నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

మంగళవారం 31 డిసెంబర్ 2024 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 8

అమిత్‌షాను బర్తరఫ్ చేయాలి

2

విద్యార్థులపై లాఠీఛార్జి
అమానుషం

చలికాలంలో జల ఫిరంగులు ప్రయోగిస్తారా

బీహార్ ఘటనపై మండిపడ్డ ప్రియాంక

2

కాంగ్రెస్ కేరాఫ్ కమీషన్ల సర్కార్..

రేవంత్ ప్రభుత్వంపై కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ధ్వజం

కరీంనగర్, డిసెంబర్30(నినాదం న్యూస్): రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏ బిల్లు మంజూరు కావాలన్నా 8 నుండి 14 శాతం కమీషన్లు దండుకుంటోందని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ కేబినెట్‌లో కొందరు నిజాయితీ మంత్రులున్నారని, వారికి ఈ విషయం ఏ మాత్రం నచ్చడం లేదన్నారు. ఈ కమీషన్లపై కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే అంతర్యుద్ధం నడుస్తోందని, ఎప్పుడైనా ఈ కమీషన్ల భాగోతం బద్దలు కావొచ్చని సోమవారం మీడియాతో చెప్పారు. కమీషన్ల మోజులో పడి ఢిల్లీ కాంగ్రెస్ నేతలకు కప్పం కడుతూ తమ సీటును కాపాడుకోవడానికే కాంగ్రెస్ పాలకులు పరిమితమయ్యారే తప్ప ప్రజా సమస్యలను పూర్తిగా గాలికొదిలేశారని మండిపడ్డారు.

బిల్లులు చెల్లిస్తామన్న హామీతో అధికారంలోకి రేవంత్ సర్కార్..

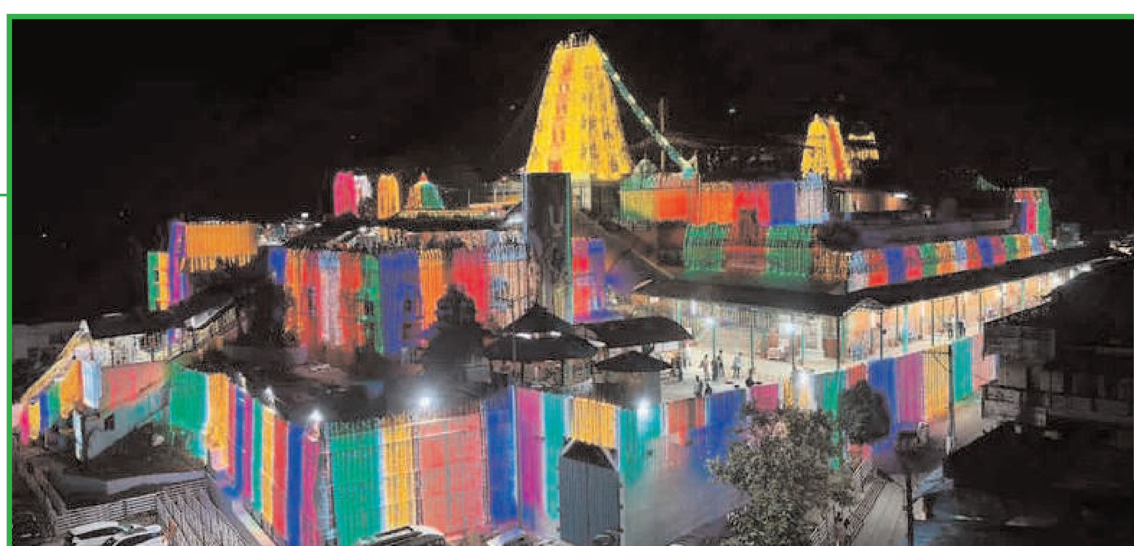
కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే గ్రామ పంచాయతీల పెండింగ్ బిల్లులన్నీ చెల్లిస్తామని హామీ ఇచ్చి ఓట్లు మిగతా2లో

ఏసీబీ కేసులో బలం లేదని
రేవంత్‌కు తెలుసు..

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

ఏసీబీ నమోదు చేసిన కేసులో బలం లేదని సీఎం రేవంత్‌కు తెలుసునని బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్ అన్నారు. తెలంగాణ భవన్‌లో ఆయన మీడియాతో చిట్‌చాట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ కేడర్‌లో విశ్వాసం, ఆత్మస్థయిర్యం కనిపిస్తోందన్నారు. ప్రభుత్వం పెట్టి కేసులకు భయపడేది లేదని స్పష్టం చేశారు.

2



వివరాలు 2లో

నేటినుంచి ముక్కోటి వైకుంఠ ఏకాదశి అధ్యయనోత్సవాలు

అమిత్‌షాను బర్తరఫ్ చేయాలి

• సీపీఎం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గసభ్యులు ఎం.డిఅబ్బాస్

మహేశ్వరం, డిసెంబర్30(నినాదం న్యూస్): భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్‌ను అవమానపరచిన కేంద్ర హెూంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా క్షమాపణ చెప్పి తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అమిత్ షా వ్యాఖ్యలను నిరసిస్తూ సిపిఎం హైదరాబాద్ సౌత్ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శాలిబండ చౌరస్తా నుంచి చార్మినార్ వరకు నిరసన ప్రదర్శన, సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఎండి అబ్బాస్ మాట్లాడుతూ.. పార్లమెంట్ సాక్షిగా అమిత్ షా అహంకారంతో అంబేద్కర్ ను కించపరిచేలా చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగంపై ప్రమాణం చేసి కేంద్ర మంత్రి పదవి అనుభవిస్తున్న విషయాన్ని మర్చిపోయి దుర్మార్గమైన వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. కేంద్ర హెూంశాఖ మంత్రి పదవికి వెంటనే రాజీనామా చేయాలని. వామపక్ష పార్టీల దేశవ్యాప్త నిరసన భాగంగా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు విట్టల్, కోటయ్య, మీనా, శ్రావణ్, జిల్లా నాయకులు సత్తార్, కిషన్, శశికళ, కృష్ణ, లతీఫ్, బాబర్ ఖాన్, జంగయ్య, రామ్ కుమార్, యాకూబ్, గులాం నశీర్, అన్వర్ ఖాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులపై లాఠీఛార్జి అమానుషం

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్30(నినాదం న్యూస్): బీహార్‌లో ఆందోళన చేస్తున్న విద్యార్థులపై లాఠీఛార్జి చేయడాన్ని కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంకా గాంధీ తీవ్రంగా ఖండించారు. డబుల్ ఇంజిన్ పాలనలో యువతపై డబుల్ దౌర్జన్యాలు చేస్తున్నారన్నారు. ఈ చలిలో విద్యార్థులపై జలఫిరంగులు ప్రయోగించడం, లాఠీఛార్జి చేయడం అమానుషమని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. బిహార్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ఇటీవల నిర్వహించిన ప్రిలిమినరీ పరీక్షల్లో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ ఆదివారం వేలాదిమంది అభ్యర్థులు పట్నాలోని గాంధీ మైదాన్ వద్ద నిరసనకు దిగిన విషయం తెలిసిందే. వారిని అడ్డుకోవడానికి పోలీసులు జల ఫిరంగులు ప్రయోగించి.. బిహార్‌లో మూడు రోజుల వ్యవధిలో ప్రభుత్వం రెండుసార్లు విద్యార్థులను చిత్రహింసలకు గురిచేసిందని మండిపడ్డారు. పరీక్షల్లో అవినీతి, రిగ్గింగ్‌లు, పేపర్ లీక్‌లను అరికట్టడం తమ బాధ్యత అనే విషయం మరిచిపోయిందన్నారు. తమకు జరిగిన అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా విద్యార్థులు పోరాడుతుంటే సహించలేక వారిని అణచివేయడానికి ప్రయత్నిస్తోందని దుయ్యబట్టారు. బిహార్ మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి తేజస్వియాదవ్ మాట్లాడుతూ.. అభ్యర్థులపై పోలీసుల చర్య చాలా బాధాకరమని అన్నారు. 'బీపీఎస్సీ అభ్యర్థులపై పోలీసుల చర్య చాలా దారుణం. చాలామందికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. బయటకు వచ్చిన వీడియోలను చూస్తుంటే వారెంత బాధను అనుభవించారో అర్థమవుతోంది' అని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఇది నిరంకుశ ప్రభుత్వ నియంతృత్వానికి ఉదాహరణ అన్నారు. ఆప్ రాజ్యసభ ఎంపీ సంజయ్ సింగ్ ఈ సంఘటనను నిరంకుశ ప్రభుత్వ నియంతృత్వానికి ఉదాహరణగా అభివర్ణించారు. అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న యువతతో పోలీసులు క్రూరంగా ప్రవర్తించడం ప్రభుత్వ నియంతృత్వాన్ని మరోసారి ప్రజలకు తెలియజేసిందని అన్నారు. విద్యార్థిగా ఎన్నో ఉద్యమాలు చేసి.. సీఎం స్థాయికి ఎదిగిన నీతీశ్ కుమార్ ప్రభుత్వం నుంచి ఈ ప్రవర్తనను తానెప్పుడూ ఊహించలేదని అన్నారు. విద్యార్థులతో అధికారులు చర్చలు జరిపి సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరారు. బిహార్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ల్లో అవకతవకల విషయంలో ఆదివారం వేలాదిమంది అభ్యర్థులు పట్నాలోని గాంధీ మైదాన్ వద్ద నిరసనకు దిగారు. జన్ సురాజ్ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు ప్రశాంత్ కిశోర్ విద్యార్థులకు పూర్తి మద్దతును ప్రకటించారు. పరీక్షను రద్దు చేసి.. కొత్తగా మళ్లీ నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అభ్యర్థులను పోలీసులు అడ్డుకోవడంతో తీవ్ర ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తలెత్తాయి. దీంతో కిశోర్‌తోపాటు పలువురు విద్యార్థులపైనా పోలీసులు కేసులు నమోదు చేసి, అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

కాంగ్రెస్ కేరాఫ్ కమీషన్ల సర్కార్..

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

దండుకున్న రేవంత్ ప్రభుత్వం ఏడాదైనా నయా పైసా బిల్లు చెల్లించలేదని బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. పెండింగ్ బిల్లుల కోసం మాజీ సర్పంచ్‌లు ఎంపీడీవో నుంచి కలెక్టర్, చీఫ్ సెక్రటరీ వరకూ.. ఎంపీ, మంత్రులు మొదలు సీఎం వరకూ అందరినీ కలిసి మొర పెట్టుకున్నా ఈ ప్రభుత్వానికి చీమ కుట్టినట్లయినా లేదని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో పెండింగ్ బిల్లులు మంజూరు కాక రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 12 వేలకు మాజీ సర్పంచ్‌లు రోడ్డున పడ్డా రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్‌కు చీమ కుట్టినట్లయినా లేదని బండి సంజయ్ మండిపడ్డారు. మాజీ సర్పంచ్‌లకు కిషన్ రెడ్డి నాయకత్వంలో బీజేపీ అండగా నిలుస్తోందన్నారు. మాజీ సర్పంచ్‌ల పక్షాన అతి త్వరలోనే ఉద్యమిస్తామన్నారు.

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ కాక అల్లాడుతున్న లక్షల మంది విద్యార్థులు

రేవంత్ రెడ్డి సారథ్యంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వ పట్ల రాష్ట్రంలో ఏ ఒక్క వర్గం సంతోషంగా లేదని బండి సంజయ్ అన్నారు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ చెల్లించకపోవడంతో లక్షల మంది విద్యార్థులు అల్లాడిపోతున్నారని అన్నారు. వారికి కళాశాలలు సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వడం లేదని చెప్పారు. కాలేజీ యాజమాన్యాలు జీతాలు చెల్లించలేక కాలేజీలను మూసి వేస్తున్నారని అన్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ బకాయిలను విడుదల చేయకపోవడంతో ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్సకు వచ్చే రోగులను చేర్చుకోవడం లేదని చెప్పారు. ఇకనైనా ప్రభుత్వం దిగిరావాలని, లేనిపక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి గుణపాఠం చెప్పేందుకు సర్పంచ్‌లతో కలిసి ఉద్యమిస్తాం అని స్పష్టం చేశారు.

రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు కాపాడలేని ప్రభుత్వం

రాష్ట్రంలో 22శాతం క్రైం రేట్, మహిళలపై అత్యాచారాలు 28 శాతం పెరిగిందని బండి సంజయ్ చెప్పారు. శాంతి భద్రతలను కాపాడలేని చేతగాని సర్కార్ నడుస్తున్నదని ఎద్దేవా చేశారు. -వీళ్లకు ప్రజల బాధలు పట్టవు. ఢిల్లీకి పోయి కప్పం కట్టి పదవులను కాపాడుకోవడంపై ఉన్న శ్రద్ధ ప్రజలను ఆదుకోవాలని లేదు ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేయాలనే ధ్యాస లేదు. ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఏమన్నారో నాకు తెలియదు. నేను వినలేదు. నిజంగా గొప్ప నాయకుడని అని ఉంటే. ఆయనలో మరి ఏం కన్పించిందో. ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేయలేదు. ఇచ్చిన హామీలను ఏవీ అమలు చేయలేదు? క్రైం రేటు పెరిగింది. మరి ఆయనలో గొప్ప నాయకుడు ఎట్లా కన్పించారో వారికే తెలియాలని అన్నారు.

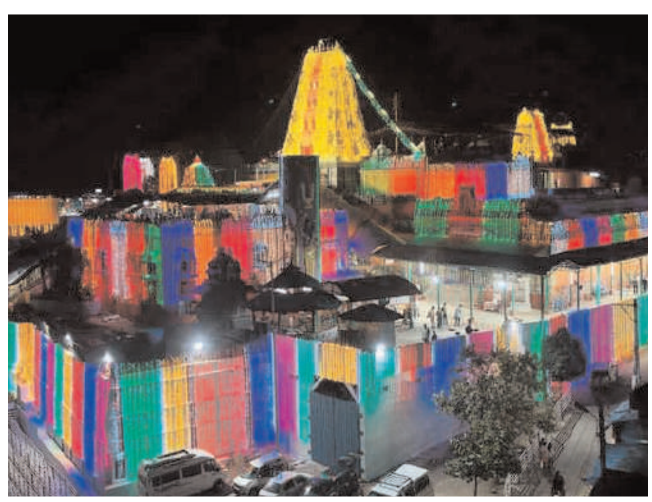
కేసు వాపస్ తీసుకుంటానన్న తర్వాత రాద్ధాంతం ఎందుకు?

సంధ్య థియేటర్ ఘటనలో అల్లు అర్జున్ అరెస్టై జైలుకు పోయి బెయిల్‌పై బయటకు వచ్చాడు. ఆ అంశం ముగిసింది. కానీ మళ్లీ అసెంబ్లీలో మరే సమస్య లేనట్లు ఈ అంశంపై గంటల తరబడి చర్చ జరపాల్సిన అవసరం ఏముంది? ఆరు గ్యారంటీలపై చర్చ జరగకుండా దారి మళ్లించాలనే కుట్రలో భాగమే. నాకు తెలిసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి, అల్లు అర్జున్ మధ్య ఏదో చెడింది. పుష్ప-2 సినిమాకు రూ.1700 కోట్ల ఆదాయం వచ్చింది. కానీ పుష్ప-3 సినిమా చూపించారు. అల్లు అర్జున్ పై కేసును మృతురాలి భర్త వాపస్ తీసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించిన తర్వాత దీనిపై ఎందుకు రాద్ధాంతం చేస్తున్నారని బండి సంజయ్ ప్రశ్నించారు.

అంబేద్కర్, మన్మోహన్‌లను అవమానించిందే కాంగ్రెస్

అంబేద్కర్‌ను అడుగడుగునా అవమానించిందే కాంగ్రెస్ పార్టీ. ఆయనకు భారతరత్న ఎందుకు ఇవ్వలేదు? పంచ్ తీర్థ్ లను ఎందుకు ఏర్పాటు చేయలేదు? ఆయన లోక్ సభ ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తే ఓడించేందుకు ఎందుకు ప్రయత్నించింది? మాజీ ప్రధాని పీవీ నర్సింహారావు చనిపోతే ఢిల్లీలో అంత్యక్రియలు జరపకుండా ఎందుకు అవమానించారు? నాటి ప్రధాని వీపీ సింగ్ విషయంలో ఇట్లనే అవమానించింది నిజం కాదా? మన్మోహన్ సింగ్ ప్రధానిగా ఉన్నన్నాళ్లూ సోనియాగాంధీ సూపర్ పీఎంగా వ్యవహరిస్తూ మన్మోహన్ సింగ్‌ను రబ్బర్ స్టాంప్‌గా తయారు చేసింది నిజం కాదా? కాంగ్రెస్ తీరును చూసి మన్మోహన్ సింగ్ ఆత్మ క్షోభిస్తోందని బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు.

నేటినుంచి ముక్కోటి వైకుంఠ ఏకాదశి అధ్యయనోత్సవాలు



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, డిసెంబర్30(నినాదం న్యూస్): భద్రాచలంలో శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో ముక్కోటి వైకుంఠ ఏకాదశి అధ్యయనోత్సవాలు మంగళవారం నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఇందుకోసం ఇప్పటికే భద్రగిరి ముస్తాబైంది. ఆలయ పరిసరాలను సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. కరకట్ట, రామాలయ పరిసరాలు, సూపర్‌బజారు సెంటరు, బ్రిడ్జి పాయింట్‌లో భక్తులకు స్వాగత ద్వారాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఆదివారం రాత్రి నుంచి ఆలయం రాత్రి సమయాల్లో విద్యుత్తు అలంకరణ మధ్య భద్రాద్రి దేవస్థానం మిరిమిట్లు గొలుపుతోంది. గోదావరి తీరంలో ఆలయ అధికారులు హంస వాహనాన్ని ముస్తాబు చేసే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. మంగళవారం నుంచి జనవరి 8 వరకు ప్రతి రోజూ ఒక అలంకారంలో శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి వారు భక్తులకు దర్శనమివ్వనున్నారు. అలాగే 9న పవిత్ర గోదావరి నదిలో తెప్పోత్సవం, 10న ఉత్తరద్వారం దర్శనం వేడుకలు నిర్వహించనున్నారు. పర్ణశాల రామాలయం కూడా ముక్కోటి వేడుకలకు ముస్తాబైంది. వైకుంఠ ఏకాదశి అధ్యయనోత్సవాలోల భాగంగా మొదటి రోజు మంగళవారం స్వామివారు మత్స్యావతారంలో భక్తులకు దర్శనమివ్వనున్నారు.

ఏసీబీ కేసులో బలం లేదని రేవంత్‌కు తెలుసు..

• బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్30(నినాదం న్యూస్): ఏసీబీ నమోదు చేసిన కేసులో బలం లేదని సీఎం రేవంత్‌కు తెలుసునని బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్ అన్నారు. తెలంగాణ భవన్‌లో ఆయన మీడియాతో చిట్‌చాట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ కేడర్‌లో విశ్వాసం, ఆత్మస్థయిర్యం కనిపిస్తోందన్నారు. ప్రభుత్వం పెట్టి కేసులకు భయపడేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ-కార్ రేసింగ్ వ్యవహారంలో తాను ఎక్కడ మాట మార్చలేదని.. చెప్పినదానికే కట్టుబడి ఉన్నానన్నారు. ఈ-కార్ రేసు విషయంలో మంత్రి హెూదాలోనే తానే డబ్బులు చెల్లించమన్నానని స్పష్టం చేశారు. నిబంధనల ప్రకారం జరుగకపోతే ఈసీ, ఆర్‌బీఐ వద్దకు ప్రభుత్వం ఎందుకు వెళ్లలేదని ప్రశ్నించారు. డబ్బులు ముట్టిన వారిపై కేసులు ఎందుకు పట్టలేదని నిలదీశారు. ప్రభుత్వం కేసులతో భయపెట్టాలని చూస్తుందని.. వాటిని ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొంటామన్నారు. తన కేసుల్లో ఈడీ దూకుడుగా ఉందన్న ప్రచారం జరుగుతోందన్నారు. ఈడీ నుంచి నోటీసు వచ్చిందని.. అందులో ఎలాంటి అనుమానం లేదన్నారు. ఈ విషయంపై కోర్టుకు చెబుతామన్నారు. కేసులో లేని దూకుడు.. తన విషయంలో మాత్రం అత్యుత్సాహం చూపుతోందని విమర్శించారు. తాను ఎఫ్‌ఐఆర్‌ను సవాల్ చేస్తున్నానని.. కోర్టు చెబితే ఈడీ, ఏసీబీ ఇక ఏదీ ఉండదు కదా? అన్నారు.

కేసీఆర్‌కు ఎప్పుడు బయటకు రావాలో తెలుసు..

బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్‌కు ఎప్పుడు.. ఏ సమయంలో బయటకు రావాలో తెలుసునన్నారు. ఆయన 24 సంవత్సరాలు కష్టపడ్డారని.. ప్రస్తుతం కాస్త విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారన్నారు. తెలంగాణ బిడ్డ పీవీ నరసింహారావుపై కాంగ్రెస్ వివక్ష చూపుతోందని.. ఢిల్లీలో పీవీకి మెమోరియల్ కట్టాలని అసెంబ్లీలో తీర్మానం ఎందుకు చేయరు? కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు.

గుడ్డులోని పచ్చసొనను పక్కన పెట్టేస్తున్నారా?..

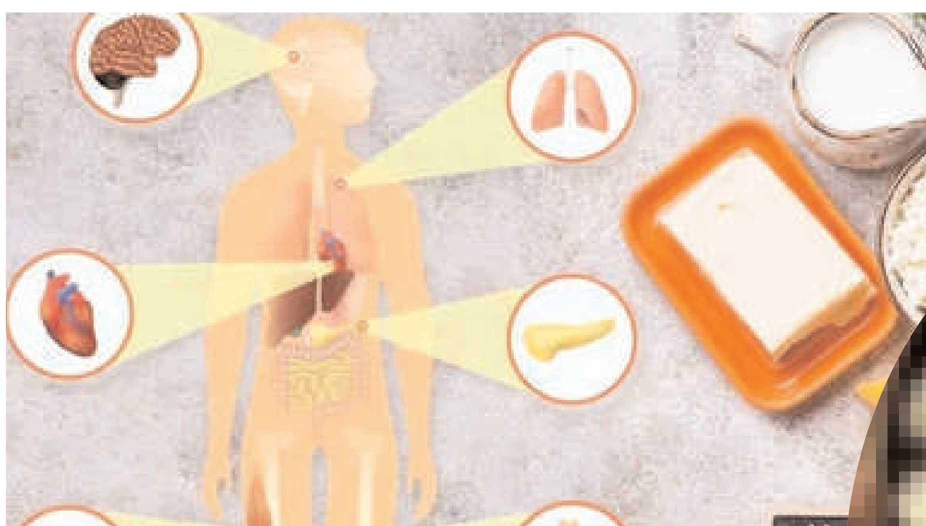
గుడ్డు పోషక విలువలతో నిండిన ఆహారం. ఇది ప్రోటీన్, విటమిన్12, విటమిన్ , ఇనుము, జింక్, మరియు సెలీనియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. గుడ్డు తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి పెరుగుతుంది, మేధస్సు తేలికపరుస్తుంది, ఇమ్యూనిటీ మెరుగుపడుతుంది. ఇది కండరాల పెరుగుదలకు సహాయపడటంతో పాటు, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా దోహదపడుతుంది. గుడ్డు తినే ముందు శుద్ధిగా ఉడకపెట్టడం లేదా పూర్తిగా వండడం మంచిది. గుడ్డులోని పచ్చ సొన పోషకాల గని. అయితే చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్ భయంతో పచ్చ సొనను తినడానికి వెనుకాడుతుంటారు, కానీ నిజానికి పచ్చ సొనలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పోషకాల నిధి: గుడ్డులోని పచ్చ సొనలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె, ఫోలేట్, కోలిన్, లుటీన్, జియాక్సంతిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పచ్చ సొనలో లభిస్తాయి. విటమిన్ డి: ఎముకల ఆరోగ్యానికి, రోగనిరోధక శక్తికి మరియు కాల్షియం శోషణకు విటమిన్ డి చాలా అవసరం. విటమిన్ బి12: రక్త కణాల ఉత్పత్తికి మరియు నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు ఇది అవసరం. విటమిన్ ఎ: కంటి చూపుకు, చర్మ ఆరోగ్యానికి మరియు రోగనిరోధక శక్తికి తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ ఇ: ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, కణాలను నష్టం నుండి రక్షిస్తుంది. విటమిన్ కె: రక్తం గడ్డకట్టడానికి మరియు ఎముకల ఆరోగ్యానికి అవసరం. ఫోలేట్: కణాల పెరుగుదలకు మరియు అభివృద్ధికి ఇది చాలా ముఖ్యం. కోలిన్: మెదడు అభివృద్ధికి మరియు నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు అవసరం. లుటీన్, జియాక్సంతిన్: కళ్ళ ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన కెరోటినాయిడ్లు, వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత నుండి రక్షిస్తాయి. గుడ్డు పచ్చ సొనతో కలిగే ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు:కంటి ఆరోగ్యం: పచ్చ సొనలో ఉండే లుటీన్ మరియు జియాక్సంతిన్ కళ్ళ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇవి వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత , కంటి శుక్లాలు వంటి సమస్యల నుండి రక్షిస్తాయి.

