నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

శుక్రవారం 14 ఫిబ్రవరి 2025 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 8

నీటి యాజమాన్యంపై రైతులకు అవగాహన

2

ప్రయోగ పరీక్ష కేంద్రాలను తనిఖీ చేసిన

జిల్లా ఇంటర్ విద్యాధికారి

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్) : నిజామాబాద్ జిల్లాలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు జూనియర్ కళాశాలల్లో మూడో స్పెల్ ప్రయోగ పరీక్షలు గురువారం ప్రారంభమయ్యాయి. మొత్తం 32 పరీక్ష కేంద్రాలలో పరీక్షలు జరుగుతుండగా గురువారం జిల్లా ఇంటర్ విద్య అధికారి తిరుమలపుడి రవికుమార్ పలు పరీక్ష కేంద్రాలను తనిఖీ చేశారు. నిర్మల హృదయ జూనియర్ కళాశాల, క్రిసెంట్ జూనియర్ కళాశాల, ఎస్ఎస్సార్ జూనియర్ కళాశాల, స్టాండర్డ్ జూనియర్ కళాశాల, గోల్డెన్ జూబిలీ జూనియర్ కళాశాల, ఆల్ ఫోర్స్ జూనియర్ కళాశాలలను ఇంటర్ విద్య అధికారి తనిఖీ చేశారు. జిల్లా పరీక్షల నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు చిన్నయ్య, రజియుద్దిన్ అస్లామ్, కనకమహాలక్ష్మి, ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్ బృందాలు జిల్లాలో మరో 12 కేంద్రాలను తనిఖీ చేశారు. ప్రతి పరీక్ష కేంద్రంలో కెమెరాలు పనిచేస్తున్న విషయాన్ని స్వయంగా ఇంటర్ విద్యాధికారి, పరీక్షల నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు పరిశీలించి సమీక్షించారు.

ప్రేమ అందమైన

అనుభూతి

- నేడే ప్రేమికుల దినోత్సవం
- రెండు హృదయాలు సంగమం
- కుల, మత, భాషా ,ప్రాంతాలకు అతీతం
- ప్రేమ పేరుతో దారి తప్పవద్దంటున్న పెద్దలు
- ప్రేమ ముసుగు కావొద్దు
- ఆత్మహత్యలతో కుటుంబాలకు తప్పని వేదన

కోదాడ, ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్): ప్రేమంటే .. అక్షరానికి అంతుపట్టనిది .. ఎక్కడ వెతికినా దొరకనిది .. దొరికినా గుర్తించలేనిది .. గుర్తించినా వర్ణించలేనిది ... అందరిలోనూ ఉండేది , కొందరికే దక్కేది .. కుల , మత , భాషా , ప్రాంతీయభేదాలకు అతీతమైంది .. ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ప్రేమలో ఉన్నవారికి ఇంతటి శక్తి ఉంటుందని ప్రేమించిన వారికి మాత్రమే తెలుస్తోంది .ప్రేమికుల దినోత్సవం ఒకప్పుడు నగరాలు , పట్టణాలకే పరిమితమైన వాలంటైన్డే ఇప్పుడు పల్లెలకూ విస్తరించింది . అన్ని చోట్లా ఈ రోజు సందడి...

ప్రేమికుల రోజు ఎలా వచ్చిదంటే..

క్రీ.శ .270 లో రోమ్లో వాలంటైన్ అనే క్రైస్తవ ప్రవక్త ఉండేవాడు . ప్రేమ వల్ల ప్రపంచం ఆహ్లాదకరంగా , ఆనందంగా మారుతుందన్ని అతని అభిప్రాయం అందుకే రహస్యంగా యువతీ యువకులను ప్రేమోపదేశాలు చేసి వారిలో ప్రేమ వివాహాలను మిగతా2లో

చిరుమళ్ళలో మంత్రి సీతక్క..

సందడే సందడి

- దివినుంచి భువికి దిగిన వన దేవతలకు పూజలు
- సమ్మక్క తల్లికి ప్రత్యేకపూజలు
- పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే, మాజీ ఎమ్మెల్యే

మణుగూరు, ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్) : భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కరకగూడెం మండలం చిరు మల్ల గ్రామంలో జరిగిన గిరిజనుల ఆరాధ్య దైవం మహిళల కొంగుబంగారం మైన మేడారం సమ్మక్క తల్లి జన్మభూమి చిరు మల్ల గ్రామంలో మేడారం సమ్మక్క సారక్క జాతర అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. గిరిజన సంప్రదాయాల నడుమున డోలు వాయిద్యాలతో గిరిజన నృత్యాలతో దివి నుంచి భువికి దిగివచ్చిన వనదేవత సమ్మక్కను గద్దెకు పూజారులు మంత్రి సీతక్క స్థానిక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు మాజీ ఎమ్మెల్యే చందా లింగయ్య దొర జాతర నిర్వాహకులు దేవతను తోడుకొని వచ్చి గద్దెకు తోడుకొని వచ్చారు.సమ్మక్క తల్లి రాక పురస్కరించుకొని వందలాదిమంది గిరిజనులు సాంప్రదాయ వాయిద్యాలతో నృత్యాలతో ఎదుర్కోలు పలికి వారితో సీతక్క గిరిజన నృత్యాలు వేస్తూ సాంప్రదాయాలు దుస్తులు ధరించి సమ్మక్కని గద్దెకు తోడుకొని వచ్చారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని జాతర నిర్వాహకులు మాజీ ఎమ్మెల్యే గిరిజన కేంద్ర కమిటీ నాయకులు చందా లింగయ్య దొర జాతర ప్రక్రియను దగ్గరుండి నిర్వహించారు. ఈ చిరు మల్ల గ్రామానికి మేడారం సమ్మక్కకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉన్నట్లు స్థానిక గిరిజనులు అత్యంత వైభోగమేతంగా విశ్వసిస్తారు. ఎందుకంటే సమ్మక్క తల్లి దైవ ఆశీస్సులతో దివి నుంచి వచ్చే సమయంలో ఎవరికీ కనిపించని ప్రదేశంలో దట్టమైన అడవి ప్రాంతంలో ప్రదర్శించింది. అడవిలో చిన్న పిల్లలు ఏడుపులతో అడవి అంత మారిమోగిపోగుతుండగా, ఆ సమయంలో కోయదొరలు అడవికి వేట కోసం వెళ్లగా సమ్మక్క తల్లి చిన్న పిల్లవేషంలో ఏడుస్తూ కనిపించింది. ఆ పాపను హక్కును చేర్చుకున్న కోయ దొరలు చిరుమల్ల గ్రామానికి తరలించారు. గూడెం గిరిజనులంతా మిగతా2లో

స్వామివారికి ప్రత్యేకపూజలు

మహేశ్వరం, ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్): మహేశ్వరం నియోజకవర్గం కందుకూరు మండలం పులిమామిడి గ్రామంలోని చీకటి వెంకటేశ్వర స్వామిలి దేవాలయంలో నిర్వహించిన శ్రీ లక్ష్మీ కళ్యాణ వైభవ వెంకటేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ఈరోజు స్వామివారిని దర్శించుకున్న మహేశ్వరం నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కిచ్చన్న గారి లక్ష్మారెడ్డి మహేశ్వరం నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు టిపిసిసి సభ్యులు దేప భాస్కర్ రెడ్డి మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీటి యాజమాన్యంపై రైతులకు అవగాహన

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ బ్యూరో (నినాదం న్యూస్): కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని జనకాపూర్ రైతు వేదికలో వాలంటరీ హైదరాబాద్ వారు రైతులకు వివిధ పంటలలో నీటి యాజమాన్యం మరియు వాటర్ షెడ్ మేనేజ్మెంట్ పైన రైతు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి రావూరి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ రైతులు నీటి యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించి అధిక దిగుబడులు పొందాలని, సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతులలో పంటలు పండించి లబ్ధి పొందాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం శాస్త్రవేత్త తిరుపతి మాట్లాడుతూ తక్కువ నీటితో ఎక్కువ పంటలు పండించుట కొరకు బిందు సేద్యం కుంపర్ల సేద్యం వంటి పద్ధతులను ఉపయోగించాలని, పంటలలో చీడపీడలా మరియు రోగాల నివారణ సస్య రక్షణ చర్యల గురించి వివరించారు. అనంతరం వాలంటరీ వ్యవసాయ అధికారి అన్నపూర్ణ మాట్లాడుతూ రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతులు పాటించి పంచగవ్య జీవామృతం, పచ్చి రొట్టె ఎరువులు వంటి పద్ధతులు పాటించి మంచి లాభాలు పొందాలని రైతులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ సంచాలకులు మిలింద్ కుమార్ వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు వెంకటేష్, చిరంజీవితో పాటు రైతులు పాల్గొన్నారు.

