నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

గురువారం 27 ఫిబ్రవరి 2025 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 8

సిగ్గులేదా జీడిగింజ అంటే నల్లగున్నా నాకేటి సిగ్గు అన్నదట

రేవంత్‌పై కేటీఆర్ సెటైర్లు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మరోసారి వ్యంగ్యాస్త్రాలు మిగతా2లో

రాష్ట్రంలో దంచికొడుతున్న ఎండలు..

భద్రాచలంలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే అధికంగా నమోదవుతున్నాయి. రాత్రి వేళలో చల్లటి గాలులు వీస్తున్నప్పటికీ.. ఉదయం 9 గంటల తర్వాత ఎండ తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం సమయంలో గాలిలో తేమ తగ్గడంతో ఉక్కపోత వాతావరణం నెలకొంటుంది. దీంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లో 35 నుంచి 38 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నట్లు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. బుధవారం భద్రాచలం జిల్లా భద్రాచలంలో అత్యధికంగా 38.3 గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. అదే విధంగా మంచిర్యాల జిల్లా ఖాసీపేటలో, ములుగు జిల్లా గోవిందరావుపేట, నిజామాబాద్ జిల్లా మంచిప్పలో 38.2 డిగ్రీల చొప్పున ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. రాబోయే ఐదు రోజుల్లో రాష్ట్రంలో ఎలాంటి హీట్ వేవ్స్ వచ్చే అవకాశం లేదని, ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణంగానే ఉంటాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్‌లో 33 నుంచి 35 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు ఉంటాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఉత్తర, తూర్పు జిల్లాల్లో 35 నుంచి 38 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు ఉంటాయని, ఉదయం సమయంలో ఆహ్లాదకర వాతావరణం ఉంటుందన్నారు. మార్చి 2 నుంచి క్రమంగా ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం ప్రారంభమవుతుందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది.

నమ్మకంగా ఉత్తమమైన

సేవలు అందించాలి

నూతన రియల్ ఎస్టేట్ ఆఫీస్ ప్రారంభంలో పాల్గొన్న చేవెళ్ల అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ పామేన భీమ్ భరత్

చేవెళ్ల, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): పారదర్శకత నమ్మకంతో కష్టమర్లకు ఉత్తమమైన సేవలందిస్తూ ఆర్థికంగా ఎదగాలని చేవెళ్ల అసెంబ్లీ ఇన్చార్జ్ పామేన భీమ్ భరత్ అన్నారు. బుధవారం చేవెళ్ల నియోజకవర్గం మొయినాబాద్ మండలంలోని అజిత్ నగర్ గ్రామంలోని పద్మావతి కాలనీలో నూతన రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపార ఆఫీసును దిశ్యాంత్, మల్లేష్, శ్రీ మణికంఠ, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపార ఆఫీసును అత్యంత ఆడంబరంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా చేవెళ్ల అసెంబ్లీ ఇన్చార్జి పామేన భీమ్ భరత్ పాల్గొన్నారు. రిబ్బన్ కట్టింగ్ చేసి,సంప్రదాయ పద్ధతిలో పూజా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ నేపథ్యంలోవారు మాట్లా డుతూ, "రియల్ ఎస్టేట్ రంగం ఈ ప్రాంత ఆర్థికాభివృద్ధికి కీలకంగా ఉంటుందని, ఈ వ్యాపారం ద్వారా స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు కలుగుతాయని అలాగే, పారదర్శకత, నమ్మకాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకొని కస్టమర్లకు ఉత్తమమైన సేవలను అందించాలని సూచించారు. అనంతరం రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపార ఆఫీస్ యజమానులు దిశ్యాంత్ మల్లేష్‌ను అభినందించారు. రియల్ ఎస్టేట్ మిగతా2లో

హైదరాబాద్‌లో పోసాని కృష్ణమురళి

అరెస్ట్..