అల్లుకున్న నిర్లక్ష్యం...

ప్రమాదకరంగా మరియు విద్యుత్ తీగలు...

కోదాడ, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): కోదాడ పట్టణంలోని త్రివేణి డిగ్రీ కళాశాల సమీపంలో గల విద్యుత్ తీగల కు వివిధ తీగ జాతికి చెందిన మొక్కలు పందిరిలాగా పెరిగి అలముకున్నాయి. అవి ఎండిపోయి విద్యుత్తు తీగలకు చుట్టూ అల్లుకుపోయి అత్యంత ప్రమాదకరంగా ఉన్నాయి. నిత్యం వందలాదిమంది కళాశాలకు విద్యార్థులు వస్తూ వెళుతూ ఉంటారు. ఇలా విద్యుత్ తీగల ప్రమాదకరంగా ఉండడంతో గాలి దుమారం వచ్చినప్పుడు నిప్పురవ్వలు పడే అవకాశం ఉందని తక్షణమే విద్యుత్ అధికారులు స్పందించి విద్యుత్తు తీగలకు అల్లుకున్న మొక్కల తీగలను తొలగించాలని విద్యార్థులు కోరుతున్నారు.

విటమిన్ డి ఎంత ఉండాలి? లోపిస్తే ప్రమాదమా?



మన ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరమైన పోషకం. ఇది కాల్షియంను గ్రహించడానికి, ఎముకలను బలంగా ఉంచడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి , కండరాల పనితీరును మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. దీనిని "సన్‌షైన్ విటమిన్" అని కూడా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే మన చర్మం సూర్యరశ్మితో కలిసినప్పుడు ఈ విటమిన్ శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. శరీరంలో విటమిన్ డి స్థాయిలను నాణోగ్రామ్స్ పర్ మిల్లీలీటర్ లేదా నానోమోల్స్ పర్ లీటర్ లో కొలుస్తారు. సాధారణ విటమిన్ స్థాయిలు: సరిపడినంత: 20 విటమిన్ డి స్థాయిలు వయస్సు ఆరోగ్య పరిస్థితుల ప్రకారం మారవచ్చు: సాధారణంగా పిల్లలు , యుక్తవయస్కులు వారికి 600 (ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్స్) విటమిన్ డి రోజుకు సిఫార్సు చేయబడింది. పెరుగుతున్న ఎముకలకు తగినంత విటమిన్ డి అవసరం. పెద్దలకు, 600-800 విటమిన్ డి రోజుకు సిఫార్సు చేయబడింది. ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం విటమిన్ డి అవసరం. వృద్ధాప్యంలో విటమిన్ డి లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. కాబట్టి, వారికి ఎక్కువ విటమిన్ డి అవసరం కావచ్చు. గర్భిణీ , పాలిచ్చే తల్లులు విటమిన్ డి చాలా ముఖ్యం. గర్భధారణ మరియు చనుబాలివ్వడం సమయంలో, తల్లి మరియు బిడ్డ ఆరోగ్యానికి తగినంత విటమిన్ డి అవసరం. కొన్ని వ్యాధులు, వంటివి మూత్రపిండాల వ్యాధి, కాలేయ వ్యాధి, మరియు కొన్ని జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు, విటమిన్ డి శోషణను ప్రభావితం చేయవచ్చు.విటమిన్ డి లోపం యొక్క లక్షణాలు: ఎముకల నొప్పి కండరాల బలహీనత తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు అలసట జుట్టు రాలడం గాయాలు మానడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టడం విటమిన్ డి ని ఎలా పొందాలి: "పోషకాల గని : ఉదయాన్నే ఈ పొడిని ఒక చెంచా తింటే చాలు.. మీలో సగం రోగాలు మాయం" సూర్యరశ్మి: సూర్యరశ్మి విటమిన్ డి యొక్క ఉత్తమ సహజ వనరు. చర్మం సూర్యరశ్మికి గురైనప్పుడు, శరీరం విటమిన్ డి ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొన్ని ఆహారాలలో విటమిన్ డి ఉంటుంది, అవి: కొవ్వు చేపలు (సాల్మన్, ట్యూనా, మాకేరెల్), గుడ్డు సొనలు, పుట్టగొడుగులు, విటమిన్ డి ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాలు (పాలు, పెరుగు, నారింజ రసం, తృణధాన్యాలు), ఆహారం, సూర్యరశ్మి ద్వారా తగినంత విటమిన్ డి లభించకపోతే, వైద్యుల సలహా మేరకు సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవచ్చు. విటమిన్ డి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు: విటమిన్ డి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల విషపూరితం కావచ్చు. దీని వల్ల వికారం, వాంతులు, బలహీనత, తరచుగా మూత్రవిసర్జన, ఎముకల నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. మీ విటమిన్ డి స్థాయి గురించి మీకు ఆందోళన ఉంటే, దయచేసి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. వారు రక్త పరీక్ష ద్వారా మీ విటమిన్ డి స్థాయిని తనిఖీ చేయవచ్చు . అవసరమైన సలహాలు , చికిత్సను అందించవచ్చు.

వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తాం...

- యూనియన్‌కు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరిస్తే చర్యలు తప్పవు
- టియూడబ్ల్యూజే జిల్లా అధ్యక్షులు యండి షఫీ

ములుగు ప్రతినిధి, (నినాదం): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుండి జర్నలిస్ట్ లకు వచ్చే సంక్షేమ ఫలాలను అందించేందుకు కృషి చేస్తానని టియూడబ్ల్యూజే (ఐజేయూ) జిల్లా అధ్యక్షుడు యండి షఫీ అన్నారు. ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో సోమవారం యూనియన్ జిల్లా కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. యూనియన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చిదురాల వాసు దేవ్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన ఈ సమావేశానికి ఆయన హాజరై మాట్లాడుతూ జిల్లాలో అన్ని మండల కేంద్రాల్లోని వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ లకు ఇంటి స్థలాలు ఇప్పించేందుకు రాష్ట్ర యూనియన్ నాయకుల ఆదేశాల మేరకు కార్యాచరణ చేపట్టినట్లు తెలిపారు. అందులో భాగంగానే అతి తొందరలో టీయూడబ్ల్యూజే (ఐజేయు) యూనియన్ రాష్ట్ర నాయకులతో పాటు స్థానిక ఎమ్మెల్యే, మంత్రి సీతక్క సహకారంతో సంబందించిన రాష్ట్ర మంత్రుల దృష్టి కి తీసుకెళ్లేందుకు సిద్దమైనట్లు పేర్కొన్నారు. అదేవిదంగా జిల్లా కమిటీతో కలసి ప్రతి మండలంలో పర్యటించి యూనియన్ బలోపేతానికి కార్యచరణ రూపొందిస్తామని ఆయన తెలిపారు. మండలాల్లోని వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ల సమస్యల పరిష్కారం కోరకు నిరంతరం జిల్లా టియుడబ్ల్యూజే (ఐజేయు) యూనియన్ అండగా ఉంటుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. యూనియన్ సభ్యులు ఎవరైనా యూనియన్ కు వ్యతిరేక కార్యక్రమాలకు పాల్పడినట్లు తెలిస్తే వారిపై చర్యలు తీసుకోక తప్పదని ఆయన హెచ్చరించారు. రాబోయే నూతన సంవత్సరంలో స్థానిక వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ల కుటుంబ సభ్యులకు ఉచిత విద్య, వైద్యం అందించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. అనంతరం షఫీ పలు అంశాలపై యూనియన్ జిల్లా కమిటీ సభ్యులతో చర్చించి యూనియన్ కి వ్యతిరేకంగా వ్యవహరించిన ఇద్దరిని తొలగించారు. ఈ సమావేశంలో యూనియన్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బేతి సతీష్ యాదవ్, గంపల శివ, సంయుక్త కార్యదర్శి చుంచు రమేష్, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ మెంబర్ ఎనగందుల కొమురయ్య, దాడుల నియంత్రణ జిల్లా కమిటీ అధ్యక్షులు జాలిగం శ్రీనివాస్, చిన్న పత్రికల ప్రధాన కార్యదర్శి ఏనుగందుల శంకర్, యూనియన్ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు జినకల ప్రభాకర్, శ్రీను, చింతల దేవెంధర్, ముంద్రాతి ప్రతాప్, నిమ్మగడ్డ శ్రీను, ధర్మపురి శ్రీను, జనగం దుర్గారావు, సంపంగి నాగరాజు, గూగులమూడి హరికృష్ణ, కావిరి నర్సింహరావు, గోల్కొండ రాజు, నాగరాజు తదితరులు పాల్గోన్నారు.

ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారులు ప్రత్యేక చూపాలి

-గ్రీవెన్స్ సెల్ లో ఫిర్యాదులు స్వీకరించిన జిల్లా కలెక్టర్

భూపాలపల్లి, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): సమస్యను పరిష్కరించాలని ప్రజావాణిలో ప్రజలు అందచేసిన ఫిర్యాదులు పరిష్కారానికి జిల్లా అధికారులు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తెలిపారు. సోమవారం ఐడిఓసి కార్యాలయంలో అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులతో ప్రజావాణి నిర్వహించి జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి వినతులు స్వీకరించి తక్షణ పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధత అధికారులకు ఎండార్స్ చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజావాణిలో సమస్య పరిష్కారానికి ప్రజల ఇచ్చిన దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించడంపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ప్రజల నుండి వచ్చిన 25 దరఖాస్తులను పరిష్కరానికి ఆయా శాఖల అధికారులకు ఎండార్స్మెంట్ చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రజావాణిలో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిష్కారం చాలా ముఖ్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజావాణి దరఖాస్తులు పరిష్కరించి, అట్టి సమాచారం ప్రజావాణి వెబ్‌సైట్‌లో అప్లోడ్ చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్లు అశోక్ కుమార్, స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ విజయలక్ష్మి, ఆర్డిఓ మంగిలాల్, అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బెల్ట్ షాపుపై దాడి అక్రమ మద్యం పట్టివేత

జమ్మికుంట, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : జమ్మికుంట పట్టణంలోని ఎంప్లాయిస్ కాలనీకి చెందిన అయిత రాజన్న అనే వ్యక్తి బెల్ట్ షాపు నిర్వహిస్తూ అక్రమంగా మద్యం అమ్ముతున్నాడన్న సమాచారం మేరకు పోలీసులు తనిఖీలు నిర్వహించి అతని వద్ద నుండి 5210 రూపాయల మద్యాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు సీఐ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలందరూ నూతన సంవత్సర వేడుకలు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని ముఖ్యంగా యువత రోడ్లపై విచ్చలవిడిగా తిరిగితే సహించేది లేదని ట్రిపుల్ రైడ్ చేస్తే కేసు నమోదు చేస్తామని ఆయన తెలిపారు. కరీంనగర్ సిపి ఆదేశాల మేరకు డిసెంబర్ 31 జనవరి 1న రోడ్లపై కేకులు కట్ చేసి సంబరాలు చేయడం నిషేధించబడిందని ఎవరైనా పోలీస్ ఆదేశాలను ఉల్లంఘిస్తే నూతన చట్టాల ప్రకారం కేసులు నమోదు చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. అంతేకాకుండా బెల్ట్ షాపులు నిర్వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆయన తెలిపారు. ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించి నూతన సంవత్సర వేడుకలు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని ఆయన సూచించారు.

ఖరీఫ్ సీజన్ సిఎంఆర్ బియ్యాన్ని ఎనుమాముల మార్కెట్లో భద్రపరుస్తాం

వరంగల్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : ఖరీఫ్ 2024-25 సీజన్ సీఎంఆర్ బియ్యం వరంగల్ ఎనుమాముల గోదాంలో భద్రపరచనున్నట్లు అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ తెలిపారు. సోమవారం ఎనుమాముల గోదాంను పరిశీలించిన ఆయన కొబ్బరి కాయ కొట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఖరీఫ్ 2024-25 సీజన్‌కు సంబంధించి భూపాలపల్లి. జిల్లాకు సంబంధించిన సీఎంఆర్ బియ్యం ఇక్కడ భద్రపరచి కేటాయింపు ప్రకారం ఇవ్వానున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. రైతుల నుండి సేకరించిన ధాన్యాన్ని ప్రాసెసింగ్ అనంతరం గోదాంలో నిల్వ చేయడం జరుగుతుందని, ధాన్యం నిల్వలకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి శ్రీనాథ్, డిఎం రాములు, సహకార అధికారి వాలియా నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జ్ఞాన దినోత్సవ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ...