చిరుమళ్ళలో మంత్రి సీతక్క సందడే సందడి

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

ఆ పాపను అత్యంత వైభవంగా ఆదరణ కనపరుస్తూ అల్లారి ముద్దుగా పెంచి పోషించారు. ఈ పాప చిరు మల్ల గ్రామానికి వచ్చిన దగ్గర నుండి గిరిజన రైతులకు దేనికి కొరవ లేకుండా పాడిపంటలు సస్యశ్యామలంగా పండాయి. ఈ పాపను గిరిజన వంశస్తులైన చందా వారి వంశంలో వారి పూర్వీకులు ఈ పాపను పెంచి పోషించినట్లు గిరిజనులు విశ్వసిస్తారు. ఈ పాప ఈ గ్రామాల్లో వచ్చిన దగ్గరనుంచి అద్భుతాలు జరగడంతో అక్కడున్న గిరిజనులు ఆనందానికి హద్దు లేకుండా పోయాయి. ఈమె మనిషి పిల్ల కాదు సాక్షాత్తు దైవ శక్తి అనుగ్రహతో జన్మనిచ్చిన తల్లిగా చందా వారి వంశస్థులు నమ్మినట్లు గిరిజనులు విశ్వసిస్తారు. ఈ చిన్న పాపకు సమ్మక్క తల్లిగా గిరిజనులు నామకరణం చేశారు. చిన్నపిల్ల నుంచి యుక్త వయసు వరకు చందా వారింట్లోనే ఈ సమ్మక్క తల్లి పెరిగి పెద్దదైంది. అప్పట్లో మేడారం ప్రాంతాన్ని పరిపాలించే పగిడిత రాజులు అనే గిరిజనుడికి ఇచ్చి వివాహం జరిపించారు. ఆ తర్వాత ఆమెకు ముగ్గురు సంతానం కలిగారు సార్లమ్మ తల్లి జంపన్న నాగులమ్మ ముగ్గురు సంతానం కలగడంతో చందా వంశస్థులు ఆనందాలతో నృత్యాలు చేస్తూ డోలు వాయిద్యాలతో డ్యాన్సులు వేశారు. ఆ సమయంలో మేడారం ప్రాంతంలో వర్షాలు వర్షించకపోవడంతో కరువు కాటకాలు రావడంతో, ఆ ప్రాంతం మొత్తం కరువు విలైతాండం చేసింది . ఆ సమయంలో కాకతీయులు కట్టవలసిన కప్పం కట్టకపోతే ,అప్పుడు కాకతీయ లో వంశస్థుడు ప్రతాపరుద్రుడు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. మేడారం లో ఉన్న అక్కడ గిరిజనులు కప్పం కట్టకుండా ఎగవేశారు. దీనికంతటికి కారకుడు పగిడిత రాజులే అని కాకతీయుల రాజు ప్రతాపరుద్రుడు ఆగ్రహానికి గురై యుద్ధాన్ని ప్రకటించాడు. యుద్ధ తంత్రంలో సార్లక్క నాగులమ్మ తల్లి నేలకొరిగారు. యుద్ధం నుంచి పారిపోయిన జంపన్న మేడారం ప్రాంతంలో సంపంగి వాగులో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. అప్పటినుంచి ఆ వాగు పేరు జంపన్న వాగుగా నామకరణం చేయడం జరిగింది. విషయాన్ని తెలుసుకున్న సమ్మక్క మేడారం ప్రాంతంలో కాకతీయుల సైన్యముతో వీరోచితంగా పోరాడగా ఆమె ధైర్య సాహసాలకు కాకతీయుల సైన్యం రాజు ప్రతాపరుద్రుడే ఆశ్చర్యానికి గురయ్యాడు. యుద్ధం సమయంలో ఓ సైనికుడు బల్లెంతో సమ్మక్కని వెన్నుపోటు పొడిచాడు. ఆ తర్వాత సమ్మక్క యుద్ధము నుంచి దగ్గర్లో ఉన్న చిలకలగుట్ట కి వెళ్లి అక్కడ నుంచి ఆమె మాయమైపోయింది. అక్కడ ఒక చెట్టు కింద చిన్న భరిని వదిలి వెళ్లడంతో గిరిజనులు కాకతీయ సైనికులు వెళ్లి చూడగా సమ్మక్క ప్రదేశంలో కనిపించలేదు. ఆశ్చర్యాన్ని గురైన కాకతీయుల ప్రతాపరుద్రుడు ఈమె సమ్మక్క తల్లి దేవతగా భావించి మేడారం ప్రాంతంలో కప్పాని కట్టవలసిన అవసరం లేదని ఆదేశాలు జారీ చేశాడు. అప్పటినుంచి కాకతీయుల రాజు ప్రతాపరుద్రుడు సమ్మక్క భక్తుడుగా మిగిలిపోయాడు.

ప్రేమ అందమైన అనుభూతి

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

ప్రోత్సహించడం ప్రారంభించారు . వాలంటైన్ను రోజు రోజుకూ అభిమానులు పెరిగిపోతుండటంతో రోమ్ రాజు క్లాడియసక్కు భయం పట్టుకుంది . దేశాన్ని కాపాడాల్సిన యువత ప్రేమ పాఠాలు నేర్పి బలహీనుడిగా తయారు చేస్తున్నాడనే అభియోగంపై క్లాడియస్ వాలంటైన్ను మరణ శిక్ష విధించాడు.వాలంటెన్ అభిమానుల్లో క్లాడియస్ కుమార్తె కూడా ఉండటం విశేషం.. ప్రేమకు మారు పేరుగా వాలంటైనన్ను ఫిబ్రవరి 14 న ఉరితీసారు... వాలంటైన్ మరణించిన తర్వాత రెండు దశాబ్దాలకు క్రీ.శ 496 లో అప్పటి పోప్ , గెలిసియన్స్ , ఫిబ్రవరి 14 ను వాలంటైన్స్ డేగా ప్రకటించారు . ఎక్కడో రోమ్లో ఓ క్రైస్తవ ప్రవక్త పేరుతో మొదలైన ఈ ప్రేమికుల రోజు ఇప్పుడు ప్రపంచ ప్రేమికుల దినోత్సవం గా మారిపోయింది .

'ప్రేమ' ముసుగు కావొద్దు

ప్రేమ అనేది రెండు మనసులు మధ్యన ఏర్పడే విడదీయరాని బంధం వేస్తుంది. ఇరువురిదీ ఒకేదారి అయినప్పుడే ఈ బంధం సాఫీగా సాగుతుంది. పెళ్లి అనే సరికొత్త జీవనం వైపు అడుగులు వేయించి భవిష్యత్ పునాదులకు బీజం వేస్తోంది. కానీ, ఇలాంటి ప్రేమ ప్రస్తుత రోజుల్లోతాత్కాలికమే అయ్యింది. తెలిసీ తెలియని వయస్సులో కొందరు ఆకర్షణకు లోనై.. మత్తులో మునిగి తేలుతున్నారు. మరికొందరు చిన్న వందును లోనే ప్రేమ పేరిట జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటు న్నారు. ప్రేమ ఎంతో బలమైందన్నది ఎంత నిజమో..మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించి వివాహం చేసుకున్న వారి జీవితం అంతే బలంగా... సాఫీగా సాగుతుందన్నది అంతే నిజం. మిడిమిడి జ్ఞానంతో ప్రేమకు దగ్గరవుతున్న కొందరు పెళ్లి విషయం వచ్చేసరికి ఇల్లు విడిచి వెళ్తున్నారు. ఇలాంటి కేసులు. వీరిలో బాలికలే ఎక్కువగా ఉండటం ఆందోళన కలిగించే అంశం. చిన్నతనం లో కుటుంబ నేపథ్యం, సామాజిక స్థితిగతులు, ఆర్థికాంశాలు కూడా దోహదపడుతున్నాయి. ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లాలో కులాంతర వివాహాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. వీరిలో కొంతమంది తల్లిదండ్రు లను ఒప్పిస్తే. మరికొందరు ఎదిరించి పెళ్లి చేసుకుంటున్నారు.

ఇందులో కొందరు తిరిగి వారి కుటుంబంతో కలిసి హాయిగా జీవిస్తున్నారు కొందరు తమల తమని కాదని వెళ్లిన వారిపై కక్షపెంచుకొని వారిని చంపేందుకు కూడా వెనకాడని పరిస్థితి ఇటీవల సూర్యాపేటలో జిల్లాలో జరిగిన ఉదంతాలు మన కండ్ల ముందే కనిపిస్తున్నాయి.

