నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

శుక్రవారం 10 జనవరి 2025 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 12

ఏపీ అప్పుడూ.. ఇప్పుడూ ఐటి కేంద్రమే

2లో..

- డిజిటల్ టెక్నాలజీ సదస్సులో కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్

మోహన్‌బాబుకు సుప్రీంలో ఊరట

2లో..

- బెయిల్ విచారణ ముగిసేవరకు అరెస్ట్ చేయొద్దని ఆదేశం

వ్యాయామం చేస్తున్నారా.. ఈ టీలను సేవించండి..

2లో..

రోజూ ఉదయాన్నే చాలా మందికి నిద్ర లేవగానే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది... చల్లని వాతావరణంలో వేడి వేడిగా టీ తాగుతుంటే వచ్చే మజాయే వేరు. చాలా మందికి ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే టీ తాగకపోతే రోజును ప్రారంభించినట్లు సంతృప్తి ఉండదు. ఈ క్రమంలోనే చాలా మంది ఉదయం మొదటగా టీ సేవిస్తుంటారు. అయితే సాధారణ టీని రోజుకు పరిమిత మోతాదులోనే తాగాలి. అధికంగా సేవిస్తే టీలో ఉండే కెఫీన్, టానిన్స్ ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. కానీ రోజూ హెర్బల్ టీలను సేవిస్తే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. సాధారణ టీకి బదులుగా హెర్బల్ టీలను సేవిస్తే ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసిన అనంతరం ఈ హెర్బల్ టీలను సేవించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

అమల్లోకి వచ్చిన భూభారతి చట్టం

- బిల్లుకు ఆమోద ముద్ర వేసిన గవర్నర్
- సత్వరం చట్టం అమలుకు చర్యలు తీసుకుంటాం
- రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి వెల్లడి

వివరాలు 2లో

హైదరాబాద్, జనవరి9 (నినాదం న్యూస్): 'భూ భారతి-2024' చట్టానికి గవర్నర్ ఆమోద ముద్ర వేశారు. దీంతో ఇది చట్టరూపం దాల్చింది. గవర్నర్ ఆమోదం తెలపటంతో వీలైనంత త్వరగా చట్టాన్ని అమల్లోకి తెస్తామని రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. గవర్నర్ ఆమోదించిన భూ భారతి చట్టం బిల్లు కాపీని సచివాలయంలో రెవెన్యూ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి నవీన్ మిత్తల్ మంత్రి పొంగులేటికి అందజేశారు. ప్రజలకు మెరుగైన రెవెన్యూ సేవలు అందిస్తామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి పేర్కొన్నారు. చరిత్రాత్మక భూ భారతి చట్టాన్ని గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్‌వర్మ ఆమోదించడంతో వీలైనంత త్వరగా ఈ చట్టాన్ని అమల్లోకి తీసుకువచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి పొంగులేటి అధికారులను ఆదేశించారు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కాకరకాయ ఎంతో మేలు

2లో..

కాకరకాయలు అంటే సహజంగానే చాలా మందికి ఇష్టం ఉండవు. వీటిని తినేందుకు అందరూ అయిష్టతను ప్రదర్శిస్తుంటారు. కాకరకాయలతో మనం తరచూ పలు రకాల వంటలను చేస్తుంటాం. వేపుడు, టమాటాలతో కలిపి వండుకోవడ లేదా పులుసు పెట్టుకోవడం చేస్తుంటాం. అయితే వాస్తవానికి డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కాకరకాయ చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. వీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. షుగర్ ఉన్నవారు కచ్చితంగా రోజూ కాకరకాయలను తినాల్సి ఉంటుంది. అయితే వీటిని తినడం ఇష్టం లేకపోతే కనీసం జ్యూస్ రూపంలో అయినా తాగాలి. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాకరకాయ డయాబెటిస్‌ను అదుపు చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని వారు అంటున్నారు.

గలీజు పనులు రేవంత్ చేస్తడు.. మాకు ఆ ఖర్మ పట్టలేదు : కేటీఆర్

2లో..

రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు తీసుకు వచ్చేందుకే ఫార్ములా-ఈ రేస్‌ను హైదరాబాద్‌కు తీసుకువచ్చామని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారకరామారావు అన్నారు. అవినీతి లాంటి గలీజు పనులు రేవంత్‌రెడ్డి చేస్తడు తప్పా తాము చేయమని, మాకు ఆ ఖర్మ పట్టలేదని కుండబద్దలు కొట్టినట్లుగా ఏసీబీ అధికారులు స్పష్టం చేశానని కేటీఆర్ అన్నారు. తెలంగాణ భవన్‌లో ఆయన కార్యకర్తలతో మాట్లాడారు.

చలికి పెరుగు సరిగా తోడుకోవట్లేదా.. సింపుల్ టిప్స్‌తో సమస్యకు చెక్..!

2లో..

భోజనంలో ఎన్ని రకాల వెరైటీలు ఉన్నాసరే చివరలో కొద్దిగా పెరుగుతో తింటేనే సంతృప్తి కలుగుతుంది. అందుకే చాలామంది తాము తినే భోజనంలో కచ్చితంగా పెరుగు ఉండేలా చూసుకుంటారు. అయితే చలికాలం వచ్చిందంటే పెరుగు తోడుకోవడం సమస్యగా మారుతుంది. పెరుగు సరిగా గడ్డకట్టకుండా పాలుపాలుగానే ఉండిపోతుంది. తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలే ఇందుకు కారణం.

గలీజు పనులు రేవంత్ చేస్తడు..

- మాకు ఆ ఖర్మ పట్టలేదు : కేటీఆర్

హైదరాబాద్,జనవరి9(ఆర్ఎన్ఎ): ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'గత పది సంవత్సరాల్లో పార్టీ అధ్యక్షుడు, తెలంగాణ సాధించిన మన నాయకుడు కేసీఆర్ నాయకత్వంలో నిబద్ధతతో ఎక్కడా పైసా అవినీతికి తావులేకుండా పని చేశానని విచారణలో ఏసీబీ అధికారులకు చెప్పాను. ఏసీబీ అధికారులు 82 ప్రశ్నలు అడిగారు. కాకపోతే పాడిందే పటరా అన్నట్టు అడిగిందే అడుగుడు తప్ప కొత్త విషయం లేదు. రేవంత్‌రెడ్డి బలవంతంగా కేసు పెట్టించాడని వాళ్లకు అర్థమైంది. అధికారులు కూడా ఇబ్బందిపడుతున్నరు. ఎందుకంటే కేసులో విషయం లేదు' అన్నారు.

వంద కేసులు పెట్టినా ఎదుర్కొంటాం..

'ఫార్ములా–ఈ రేస్ ఈవెంట్‌ని హైదరాబాద్‌లోనే ఉంచాలి. కష్టపడి తొలిసారి భారత్‌కు మొదటిసారి తీసుకువచ్చాం. ఇక్కడ ఉంటేనే మన రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు తీసుకురావడం, భవిష్యత్‌లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు హైదరాబాద్, తెలంగాణను ఒక ప్రధాన స్థావరంగా చేయాలని ఒక విజన్‌తో చేసిన పనితప్ప మరొకటి లేదు. పైసలు, అవినీతి లాంటి గలీజు పనులు రేవంత్‌రెడ్డి చేస్తడు తప్ప మేం చేయం. మాకు ఆ ఖర్మ పట్టలేదని కుండబద్దలు కొట్టినట్లు వాళ్లకు చెప్పిన. మీరు ఎన్నిసార్లు పిలిచినా వస్తానని, ఇబ్బంది లేదని చెప్పాను. వారికి ఒక విజ్ఞప్తి చేశాను. కేసు పెట్టారు, విచారణ చేస్తున్నారు పర్వాలేదు. ఇలాంటివి వంద కేసులు పెట్టినా ఎదుర్కొంటం. మీ ప్రభుత్వం, మీరు ఎన్ని కేసులు పెట్టినా.. ఎన్ని రకాల ప్రయత్నం చేసినా.. కేసీఆర్ సైనికులుగా మేం మాత్రం ఖచ్చితంగా ఈ సంవత్సరం మొత్తం ప్రజా సమస్యల గురించే మాట్లాడుతాం.. మీరు ఎత్తగొట్టిన రైతుభరోసా, మీరివ్వని రూ.4వేల పెన్షన్ గురించి మాట్లాడుతాం. ఇస్తానని చెప్పి మోసం చేసిన మహాలక్ష్మి రూ.2500 గురించి మాట్లాడుతాం. ఇస్తానని చెప్పిన 2లక్షల ఉద్యోగాల విషయంలో మా పిల్లల గురించి మాట్లాడుతం. కచ్చితంగా ప్రతి సమస్యను, ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలపై మాట్లాడుతాం. ఇలాంటి కేసులు వంద కేసులు పెట్టినా.. మాట్లాడడం వదిలిపెట్టమని చెప్పా'నని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

ఏపి అప్పుడూ.. ఇప్పుడూ ఐటి కేంద్రమే

డిజిటల్ టెక్నాలజీ సదస్సులో కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్

విశాఖపట్నం,జనవరి 9(ఆర్ఎన్ఎ): ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎప్పుడూ ఐటీకి కేంద్రంగా ఉందని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు అన్నారు. విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన ఏపీ డిజిటల్ టెక్నాలజీ సదస్సుకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. 'సీఎం చంద్రబాబు ఐటీతో పాటు డీప్ టెక్నాలజీ, ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌ను ప్రమోట్ చేస్తున్నారు. దీనికి ప్రధాన కేంద్రంగా విశాఖను తయారు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆలోచిస్తోంది. సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ ఎక్కడికి వెళ్లినా విశాఖను టెక్ హబ్‌గా ప్రమోట్ చేస్తున్నారు. బుధవారం ప్రధాని మోదీ రూ.2 లక్షల కోట్ల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. లోకేశ్ కృషితో విశాఖలో టీసీఎస్ కార్యకలాపాలు ప్రారంభించనుంది. గూగుల్ కూడా పెట్టుబడులు పెట్టనుంది. హైదరాబాద్‌లో మైక్రోసాఫ్ట్ వచ్చాకే అభివృద్ధి ఒక స్థాయిలో పెరిగింది. విశాఖకు బహుళ జాతి సంస్థలు పెట్టుబడులతో వస్తే నగరం బాగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విశాఖ, ఉత్తరాంధ్రపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో ఈ నగరాన్ని ప్రపంచానికే గర్వ కారణంగా నిలిచేలా తీర్చిదిద్దుతాం. పౌర విమానయాన శాఖ తరఫున డ్రోన్ టెక్నాలజీ, ఏవియేషన్‌లో ఏపీకి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం' అని రామ్మోహన్‌నాయుడు చెప్పారు.