ములుగు ప్రతినిధి, (నినాదం): సావిత్రీబాయి పూలే జయంతి సందర్భంగా నిర్వహించే జ్ఞాన దినోత్సవ పోస్టర్‌ను వెంకటాపుర ఎస్ఐ సతీష్ ఆవిష్కరించారు. జనవరి 3న సావిత్రి భాయి పూలే జయంతి సందర్భంగా పరకాలలో జ్ఞాన దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతుందని నాయకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెంకటాపూర్ మండల నాయకులు శ్రీధర్, వంశీ, ఆదిత్య, సమేలు రాష్ట్ర ఎస్‌డీసీ నాయకులు వంశీ ఐకాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఏం చేస్తారో తెలుసా...?

మహిళలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఏం చేస్తారనేది జవాబు చెప్పడం కాస్త కష్టమే. ప్రతి మహిళ తనకు తానే ప్రత్యేకమైనది. వారికి వారికి ఇష్టాలు, అభిరుచులు, జీవనశైలి భిన్నంగా ఉంటాయి. అందుకే ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు వారు చేసే పనులు కూడా వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. అయితే సాధారణంగా మహిళలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు చేసే కొన్ని పనులు ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. తమ గురించి, తమ జీవితం గురించి లోతుగా ఆలోచించడానికి ఇది మంచి సమయం. పాటలు పాడటం, కొత్త భాష నేర్చుకోవడం, వంట చేయడం వంటి కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. పెయింటింగ్, రాయడం, డ్యాన్స్ చేయడం వంటి తమకు ఇష్టమైన హాబీలను అనుసరిస్తారు. పుస్తకాలు, మ్యాగజైన్లు చదివి తమ జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి వ్యాయామం చేస్తారు. యోగా, వాకింగ్, జిమ్ వంటివి చేయవచ్చు. ఫోన్‌లో మాట్లాడటం, సోషల్ మీడియా ద్వారా కనెక్ట్ అవ్వడం చేస్తారు. ఫేషియల్స్ చేయడం, బాత్ తీసుకోవడం, మసాజ్ చేయించుకోవడం వంటివి చేసి తమను తాము ప్రేమించుకుంటారు. ప్రకృతిలోకి వెళ్లడం, కొత్త ప్రదేశాలను చూడడం చేస్తారు. వంట చేయడం నేర్చుకోవడం లేదా కొత్త రెస్టారెంట్లను ప్రయత్నించడం చేస్తారు. పెయింటింగ్, రాయడం, ఫోటోగ్రఫీ వంటి సృజనాత్మక పనులు చేస్తారు. మహిళలు ఒంటరిగా ఉండటం అనేది ఒక బలహీనత కాదు, బదులుగా ఒక అవకాశం. ఈ సమయాన్ని తమను తాము అర్థం చేసుకోవడానికి, వ్యక్తిగతంగా పెరగడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. మొత్తం మీద, మహిళలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఏం చేస్తారు అనే ప్రశ్నకు ఒకే జవాబు లేదు. ప్రతి మహిళ తనకు తానే ప్రత్యేకమైనది. వారు తమకు నచ్చిన విధంగా తమ జీవితాన్ని గడపవచ్చు.

బీపీతో పాటు ఈ అనారోగ్య సమస్యలుంటే మెంతులు అస్సలు తినొద్దు.. డేంజర్!

చాలామంది మెంతులు తినడం ఆరోగ్యం అని భావిస్తారు. మెంతులు తినడం వల్ల నానబెట్టుకున్న మెంతుల నీళ్లు తాగడం వల్ల మన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గి డయాబెటిస్ కంట్రోల్ లో ఉంటుందని చెబుతారు. అయితే మెంతులు తినడం అందరికీ మంచిది కాదని కూడా హెచ్చరిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మెంతులతో ఆరోగ్యం మెంతులు మనకు ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇస్తాయో అతిగా తింటే అంతే అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా కారణం అవుతాయి. మెంతులు శరీరంలోని చక్కర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని చాలామంది ప్రతిరోజూ ఉదయం మెంతుల గింజలను నానబెట్టిన నీళ్లను తాగుతూ ఉంటారు. మెంతులలో పోషకాలు పుష్కలం మెంతులలో ఫైబర్, ప్రొటీన్, కొవ్వు, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మెంతులు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులను ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ ను తగ్గిస్తాయి.

పంజాబ్ వ్యాప్తంగా కిసాన్ మజ్దూర్ మోర్చా, సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా బంద్

న్యూఢల్లీ, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : రైతు డిమాండ్ల పరిష్కారంలో కేంద్రం నిర్లక్ష్య వైఖరిని నిరసిస్తూ రైతు సంఘాలు సోమవారం పంజాబ్ బంద్‌కు పిలుపునిచ్చాయి. అన్నదాతల డిమాండ్లను నెరవేర్చాలంటూ పంజాబ్ వ్యాప్తంగా కిసాన్ మజ్దూర్ మోర్చా, సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా బంద్ చేపట్టింది. ఈ బంద్‌తో రాష్ట్రం మొత్తం స్తంభించిపోయింది. రైతులు పెద్ద ఎత్తున రోడ్లపైకి వచ్చి బంద్‌లో పాల్గొన్నారు. వాణిజ్య, వ్యాపార, విద్యా సంస్థలు మూతపడ్డాయి. రోడ్డు, రైలు మార్గాలను రైతులు దిగ్బంధించారు. అమృత్‌సర్‌లోని గోల్డెన్ గేట్, బటిండాలోని రాంపురా ఫుల్, మొహాలీలోని ఐఐఎస్ఈఆర్ చౌక్ వద్ద ఎయిర్‌పోర్ట్ రోడ్డు, కురాలి రోడ్ టోల్ ప్లాజా, లాల్రూ సమీపంలోని అంబాలా ఢల్లీ హైవే, ఖరార్ మొరిండా హైవే సహా కీలక మార్గాలను రైతులు దిగ్బంధించారు.పంజాబ్ అంతటా ప్రధాన రహదారులు, మార్కెట్ ప్రాంతాలు మూతపడ్డాయి. మొత్తంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు 200కిపైగా రోడ్లను రైతులు బ్లాక్ చేశారు. దీంతో రవాణా సేవలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడిరది. మరోవైపు రైతుల బంద్ రైళ్ల రాకపోకలపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం పడిరది. ఢల్లీ పంజాబ్ మధ్య రాకపోకలు సాగించే దాదాపు 163 రైల్వే సర్వీసులకు రద్దయ్యాయి. విమానాలు, వైద్య, పెళ్లి, ఉద్యోగ ఇంటర్వ్యూ సహా అత్యవసర సేవలను బంద్ నుంచి మినహాయింపు ఇచ్చారు. రైతుల బంద్ నేపథ్యంలో పంజాబ్ పోలీసులు అప్రమత్తమయ్యారు. మొహాలి జిల్లా అంతటా దాదాపు 600 మంది పోలీసు సిబ్బంది మోహరించారు. సీనియర్ పోలీస్ అధికారులు పరిస్థితిని నిశితంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఉదయం 7 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ఈ బంద్ కొనసాగనున్నట్లు రైతు సంఘాలు ప్రకటించాయి.

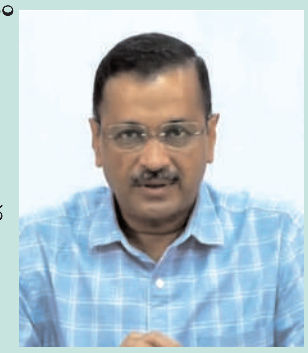
రైతుబంధు ఇవ్వాలన్న కనీస సోయి కాంగ్రెస్‌కు లేదు

- రైతు కూలీలకు సాయం చేస్తానని మాట మార్చిండ్రు
- రాష్ట్రంలో మహిళలకు భద్రత కరువు
- ప్రతీ ఐదు గంటలకొక మహిళ కిడ్నాప్ : ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : రైతుబంధు ఇవ్వాలన్న సోయి ప్రభుత్వానికి లేదని ఎమ్మెల్సీ కవిత ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిజామాబాద్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కేసీఆర్ ప్రజలను కన్నబిడ్డలను చూసుకున్నట్లుగా చూసుకున్నారని తెలిపారు. కానీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలను మోసం చేసి అధికారంలోకి వచ్చిందని.. రైతుబంధు ఇవ్వాలన్న సోయి ప్రభుత్వానికి లేదని మండిపడ్డారు. రైతు కూలీలకు కూడా సాయం చేస్తామన్న ప్రభుత్వం.. ఇప్పటికీ ఏం చేయలేదన్నారు. రాష్ట్రంలో మహిళలకు భద్రత లేదని.. రాష్ట్రంలో ప్రతీ మూడు గంటలకు మహిళలపై ఒక అత్యాచారం జరుగుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రతీ ఐదు గంటలకు ఒక మహిళా కిడ్నాప్ అవుతోందని.. మహిళా భద్రత కోసం కేసీఆర్ షీటీమ్స్ ఏర్పాటు చేశారని గుర్తు చేశారు. ఇప్పుడు పోలీసులు కాంగ్రెస్ నేతలు చుట్టూ తిరగడం తప్పా.. ఏం చేయడం లేదని ఆరోపించారు. కేసీఆర్ హయాంలో పోలీసులు పీపుల్స్ ఫ్రెండ్లీగా ఉండేదని.. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ జరుగుతోందని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో మహిళలకు కనీస భద్రత లేకపోవడం దారుణమని.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మహిళా భద్రతపై ప్రత్యేకంగా సమీక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. రాహుల్ గాంధీ ప్రజాస్వామ్యం, రాజ్యాంగమంటూ తిరుగుతుంటే.. రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం రాజ్యాంగానికి తూట్లు పొడుస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత ఎప్పుడూ లేనట్లు రెండు పెద్ద ఎన్ కౌంటర్లు జరిగాయని.. తుపాకీ మోతలు ఉండవద్దన్న లక్ష్యంతో పరిపాలన చేసిన వ్యక్తి కేసీఆర్ అని.. ఇవాళ రేవంత్ రెడ్డి శాంతి భద్రతలకు భగ్నం చేసే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కాళేశ్వరంపై దుష్ప్రచారం చేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బిల్లులు మాత్రం విడుదల చేసిందని.. రైతులను నరకయాతన పెట్టడానికి భూభారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చిన ప్రభుత్వం రీసర్వే చేసే ముందు భూములపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. భూముల రీసర్వే పేరిట ఒకరి పేరు మీద ఉన్న భూమిని మరొకరి పేరు మీద రాయన్న నమ్మకం ప్రజలకు, రైతులకు లేదని.. కాంగ్రెస్ పై ప్రజలు నమ్మకం కోల్పోయారన్నారు. ప్రజలు బీఆర్ఎస్ పార్టీ వైపు చూస్తున్నారని.. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ సత్తా చాటాలన్నారు. రాబోయే రోజులు బీఆర్ఎస్‌వేనని.. నిజామాబాద్ జిల్లా అనాథగా మారిందని.. జిల్లా నుంచి కనీసం ఒక మంత్రి కూడా లేరని.. ఎంపీ ఉన్నా లేనట్లే.. ఇద్దరు బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలకు పవర్ లేదన్నారు. ఓడిపోయిన కాంగ్రెస్ నాయకులే అధికారిక కార్యక్రమాలకు హాజరవుతున్నారన్నారు. నిజామాబాద్‌కు ఆరు నెలల నుంచి పోలీసు కమిషనర్ లేకపోవడం దారుణమన్నారు. ఏడాదికాలంలో ఒక్క రూపాయి కూడా మున్సిపాలిటీలకు ఇవ్వలేదని.. కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలనలో ఒక కొత్త పని చేపట్టలేదన్నారు. ఎస్సారెస్పీ నుంచి నిజామాబాద్ రైతులకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నీళ్లు ఇవ్వలేదన్నారు. మేడిగడ్డ విషయంలో కేసీఆర్‌ను బద్నాం చేయాలన్న పిచ్చి ప్రయత్నంతో ఎస్సారెస్పీని ఎండబెట్టారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పెండిరగ్ ప్రాజెక్టుల గురించి ప్రభుత్వాన్ని నిజామాబాద్ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు ఎందుకు ప్రశ్నించడం లేదని నిలదీశారు. షబ్బీర్ అలీకి నిజామాబాద్‌పై ఆలోచన లేదని, పట్టిలేదన్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఇష్టానుసారంగా ఇసుక దందా జరుగుతోందని.. ఇప్పుడు మైనింగ్ శాఖ ఆదాయం తగ్గిందన్నారు. కాంగ్రెస్ నాయకుల ఆదాయం పెరిగిందని.. ఇసుకు దోపిడీని అడ్డుకుంటామన్నారు. నిజామాబాద్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో కలిపి 3 లక్షల 79 మంది బీఆర్ఎస్ పార్టీ రుణమాఫీ చేసిందన్నారు. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ పార్టీ కేవలం 2 లక్షల మంది రైతులకు మాత్రమే రుణమాఫీ చేసిందని.. నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఇంకా లక్షా 2 వేల మందికి, కామారెడ్డి జిల్లాలో 75 వేల మందికి రుణమాఫీ కాలేదన్నారు. తెలంగాణ యూనివర్సిటీకి ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదని.. తక్షణమే నిధులు విడుదల చేసి%చి% వర్సిటీ అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించాలని హితవు పలికారు. నిజాం షుగర్ ఫ్యాక్టరీ పునరుద్ధరణపై కమిటీలతో కాలయాపన చేస్తున్న ప్రభుత్వం.. హైదరాబాద్‌లో హైడ్రా పెట్టినట్టు నిజామాబాద్‌లో నిడ్రా పెడుతామని పీసీసీ అధ్యక్షుడు చెప్పడం దారుణమన్నారు. బుల్డోజర్‌తో ప్రజల ఆస్తులు కూలగొడుతామని హెచ్చరిస్తున్నారని.. దీంతో ప్రజలు భయాందోళనకు గురవుతున్నారని ప్రజల ఇళ్లపైకి బుల్డోజర్లను తీసుకెళ్తే మేము ఊరుకోబోమని హెచ్చరించారు.