అవగాహన లేక ఆకర్షణకు లోనై..

వివాహానికి చట్టబద్ధంగా కనీస వయస్సు తప్పనిసరి. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం నుంచి జారీ చేసిన గుర్తింపు కార్డు లేదా పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత ధ్రువపత్రాన్ని ఆధారంగా చూపాల్సి ఉంటుంది. చట్టపరం యువతికి 18 ఏళ్లు, యువకుడికి 21 ఏళ్లు నిండి ఉండాలి. వాడి ఏ మాత్రం అవగాహన లేకుండా కేవలం ఆకర్షణకు లోనై ప్రస్తుతం చాలామంది పెళ్లి చేసుకుంటున్నారు. ఇదే సమయంలో వయస్సు గురించి పెద్దగా పట్టించుకోవటంలేదు. అయితే యువతుల కనీస వయస్సు 18 ఏళ్లు నిండని పక్షంలో వారిని మైనర్లుగా భావించాల్సి ఉంటుంది. ఇదే సమయంలో మైనర్లను వివాహం చేసుకోవడం, పెద్దల అనుమతి లేకుండా తీసుకెళ్లడం చట్టరీత్యా నేరం. ప్రేమను అంగీకరించలేదన్న కారణంతో యువకుడు ప్రేమ పేరుతో యువతు దాడులు, దారుణాలు, దాష్టీకాలు చేస్తున్న కీచకులు సైతం లేక పోలేదు. తన ప్రేమను అంగీకరించలేదని కారణంతో కాపుకాచి మరీ దారుణాలకు పాల్పడుతున్నారు.కొన్నిచోట్ల పెద్దలు పెళ్లికి అంగీకరించట్లేదనే కారణంతో ప్రేమ పేరుతో జంటలు ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారు.... వారి కుటుంబాలకు తీరని వేదనను మిగులుస్తున్నారు. జీవితం మొత్తానికి సరిపడా సమగ్ర అవగాహనతో ప్రేమికులు నిర్ణయం తీసుకోవాలి .పెద్దలను ఒప్పించి కలిసి జీవించేందుకు సిద్ధపడాలి. తొందర పాటు నిర్ణయాల వల్ల వివాహం తరువాత అనేక ఇబ్బందులెదుర్కోవాల్సి వస్తోంది . ప్రేమలో క్షణికావేశం ఉండకూడదు . చదువులో రాణించి ఉద్యోగ ప్రస్థానంలో స్థిరపడి కుటుంబ బాధ్యతలు నిర్వర్తించి పరిణితి చెందిన వయస్సులోనే . నిజమైన ప్రేమ అందుకోవాలి .ఎందరో ప్రేమించి ఒకటై ప్రేమ పెళ్లిళ్లు చేసుకుని, కష్టపడి తమ అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరి అనేకమందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

అన్యోన్యంగా సంసార సాగరం

- మేళ్ళచెర్వు అశోక్ - వైశాలి

వాయిల సింగారం, అనంతగిరి మండలం, సూర్యాపేట జిల్లా. 2017లో మా వివాహం జరిగింది.ఏడు సంవత్సరాలగా ప్రేమించుకున్నాం. మొదట పెద్దలు ఒప్పుకోలేదు. వివాహం చేసుకున్న అనంతరం మా కుటుంబ సభ్యులను వారి కుటుంబ సభ్యులను ఒప్పించాం. ఇరువురిది ఒకటే గ్రామం కావడంతో ఇప్పుడు అన్యోన్యంగా కలిసి ఉంటున్నాం. ప్రస్తుతం నేను ఫోటో స్టూడియో నడుపుతూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నాను. ప్రస్తుతం నాకు ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. ప్రేమించిన యువత యువకులు క్షణికావేశంలో నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు. మొదట పెద్దలకు విషయం చెప్పి వారిని ఒప్పించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆత్మహత్య చేసుకోవడం వల్ల ఇరు కుటుంబాలు వేదనను అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

కార్డు కోసం క్యూ కడుతున్న జనం..

- కొత్త కార్డుల కోసం ఈ-సేవా సెంటర్లకు బారులు తీరుతున్న జనం
- ఇష్టారాజ్యంగా దరఖాస్తు ఫారం అమ్మకాలు
- మీ సేవాలో రూ.50 నుంచి 100కు విక్రయం
- ఇలాంటి వసూళ్లకు పాల్పడితే కఠినచర్యలు

కోదాడ, ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్): తెల్లరేషన్ కార్డుల విషయంలో తొందరొద్దని. అర్హులైన అందరికీ కొత్త కార్డులు అందిస్తామని ప్రభుత్వం చెబుతున్నా ప్రజలలో ఇంకా అయోమయానికి గురవుతూనే ఉన్నారు.

. ఈ సేవా, మీ సేవా సెంటర్ల వద్దకు పోటెత్తి దరఖాస్తు లు చేసేందుకు నానా ఇబ్బందులు పడు తున్నారు. వైట్ రేషన్ కార్డు కోసం సర్కార్ రూ.45లను ఆన్లైన్లో సమర్పించేందుకు ఛార్జీగా నిర్ణయించింది. అయితే, మీ సేవా సెంటర్ల నిర్వాహకులు మాత్రం ఇష్టారాజ్యంగా వసూలు చేస్తున్నారు. కోదాడ పట్టణంలోని ఎనిమిది సెంటర్లతోపాటు, ఆరు మండలాలలోని 10 సెంటర్లలో దరఖాస్తుదారుల రద్దీ పెరగటం, వచ్చిన దరఖాస్తుదారుల సంఖ్యకు అనుకూలంగా సిస్టమ్స్ పని చేయకపోవటం, తరచూ సర్వర్లు మొరాయించటంతో సెంటర్ల నిర్వాహకులు గేట్లు మూసేశారు. చాలా ఈ సేవా కేంద్రాల్లో ఖాళీ ఫారాన్ని రూ.50 నుంచి రూ. 100 వరకు విక్రయిస్తు న్నారు. ఇలాంటి వసూళ్లకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని సంబంధిత అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

దరఖాస్తు దారుల్లో అనుమానాలు..

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పడిన కొత్తలో 28.12.2023 డిసెంబర్ 28వ తేదీ నుంచి 2024 జనవరి 6వ తేదీ వరకు ని ర్వహించిన ప్రజాపాలనలో భాగంగా ఐదు గ్యారంటీలైన మహాలక్ష్మి, రైతు భరోసా, గృహ జ్యోతి, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, చేయూత పథకంతో పాటు తెల్ల రేషన్ కార్డులేని వారు కూడా లక్షల మంది దరఖాస్తులను సమ ర్పించారు. అప్పట్లో ముద్రించిన ఫారంపై రేషన్ కార్డు కాలమ్ లేకపోయినా, వైట్ పేపర్ పై రాసి కూడా దరఖాస్తు సమర్పించవచ్చని సూచిం చటంతో పెద్ద ఎత్తున దరఖా స్తులు వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త రేషన్ కార్డు మంజూరీ కోసం ప్రజాపాలనలో సమర్పించిన దరఖాస్తును పరిగణనలోకి తీసుకుంటారా? లేక ఇప్పుడు ఈ సేవాల్లో సమర్పిస్తున్న దరఖాస్తు ను పరిగణనలోకి తీసుకుని రేషన్ కార్డును మంజూరు చేస్తారా? అన్న అయోమయం నెలకొన్నది. రెండు రోజుల క్రితమే ప్రజాపాలన దరఖాస్తులపై సర్వే, ఫీల్డు వెరిఫికేషన్ పూర్తయినట్లు, ప్రక్రియ తుదిదశలో ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ దరఖాస్తులపై ఫీల్డు వెరిఫికేషన్ చేసినప్పటికీ, మళ్లీ రేషన్ కార్డుల కోసం దరఖాస్తులను స్వీకరిస్తున్న సర్కార్, వీటిలో ఏ దరఖాస్తును ప్రామాణి కంగా చేసుకుని కార్డు మంజూరు చేస్తుందోనంటూ దరఖాస్తుదారుల్లో అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

జిల్లా వ్యాప్తంగా 14 వేల మంది దరఖాస్తులు...