అమల్లోకి వచ్చిన భూభారతి చట్టం

హైదరాబాద్, జనవరి9 (నినాదం న్యూస్) : తెలంగాణ ప్రజానీకానికి మెరుగైన, సమగ్రమైన రెవెన్యూ సేవలను సత్వరమే అందించాలన్న ఆశయంతో భూ భారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేలా ఈ చట్టాన్ని రూపొందించామని పేర్కొన్నారు. ఇందులో పాలుపంచుకున్న ప్రతి ఒక్కరికీ మంత్రి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజలందరి అభిప్రాయాలను క్రోడీకరించి సామాన్యుల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా భూ భారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చినట్లు వివరించారు. ఈ చట్టానికి సంబంధించిన విధి విధానాలను రూపొందించడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అధికారులకు సూచించారు. డిసెంబర్ 20వ తేదీన భూభారతి బిల్లును తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఆమోదించిన విషయం తెలిసిందే. అనంతరం డిసెంబర్ 30వ తేదీన గవర్నర్ కార్యాలయానికి భూభారతి బిల్లు చేరింది. ఈరోజు భూభారతి చట్టానికి ఆమోదం తెలుపుతూ గవర్నర్ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. దీంతో త్వరలోనే భూభారతి మార్గదర్శకాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేయనుంది. మార్గదర్శకాలపై సర్కార్ కసరత్తు చేస్తోంది. ఆర్వోఆర్ - 2020 వల్ల అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని అన్నారు. వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం గత ప్రభుత్వం రెవెన్యూ వ్యవస్థను పూర్తిగా విచ్ఛిన్నం చేసిందని విమర్శించారు. కొందరికి సేవ చేయడానికి మాత్రమే పరిమితమైన రెవెన్యూ సేవలను అందరికీ అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. కాగా... ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ధరణిని రద్దు చేసి భూభారతి పోర్టల్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. ర్వోఆర్–2020ను కూడా పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేస్తూ.. ప్రభుత్వం ఈ కొత్త చట్టాన్ని తీసుకువచ్చింది. ధరణి స్థానంలో కొత్తగా భూ భారతి చట్టం అమల్లోకి రానుంది. గత ఏడాది డిసెంబర్ 18న భూభారతి చట్టం బిల్లును మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలంగాణ అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టగా.. అదే నెల 20, 21 తేదీల్లో శాసనసభ, మండలి ఆమోదం తెలిపింది. ఆపై గర్నవర్‌కు ఈ బిల్లును పంపగా.. ఈరోజు భూభారతికి ఆమోదం తెలిపారు గవర్నర్. భూభారతితో రైతులకు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని ఇది వరకే మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. గత ప్రభుత్వంలో కొందరి గుప్పిట్లోనే పరిమితమైన రెవెన్యూ సేవలను గ్రామస్థాయి వరకు విస్తరించడానికి తమ ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందని వివరించారు. గ్రామాలలో రెవెన్యూ సేవలు అందించేందుకు ప్రతి రెవెన్యూ గ్రామానికి ఒక రెవెన్యూ అధికారిని నియమించబోతున్నామని, ఇప్పటికే కసరత్తు కొలిక్కి వచ్చిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆలోచనల కు అనుగుణంగా రెవెన్యూ విభాగం పనిచేయాలన్నారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని.. రెవెన్యూ వ్యవస్థను ప్రజలకు చేరువ చేయాలన్నదే తమ ప్రభుత్వ ఆకాంక్ష అని స్పష్టం చేశారు. ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్‌ను మంత్రి మంత్రి ప్రారంభించారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల దరఖాస్తుల పరిశీలన 95శాతం పూర్తయిందని మంత్రి తెలిపారు. జీహెచ్ఎంసీలో 88శాతం దరఖాస్తుల పరిశీలన పూర్తి అయ్యిందని వివరించారు.

మోహన్‌బాబుకు సుప్రీంలో ఊరట

- బెయిల్ విచారణ ముగిసేవరకు అరెస్ట్ చేయొద్దని ఆదేశం

హైదరాబాద్,జనవరి9(ఆర్ఎన్ఎ) : సినీనటుడు, దర్శక, నిర్మాత మంచు మోహన్‌బాబుకు సుప్రీంకోర్టులో ఊరట లభించింది. ముందస్తు బెయిల్ పై విచారణ జరుగుతోందని, ఆ విచారణ ముగిసేంతవరకు మోహన్ బాబును అరెస్ట్ చేయవద్దని సుప్రీం ధర్మాసనం ఆదేశించింది. జర్నలిస్టుపై దాడి కేసులో మోహన్‌బాబుపై హత్యాయత్నం కేసు నమోదైంది. ఈ కేసుపై ముందస్తు బెయిల్ మంజూరుకు తెలంగాణ హైకోర్టు నిరాకరించింది. దీంతో ఆయన ముందస్తు బెయిల్ కోసం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. దీనిపై గురువారం జస్టిస్ సుధాంశు ధులియా నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ముందు విచారణ జరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో మోహన్‌బాబు ముందస్తు బెయిల్‌పై విచారణ పూర్తయ్యే వరకు ఆయనను అరెస్టు చేయవద్దంటూ న్యాయస్థానం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. మోహన్ బాబు బెయిల్ కోసం సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. జర్నలిస్ట్ పై దాడి కేసులో ఆయనకు ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వడానికి తెలంగాణ హైకోర్టు నిరాకరించింది. హైకోర్టు నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తూ మెహన్ బాబు సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. తన వయసు 78 ఏళ్లని, గుండె సంబంధిత వ్యాధితో బాధపడుతున్నానని అందుచేత తనకు ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేయాలని ఆయన తన పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో సుప్రీం కోర్టు నుంచి తనకు సానుకూల తీర్పు వస్తుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆయన అనుకున్నట్టుగానే గురువారం విచారణ జరిపిన సుప్రీం కోర్టు ఈ మేరకు తీర్పు ఇచ్చింది.

వ్యాయామం చేస్తున్నారా.. అయితే ఈ టీలను సేవించండి

వ్యాయామం చేసిన వెంటనే లేదా శారీరక శ్రమ చేసిన వెంటనే హెర్బల్ టీలను సేవించడం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా గ్రీన్ టీని సేవించాలి. ఇందులో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. గ్రీన్ టీని సేవించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అలాగే ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. ఎంత పనిచేసినా అంత సులభంగా అలసిపోరు. దీంతో బద్దకం పోతుంది. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అలాగే ఉంటాయి. అలాగే వ్యాయామం చేసిన అనంతరం బ్లాక్ టీని కూడా సేవించవచ్చు. అయితే ఇందులో చక్కెర కలపకుండా తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

బ్లాక్ టీ.. బ్లాక్ టీలోనూ అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వ్యాయామం చేసిన అనంతరం బ్లాక్ టీని సేవిస్తుంటే తిరిగి శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. రోజంతా చురుగ్గా పనిచేయవచ్చు. బ్లాక్ టీ వల్ల శరీరంలో నైట్రిక్ ఆమ్లం ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది శక్తిని అందిస్తుంది. అందువల్ల ఎంత పనిచేసినా అలసట రాదు. చురుగ్గా ఉంటారు. ఇక వ్యాయామం చేసిన తరువాత తాగాల్సిన టీలలో అల్లం టీ కూడా ముఖ్యమైనది. అల్లంను నీటిలో వేసి మరిగించి వడకట్టి తాగుతుండాలి. అవసరం అనుకుంటే అందులో కాస్త తేనె కలుపుకోవచ్చు. అల్లం టీని సేవించడం వల్ల మెటబాలిజం పెరిగి కొవ్వు కరగడమే కాదు, జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు కూడా మెరుగు పడుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

హెర్బల్ టీలు.. ఇవే కాకుండా మార్కెట్‌లో మనకు పలు హెర్బల్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు కమోమిల్ టీ, మందార పువ్వుల టీ, గులాబీ పువ్వుల టీ, పుదీనా టీ, తులసి ఆకుల టీ.. ఇలా రకరకాల హెర్బల్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిల్లో ఏ టీని అయినా సేవించవచ్చు. ఇవి మెటబాలిజంను పెంచి కొవ్వును కరిగేలా చేస్తాయి. దీంతో అధిక బరువు తగ్గుతారు. ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసిన అనంతరం ఈ టీలను సేవిస్తుంటే కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతారు. దీంతో రోజంతా శక్తి స్థాయిలు తగ్గకుండా అలాగే ఉంటాయి. ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా పనిచేసుకోవచ్చు. అలాగే రోగాలు రాకుండా కూడా ఈ టీలు మనల్ని రక్షిస్తాయి. కనుక ఈ టీలను రోజూ తాగితే మంచిది.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కాకరకాయ ఎంతో మేలు

కాకరకాయల్లో చరాంతిన్ అనే సహజసిద్ధమైన స్టెరాయిడ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. కాకరకాయల్లో ఓలినాలిక్ యాసిడ్ గ్లూకోసైట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. క్లోమగ్రంథి ఇన్సులిన్‌ను సరిగ్గా ఉత్పత్తి చేసేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తంలో ఉన్న షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. కనుక కాకరకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా రోజూ వీటిని తింటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. కాకరకాయ జ్యూస్‌ను రోజూ 30 ఎంఎల్ మోతాదులో తాగినా చాలు షుగర్ లెవల్స్‌ను అదుపు చేయవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో ఉన్న అధిక చక్కెర స్థాయిలను మాత్రమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలోనూ కాకరకాయలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

అధిక కొలెస్ట్రాల్‌కు..అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు రోజూ కాకరకాయను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. శరీరంలో ఉండే ఎల్‌డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్) తగ్గిపోతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్) పెరుగుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. కాకరకాయల్లో అనేక రకాల బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఈ విటమిన్ల లోపంతో బాధపడుతున్నవారు రోజూ కాకరకాయ జ్యూస్‌ను తాగితే ఫలితం ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్‌ను తాగడం వల్ల కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి. కిడ్నీల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. దీని వల్ల కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీల్లో ఉండే స్టోన్స్ కరిగిపోతాయి. మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బయట పడవచ్చు.

చలికి పెరుగు సరిగా తోడుకోవట్లేదా.. సింపుల్ టిప్స్‌తో సమస్యకు చెక్..!