ఏపీకి తరలింపు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): రాయదుర్గం మైహోమ్ భుజాలో ఉద్రిక్త వాతావరణం ఏర్పడింది. టాలీవుడ్ డైరెక్టర్, నటుడు పోసాని కృష్ణమురళిని ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటి సీఎం పవన్ కళ్యాణ్‌పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారని ఇప్పటికే పోసానిపై ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పలు కేసులు నమోదు అయ్యాయి. ఈ క్రమంలో పోసాని కృష్ణమురళిని అరెస్టు చేసి ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు తరలిస్తున్నారు. పోసాని అరెస్టుపై ఆయన కుటుంబ సభ్యులు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ఏపీ పోలీసుల తీరు బాగోలేదని తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు.

మంత్రాల నెపంతో..

వృద్ధురాలి హత్య..

ఆపై బంగారు, వెండి ఆభరణాలు దొంగిలింత

వివరాలు 2లో

ఘనంగా భారసాల వేడుకలు

మహేశ్వరం, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్)
సింబల్ ప్యాలెస్ కు చెందిన యజమాని శ్వేత రాజారాం చౌహాన్ కొడుకుకు నామకరణం అట్టహాసంగా నిర్వహించారు. మైసిగండి గ్రామపంచాయితీ పరిధిలోని రామావత్ ధోలీ లక్ష్మణ్ నాయక్ ఆధ్వర్యంలో ఫంక్షన్ హాల్లో బాబు పుట్టిన 21 రోజుల తర్వాత పండుగల నిర్వహించిన బారసాల వేడుకకు బంధుమిత్రులను ఆహ్వానించారు. అందంగా అలంకరించిన ఊయలలో వేసి ఆ అశ్వత్ చౌహాన్ కు ఆశీస్సులు అందజేశారు. భగవాన్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బజ్జి దుదూ చౌహాన్ నామకరణ వేడుక ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం బంధుమిత్రులతో సంతోషాన్ని పంచుకున్నారు. కార్యక్రమంలో లచ్చి భాయి, మంగ్య నాయక్, ఘాప్య నాయక్, సర్య నాయక్, సోనా భాయి, సొమ్లు నాయక్, కాంబ్లీ భాయి, కోటి భాయి, విజయ భాయి గోపాల్ నాయక్, భారతి కిషన్ నాయక్, రాము చౌహాన్, మాజీ సర్పంచ్ రామావత్ కళ్యాణి తుల సిరాం నాయక్, ప్రేమ జవహర్ లాల్, రామావత్ పత్యా నాయక్, రూప్ సింగ్ నాయక్, రామావత్ అమ్మ నాయక్, చిన్నారి అదిరా చౌహాన్, బిందు పృధ్వీరాజ్ చౌహాన్, భగవాన్ చౌహాన్, రామావత్ శ్రీకాంత్ శిల్పా బాయి, సీతమ్మ, ప్రేమ, సునీత, జ్యోతి, విజయ, భారతి, భారత్ గోర్ బంజారా సేవ సమితి రాష్ట్ర మీడియా అధ్యక్షులు జర్నలిస్ట్ పద్మతారాసింగ్ పాల్గొన్నారు.

నమ్మకంగా ఉత్తమమైన సేవలు అందించాలి

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)
రంగంలో అచూకి అభివృద్ధి సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు మాణయ్య వైస్ ప్రెసిడెంట్ రవీందర్ రెడ్డి విఠల్ అజీజ్ నగర్ గ్రామ అధ్యక్షులు మహిపాల్ రెడ్డి జైపాల్ రెడ్డి, శ్రీశైలం మాణిక్ రెడ్డి నరేందర్ గౌడ్ , శ్రీ పాల్ రెడ్డి రాజేందర్ రెడ్డి, వెంకట్ రెడ్డి తదితర నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