సూర్యాపేట 2017 తర్వాత నూతన కార్డుల కోసం 14వేల మంది వరకు పేదలు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఇప్పటికే రేషన్‌కార్డులు ఉండి అందులో వారి కుటుంబ సభ్యుల పేరు కొత్తగా నమోదు చేసేందుకు జిల్లా వ్యాప్తంగా 20,556 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఈ దరఖాస్తులను తహసీల్దార్లు విచారించి అర్హుల జాబితాను సిద్ధంచేశారు. వీరికి నేటికీ కొత్త కార్డులు మంజూరు కాలేదు. కాగా, ఎనిమిది నెలల క్రితం 2017లోపు దరఖాస్తు చేసుకున్న సుమారు 20వేల మందికి మాత్రం నూతన కార్డులు పంపిణీ చేశారు. జిల్లాలో చాలా మంది ఇతర పనుల నిమిత్తం వేరే ప్రాంతాలకు వలస వెళ్లారు. జిల్లా కేంద్రంతో పాటు సమీపంలో ని పలు గ్రామాల ప్రజలు హైదరాబాద్ తదితర ప్రాంతాలకు కూలీ పనుల నిమిత్తం వెళ్లారు. తాపీ మేస్త్రీ, సెక్యూరిటీ గార్డులు, కూలీలుగా హైదారబాద్‌లో జిల్లా వాసులు చాలా మంది పనిచేస్తున్నారు. వీరిలో చాలామందికి రేషన్ కార్డులు లేవు. వీరు తిరిగి స్వగ్రామాలకు చేరాక నూతన రేషన్ కార్డు ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. అయితే ప్రభుత్వ గడువు మేరకు వీరు దరఖాస్తు చేసుకోకపోవడంతో నేటికీ కొత్త కార్డులు రాలేదు. ప్రభుత్వం పంపిణీ చేసే ఉచిత బియ్యం నిరుపేదలకు ఆసరాగా ఉంటాయి. అయితే రేషన్ కార్డు లేకపోవడం తో పేదలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. రేషన్ కార్డులో కొత్తగా కుటుంబ సభ్యులు పేరు నమోదు కు దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి సైతం ప్రభుత్వం నూతన కార్డులు మంజూరు చేయలేదు. దీంతో కుటుంబ సభ్యుల సంఖ్య మేరకు పూర్తిస్థాయిలో ఉచిత బియ్యం అందడం లేదు. గతంలో చేసిన దరఖాస్తులను ప్రభుత్వం పరిశీలనలోకి తీసుకో కుండా కులగణన సర్వేను పరిశీలనకు తీసుకోవడంపై ప్రజలు ఆందోళన చెందుతు న్నారు. గత ప్రభుత్వంలో ఎమ్మార్వో కార్యాల యాల ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకున్న వారు తిరిగి ప్రజాపాలనలో దరఖాస్తు చేశారు. మళ్లీ ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం మీ సేవ ద్వారా కూడా దరఖాస్తుల స్వీకరిస్తుంది. గతంలో దరఖాస్తు చేసుకున్నవారు తిరిగి మీ సేవలో దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని అధికారులు చెబుతున్నప్పటికీ... చాలామంది ప్రజలు తిరిగి మరల మీ సేవలో దరఖాస్తు చేసుకున్నందుకు మీ సేవ కేంద్రాల వద్దకి పరిగెడుతున్నారు.

విదేశీ సంస్కృతిని విడనాడి, భారతీయ సంస్కృతిని కాపాడాలి

- బజరంగ్ దళ్, సంయోజక్ దాగా అనిల్ ముదిరాజ్ రాజ్

చేవెళ్ల, ఫిబ్రవరి13(నినాదం న్యూస్): విదేశీ సంస్కృతిని విడనాడాలని హిందూ సంస్కృతిని కాపాడాలి నిజమైన ప్రేమికులకు ప్రత్యేకంగా ఒక రోజు అంటూ ఏమీ ఉండదు. చేవెళ్ల బజరంగ్ దళ్ మండల సంయోజక్ దాగా అనిల్ కుమార్ ముదిరాజ్ అన్నారు. గురువారం చేవెళ్ల పట్టణ కేంద్రంలో నినాదం ప్రతినిదితో మాట్లాడుతూ విదేశీ సంస్కృతి విడనడాలి అని నిజమైన ప్రేమికులకు ఒక ఒకరోజు అంటూ ఉండదని అని నకిలీ ప్రేమను ప్రోత్సహించే వాలెంటెన్స్ డే ను అడ్డుకొని తీరుతామని బజరంగ్ దళ్ చేవెళ్ల మండల సంయోజక్ డాగా అనీల్ కుమార్ ముదిరాజ్ స%శీ%యోజక్ కె గణేష్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. విదేశీ విష సంస్కృతిని వీడనాడి భారతీయ విలువలో సంస్కృతిని సంప్రదాయాలను పరిరక్షిస్తామని పేర్కొన్నారు ఫిబ్రవరి 14న వాలెంటైన్స్ డే ను బహిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రేమ పేరుతో అశ్లీలతను పెంపొందించి విదేశీ సంస్కృతిని బలవంతంగా రుద్దుతున్న కార్పోరేట్ శక్తుల కుట్రలకు బలి కావద్దని యువతకు సూచించారు. ఫిబ్రవరి 14 అనేది ప్రేమికుల రోజు కాదని అమరవీరుల సంస్కరణ దినం అని వారు అభివర్ణించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బజరంగ్ దళ్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిషన్ భగీరథ గేట్‌వాల్ లీకేజీ

భీమదేవరపల్లి ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్): హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం కొత్తకొండ నుండి ధర్మారం వెళ్లే దారిలో మిషన్ భగీరథ గేట్ వాల్ లీకేజీతో నీళ్లు వృధాగా పోతున్నాయి. ప్రతిరోజు ఇదేవిధంగా నీళ్ల వృధా అవుతున్నాయని స్థానికులు చెబుతున్నారు. వచ్చేది ఎండాకాలం నీళ్ల వృధాను అరికట్టి గ్రామీణ ప్రజలకు మిషన్ భగీరథ నీళ్లు అందించాలని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

ఆరోగ్యం పౌష్టికాహారంపై మహిళలకు శిక్షణ

భీమదేవరపల్లి, ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్): హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం లోని మహిళా శక్తి భవనం లో బుధవారం గురువారం రెండు రోజులు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల వివోఏలు, అధ్యక్షురాలు, ఆరోగ్య కమిటీ సభ్యులకు మహిళ ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహారం పై రెండు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం జరిగింది. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే కుటుంబం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో ప్రధానంగా రక్తహీనత పిల్లల పోషన పరిసరాల పరిశుభ్రత తల్లిపాల ప్రాధాన్యత గర్భిణీ స్త్రీలు పాటించవలసిన నియమాలపై శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డిఆర్డిఓ సుదీర్ ఎపిఎం లు దేవానంద్, రాజు, అంగన్వాడీ సూపర్వైజర్, సీసీలు బాలసుందర్ కరుణాకర్ సదానందం సతీష్ నాగమణి, మండల సమైక్య ఓబీలు అంబాల శోభ, రేవతి, సిబ్బంది అన్ని గ్రామాల వివో ఏలు, ప్రెసిడెంట్ హెల్త్ కమిటీ మెంబర్లు పాల్గొన్నారు.

మంగళపల్లిలో షార్ట్ ఫిలిం చిత్రీకరణ

భీమదేవరపల్లి, ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్): హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం మంగళపల్లి లో గురువారం రోజు ప్రముఖ సినీ, యూట్యూబ్ నటుడు కన్కం వెంకట్ బృందం గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే షార్ట్ ఫిలిం చిత్రీకరణ చేయడం జరిగింది. కనకం వెంకట్ ఇప్పటికే పలు చిత్రాల్లో పొట్టేల్ ,పిట్టకథలు వంటి చిత్రాలతో పాటు అనేక షార్ట్ ఫిలింలలో నటించారు. ఎల్లిపాయ కారం యూట్యూబ్ ఛానల్ ఆధ్వర్యంలో ఈ చిత్రీకరణ జరిగింది. పాల్గొన్న నటీనటులు టీనా రవి కుమార్, వేల్పుల శ్రీనివాస్, మానస, మాలతి తదితరులు నటించారు.

మనం తరచూ తింటున్న అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలు ఇవే..

మానేయకపోతే ముప్పు తప్పదు..!