సాధారణంగా పెరుగు తోడుకోవాలంటే గది ఉష్ణోగ్రత 37 నుంచి 45 డిగ్రీల మధ్య ఉండాలి. కానీ చలికాలంలో ఈ స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు ఉండవు. అందుకే ఆ వెచ్చదనాన్ని కలిగించడానికి మనమే బయటి నుంచి ఏర్పాట్లు చేయాల్సి ఉంటుంది. అందుకోసం పెరుగు తోడుపెట్టిన తర్వాత ఆ పాత్రని ఒక దళసరి వస్త్రంతో చుట్టాలి. ఆపై గాలి లోపలికి చొరబడకుండా పాత్ర మీద మూత పెట్టాలి. పాత్రను చలిగాలి తగిలేచోట పెట్టకుండా కాస్త వెచ్చగా ఉండే ప్రదేశంలో పెట్టాలి. అప్పుడే పెరుగు గట్టిగా తోడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఇంట్లో ఓవెన్ ఉన్నవారు ఆ ఓవెన్‌ను ఒక రెండు నిమిషాలపాటు 180 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద వేడిచేసి ఆఫ్ చేయండి. ఇప్పుడు అందులో పెరుగు తోడేసిన పాత్రను 6 నుంచి 7 గంటలు లేదా రాత్రంతా ఉంచండి. ఉదయం లేచేసరికి గడ్డ పెరుగు రెడీగా ఉంటుంది. పైగా రుచికరంగా కూడా తయారవుతుంది. బియ్యం డబ్బా కూడా పెరుగు గట్టిగా తోడుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. పెరుగు తోడేసిన పాత్రను బియ్యం డబ్బాలో పెడితే ఆ వెచ్చదనానికి పెరుగు గట్టిగా తోడుకుంటుంది. పెరుగు తోడుపెట్టిన పాత్రను థర్మాకోల్‌తో చేసిన పెట్టెలో పెట్టినా వెచ్చగా ఉంటుంది. కాబట్టి పెరుగు గట్టిగా తోడుకుంటుంది.

తెలుగు సినీ రంగ ఆణిముత్యం ముక్కామల

ముక్కామల కృష్ణమూర్తి తెలుగు సినిమా రంగంలో సుస్థిరమైన ముద్ర వేశారు. ఆయన కథనాలు, పాత్రలు, దర్శకత్వం, రచనతో తెలుగు సినిమా రంగాన్ని విస్తృతంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేశారు. నటుడిగా మాత్రమే కాకుండా రచయితగా, దర్శకుడిగా, నిర్మాతగా కూడా ఆయన తన ప్రతిభను చాటారు. 1950, 1960 దశకాల్లో తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో ఆయన పేరు వెలుగొందింది. ప్రారంభ జీవితం ముక్కామల కృష్ణమూర్తి ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లో1920 ఫిబ్రవరి 28న గుంటూరు జిల్లా గురజాలలో జన్మించారు. వృత్తిరీత్యా న్యాయవాది అయినప్పటికీ, చిన్నతనం లోనే కళలపై ఆసక్తి కలిగి రంగస్థల నటుడిగా మంచి పేరు సంపాదించారు. ఆయన నటనలో సహజత్వం, భావోద్వేగాల ప్రదర్శన ప్రేక్షకులను మెప్పించేవి. రంగస్థల అనుభవం ఆయనకు సినిమా రంగంలో ఉపయోగ పడింది.

సినీ జీవితం: ముక్కామల కృష్ణమూర్తి 1950లలో తెలుగు సినిమా రంగంలో ప్రవేశించారు. అప్పటి తెలుగు సినిమాలు భక్తి, చారిత్రక, జానపద కథల ఆధారంగా సాగేవి. ఈ తరహా సినిమాల్లో ఆయన పాత్రలు అత్యంత గుర్తింపు పొందాయి.

ముఖ్య చిత్రాలు... జగదేక వీరుని కథ, శ్రీకృష్ణ పాండవీయం, ఉమాచండి గౌరి శంకరుల కథ, లైలా మజ్ను (ఈ సినిమాలో భానుమతి తండ్రిగా నటించి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు), మాయాబజార్ వంటి చిత్రాల్లో ఆయన విలక్షణమైన పాత్రలను పోషించి ప్రేక్షకుల హృదయాలను గెలుచు కున్నారు.

దర్శకుడు, రచయితగా ...

ముక్కామల నటనకే పరిమితం కాకుండా రచయితగా దర్శకుడిగా తన ప్రతిభను చాటారు. దర్శకత్వం: ఆయన దర్శకత్వం వహించిన "మరదలు పెళ్లి" , "ఋష్యశృంగ" వంటి చిత్రాలు ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు పొందాయి. రచన: కథలు రాయడం ఆయనకు ప్రత్యేకమైన అభిరుచి. ఆయన రాసిన కథలు నాటకీయతతో, భావోద్వేగాలతో నిండి ఉండేవి.

సహజత్వానికి ప్రాముఖ్యత: ముక్కామల నటనలో సహజత్వానికి ప్రధాన ప్రాధాన్యత వుంది. విలన్ పాత్రలు, రాజకీయ నాయకుల పాత్రలు, కుటుంబ పెద్దల పాత్రల్లో ఆయన స్ఫూర్తి దాయకంగా నిలిచారు. ఆయన నటనలో భావోద్వేగాల ప్రదర్శన ప్రేక్షకులను చలింపచేసేది.

అన్య భాషల్లో కృషి: తెలుగు చిత్రాలకే పరిమితం కాకుండా తమిళ, కన్నడ భాషా చిత్రాల్లో కూడా నటించారు. వివిధ భాషల్లో తన ప్రతిభను చాటుతూ దక్షిణాది సినిమా రంగంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారు.

వ్యక్తిగత ఆసక్తులు: ముక్కామల కేవలం సినిమాలకే పరిమితం కాకుండా కళల పట్ల విస్తృతమైన ఆసక్తి కలిగి ఉండేవారు. ఫోటోగ్రఫీ, పెయింటింగ్, మరియు నాటకరంగం ఆయనకు ప్రత్యేకమైన హాబీలు. నూతన నటీ నటులకు సహకారం అందించడంలో ఆయన ముందుండేవారు.

ముక్కామల వారసత్వం:

ముక్కామల కృష్ణమూర్తి 1987 జనవరి 10న చివరి శ్వాస విడిచారు. ఆయన చేసిన కృషి తెలుగు సినీ రంగానికి చిరస్మరణీయం. ఆయన నటన, రచన, దర్శకత్వం ఇప్పటికీ ప్రేక్షకుల గుండెల్లో జీవిస్తోంది. ముక్కామల కృష్ణమూర్తి తెలుగు సినిమా రంగానికి చేసిన సేవలు అద్భుతమైనవి. ఆయన ప్రతిభ, సినీ రంగానికి తన జీవనాన్ని అంకితం చేసిన తపన, నేటి తెలుగు సినిమా అభివృద్ధికి పునాది వేసిన గొప్ప వ్యక్తిగా గుర్తించ బడతారు. ఈయన అందించిన స్ఫూర్తి, వారసత్వం సినిమాపై మక్కువ ఉన్న ప్రతి కళాకారుడికి ఆదర్శంగా నిలుస్తాయి.

తెలుగు కవులను తెలుగేతరులకు
పరిచయం చేసిన జర్నలిస్ట్ ధూళిపూడి

ధూళిపూడి ఆంజనేయులు, సుప్రసిద్ధ ఆంగ్ల రచయిత. పుట్టింది, పెరిగింది తెలుగు రాష్ట్రంలో అయినా, ఆంజనేయులు కేవలం ఇంగ్లీషులోనే రాసి గొప్ప జర్నలిస్టుగా ఖ్యాతి చెందారు. డి.ఎ.అని పాఠకులకు పరిచితులు. 1924 జనవరి 10న గుంటూరు జిల్లా తెనాలి తాలూకా ఎలవర్రులో పుట్టి, ముందు నుండే జర్నలిస్టు జీవితాన్ని ఎంపిక చేసుకున్న ఆంజనేయులు, కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా, సమాచార శాఖలో జర్నలిస్టుగా, ఆకాశ వాణిలో వాణి పత్రికా సంపాదకులుగా, హిందూ పత్రిక సంపాదక బృందం బాధ్యులుగా, పేరెన్నిక గన్నారు. కోటం రాజు రామారావు నడిపిన "ఇండియన్ రిపబ్లిక్" లో తొలుత జర్నలిజానికి ఆయన శ్రీకారం చుట్టారు. మొదట ఇండియన్ ఎక్స్ ప్రెస్ సంపాదక వర్గంలో 1948లో చేరి 1953లో ది హిందూ పత్రికలో చేరి అనుభవం సంపాదించిన తర్వాత 1959 లో ఆకాశవాణి వారి వాణి పత్రిక సంపాదక బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగరీత్యా ఆంజనేయులు ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, మద్రాసులో ఉంటూ సమాచార శాఖలో జర్నలిస్టుగా వృత్తిధర్మం నిర్వర్తించారు. ఉద్యోగంలో వున్నా వివిధ పత్రికలకు రాస్తూ ఆంజనేయులు మంచి పేరు తెచ్చు కున్నారు. అంతకుమించి, ఎన్నో రచనలు ప్రచురించారు. ఆయన రాసిన పత్రికలు క్వెస్ట్, ఇండియన్ రివ్యూ,థాట్, ఇండియన్ లిటరేచర్, త్రివేణి, ఫైనాన్షియల్ ఎక్స్ ప్రెస్, ఎకనామిక్ టైమ్స్, ఇండియన్ రైటింగ్ టుడే పేర్కొనదగినవి. తెలుగు పత్రికలకు ఇంగ్లీషులో రాసి పంపగా, అనువదించి వేసుకునే వారు. స్వతంత్ర టైమ్స్, దక్కన్ హెరాల్డ్, న్యూస్ టుడే, ఇండియన్ బుక్ క్రానికల్ పత్రికలు కూడా ఆంజనేయులు వ్యాసాలు ప్రచురించాయి. భవాన్స్ జర్నల్ లో ఎన్నో విలువైన వ్యాసాలు ఆంజనేయులు రాశారు. వృత్తిచేస్తూనే అనేక సెమినార్లకు, చక్కని వ్యాసాలు రాయడం ఆంజనేయుల జర్నలిస్ట్ కృషిలో భాగం అయింది. దీని ఫలితంగా జీవిత చరిత్ర, కళ గురించేగాక, నెహ్రూ, రాధాకృష్ణన్, అంబేద్కర్, నిరాద్ చౌదరి మొద లైన వారిపై లోతైన పరిశీలనా వ్యాసాలు రాశారు. ?తెలుగు సాహిత్యాన్ని, రచయితల్ని తెలుగే తరులకు అందించడం ఆయన విశిష్టత. ఇందులో భాగంగా గ్లింప్సెస్ ఆఫ్ తెలుగు లిటరేచర్ రాయగా, కలకత్తా రైటర్స్ వర్క్ షాప్ వారు వెలువ రించారు. ఆయన ఏది రాసినా, చెప్పినా స్పష్టంగా, మృదువుగా, మర్యా దగా ఉండేది. సున్నిత హాస్యం, విమర్శ ఆయన రచనల్లో కనిపించేది. వృత్తి రీత్యానూ, వ్యక్తి దృష్ట్యా ఆంజనేయులుకు ఎందరో సన్నిహితులయ్యారు. వారిలో నార్ల వెంకటేశ్వరరావు, సంజీవదేవ్, బి.ఎస్.ఆర్.కృష్ణ, కె.శ్రీనివాస అయ్యంగార్, వామనరావు, పట్టాభిరాం, ఎ.ఆర్.బాజీ, భావరాజు నరసింహా రావు ప్రభృతులెందరో వున్నారు. నార్ల వెంకటేశ్వర రావు తన ఇంగ్లీషు రచనల్ని ముందుగా ఆంజనేయులు పరిశీలించిన తరువాత ప్రచురించేవారు. విశ్వనాథ సత్యనారాయణ, గోపీ చంద్, బైరాగి, పాలగుమ్మి పద్మ రాజు, శ్రీశ్రీ, సి. నారాయణ రెడ్డి, దాశరథి, దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి మొద లైన వారిని తెలుగేతరులకు తన రచనల ద్వారా పరిచయం చేసిన గొప్పతనం ఆయనదే. పత్రికలకు ఇంగ్లీషులో రాసి పంపగా, అనువదించి వేసుకునే వారు. స్వతంత్ర టైమ్స్, దక్కన్ హెరాల్డ్, న్యూస్ టుడే, ఇండియన్ బుక్ క్రానికల్ పత్రికలు కూడా ఆంజనేయులు వ్యాసాలు ప్రచురిం చాయి. భవాన్స్ జర్నల్లో ఎన్నో విలువైన వ్యాసాలు ఆంజనేయులు రాశారు. వృత్తిచేస్తూనే అనేక సెమినార్లకు, చక్కని వ్యాసాలు రాయడం ఆంజనేయుల జర్నలిస్ట్ కృషిలో భాగం అయింది. దీని ఫలితంగా జీవిత చరిత్ర, కళ గురించేగాక, నెహ్రూ, రాధాకృష్ణన్, అంబేద్కర్, నిరాద్ చౌదరి మొదలైన వారిపై లోతైన పరిశీలనా వ్యాసాలు రాశారు. ద్వివేదుల విశాలాక్షి రచన "గ్రహణం విడిచింది" ఇంగ్లీషు లోకి అనువదించారు. ఆంజనేయులు రచనలను... కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి, సాహిత్య అకాడమీ, కందుకూరి వీరేశలింగం, కేంద్ర ప్రచురణ సంస్థ ప్రచురించాయి. ఆయన రష్యా, యూరప్ దేశాలు పర్యటన అనుభవాలను 'విండో టు ది వెస్ట్' అని పుస్తకంగా ప్రచురించారు. ఆంజనేయులు రిటైర్ అయిన తరువాత మద్రాసులో స్థిరపడి, హిందూ లో "బిట్వీన్ యు అండ్ మి" అనే శీర్షిక 10 సంవత్సరాలు (1981-91) నిర్వహించారు. మద్రాసు ప్రెస్ క్లబ్ లో 30 సంవత్సరాలు అధ్యక్షులుగా ఉన్నారు. సాహిత్య విమర్శ, సాంఘిక సంస్కరణలపై కూడా రచనలు చేశారు. ఆంజనేయులు సెక్యులర్ జీవితం గడిపారు. కుమార్తె వివాహం రిజిస్టర్ చేయించి, కన్యాదాన పద్ధతి నిరసించారు. సంగీతం, సంస్కృతం, సాహిత్యం అంటే ప్రత్యేకాభి మానం. స్వంత గ్రంథాల యం దేశంలో అతి పెద్దదైన వ్యక్తిగత గ్రంథాలయాలలో ఒకటి. తెలుగువారు గర్వించదగిన ఇంగ్లీషు జర్నలిస్టు తన 75వ ఏట 1998 సంవత్సరం డిసెంబరు 27 తేదీన చెన్నైలో తుది శ్వాస వదిలారు.