సిగ్గులేదా జీడిగింజ అంటే నల్లగున్నా నాకేటి సిగ్గు అన్నదట

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)
సంధించారు. సిగ్గులేదా జీడిగింజ అంటే నల్లగున్నా నాకేటి సిగ్గు అన్నదట! అలావుంది రేవంత్ రెడ్డి వ్యవహారం అని కేటీఆర్ విమర్శించారు. ఎస్-ఎల్బీసీ ప్రమాదం జరిగితే.. ఒక బాధ్యతగల ముఖ్యమంత్రివి అయితే రెస్క్యూ ఆపరేషన్ మీద దృష్టి పెట్టేవాడివి. ఎన్నికలు, ఢిల్లీ టూర్ల అంటూ తిరిగే నీకు పాలన అంటే ఏంటో తెలుసా? అని రేవంత్ రెడ్డిని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. ఎస్ఎల్బీసీ ఒక డిజైన్ ఫెయిల్యూర్ అని కేసీఆర్ ఎప్పుడో చెప్పారు. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ రీల్స్ కాదు.. ఆ వీడియో చూడు.. కొంచం అయినా విషయ పరిజ్ఞానం వస్తుంది! అని రేవంత్‌కు కేటీఆర్ సూచించారు. అయినా పనులు ఆగిపోవడం వల్ల బేరింగులు పని చేయడం లేదు అని అనడం ఏంటి? అసలు పనులు మొదలు పెట్టడానికి ముందు టెక్నికల్ అసెస్మెంట్, జీఎస్ఐ సర్వే ఏమన్నా చేశారా? గుడ్డిగా కమిషన్ల కోసం కక్కుర్తి పడ్డారా? సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించాలి అని మేము డిమాండ్ చేస్తే దాని గురించి మాట్లాడడం మానేసి.. ఈ పనికిమాలిన లీకులు, అక్కరకు రాని చిట్ చాట్లు దేనికి?? అని రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వెలిబుచ్చారు.

మంత్రాల నెపంతో వృద్ధురాలి హత్య..

- **ఆపై బంగారు, వెండి ఆభరణాలు దొంగిలింత**

చిట్యాల, ఫిబ్రవరి 26(నినాదం న్యూస్): మంత్రాల నెపంతో వృద్ధురాలిని హత్య చేసిన ఘటన టేకుమట్ల మండలంలోని గర్మిళ్లపల్లి గ్రామ శివారులో చోటుచేసుకుంది. బుధవారం చిట్యాల సర్కిల్ కార్యాలయంలో సీఐ మల్లేష్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో డీఎస్పీ సంపత్ రావు మాట్లాడారు. డీఎస్పీ కథనం మేరకు.. టేకుమట్ల మండలం బోయినపల్లి గ్రామానికి చెందిన సొరపాక వీరమ్మ(70) ఈనెల 19న చింతపండు అమ్ముకుంటూ పక్క గ్రామమైన గర్మిళ్లపల్లికి వెళ్లి అదృశ్యమైంది. తెల్లవారి తన కుమారులు ఇట్టి విషయాన్ని గుర్తించి వారి బంధువుల ఇల్లు, చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలను వెతకగా ఆమె ఆచూకీ లభ్యం కాలేదన్నారు. కాగా ఈనెల 23న బోయినపల్లి, గర్మిళ్లపల్లి మధ్యలో ఉన్న పసిక మనమ్మకు చెందిన వ్యవసాయ బావిలో నుండి వెలువడిన దుర్గంధ వాసనను గమనించిన బాటసారి బోయిని సంపత్ బావి దగ్గరకు వెళ్లి చూడగా ఒక గుర్తు తెలియని శవం నీటిపై తెలియాడుతూ కనబడినట్లు చెప్పారు. దీంతో తాను గ్రామస్తులకు సమాచారం అందించగా గ్రామస్తులు వచ్చి అట్టి శవాన్ని బయటకు తీసి పరిశీలించగా అట్టి శవం సొరపక వీరమ్మదిగా గుర్తించినట్లు చెప్పారు. అట్టి మహిళను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు చంపి చేతులు వెనుకకు తాడుతో కట్టి గోనె సంచిలో కుక్కి బావిలో వేసినట్లుగా కుటుంబ సభ్యులు టేకుమట్ల పోలీస్ స్టేషన్‌లో దరఖాస్తు ఇవ్వగా కేసు నమోదు చేసుకొని పోలీసు దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు. దర్యాప్తులో భాగంగా గర్మిళ్లపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన సీసీటీవీ కెమెరాలు, ఇతర టెక్నికల్ సాక్షాలు ద్వారా కొంతమంది అనుమానితుల్ని విచారణ చేస్తుండగా బోయినపల్లి గ్రామానికి చెందిన బోయిని మల్లయ్య ఏ-1గా, పుట్టకొక్కుల శ్రీనివాస్ ను ఏ-2 గా, గర్మిమిళ్ళపల్లికి చెందిన మద్దెల సిద్ధును ఏ-3లుగా పోలీస్ స్టేషన్ నందు లొంగిపోయినట్లు వెల్లడించారు.