బయట రహదారుల పక్కన బండ్లపై లేదా బేకరీలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లు, ఫుడ్ కోర్టులలో మనకు నోరూరించే జంక్ ఫుడ్ అందుబాటులో ఉంటుంది. అనేక రకాల నూనె పదార్థాలు, ఇతర ఫుడ్ ఐటమ్స్ మనకు నోట్లో నీళ్లు ఊరేలా చేస్తాయి. బయట రహదారుల పక్కన బండ్లపై లేదా బేకరీలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లు, ఫుడ్ కోర్టులలో మనకు నోరూరించే జంక్ ఫుడ్ అందుబాటులో ఉంటుంది. అనేక రకాల నూనె పదార్థాలు, ఇతర ఫుడ్ ఐటమ్స్ మనకు నోట్లో నీళ్లు ఊరేలా చేస్తాయి. దీంతో రోడ్డు మీదుగా వెళు_న్నప్పుడు సహజంగానే వాటి వాసనకు ఆకర్షితులమవుతాం. దీంతో అవసరం లేకున్నా మనం జంక్ ఫుడ్ వైపు వెళ్లి లాగించేస్తాం. అయితే జంక్ ఫుడ్‌ను ఎప్పుడో ఒకసారి తింటే ఫర్వాలేదు. కానీ కొందరు రోజూ అదొక ఉద్యమంలా తింటుంటారు. జంక్ ఫుడ్‌ను ఇలా తరచూ తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతమాత్రం మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే చాలా మంది తరచూ తినే అత్యంత అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పానీ పూరీ..

పానీ పూరీ అంటే చాలా మందికి ఇష్టమే. కానీ పానీ పూరీ విక్రయించే వారు మాత్రం అంత శుభ్రతను మెయింటెయిన్ చేయరు. పానీ పూరీలో ఇచ్చే నీళ్లు అపరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. పానీ పూరీలను తయారు చేసేందుకు కూడా సరైన నూనెను ఉపయోగించరు. అలాగే అపరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో పానీ పూరీలను అందిస్తుంటారు. ఇలా పానీ పూరీల వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి పానీ పూరీలను తింటే ఇన్ఫెక్షన్లకు గురవుతారు. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కనుక పానీ పూరీలను తినేవారు ఈ విషయాలను గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

బటర్ చికెన్..

బటర్ చికెన్‌ను చూస్తేనే నోరూరిపోతుంది. దీని రుచికి ఫిదా కాని వారు ఎవరూ ఉండరు. నాన్‌తో కలిపి దీన్ని తింటారు. టేస్ట్ అదిరిపోతుంది. అయితే వాస్తవంగా చెప్పాలంటే బటర్ చికెన్ మనకు అత్యంత అనారోగ్యాన్ని కలగజేస్తుంది. రుచిగా ఉన్నప్పటికీ దీన్ని తింటే క్యాలరీలు అధికంగా చేరుతాయి. దీంతో కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ పెరిగిపోతాయి. ఇది హైబీపీ, గుండె జబ్బులకు కారణమవుతుంది. కనుక బటర్ చికెన్ తింటున్నవారు దాని పట్ల మక్కువను ఎంత తగ్గించుకుంటే అంత మంచిది. పావ్ భాజీ మనకు ముంబైలోనే కాదు, ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా లభిస్తోంది. బ్రెడ్, వివిధ రకాల కూరగాయలతో చేసే కర్రీని ఇస్తారు. అయితే ఈ ఫుడ్ కూడా అనారోగ్యకరమైన ఆహారాల కిందకు వస్తుంది. ఇందులో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులను కలగజేస్తుంది.

సమోసాలు..

సమోసాలు అంటే చాలా మందికి ఇష్టమే. రకరకాల సమోసాలను చాలా మంది తరచూ తింటుంటారు. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం సమోసాలు అనారోగ్యకరమైన ఆహారాల జాబితా కిందకు చెందుతాయి. ఎందుకంటే పదే పదే కాగిన వేడి నూనెలో సమోసాలను తయారు చేస్తారు. వీటిల్లో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు హాని చేస్తాయి. కాబట్టి తరచూ సమోసాలను తింటున్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే. అలాగే బయట రహదారుల పక్కన బండ్లపై లభించే జిలేబీ కూడా అనారోగ్యకరమైన ఆహారమే. ఇందులోనూ ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగానే ఉంటాయి. అదేవిధంగా స్వీట్ షాపుల్లో లభించే కచోరీ, బయట బండ్లపై లభించే లస్సీ వంటివి కూడా ఫ్యాట్‌ను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని తరచూ తీసుకుంటున్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలని, లేదంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే చాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

వెలుగుల్లో పరిమళాలు

కొవ్వొత్తులు తయారు చేయడం తేలికే! అయితే, సాదాసీదా కొవ్వొత్తులను విక్రయించడం ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. ఇంటింటా చార్జింగ్ లైట్లు తిష్ఠవేసిన ఈ రోజుల్లో క్యాండిల్స్ తయారీని జీవనోపాధిగా ఎంచుకున్నది పాతబస్తీకి చెందిన ఇమ్రాన నౌషీన్. ఏ ప్రత్యేకతా లేకపోతే.. ఆమె గురించి ప్రస్తావించుకోవాల్సిన పనిలేదు. వెలుగులు పంచే కొవ్వొత్తులకు రంగులద్దింది. రకరకాల రూపాల్లో తీర్చిదిద్దడమే కాదు%ఔ% కాంతులీనినంత కాలం పరిమళాలు వెదజల్లేలా వాటిని తయారుచేసింది. వెయ్యి రూపాయల పెట్టుబడితో వ్యాపారం మొదలుపెట్టి.. ఇప్పుడు ఇన్‌స్టా వేదికగా కస్టమైజ్డ్ క్యాండిళ్లను విక్రయిస్తున్న ఇమ్రాన నౌషీన్ స్టార్టప్ స్టోరీ చదివేయండి. ఓల్డ్ సిటీకి చెందిన ఇమ్రాన నౌషీన్ మధ్య తరగతి గృహిణి. భర్త సంపాదనతోనే ముగ్గురు పిల్లలనూ పోషించేది. 2015లో ఆర్ట్ అండ్ క్రాఫ్ట్ కోర్సులో శిక్షణ పొందింది. ఆర్థికంగా పురోగతి సాధించాలనే ఉద్దేశంతో తను నేర్చుకున్న కళతో ఏడేండ్ల తర్వాత ప్రయోగాలకు పూనుకొంది. మార్కెట్లో దొరికే పారాఫిన్ మైనం కొవ్వొత్తులను భారీ ధరకు విక్రయించడం చూసి, వాటిని తానెందుకు తయారు చేయొద్దు అనుకొంది. ఆకట్టుకునే వైవిధ్యమైన రూపాల్లో ఫ్యాన్సీ క్యాండిల్స్ తయారు చేయాలనే లక్ష్యంతో వ్యాపారం మొదలుపెట్టింది. అప్పటికే మార్కెట్‌లో డిజైనరీ క్యాండిళ్లు అందుబాటులో ఉన్నా, సందర్భానుసారంగా వాటిని మార్చుకునే వీలు ఉండేది కాదు. పైగా వాటి ధరలు కూడా ఎక్కువ! ఈ పరిస్థితిని తనకు అనుకూలంగా మార్చుకున్నది ఇమ్రాన. తన సృజనాత్మకతను కరిగించి, కొనుగోలుదారులు కోరుకున్న డిజైన్స్‌లో ఫ్యాన్సీ క్యాండిల్స్ తయారుచేసే సంస్థను ప్రారంభించింది. సరసమైన ధరల్లో వాటిని అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

మైనం కరగదు దీపం ఆరదు..

ఇమ్రాన తయారుచేసే క్యాండిళ్లు ఎంతో వైవిధ్యంగా ఉంటాయి. చిన్న చిన్న ఆకృతులలో, నచ్చిన డిజైన్లలో కొవ్వొత్తులు తయారు చేస్తుందామె. అంతేకాదు వాటికి వేర్వేరు ఫ్లేవర్లను జోడించి పరిసరాలకు వెలుగుతోపాటు, సుగంధ పరిమళాలనూ అందిస్తున్నది. పారాఫిన్ మైనం, కెమికల్స్ కలిపి తయారు చేసిన సెంటెడ్ క్యాండిళ్ల కన్నా మన్నికైన కొవ్వొత్తుల ఉత్పత్తి ప్రారంభించింది. వీటిని వెలిగిస్తే పొగ రాదు, మసి పట్టదు. మైనం కరిగిపోకుండా.. గంటల తరబడి వెలుగులు పూస్తాయి. సుగంధాలు వెదజల్లుతూ ఉంటాయి. వీటిని ఒకసారి వెలిగిస్తే.. కనీసం 18 గంటలపాటు నిర్విరామంగా వెలుగుతూనే ఉంటాయి. తర్వాత కరిగిన వ్యాక్స్ జెల్ మళ్లీ ముద్దలా మారిపోతుంది. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరకుండా, పరిసరాల్లో తాజా వాసనలు వెదజల్లే క్యాండిళ్లను తయారుచేస్తూ మార్కెట్ పెంచుకుంది ఇమ్రాన.

కస్టమైజ్డ్ క్యాండిల్స్..