తెలుగు సాహిత్యానికి పింగళి ఎనలేని సేవ

అగ్రశ్రేణి కవిగా, విమర్శకులుగా, పరిశోధకులుగా, వక్తగా, సాహిత్యాచార్యులుగా ప్రసిద్ధి గాంచిన సాహితీ వేత్త ఆచార్య పింగళి లక్ష్మీకాంతం. ఆంధ్ర భోజుడు శ్రీ కృష్ణ దేవ రాయలు ఆస్థానంలోని అష్ట దిగ్గజ కవులలో ఒకరైన పింగళి సూరన వంశీయులు, తిరుపతి వేంకట కవులలో ఒకరైన చెళ్ళపిళ్ళ వేంకట శాస్త్రిగారి శిష్యులు, కుర్తాళం సిద్ధేశ్వరి పీఠాధి పతులు శ్రీశ్రీశ్రీ సిద్ధేశ్వరానంద భారతీ స్వామి వారికి గురువులు పింగళి. పింగళి లక్ష్మీకాంతం (జనవరి 10, 1894 - జనవరి 10, 1972) ప్రసిద్ధ తెలుగు కవి. లక్ష్మీకాంతం అధ్యాప కులుగా, నటులుగా, కవిగా బహు ముఖ ప్రజ్ఞను ప్రదర్శించారు. పింగళి కాటూరి జంటకవులలో పింగళి ఆయనే. పింగళి లక్ష్మీకాంతం 1894, జనవరి 10 న కృష్ణా జిల్లా ఆర్తమూరులో వెంకట రత్నం, కుటుంబమ్మలకు జన్మిం చారు. రేపల్లెలో ప్రాథమిక విద్యా భ్యాసం, మచిలీ పట్నం లోని హిందూ ఉన్నత పాఠశాల, నోబుల్ కళాశాలలో చదివారు. మద్రాసు విశ్వ విద్యా లయంలో ఎం.ఏ. పట్టా పొందారు. తిరుపతి వేంకట కవులలో ఒకరైన చెళ్ళపిళ్ళ వెంకట శాస్త్రికి శుశ్రూష చేసి, సంస్కృతాం ధ్రాలలో బాగా పఠించి ఆ మహాను భావుల శిష్యులలో అగ్ర గణ్యులయ్యారు. కాటూరి వెంకటేశ్వర రావుతో కలసి ఆయన ఆంజనేయ స్వామిపై శతకం చెప్పారు. వీరిరు వురు జంట కవులుగా పలు చోట్ల శతావధా నాలు చేశారు. పాండవో ద్యోగ విజయములు, ముద్రా రాక్షసము నాటకాలలో ధర్మరాజు, రాక్షస మంత్రిగా పాత్రలు పోషించి పేరు పొందారు. నోబుల్ కళాశాలకు చెందిన పాఠశాలలో ఆంధ్ర పండితుడిగా పని చేశారు. మద్రాసు విశ్వ విద్యాలయం లోని ప్రాచ్య పరిశోధన విభాగంలో కొంతకాలం పరిశోధన చేశారు. ఆంధ్ర విశ్వ కళా పరిషత్తులో, శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వ విద్యాలయంలో ఆంధ్రాచార్యులుగా, అధ్యక్షులుగా పని చేశారు. 1906లో ప్రారంభమైన ఆంధ్ర విశ్వ విద్యాలయంలో తెలుగు కోర్సు 1931లో ప్రారంభమైనప్పుడు దానికి లెక్చరర్ గా, శాఖాధ్యక్షులు గా, పింగళి లక్ష్మీ కాంతంను నాటి ఉప కులపతి డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధా కృష్ణన్ పిలిపించి నియమించారు. 1949 వరకు అక్కడ పని చేసి, తర్వాత కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ స్థాపించాక తెలుగు భాషా ప్రతి నిధిగా చేరారు. విజయవాడ ఆకాశ వాణి కేంద్రంలో ప్రసంగాల విభాగా నికి ప్రయోక్తగా ఉన్నారు.1954 - 1961 విజయవాడ ఆకాశవాణి కేంద్రం సలహాదారుగా పని చేశారు. హైదరాబాద్ కు బదిలీ చేస్తే ఉద్యో గమే వదులు కుంటామని భీష్మించు కుని కూర్చున్నారు. తిరుపతి శ్రీ వెంకటేశ్వర విశ్వ విద్యాలయం నుండి ఆహ్వానం అందుకుని అందులో చేరారు. అలా ఆంధ్రలోని ఉత్తమ విశ్వ విద్యాలయాల తెలుగు విభాగాలకు ఆయన పునాది వేశారు. తిరుపతిలో ప్రొఫెసర్ గా పదవీ విరమణ చేస్తూనే తెలుగు మాధ్యమంలో డిగ్రీ స్థాయివరకు విద్యాబోధన అంశం, తెలుగు అకాడమీ రూపకల్పన తదితరాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించారు. విశ్రాంత జీవితం లో మిత్రులు, శిష్యుల ప్రోద్బలంతో కొద్ది కాలమే పుస్తకరచన, ప్రచురణ చేపట్టారు. 75ఏళ్ళ వయసులో, ఆరు దశా బ్దాలు సహ జీవనం చేసిన నేపథ్యంలో, 1969లో సతీ వియోగం ఆయనను కుంగ దీసింది. సాహిత్య వ్యవహారాలు, అధికార సంఘాల, బాధ్యతలను చేపట్టినా, మనసు లోని బాధను మరచి పోలేక పొయ్యారు. 1972 జనవరిలో సంక్రాంతికి ముందు తెలుగు సాహిత్య రంగంలో అవిరళ కృషి సల్పిన పింగళి లక్ష్మీ కాంతం1972 సంవత్సరం జనవరి 10 తేదీన ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్లారు. సాధారణంగా జయంతి, వర్ధం తులు ఒకేరోజు రావటం బహు అరుదు. అయితే పింగళి పుట్టిన రోజు, మరణించిన రోజు ఒక్కటే జనవరి 10 కావడం విశేషం.