వృద్ధురాలు వీరమ్మ హత్యకు కారణం ఇదే..
బోయిని మల్లయ్య చిన్న కూతురుకి అనారోగ్యం కారణంగా ఎన్ని హాస్పిటల్స్ తిరిగిన నయం కాకపోవడంతో తన ఇంటికి సమీపంలో నివాసముంటున్న సోరపాక వీరమ్మ మంత్రాలు చేస్తుందనే అనుమానం పెంచుకున్నాడు. దాంతో ఆమెను చంపితే తన కూతురు ఆరోగ్యం బాగుపడుతుందని నమ్మిన మల్లయ్య తన బంధువైన పుట్టకొక్కుల శ్రీనివాస్ అలియాస్ కిట్టు, కిట్టు స్నేహితుడైన మద్దెల సిద్ధుల సహాయం కోరగా వారు అందుకు ఒప్పుకున్నట్లు తెలిపారు. దాదాపు రెండు నెలల నుండి వీరమ్మ కదలికలను గమనిస్తూ ఈనెల 19న సాయంత్రం వీరమ్మ ఒంటరిగా గర్మిళ్లపల్లి వైపు వెళ్లడం చూసి ఇదే సరైన సమయం అని భావించి మల్లయ్య, కిట్టు ఇద్దరు కూడా సిద్ధు బైక్ మీద వెళ్లి గర్మిళ్లపల్లి సెంటర్ నుండి తిరిగి వస్తున్న వీరమ్మని వెంబడించి పసిక మనమ్మ వ్యవసాయ బావి వద్దకు రాగానే చుట్టుపక్కల ఎవరూ లేనిది గమనించి ఇద్దరు కలిసి వృద్ధురాలిని చెల్లపొదల్లోకి తీసుకెళ్లారు. మల్లయ్య గొంతు నులమగా కిట్టు రెండు కాళ్లు చేతుల్ని పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. వృద్ధురాలు మృతి చెందిన తర్వాత ఆమె శరీరం పైన ఉన్న సుమారు రెండు తులాల బంగారు గొలుసు, 30 తులాల వెండి కడియాలు తీసుకొని సిద్ధు ద్వారా గోనెసంచి, తాడు తెప్పించుకొని వీరమ్మ చేతులు కట్టేసి గోనెసంచిలో కుక్కి ఎవరికి అనుమానం రాకుండా ఉండాలని బావిలో వేసి వెళ్లిపోయినామని నేరం ఒప్పుకున్నట్లు చెప్పారు. దీంతో బుధవారం నిందితుల్ని అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కి తరలించినట్లు డీఎస్పీ పేర్కొన్నారు.