క్యాండిల్ లైట్ డిన్నర్, పుట్టినరోజు, పెళ్లి వేడుకలు, ఇతర కార్యక్రమాలు, పండుగలు, పర్వదినాలకు సరిపోయే విధంగా డిఫరెంట్ ఆకృతులలో క్యాండిళ్లను తయారుచేసే నైపుణ్యం కలిగిన ఇమ్రాన%ఔ% తాజాగా ఫొటోలతో కూడిన కొవ్వొత్తులు కూడా కస్టమర్లకు అందిస్తున్నది. ప్రస్తుతం హొటళ్లు, రెస్టారెంట్ నిర్వాహకులు ఈ తరహా క్యాండిళ్లను వినియోగిస్తున్నారు. చుట్టుపక్కల ఉండేవారు, బంధువులతో మొదలైన ఇమ్రాన అమ్మకాలు%ఔ% క్రమంగా కార్పొరేట్ సంస్థలను చేరుకుంటున్నాయి. వినియోగదారుల నుంచి మంచి స్పందన రావడంతో మరిన్ని ప్రయోగాలు చేస్తూ మూడు కొవ్వొత్తులు ఆరు కాంతిపుంజాలుగా తన వ్యాపారాన్ని విస్తరిస్తున్నది.

వీ హబ్‌తో జీవం

సరదాగా ఇంటి దగ్గర్నుంచి వ్యాపారం మొదలుపెట్టిన ఇమ్రాన పనితీరును వీ హబ్ గుర్తించింది. తన నైపుణ్యాలకు పదును పెట్టింది. ఇతర వేదికలపై ఇమ్రాన తయారుచేసిన ఫ్యాన్సీ క్యాండిళ్లను ప్రదర్శించుకునేలా స్టాల్ ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశం కల్పించింది. అదేవిధంగా క్యాండిల్ మేకింగ్, ముడిసరుకు కొనుగోలు, ఫ్లేవర్ల ఎంపిక, డిజైనరీ ప్యాకింగ్, లేబులింగ్, మార్కెటింగ్ వంటి అంశాల్లో ఆమెకు అవగాహన కల్పించి, ఇమ్రాన వ్యాపారానికి జీవం పోసింది. వీ హబ్ మద్దతుతో అమ్మకాలు, మార్కెటింగ్ మెలకువలు, సోషల్ మీడియా నిర్వహణ తదితర అంశాలపై పట్టు సాధించింది. సాధారణ కొవ్వొత్తులే అయినా.. ఆమె సృజనతో వాటికి ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు వచ్చింది. ఇన్‌స్టాలో ద్వారా విక్రయాలు మొదలుపెట్టింది. ప్రస్తుతం కస్టమర్ల నుంచి మంచి ఆదరణ వస్తుండటంతో మార్కెట్ పరిధిని పెంచుకునేలా ఇ-కామర్స్ మార్కెటింగ్, సొంత వెబ్‌సైట్ ద్వారా విక్రయించేందుకు ఇమ్రాన ప్లాన్ చేస్తున్నది. ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తే తన వ్యాపారాన్ని మరింత విస్తరిస్తానని, పదిమందికీ ఉపాధి కల్పిస్తానని ఇమ్రాన ధీమాగా చెబుతున్నది.

కరాటేలో ప్రతిభ చాటిన విద్యార్థులకు ఘన సన్మానం

- **కరాటే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది**
- **ఎస్సీ కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్ బండా శ్రీనివాస్**

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి13 (నినాదం న్యూస్) : అంతర్జాతీయ కరాటే పోటీలలో పథకాలు సాధించిన విద్యార్థులను ఘనంగా సన్మానించిన మాజీ ఎస్సీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండ శ్రీనివాస్. ఇటీవల హైదరాబాద్ లోని ఎల్బీనగర్ పరిధిలో ఇండోర్ స్టేడియం లో జరిగిన మార్షల్ ఇంటర్నేషనల్ కరాటే చాంపియన్షిప్ కరాటే పోటీలలో జి ఎస్ కే డి ఐ. విద్యార్థుల ప్రతిభ ఎస్.కె షాదుల్లా బాబా 12 సంవత్సరాల బ్లాక్ బెల్ట్ కేటగిరిలో కటాస్ లో గోల్డ్ మెడల్, 15 సంవత్సరాల విద్యార్థినీల విభాగంలో ఆరెంజ్ బెల్ట్ కేటగిరి లో కటాస్ లో జమ్మికుంట మారుతి నగర్ కు చెందిన జున్ను కావ్య గోల్డ్ మెడల్, 14 సంవత్సరాల విభాగంలో కాచాపూర్ చెందిన ఓ.సన్నిహిత కటాస్ లో గోల్డ్ మెడల్, 8 సంవత్సరాల విభాగంలో కేటగిరి హుమేరా తస్లీమ్ కటాస్ లో గోల్డ్ మెడల్, 13 సంవత్సరాల విద్యార్థుల విభాగంలో వైట్ బెల్ట్ కేటగిరీ రంగాపూర్ గ్రామానికి సి హెచ్ ఆదిత్య వర్ధన్ గోల్డ్ మెడల్, 11 సంవత్సరాలు ఎల్లో బెల్ట్ కేటగిరీలో సిహెచ్ సాయి చరణ్ కటాస్ లో సిల్వర్ మెడల్ సాధించి ఈ ప్రాంతానికి ఆరు గోల్డ్ మెడల్స్ ఒకటి సిల్వర్ మెడల్ సాధించడం అభినందనీయమని అన్నారు. అంతర్జాతీయ పోటీలలో పథకాలు సాధించిన విద్యార్థులకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎస్సీ మాజీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండ శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ అభినందించారు. కరాటే నేర్చుకోవడం ద్వారా ఆత్మస్థైర్యం తొ పాటు స్నేహభావాన్ని పెంపొందిస్తాదని అన్నారు. విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తున్న ఎస్కే జలీల్ ను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో ఇంటర్నేషనల్ కరాటే పోటీలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులను ఒలంపిక్స్ లలో పథకాలు సాధించే దిశగా అడుగులు వేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మొహమ్మద్ ముజాహిద్ హుస్సేన్, అంబేద్కర్ ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్ ఖాలిద్ హుస్సేన్, జ్యోతిరావు పూలే కమిటీ చైర్మన్ ఉప్పు శ్రీనివాస్, ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త మొహమ్మద్ సలీం, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మేకల తిరుపతి, గోస్కుల మధు, న్యూ కాకతీయ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ రాజ్ కుమార్, డైరెక్టర్ గోపాల్, డైరెక్టర్ వెంగళరావు, గ్లోబల్ షో టో ఖాన్ కరీంనగర్ జిల్లా అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు అంబాల ప్రభాకర్ తులసి లక్షణామూర్తి. తదితరులు అభినందించారు

కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి నరేందర్ రెడ్డిని భారీ మెజార్టీతో గెలిపించండి

- **కాంగ్రెస్ హయాంలో ఏడాదిలోనే 55 వేల ఉద్యోగాలు**
- **అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అండగా కాంగ్రెస్**
- **వేములవాడ ఎమ్మెల్యే,ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్**

కరీంనగర్, ఫిబ్రవరి13 (నినాదం న్యూస్) : రానున్న కరీంనగర్ అదిలాబాద్ నిజామాబాద్ మెదక్ పట్టభద్రుల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి వూట్కూరి నరేందర్ రెడ్డి ను భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు... గురువారం వేములవాడ పట్టణంలో పట్టభద్రుడు ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహించారు... ఈ కార్యక్రమానికి ఆది శ్రీనివాస్ తో పాటు ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి నరేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా అన్ని వర్గాల ప్రజలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని వెల్లడించారు..పది సంవత్సరాల్లో జరగని అభివృద్ధి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో సంవత్సర కాలంలో జరిగిందని .ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో డిఎస్సీ జరిగిందని .. పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్న టిఆర్ఎస్ పార్టీ మళ్ళీ గత పదేళ్లుగా డిఎస్సీ వేయలేదని ..కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక డిఎస్సీ వేశామని గుర్తు చేశారు ..పదేళ్ల లో టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం 55 వేల ఉద్యోగాలు ఇవ్వలేదని..కానీ కాంగ్రెస్ వచ్చాక పది నెలల్లో 55వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చినట్లుస్పష్టం చేశారు..ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు అయిపోగానే రాష్ట్రంలో జడ్పీటీసీ ఎంపీటీసీ సర్పంచ్ ఎన్నికలు జరగనున్నాయని..ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు సెమీఫైనల్ గా భావించి రాబోయే సర్పంచ్ ఎంపీటీసీ జడ్పీటీసీ ఎన్నికలు ఫైనల్ గా భావించాలని పేర్కొన్నారు . కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ప్రతి పట్టభద్రుని దగ్గరికి వెళ్లి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాల గురించి వివరించాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పట్ల పట్టభద్రులు సానుకూలంగా ఉన్నారని.. పట్టభద్రుల సమస్యలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తోనే పరిష్కారమవుతాయని.. ఉద్యోగ నిరుద్యోగ పట్టబద్రుల సమస్యలు పరిష్కారం కోసం గత నాలుగు నెలలుగా ఉమ్మడి నాలుగు జిల్లాలలో నరేందర్ రెడ్డి పర్యటించి వారి సమస్యలను తెలుసుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు.. పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే నాయకులు స్థానికులు కాదని నరేందర్ రెడ్డి మాత్రం స్థానికంగా ఉండి వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తాడని...అన్నారు రేవంత్ రెడ్డి హాయంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు

