడిరచారు. ఆయనను మొదట మంత్రివర్గంలోకి తీసుకుని ఆ తర్వాత ఎమ్మెల్సీని చేస్తారా, లేక ఎమ్మెల్సీగా ఎన్నికైన తర్వాత క్యాబినెట్‌లోకి తీసుకుంటారా అనేది తెలియాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర మంత్రి వర్గంలో ఒక స్థానం ఖాళీగా ఉంది. దాన్ని నాగబాబుతో భర్తీ చేస్తారు. రాష్ట్రం నుంచి ఖాళీ అయిన మూడు రాజ్యసభ స్థానాలకు అధికార కూటమి అభ్యర్థులు ఖరారయ్యారు. తెదేపా నుంచి బీద మస్తాన్‌రావు, సానా సతీష్‌బాబు, భాజపా నుంచి ఆర్.కృష్ణయ్యలను రాజ్యసభ అభ్యర్థులుగా ఎంపిక చేసినట్టు చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఇక, వారి ఎన్నిక లాంఛనమే. కేవలం ఒక రాజ్యసభ సభ్యుడిని ప్రతిపాదించేందుకు అవసరమైన సంఖ్యలో మాత్రమే ఎమ్మెల్యేలున్న వైకాపా ఈ ఎన్నికలకు దూరంగా ఉంది. వైకాపా నుంచి రాజ్యసభ సభ్యులుగా ఉన్న ఆర్.కృష్ణయ్య, బీద మస్తాన్‌రావు, మోపిదేవి వెంకటరమణ తమ పదవులకు రాజీనామా చేయడంతో.. ఈ మూడు స్థానాలకు ఇప్పుడు ఎన్నిక జరుగుతోంది. ఆర్.కృష్ణయ్య భాజపాలో, బీద మస్తాన్‌రావు, మోపిదేవి వెంకటరమణ తెదేపాలో చేరారు. వారిలో మళ్లీ ఇద్దరికి రాజ్యసభకు వెళ్లే అవకాశం దక్కింది.

బీసీ హక్కుల నేత ఆర్.కృష్ణయ్య

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్) : తెలంగాణలోని వికారా బాద్ జిల్లాకు చెందిన ఆర్.కృష్ణయ్య ఉభయ తెలుగు రాష్టాల్లోన్రూ బీసీల హక్కుల కోసం పోరాడిన నాయకుడిగా ప్రసిద్ధుడు. ఆయన 1954 సెప్టెంబరు 13న జన్మించారు. 2014లో తెదేపా తరఫున హైదరాబాద్‌లోని ఎల్‌బీనగర్ అసెంబ్లీ స్థానం నుంచి పోటీ చేసి గెలిచారు. ఆ ఎన్నికల్లో తెదేపా ఆయనను తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థిగా ప్రకటించింది. 2018 వరకు ఆయన ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నారు. 2022లో వైకాపా తరఫున రాజ్యసభకు వెళ్లారు. ఈ ఏడాది సెప్టెంబరు 24న పదవికి రాజీనామా చేశారు.

జడ్పీటీసీ నుంచి రాజ్యసభ వరకు బీద ప్రస్థానం

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : బీద మస్తాన్‌రావు నెల్లూరు జిల్లాకు చెందిన ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త. బీఎమ్మార్‌గా ప్రసిద్ధుడైన ఆయన రొయ్యల వ్యాపారంలో ఉన్నారు. 1958 జులై 2న జన్మిం చారు. బీసీ వర్గానికి చెందిన ఆయన... మొదట చెన్నైలోని ఒక హోటల్ గ్రూప్‌లో ÷నాన్షియల్ మేనేజర్‌గా పనిచేశారు. అనంత´రం రొయ్యల వ్యాపారంలో ప్రవేశించి అంచెలంచెలుగా ఎది గారు. 2001లో రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించిన ఆయన బోగోలు మండలం నుంచి జడ్పీటీసీ సభ్యుడిగా తెదేపా తరఫున గెలిచారు. 2004 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అల్లూరు పోటీ చేసి ఓడిపోయా రు. 2009లో కావలి నుంచి తెదేపా తరఫున గెలిచారు. 2019లో నెల్లూరు లోక్‌సభ స్థానం నుంచి తెదేపా అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి ఓటమిపా లయ్యారు.

పెద్దల సభకు వెళుతున్న సబ్ ఇంజినీర్

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్) : రాజ్యసభకు వెళుతున్న సానా సతీష్ బాబు కాకినాడలో దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబంలో జన్మించారు. విద్యుత్‌శాఖలో సబ్ ఇంజినీరుగా పనిచేశారు. దాదాపు పదేళ్లపాటు ఉద్యోగం చేశారు. ఆ తర్వాత ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి హైదరాబాద్ చేరుకున్నారు. మొదట నిర్మాణ రంగంలో ప్రవేశించిన ఆయన..ఆ తర్వాత పలు కంపెనీలు ప్రారంభించి వ్యాపారవేత్తగా ఎదిగారు. తన పేరు విరీద ఒక ఫౌండేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. 2024 ఎన్నికల్లో తెదేపా తరఫున కాకినాడ లోక్‌సభ టికెట్ ఆశించారు. ఇటీవలే ఆంధ్రా క్రికెట్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శిగా ఎన్నికయ్యారు.

అనుభవం లేకపోవడంతోనే ప్రమాదం

ముంబై, డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్) : మహారాష్ట్రలో సోమవారం రాత్రి జరిగిన బస్సు ప్రమాదానికి డ్రైవర్‌కు బస్సు నడిపిన అనుభవం లేకపోవడమే కారణమని తెలుస్తోంది. ప్రమాదానికి గురైన బస్సు నడిపిన డ్రైవర్ 'బృహన్‌ముంబై ఎలక్ట్రిక్ సప్లయ్ అండ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌లో ఎనిమిది రోజుల క్రితమే కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగిగా చేరినట్లు సమాచారం. అంతకుముందు అతనికి కేవలం కారు నడిపిన అనుభవం మాత్రమే ఉన్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. బస్సు నడపడం రాని వ్యక్తిని ప్రజా రవాణా బస్సుకు డ్రైవర్‌గా నియమించి ఏడుగురి ప్రాణాలు పోవడానికి కారణమైన 'బెస్ట్' పై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. సోమవారం రాత్రి బస్సు అదుపు తప్పి పలు వాహనాలను ఢీకొట్టిన ఘటనలో ఏడుగురు మరణించారు. మరో 49 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. గాయపడిన వారిలో నలుగురు పోలీస్ అధికారులు కూడా ఉన్నారు.

దహన సంస్కారాలకు ఆర్థిక సాయం అందించిన రాజు

చింతపల్లి , డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : మండలంలోని నసర్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఒంటరి మహిళ నల్ల మంగమ్మ మంగళవారం మృతి చెందింది.దహన సంస్కారాలు చేయలేని స్థితిలో ఉన్న ఆ కుటుంబానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు దాసరి రాజు యాదవ్ దహన సంస్కారాల నిర్వహణ కోసం ? 4000 రూపాయల ఆర్థిక సాయం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు నల్ల వెంకటయ్య, మాజీ ఉపసర్పంచి నల్ల యాదయ్య, నల్ల దేవయ్య, జంగిటి వెంకటయ్య,నల్ల ముత్తయ్య, ఎలిమినేటి సైదులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

కోదాడ, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : రెవెన్యూ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి తెలంగాణ రెవెన్యూ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ కృషి చేస్తుందని ఆ సంఘం జిల్లా నాయకులు తహశీల్దార్ ఆంజనేయులు అన్నారు. మంగళవారం కోదాడ ఆర్డీవో కార్యాలయంలో సంఘ సభ్యత కార్యక్రమం ప్రారంభించి మాట్లాడారు.రెవెన్యూ ఉద్యోగులు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఐక్యంగా ఉండాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రమేష్,మంజుల, రాధిక, సరస్వతి, గంటపంగు విక్రమ్ కుమార్, వీరన్న, సునీత,హరి,మల్లేష్ రమేష్ ఉన్నారు.

క్రీడల్లో నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకోవాలి:

- ఆర్డీవో సూర్య నారాయణ

కోదాడ,డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్): క్రీడాకారులు క్రీడల్లో నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకొని జాతీయ,అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదగాలని కోదాడ ఆర్డీఓ సిహెచ్ సూర్య నారాయణ అన్నారు. కోదాడ హైస్కూల్లో మునిసిపాలిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న సిఎం కప్ క్రీడా పోటీలను ప్రారంభించి మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం క్రీడలకు ప్రాధాన్యతను ఇస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సామినేని ప్రమీల, కమిషనర్ రమాదేవి, ఎంపీడీవో రామచంద్రరావు, ఎంఈఓ సలీం షరీఫ్ ఉన్నారు.

నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకునే సామర్థ్యం కోసమే శిక్షణ

- ప్రభుత్వసేవలపై ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని పెంపొందించాలి

- జిల్లా ఉప వైద్యాధికారి డాక్టర్ విపిన్ కుమార్

ములుగు ప్రతినిధి. (నినాదం): వైద్య సేవలు అందించే ఆరోగ్య సిబ్బందిలో జ్ఞానం, నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచుకునే సామర్థ్యం పెంపొందడానికి శిక్షణ ఉపయోగపడుతుందని జిల్లా ఉప వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ విపిన్ కుమార్ అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆరోగ్య మిషన్ కుటుంబ సంక్షేమం యూనిసెఫ్ ఆర్మాన్ నాన్ -గవర్నమెంట్ ఆర్గనైజేషన్ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న సమీకృత అధిక ప్రమాద గర్భధారణ నిర్వహణ నియమాలపై ఒకరోజు శిక్షణ శిబిరం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య కార్యాలయం మీటింగ్ హాల్లో నిర్వహించారు. ఈ శిక్షణా శిభిరంలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ గర్భిని స్త్రీల ప్రమాదకర లక్షణాలను ముందస్తు గుర్తించి తగిన సేవలు అందించడంతో పాటు తగిన సమయంలో రెఫెర్ చేసి సుఖ ప్రసవాలు జరగడానికి ఈ శిక్షణ ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. శిక్షణ అనంతరం ప్రణాళిక బద్దంగా గర్భిణీ స్త్రీలకు సేవలందించి, ప్రభుత్వ సేవలపై ప్రజల నమ్మకాన్ని పెంపొందించాలని ఆయన సూచించారు. శిక్షణ శిబిరంలో జిల్లా తల్లి ఆరోగ్యం పోషకాహార ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ శ్రీకాంత్, అసంక్రమిక వ్యాధుల నియంత్రణ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్. పవన్ కుమార్ జిల్లా శిశు ఆరోగ్యం వ్యాధి నిరోధక టీకాల నియంత్రణ అధికారి డాక్టర్. రణధీర్, రాష్ట్రం నుంచి విచ్చేసిన మాస్టర్ ట్రైనిస్ పాల్గొన్నారు. కాగా పలు అంశాలపై ఒక్కరోజు శిక్షణ శిబిరంలో డాక్టర్. సంతోషిని డాక్టర్. స్రవంతి డాక్టర్ .సౌజన్య , ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో పనిచేస్తున్న ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు వివరంగా శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ శిక్షణ శిబిరంలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ ప్రసాద్, డెమో ఇన్చార్జ్ సంపత్ కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్స్ దుర్గారావు పూర్ణ సంపత్ రావు, తల్లి ఆరోగ్యం పోషకాహార మానిటరింగ్ సూపర్వైజర్ సురేష్ బాబు అసంక్రమిక వ్యాధుల నియంత్రణ కార్యక్రమం కోఆర్డినేటర్ వెంకట్ రెడ్డి డీడియం ప్రవీణ్ డిఇఓ సతీష్, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమగ్ర శిక్షాణ ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణ హామీని నిలబెట్టుకోవాలని

- **స్థానిక ప్రైవేట్ పాఠశాలలో వున్నా పట్టభద్రుల మద్దతు కోరడం జరిగింది**
- **సంరక్షణ చట్టం కొరకు 2018 లోనే కేంద్రంతో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించిది**
- **పట్టభద్రుల ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి యాదగిరి శేఖర్ రావు**