నవ్వు దైవ దత్త దివ్యౌషధం

నవరసాల సారమే జీవనం. అందులో ఏ రసం పాలు తక్కువైనా సమస్య లేదు కానీ, హాస్యరసం పాలు మాత్రం అసలు తక్కువ కాకూడదు. అది లోపిస్తే జీవితమంతా వేదనే మిగులుతుంది. అయితే, నేటి యాంత్రిక జీవనంలో, పోటీ ప్రపంచంలో మన జీవితాల్లో హాస్యరస పాలు క్రమంగా తగ్గిపోతోంది. ఆవేశం, ఆగ్రహం, అసంతృప్తి, అహం, మానసిక ఒత్తిడి వంటివి నవ్వును, నవ్వే గుణాన్ని మింగేస్తు న్నాయి. ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవం మొదటి సారిగా 1998, జనవరి 10న భారత దేశంలోని ముంబైలో జరిగింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నవ్వు యోగా ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించిన డాక్టర్ మదన్ కటారియా ఈ దినోత్సవాన్ని ఏర్పాటు చేశాడు. మొదట జనవరి రెండవ ఆదివారం జరుపుకునే వారు. జనవరిలో చలి ఎక్కువగా ఉంటుందన్న హాస్య ప్రియులు కోరిక మేరకు లాఫ్టర్స్ క్లబ్ ఇంటర్నే షనల్ దీన్ని మే మొదటి ఆదివారం జరుపుతూ వచ్చింది. అయితే భారత దేశంలో జనవరి 10న మొదటి సారి ఈ దినోత్సవాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది భారత దేశమే, భారతీయుడే కావడం విశేషం. ముంబైకి చెందిన ప్రముఖ ఫిజీషియన్ డాక్టర్ మదన్ కటారియా ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవాన్ని సృష్టించారు. 'నవ్వు ఒక యోగం' అనే కాన్సెప్ట్ను ప్రపంచానికి చాటిన అయన భారతీయుడే కావడం విశేషం. వ్యక్తులు తమను తాము మార్చుకోవటానికీ, ప్రపంచాన్ని శాంతియుతంగా, సానుకూ లంగా మార్చడానికి అవసరమైన శక్తివంతమైన భావోద్వేగం నవ్వు ఒక్కటే. నవ్వు అనేది ఒక వ్యక్తి ముఖ కవళికలపై, భావోద్వేగాలపై ప్రభావం చూపుతుందన్న ఉద్దేశ్యంతో మదన్ కటారియా నవ్వు యోగా ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించాడు. మొదట్లో నవ్వుల క్లబ్ (లాఫర్ క్లబ్)గా ప్రారంభమైన ఈ వేడుక తరువాత కాలంలో 65 దేశాలలో ఆరు వేల క్లబ్బుల వరకు విస్తరించింది. నవ్వడం వలన శరీరంలో ఉన్న రోగాలన్నీ మటుమాయమై పోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెపుతున్నారు. నవ్వడం మూలాన జీవితంలోని ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చని వారంటున్నారు. రోజులో కనీసం నాలుగైదు సార్లయినా మనసారా నవ్వడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఒక మనిషి సంతోషంగా ఉంటే అతని కుటుంబం సంతోషంగా ఉంటుంది. అలా కుటుంబాలన్నీ సంతోషంగా ఉంటే సమాజమంతా సంతోషంగా ఉంటుంది.. అప్పుడు ప్రపంచమంతా సంతోషంగా ఉంటుందనేది ఈ నవ్వుల దినోత్సవ నిర్వహణ వెనుక ఉన్న భావన. హాస్యానికి పుట్టినిల్లు భారత్? భారతదేశంలో హాస్యానిది తొలి నుంచీ పెద్దపీటే. రాజుల ఆస్థానాలలో విదూషకులు కేవలం మహారాజులను నవ్వించడానికే ఉండేవారు. తెనాలి రామకృష్ణుడు, బీర్బల్? పండించిన హాస్యం అజరామరం. ఈ రెండు తరహాలు కథలు నవ్వుతో పాటు ఆలోచననూ కలిగిస్తాయి. నిజానికి నవ్వుతో లేదా జోక్?తో ఆలోచనను రేకెత్తించే హాస్యమే మరుపు రాకుండా మిగిలి పోతుంది. అక్బర్? – బీర్బల్? కథలు ఎన్నో ఆలో చనలను రేకెత్తిస్తాయి. తెనాలి రామకృష్ణుడి కథలు తెలివిని పెంచుతాయి. పరమానందయ్య శిష్యుల కథలు కూడా మంచి హాస్యాన్ని

పుట్టిస్తాయి. మన జానపద గీతాల్లోనూ హాస్యరసం పొంగి పొర్లుతుంది. ఇంకా పల్లెసుద్దుల్లో, పల్లెల్లో పనిపాటు చేసుకుంటూ పాడుకునే పాటల్లో ఎంతో సునిశిత హాస్యం దొర్లుతుంది. పువ్వులు, పక్షులు, జంతువులు.. తమ తమ స్వభావాలతో తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని, పరిసరాలను ఆనందమయంగా చేసుకుంటాయి. వాటితో పోలిస్తే విచక్షణ, వివేకం కలిగిన మానవులం ఈ జీవితాన్ని, ఎందుకు సంతోషకరం చేసుకోలేం. ఈ సృష్టిలో పైసా ఖర్చు లేనిది చిరునవ్వు మాత్రమే. కానీ, దాన్ని 'కొనితెచ్చు' కోవాల్సినంత దుస్థితిలో మానవ జీవితాలు ఉన్నాయి. రోజుల్లో వస్తున్న సగం జబ్బులకు ఒత్తిడే కారణం. 70 శాతం రోగాలు ఒత్తిడితోనే కలుగుతున్నాయనేది వైద్య అధ్యయనాల సారాంశం. అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, డిప్రెషన్? (కుంగుబాటు), అలర్జీ, ఇన్సోమియా, మైగ్రేయిన్?, ఆతృత, పెప్టిక్? అల్సర్?.. ఇవన్నీ ఒత్తిడి వల్ల వచ్చేవే. నవ్వుల టానిక్? మాత్రమే వీటికి ఔషధం. ఉదయం లేస్తూనే ఒక చిరునవ్వును ముఖంపైకి తెచ్చుకుంటే ఇవన్నీ మటుమాయమైనట్లే. నవ్వుతో రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అవసరమైన లింపొజైట్స్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ముక్కు, శ్వాసకోశాల్లోని పొరల్లో మెరుగుదల ఉంటుంది. శరీరంలో సహజరోగ నిరోధక హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరిగి ఆర్థరైటిస్, స్పాండలైటిస్, మైగ్రేన్ లాంటి వ్యాధులకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఊపిరి తిత్తుల సామర్థ్యం, రక్తంలో ఆక్సిజన్ పరిమాణం పెరుగుతాయి. దీని వల్ల ఆస్తమా రోగులకూ మేలు జరుగుతుంది. మనుషులు వేర్వేరు భాషలు, దేశాలకు చెందిన వారైనా అందరికీ అర్థమయ్యే, అందరికీ వచ్చే యూనివర్సల్ లాంగ్వేజ్ మాత్రం నవ్వే. ఇది ఎవరూ నేర్చుకొనే అవసరం లేని భాష. అందరిలోనూ సహజ, స్వభావ సిద్ధంగా ఉంటుంది. అయితే, ప్రతి మనిషీ తనలో సహజంగా ఉండే నవ్వును నవ్వడం లేదా దానిని ఉపయోగించడం నానాటికీ మరిచి పోతున్నాడు. పుట్టుకతోనే అబ్బే విద్య నవ్వు మాత్రమే. సకల జీవరాశిలో మనిషికి మాత్రమే నవ్వుకునే, నవ్వే గుణమూ, లక్షణమూ ఉన్నాయను కోవడం అజ్ఞానం. చాలా గుణాలలాగే నవ్వు కూడా మన చుట్టూ ఉన్న జీవరాశి అంతటిలో ఉన్నాయి. పువ్వులు వికసించడమే హాసం. పక్షుల కిలకిలరావాలే కిలకిలల నవ్వులు. జంతువులు చేసే కొన్ని శబ్దాలు నవ్వులకు సంకేతాలే. నవ్వు అనేది మనిషి అభ్యాసంతో నేర్చుకునే విద్య కాదు. జన్మతః లభించిన లక్షణం. సెల్ ఫోన్లు మానవ జీవితంపై ఎంతో ప్రభావం చూపుతున్నాయి. సెల్?ఫోన్లు వచ్చాక మనుషుల మధ్య మాటలే కరువయ్యాయి. ఇద్దరు మనసు విప్పి మాట్లాడు కుంటేనే కదా.. ఆ సంభాషణలో నుంచి హాస్యం పుట్టేది. ఇప్పుడు ఎవరికి వారు సెల్?ఫోన్ల తోనే మాట్లాడు తున్నారు. అరచేతిలోని సెల్ ఫోన్ మనసుకు నవ్వును తాకనివ్వడం లేదని ఎవరూ గుర్తించడం లేదు. వాట్సాప్?లో పోస్టుల జోకులకే నవ్వు తున్నాం. స్వతహాగా నవ్వడం ఏనాడో మరిచి పోయాం. చింతలు, చికాకులు, అర్థం లేని లక్ష్యాల వైపు పరుగులతో మనిషిలో హాస్య ప్రియత్వ సహజ లక్షణం తగ్గిపో తున్నది. నవ్వు ఇలా మహా భాగ్యమై పోయినందుకే లాఫింగ్? క్లబ్బులు వచ్చాయి. మనిషి కొత్తగా నవ్వడం నేర్చుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. నవ్వు యోగమే కాదు.. నవ్వు వ్యాయామం కూడా. ముఖంలో నవ్వు కనబడాలి అంటే ముఖం లోని ముప్పై రెండు కండరాలు కదలాలట. నవ్వడం కూడా ఒక వ్యాయామం. ఒక్క నవ్వుతో 32 కండరాలను కదిలించడం అంటే అది ఎంత గొప్ప వ్యాయామం కాక మరేమిటి. చక్కని నవ్వు వల్ల ముఖ కవళికలు మెరుగవుతాయి. ముఖ కండరాల్లో రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు, ముడతలను దరి చేరనివ్వదు. మనసు స్వచ్ఛంగా ఉన్న వాళ్లకే స్వచ్ఛమైన నవ్వు వస్తుంది. యోగాతో పోలిస్తే నవ్వడం చాలా సులువు. యోగా అంటే కొన్ని భంగిమలు ప్రదర్శించాలి. దీనికి అవేమీ అవసరం లేదు. పెదాలను కాస్త కదిలిస్తే చాలు.. మానసిక ఒత్తిడిని నవ్వు తగ్గిస్తుంది. హాయిగా నవ్వడం వల్ల ఒత్తిడి దిగిపోయి రిలాక్స్ కలుగుతుంది. కుంగుబాటు (డిప్రెషన్?) నుంచి నవ్వు బయట పడవేస్తుంది. ఉద్వేగ్నత, భావోద్వేగాలను నవ్వు సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. ఇవి అదుపులో ఉంటేనే ఇతరులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు సవ్యంగా గలుగుతారు. అంటే మనసులో ఎటువంటి కల్మషం లేని వారు మనసారా స్వచ్ఛంగా నవ్వగలరు.