ప్రజలను ఆకట్టుకునేందుకు
కేజ్రీవాల్ విశ్వ ప్రయత్నాలు

- అర్చకులకు రూ. 18 వేల వేతనం ఇస్తామని ప్రకటన



ఢిల్లీ, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు సమీపిస్తున్నాయి. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు ఈసీ కసరత్తు చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్నికలు సమీపిస్తుండటంతో అధికార ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ ప్రజలను ఆకట్టుకునేందుకు కీలక హామీలు ఇస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆప్ అధినేత అరవింద్ కేజ్రీవాల్ సోమవారం కీలక ప్రకటన చేశారు. ఆలయాలు, గురుద్వారాల్లో పనిచేసే పూజారులు, గ్రంథీలకు కేజ్రీ వరాల జల్లు కురిపించారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే.. వారికి నెలకు రూ.18 వేలు గౌరవ వేతనం అందజేస్తామని ప్రకటించారు. సోమవారం కేజ్రీవాల్ విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. 'పురోహితులు, గ్రంథీలు మన ఆచారాలను భవిష్యత్తు తరాలకు అందజేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. సమాజానికి వారు నిస్వార్థంగా సేవ చేస్తున్నారు. దురదృష్టవశాత్తు వారి ఆర్థిక శ్రేయస్సును ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. మేం అధికారంలోకి వస్తే వారికి నెలకు రూ.18 వేలు గౌరవ వేతనం అందిస్తాం' అని కేజ్రీవాల్ అన్నారు. ఈ పథకానికి సంబంధించిన రిజిస్ట్రేషన్ రేపటి నుంచే ప్రారంభం అవుతుందని కేజ్రీ వెల్లడిరచారు. హనుమాన్ ఆలయంలో తానే స్వయంగా ఈ ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తానని తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియకు అడ్డుపడొద్దని ఈ సందర్భంగా బీజేపీని కేజ్రీ అభ్యర్థించారు. 'రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో అడ్డంకులు సృష్టించవద్దని నేను బీజేపీని అభ్యర్థిస్తున్నాను. దీన్ని అడ్డుకోవడం పాపం చేసినట్లే అవుతుంది' అని వ్యాఖ్యానించారు.

మన్మోహన్‌సింగ్ అస్తికలను యమునా నదిలో కలిపిన కుటుంబ సభ్యులు

ఢిల్లీ, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : మాజీ ప్రధానమంత్రి, ఆర్థికవేత్త మన్మోహన్ సింగ్ మరణించిన విషయం తెలిసిందే. ఈనెల 26న ఢల్లీలోని ఎయిమ్స్‌లో తుదిశ్వాస విడిచారు. ఢల్లీలోని నిగమ్‌బోధ్ ఘాట్‌లో శనివారం ఆయన అంత్యక్రియలు జరిగాయి. కేంద్రం అధికార లాంఛనాలతో ఆయనకు తుది వీడ్కోలు పలికింది. మన్మోహన్ పెద్ద కూతురు ఉపిందర్ సింగ్ తన తండ్రికి అంతిమ సంస్కారాలు నిర్వహించారు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా మన్మోహన్ అస్తికలను కుటుంబ సభ్యులు యమునా నదిలో కలిపారు. మజ్ను కా తిలా గురుద్వారా సమీపంలోని అష్ట్ ఘాట్ వద్ద సిక్కు సంప్రదాయాలను అనుసరించి ఆదివారం ఆయన అస్తికలను నదిలో నిమజ్జనం చేశారు. మన్మోహన్ సింగ్ సతీమణి, ముగ్గురు కుమార్తెలు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. మన్మోహన్ సింగ్‌కు ఢల్లీలో స్మారకాన్ని నిర్మించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందుకు అనువైన స్థలాన్ని త్వరలోనే నిర్ణయిస్తామని పేర్కొన్నది. కాగా, స్మారక నిర్మాణం జరగనున్న స్థలంలోనే అంత్యక్రియలు జరపాలని అంతకుముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ డిమాండ్ చేసింది. మన్మోహన్ అంత్యక్రియలు, స్మారకానికి స్థలాన్ని నిర్ణయించకుండా బీజేపీ ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగానే దేశ తొలి సిక్కు ప్రధానమంత్రిని అవమానిస్తున్నదని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరోపించింది.

లైంగిక దాడి ఘటన నేపథ్యంలో గవర్నర్‌ను కలిసిన నటుడు విజయ్

చెన్నై, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : అన్నా యూనివర్సిటీలో విద్యార్థినిపై లైంగిక దాడి ఘటన తమిళనాడులో ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోంది. ఈ ఘటనకు పాల్పడిన నిందితుడిని కఠినంగా శిక్షించాలని ప్రతిపక్ష పార్టీలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. వివిధ పార్టీలు, సంఘాలు అన్నా యూనివర్సిటీ ముందు, రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో ఘటనకు వ్యతిరేకంగా ఆందోళనలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఇవాళ తమిళగ వెట్రి కజగమ్ పార్టీ అధ్యక్షుడు, నటుడు విజయ్ తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్ఎన్ రవిని కలిశారు. రాష్ట్రంలోని పరిస్థితుల నేపథ్యంలో లైంగిక దాడి ఘటనపై మాట్లాడేందుకే విజయ్ గవర్నర్‌ను కలిసినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే నటుడు విజయ్ ఈ లైంగిక దాడి ఘటనపై ఇప్పటికే స్పందించారు. అన్నా యూనివర్సిటీ ఘటన తనను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిందని, చాలా బాధించిందని నటుడు విజయ్ తన అధికారిక ఎక్స్ ఖాతాలో పేర్కొన్నారు. లైంగిక దాడికి పాల్పడిన వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారని, నిందితుడిపై తక్షణమే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని తాను ప్రభుత్వాన్ని కోరానని, ఈ ఘటనలో ఇంకా ఎవరి హస్తమున్నా తగిన శిక్షలు విధించాలని డిమాండ్ చేశానని ఆయన తన పోస్టులో తెలిపారు.

పాదాలు తాకితే పనులు జరగవు

- వినూత్న బోర్డు పెట్టిన కేంద్ర మంత్రి

న్యూఢల్లీ, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : ప్రజలకు కేంద్ర మంత్రి వీరేంద్ర కుమార్ కీలక విజ్ఞప్తి చేశారు. పాదాలను తాకడంపై నిషేధం ఉందని.. అలా చేసిన వారికి పనులు అప్పగించే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు మధ్యప్రదేశ్‌లోని తికమ్‌గఢ్ లోగల తన కార్యాలయం వద్ద వినూత్న బోర్డు ఏర్పాటు చేశారు. 'పాదాలను తాకడంపై నిషేధం ఉంది. అలా చేసిన వారికి ఎటువంటి పనులూ అప్పగించేది లేదు' అంటూ పోస్టర్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఇది చూసిన స్థానిక ప్రజలు, రాజకీయ నేతలు షాక్ అవుతున్నారు. కార్యాలయం వద్దకు వచ్చిన వారంతా ఈ బోర్డును ఆసక్తిగా తిలకిస్తున్నారు. కేంద్ర మంత్రి చేసిన ఈ పనిని ప్రశంసిస్తున్నారు. కాగా, వీరేంద్ర కుమార్‌కు స్థానికంగా ఓటమి ఎరుగని నాయకుడిగా పేరుంది. ఆయన 1996లో తొలిసారి సాగర్ నియోజకవర్గం నుంచి ఎంపీగా ఎన్నికయ్యారు. ఇక తికమ్‌గఢ్ రిజర్వ్‌డ్ లోక్‌సభ స్థానం నుంచి 2009లో పోటీ చేసి గెలుపొందారు. ఆ తర్వాత 2014, 2019లో ఆ స్థానం నుంచి పోటీ చేసి గెలుపొందారు. ఇప్పుడు 2024లోనూ అదే విజయ పరంపర కొనసాగించారు. ప్రస్తుతం ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర కేబినెట్‌లో మంత్రిగా పనిచేస్తున్నారు.

లాఠీచార్జి జరిగినప్పుడు మీరెక్కడ ఉన్నారు..?

ప్రశాంత్‌కిషోర్‌ను నిలదీసిన అభ్యర్థులు

పాట్నా, డిసెంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : బీహార్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (బీపీఎస్సీ) పరీక్షను మళ్లీ నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేస్తున్న అభ్యర్థులపై పోలీసులు లాఠీచార్జి చేయడంతో రాజకీయ దుమారం చెలరేగింది. పాట్నాలోని గార్దానీబాగ్‌లో ఆదివారం సమావేశానికి పిలుపునిచ్చిన రాజకీయ వ్యూహకర్త నుంచి రాజకీయవేత్తగా మారిన ప్రశాంత్ కిషోర్‌పై వారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. లాఠీచార్జి తర్వాత పరామర్శకు వచ్చిన ఆయనతో వారు వాగ్వాదానికి దిగారు. ఆ సమయంలో అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోవడాన్ని నిలదీశారు. 'మీకు దుప్పట్లు ఇచ్చాను. నన్నే విమర్శిస్తున్నారు' అన్న ప్రశాంత్ కిషోర్‌పై అభ్యర్థులు మండిపట్టారు. 'మీరు మాకు దుప్పట్లు ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత మీ వైఖరిని చూపించారు' అని విమర్శించారు. పోలీసుల లాఠీఛార్జి సమయంలో ప్రశాంత్ కిషోర్ ఎక్కడ ఉన్నారని ప్రశ్నించారు. 'ప్రశాంత్ కిషోర్ గో బ్యాక్' అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఆర్జేడీ కూడా ఆయన తీరును విమర్శించింది. కాగా, నిరసనకు తరలివచ్చిన అభ్యర్థులు వెళ్లిపోవాలని సూచించిన తర్వాతే తాను అక్కడి నుంచి వెళ్లినట్లు జన్ సూరజ్ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడైన ప్రశాంత్

కిషోర్ వివరించారు. తాను వెళ్లిన 45 నిమిషాల తర్వాత వారిపై లాఠీచార్జి జరిగిందని తెలిపారు. పోలీసుల చర్యను ఆయన ఖండిరచారు. పాట్నా పోలీసులపై కేసు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దీని కోసం కోర్టుతోపాటు మానవ హక్కుల కమిషన్‌ను ఆశ్రయిస్తానని తెలిపారు. మరోవైపు బీపీఎస్సీ పరీక్షను మళ్లీ నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేస్తున్న అభ్యర్థుల సమస్య పరిష్కారానికి ప్రతినిధుల సమావేశంలో తీర్మానం చేయాలని ప్రశాంత్ కిషోర్ డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో జనవరి 2 నుంచి అభ్యర్థుల నిరసనలో తాను కూడా పాల్గొంటానని ఆయన హెచ్చరించారు.