కరీంనగర్, డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్) : తెలంగాణ సమగ్ర శిక్షా ఉద్యోగులకు ఇచ్చిన క్రమబద్ధీకరణ హామీని నిలబెట్టుకోవాలని తెలంగాణ సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులు రెగ్యులరైజేషన్ చేయాలని కరీంనగర్ కలెక్టరేట్ ముందు నిర్వహిస్తున్న నిరవధిక సమ్మెకు తన సంపూర్ణ మద్దతును ప్రకటించిన ఎమ్మెల్సీ ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి యాదగిరి శేఖర్ రావు పట్టభద్రుల ఓటరు అవగహణ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రైవేట్ పాఠశాలలో వున్నా పట్టభద్రులను కలసి ఓటు ప్రాముఖ్యతను తెలియజేసి వారి మద్దతు కోరడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో యాదగిరి శేఖర్ రావు మాట్లాడుతు,సంరక్షణ చట్టం కొరకు 2018 లోనే కేంద్రంతో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించి సంరక్షణ చట్టానికి ప్రయివేట్ బిల్ పెట్టించమని ఈ బిల్లుకు సపోర్ట్ చేసేవారు లేకఅడుగున పడి పోయింది అని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యా సుంకం పేరుతో లక్షల కోట్లు కూడా పెట్టి విద్య వ్యవస్థకు ఖర్చు పెట్టకుండా దానిని వేరే పద్దు కు మారుస్తున్నారని అన్నారు. పట్టభద్రుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుని సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని అన్నారు.ఫీజ్ రియంబర్స్మెంట్ విడుదల కాక చాలా కళాశాలలు మూతపడ్డాయని ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ విడుదలకు కృషి చేస్తానని అన్నారు.317 జి ఓ సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానన్నారు.22 సంవత్సరాల ప్రజాసేవ ప్రజా సమస్యల కొరకు పనిచేస్తున్నానని పట్టభద్రుల తరఫున ప్రశ్నించే గొంతుకనవు తానని ప్రభుత్వానికి పట్టభద్రులకు మధ్య వారధిగా ఉండి పట్టభద్రుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని అన్నరు.ప్రైవేట్ పాఠశాలల ద్వారా ఎంతోమంది ఉన్నతులుగా తీర్చిదిద్దుతున్న వారికి సంరక్షణ చట్టం లేక తీవ్ర ఇబ్బందులు గురవుతున్నారని అన్నారు ఉమ్మడి కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్, మెదక్, నిజామాబాద్ 272 మండలాలను తిరిగి అక్కడి సమస్యలను తెలుసుకున్నానని అన్నారు.కనీస వేతన చట్టం అమలకు కృషి చేస్తానన్నారు. గ్రంథాలయాల బలోపేతం చేస్తాను ఆశీర్వదించండి అభివృద్ధి చేస్తాను పాలకుడిగా కాదు సేవకుడిగా మీ ముందుకు వస్తున్నానారు. ఈ కార్యక్రమంలో బండ శ్రీకాంత్, క్రాంతి, టీ.జగన్మోహన్రావు, కామేశ్వరరావు, స్వరాజ్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ తల్లి చిత్ర పటానికి పాలాభిషేకం

కరీంనగర్, డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్) : బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీర్ పిలుపు మేరకు మాజీ మంత్రి శాసనసభ్యులు మాజీ మంత్రి శాసనసభ్యులు గంగుల కమలాకర్ ఆదేశాను సారం. బిఆర్ఎస్ పార్టీ నగర అధ్యక్షులు చల్ల హరిశంకర్ ఆధ్వర్యంలో వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ముందు తెలంగాణ తల్లి చౌరస్తాలో తెలంగాణ తల్లి చిత్ర పటానికి పాలాభిషేకం చేయడంజరిగింది.ఈ కార్యక్రమం లో కరీంనగర్ జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జీవీ. రామకృష్ణారావు మాజీ ఎమ్మెల్సీ నారదాసు లక్ష్మణరావు మేయర్ సునీల్ రావు మాజీ మేయర్ సర్దార్ రవీందర్ సింగ్ కరీంనగర్ రూరల్ మండల్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పెండ్యాల శ్యాంసుందర్ రెడ్డి బిఆర్ఎస్ పార్టీ కొత్తపల్లి మండల అధ్యక్షులు కాసారం శ్రీనివాస్,గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ పొన్నం అనిల్ కుమార్ గౌడ్ మాజీ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రెడ్డ వేణి మధు,బిఆర్ఎస్ పార్టీ నగర ప్రధాన కార్యదర్శి గడ్డం ప్రశాంత్ రెడ్డి నగర బిఆర్ఎస్ పార్టీ యూత్ అధ్యక్షులు దీకొండ కుల్దీప్ వర్మ నగర బిఆర్ఎస్ పార్టీ మైనార్టీ అధ్యక్షులు షౌకత్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ నియోజకవర్గ యూత్ కార్యదర్శి గంగాధర చందు బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్పొరేటర్లు, బిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు, కేంసారపు తిరుపతి, మైఖేల్ శ్రీనివాస్, పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షులు బిఆర్ఎస్ పార్టీ డివిజన్ ఇన్చార్జులు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నిర్మాణాలకు సీఆర్‌డీఏ తొలి ఆమోదం

- అమరావతిపై చంద్రబాబు సర్కార్ ఫుల్ ఫోకస్
- నిర్మాణ పనులకు 11 వేల 467 కోట్లు విడుదల

అమరావతి, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే అమరావతి కొత్త ఊపిరిపోసుకుంది. ప్రభుత్వ ఏర్పాటు తర్వాత అమరావతి సహ పోలవరంపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించింది ప్రభుత్వం. ఈ క్రమంలో అమరావతిలో నిర్మాణాలపై ఎప్పటికప్పుడు సమీక్ష నిర్వహిస్తున్న ప్రభుత్వం.. నిధులు సమకూర్చడంపై ఫోకస్ పెట్టింది. నిర్మాణాలకు సంబంధించితాజాగా ముందుడుగు పడిరది. సీఆర్‌డీఏ ఆమోదించిన 20 సివిల్ పనులను ఆమోదిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ పనులకు 11 వేల 467 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు అవుతాయని స్పష్టం చేసింది. ప్రపంచ బ్యాంక్, ఆసియా అభివృద్ధి బ్యాంక్ సంయుక్తంగా ఇవ్వనున్న రుణంతో ఈ పనులు చేపట్టేలా కార్యాచరణ సిద్ధమౌతుంది. ప్రభుత్వం ఆమోదించిన పనుల్లో గెజిటెడ్, నాన్ గెజిటెడ్ అధికారులు, ఉద్యోగుల నివాస అపార్ట్‌మెంట్లు, ఐఏఎస్ అధికారులు, ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ నివాసాల నిర్మాణాలు ఉన్నాయి. న్యాయమూర్తులు, మంత్రులు, సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారుల బంగ్లాల నిర్మాణం కోసం నిధుల మంజూరుకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ప్రభుత్వ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణంలో భాగంగా సచివాలయ టవర్లు, అసెంబ్లీ, రాజధాని పరిధిలో మౌలిక సదుపాయాల నిర్మాణం కోసం నిధులను వెచ్చించాలని నిర్ణయించింది. హ్యాపీనెస్ట్ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగంగా 1200 ఫ్లాట్స్‌తో నిర్మించనున్న12 టవర్ల నిర్మాణానికి 984 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేయనుంది ప్రభుత్వం. అమరావతిలో కొండవీటి వాగు, పాలవాగును వెడల్పు చేయటంతో పాటు శాఖమూరు, నీరు కొండ దగ్గర రిజర్వాయర్ నిర్మాణం కోసం 1585 కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించనుంది.రైతులకు ఇచ్చిన రిటర్నబుల్ లే అవుట్‌లలో రోడ్లు, మౌలిక వసతుల కోసం ఇప్పటికే 3,859 కోట్లు కేటాయించింది ప్రభుత్వం. జనవరిలో పనులు ప్రారంభించి, మూడేళ్లలో అమరావతి నిర్మాణం పూర్తి చేసేలా అడుగులు వేస్తోంది. అమరావతి అభివృద్ధిలో భాగంగా తొలిదశలో 15 వేల కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నారు. అత్యున్నత ప్రమాణాలతో అమరావతిలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తారు, ట్రంకు రోడ్లను నిర్మిస్తారు. వరద నీటి నిర్వహణ పనులు, రిజర్వాయర్ల పునరుద్ధరణ, వరదను తట్టుకునే వ్యవస్థలను నిర్మిస్తారు. స్వచ్ఛమైన నీటి సరఫరా వ్యవస్థ, రోడ్లు, పార్కులు, హరిత నిర్మాణాలు చేపడుతారు. అత్యున్నత ప్రమాణాలతో ప్రపంచస్థాయి రాజధాని నిర్మాణం చేపట్టాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది. అందుకు అనుగుణంగానే అడుగులు పడుతున్నాయి.

ట్రంప్ హెచ్చరికలకు చైనా దీటుగా సమాధానం

- అమెరికా-చైనా మధ్య పన్నులు ఉండవు
- టెక్ యుద్ధాల్లో విజేతలు ఎవరూ ఉండరు
- తమ ప్రయోజనాలను రక్షించుకుంటామన్న జిన్‌పింగ్

న్యూఢిల్లీ,డిసెంబర్10(నినాదం న్యూస్) : అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన హెచ్చరికలకు.. చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్ గట్టిగానే కౌంటర్ ఇచ్చారు. అమెరికా-చైనా వాణిజ్యం గురించి ప్రస్తావించిన ట్రంప్.. చైనా వస్తువులపై భారీగా పన్నులు వేస్తానంటూ పేర్కొన్నారు. అయితే తాజాగా ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై స్పందించిన జిన్‌పింగ్ అమెరికా-చైనా మధ్య పన్నులు, టెక్ యుద్ధాల్లో విజేతలు ఎవరూ ఉండరని స్పష్టం చేశారు. అదే సమయంలో తమ చైనా ప్రయోజనాలను రక్షించుకుంటామని జిన్‌పింగ్ తేల్చి చెప్పారు.మరికొన్ని రోజుల్లో అమెరికా అధ్యక్షుడి కుర్చీలో కూర్చోనున్న రిపబ్లికన్ పార్టీ నేత డొనాల్డ్ ట్రంప్.. దౌత్యపరంగా, వాణిజ్యం సహా ఇతర రంగాల్లో అమెరికాతో వివిధ దేశాలకు ఉన్న సంబంధాలపై తన విజన్‌ను బయటపెడుతున్నారు. అయితే తాను అధికారంలోకి వస్తే.. కొన్ని దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్న వస్తువులపై భారీగా ట్యాక్స్‌లు విధిస్తానని ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఇందులో భారత్, చైనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే ఈ విషయంపై తాజాగా చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. చైనా-అమెరికా మధ్య వాణిజ్య యుద్ధంలో విజేతలు ఉండరని జిన్‌పింగ్ వ్యాఖ్యానించారు. ట్యాక్స్, టెక్ యుద్ధాల్లో ఎవరూ విజయం సాధించలేరని స్పష్టం చేశారు.పన్నుల యుద్ధం, వాణిజ్య యుద్ధం, టెక్నాలజీ వార్ అనేవి ఆర్థిక చట్టాలకు విరుద్ధంగా నడుస్తాయని.. ఇందులో ఎవరూ విజేతలు ఉండరని తాజాగా చైనా అధ్యక్షుడు జిన్‌పింగ్ పేర్కొన్నారు. వరల్డ్ బ్యాంక్, అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి, ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ వంటి 10 అంతర్జాతీయ సంస్థల అధినేతలతో భేటీ అయిన జిన్‌పింగ్.. ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తమ సొంత వ్యవహారాలతోపాటు అభివృద్ధి, భద్రత, సార్వభౌమాధికారాన్ని పరిరక్షించుకునేందుకు చైనా కట్టుబడి ఉన్నట్లు జిన్‌పింగ్ చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ప్రస్తుతం చైనాలో కొనసాగుతున్న ఆర్థిక మందగమనంపై స్పందించిన జిన్‌పింగ్.. ఈ సంవత్సరం 5 శాతం ఆర్థిక వృద్ధి సాధిస్తామనే లక్ష్యం అందుకుంటామని తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ ఆర్థిక వృద్ధిలో చైనా కీలక పాత్ర పోషించడం కొనసాగుతుందని ఈ సందర్భంగా జిన్‌పింగ్ స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం అన్ని దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని పేర్కొన్న జిన్‌పింగ్.. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థను నిర్మించేందుకు అన్ని దేశాలు ఏకతాటిపైకి రావాలని పిలుపునిచ్చారు. అయితే కొన్ని రోజుల క్రితం జరిగిన అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో గెలిచిన డొనాల్డ్ ట్రంప్.. చైనా అధ్యక్షుడు జిన్‌పింగ్‌తో మాట్లాడినట్లు వార్తలు చక్కర్లు కొట్టాయి. అయితే జిన్‌పింగ్‌తో మాట్లాడానని.. ఆయన బాగా కలిసిపోయినట్లు ట్రంప్ ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. కానీ చైనా మాత్రం ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేయలేదు. అమెరికా ఎన్నికల ప్రచారంలోనే.. తాను అధికారంలోకి వస్తే చైనా ఎగుమతులపై 60 శాతం పన్నులు విధిస్తానని డొనాల్డ్ ట్రంప్ తేల్చి చెప్పారు. ఫెంటనిల్‌ను అరికట్టడంలో చైనా విఫలమైతే అదనంగా మరో 10 శాతం ట్యాక్స్‌లు వేస్తానని తీవ్ర హెచ్చరికలు చేశారు. ట్రంప్ వ్యాఖ్యలతో చైనా కూడా గట్టిగానే స్పందిస్తోంది. చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి అమెరికాకు చెందిన చిప్ తయారీ సంస్థ ఎన్‌విడియాపై దర్యాప్తు చేయనున్నట్లు చైనా తాజాగా ప్రకటించింది. చైనా చిప్ తయారీ రంగంపై అమెరికా విధించిన ఆంక్షలకు ప్రతీకారంగానే చైనా ఈ చర్యలకు ఉపక్రమించినట్లు తెలుస్తోంది.

కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎస్‌ఎం కృష్ణ కన్నుమూత

సంతాపం తెలిపిన ప్రధాని మోదీ, ప్రముఖులు

బెంగళూరు,డిసెంబర్10(నినాదం న్యూస్) : కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎస్‌ఎం కృష్ణ (92) కన్నుమూశారు. గత కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన మంగళవారం తెల్లవారుజామున బెంగళూరులోని సదాశివనగర్‌లో తుదిశ్వాస విడిచినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. ఆయన స్వగ్రామం మద్దూరులోని సోమనహళ్లిలో బుధవారం అంత్యక్రియలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఎస్?ఎం కృష్ణ మృతి నేపథ్యంలో కర్ణాటక ప్రభుత్వం 3 రోజులు సంతాప దినాలుగా ప్రకటించింది. పూర్తి అధికారిక లాంఛనాలతో ఆయన అంత్యక్రియలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపింది. ఎస్?ఎం కృష్ణ మృతి పట్ల ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సంతాపం తెలిపారు. 'కృష్ణ ఒక అద్భుతమైన నేత. అన్ని వర్గాల ప్రజల నుంచి అభిమానాన్ని అందుకున్నారు. తన జీవితాంతం ఇతరుల కోసం పాటు పడ్డారు. కర్ణాటక సీఎంగా అందించిన సేవలు ఎప్పటికీ గుర్తుంటాయి. ప్రత్యేకంగా మౌలిక సదుపాయల కల్పనపై ఆయన ఎక్కువ దృష్టి సారించారు. ఎస్‌ఎం కృష్ణతో గొప్ప పాఠకుడు, ఆలోచనాపరుడు ఉన్నారు' అని ఎక్స్? వేదికగా తెలిపారు. కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్దరామయ్య, ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడుతో పాటు పలువురు నేతలు ఎస్?ఎం కృష్ణ మృతి పట్ల తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మైసూర్‌లోని మహారాజా కళాశాలలో ఎస్‌ఎం కృష్ణ పట్టభద్రుడయ్యారు. బెంగళూరులోని ప్రభుత్వ న్యాయ కళాశాలలో చదివారు. ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్‌లో గుర్తింపు పొందారాయన. 1971-2014 వరకు, అతను వివిధ సమయాల్లో లోక్‌సభ, రాజ్యసభ సభ్యునిగా సేవలందించారు. డిసెంబర్ 1989 నుండి జనవరి 1993 వరకు కర్ణాటక అసెంబ్లీ స్పీకర్‌గా కూడా పని చేశారు. ఆ తర్వాత ఎస్‌ఎం కృష్ణ 1999- 2004 వరకు కర్ణాటక 16వ ముఖ్యమంత్రిగా వ్యవహరించారు. ఆయన హయాంలో ఐటీ ఇండస్ట్రీలో అభివృద్ధిలోకి వచ్చింది. ఆ తర్వాత 2004-2008 వరకు మహారాష్ట్ర గవర్నర్‌గా, కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రిగా పని చేసిన అనుభవం ఆయన సొంతం. కేంద్రంలోని ఎన్డీయే ప్రభుత్వం రావడం, కర్ణాటకలో మారిన పరిస్థితుల నేపథ్యంలో 2017 మార్చిలో బీజేపీలో చేరారు. చివరిసారిగా 2018 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీలో చేరినప్పుడు బహిరంగంగా ప్రచారం చేశారు. ఆ తర్వాత ఆయన క్రియాశీల రాజకీయాల నుంచి తప్పుకున్నారు. కర్ణాటక అభివృద్ధికి ఆయన చేసిన సేవలు అన్నీఇన్నీ కావు.

ఆశావర్కర్లను పరామర్శించిన కేటీఆర్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : పోలీసులు ఆశావర్కర్ల పట్ల ప్రవర్తించిన తీరు పద్ధతి కాదని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. పోలీసుల దాడిలో గాయపడి ఉస్మానియా ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న ఆశా వర్కర్లను బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పరామర్శించారు. ఎవరికీ భయపడవద్దని, మీకు మేం అండగా ఉన్నామని ఈ సందర్భంగా ఆయన వారికి ధైర్యం చెప్పారు. అందరి ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మీడియాతో కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ ఆశావర్కర్ల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఖరిపై మండిపడ్డారు. ఇచ్చిన హామీ మేరకు తమ వేతనాన్ని రూ.18 వేలకు పెంచాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఆశావర్కర్లు సోమవారం హైదరాబాద్‌లో ధర్నాకు దిగారన్నారు. ధర్నాలో ఉన్న ఆశావర్కర్లను చెదరగొట్టేందుకు పోలీసులు దురుసుగా ప్రవర్తించారని తెలిపారు. మహిళలు అన్న గౌరవం లేకుండా మగ పోలీసులు వారిపై దౌర్జన్యం చేశారని, చీరకొంగులు లాగి అసభ్యంగా ప్రవర్తించారని ఆరోపించారు.

రాజ్యసభ ఛైర్మన్ జగ్‌దీప్ ధన్‌ఖర్‌పై అవిశ్వాస తీర్మానం

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 10 (నినాదం న్యూస్) : రాజ్యసభ నుంచి తాము తరచూ వాకౌట్ చేయాల్సిన పరిస్థితికి ఛైర్మన్ ధన్‌ఖర్ వైఖరే కారణమని విపక్ష ఎంపీలు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మంగళవారం ఉదయం ఛైర్మన్‌పై అవిశ్వాస తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. ఈ తీర్మానంపై ఇండియా కూటమి పార్టీలైన తృణమూల్, ఆమ్ ఆద్మీపార్టీ, సమాజ్ వాదీపార్టీ, డీఎంకే, ఆర్జేడీ తదితర పార్టీలకు చెందిన 50 మందికిపైగా ఎంపీలు సంతకాలు చేశారు. ఎంపీలు సంతకాలు చేసిన ఈ నోటీసుల ను రాజ్యసభ సెక్రటేరియట్‌కు సమర్పించారు. ఛైర్మన్‌కు వ్యతిరేకంగా ప్రతిపక్షాలు అవిశ్వాస తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టడం భారత పార్లమెంటరీ చరిత్రలోనే ఇది మొదటిసారి. రాజ్యసభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు మాట్లాడేందుకు లేచి నిలబడినపుడు ఛైర్మన్ ఆయనకు అవకాశం ఇవ్వాలని, కాని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు, సభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు మల్లికార్జున ఖర్గే లేచి నిలబడగానే మైక్రోఫోన్‌ను ఛైర్మన్ తరచు కట్ చేస్తున్నారని విపక్ష ఎంపీలు వాదిస్తున్నారు. పార్లమెంటరీ నిబంధనలు, సాంప్రదాయాల ప్రకారం సభ నడవాలని, కాని తాము ఫిర్యాదు చేసిన ప్రతిసారి తమను ఛాంబర్‌లోకి పిలిచి సర్దుబాటు చేసేందుకు ఛైర్మన్ ప్రయత్నిస్తున్నారే తప్ప నిబంధనలను పాటించాలని భావించడం లేదని సీనియర్ ప్రతిపక్ష నాయకుడు ఒకరు తెలిపారు.

నిద్రలేమి మాత్రమే కాదు.. అతినిద్ర కూడా అనర్థమే

పలు పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. పరిమితికి మించి పడుకున్నా.. లేనిపోని రోగాలు చుట్టుముడతాయని చెబుతున్నాయి. రోజుకు 7- 8 గంటలు పడుకోవడం ఆరోగ్యకరమనీ, అంతకుమించితే.. మంచిదికాదనీ హెచ్చరిస్తున్నాయి.

గుండెకు చేటు: అతి నిద్ర.. గుండెకు చేటు చేస్తుందని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ చెబుతున్నది. ఈ సంస్థ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఒక పరిశోధన ప్రకారం.. అతిగా నిద్రపోయే వ్యక్తుల్లో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోజుకు తొమ్మిది గంటలు నిద్రపోయేవారిని.. కరోనరీ ఆర్టరీతోపాటు హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి సమస్యలు చుట్టుముడతాయి.

వెన్నునొప్పి: ఎక్కువసేపు పడుకొని ఉండటం వల్ల వెన్ను సమస్యలు పలకరిస్తాయి. ఇక పడుకొనే పొజిషన్ సరిగ్గా లేకుంటే.. సమస్యలు తీవ్రతరం అవుతాయి. కండరాలు కూడా అలసటకు గురవుతాయి.

యూపీఎస్సీ సివిల్స్ ఇంటర్వ్యూకి 90 మందికిపైగా అర్హత!

- సత్తా చాటిన తెలుగు రాష్ట్రాల అభ్యర్థులు

న్యూఢల్లీ,డిసెంబర్10(నినాదం న్యూస్) : యూపీఎస్సీ నిర్వహించిన సివిల్ సర్వీసెస్ మెయిన్ పరీక్షల ఫలితాలు విడుదల్కెన సంగతి తెలిసిందే. ప్రిలిమ్స్‌లో అర్హత సాధించిన వారికి సెప్టెంబర్ 20, 21, 22, 28, 29 తేదీల్లో మెయిన్ పరీక్షలు జరిగాయి. ఈ ఫలితాలను డిసెంబర్ 9న సాయంత్రం యూపీఎస్సీ విడుదల చేసింది. పర్సనాలిటీ టెస్ట్ (ఇంటర్వ్యూ)కు అర్హత సాధించిన అభ్యర్థుల హాల్‌టికెట్ నంబర్లతో కూడిన జాబితాను విడుదల చేసింది. ఈ ఏడాదికి మొత్తం 1056 ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసేందుకు యూపీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ ఇచ్చింది. జూన్ 16న ప్రిలిమ్స్ పరీక్ష నిర్వహించి జుల్కె 1న ఫలితాలు వెల్లడిరచారు. ఆ తర్వాత సెప్టెంబర్‌లో మెయిన్స్ నిర్వహించగా తాజాగా ఫలితాలు వెల్లడిరచారు. యూపీఎస్సీ పరీక్షలు మొత్తం మూడు దశల్లో జరుగుతాయి. ప్రిలిమ్స్, మెయిన్స్ పరీక్షలు పూర్తవగా త్వరలోనే ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించనున్నారు. ఇంటర్వ్యూలో సత్తా చాటిన అభ్యర్థులను ఐఏఎస్, ఐఎఫ్ఎస్, ఐపీఎస్, ఇతర కేంద్ర (గ్రూప్ ఏ, గ్రూప్ బి) సర్వీసులకు ఎంపిక చేస్తారు. అయితే మెయిన్స్‌లో క్వాలిఫై అయిన వారిని మాత్రమే ఇంటర్వ్యూకి అనుమతిస్తారు.

ఆటో డ్క్రెవర్లకు రూ.10 లక్షల ఇన్సూరెన్స్

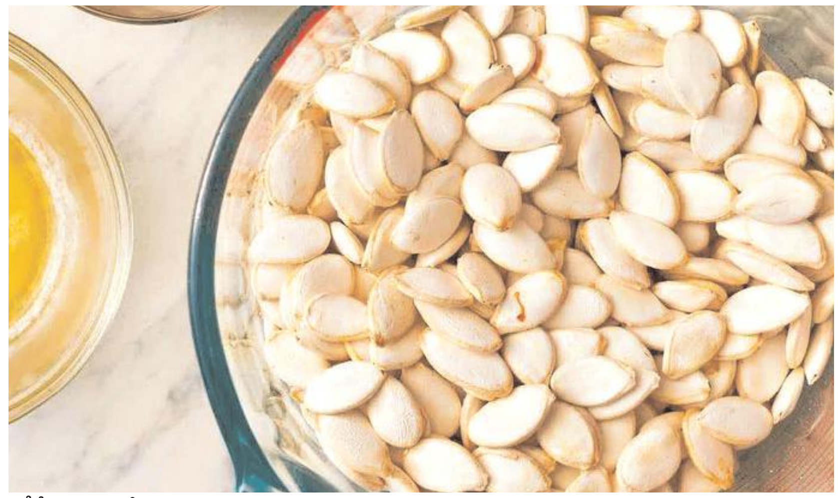
- ఏడాదికి రూ.5000, ఆడపిల్లల పెళ్లిళ్లకు రూ.1 లక్ష సాయం
- ఆటో డ్క్రెవర్లపై అరవింద్ కేజ్రీవాల్ హామీల వర్షం

న్యూఢల్లీ,డిసెంబర్10(నినాదం న్యూస్) : అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఆటో డ్క్రెవర్లపై ఆమ్? ఆద్మీ పార్టీ-ఆప్ అధినేత అరవింద్ కేజ్రీవాల్ హామీల వర్షం కురిపించారు. ఢిల్లీ ఆటో డ్క్రెవర్లకు రూ.10 లక్షల వరకు ల్కెఫ్? ఇన్సూరెన్స్? ప్రకటించారు. దీంతో పాటు రూ.5 లక్షల వరకు ప్రమాద బీమా కూడా ప్రకటించారు. అంతేకాకుండా ఆటో డ్క్రెవర్ల కూతుళ్ల పెళ్లిళ్లకు రూ.1 లక్ష ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఆటోవాలాలకు యూనిఫాం అలవెన్స్? కింద ఏడాదికి రెండు సార్లు రూ.2,500 చొప్పున ఇస్తామని చెప్పారు. ఆటో డ్క్రెవర్ల పిల్లలకు ఉచిత కోచింగ్ అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ మేరకు సోమవారం కోండ్లి నియోజకవర్గంలోని ఓ ఆటో డ్క్రెవర్ కుటుంబ సభ్యులతో కేజ్రీవాల్ మధ్యాహ్న బోజనం చేశారు. అనంతరం ఆటో డ్క్రెవర్ల సంక్షేమం కోసం హామీలు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా 'పూచో' యాప్?ను ప్రారంభించారు అరవింద్ కేజ్రీవాల్. రిజిస్టర్డ్? ఆటో డ్క్రెవర్ల మొబ్కెల్? నంబర్స్?తో ఓ డేటాబేస్?ను ఢిల్లీ? ఇంటిగ్రేడెట్ మల్టీ మోడల్ ట్రాన్సిట్ సిస్టమ్? అభివృద్ధి చేసింది. ఈ యాప్ ద్వారా ప్రయాణికులు డ్క్రెవర్? నంబర్?కు కాల్? చేసి రైడ్ బుక్? చేసుకోవచ్చు.ఇదిలా ఉండగా, ఢిల్లీలో ఉన్న 70 అసెంబ్లీ స్థానాలకు వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. బీజేపీ, కాంగ్రెస్?తో హెూరాహెూరీగా పోరాడుతున్న ఆప్?, వరుసగా మూడోసారి అధికారాన్ని దక్కించుకోవాలని తహతహలాడుతోంది.