గాంధీ గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ క్యాలండర్‌లు ఆవిష్కరణ

చౌటుప్పల్,జనవరి9 (నినాదం న్యూస్): గాంధీ గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ గాంధీ జ్ఞాన్ ప్రతిష్టాన్ సంస్థలు రూపొందించబడిన నూతన క్యాలెండర్ చౌటుప్పల్ మండల కేంద్ర కార్యాలయంలో సంస్థల చైర్మన్ డాక్టర్ గున్న రాజేందర్ రెడ్డి మున్సిపల్ చైర్మన్ వెన్ రెడ్డి రాజుతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ డాక్టర్ గున్న రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మహాత్మా గాంధీ సిద్ధాంతాలను ప్రతి ఒక్కరు తమ యొక్క జీవితంలో అన్వయించుకుంటే సుఖశాంతులతో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని అన్నారు. ముఖ్యంగా ప్రజలు సేంద్రియ వ్యవసాయం చేస్తూ భూమిని సంరక్షించుకుంటూ ,ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచించారు. క్రిమిసంహారక మందులు, రసాయనాల తో పండిరచిన పంటలు తినడం వల్ల చిన్న పిల్లలకు సైతం షుగర్, బీపీలు వస్తున్నాయని ,వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా కొత్త కొత్త రోగాలు రావడం మనందరం గమనిస్తున్నామని ఇప్పటికైనా ప్రజలంతా మేలుకొని సహజ, ప్రకృతి, గో ఆదారిత వ్యవసాయం చేసుకోవాలని, ప్రకృతిలో దొరికే ఆహార పదార్థాలు తినీ, కొద్దిపాటి వ్యాయామం చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ సంతోషంగా ఉండాలని కోరారు .ప్రతి ఇంటిలో కూరగాయలు, పాలకొరకు ఆవులను పెంచుకోవాలని సూచి ంచారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ వెన్ రెడ్డి రాజు మాట్లాడుతూ గాంధీ గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ చేస్తున్న కార్యక్రమాలు అభినందనీయమని, ఇకముందు నిర్మాణాత్మకమైన కార్యక్రమాలు చేస్తూ క్షేత్రస్థాయిలో కృషి చేయాలని కోరారు.ఈకార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్ష ,కార్యదర్శులు వెన్ రెడ్డి సంధ్య రాజు, డాక్టర్ ఉజ్జిని మంజుల, కోశాధికారి పొలోజు శ్రీలత ,ఉపాధ్యక్షులు బొబ్బిలి సంధ్య మురళి ,రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కేవీబి కృష్ణారావు, ప్రధాన కార్యదర్శి యానాల ప్రభాకర్ రెడ్డి, కోఆర్డినేటర్స్ వై చైతన్య రెడ్డి, వై రాజశేఖర్ రెడ్డి,బి.పవన్ సభ్యులు, ఎం.నీరజ, ర%ఖ%న్సీ రాణి, పి జయ శ్రీ ,బి.నీరజ ,టి.భవాని, నవనీత , సువర్ణ లక్ష్మి, కీర్తన ,పద్మ ,ఐలమ్మ, శోభారాణి ,శాలిని, అనూష, రమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోరక్షణ మహా పాదయాత్ర

చౌటుప్పల్, జనవరి9 (నినాదం న్యూస్): శ్రీ సత్యదేవ సహిత అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయం నుండి శ్రీ బాలకృష్ణ గురుస్వామి గారి గోరక్షణ మహా పాదయాత్రను శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యా శంకర భారతి మహాస్వామి పుష్పగిరి పీఠాధిపతి జెండా ఊపి పాదయాత్రను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా దేవాలయంలో భక్తులను గో ప్రేమికులను ఉద్దేశించి అనుగ్రహ భాషను చేశారు. గోమాతను రక్షించుకో లేకపోతే గండం పొంచి ఉంటుందని తక్షణమే గోమాతను జాతీయ ప్రాణిగా ప్రకటించాలని, గోమయం ,గోవు పాలు ,గోవు పెరుగు, నెయ్యి ,పంచగవ్యాల విశిష్టతను తెలియజేశారు .పంచగవ్యాలతో అనేక రోగాలను తొలగించుకోవచ్చని గోమాతను పెంచుకున్న ప్రాంతంలో సుభిక్షత ఏర్పడుతుందని గోవులో సకల దేవతలు కలిగి ఉంటారని ముఖ్యంగా గోవు పొదుగులో మహాలక్ష్మి అమ్మవారు ఉంటారని ఇలా గోవిష్టతను భక్తులకు తెలియజేశారు. బాలకృష్ణ గురుస్వామి గారి పాదయాత్ర నిర్విఘ్నంగా కొనసాగాలని ఆశీర్వదించారు.ఈ కార్యక్రమంలో చౌటుప్పల్ పురపాలక చైర్మన్ వెన్ రెడ్డి రాజు సంధ్యా దంపతులు దేవాలయ కమిటీ అధ్యక్షులు కామిశెట్టి భాస్కర్ గురు స్వామి, మోగుదాల రమేష్ గౌడ్, సుర్వి నర్సింహా గౌడ్, ట్రినిటీ విద్యాలయాల చైర్మన్ కేవీబి కృష్ణారావు , ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ ఉజ్జీని మంజుల, తూర్పాటి శంకర్ గురుస్వామి చింతల సాయిలు,అంతటి రాము గౌడ్, దేవరపల్లి గోవర్ధన్ రెడ్డి, రమేష్ గౌడ్, డాక్టర్ అనిల్ , పల్సం రాజేష్ గౌడ్, వివిధ పార్టీల నాయకులు కంచరకుంట్ల గోవర్ధన్ రెడ్డి ,దూడల బిక్షం గౌడ్ ,బిక్షమాచారి ,ఊడుగు వెంకటేశం గౌడ్ పాల్గొన్నారు.

ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటిద్దాం... ప్రమాదాలను నివారిద్దాం

-ప్రయాణం చేసేటప్పుడు హెల్మెట్ తప్పనిసరి...

కోదాడ, జనవరి 9 (నినాదం న్యూస్): ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్ ధరించి తమ ప్రాణాలను కాపాడుకోవాలని కోదాడ టౌన్ సిఐ రాము, రూరల్ సిఐ రజిత రెడ్డి, మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్ జిలాని అన్నారు.గురువారం సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడపట్టణంలో రోడ్డు భద్రతా మాసోత్సవాల్లో భాగంగాపోలీస్ స్టేషన్ నుండి ద్విచక్ర వాహనంపై పోలీసులు హెల్మెట్ ధరించి పట్టణంలో బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. సరే రా రోడ్డు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించకపోవడం వలన రహదారులు రక్తసిక్తమవుతున్నాయన్నారు.ఇంటి నుండి బయలుదేరే ప్రతి ఒక్క వాహనదారుడు అనుకొని ప్రమాదం ఎదురైనప్పుడు తన తలపై గాయాలు కాకుండా హెల్మెట్ ధరించాలని సూచించారు. వాహనాలు డ్రైవ్ చేసుకుంటా ఫోన్ మాట్లాడవద్దని సూచించారు. ప్రస్తుతం చలికాలం కావున మంచు ఎక్కువగా ఉంటుందని జాతీయ రహదారులపై వాహనాలను అధిక వేగంతో నడపవద్దని, పొగ మంచు కారణంగా ఎక్కువగా ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని జాగ్రత్తగా డ్రైవ్ చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో టౌన్ ఎస్ఐలు రంజిత్ రెడ్డి, సైదులు,ట్రాఫిక్ ఎస్ఐ మల్లేష్, రూరల్ ఎస్సై అనిల్ రెడ్డి, అనంతగిరి ఎస్సై నవీన్ కుమార్,చిలుకూరు ఎస్సై రాంబాబు,పోలీసు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ స్థిర విద్యుత్తు దినోత్సవం

చౌటుప్పల్,జనవరి9 (నినాదంన్యూస్): పాలకుర్ల శివయ్య గౌడ్ స్వారక ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో కస్తూరిబా బాలికల విద్యాలయంలో జాతీయ స్థిర విద్యుత్తు దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని విద్యార్థినులకు క్విజ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని మండల విద్యాశాఖ అధికారి గురువా రావు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ విద్యార్థులలో ప్రజ్ఞా విశేషాలను అభివృద్ధి పరచుటకు ఈ కార్యక్రమాలు దోహదం చేస్తాయని అన్నారు. అనంతరం విజేతలకు గర్ల్ చైల్డ్ ఎంపవర్మెంట్ ఆఫీసర్ రాధా నగదుపారితోషికముతో పాటు బహుమతులు అందజేశారు. పాల్గొన్న ప్రతి విద్యార్థినికి వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు అందజేశారు. పాఠశాల స్పెషల్ ఆఫీసర్ భవాని అధ్యక్షత జరిగిన ఈకార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ చైర్మన్ పాలకూర మురళి గౌడ్ , ప్రముఖ సాహితీవేత్త బడుగు శ్రీరాములు , ప్రమీల, సునీత ,వీణ ,పద్మ ,అనిత ,కవిత ,బి.సునీత, సల్మా ,జరీనా తదితరులు పాల్గొన్నారు

షేక్ బషీర్‌కు ఘనంగా సన్మానం

కోదాడ, జనవరి 9 (నినాదం న్యూస్):
కోదాడ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్గా ఎన్నికైన షేక్ బషీర్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ వికలాంగుల విభాగం రాష్ట్ర నాయకులు షేక్ రఫీ గురువారం ఘనంగా సన్మానించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం నిరంతరం కష్టపడ్డ వ్యక్తి బషీర్ అని కొనియాడారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఫైనాన్స్ కమిషన్ వైస్ చైర్మన్ జబ్బర్ కోదాడ నియోజకవర్గ ముస్లిం మైనార్టీ అధ్యక్షులు బాజాన్, వార్డు కౌన్సిలర్లు షఫీ, ఖదీర్, షాబుద్దీన్, మాజీ మున్సిపాలిటీ కో ఆప్షన్ మాజీ బాగ్దాద్, సీనియర్ నాయకులు ముస్తఫా బాబా ఉన్నారు.

హత్య కేసులో నిందితులకు యావజ్జీవ కారాగార శిక్ష...