మహా కుంభమేళాకు భారీ ఏర్పాట్లు

- 160,000 టెంట్లు, 150,000 టాయిలెట్లు,

- 1250 కిలోమీటర్ల పైపులైన్

మహాకుంభ్‌నగర్, డిసెంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :జనవరి 13వ తేదీ నుంచి ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో మహాకుంభ మేళా జరగనున్నది. ఈ నేపథ్యంలో యూపీ ప్రభుత్వం భారీ ఏర్పాట్లు చేసింది. గంగా, యమునా, సరస్వతీ నదీ సంగమ ప్రదేశంలో జరిగే మహాకుంభ్‌కు లక్షల సంఖ్యలో జనం హాజరుకానున్నారు. పుణ్య స్నానాల కోసం వచ్చే భక్తులకు భారీ ఏర్పాట్లు చేశారు. రోడ్లు వెడల్పు చేసి, ఘాట్లను సమం చేసి, నది వద్ద టెంట్లు ఏర్పాటు చేసే అంశంలో కార్మికులు ఓ సైన్యంలా పనిచేస్తున్నారు. ప్రధాని మోదీ మన్‌కీ బాత్ ప్రోగ్రామ్‌లో దీనిపై మాట్లాడారు. ఐకమత్యానికి మహాకుంభ్ అని మోదీ ఆ ఈవెంట్‌ను వర్ణించారు. మహాకుంభ్ నుంచి తిరిగి వెళ్తూ.. ద్వేష, విభజన భావాన్ని వీడాలని సందేశం ఇచ్చారు. మహాకుంభ్ కా సందేశ్.. ఏక్ హెూ పూరా దేశ్ అని మోదీ అన్నారు. 12 ఏళ్లకు ఒకసారి వచ్చే మహాకుంభ్.. వచ్చే ఏడాది జనవరి 13వ తేదీన పౌశ పున్నమి రోజున ప్రారంభంకానున్నది. ఫిబ్రవరి 26వ తేదీన మహాశివరాత్రితో మహాకుంభ్ ముగుస్తుంది. ఆ పవిత్ర సమయంలో నదీ స్నానం చేసేందుకు దేశం నలుమూలల నుంచి లక్షల సంఖ్యలో భక్తులు ప్రయాగ సంగమం వద్దకు చేరుకుంటారు. ఈ ఏడాది మహాకుంభ్ సమయంలో సుమారు 40 కోట్ల మంది

పుణ్యస్నానాలు ఆచరిస్తారని ప్రభుత్వ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. కోట్లాది మందికి తగిన రీతిలో ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. సుమారు లక్షా 60 వేల టెంట్లను ఏర్పాటు చేశారు. సుమారు లక్షా 50 వేల టెయిలెట్లను నిర్మించారు. దాదాపు 15వేల మంది శానిటేసన్ వర్కర్లు పనిచేయనున్నారు. 1250 కిలోమీటర్ల దూరం పైప్‌లైన్ వేశారు. 67 వేల ఎల్ఈడీ లైట్లు, రెండు వేల సోలార్ లైట్లు, మూడు లక్షల వృక్షాలను ఏర్పాటు చేశారు. సులభ స్నానాల కోసం తొమ్మిది పేవ్మెంట్ ఘాట్లు, ఏడు రివర్‌ఫ్రెంట్ రోడ్డు, 12 కిలోమీటర్ల తాత్కాలిక ఘాట్లను నిర్మిస్తున్నారు. ఏడు బస్టాండ్లను నిర్మిస్తున్నారు. ఆ ప్రాంతాన్ని సర్వాంగసుందరంగా తీర్చేందుకు స్ట్రీట్ పెయింటింగ్స్ చేస్తున్నారు. గత కొన్నేళ్ల నుంచి ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో నదీ పరివాహక ప్రాంతం తగ్గిపోయింది. సుమారు 3200 ఎకరాల నదీ స్థలం ఆక్రమణకు గురైంది. కానీ ఆ స్థలాన్ని తిరిగి చేజిక్కించుకున్న ప్రభుత్వం దాదాపు 4 వేల హెక్టార్లలో ఏర్పాట్లు చేస్తున్నది. ఆర్థిక లావాదేవీలు స్మూత్‌గా సాగేందుకు అనేక ప్రాంతాల్లో బ్యాంకులు, ఏటీఎంలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. హెల్త్‌కేర్‌కు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. వంద బెడ్లతో సెంట్రల్ ఆస్పత్రిని సెటప్ చేస్తున్నారు. రెండు 20 పడకల సబ్ సెంటర్ ఆస్పత్రులను, 25 ఫస్ట్ ఎయిడ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. 125 అంబులెన్సులు అందుబాటో ఉంటాయి. రాయ్‌బరేలీలోని ఎయిమ్స్ వైద్యులు నిత్యం అందుబాటులో ఉంటారు. మతపరమైన అకాడాలకు కూడా ప్రత్యేక టెంట్లను కేటాయించారు.

రోజూ ఎండు కొబ్బరి ముక్కను తింటే

ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

కొబ్బరికాయలను దేవుడికి భక్తితో సమర్పిస్తుంటారు. అయితే కొబ్బరికాయలను కొట్టిన తరువాత చాలా మంది కొబ్బరిచిప్పలను ఎండబెడుతుంటారు. అనంతరం అందులోని కొబ్బరిని వంటల్లో వాడుతుంటారు. ఇక మార్కెట్‌లో మనకు ఎండు కొబ్బరి కూడా లభిస్తుంది. వీటిని కూడా మనం వాడుతుంటాం. చాలా మంది ఎండు కొబ్బరిని మసాలా వంటకాలు లేదా స్వీట్ల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. అయితే వాస్తవానికి ఎండు కొబ్బరి ఎన్నో పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని రోజూ తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ చిన్న ఎండు కొబ్బరి ముక్కను తిన్నా చాలు ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. రోజూ ఎండు కొబ్బరిని తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

షుగర్ లెవల్స్..

రోజూ చిన్న ఎండు కొబ్బరి ముక్కను తింటుంటే షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. ఎండు కొబ్బరిలో ఉండే సమ్మేళనాలు మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. ఫలితంగా షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. అలాగే ఎండు కొబ్బరిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడి శుభ్రంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్, మలబద్దకం, అసిడిటీ. కడుపు ఉబ్బరం, పొట్టలో అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అలాగే వికారంగా ఉండడం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఎండు కొబ్బరిని తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి..

ఎండు కొబ్బరిలో యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని తిన్నే మనకు బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. దీంతో ఇన్‌ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గుతాయి. అలాగే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎండు కొబ్బరిని తినడం వల్ల శరీరంలో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. దీని వల్ల అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఎండు కొబ్బరిని తినడం వల్ల ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఫలితంగా ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ఎండు కొబ్బరిని రోజూ కొద్దిగా తిన్నా చాలు మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. మూత్రం సాఫీగా జారీ అవుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

ఎండు కొబ్బరిని తింటే శరీరంలోని ఎల్‌డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్) తగ్గుతుంది. హెచ్‌డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇక ఎండు కొబ్బరిని తింటే క్యాల్షియం, మాంగనీస్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

పుష్యమాస విశిష్టత

జ్యోతిష శాస్త్ర ప్రకారం ప్రతి మాస నిర్ణయము ఆ మాసంలో పౌర్ణిమ రోజున వచ్చే నక్షత్రం ఆధారంగా చేయ బడుతుంది. చైత్ర పౌర్ణిమ రోజున చంద్ర సంచారం చిత్తా నక్షత్రమున అవుతుంది కనుక ఆ మాసానికి చైత్ర మాసమని, విశాఖ నక్షత్రమందు సంచరించుట వలన వైశాఖ మాసమని, ఇలా పన్నెండు మాసాల పౌర్ణములలో చంద్రుని సంచారం ఆధారంగా పేర్లను పూర్వీకులు నిర్ణయించారు. చంద్రుడు పూర్ణిమ రోజున పుష్యమి నక్షత్రములో సంచరించే మాసం పుష్యమాసం. "పుష్య అంటే పోషణ శక్తి కలిగినది" అని అర్థం. ముహూర్తాలు లేని నెలలను శూన్య మాసాలంటారు. మీన మాసంతో కూడిన చైత్రమాసం, మిధున మాసంతో కూడిన ఆషాడ మాసం, కన్యా మాసంతో కూడిన భాద్రపద మాసం, ధనుర్మాసంతో కూడిన పుష్య మాసాలను శూన్య మాసాలంటారు. పుష్యం శీతకాలంలో వస్తుంది. శూన్యమాసమై, గృహ ప్రవేశాలు, శంకు స్థాపనలు, వివాహాది శుభ శోభనాలకు వీలు లేకున్నా, జపతప ధ్యానాదులకు, పితృ దేవతలను పూజించడానికి ఉద్దిష్టమైన మాసమిది. శ్రావణ పౌర్ణమి నుండి పుష్య పౌర్ణమి వరకు వేదాధ్యయయానికి, మంత్రాలు నేర్వడానికి పూర్వకాలం నుండి అనువైన సమయంగా చెప్పబడింది. పంటలు చేతికొచ్చే సమయం కూడా పుష్య మాసమే. కొత్త బియ్యం, కొత్త బెల్లం, నువ్వులు రైతుల చేతికి వస్తాయి. పుష్య మాసంలో చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. నువ్వులు బెల్లంతో చేసిన వంటకాలు శరీరం ఉష్ణోగ్రత పెంచి చలి ప్రభావం నుంచి రక్షిస్తాయి. ధాన్య లక్ష్మీతో పాటు ధనలక్ష్మీ రైతుల చెంత చేరుతుంది. రైతులకు పంట చేతికి అందే కాలం కనుక ధాన్యలక్ష్మి, ధనలక్ష్మి రూపేణ విష్ణుమూర్తి సమేత మహా లక్ష్మిని పూజించడం సనాతన సాంప్రదాయాచరణగా ఉంది. పుష్యమాసం శనీశ్వరుడికి పరమ ప్రీతికరం. ఎందుకంటే ఆయన జన్మనక్షత్రం పుష్యమి. ఈ నెలంతా శనైశ్చరుణ్ని పూజించే వారిపట్ల శని ప్రసన్నుడై శుభాలు కలిగిస్తాడని పురాణాలు తెలుపు తున్నాయి. అంతే గాక గరుడ పురాణంలో నాభిస్థానం శని స్థానం అని చెప్పబడింది. పుష్య మాసాధిపతియైన శని మరియు నక్షత్రాధిపతియైన గురువును పూజించడం వల్ల విశేష ఫలితాలు వస్తాయని విశ్వాసం. పుష్య అమావాస్య దినాన "శనికి తైలాభిషేకం" నిర్వహించడం ద్వారా శనిబాధ నివృత్తి కలుగుతుంది. వస్త్ర, తిల, అన్నదానాల వల్ల కూడా శని దోషాలు తొలగిపోయి శుభ ఫలితాలు సిద్ధిస్తాయి. ఏలిననాటి శనితో బాధపడేవారు ఈ మాసంలో రోజూ ఉదయానే శుచిగా స్నానం చేసి శనీశ్వరుణ్ణి భక్తితో ప్రార్థిస్తారు. పౌర్ణమి నాడు శనికి తైలాభిషేకం జరిపించి నవ్వులు దానమిస్తారు. ఆయనకు ఇష్టమైన నువ్వులు, బెల్లం ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. శాస్త్రీయ కోణం చుస్తే ఈ రెండూ పదార్థాలు శరీరంలో వేడిని పెంచి చలి నుంచి రక్షిస్తాయి. పుష్య పౌర్ణమి స్నానాలు సకల శ్రేయోదాయకాలు. ఉత్తరాయణ పుణ్య కాలం, తెలుగు వారి పెద్ద పండుగ "సంక్రాంతి" వచ్చేదీ ఈ మాసంలోనే. సూర్యుడు ధనురాశి నుండి మకరరాశిలో ప్రవేశించేదే మకర సంక్రాంతి. ఉత్తరాయణ కాలంలో తిల ధేను ధానాలు, తిల తైలాదులతో శివాలయాలలో దీప దానం, శివారాధనం, శివుని ఘృతముచే అభిషేకించడం మహా ఫలం. నల్ల నువ్వులచే అభ్యంగన స్నానం, తిల హోమం, తిల భక్ష్యం, తెల్ల నువ్వులచే దేవ తర్పణం, నల్ల నువ్వులచే పితృ తర్పణం చేయాలని ధర్మసింధు వివరిస్తున్నది. పౌర్ణమి తిథియందు పుష్యమి నక్షత్రంతో చంద్రుని కలయిక "పౌషీ పౌర్ణమి". గ్రహాధిపతి సూర్యుడు మకరరాశిలో ప్రవేశించడం చేత "మకర సంక్రమణ" అవుతుంది. ఉత్తరాయణంలో సూర్యదేవ, సూర్య కిరణ ఆరాధన చేస్తారు. పంచాయతన పూజా విధానంలో గణపతిని భాద్రపద మాసంలో, అంబికా అమ్మవారిని ఆశ్వీయుజ మాసంలో, శివుని కార్తీక మాసంలో, విష్ణువుని మార్గశిర మాసంలో, సూర్య నారాయణుడిని పుష్య మాసంలో విశేషంగా కొలుస్తారు. ఈ పుణ్య కాలాన సూర్యోదయం నుండి ఐదు ఘడియలు (రెండు గంటలు) వరకు విశిష్ట తేజస్సును ప్రసరింపచేసే సూర్య కిరణాలు జీవ చైతన్యాన్ని ఊర్ధ్వ ముఖంగా ప్రసరింప చేయుటకు తోడ్పడతాయి. మానవ శరీరంలోని వెన్నెముక యందలి "విశుద్ధి చక్రము", కంఠ స్థానమునందున్న "షోడశ దళ పద్మము"నకు, హృదయ స్థానమందున్న "అనాహత చక్ర ము"నకు మధ్యన ప్రకాశించే "ప్రజా కేంద్రము"... "మకర రాశిని" సూచిస్తుంది. ఇది మహా విష్ణువు నివాస స్థానం. అనాహత చక్రానికి నారాయణుడు అధిదేవత, అందువల్ల పుష్య పూర్ణిమ నాడు "ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ" అని ఉపాసించుట చేత సిద్ధిత్వం కలుగుతుంది. మనుస్మృతి, గోభిల మునిచే విరచితమైన ధర్మస్మృతి ప్రకారం శ్రావణ పౌర్ణమి నుండి పుష్య పౌర్ణమి వరకు అభ్యసించిన వేద మంత్రాధ్యయనానికి ముగింపు పలికి, ఇతర విద్యలను మళ్ళీ శ్రావణం వచ్చే వరకు అభ్యసించే వారు. పుష్య పూర్ణిమ నాడు వేద మంత్ర ఉత్సర్జనము విధిగా చేసే ఆచారం ఉండేది. తమిళ నాట పుష్య పూర్ణిమను "పూసమ్" అంటారు. తైపూసమ్ ఉత్సవాన్ని జరుపు కుంటారు. తంజావూరు నందు ఉత్సవాన్ని వైభవంగా ఆచరిస్తారు. కుజ దోషము కాలసర్ప దోషము, సర్పదోషము, వివాహ అలస్యము, నిస్సంతానత్వం మున్నగు వాటికి స్త్రీ పురుషులు శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య, అంగారక గ్రహారాధనలు సత్ఫలితాలను అందిస్తాయి. పుష్యమాసం తొలి అర్ధభాగంలో విష్ణుమూర్తిని పూజించడం అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. పుష్య శుక్ల విదియ నుంచి పంచమి వరకు శ్రీ హరిని తులసీ దళాలతో, సోమవారాల్లో శివుడిని మారేడు దళాలతోనూ, ఆదివారాల్లో సూర్యుణ్ణి జిల్లేడు పూలతోనూ అర్చించాలి. శుక్ల పక్షంలో వచ్చే అష్టమిరోజు పితృదేవతలను ఆరాధిస్తారు. ఈ మాసంలో శుద్ధ ఏకాదశిని పుత్రదా ఏకాదశి అంటారు. ఈ రోజున ఏకాదశి వ్రతం ఆచరిస్తే పుత్ర సంతానం కలుగుతుందని విశ్వాసం. పుష్యమాసంలో వచ్చే పెద్ద పండుగ సంక్రాంతి. సూర్యుడు మకర రాశిలోకి ప్రవేశించే దినమే మకర సంక్రాంతి.సంక్రాంతి మరుసటి రోజు కనుమ పండుగ చేస్తారు. ఈ రోజు ధాన్యరాశులనూ వ్యవసాయంలో సహకరించే పశువులనూ లక్ష్మీ స్వరూపంగా భావించి పూజిస్తారు. పుష్య బహుళ ఏకాదశిని విమలైకాదశి, సఫలైకాదశి, షట్తిలైకాదశి, కల్యాణైకాదశి అని పిలుస్తారు.మాసంలో ఆఖరు రోజైన అమావాస్యను చొల్లంగి అమావాస్య అంటారు. ఈ రోజు నది స్నానాదులు చేసుకుని దైవదర్శనం చేసుకుంటే శుభాలు కలుగుతాయి.