పాలదంతాలు పుచ్చిపోతే..!

మా బాబు వయసు మూడున్నరేండ్లు. నిన్నమొన్నటి వరకు బాటిల్ పాలు తాగుతుండేవాడు. డాక్టర్ సూచన మేరకు మాన్పించాము. అయితే, అప్పుడే బాబుకు కొన్ని దంతాలు బాగా పుచ్చిపోయాయి. అయితే, పాలదంతాలు కొన్నాళ్లకు ఎలాగూ ఊడిపోతాయి కదా! దానికి ట్రీట్మెంట్ అవసరమా? కొందరేమో అవసరం లేదు అంటున్నారు. సరైన సలహా ఇవ్వండి. మీ బాబుకు మూడున్నరేండ్లు అని చెప్పారు. సాధారణంగా పిల్లలకు ఆరు నెలల నుంచి ఏడాది వయసులో దంతాలు వస్తాయి. కొందరికి ఏడాది తర్వాత వస్తాయి. ఎలాగూ ఊడిపోయేవే కదా అని, పాలదంతాల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా ఉండకూడదు. పిల్లలకు దంతాలు రాగానే రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేయించడం అవసరం. వాళ్లు పేస్ట్ తినే అవకాశం ఉంది కాబట్టి, జీరో ఫ్లోరైడ్ టూత్ పేస్ట్ వాడాల్సి ఉంటుంది. పాల దంతాలు పుచ్చిపోయినట్లయితే నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. ఇలా దంతాలు పుచ్చిపోవడాన్ని డెంటల్ కేరీస్ అంటారు. సకాలంలో చికిత్స అందించకపోతే ఈ డెంటల్ కేరీస్ లోతుగా వెళ్లి మరింత డ్యామేజ్ జరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్య పిల్లల్లో సాధారణంగా వస్తుంటుంది. ఎక్కువగా పిండిపదార్థాలు, దంతాలకు అతుక్కుపోయే స్టికీ ఆహారం తినడం వల్ల బ్యాక్టీరియాలు రియాక్షన్ అయ్యి, కొన్ని రకాల యాసిడ్స్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఈ ఆమ్లాలు ఎనామిల్ పొరను కరిగిస్తాయి. తర్వాత డీప్‌గా వెళ్లి పల్ప్‌లో ఉన్న నరాలను ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి.

గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో దాగి ఉన్న ఆరోగ్య రహస్యాలు.. 99 శాతం మందికి తెలియవు..!



గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్‌తోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైతం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో జింక్, మెగ్నిషియం, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కండరాల పనితీరుకు దోహదపడతాయి. నాడీ మండల వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ విత్తనాలను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది వాపులను తగ్గిస్తుంది. కణాలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడికి గురికాకుండా రక్షిస్తుంది. ఈ విత్తనాలను రోజూ తింటే అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు.

ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యానికి..
గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వీటిల్లో ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, మెగ్నిషియం, జింక్, ఐరన్ అధికంగా ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. గుమ్మడికాయ విత్తనాలను నేరుగా అలాగే తినవచ్చు. లేదా రోస్ట్ చేసి తినవచ్చు. ఇతర ఆహారాలతో కలిపి కూడా తినవచ్చు. గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో జింక్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రోస్టేట్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం గుమ్మడికాయ విత్తనాలను తరచూ తినడం తినడం వల్ల బినైన్ ప్రోస్టేటిక్ హైపర్‌ప్లేసియా (బీపీహెచ్) వచ్చే అవకాశాలు చాలా తగ్గుతాయి. దీంతోపాటు హార్మోన్ల అసమతుల్యత తగ్గుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది.

గాఢంగా నిద్ర పడుతుంది..
గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో ట్రిప్టోఫాన్ అనే సహజ సిద్ధమైన అమైనో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో సెరొటోనిన్, మెలటోనిన్‌ల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రాత్రిపూట చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. రాత్రి పూట గుమ్మడికాయ విత్తనాలను తింటే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఇ సమృద్ధిగా ఉంటంది. ఇది ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. దీంతో చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చర్మం తేమగా మారుతుంది. చర్మం పగలకుండా చూసుకోవచ్చు. దీని వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..
గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించడంలో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. దీంతో శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. శరీరంలోని వాపులు కూడా తగ్గుతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే మెగ్నిషియం శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. దీంతో టైప్ 2 డయాబెటిస్ నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. ఇలా గుమ్మడికాయ విత్తనాలను రోజూ తినడం వల్ల అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

మీ బరువును తగ్గించే ఈ ఎనిమిది ఆహారపదార్థాల గురించి తెలుసా..?

మీరు అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారా..? మీ జీవక్రియా రేటు పూర్తిగా మందగించిందా..? డైట్ పాటించినా వెయిట్ మాత్రం కంట్రోల్ కావడం లేదా..? బరువు తగ్గడం అనేది మీకు ఓ పరిష్కారం లేని సమస్యగా మారిపోయిందా..? అయితే ఇకపై మీరు చింతించకండి. ఏదో ఒక పదార్థాన్ని కాకుండా బరువు తగ్గించే లక్షణాలున్న కొన్ని పదార్థాలను మీ డైట్‌లో భాగం చేసుకోండి. మీ సమస్య తప్పక పరిష్కారం అవుతుంది. బరువు తగ్గేందుకు తోడ్పడే ఓ 8 రకాల ఆహారపదార్థాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

కోడిగుడ్లు
మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. నిత్యం వ్యాయామం చేయాలి. ఆహారంలో కోడిగుడ్లను భాగం చేసుకోవాలి. కోడిగుడ్లలో ప్రొటీన్, కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు కడుపునిండిన భావన కల్పించి అతిగా తినకుండా చేస్తాయి. ఫలితంగా బరువు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతాయి.

ఆకు కూరలు
పాలకూర, తోట కూర లాంటి ఆకు కూరల్లో ఫైబర్, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి తరచూ తీసుకుంటే శరీరం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. మనకు కావాల్సినంత తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తాయి. దాంతో అతిగా తినకుండా ఉంటాం. ఫలితంగా బరువు తగ్గుతాం.

చేపలు
చేపల్లో అత్యంత నాణ్యమైన ప్రొటీన్‌లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఇతర ముఖ్య పోషకాలు ఉంటాయి. మన శరీరానికి అవసరమైనంత తీసుకోగానే కడుపు నిండిన ఫీల్ కలుగుతుంది. దాంతో బరువును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. అంతేగాక చేపలు, సీ ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల కావాల్సినంత అయోడిన్ శరీరానికి అందుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయడానికి, జీవక్రియల నిర్వహణకు దోహదపడుతుంది.

చిక్కుళ్లు
చిక్కుళ్లు, ఉలవలు, పెసలు, బొబ్బెర్లు, బ్లాక్ బీన్స్, కిడ్నీ బీన్స్ లాంటి ఇతర లెగ్యూమ్స్ కూడా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతాయి. వీటిలో ఫైబర్‌లు, ప్రొటీన్‌లు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని కొద్దిగా తీసుకోగానే కడుపునిండిన భావన కలుగుతుంది. అంతేగాక వీటిలో శరీరానికి కావాల్సిన మోతాదులోనే కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి.

బ్రకోలీ, క్యాలీఫ్లవర్
బ్రకోలీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ లాంటి కూరల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ రిచ్ ఫుడ్స్‌తో కడుపు నిండిన భావన కలిగి అతిగా తినకుండా ఉంటాం. దాంతో ఆటోమాటిక్‌గా బరువు తగ్గుతాం. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలంటే మీ డైట్‌లో బ్రకోలీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని భాగం చేసుకోవాలి.

చికెన్ బ్రెస్ట్, లీన్ మీట్స్
స్కిన్‌లెస్ చికెన్ బ్రెస్ట్, లీన్ మీట్ (పలుచని రెడ్ మీట్) లో ప్రొటీన్, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో తోడ్పడుతాయి. అయితే వీటిలో టేస్టు కోసం మసాలాలు అధికంగా జోడించడం మానుకోవాలి. అధిక మసాలాల వల్ల వాటితో ప్రయోజనం లేకుండా పోతుంది.

దుంపలు
ఆలుగడ్డ, కందగడ్డ, మొరంగడ్డ లాంటి దుంపల్లో బరువు తగ్గడానికి కావాల్సిన అన్ని క్వాలిటీస్ ఉన్నాయి. అయితే వీటిని వేపుళ్ల రూపంలో తీసుకోవద్దు. ఉడికించి, రోస్ట్ చేసి తీసుకోవడం ద్వారా వీటితో ప్రయోజనం ఉంటుంది.

వింటర్ వైరస్‌లకు వెరవొద్దు.. సీజనల్ వ్యాధుల్ని తప్పించుకుందాం ఇలా..

శీతకాలంలో సహజంగానే వైరస్‌ల ప్రభావం ఎక్కువ. వీటితోపాటు బ్యాక్టీరియాలు కూడా తమ ప్రతాపం చూపుతున్నాయి. కొన్ని వైరస్‌లలోని జన్యువులలో ఉత్పరివర్తనలు (మ్యుటేషన్) జరగడం వల్ల కొత్తరకం వైరస్‌లు ఏర్పడతాయి. ఇవి మందులకు తొందరగా లొంగవు. వేగంగా వ్యాప్తి చెంది విజృంభిస్తాయి. ఒక్కోసారి ఆ వైరస్ మహమ్మారి (ఎపిడిమిక్)గా ప్రబలే ప్రమాదమూ ఉంది. గతేడాది చలి కాలంలో ఎడినో వైరస్ పిల్లలపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపింది. ఈ సంవత్సరం ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, మైకోప్లాస్మా, ఆర్ఎస్ వైరస్‌లు పిల్లలకు ఎక్కువగా సోకుతున్నాయి. వీటిలో మైకోప్లాస్మా తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్నది. చలి కాలంలో చిన్నారులు ఎలాంటి సీజనల్ వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదముంది. వాటివల్ల కలిగే అనర్థాలేమిటి? ఈ సీజన్‌లో మైకోప్లాస్మా బారినపడకుండా చిన్నారులను ఎలా కాపాడుకోవాలి.. ఆ వైరస్‌కు గురైతే ఎలా గుర్తించాలో నేటి 'ఊపిరి'లో తెలుసుకుందాం..

చలికాలంలో అనారోగ్యం కలిగించే వైరస్‌ని 'వింటర్ వైరస్' అంటారు. వీటిలో రైనో వైరస్, ఎంటిరో వైరస్, కరోనా వైరస్, ఇన్‌ఫ్లూయెంజా (ఫ్లూ) పిల్లలకు ఎక్కువగా సోకుతుంటాయి. ఈ సీజన్‌లో పిల్లలపై ఆర్ఎస్‌వీ, మైకోప్లాస్మా బ్యాక్టీరియా అధికంగా ప్రభావం చూపుతాయి. వీటి తర్వాత ఇన్‌ఫ్లూయెంజా(ఫ్లూ) వైరస్ ఎక్కువమందిపై ప్రభావం చూపుతుంటుంది. 1-5 ఏండ్ల మధ్య వయసు పిల్లలు ఎక్కువగా ఆర్ఎస్ వైరస్ బారినపడుతుంటారు. అలాగే ఒక్కో సంవత్సరం ఒక్కో రకమైన వైరస్ మహమ్మారి (ఎపిడిమిక్)గా మారుతున్నది. ఇలా ఏడాదికి ఒక వైరస్ పిల్లలపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. నెలలు నిండకుండా పుట్టిన (ప్రీమెచ్యూర్డ్) పిల్లలు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలతో బాధపడుతున్న చిన్నారులు, పుట్టుకతో గుండె సమస్యలు ఉన్న బాలలు, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ వైరస్‌లు ఎక్కువగా సోకే ప్రమాదం ఉంది. వీటి ప్రభావం కూడా అధికంగా ఉంటుంది.