విద్యాశాఖ అధికారి ఆకస్మిక తనిఖీ

నినాదం ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ బ్యూరో బ్యూరో : కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాగజ్నగర్ మండలంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం మరియు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల, నజ్రుల్ నగర్ నెంబర్ 3 మరియు నెంబర్ 5 పాఠశాలలను జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి గమానియల్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేయడం జరిగింది. పాఠశాలల్లో శత శాతం లో భాగంగా పదవ తరగతి విద్యార్థులకు నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక తరగతులు మరియు పరీక్షల నివేదికలను పరిశీలించి ఉపాధ్యాయులకు తగు సూచనలు ఇవ్వడం జరిగింది.10వ తరగతి విద్యార్థులను వివిధ సబ్జెక్టులకు సంబంధించి ప్రశ్నలు అడిగి సమాధానాలు రాబట్టారు. అనంతరం జడ్పీఎస్ఎస్ పెట్రోల్ పంపు పాఠశాలలో నిర్వహిస్తున్న మధ్యాహ్న భోజనమును పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మండల విద్యావనుల కేంద్రంలో నిర్వహిస్తున్న భవిత పాఠశాలను సందర్శించారు. నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించి మొదటిసారిగా విచ్చేసిన జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి గమానీయల్ ని మండల విద్యాధికారి వాసాల ప్రభాకర్ ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మార్సీ స్టాఫ్ శాలువాతో సత్కరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

అన్నా చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో

16న సామూహిక వివాహాలు

- **నూతన వధూవరులకు పట్టు వస్త్రాల పంపిణీ**
- **ట్రస్ట్ చైర్మన్ పత్తి కృష్ణారెడ్డి**

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి13 (నినాదం న్యూస్) : కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు టీపీసీసీ మెంబర్ పత్తి కృష్ణారెడ్డి ఆధ్వర్యం లో ఏర్పాటు చేసిన అన్నా చరిట్రబుల్ ట్రస్ట్ వారు నిర్వహిస్తున్న సామూహిక వివాహాలకు సంబంధించిన నూతన వస్త్రాలను గురువారం నూతన వధూవరులకు అందించిన ట్రస్ట్ చైర్మన్ పత్తి కృష్ణారెడ్డి. జమ్మికుంట పట్టణంలోని అన్నా చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ పత్తి కృష్ణారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కాబోయే నూతన వధూవరులకు పట్టు వస్త్రాలు పంపిణీ చేశారు.. ఈ సందర్భంగా ట్రస్ట్ చైర్మన్ పత్తి కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ ఫిబ్రవరి 16 న ఇల్లందకుంట మండల కేంద్రంలోని శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో నిర్వహించే ఉచిత సామూహిక వివాహాలకు 11జంటలు నమోదు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు.. ఉచిత సామూహిక వివాహాలకు హాజరయ్యే బంధు మిత్రులకు కూడా భోజన వసతి కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఆరోగ్యం పౌష్టికాహారంపై మహిళలకు శిక్షణ

భీమదేవరపల్లి ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్): హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం లోని మహిళా శక్తి భవనం లో బుధవారం గురువారం రెండు రోజులు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల వివోఏలు, అధ్యక్షురాలు, ఆరోగ్య కమిటీ సభ్యులకు మహిళ ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహారం పై రెండు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం జరిగింది. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే కుటుంబం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో ప్రధానంగా రక్తహీనత పిల్లల పోషన పరిసరాల పరిశుభ్రత తల్లిపాల ప్రాధాన్యత గర్భిణీ స్త్రీలు పాటించవలసిన నియమాలపై శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డిఆర్డిఓ సుదీర్ ఎపిఎం లు దేవానంద్, రాజు, అంగన్వాడీ సూపర్వైజర్, సీసీలు బాలసుందర్ కరుణాకర్ సదానందం సతీష్ నాగమణి, మండల సమైక్య ఓబీలు అంబాల శోభ, రేవతి, సిబ్బంది అన్ని గ్రామాల వివో ఏలు, ప్రెసిడెంట్ హెల్త్ కమిటీ మెంబర్లు పాల్గొన్నారు.

16న నాగర్ కర్నూల్‌లో సగర శంఖారావం

- **సగర సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు దేవునూరి శ్రీనివాస్**

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి 13 (నినాదం న్యూస్) : తెలంగాణ రాష్ట్ర సగర సంఘం ఆధ్వర్యంలో 16న నాగర్ కర్నూల్ లోని జిల్లా పరిషత్ మైదానంలో నిర్వహించతలపెట్టిన సగర శంఖారావం విజయవంతం చేయాలని తెలంగాణ సగర సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు దేవునూరి శ్రీనివాస్ సగర, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కట్ట రాజు సగర, జిల్లా కోశాధికారి కాటిపెల్లి కుమారస్వామి సగర కోరారు. ఈ మేరకు గురువారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. స్వాతంత్రం సిద్ధించిన నాటి నుండి నేటి వరకు పాలకులు మనల్ని గుర్తించకపోవడం చాలా శోచనీయమని పేర్కొన్నారు. కావున ఈ బహిరంగ పాలకులకు కనువిప్పు కలిగేలా ప్రతి సగరుడు స్వచ్ఛందంగా కదలిరావాలని కోరారు. ఈ బహిరంగ సభ ధ్వారా అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు కనువిప్పు అయ్యే విధంగా సగరులు అధిక సంఖ్యలో తరలిరావాలని కోరారు. సగరులను బీసీ-డీ నుండి బీసీ-ఏలోకి మార్చాలని, సగర ఫెడరేషన్ ను కార్పొరేషన్ గా మార్చాలని డిమాండ్ చేశారు. జీవో నంబర్ 59ను సవరణ చేసి సగరులకు రిజర్వేషన్స్ సంఖ్య పెంచాలని, స్థానిక సంస్థలోల సగరులకు అధిక సీట్లు ఇవ్వాలని రాజకీయ పార్టీలను కోరారు. అలాగే కార్మిక సంక్షేమ మండలి ఏర్పాటు చేసి సగరులను చైర్మన్ గా నియమించాలని, బీసీల పాలిట శాపంగా మారిన ఈడబ్ల్యూఎస్ రిజర్వేషన్లను సవరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రేమ భాషలో మాట్లాడుదాం

ప్రేమికులు ఏడాదంతా ఎదురుచూసే రోజు ఫిబ్రవరి 14. ప్రియుడి కౌగిలిని ప్రియురాలు, చెలియ చిరునవ్వును చెలికాడు బహుమతిగా అందుకోవాలని ఆకాంక్షించే రోజు ఇది. ఇచ్చిపుచ్చుకునే బహుమతులు సరేసరి. ఆ రోజంతా వారితో ఆనందంగా గడపాలని, మది నిండా మధురానుభూతులను నింపుకోవాలని పరితపిస్తారు. మరి అలాంటి ప్రేమను కలకాలం కాపాడుకోవాలంటే ప్రేమ భాష తెలిసి ఉండాలి. ప్రేమలో ఉన్నా, ప్రేమించిపెండ్లి చేసుకున్నా, పెద్దలు కుదిర్చిన పెండ్లితో ఒక్కటైనా.. ఇద్దరి మధ్య బంధం బలపడాలంటే ప్రేమభాషతో సంభాషించాలి. ఇంతకీ ఈ ప్రేమభాష ఏంటో.. దాని కథేంటో తెలుసుకుందామా మరి..!