కోదాడ, జనవరి 9(నినాదం న్యూస్):
హత్య కేసులో నిందితులకు యావజీవ కారాగార శిక్ష , 500 రూపాయల జరిమానా విధిస్తూ జిల్లా జడ్జ్ గోవర్ధన్ రెడ్డి గురువారం తీర్పునిచ్చారు. 2017 లో కృష్ణాజిల్లా వత్సవాయి మండలం వేముల నర్వ గ్రామానికి చెందిన పొల్లూరు సతీష్ తన భార్య మాధవి తన తమ్ముడితో కలిసి సొంత పనుల మీద కోదాడ పట్టణానికి రాగా పట్టణంలోని డాక్టర్ హెచ్ ఆర్ స్కూల్ దగ్గర కిరాయికి ఉండే గండు వంశీ అతని భార్య దుర్గాభవాని ఇద్దరు కలిసి పథకం ప్రకారం తన భార్యను వారి కిరాయికి ఉండే ఇంటికి పిలిపించుకొని, తన భార్య ఒంటిపై ఉన్న చున్నీతో గొంతు పిసికి చంపినట్లుగా ఫిర్యాదు చేశారని తెలిపారు. అప్పటి కోదాడ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ రంజిత్ రెడ్డి కేసు నమోదు చేసి నేరస్తులను అరెస్టు చేసి కేసు పరిశోధన జరిపి 20 మంది సాక్షులను విచారణ జరిపి, చార్జెస్ సీట్ దాఖలు చేసి కోర్టుకు సమర్పించినట్లుగా తెలిపారు. జిల్లా జడ్జ్ గోవర్ధన్ రెడ్డి 14 గురు సాక్షులను విచారించి నిందితులపై నేరం రుజువైనందున నిందితులకు యావత్ జీవిత కరాగార శిక్ష, 500 రూపాయల జరిమానా విధించినట్లుగా తెలిపారు ఈ కేసులో పిపి కొంపల్లి లింగయ్య వాదనల వినిపించగా కోర్టు హెడ్ కానిస్టేబుల్ వడ్డే వెంకటరమణ పట్టణ సిఐ రాము సూచనలతో సాక్షులను ప్రవేశపెట్టినట్లుగా తెలిపారు. కేసులో సరైన సాక్షాదారులు సమర్పించి నిందితులకు శిక్ష పడేవిధంగా కృషిచేసిన విచారణ అధికారులు ఎస్సై రంజిత్ రెడ్డి ని, డి.ఎస్.పి.ఎం శ్రీధర్ రెడ్డి ,ఎస్పీ పాల్గొన్నారు.

కుక్కల దాడిలో గొర్రెల మృతి...

కోదాడ/రూరల్, జనవరి 9(నినాదం న్యూస్): కుక్కలు విచక్షణ రహితంగా దాడి చేయడంతో 10 గొర్రెలు మృతి చెందాయి. కోదాడ రూరల్ మండల పరిధిలోని ద్వారకుంట గ్రామానికి చెందిన దాసరి లింగస్వామి గొర్రెలను పెంచుతూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నారు. బుధవారం అర్ధరాత్రి సమయంలో కుక్కలు విచక్షణ రహితంగా దాడి చేయడంతో పది గొర్రెలు మృతి చెందాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అధికారులు స్పందించి తక్షణమే కుక్కలను నిర్మూలించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని,మృతి చెందిన గొర్రెలకు ప్రభుత్వం నుండి సహాయం అందేలా చూడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడిగా పూర్ణ చందర్..

మహాముత్తారం, జనవరి 09(నినాదం న్యూస్): జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మహాముత్తారం బిజెపి మండల అధ్యక్షుడిగా మేడిపల్లి పూర్ణ చందర్, పార్టీ జిల్లా కౌన్సిల్ మెంబర్‌గా పిలుమరి సంపత్‌ను నియమించినట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి అయ్యన్నగారి భూమయ్య ప్రకటించారు. బీజేపీ పార్టీ బలోపేతంలో బాగంగా సభ్యత్వ నమోదుతో పాటు సంస్థాగత ఎన్నికలకు శ్రీకారం చుట్టిన నేపథ్యంలో ఇటీవల మండల అధ్యక్ష పదవులకు నామినేషన్‌లు స్వీకరణ చేపట్టింది. ఇందులో బాగంగా గురువారం మహాముత్తారం మండల అధ్యక్షుడిగా మేడిపల్లి పూర్ణచందర్, జిల్లా కౌన్సిల్ మెంబర్‌గా పిలుమరి సంపత్‌లను ప్రకటించారు. కాగా తనపై నమ్మకంతో రెండోసారి మండల అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించిన పార్టీ అధిష్టానానికి, నాయకులకు పూర్ణ చందర్ ఈ సందర్బంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మృతి చెందిన వానరంకు ఘనంగా అంత్యక్రియలు

8ఇంక్లైన్ కాలనీ, జనవరి 09, నినాదం న్యూస్. : అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన వానరం కి అంత్యక్రియలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. స్థానిక 8వ కాలనీ 16వ డివిజన్ సాయి మారుతి నగర్ రోడ్ షిర్కే క్వార్టర్స్ లో అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన వానరం కి స్థానిక అబ్దుల్ కలాం స్టేడియం సమీపం లో అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ మరియు హనుమాన్ దేవాలయం కమిటి సభ్యులు హిందూ వాదులు ఆకుల శశి కుమార్,దాసరి శ్రీనివాస్,అనిల్ కుమార్, ధర్మేందర్,రమేష్,నానాజీ,శంకర్,చెన్నూరు మధుసతీష్,కనకరాజు,రాజ్ కుమార్,రామంచ శ్రవణ్,విక్కీ,సాయి,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఔట్ సోర్సింగ్

కాంట్రాక్టు ఉద్యోగాల్లో మాదిగలకు అన్యాయం

మహాముత్తారం, జనవరి 9 (నినాదం న్యూస్): జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మహాముత్తారం మండల కేంద్రంలోని ఎస్సీ మాదిగలకు ఔట్ సోర్సింగ్, కాంట్రాక్టు ఉద్యోగాల్లో అన్యాయం జరిగిందని తెలంగాణ ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు గంధం లచ్చయ్య ఆరోపించారు. తన కూతురు గంధం కవిత మహాముత్తారం కేజీబీవీ పాఠశాలలో అటెండర్ పోస్ట్ కు దరఖాస్తు చేసుకుందని ఆమెకు ఇంటర్ లో మెరిట్ మార్కులు 850 ఉన్న ఉద్యోగం ఇవ్వలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. స్థానికత ప్రకారం చూసుకున్న తన కూతురు మహాముత్తారం మండలానికి చెందిన వ్యక్తేనని వేరే మండలం కాదని అయినా తన కూతురుకు ఉద్యోగం ఎందుకు ఇవ్వలేదో అధికారులు తెలియజేయాలన్నారు. ఆమె విద్యార్హత బి ఫార్మసీ చేసిందని ఆర్థిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఇంటి వద్దనే ఉంటుందని తెలియజేశారు. మహాముత్తారం మండలంలో మాదిగలు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, రాజకీయంగా అన్ని రకాలుగా వెనుకబడి ఉన్నారని ప్రభుత్వం మాదిగలకు తగిన గుర్తింపు ఇవ్వకపోవడం బాధాకరమని అన్నారు. మహాముత్తారంలో మాల సామాజికవర్గానికే అధిక ప్రాధాన్యత ఉందని మండల కార్యాలయాల్లో సామాజిక మాల వర్గానికి చెందిన వాళ్లే ఉన్నారని అందులో ఒక్క మాదిగ కూడా లేరని ప్రస్తుతం కేజీబీవీ పాఠశాలలో కూడా మాల సామాజిక వర్గానికి చెందిన అటెండర్, డే వాచ్మెన్ పోస్టులను తీసుకోవడం బాధాకరమని ఇంత చదువు ఉన్న ఏం ప్రయోజనం లేకపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మండల అధికారులు ఈ విషయంలో ఆలోచన చేసి తమకు న్యాయం చేయాలని కోరారు.

బిజేపి మండల అధ్యక్షునిగా

కందుల శ్రీనివాస్

సుల్తానాబాద్, జనవరి 09 (నినాదం న్యూస్): భారతీయ జనతా పార్టీ మండల అధ్యక్షుడిగా సుల్తానాబాద్ మండలం మియాపూర్ గ్రామానికి చెందిన కందుల శ్రీనివాస్ ను నియమించినట్టు బీజేపీ పెద్దపల్లి జిల్లాసంస్థాగతఎన్నికల అధికారి అయ్యన్నభూమన్న తెలియజేశారు. ఈసందర్భంగా కందుల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ తన ఎన్నికకు సహకరించిన బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుగ్యాల ప్రదీప్ కుమార్,జిల్లా ఎన్నికల అధికారి అయ్యన్న భూమన్న, జిల్లా అధ్యక్షుడు చంద్రుపట్ల సునీల్ రెడ్డి,రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గొట్టిముక్కుల సు రేష్ రెడ్డి, చిలారపు పర్వతాలు, జిల్లా సభ్యత్వ నమోదు ప్రభారీ అరుముళ్ల పోచం, సహ ప్రముక్ పొలుసాని సంపత్ రావ్, తంగెడ రాజేశ్వర్ రావు ,రూపురెడ్డి అదిరెడ్డి,మాజీ మండల అధ్యక్షులు వేల్పుల రాజన్న పటేల్,కడారి అశోక్ రావు, సౌదరి మహేందర్ యాదవ్,కొమ్ము తిరుపతి లకు ప్రత్యే క కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాబోయే రోజులలో కాం గ్రెస్ పార్టీ వైఫల్యాలను ఎండగడుతూ రాబోయే ఎన్నికలలో భారతీయ జనతా పార్టీ గెలుపే ల క్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తానని కందుల శ్రీనివాస్ తెలిపారు.

11వ తేదీన ఆర్జీ-2 ఏరియాలో 32 వ క్రీడల వార్షికోత్సవం

8ఇంక్లైన్ కాలనీ, జనవరి 09, నినాదం న్యూస్: వర్క్ పీపుల్స్ స్పోర్ట్స్ గేమ్స్ అసోసియేషన్ ఆర్జీ 2 ఏరియా వారి ఆద్వర్యంలో 32వ క్రీడా వార్షికోత్సవాన్ని తేది:-11.01.2025 శనివారం రోజున సా. 6 గం.లకు సిఇఆర్ క్లబ్ నందు నిర్వహించనున్నట్లు ఏరియా డిజిఎం పర్సనల్ అధికార ప్రతినిధి ఎస్.అనిల్ కుమార్ పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. ఈ 2024-25 క్రీడా సంవత్సరంలో నిర్వహించిన క్రీడలలో విజయం సాధించిన క్రీడాకారులకు ముఖ్య అతిథి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ బి.వెంకటయ్య చేతుల మీదుగా బహుమతులను అందజేయడం జరుగుతుందని వారు తెలిపారు. కావున క్రీడాకారులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయాలన్నారు.