మైకోప్లాస్మా

ఈ సంవత్సరం మైకోప్లాస్మా బ్యాక్టీరియా విజృంభిస్తున్నది. ఇది పిల్లల్లో న్యుమోనియా కలిగిస్తుంది. సాధారణంగా మైకోప్లాస్మా ఐదేండ్లు పైబడిన పిల్లలకు సోకుతుంది. కానీ, ఈ సీజన్‌లో 5 ఏండ్లలోపు పిల్లలకు కూడా వస్తున్నది. ఈ బ్యాక్టీరియా వల్ల న్యుమోనియా బారినపడుతున్న పిల్లల సంఖ్య పెరుగుతున్నది. మైకోప్లాస్మా ఈ స్థాయిలో విజృంభించడం దేశంలో ఇదే తొలిసారి.

మైకోప్లాస్మా లక్షణాలు

జ్వరం
దగ్గుజ
ఆయాసం
శ్వాస సమస్య
శరీరంపై ఎర్రని చారలు
రక్త కణాలు త్వరగా క్షీణించడం
నిర్ధారణ పద్ధతులు
లక్షణాల ఆధారంగా వ్యాధి అంచనా
ఐజీఎం పద్ధతిలో రక్త పరీక్షలు
పీసీఆర్ పరీక్షలు

చికిత్సా విధానం

మైకోప్లాస్మా సోకిన రోగికి ప్రత్యేక చికిత్సా విధానమంటూ లేదు. లక్షణాల ఆధారంగా సపోర్టివ్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాలి. న్యుమోనియా బారినపడితే అది ఏ రకమైన వ్యాధి? దానికి కారణం ఏమిటి? తెలుసుకోవాలి. న్యుమోనియాకి కారణాన్ని గుర్తించకుండా గుడ్డిగా చికిత్స చేస్తే కోలుకోరు. కొందరికి ఐసీయూ చికిత్స అవసరం ఏర్పడవచ్చు. అలస్యం చేస్తే ప్రమాదకరంగా పరిణమించవచ్చు.

ఆర్ఎస్ వైరస్

రెస్పిరేటరీ సిన్సీషియల్ వైరస్ (ఆర్ఎస్‌వీ) ఒక సీజనల్ వైరస్. సీజన్ వ్యాధుల్లో మైకోప్లాస్మా తర్వాత ఆర్ఎస్‌వీ రెండోస్థానంలో ఉంది. ఇది జూలై డిసెంబర్ మధ్య ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. గుండె సమస్యలున్న పిల్లలు, నెలలు నిండక ముందు (ప్రీ మెచ్యూర్డ్) పుట్టిన పిల్లలపై ఆర్ఎస్‌వీ ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. దగ్గడం, తుమ్మడం, నోటి తుంపర్ల ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి జరుగుతుంది. రోగి వాడిన వస్తువులు వినియోగించినా వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది.

వ్యాధి లక్షణాలు

జలుబు
దగ్గుజ
స్వల్ప జ్వరం
ఆయాసం
ఊపిరితిత్తుల్లోని వాయు నాళాలు మూసుకుపోయి శ్వాస సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అప్పుడు శరీరానికి కావాల్సినంత ప్రాణవాయువు అందదు.

చికిత్సా విధానం

ఆర్ఎస్‌వీ బారినపడిన రోగి కోసం ప్రత్యేకంగా మందులేవీ లేవు. లక్షణాలను బట్టి చికిత్స చేస్తారు. కొందరికి ఐసీయూ చికిత్స కూడా అవసరం పడవచ్చు. సాధారణంగా ఏడాదిలోపు వయసు పిల్లల్లో వస్తున్నందున అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇటీవల 1- 5 సంవత్సరాల మధ్య వయసు పిల్లల్లో కూడా కనిపిస్తున్నది. తల్లిదండ్రులు ఈ వైరస్ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తే సకాలంలో చికిత్స చేయించాలి.

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా సాధారణ సీజనల్ వ్యాధి. అలాగని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాంతకంగానూ మారవచ్చు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణులు ఇన్‌ఫ్లూయెంజా వైరస్ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. దీనివల్ల న్యుమోనియా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. పిల్లల్లో ఊపిరితిత్తులు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురవుతాయి. అప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడతారు. సకాలంలో సరైన చికిత్స అందించకపోతే పరిస్థితి చేయిదాటే ప్రమాదం ఉంది. ఇన్‌ఫ్లూయెంజా కూడా ఒక అంటు వ్యాధి. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. ఫ్లూ ఉన్నవారు తుమ్మినా, దగ్గినా తుంపర్ల ద్వారా గాలిలో వ్యాపిస్తూ ఇతరులకు సోకుతుంది. ఇంట్లో ఒకరికి సోకితే దాదాపు అందరినీ చుట్టేస్తుంది.

లక్షణాలు

తీవ్రమైన జ్వరం
దగ్గు, జలుబు
ఒంటి నొప్పులు
గొంతు నొప్పి
ఆయాసం

చికిత్స పద్ధతులు

ఇన్‌ఫ్లూయెంజాకు ప్రత్యేకమైన చికిత్స లేదు. లక్షణాలను బట్టి మందులతో చికిత్స చేస్తారు. ఇన్‌ఫ్లూయెంజాను గొంతు, ముక్కు ద్వారా స్వాబ్ పరీక్షలు నిర్వహించి ఏ రకమైన వైరస్ సోకిందో నిర్ధారించవచ్చు. ఈ వ్యాధి సోకిన పిల్లలకు చికిత్స ఆలస్యం చేస్తే ఆరోగ్యం విషమించే ప్రమాదం ఉంది.

సీజనల్ వ్యాధుల్నితప్పించుకోండిలా..

90 శాతం సీజనల్ వ్యాధులను జాగ్రత్తలతో తప్పించుకోవచ్చు. సీజనల్ వ్యాధుల లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.
ముఖానికి మాస్క్ ధరిస్తే ఫ్లూ నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.
చేతులను శానిటైజ్ చేసుకోవడం ద్వారా సీజనల్ వ్యాధులను తప్పించుకోవచ్చు.
భౌతిక దూరం పాటించడం వల్ల బాధితుల నుంచి ఫ్లూ సోకకుండా రక్షణ పొందవచ్చు.
సాధ్యమైనంత వరకు చల్లటి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
ఎప్పటికప్పుడు వండిన వేడి వేడి ఆహారమే తీసుకోవాలి.
ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, ఆస్తమా, అలర్జీ వ్యాధులు ఉన్నవాళ్లు తెల్లవారుజామున, రాత్రి బయటికి వెళ్లకూడదు.
చిన్నారులను సాధ్యమైనంత వరకు వెచ్చని వాతావరణంలో ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మీ జుట్టు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

ఈ సూచనలు పాటించడం తప్పనిసరి..!

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంలో చాలా మంది నిత్యం అనేక సందర్భాల్లో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. పని ఒత్తిడి, కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యల కారణంగా తీవ్రమైన ఒత్తిడి బారిన పడుతున్నారు. అలాగే అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానాన్ని పాటిస్తున్నారు. దీంతో పోషకాహార లోపం ఏర్పడుతోంది. అలాగే కాలుష్యానికి కూడా గురవుతున్నారు. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు కూడా చాలా మందికి వస్తున్నాయి. అయితే వీటన్నింటి వల్ల శిరోజాలు, చర్మ సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. జుట్టు రాలడం, చిట్లిపోవడం, చర్మం కాంతివిహీనంగా మారడం, మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడడం వంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నారు.

ప్రోటీన్లు..

అయితే జుట్టు లేదా చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అందుకు ప్రోటీన్లు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కెరాటిన్, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి జుట్టు, చర్మానికి ఎంతగానో అవసరం. ప్రోటీన్లను రోజూ సరిగ్గా తీసుకోకపోతే జుట్టు సమస్యలు వస్తాయి. జుట్టు రాలుతూ చిట్లిపోతుంది. కాంతివిహీనంగా మారుతుంది. చుండ్రు సమస్య ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా పాలిపోయినట్లు అవుతుంది. చర్మం పగులుతుంది. కాంతిపోతుంది. కనుక ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో శిరోజాలు, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

తీపి పదార్థాలు..

చాలా మంది స్వీట్లను అధికంగా తింటుంటారు. లేదా ఇతర తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలను అధికంగా తింటుంటారు. దీని వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇన్సులిన్ శరీరంలో ఎక్కువగా ఉంటే అది చర్మం, జుట్టుపై నెగెటివ్ ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. చర్మం నల్లగా అయ్యేలా చేస్తుంది. అలాగే శిరోజాలు రాలిపోతుంటాయి. జుట్టు చిట్లుతుంది. చుండ్రు సమస్య ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. దీంతోపాటు శరీరంలో వాపులు వస్తాయి. కనుక తీపి పదార్థాలను తక్కువగా తినాలి. లేదా పూర్తిగా మానేస్తే శిరోజాలు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి ఎక్కువగా అవకాడో, నట్స్, విత్తనాలు, చేపలు వంటి ఆహారాల్లో ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆహారాలను తరచూ తింటుంటే శిరోజాలను, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు శిరోజాలను చిట్లకుండా చూస్తాయి. జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. దృఢంగా కూడా ఉంటుంది. అలాగే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చర్మంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు పోతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. కనుక ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

నీళ్లు..

రోజూ తగినన్ని నీళ్లను కూడా తాగాల్సి ఉంటుంది. తగినన్ని నీళ్లను తాగకపోతే చర్మం డల్‌గా మారుతుంది. శిరోజాలు కాంతిని కోల్పోతాయి. మృదువుగా ఉండలేవు. కాబట్టి రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. చాలా మంది ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలను తింటుంటారు. ఇవి మనకు ఏమాత్రం లాభం కలిగించవు సరికదా, నష్టాన్నే కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా జుట్టు, చర్మ సమస్యలను తెచ్చి పెడతాయి. కనుక ఇలాంటి ఆహారాలకు దూరంగా ఉంటే శిరోజాలు, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఇలా పలు జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే జుట్టు, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని చక్కెరలు ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయంటే..?

తీపి అధికంగా తినడం అన్నది శరీరానికి చేదు చేసే విషయం అని చాలా రోజుల నుంచీ మనకు తెలిసిందే. అయితే తరచూ చక్కెరలు తీసుకోవడం వల్ల గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు అధికం అవుతాయని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా అధిక చక్కెరలు కలిపిన పానీయాలు తాగడం వల్ల గుండెపోటు, హృదయ వైఫల్యం, గుండె కొట్టుకోవడంలో తేడాల్లాంటి తీవ్ర సమస్యల బారిన పడతారని ఈ నివేదిక పేర్కొంది. స్వీడన్‌లోని లండ్ యూనివర్సిటీలో జరిగిన పరిశోధనలో ఈ అంశం వెలుగులోకి వచ్చింది. రెండు బృందాలుగా దాదాపు 70 వేల మందిని సుదీర్ఘకాలం పాటు పరిశీలించిన శాస్త్రవేత్తలు.. గుండె ఆరోగ్యాన్ని చక్కెరలు ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయన్న అంశానికి సంబంధించి వివిధ ఆసక్తికర అంశాలను వెల్లడించారు. తీపి ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటున్నాం అన్నదే కాదు, ఏ రూపంలో, ఎక్కడి నుంచి తీసుకుంటున్నాం అన్నదీ ముఖ్యమేనని ఈ పరిశీలనలో బయటపడింది. ఇందుకోసం చక్కెరలు తీసుకునే విధానాన్ని మూడు రకాలుగా విభజించారు ఏదైనా పదార్థంతో పాటు అద్దుకోవడానికి తేనె, పంచదారలాంటివి తీసుకోవడం, కేకులు, పేస్ట్రీల్లాంటివి తినడం, మూడోది యాడెడ్ షుగర్స్ ఉండే పానీయాలు తాగడం. ధమనుల సమస్యలు, గుండె కొట్టుకోవడంలో సమస్యలు, రెండు రకాల గుండెపోట్లు ఇలా మొత్తం ఏడు రకాల హృదయ సంబంధ వ్యాధులను దీనికి సంబంధించి పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. ఈ మూడు రకాల చక్కెర వర్గాల్లో, పానీయాలు తీసుకునే వాళ్లలోనే గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చినట్టు వెల్లడైంది. అయితే, అసలు స్వీట్లే తినక పోవడం అన్నది హృదయానికి అంత మేలు చేసే అంశం కాదని కూడా ఈ నివేదిక చెబుతున్నది. చిరుతిళ్లలాంటి వాటి ద్వారా ఓ మోస్తరు మోతాదులో చక్కెరలు తీసుకునే వాళ్లలో, అసలు స్వీట్ తినని వాళ్లతో పోలిస్తే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉందట. అంటే మితంగా తీపి తినడం అన్నది హృదయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని ఈ పరిశోధన చెబుతున్నది. మనుషుల్లోని వర్గం, జాతి, ప్రాంతం, ఆహారపు అలవాట్ల మీద కూడా ఈ ఫలితం ఆధారపడుతుందని వీళ్లు చెబుతున్నారు. అంటే, ఈ అధ్యయనం స్వీడన్ దేశానికి సంబంధించినది. ఆహారపు అలవాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకుని దీన్ని నిర్ణయించారు. వేర్వేరు ప్రాంతాల వారికి ఫలితాలు కొంచెం వేరుగానూ ఉండొచ్చు. కానీ, చక్కెరకూ గుండె ఆరోగ్యానికీ స్పష్టమైన సంబంధం ఉందన్నది మాత్రం ఈ పరిశీలన ద్వారా వెల్లడైంది.