దాతృత్వానికి ప్రతిరూపం బుడ్డా వెంగళరెడ్డి

కర్నూలు జిల్లా కోవెలకుంట్ల తాలూకాలోని ఉయ్యాలవాడ గ్రామం ఇరువురు విశిష్ట వ్యక్తులకు జన్మ స్థలంగా నిలిచింది. బ్రిటిషు వారి నెదిరించి 1846లో ఉరికంబ మెక్కిన ఉయ్యాలవాడ నరసింహా రెడ్డి ఒకరైతే, 1900 సంవత్సరంలో తుది శ్వాస వరకూ మూర్తీభవించిన దాతృత్వంగా పేరొందిన బుడ్డా వెంగళరెడ్డి మరొకరు. ఉయ్యాల వాడ నరసింహారెడ్డి బ్రిటీష్ వారితో పోరాడి పేరు తెచ్చుకుంటే, ప్రభు త్వంతో సఖ్యతగా మెలుగుతూనే ప్రజలకు సేవ చేశాడు అదే ఉయ్యాలవాడ గ్రామానికి చెందిన బుడ్డా వెంగళరెడ్డి. తన దాతృ త్వంలో అప్పటి బ్రిటీష్ రాణి క్వీన్ విక్టోరియానే ఆకట్టుకున్న వ్యక్తి బుడ్డా వెంగళరెడ్డి. ఉయ్యాలవాడ నరసింహారెడ్డిని 'రేనాడు సూర్యుడు' అంటారు. బుడ్డ వెంగళ రెడ్డిని 'రేనాటి చంద్రుడు' అంటారు. సిపాయిల తిరుగుబాటుకు ముందే తెల్ల దొరల తలలు తెగిన అరివీర భయం కరుడు నరసింహారెడ్డి అయితే ఎముకలేని చేయి కలిగి అభినవ దానకర్ణుడు అని పేరెన్నిక గన్నారు వెంగళ రెడ్డి. బుడ్డా వెంగళరెడ్డి (జనవరి 1, 1840 – డిసెంబరు 31, 1900) కర్నూలు జిల్లా, ఉయ్యాలవాడ గ్రామంలో సంపన్న రైతు కుటుం బంలో నల్లపురెడ్డి, వెంకటమ్మ దంపతులను జన్మించారు. పెద్దగా చదవక పోయినా తల్లినుండి దానగుణాన్ని, దాని గొప్పదనాన్ని గ్రహించారు. సంతానం కలుగ నందున తన తమ్ముని కుమారుని దత్తత తీసుకున్నారు. బాల్యం నుండే దానగుణం ఆయన వెంట నడిచింది. ఆపన్నులకు ఆసరా అందించడమే ఆయనకు నిత్య కృత్యంగా మారింది. కరవు బారిన పడిన పేదలకు తన ఆపన్న హస్తం చాచి కడుపు నిండా అన్నం పెట్టి కలియుగ దానకర్ణుడని పేరుపొందిన బుడ్డా వెంగళరెడ్డి. తనకు ఉన్నాదంతా దానం చేసిన మహానుభావుని దాతృత్వానికి పరాయి పాలకులు సైతం ఆశ్చర్య పోయారు. అందుకే విక్టోరియా మహారాణి ఆయన సేవలను గుర్తించి బంగారు పతకాన్ని బహుమానంగా ఇచ్చింది. బుడ్డ వెంగళరెడ్డి (1840 – 1900) 1866 కాలంలో సంభవించిన డొక్కల కరువు కాలంలో తన ఆస్తినంతా ధారపోసి ఎంతోమంది ప్రాణాల్ని కాపాడిన మహా దాత. పలు ప్రాంతాల నుండి తండోప తండాలుగా ఉయ్యాలవాడ చేరి రెడ్డిని ఆశ్రయించారు. పూటకు ఎనిమిది వేలకు తక్కువ కాకుండా ఈ కరవు కాలంలో బుడ్డ వెంగళరెడ్డి కరవు పీడితులైన ప్రజలకు మూడు నెలల పాటూ అన్న వస్త్రాలు ఇచ్చి కన్న తండ్రి లాగా కాపాడాడు. రాయల సీమలో పుట్టిన అపర దానకర్ణుడు వెంగళరెడ్డి. వంటమనిషి గంగన్న ఆకాలంలో చేసిన సేవలకు మెచ్చిన రెడ్డి అతనికొక బంగారు కడియం తొడిగి సత్కరించారు. అనంతర కాలంలో స్వగ్రామంలో పాఠశాలను నెలకొల్పి విద్యాదానం చేశారు. రెడ్డి సేవలను గుర్తించి విక్టోరియా బంగారు పతకాన్ని బహూకరించింది. ఢిల్లీలో 1877 జనవరి 1వ తేదీన జరిగిన సన్మాన సభలో బంగారు పతక బహూకరణ జరిగింది. ఆ బంగారు పతకముపై క్రింది విధంగా చెక్కబడింది. "1866వ సంవత్సరంలో సంభవిం చిన క్షామకాలమందు, నిరాధా రంగా నుండిన, తన స్వదేశస్థుల పట్ల జరిపించిన ఉత్కృష్ట ఔదార్యం నకు హర్ మైజెస్టి రాణిగారి వల్ల చేయబడిన శ్రేష్టమైన గణ్యతకు ఆనవా లుగా బుడ్డా వెంగళరెడ్డి గారికి బహుమాన మివ్వబడినది." ప్రభుత్వం ఈయ న్ను ప్రొవిన్సియల్ జ్యూరీ యొక్క సభ్యునిగానూ, మద్రాసు గవర్నరు కౌన్సిల్ గౌరవ సభ్యుని గానూ చేసింది. ఆయన చేసిన దానాలు అపూ ర్వాలు, అసమానాలు, నిత్య జ్ఞాపకాలు. రెడ్డి ప్రతి సంవత్సరం శివరాత్రి నాడు స్వగ్రామంలోని అగస్త్యేశ్వర దేవాలయంలో ఉత్సవాలు జరిపి, పండితులను సత్కరించి, అన్న దానాలు చేసేవారు. మహాదాతగా పేరుగాంచిన వెంగళ రెడ్డి 1900 డిసెంబరు 31న ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్ళినా, ఆయన కీర్తి ఆచంద్రతారార్కంగా నిలుస్తుంది. ఆయనను జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ ఇప్పటికీ ఆ ప్రాంత ప్రజలు వివిధ జానపద కళలలో ఆయన గొప్పతనాన్ని కీర్తిస్తుం టారు. వెంగళరెడ్డి దాతృ త్వమూ కావ్యవస్తువు అయ్యింది. జాన పదులు వెంగళరెడ్డి మీద పాటలు కట్టి పాడుకున్నారు. కవులు, రచయితలు కావ్యాలు, నవలలు, నాట కాలు, బుర్రకథలు రచిం చారు. ఎందరో పరిశోధనలు చేశారు. బుడ్డా వెంగళరెడ్డి దాన గుణం , గొప్పతనం గురించి నేటి తరానికి తెలియాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, 9449595494