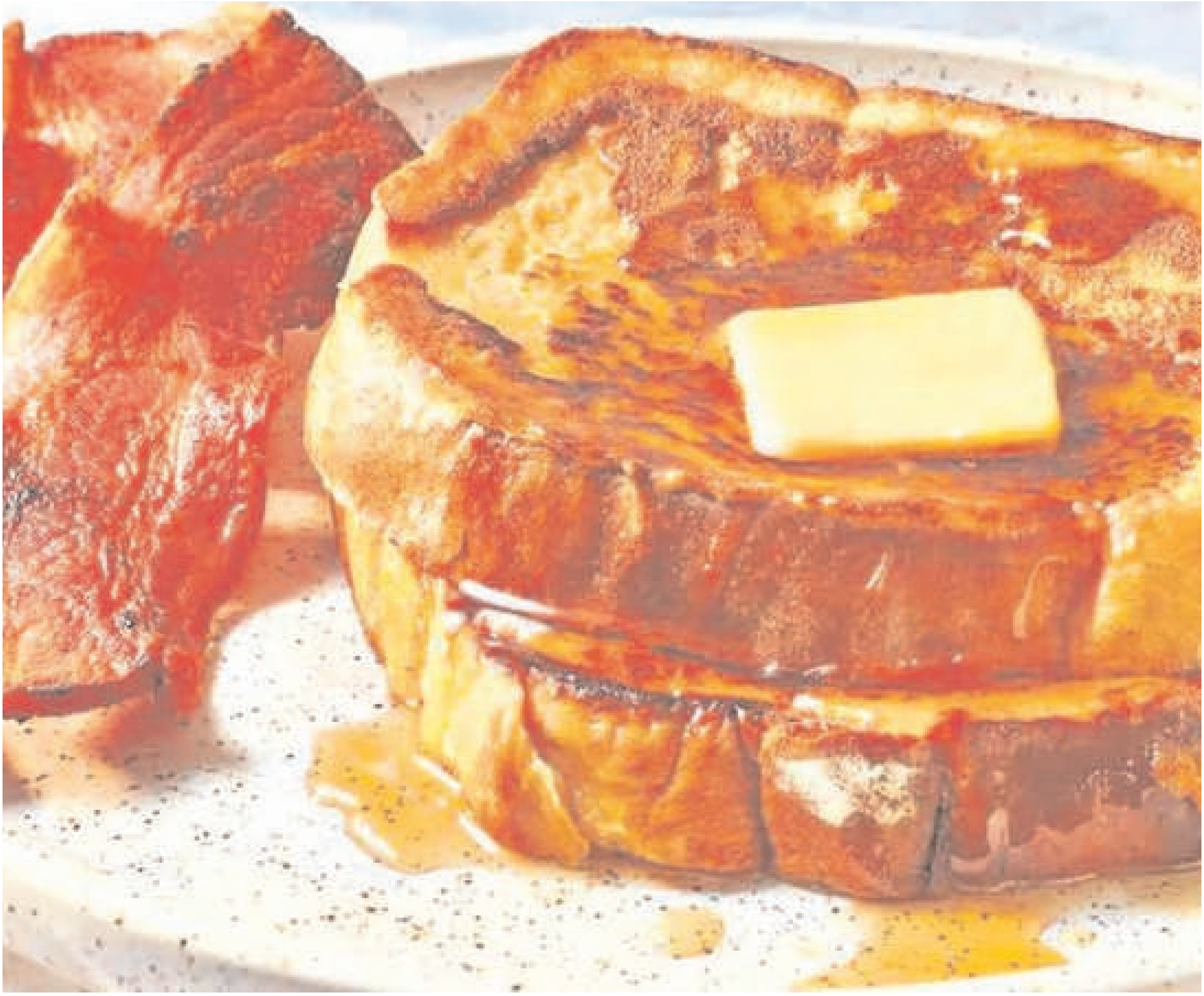
మధ్యాహ్నా భోజన కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కారిస్తాం

ధర్మపురి, జనవరి 9 : మధ్యాహ్నా భోజన కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తానని ప్రభుత్వ విప్, ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. గురువారం ధర్మపురి పట్టణంలోని స్థానిక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత బాలికల పాఠశాల లో ఏర్పాటు చేసిన మధ్యాహ్నా భోజన పథకం కింద రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుండి వచ్చిన వంట పాత్రలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ద్వారా వచ్చిన వంట పాత్రల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందని, ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నామన్నారు. విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నా భోజనం వండే కార్మికుల వేతనాల పెంపు,విద్యార్థులకు పెట్టే గుడ్డు ధరలు పెంచడం వంటి తదితర సమస్యలను నా దృష్టికి తీసుకురావడం జరిగిందని,కచ్చితంగా ఇట్టి విషయాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరిస్తామని తెలిపారు. వంటకు సిలిండర్లు లేక కొంత ఇబ్బంది కలుగుతుందని చెప్పడం జరిగిందని ఎక్కడైతే సిలిండర్ల అవసరం ఉందో విద్యా శాఖ అధికారులు నివేదిక ఇవ్వాలన్నారు.

సైబర్ క్రైమ్ టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1930 పైన త్రీడి ఆర్ట్

అభినందించిన గోదావరిఖని ఏసీపీ మడత రమేష్

మంథని జనవరి 9 (నినాదం న్యూస్): సైబర్ క్రైమ్ టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1930 పైన అంతర్జాతీయ త్రీడీ ఆర్టిస్ట్ ఎస్ ఎస్ ఆర్ కృష్ణను గురువారం గోదావరిఖని ఏసీపి మడత రమేష్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. సైబర్ నేరాలు విపరీతంగా పెరుగుతున్న క్రమంలో భారత ప్రభుత్వం అప్రమత్తం చేయడానికి ఈ మధ్య ప్రవేశపెట్టిన కాలర్ ట్యూన్ లో చెప్పబడే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1930 పైన త్రీడీ ఆర్ట్ వేసి చూపించారు. సైబర్ నేరగాళ్లు ఫోన్ ద్వారా గానీ, మెసేజ్ ద్వారా గానీ, లింక్ ద్వారా గానీ మోసపోయి చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇలా మోసపోకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలనీ, ఏదైనా మోసం జరిగినట్టు అనిపిస్తే వెంటనే 1930 కి ఫోన్ చేయాలని భారత ప్రభుత్వం హెచ్చరిస్తుందని అన్నారు. విన్నదానికన్న , చూసినదాని ప్రభావం ఎక్కువ ఉంటుందనీ, ప్రజల్లో అవగాహన తీసుకురావడానికి కృష్ణ చేస్తున్న ప్రయత్నాన్ని అభినందించారు. కళ కేవలం వినోదానికి మాత్రమే కాకుండా సమాజంలో ముఖ్యమైన విషయాల కోసం కూడా ఉపయోగపడుతుందని కృష్ణ అభిప్రాయపడ్డారు.. త్రీడీ ఆర్ట్ ద్వారా సమాజంలో అవగాహన తెచ్చే చాలా విషయాల పై చర్చించారు.



ఫ్రెంచ్ టోస్ట్

బ్రెడ్ ట్కస్లెసెస్:

నాలుగు, గుడ్లు: రెండు, పాలు: అర కప్పు, ఫ్రెష్ క్రీమ్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, దాల్చినచెక్క పొడి: పావు టీస్పూన్, కరక్కాయ పొడి: చిటికెడు, చక్కెర: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, వెనిలా ఎసెన్స్: నాలుగు చుక్కలు, ఉప్పు: చిటికెడు, వెన్న: ఒక టేబుల్ స్పూన్, తేనె: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

కావలసిన పదార్థాలు

బ్రెడ్ ట్కస్లెసెస్: నాలుగు, గుడ్లు: రెండు, పాలు: అర కప్పు, ఫ్రెష్ క్రీమ్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, దాల్చినచెక్క పొడి: పావు టీస్పూన్, కరక్కాయ పొడి: చిటికెడు, చక్కెర: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, వెనిలా ఎసెన్స్: నాలుగు చుక్కలు, ఉప్పు: చిటికెడు, వెన్న: ఒక టేబుల్ స్పూన్, తేనె: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారీ విధానం

ఒక గిన్నెలో గుడ్లు, పాలు, ఫ్రెష్‌క్రీమ్, దాల్చిన చెక్క, కరక్కాయ పొడి, చక్కెర, ఉప్పు, వెనిలా ఎసెన్స్ వేసి కలగలపాలి. స్టవ్ మీద పెనం పెట్టి వేడి చెయ్యాలి. బ్రెడ్ ముక్కలను గుడ్ల మిశ్రమంలో ముంచి పెనంపై మెల్లగా తిప్పుతూ రెండు వైపులా వెన్నవేసి కాల్చుకోవాలి. పై నుంచి తేనె వేసి వడ్డించుకుంటే నోరూరించే ఫ్రెంచ్ టోస్ట్ సిద్ధం.

బాలకృష్ణతో నటించడం ఓ గౌరవం

‘ఇందులో నా పేరు కావేరి. అభినయానికి ఆస్కారమున్న డీ గ్లామరస్ రోల్. ఇప్పటివరకూ నేను చేసిన పాత్రలకు పూర్తి భిన్నమైన పాత్ర. ఛాలెంజ్‌గా తీసుకొని చేశాను. దర్శకుడు బాబీ ఈ పాత్రను అద్భుతంగా డిజైన్ చేశారు.

బాలకృష్ణతో నటించడం ఓ గౌరవం
‘ఇందులో నా పేరు కావేరి. అభినయానికి ఆస్కారమున్న డీ గ్లామరస్ రోల్. ఇప్పటివరకూ నేను చేసిన పాత్రలకు పూర్తి భిన్నమైన పాత్ర. ఛాలెంజ్‌గా తీసుకొని చేశాను. దర్శకుడు బాబీ ఈ పాత్రను అద్భుతంగా డిజైన్ చేశారు.’ అని కథానాయిక ప్రగ్య జైస్వాల్ తెలిపారు. బాలకృష్ణ కథానాయకుడిగా బాబీ కొల్లి దర్శకత్వంలో సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయిసౌజన్య నిర్మించిన చిత్రం ‘డాకు మహారాజ్’. ఈ సినిమాలో వన్ ఆఫ్‌ది హీరోయిన్‌గా నటించింది ప్రగ్యా జైస్వాల్. సంక్రాంతి కానుకగా ఈ నెల 12న చిత్రం విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా గురువారం హైదరాబాద్‌లో ప్రగ్యా విలేకరులతో ముచ్చటించింది.

‘బాలకృష్ణగారితో వరుసగా సినిమా చేసే అవకాశం రావడం గౌరవంగా భావిస్తున్నా. ‘అఖండ’తో నా కెరీర్ మలుపు తిరిగింది. ఇప్పుడు ‘డాకు మహారాజ్’ లాంటి గొప్ప సినిమాలో మళ్లీ ఆయనతో కలిసి నటించే భాగ్యం దొరికింది’ అంటూ ఆనందం వెలిబుచ్చింది ప్రగ్య జైస్వాల్. దర్శకుడు బాబీ ఈ కథ చెప్పినప్పుడే పెద్ద హిట్ అవుతుందని నమ్మానని, నిర్మాత నాగవంశీ పాషన్‌తో సినిమా నిర్మించారని ప్రగ్య పేర్కొన్నారు. జనవరి 12 తన పుట్టినరోజు అని, అదేరోజు ‘డాకు మహారాజ్’ విడుదల అవుతుండటం సంతోషంగా ఉందని ప్రగ్యా జైస్వాల్ పేర్కొంది

సోయగం
Soyagam