రోజూ ఉదయం మొలకెత్తిన పెసలను తినాలి.. ఎందుకో తెలుసా..?

రోజూ ఉదయం మనం అనేక రకాల బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లను తింటుంటాం. ఇడ్లీ, దోశ, పూరీ ఇలా వెరైటీ టిఫిన్లను తింటాం. అయితే బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తోపాటు పలు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో మనం అధికంగా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రోజూ ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలను తింటే పోషణ లభించడమే కాదు, శరీరానికి శక్తి అందుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా, యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అలాగే రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇక ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో కలిపి తినాల్సిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాల్లో మొలకెత్తిన పెసలు కూడా ఒకటి. వీటినే మొలకలు అని కూడా అంటారు. వీటిని ఉదయం తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పోషకాలు..

రోజూ ఉదయం మొలకెత్తిన పెసలను తినడం వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఈ పెసలను తింటే వృక్ష సంబంధమైన ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి, మరమ్మత్తులకు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. ఉదయం మొలకలను తినడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా, యాక్టివ్‌గా ఉండవచ్చు. ఉత్తేజంగా పనిచేస్తారు. బద్ధకం లేకుండా ఉంటుంది. ఎంత పనిచేసినా అలసిపోరు. పెసలను తినడం వల్ల పలు ఎంజైమ్‌లు మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో మన శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. రోజూ సుఖ విరేచనం కలుగుతుంది. పెసలను తింటే అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి కూడా బయట పడవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది.

విటమిన్ సి..

పెసలలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. దీంతో అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. పెసలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో చర్మంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. పెసలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండాలనుకునే వారు పెసలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పెసలను రోజూ తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు లభిస్తాయి.

చలికాలంలో కిడ్నీలను కాపాడుకుందాం ఇలా..

కిడ్నీలకు కీడు తెస్తుంది. చల్లని వాతావరణం.. మూత్రపిండాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. శీతకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. కిడ్నీల పనితీరును మరింత దెబ్బతీస్తుంది. 'చలి'లో దాహం వేయకపోవడం, నీళ్లు తక్కువగా తీసుకోవడం కూడా.. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఈ క్రమంలో కిడ్నీలను కాపాడుకోవాలంటే.. ప్రత్యేక ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతోపాటు, కొన్ని పదార్థాలను దూరం పెట్టాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

వేసవి, వర్షాకాలంతో పోలిస్తే.. చలికాలంలో రక్తపోటు అధికంగా ఉంటుందని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కాన్ఫరెన్స్‌లో సమర్పించిన కొత్త పరిశోధన చెబుతున్నది. దీని అధిక రక్తపోటు.. కిడ్నీలను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది. మూత్రపిండాల్లోని రక్తనాళాలపై అధిక ఒత్తిడి పడి.. బలహీనంగా మారిపోతాయి. క్రమంగా కిడ్నీలు పనిచేయకుండా పోతాయి. కాబట్టి, ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించాలి. బీపీని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి. చలికాలంలో తీపి పదార్థాలపైకి మనసు ఎక్కువగా మళ్లుతుంది. కాఫీలు, టీలు తాగడం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ రెండు కారణాలతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపు తప్పుతాయి. కిడ్నీలు దెబ్బతిని.. 'డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ' అనే పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. ఫలితంగా.. రక్తంలోని వ్యర్థాలను వడపోసే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. ఇది దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగితే.. కిడ్నీలు పనిచేయకుండా పోతాయి. కాబట్టి, ఈకాలంలో తీపిని దూరం పెట్టడమే క్షేమం. శీతకాలంలో చెమట తక్కువగా పడుతుంది. దాంతో చెమట రూపంలో బయటికి వెళ్లిపోవాల్సిన సోడియం.. మూత్రంలో కలిసిపోతుంది. ఫలితంగా.. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు నిత్యం వ్యాయామం తప్పనిసరి. ఒళ్లంతా చెమట పట్టేలా.. వ్యాయామం చేయడం మంచిది. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, జ్వరాలు.. ఇలా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు పలకరిస్తాయి. వాటి నుంచి బయటపడేందుకు ట్యాబ్లెట్లను ఆశ్రయిస్తుంటారు చాలామంది. అయితే, కొన్నిరకాల మందులు కిడ్నీల పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. కిడ్నీలకు రక్తప్రసరణను తగ్గిస్తాయి. అందుకే.. చిన్నచిన్న సమస్యలకూ మాత్రలు వేసుకోవడం తగ్గించాలి.

వీటిని తినాల్సిందే..

ఒమేగా-3 కొవ్వులు అధికంగా ఉండే సాల్మన్, ట్యూనా చేపలను తినడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని 'నేషనల్ కిడ్నీ ఫౌండేషన్' అధ్యయనం చెబుతున్నది. వీటి వల్ల రక్తంలో కొవ్వు స్థాయిలు, అధిక రక్తపోటు తగ్గి.. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. సిట్రస్ జాతి పండ్లు.. మూత్రపిండాల్లోని రాళ్లను కరిగిస్తాయి. మూత్రనాళాలను సంరక్షిస్తాయి.

పొటాషియం అధికంగా ఉండే చిలగడ దుంపలు.. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తాయి. మూత్రపిండాలపై సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తాయి.

నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే దోసకాయలు.. శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపించడంతోపాటు మూత్ర పిండాలను హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంలోనూ ముందుంటాయి.

హార్ట్ ఎటాక్ రావొద్దంటే ఎరుపు రంగులో ఉండే ఈ ఆహారాలను రోజూ తినండి..!

మన శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో గుండె కూడా ఒకటి. గుండె నిరంతరాయంగా పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. అయితే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనం రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. వేళకు నిద్రించాలి. తగినన్ని నీళ్లను తాగాలి. పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆహారం వల్లనే చాలా వరకు గుండె సమస్యలు వస్తున్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన పోషకాలు లేని లేదా జంక్ ఫుడ్‌ను ఎక్కువగా తినడం వల్ల గుండెకు నష్టం జరుగుతుంది. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చి ప్రాణాలు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనం తీసుకునే ఆహారం విషయంలో కచ్చితంగా జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఇక కొన్ని రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

ఎరుపు క్యాప్సికం..

ఎరుపు రంగులో ఉండే ఆహారాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ రంగులో ఉండే ఆహారాలను ఎక్కువగా తినాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా యాపిల్ పండ్లను, టమాటాలు, ఎరుపు రంగులో ఉండే క్యాప్సికం వంటి వాటిని తినడం వల్ల గుండెకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఎరుపు రంగులో ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. రక్తం ఎక్కువగా తయారవుతుంది. దీంతో రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే హైబీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

టమాటాలు..

నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం ఎరుపు రంగు క్యాప్సికమ్‌లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రక్త సరఫరాను పెంచుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే టమాటాల్లో లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. వాపులను లేకుండా చేస్తుంది. దీంతో రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బీపీ తగ్గుతుంది. దానిమ్మ పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఈ పండ్లలో ప్యూనికాలాగిన్స్, పాలిఫినాల్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగిస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

స్ట్రాబెర్రీలు..

స్ట్రాబెర్రీలలో యాంథో సయనిన్స్ అనే సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ట్రైగ్లిజరైడ్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడాలంటే చెర్రీ పండ్లను కూడా తినాల్సి ఉంటుంది. ఇవి ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిల్లోనూ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఈ పండ్లను తింటే వాపులు తగ్గుతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హృదయ సంబంధ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

బీట్ రూట్..

మనకు అధికంగా అందుబాటులో ఉండే కూరగాయల్లో బీట్‌రూట్ కూడా ఒకటి. ఇవి మనకు ఏ సీజన్ లో అయినా సరే అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే రోజూ బీట్‌రూట్‌ను తిన్నా లేదా జ్యూస్ తాగినా గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో నైట్రేట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్త నాళాలను వెడల్పుగా చేస్తాయి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగుపడి బీపీ తగ్గుతుంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇలా ఎరుపు రంగులో ఉండే పలు ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

రైల్వే కోచ్ ఫ్యాక్టరీలో స్థానికులకే ఉద్యోగాలివ్వాలి

వరంగల్ బ్యూరో, నినాదం (న్యూస్): కాజీపేట రైల్వే కోచ్ ఫ్యాక్టరీ లో స్థానికులకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని మాజీ చీఫ్ విప్ దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్‌తో ఢిల్లీలో మంగళవారం ఎంపీ వద్దిరాజ్ రవిచంద్ర, ఇతర నాయకులతో కలిసి ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. కాజీపేటలో కోచ్ ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటు, రైల్వే డివిజన్‌తోపాటు ఇతర పెండింగ్ డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రం అందజేశారు. 60 ఏండ్ల స్వరాష్ట్ర స్వప్నం ఎలాగో.. 40 ఏండ్ల కోచ్ ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ప్రజల కల అన్నారు. నాటి ఉద్యమ నేత, తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్, మేమంతా కలిసి విభజన చట్టంలో కోచ్ ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటు, ట్రైబల్ యూనివర్సిటీ, బయ్యారం ఉక్కు ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటు చేయాలని పొందుపర్చేలా ఒత్తిడి చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. కోచ్ ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటుకు కావాల్సిన స్థలాన్ని సైతం కేసీఆర్ హయాంలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రానికి అప్పగించిందన్న విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. కాజీపేట రైల్వే జంక్షన్‌ను డివిజన్ స్థాయికి త్వరగా అప్ గ్రేడ్ చేయాలని, కాజీపేట రైల్వేస్టేషన్‌లో కొన్ని రైళ్ల హాల్ట్ జరగాలని, ప్లాట్ ఫామ్స్ పెంచాలని, ఎక్కువ బడ్జెట్ కేటాయించాలని కోరారు. వరంగల్‌లోని రైల్వే స్టేడియాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు. కోచ్ ఫ్యాక్టరీతోపాటు డివిజన్ ఏర్పాటును సాధ్యమైనంత త్వరగా చేపట్టాలని, 60 శాతం ఉద్యోగాలు స్థానికులకే ఇవ్వాలని కోరారు. కాజీపేట ఐటీఐ కాలేజీ విద్యార్థులకు స్థానికంగా అప్రెంటిషిప్ కల్పించాలని కోరారు. చిరు వ్యాపారులకు వెండింగ్ జోన్లు కట్టించాలని, బోడగుట్ట ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణాన్ని చేపట్టాలని, నిర్మాణంలో ఉన్న ఫాతిమా బ్రిడ్జి త్వరగా పూర్తి అయ్యేలా రైల్వేశాఖ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. కేంద్ర మంత్రిని కలిసిన వారిలో కార్పొరేటర్ సంకు నర్సింగ్, సీనియర్ నాయకులు నాల్లగిరి రమేష్, కోంద్ర శంకర్, దువ్వ కనకరాజు, బరిగెల వినయ్, గబ్బెట శ్రీనివాస్ తదితరులు ఉన్నారు.

సైలెన్సర్లు మారిస్తే క్రిమినల్ చర్యలు

వరంగల్ బ్యూరో, నినాదం(న్యూస్): ద్విచక్ర వాహనదారులు కంపెనీతో వచ్చిన సైలెన్సర్లను మార్చివేస్తే వాహనదారుడితోపాటు మార్పు చేసిన మెకానిక్‌పై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకుంటామని వరంగల్ ట్రాఫిక్ ఏసీపీ సత్యనారాయణ హెచ్చరించారు. వాహనదారుల 3 నెలలు లైసెన్సు రద్దు చేయడంతోపాటు వాహనాన్ని సీజ్ చేస్తామన్నారు. ట్రాఫిక్ పోలీసులు బుధవారం అదాలత్ జంక్షన్ వద్ద అధిక శబ్దం చేసే ద్విచక్రవాహన సైలెన్సర్లను రోడ్ రోలర్‌తో ధ్వంసం చేశారు. సీపీ అంబర్ కిషోర్ ఝా ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ద్విచక్ర వాహనాల కంపెనీ సైలెన్సర్ స్థానంలో అధిక శబ్దం వచ్చే సైలెన్సర్ల ఏర్పాటుపై ట్రాఫిక్ పోలీసులు ఉక్కుపాదం మోపారు. ఇందులో భాగంగా కొద్ది రోజులుగా ట్రై సిటీ పరిధిలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక తనిఖీల్లో ద్విచక్రవాహనాలను గుర్తించి వాటి నుండి మార్పుచేసిన సైలెన్సర్లను తొలగించారు. మరోమారు వినియోగించకుండా 263కు పైగా సైలెన్సర్లను ట్రాఫిక్ పోలీసులు ధ్వంసంచేశారు. ధ్వంసం చేసిన సైలెన్సర్లలో హనుమకొండకు చెందినవి 120 కాగా కాజీపేట 82, వరంగల్ 61 ఉన్నాయి. కార్యక్రమంలో వరంగల్, హనుమకొండ, కాజీపేట ట్రాఫిక్ ఇన్స్‌స్పెక్టర్లు రామకృష్ణ, సీతారెడ్డి, నాగబాబు, ఎస్సైలు క్రాంతికుమార్, రామారావుతోపాటు ఇతర ట్రాఫిక్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