ఇంగ్లిష్‌పై పట్టుంటే కొలువు సులువుగా కొట్టేయొచ్చు. తెలుగులో ప్రావీణ్యం సాధిస్తే.. కవిగా కదంతొక్కొచ్చు. అదే ప్రేమభాష లోతులు తెలుసుకోగలిగితే.. వలపు జీవితం చివరి మలుపు వరకు అన్నీ గెలుపులే ఉంటాయి! చాలామందికి ప్రేమించడం తెలుసుగానీ, ఆ ప్రేమను సరైన రీతిలో వ్యక్తపరచలేక కుదేలవుతారు. గుండె నిండా మోగే గుడి గంటలను తన భాగస్వామికి వినిపించలేరు. మదిలో మెదిలే సొదలు ఏ భాషలో వ్యక్తీకరిస్తే.. అవతలి హృది స్పందిస్తుందో అవగాహన ఉండదు. అందుకే 'ఎఫ్2' సినిమాలో మాదిరిగా 'నువ్వు మారిపోయావ్ వెంకీ' లాంటి మాటలు వినాల్సి వస్తుంది. పరిస్థితి ఇలాగే ఉంటే.. కాలం గడిచే కొద్దీ బంధం కొద్దికొద్దిగా బీటలు వారుతుంది. ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే ప్రేమభాష గురించి తెలియాలి.

ప్రేమతో..

ప్రేమను వ్యక్తం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా ఐదు భాషలు ఉన్నాయి. ఇవేవో బాహుబలి సినిమాలో కిలికిరి భాషలాగా అర్థం కాని రీతిలో ఉంటాయని భావించాల్సిన అవసరం లేదు. భాగస్వామి ఏ ప్రేమభాషను ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారో తెలుసుకుని ఆ భాషలో ప్రేమను వ్యక్తీకరిస్తే చాలు. బంధం బలంగా పెనవేసుకుంటుంది.

ముత్యాల్లాంటి మాట..

మనసునిండా ప్రేమిస్తే సరిపోదు, అప్పుడప్పుడు మాటల్లో కూడా చెప్తూ ఉండాలి. ఆ మాటలు కట్టే, కొట్టే , తెచ్చే అన్నట్టు కాకుండా ప్రోత్సాహకరంగా ఉండాలి. ప్రశంసాపూర్వకంగా సంభాషణ సాగాలి. అప్పుడెప్పుడో 'ఐ లవ్ యూ' చెప్పాను కదా అంటే కుదరదు, రోజుకోసారైనా చెప్పండి. ఆఫీస్‌కి వెళ్లిన తర్వాత 'ఏం చేస్తున్నావ్' అంటూనో, 'గుర్తుకొస్తున్నావ్' అనో ఓ మెసేజ్, క్యాంపులు గట్రా వెళ్లినప్పుడు ఒక లవ్ నోట్, తనపై ప్రేమ వ్యక్తం చేస్తూ అనూహ్యంగా ఓ గ్రీటింగ్ కార్డ్ పెట్టండి. ఇవి చాలు భాగస్వామిని ప్రేమతో కట్టిపడేయడానికి. మీరు తనను ఎంతగా ప్రేమిస్తున్నారో తెలియజేయడానికి.

అపురూప క్షణాలు..

భాగస్వామికి మీరు ఇచ్చే అతి పెద్ద బహుమతి మీ సమయమే. వారానికి ఒకసారైనా ఏకాంత సంభాషణ, భాగస్వామి చెప్పేది శ్రద్ధగా ఆలకించడం, ప్రత్యేకంగా తన కోసమే సమయం కేటాయించడం లాంటివి చేస్తే తన గుండెలో కోట కట్టేసినట్టే. తనతో గడిపే సమయంలో ఫోన్, టీవీలకు దూరంగా ఉండటం, ఆ సమయంలో తనే మీ ప్రపంచం అన్న భావన కలిగించడం ముఖ్యం. మీతో తను గడిపే ప్రతి క్షణాన్ని మధురజ్ఞాపకంగా అందివ్వగలిగితే అదే తనకు ఆనందం అనే విషయాన్ని మరవద్దు.

అందాల బహుమతి..

ప్రేమలో బహుమతి ఇవ్వడం, తీసుకోవడం రెండు మధురానుభవాలే. ప్రేమికుల రోజు, పుట్టినరోజు, పెళ్లిరోజు లాంటి సందర్భాల్లో మనసుకు నచ్చే విధంగా ఓ బహుమతి ఇస్తే మహదానందం పొందుతారు. బహుమతి విలువ ఖరీదును బట్టి కాదు, అది ఇచ్చిన సందర్భాన్ని బట్టి ఉంటుంది. వారు ఊహించని సమయంలో మీరు ఇచ్చే చిన్న బహుమతి కూడా పెద్ద ఆనందాన్నిస్తుంది. బహుమతి అంటే డైమండ్ రింగు, నెక్లెస్సో కాదు. చిన్న బొకే కావచ్చు, ప్రేమపూర్వకంగా పెట్టే ఓ ముద్దు కావచ్చు. మీరు ఇచ్చే ఏ చిన్న బహుమతి అయినా భాగస్వామికి 'నువ్వు నాకు ఎంతో ప్రత్యేకం' అనే ఫీలింగ్ ఇస్తుంది.

బంగారు భాగస్వామ్యం..

బంధంలోనే కాదు, వారి పనుల్లో కూడా భాగస్వామ్యం వహిస్తే మీ ప్రేమ వారికి అర్థమవుతుంది. పనుల్లో తలమునకలై ఉన్నప్పుడు సాయం చేయడం, అలసిన సమయాల్లో స్వయంగా కాఫీ పెట్టి ఇవ్వడం, ఆడుతూ పాడుతూ ఇంటి పనులు కలిసి చేసుకోవడం ఒకరికొకరిని మరింత దగ్గర చేస్తాయి. నీకు నేనున్నాననే భావన ఇస్తాయి. తనకు సాయంగా మీరు చేసే చిన్న, చిన్న పనులే పెద్ద ఫలితాన్ని ఇస్తాయని గుర్తుంచుకోండి. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో, పండుగ సమయాల్లో పని భారం ఉంటుంది కాబట్టి పంచుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

సొగసైన స్పర్శ..

ప్రేమను వ్యక్తం చేయడంలో స్పర్శను మించిన సాధనం లేదు. ప్రేమ పూర్వకమైన ఒక్క స్పర్శ చాలు భాగస్వామి గుండెల్లో గంటలు మోగడానికి. కొన్ని సందర్భాలలో వేయి మాటలు కన్నా ఒక్క స్పర్శ బాగా పని చేస్తుంది. ఏ బీచ్‌కో వెళ్లినప్పుడు చేతిలో చెయ్యేసి నడవడం, సాయంత్రం వేళ టీ తాగుతూ కూర్చున్నప్పుడు ముందుకు పడిన తన జుట్టును వెనక్కి సర్దడం, ఊహించని సమయంలో వెనుక నుంచి ఓ కౌగిలింత, ఇంటి పనుల్లోనూ, ఆఫీసు పనుల్లోనూ అలసి ఉన్నప్పుడు తన కష్టానికి గుర్తింపుగా ఓ చిన్న థాంక్యూ ముద్దు.. ఇవి చాలు వారు మీ ప్రేమ అర్థం చేసుకోవడానికి. ఇవండీ ఐదు ప్రేమ భాషలు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక ప్రైమరీ, ఒక సెకండరీ భాష ఉంటుంది. అవేంటో తెలుసుకుని ఆ భాషలో తరచూ వారితో సంభాషిస్తూ ఉంటే మీ బంధం పదికాలాల పాటు పచ్చగా ఉంటుంది.

20 క్షణాలు ..ఎంతో మేలు

మనిషి సగటున రోజుకి 12 కౌగిలింతలు కోరుకుంటాడు. 20 సెకన్ల కౌగిలింత శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుందని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. మనిషిలో ఒత్తిడి, ఆందోళన ఉన్నప్పుడు సింపథెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ గుండె కొట్టుకునే వేగం, శ్వాస తీసుకోవడాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ పెంచుతుంది. ఇవి మనిషిని స్థిరంగా ఉండనీయవు. ఈ స్థితి తగ్గాలంటే పారా సింపథెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ పనిచేయాలి. మనకు ఇష్టమైన వారిని కౌగిలించుకున్నప్పుడు మెదడులో పారా సింపథెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్‌ను నియంత్రించే ప్రాంతం ఉత్తేజితమై, మళ్లీ సాధారణ స్థితికి వచ్చేట్టు చేస్తుంది. దీనితోపాటు కౌగిలింత సమయంలో శరీరంలో ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది. ఇది ఓ హ్యాపీ హార్మోన్. మనిషిని సంతోషంగా ఉండేట్టు చేస్తుంది. ఇలా 20 క్షణాల కౌగిలింత ఒత్తిడి, ఆందోళనలను దూరం చేయడంతో పాటు ఆనందంగా ఉండేటట్టు చేస్తుంది.