ఆధునిక భారతదేశానికి రూపశిల్పి మీనన్

ఆయన పేరు మీద ఒక్క జీవిత చరిత్ర లేదు. పాఠశాలల సిలబస్‌లో ఆయన రచనల ప్రస్తావన లేదు. చివరి ముగ్గురు వైస్రాయ్‌లకు వారి రాజ్యాంగ సలహాదారుగా సేవలందించిన ప్రతిభా శాలి, సమర్థ అధికారి ఆయన. స్వతంత్ర భారత దేశంలో, అధికార బదిలీల కీలక పాత్ర ధారిగా, కొత్తగా ఏర్పడిన రాష్ట్రాల శాఖ కార్యదర్శిగా, తరువాత ఒడిశా గవర్నర్‌గా పని చేశాడు. దేశం లోని ఒక చిన్న గ్రామంలో జన్మించిన ఆయన అసమాన ప్రతిభతో అత్యున్నత స్థాయి భారతీయ అధికారిగా ఎదిగాడు. ఆయనే ఆధునిక భారతదేశానికి రూపశిల్పి వి. పి. మీనన్. వప్పల పంగుణ్ణి మీనన్ (1893 సెప్టెంబరు 30 – 1965 డిసెంబరు 31) భారతీయ సివిల్ సర్వీసెస్ అధికారి. ఆయన భారత దేశపు చిట్ట చివరి లిన్లిత్‌గో, వేవెల్, మౌంట్ బాటన్ అనే చివరి ముగ్గురు వైస్రాయ్‌లకు రాజ్యాంగ సలహాదారు అయ్యాడు. రాజ్యాంగ సలహాదారుగా, రాజకీయ సంస్కర ణల కమిషనర్ గానూ పని చేశాడు. బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం నుంచి బ్రిటీష్ ఇండియాకు స్వతంత్రం రావడంలో అత్యంత కీలకమైన అధికార బదిలీలోని భారత విభజన, భారత స్వాతంత్ర్య చట్టం, భారతదేశ ఏకీకరణ, భారత రాజ్యాంగ రచన వంటి అంశాల్లో బ్రిటీష్ ప్రభు త్వానికి, కొత్తగా ఏర్పడిన భారత ప్రభుత్వానికి సహకరిస్తూ కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించాడు. బ్రిటీష్, భారతీయ అధికారులచే విశ్వసించ బడిన మీనన్ ఒక సామాన్య కుటుంబం నుండి వచ్చాడు. ఒట్టప్పలంలోని పనమన్న వద్ద 1893 సెప్టెంబరు 30న జన్మించాడు. 13 సంవత్స రాల వయస్సులో, నిర్మాణ కార్మికుడిగా, బొగ్గు గని కార్మికు డిగా, ఫ్యాక్టరీలో వరుసగా పని చేయడానికి పాఠశాలను విడిచి పెట్టాడు. 8వ తరగతి వరకు మాత్రమే చదివిన మీనన్, రెండు వేళ్లతో టైప్ చేయడం నేర్చిన తరువాత, 1929లో సిమ్లాలో భారత పరిపాలనలో హోం శాఖలో గుమాస్తాగా ఉద్యోగంలో చేరాడు. 1947 నాటికి, మీనన్ వైస్రాయ్ సిబ్బందిలో అత్యంత సీనియర్ పోస్టుకు ఎదిగాడు, మౌంట్ బాటన్ విశ్వాసాన్ని, ప్రేమను పొందాడు. స్వాతంత్ర్యానికి ముందు భారత గవర్నర్ జనరల్‌కు రాజ్యాంగ సలహాదారుగా మారారు. అంతకు ముందు, బ్రిటిష్ వలస రాజ్యాల సంస్కరణ కార్యాలయంలో అనేక ముఖ్యమైన పదవులను నిర్వహిం చాడు. 1942–47 మధ్య సంస్కర ణల కమిషనర్‌గా పనిచేశాడు. 1946లో బ్రిటిష్ వైస్రాయ్‌కు రాజ కీయ సంస్కరణల కమిషనర్‌గా నియమితు డయ్యాడు. 1947–51 సంవత్స రాలలో రాష్ట్ర మంత్రిత్వ శాఖలో కార్యదర్శిగా నియమించ బడ్డాడు. మౌంట్ బాటన్ ప్రణాళి కకు ప్రత్యామ్నాయంగా దేశ విభజ నకు సంబంధించి ఆయన రూపొం దించిన ముసాయిదా, ముఖ్యంగా ముగ్గురు ప్రముఖులు...నెహ్రూ, పటేల్, మౌంట్ బాటన్ల ఏకకాల ఆమోదం పొందింది. భారత బ్రిటిష్ ప్రభుత్వానికి రాజ్యాంగ సలహా దారుగా, స్వాతంత్ర్యం అనంతరం, అధికార మార్పిడి, రాష్ట్రం యొక్క రాజ్యాంగ విషయాలు, ప్రధానంగా సార్వ భౌమాధికారం, పాలన, ఫెడరల్ యూనియన్, యూనిట్ల మధ్య అధికార పంపిణీకి సంబంధించిన విధానాలపై మీనన్ చేసిన కృషి అనన్య సామాన్యం. భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యానికి దారితీసిన ప్రసిద్ధ ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది మీనన్. తన పుస్తకం 'ట్రాన్స్‌ఫర్ ఆఫ్ పవర్ ఇన్ ఇండియా'లో, ప్రత్యామ్నాయ ముసాయిదా ప్రణాళికను సిద్ధం చేయడానికి తనకు రెండు లేదా మూడు గంటలు మాత్రమే సమయం ఎలా పట్టిందో గ్రంథస్థం చేశాడు. ఆయన ప్రణాళికను పండిట్ జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, మహమ్మద్ అలీ జిన్నా అంగీక రించారు. మీనన్ సర్దార్ పటేల్‌తో కలిసి 500 కంటే ఎక్కువ రాచరిక రాష్ట్రాలను యూనియన్ ఆఫ్ ఇండియాలో విలీనం చేయడంపై పనిచేశాడు. ఈ విషయంలో వాస్తవంగా పటేల్ కన్నా మీనన్ చేసిన కృషియే ఎక్కువ. మంత్రిత్వ శాఖ మరియు వివిధ భారతీయ రాచరిక పాలనల మధ్య మంచి సంబంధాన్ని పెంపొందించ డానికి దౌత్యాన్ని ఉపయోగించాడు. పటేల్ రాయబారిగా వ్యవహరించాడు. భావి భారత స్వతంత్ర దేశానికి ఫ్రేమ్ వర్క్‌ను రూపొందించడానికి అయిష్టంగా ఉన్న రాజులు, పాలకులతో ఒప్పందాలు కుదుర్చు కున్నాడు. మీనన్ తన రచనలైన రెండు సంపుటాలలో స్వతంత్ర్య భారతదేశం, పాకిస్తాన్ రెండు సార్వభౌమ రాజ్యాల ఆవిర్భావానికి దారితీసిన సంఘటనల చారిత్రక నేపథ్యం వివరించారు. 500 పైగా రాచరిక రాష్ట్రాలను స్వతంత్ర భారత దేశంలో విలీనం చేయ డంలో ఉక్కు మనిషి సర్దార్ పటేల్ కు

సహాయం చేసిన ఘనత వహించిన మీనన్ కు దక్కాల్సిన గుర్తింపు దక్కలేదు. ఆయన పేరు మీద ఒక్క జీవిత చరిత్ర లేదు. పాఠశాల సిలబస్‌లో ఆయన రచనల ప్రస్తావన లేదు. ఆయన స్థాపించిన విపి మీనన్ అవార్డు మాత్రమే గుర్తుగా ఉంది. బ్రిటీష్ మరియు స్వతంత్ర భారత దేశ సమర్థ అధికారి, డిసెంబర్ 31, 1965న 72 సంవత్సరాల వయస్సులో బెంగళూరులోని కంటోన్మెంట్‌లోని కుక్ టౌన్‌లో మరణించాడు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, 9449595494

పాశ్చాత్య పోకడలకు ఆకర్షితులవుతున్న యువభారతం !

భిన్నత్వంలో ఏకత్వం సువిశాల సుందర భారత జన నందన వనం. ప్రాంతాలు, భాషలు, సంస్కృతులు, సాంప్రదాయాలు వేరైనా నా భరతమాత కంఠాన చేరిన పలు పుష్పాలు ఏరి కూర్చిన అలంకరించిన సుగంధ మాల. ఇక్కడి వైవిధ్యత స్వదేశీయులకు గర్వకారణం, విదేశీయులకు ఈర్ష్యాజనకం. ఆధునిక పాశ్చాత్య సమాజం ప్రతి ఏట ఘనంగా జరుపుకునే 2025 నూతన సంవత్సర వేడుకలు నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా బహుళ ప్రచారంలోకి రావడం, భారతీయులు కూడా ఈ వేడుకలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించుకోవడం చూస్తున్నాం. 1582లో రోమన్ క్యాథలిక్ చర్చ్ 'పోప్ గ్రిగోరీ' స్థాపించిన గ్రిగోరియన్ క్యాలెండర్ ప్రకారం ప్రతి ఏట 31 డిసెంబర్, 01 జనవరి రోజుల్లో గడిచిన 2024 సంవత్సరానికి వీడ్కోలు పలుకుతూ, రానున్న 2025 నూతన సంవత్సరానికి ఆహ్వానం తెలుపుతూ వయోభేదం లేకుండా పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ కలిసి ఆ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం జరుగుతున్నది. నూతన సంవత్సర దినం రోజు ప్రభుత్వ సెలవు కానప్పటికీ ఇండియాలో ఆపాలగోపాలం 31 డిసెంబర్ రాత్రి నుంచి 01 జనవరి వరకు ఉత్సవాలు, పార్టీలు, సినిమాలు చూడడం, టివీ కార్యక్రమాలను తిలకించడం, కేకులు కట్ చేయడం, రెస్టరెంట్లు/రిసార్టుల్లో గడపడం, నూతన వస్త్రాలు ధరించడం, దేవాలయాలు/చర్చిలకు వెళ్లడం, నూతన సంవత్సర వేళ పరస్పరం శు భాకాంక్షలు తెలియజేసుకోవడం లాంటివి సర్వసాధారణంగా జరుగుతుంటాయి.

సువిశాల భారతంలో వివిధ వైవిధ్యభరిత నూతన సంతవత్సర వేడుకలు:
భారత దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాలు, ప్రాంతాలు, సాంప్రదాయాలు, భాషల 1.42 బిలియన్ల జనులు చాంద్రమాన క్యాలెండర్ ప్రకారం తమ తమ నూతన సంవత్సర పండుగలను పంటలు కోసే సీజన్‌లో నిర్వహించుకోవడం అనాదిగా ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. తెలుగు, కన్నడ ప్రజలు నూతన సంవత్సర వేడుకలను "ఉగాది పండుగ" రూపంలో జరుపుకుంటున్నారు. అదే విధంగా పంజాబీలు "బైసాకీ పండుగ"ను, గుజరాతీలు "బెస్తు వరస్ పండుగ"ను, బీహార్/ఝార?ండ్‌లో "జూడె శీతల్"ను, ఈశాన్య రాష్ట్రాలు "బోహగ్ బిహూ పండుగ"ను, మహారాష్ట్రలో "గుడి పడ్వా పండుగ"ను, సింధీలు "చెట్టీ ఛాంద్? పండుగ"ను, కాశ్మీరీ హిందువులు "నవ తేజ్ పండుగ"ను, పార్సీలు "జెమ్షేడీ నవ్రోజి పండుగ"ను, కేరళలో "విషు పండుగ"ను, తమిళనాడులో "పుతండు పండుగ"ను, ఒడిసాలో "పాన సంక్రాంతి పండుగ"ను, అస్సాంలో "బోహగ్ బిహూ పండుగ"ను, ముస్లిమ్‌లు హిజ్రీ క్యాలెండర్ ప్రకారం తమ తమ నూతన సంవత్సర పండుగలను ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఈ కొత్త సంవత్సర వేడుకలతో పాటు 'గ్రిగోరియన్ క్యాలెండర్' ప్రకారం 01 జనవరి రోజున కూడా "న్యూ ఇయర్ డే" వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకోవడం విశేషం.

2024 సింహావలోకనం – 2025లో చేపట్టవలసిన సత్కార్యాల తీర్మానాలు చేసుకుందాం:

భారత దేశవ్యాప్తంగా గ్రామాల నుండి మహానగరాల వరకు నూతన సంవత్సర వేడుకలను 31 రాత్రి నుంచి 01 జనవరి వరకు నిర్వహించుకోవడం, ఏటేటా ఈ సంస్కృతి పెరిగి పోవడం, పలు సందర్భాల్లో పరిధిలో దాటడం గమనిస్తున్నాం. మనకే స్వంతమైన నూతన సంవత్సర వేడుకల నిర్వహణను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వాటిని ఘనంగా జరుపుకుంటూనే 01 జనవరి "న్యూ ఇయర్ వేడుక"లను కూడా జరుపుకుందాం. 2024లో మనం సాధించిన ప్రగతిని గుర్తు చేసుకుంటూ, 2024 వైఫల్యాల నుంచి గుణపాఠాలు నేర్చుకుంటూ, 2025లో మనం చేపట్టవలసిన కార్యాలను నిర్ణయించుకొని, సాఫల్య సిద్ధికి సకల శక్తియుక్తులను ఒడ్డి ప్రతి ఏటా ఆశించిన స్థాయిలో ముందడుగు వేద్దాం, మనం ఎదుగుతూ మన దేశాభివృద్ధికి ఊతం ఇద్దాం.

పెరుగుతన్న పాశ్చాత్య వింత పోకడలు:
"పొరుగింటి పుల్ల కూర రుచి"గానే ఉంటుందని, "ఘర్‌కా మర్గీ దాల్ కీ బరాబర్" అవుతున్నదని గమనించి మన సంస్కృతులను కాపాడుకుంటూనే ఇతరుల వేడుకల్లో సహితం పాల్గొందాం. మన మహానగరాలు ఢిల్లీ, ముంబాయి, కోల్‌కతా, చెన్నై, బెంగుళూరు, హైదరాబాదు లాంటి నగరాల వీధులు 31 డిసెంబర్ రాత్రి యువతతో నిండి పోవడం, బాణాసంచా కాల్చుతూ సంబరాలు చేసుకోవడం, పిచ్చి ముదిరి అతిగా ఆల్కహాల్ సేవించి వాహనాలు నడపడం లేదా నడి వీధుల్లో వికారమైన నృత్యాలు చేయడం, పబ్బుల్లో గబ్బు పనులు చేయడం లాంటి విపరీతాలను చూస్తున్నాం. ల పర్వదినాలు, వేడుకలు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని, ఇతరులు అసహ్యించుకునే దుస్థితిలోకి జారవద్దని గమనిద్దాం. మన ప్రవర్తన మన వారినే ఇబ్బంది పెట్టే విధం ఉండకూడదని గమనిద్దాం.

– డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి, 9949700037