15న నిర్వహించే సిపిఎం బహిరంగ

సభను జయప్రదం చేయండి

చౌటుప్పల్ డిసెంబర్ 10(నినాదం న్యూస్)భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ మార్క్సిస్టు సిపిఎం యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా మూడవ మహాసభలు చౌటుప్పల మున్సిపాలిటీలో డిసెంబర్ 15, 16,17 తేదీలలో నిర్వహించుకోవడం జరుగుతుంది ఈ మహాసభల సందర్భంగా సిపిఎం పార్టీ చౌటుప్పల మున్సిపల్ కమిటీ చౌటుప్పల మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో డిసెంబర్ 15వ తేదీన జరిగే గొప్ప బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయాలని కోరుతూ బైక్ ర్యాలీని చౌటుప్పల్ పట్టణ కమిటీ ఆఫీసు నుండి చౌటుప్పల్ పట్టణం ప్రదర్శనగా తిరుగుతూ ప్రచారం చేయడం జరిగింది. తదనంతరం కామ్రేడ్ కందాల రంగారెడ్డి స్మారక భవనంలో బుర్ర కృష్ణారెడ్డి అధ్యక్షతన మున్సిపాలిటీ మండల కమిటీల జనరల్ బాడీ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి ఎండి జహంగీర్ మాట్లాడుతూ ఉద్యమాల పురిటిగడ్డ చౌటుప్పల లో యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా సిపిఎం పార్టీ మూడవ మహాసభ లో జిల్లాలో ఉన్నటువంటి ప్రజా సమస్యలపై చర్చించి కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని ఈ మహాసభల సందర్భంగా డిసెంబర్ 15న జరిగే గొప్ప బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు కొండమడుగు నరసింహ జిల్లా నాయకులు బట్టుపల్లి అనురాధ,ఎండి పాషా, బందారు నరసింహ, గంగాదేవి సైదులు, చౌటుప్పల్ మున్సిపల్ కార్యదర్శి గోశిక కరుణాకర్, చీర్క సంజీవరెడ్డి,బొజ్జ బాలయ్య, దండ అరుణ్ కుమార్,పల్లె మధు కృష్ణ, బత్తుల దాసు,ఆకుల ధర్మయ్య, అవ్వా రీ రామేశ్వరి,ఎండి రేష్మ, పల్లె శివ తూర్పునూరి మల్లేశం, బొడ్డు రాజు,యు రమేష్,శ్రీను రాగిరి కిష్టయ్య పాల్గొన్నారు.

అదానీ అవినీతిపై

విచారణ జరిపించాలి

వరంగల్ బ్యూరో, నినాదం(న్యూస్): గౌతమ్ అదానీ అవినీతిపై న్యాయ విచారణ జరిపించాలని సీపీఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి తక్కళ్లపల్లి శ్రీనివాసరావు డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలను నిరసిస్తూ సీపీఐ హనుమకొండ జిల్లా సమితి ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం కాళోజీ సెంటర్‌లో ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తక్కళ్లపల్లి మాట్లాడుతూ.. కేంద్రంలోని నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం, దేశంలోని ప్రజా సంపదను కొల్లగొడుతున్న కార్పొరేట్ శక్తులతో అంటగాగుతున్నదని విమర్శించారు. సామాన్య ప్రజల కొనుగోలు శక్తి పెరగడానికి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడంలేదని మండిపడ్డారు. మణిపూర్ లో ప్రతి రోజూ హింసాత్మక ఘటనలు జరుగుతున్నా ప్రధాని నోరుమెదపడం లేదని, తక్షణమే మణిపూర్ ముఖ్యమంత్రిని భర్తరఫ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దేశంలో కేవలం కార్పొరేట్ శక్తులకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తూ పేద, మధ్య తరగతి ప్రజల ప్రయోజనాలను గాలికొదిలేస్తున్నట్లు దుయ్యబట్టారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి కర్రె బిక్షపతి, రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు ఆదరి శ్రీనివాస్, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి మద్దెల ఎల్లేష్ దితరులు పాల్గొన్నారు.

రాహుల్, ప్రియాంకలతో సీతక్క భేటీ

- కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన మంత్రి

వరంగల్ బ్యూరో, (నినాదం న్యూస్) : కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీతో తెలంగాణ పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ మంత్రి సీతక్క భేటీ అయ్యారు. మంగళవారం పార్లమెంట్ ఆవరణలో ఎంపీలిద్దరినీ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. వయనాడ్ ఉప ఎన్నికల్లో ఘన విజయం సాధించిన ప్రియాంక గాంధీని శాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అదేవిధంగా తెలంగాణలో నెలకొన్న తాజా రాజకీయ పరిస్థితులు, అమలవుతున్న సంక్షేమ పథకాలను రాహుల్ గాంధీకి సీతక్క వివరించారు.

రెండేళ్లలో ఎయిర్‌పోర్ట్

-కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు

వరంగల్ బ్యూరో, నినాదం (న్యూస్): మామునూరు ఎయిర్ పోర్ట్ పనులు త్వరగా ప్రారంభించాలని కేంద్ర పౌర విమానయన శాఖ మంత్రి కింజారపు రామ్మోహన్ నాయుడుని వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య కోరారు. ఈమేరకు మంగళ వారం కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. మామునూరు విమానాశ్రయం పనులు త్వరిత గతిన పూర్తి చేయాలని భవిష్యత్ అవసరాల కోసం రెండేళ్లలో ప్రజలకు అందుబాటులోకి తేవాలని కోరారు. దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు రెండు సంవత్సరాల్లో విమానాల రాకపోకలు ప్రారంభం అయ్యే విధంగా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అందుకు ఎంపీ కేంద్రమంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

హై రిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీలపై

ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి బ్యూరో, (నినాదం): హై రిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యలు రక్తహీనత, డయాబెటీస్, టీబీ, హెచ్ఐవి, జాండీస్, పీపీహెచ్, ఏపీహెచ్, ఎపిలెప్సీ వంటి జబ్బుల గుర్తింపుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించాలని స్టేట్ టీం సభ్యులు డాక్టర్ రోహిణి, డాక్టర్ శివప్రసాద్, భాస్కర్ సంపత్ అన్నారు. మంగళవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ఐడీఓసీలో డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ మధుసుధన్ ఆధ్వర్యంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ హై రిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీ మేనేజ్మెంట్ ప్రోటోకాల్ శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు గర్భిణీ స్త్రీలకు సరైన చికిత్స అందించి సుఖప్రసవానికి అనుకూలమైన విధంగా మేనేజ్ చేయడానికి అవసరమైన మార్గదర్శకాలు వివరించారు. అమ్మ కోసం ఆన్లైన్ యాప్ ద్వారా గర్భిణీల సర్వే, సేవల గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ శిక్షణలో జిల్లా నుండి 140 మంది ఏఎన్ఎంలు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిఓ ఎంసిహెచ్ డాక్టర్ శ్రీదేవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పల్నాటి వీరుల ఆరాధన ఉత్సవాలను రాష్ట్ర పండగలా నిర్వహించాలి

మహాభారతాన్ని తలపించే పల్నాటి యుద్ధం - శతాబ్దాలుగా పల్నాటి వీరుల ఆరాధన మహోత్సవాలు

చరిత్రలో యుద్ధాలెన్ని జరిగినా, కారెంపూడిలో 12వ శతాబ్దంలో జరిగిన పల్నాటి యుద్ధం మాత్రం నేటికీ ప్రజల హృదయాంతరాల్లో ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పల్నాడు అంటే పౌరుషం గుర్తుకు రాక మానదు. పౌరుషలకు ప్రతీకగా పల్నాటి సీమకు పేరుంది. అధికారం కోసం, ఆధిపత్యం కోసం జరిగిన పల్నాటి యుద్ధం చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. మాచర్ల, గురజాల రాజ్యల దాయాదుల పోరే పల్నాటి యుద్ధానికి ప్రధాన కారణం. వెయ్యేళ్ల నాటి చారిత్రక దర్పణం పల్నాటి యుద్ధం. పల్నాడు అనే పేరు రావడానికి అనేక కారణాలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. తొలుత పల్లవులు పాలించిన ప్రాంతం కాబట్టి పల్నాడు అన్నారని కొందరు, పలు గ్రామాల సమూహం కనుక పల్నాడు అయ్యిందని ఇంకొందరు చెబుతున్నారు. 17వ శతాబ్ది మధ్యభాగంలో జీవించిన వీరభద్ర కవి పల్నాటి యుద్ధ చరిత్రను కావ్యంగా రాశారు. సి.పి. బ్రౌన్ వీరుల గాథను తాళపత్ర రూపంలో కొంత సేకరించారు. శ్రీనాథ విరచిత పల్నాటి చరిత్రను అక్కిరాజు ఉమాకాంతం 1911లో ప్రచురించారు. ఆ తర్వాత 1961లో పింగళి లక్ష్మీకాంతం శ్రీనాథ కావ్య మూలంగా పల్నాటి చరిత్ర ద్విపదను వెలువరించారు. 1962కి ముందు పల్నాడు పేరుతో అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం కూడా ఉండేది. అప్పట్లో కాసు బ్రహ్మానందరెడ్డి పల్నాడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించారు. ఇప్పుడు గురజాల, మాచర్ల నియోజకవర్గ ప్రాంతాలుగా ఉన్న వాటిని పల్నాడు నియోజకవర్గంగా పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం కారంపూడిగా పిలుస్తున్న కార్యంపూడి కేంద్రంగా క్రీ. శ 1176 నుంచి 1182 వరకూ యుద్ధం జరిగినట్టుగా చరిత్ర చెబుతోంది. దానినే పల్నాటి యుద్ధంగా భావిస్తారు. వారసత్వ విషయంలో నలగామరాజు తో పాటుగా నరసింహ, మలిదేవుల మధ్య కూడా మనస్పర్థలు వస్తాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఇరు వర్గాలకు బ్రహ్మనాయుడు, నాగమ్మ చెరోవైపునా నాయకత్వం వహిస్తారు.నేటికీ మాచర్ల ప్రాంతంలో బ్రహ్మనాయుడిని ఆరాధిస్తుంటే, గురజాలలో నాగమ్మని పూజిస్తారు. నాగమ్మ పుట్టినిల్లు తెలంగాణలో ప్రస్తుత ధర్మపురి నియోజక వర్గంలో పెగడపెల్లి మండలంలోని ఉన్న ఉన్న కొండగట్టు సమీపంలోని ఆరవెల్లి కావడం గమనార్హం. వైష్ణవం ద్వారా ప్రజలలో సమసమాజ స్థాపనకు బ్రహ్మన్న కృషి చేస్తే, శైవమతాన్ని ప్రబోధిస్తూ నాగమ్మ పల్నాడు లో ముఖ్య స్థానం సంపాదించింది. ఈ క్రమంలో పల్నాటి రాజ్యం రెండు ముక్కలు అయింది. అలుగురాజు మొదటి భార్య సంతానమైన నలగామరాజుకు గురజాల, రెండవ భార్య సంతానమైన మలిదేవులకు మాచర్ల రాజ్యాంగా పంపకాలు జరిగాయి. మాచర్ల రాజ్యానికి మంత్రిగా బ్రహ్మనాయుడు గురజాల రాజ్యానికి నాయకురాలు నాగమ్మ మంత్రి గా పనిచేసింది. నాయకురాలు నాగమ్మ, బ్రహ్మనాయుడు రాగద్వేషాల మధ్య దాయాదుల మధ్య పోరే మహాభారతాన్ని తలపించేదే పల్నాటి యుద్ధం. పల్నాడులో వీరుల ఆరాధనోత్సవాలు. రాజుల దాయాదుల పోరు, అమాత్యుల మతాల పోరు పల్నాటి యుద్ధ నేపథ్యం. కారంపూడిలో యుద్ధం జరిగిన ప్రదేశంలో మరణించిన వీరుల పేరుతో గుడి ఉంది. దానిని వీర్ల గుడి అని పిలుస్తారు. రోమ్ చరిత్ర తర్వాత యుద్ధ వీరులను పూజించే సంప్రదాయం పల్నాడులోనే ఉంటుందని కొందరు చెబుతుంటారు. నాటి రాజులు వాడిన కత్తులు వారి గుర్తుగా నాటిన వీర నాయకుల శిలాలు కారెంపూడిలోనే వీర్ల దేవాలయంలో పలనాటి చరిత్రకు సజీవ సాక్షులుగా దర్శనమిస్తుంటాయి. పల్నాడు జిల్లా గురజాల నియోజకవర్గం లోని కారంపూడి కేంద్రంగా పౌరుషాల పురిటిగడ్డ పలనాటి సీమ నాటి రణ క్షేత్రమే ఒకప్పటి కార్యమపూడి నేటి కారంపూడి యుద్ధంలో అసురుబాసిన వీరులను స్మరించుకుంటూ ఆనాటి యుద్ధ విశేషాలను పల్నాటి వీరారాధన ఉత్సవాల పేరుతో ఐదు రోజుల పాటు ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. తెలుగు రాష్ట్రాలలోని 11 జిల్లాల నుండి వీరాచారవంతులు, కన్నమనీయుడులు, పెన్న పెద్దలు ఈ ఉత్సవాలలో పాల్గొంటారు. కారంపూడి చేరుకొని నాగులేరులో స్నానమాడి వీర్ల గుడిలో చెన్నకేశవ స్వామి గుడి, అంకాళమ్మ గుడిలో మొక్కులు తీర్చుకుంటారు. కారంపూడి నాగులేరు వద్దనే గల రణభూమిలో పల్నాటి యుద్ధ సమయంలో కార్తీక అమావాస్య నుండి ఐదు రోజుల పాటు యుద్ధం జరిగింది. ఈ నేపథ్యంలోనే పల్నాటి వీరారాధన ఉత్సవాలు ఐదు రోజులు జరుగుతాయి. కార్తీకపౌర్ణమి నాడు పోతురాజుకు పడిగాం కట్టి ఉత్సవాలకు అంకురార్పణ ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ తరువాత కార్తీక అమావాస్య రోజున ఈ ఉత్సవాలను ప్రారంభిస్తారు. రచగావు, రాయబారం, మందపోరు, కోడిపోరు, కల్లిపాడు అనే నామాలతో ఈ ఉత్సవాలు ఎంతో ఘనంగా జరుగుతాయి. బ్రహ్మనాయుడు ఆశయసిద్ధి కోసం యుద్ధంలో మరణించిన 66 వీరనాయుకులకు గుర్తులుగా 66 వీరకల్లును ప్రతిష్ఠించి వీరాచార పీఠాన్ని స్వయంగా బ్రహ్మనాయుడే స్థాపించి ఆ బాధ్యతను పిడుగు వంశం వారికే అప్పచెప్పినట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. ఇప్పటికీ పిడుగు వంశం వారే పీఠాధిపతులుగా వ్యవహరి స్తున్నారు. వంశపారంపర్యంగా పిడుగు వంశం వారే ఈ ఉత్సవాలను ఎంతో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. వీరాచారపీఠం ఉన్నదే గుంటూరు జిల్లా పల్నాడు ప్రాంతంలోని కారంపూడి పట్టణంలో నాగులేరు ఒడ్డున ఉన్న వీర్లదేవాలయం. ఈ గుడి యుద్ధంలో వీరులుగా నిలిచిన అమరులను స్మరించుకునేందుకు వీర్లదేవాలయం నిర్మించారని, అర్చకులుగా మాలదాసరులైన పిడుగు వంశీకులను, చాకలి, మంగలి, గొల్లలను సేవకులుగాను నియమించినట్లు, వీరుల ఉత్సవాల

బాధ్యతను పిడుగు వంశం వారికే సాక్షాత్తు బ్రహ్మనాయుడు అప్పగించినట్లు చరిత్ర ద్వారా తెలుస్తుంది. కారెంపూడి గ్రామంలోని నాగులేరు గ్రామం ఒడ్డున 1182 లో సోదరులు నలగామ రాజు మలిదేవ రాజు మధ్య జరిగిన ప్రసిద్ధ పల్నాటి యుద్ధం గుర్తుగా ఈ ఉత్సవాలు ఏటా నిర్వహిస్తారు. పల్నాటి ఉత్సవాలు ఐదు రోజుల పాటు జరుగుతాయి. మొదటి రోజైన పోతురాజుకు మేకపోతు నైవేద్యం సమర్పించడంతో రాచగావు ప్రారంభం అవుతుంది. రెండవ రోజు రాయబారం పేరుతో... : అరణ్య వాసనంతరం తమ మాచర్ల రాజ్యాన్ని తమకు అప్పగించాలని బ్రహ్మన్న మలిదేవదులు నాగమ్మ నలగామరజుల వద్దకు అలరాజును రాయబారిగా పంపడమే రాయబారం. మూడవ రోజు మంద పోరు... బ్రహ్మన్న మళ్లీ దేవాదుల అరణ్యవాసం చేస్తున్న సమయంలో వారి గోసంపదను నాగమ్మ వర్గీయులు తరలించకపోవడమే మంద పోరు. నాలుగవ రోజు కోడిపోరు... పల్నాటి వీరారాధన ఉత్సవాల్లో ముఖ్య ఘట్టం కోడి పోరు. పాడిపంటలతో తులతూగుతున్న బ్రహ్మనాయుని మాచర్ల రాజ్యాన్ని కైవసం చేసుకునేందుకు నాగమ్మ జరిపిన కుట్రే కోడిపోరు. అయిదవ రోజు కల్లిపాడు... ఉదయాన్నే పూజారులు లంకను ప్రాణం లేని ఒక వ్యక్తిగా ఒక విద్యావంతునిగా తయారు చేసి ఒకచోట పడుకోబెట్టగా పీఠాధిపతి వచ్చి లంకన్నకు ప్రాణ ప్రతిష్ఠ చేస్తారు. సాయంత్రం దైవాలు అలంకరణ చేసి గంగదారి మడుగులో స్నానమా చరించి శంకు తీర్థ మండపంలో పీఠాధిపతి వద్దకు వచ్చి తీర్థం తీసుకొని కల్లిత్వరణం ద్వారా యుద్ధ భూమికి వెళ్లి పోతురాజు గుట్టపై ఉన్న కల్లి తంగేడ మండలపై పల్నాటి వీరారాధన ఉత్సవాలు ముగుస్తాయి. ఇంతటి ఘన చరిత్ర కలిగి, ఏటా క్రమం తప్పకుండా జరిపే ఈ ఉత్సవాలను రాష్ట్ర పండగలా నిర్వహించాలి.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాల మిస్ట్, 9440595494

అనేక సంస్కరణలకు ఆద్యుడు సుబ్రహ్మణ్య భారతి

కవిత్వంలో ప్రగతి శీలమైన, సంస్కరణాత్మకమైన ఆదర్శాన్ని వ్యక్తీకరించిన కవి సుబ్రహ్మణ్య భారతి. ఆధునిక తమిళ సాహిత్యానికి ఆయనను మార్గదర్శకునిగా భావిస్తారు. ప్రాచీన, సమకాలీన అంశాల మేలు కలయికగా నిలిచే కవిత్వ శైలి ఆయన సొంతం. ఆధునిక తమిళ సాహిత్యంలో ఆయన ఆలోచన, ఊహ, పద్యంలోని పటుత్వం కొత్తపుంతలు తొక్కాయి. వేలాది కవితలు... భారత జాతీయ గీతాలు, ప్రణయ గీతాలు, బాలల కవితలు, ప్రకృతి గీతాలు, తమిళ భాష గొప్పతనాన్ని ఉగ్గడించే కవితలు, భారత స్వాతంత్ర్య పోరాట ప్రముఖులైన తిలక్, గాంధీ, లజపతిరాయ్ వంటివారిని ప్రస్తుతించే కవితలు వంటి విస్తారమైన, విభిన్నమైన అంశాలను స్వీకరించి అద్భుతమైన రీతిలో రాశారు. శక్తి, కాళి, వినాయకుడు, సుబ్రహ్మణ్యుడు, శివుడు, కృష్ణుడు వంటి వారినే కాక ఇతర మతదేవతలైన అల్లా, ఏసు వంటివారిని కూడా ప్రస్తుతించారు. జాతీయ, సంస్కరణ నాయకులైన అరబిందో, బాలగంగాధర తిలక్, స్వామి వివేకానంద వంటివారి ప్రసంగాలను అనువదించారు. చిన్నస్వామి సుబ్రహ్మణ్య భారతి' (1882 డిసెంబరు 11 – 1921 సెప్టెంబరు 12) తమిళ రచయిత, కవి, పత్రికా సంపాదకుడు, స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు, సంఘ సంస్కర్త. ఆధునిక తమిళ కవిత్వానికి మార్గదర్శిగానూ, "మహాకవి భారతి"గానూ సుప్రసిద్ధుడు, తమిళ సాహిత్య ప్రముఖుల్లో అత్యున్నత వ్యక్తిగా పేరొందారు. ఆయన అసంఖ్యాక రచనలు భారత స్వాతంత్ర ఉద్యమ కాలంలో దేశభక్తి, జాతీయత వంటి భావాలను వెలుగొందేలా చేశాయి. భారతి చిన్నసామి సుబ్రహ్మణ్య అయ్యర్, లక్ష్మీ అమ్మాళ్ దంపతులకు సుబ్బయ్యగా 11 డిసెంబర్ 1882లో డిసెంబర్ 11న ఎట్టయపురం గ్రామంలో జన్మించారు.

తిరునల్వేలిలోని ఎం.డి.టి. హిందూ కళాశాల అన్న స్థానిక ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యాభ్యాసం చేశారు. యుక్త వయసు నుంచి సంగీతం అభ్యసించడం, 11వ యేటనే కవితల్లల్లడం నేర్చారు. విద్యలకు అధిదేవత అయిన సరస్వతీ దేవి పేరిట "భారతి" అన్న బిరుదాన్ని ఆ సమయంలోనే ఆయన పొందారు. విశేషమైన పట్టుదల, కృషితో ఆయన 32 భాషలు (29 భారతీయ భాషలు, 3 విదేశీ భాషలు) నేర్చుకున్నారు. స్త్రీలు రాజకీయాల్లో భాగస్వాములు కావాలని ప్రబోధిస్తూ, ఉద్యమించిన వారిలో తొట్టతొలి సంస్కర్తగా భారతిని భావిస్తారు. భారతి స్త్రీల హక్కుల గురించి, వారి విద్య గురించి విస్తృత స్థాయిలో ఆలోచించారు. స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ సమానులేనని భావిస్తే ప్రపంచం వైజ్ఞానికంగా, మేధాపరంగా సమున్నతంగా విలసిల్లుతుందని భారతి భావించారు. స్త్రీల హక్కులకు భంగం కలిగించేలా మాట్లాడిన శాస్త్రాలను, ఆచారాలను ఆయన ఖండించారు. ఆయన భావాల్లో చాలావరకూ ఆధునిక కాలానికి కూడా సమకాలీనంగా నిలవడం విశేషం. హిందూ సమాజంలోని కుల వ్యవస్థకు కూడా భారతి వ్యతిరేకంగా పోరాడారు. సంప్రదాయ బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించినా తన కుల గుర్తింపును విడిచి పెట్టేశారు. జీవించే ప్రతి జీవం సమానమేనని భావించారు. దీన్ని చూపించేందుకు ఒక యువ దళితునికి ఉపనయనం చేసి బ్రాహ్మణుని చేశారు. అప్పట్లో తర్వాతి తరాల వారి మనస్సులోకి పెద్దలు విభజన బీజాలు నాటడాన్ని వెక్కిరించారు. వేదాలను, గీతను బోధించేప్పుడు తమ స్వంత ఆలోచనలు దానిలో చేర్చి కువ్యాఖ్యానాలు చేయడాన్ని బహిరంగంగా ఖండించారు. దళితులను హిందూ ప్రధాన స్రవంతిలోకి తీసుకు రావడానికి ఆయన గట్టిగా మద్దతిచ్చారు. తమిళనాట సుబ్రహ్మణ్య భారతి భావాత్మక విప్లవాన్ని సాధించారు. సంస్కరణ, దేశభక్తి, జాతీయ వాదం, తమిళ భాష ఔన్నత్యం వంటి అంశాల్లో ఆయన కవితలు తమిళులను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేశాయి. సామాన్యమైన ప్రజలు ఆయన కవితలను కంఠస్థం చేసి సందర్భానుసారం ప్రస్తావించే స్థాయికి వచ్చాయి. కోట్లాదిమంది ప్రజలు ఆయన రాసిన కవితల పంక్తులను ప్రస్తావించడం విశేషం. ప్రేమ, భక్తి, కరుణ, శాంతి, యుద్ధం వంటి సార్వజనీనమైన అంశాల్లోనూ భారతి గీతాలు సందర్భానుసారంగా ప్రజల నాలుకలపై నర్తించాయి. ? భారత ప్రభుత్వం, మానవ వనరుల అభివృద్ధి శాఖతో కలిసి 1987లో అత్యున్నత జాతీయ స్థాయి సుబ్రహ్మణ్య భారతి పురస్కారాన్ని నెలకొల్పి ప్రతి సంవత్సరం హిందూ సాహిత్యంపై అత్యున్నత స్థాయి రచనలు చేసిన రచయితలను సత్కరిస్తోంది. భారతీయార్ విశ్వవిద్యాలయాన్ని ఆయన పేరిట 1982లో కోయంబత్తూరులో నెలకొల్పారు. మెరీనా బీచ్ వద్ద, భారత పార్లమెంటు భవనం వద్ద భారతీయార్ విగ్రహాన్ని నెల కొల్పారు. కోయంబత్తూరు లోని భారతీయార్ రోడ్డు, న్యూఢిల్లీ లోని సుబ్రమణియం భారతి మార్గ్,ఇలా ఎన్నో రోడ్లకు ఆయన పేరు పెట్టారు. కర్ణాటక సంగీత రంగంలో తరచుగా వినవచ్చే కృతుల్లో సుబ్రహ్మణ్య భారతి కీర్తనలు ఉన్నాయి. ఆయన రచించిన పలు కీర్తనలను పలువురు కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసులు కచేరీల్లోనూ, రికార్డుల్లోనూ గానం చేశారు. 1921 సెప్టెంబరు 12లో అర్థరాత్రి ఆయన మరణించారు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...9440595494