ప్రజలు మూఢ నమ్మకాలను నమ్మవద్దని, దీనికి అపనమ్మకమే బలమైన కారణమని, ఆరోగ్య సమస్యలు అనేవి వారు నివసించే పరిసరాలు, వాతావరణ మార్పు, జన్యు సంబంధమైన కారణాలతో వస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇట్టి కేసును త్వరితగతిన చేదించిన చిట్యాల సీఐ మల్లేశ్, టేకుమట్ల ఎస్సై సుధాకర్, సిబ్బంది ఏఎస్ఐ అమరేందర్ రెడ్డి, హెడ్ కానిస్టేబుల్ రమేష్, పోలీస్ సిబ్బంది మహేందర్, నాగరాజు, రంజిత్, సతీష్ లను డీఎస్పీ అభినందించారు.

సిరిసిల్ల చేనేత కార్మికులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలి

- **ఎమ్మెల్సీ కవిత**

వేములవాడ: ప్రముఖ శైవ క్షేత్రమైన వేములవాడలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ హయాంలో మొదలైన అభివృద్ధి పనులను ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొనసాగించాలని ఎమ్మెల్సీ కవిత డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వాలు మారిన అభివృద్ధి కొనసాగాలని అన్నారు. మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని వేములవాడలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామివారిని కవిత దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణకు కొంగుబంగారం లాంటి రాజరాజేశ్వర స్వామి వారి కరుణాకటాక్షాలు ప్రజలపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. వేములవాడ అభివృద్ధికి కేసీఆర్ ఎంతో కృషి చేశారని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు వేములవాడ ఆలయ అభివృద్ధి కోసం కేసీఆర్ రూ.250 కోట్లు ఖర్చు చేశారని చెప్పారు. అయితే, ప్రభుత్వాలు మారినంత మాత్రాన అభివృద్ధి ఆగవద్దని, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వేములవాడ అభివృద్ధిని కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో గుడి చెరువు వద్ద 30 ఎకరాలను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసి ఆలయానికి అందించిందని, ప్రస్తుతం అక్కడ అభివృద్ధి జరగడం లేదని స్థానికులు చెబుతున్నారని, కాబట్టి అక్కడ అభివృద్ధి పనులను కొనసాగించి త్వరగా పూర్తిచేయాలన్నారు.

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అంటేనే చేనేత జిల్లాగా పేరు పొందిందని, చేనేత కార్మికుల కోసం నాడు మంత్రిగా కేటీఆర్ అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టారని తెలిపారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఆ కార్యక్రమాలను సక్రమంగా అమలు చేయడం లేదని, తద్వారా సిరిసిల్ల మళ్లీ ఉరిసిల్లగా మారిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సిరిసిల్ల చేనేత కార్మికులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే, అన్ని నియోజకవర్గాలను ప్రభుత్వం సమానంగా చూడాలని సూచన చేశారు. సిరిసిల్ల జిల్లాలో బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలపై కాంగ్రెస్ వేధింపులు ఎక్కువయ్యాయని, కేటీఆర్ ఫోటో పెట్టుకున్నందుకు టీ స్టాల్‌ను తీసేయించిన దుర్మార్గపు ప్రభుత్వం అని ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వానికి ఇంత భేదభావం అక్కరలేదని, తక్షణమే ఇట్లాంటి కక్షపూరిత వ్యవహారాలను విరమించుకోవాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి సూచించారు.

బాదంపప్పు నూనెతో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు

బాదంపప్పులను తినడం వల్ల ఎన్ని అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. అయితే బాదంపప్పులతో బాదం నూనెను కూడా తయారు చేస్తారు. ఇందులోనూ అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. బాదంనూనెలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, ఇ లతోపాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఈ నూనెలో అధికంగా ఉంటాయి. ఈ నూనె యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, ఇమ్యూన్ స్టిమ్యులేటింగ్, యాంటీ హెపాటో టాక్సిక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఈ నూనెను ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే సాంప్రదాయ వైద్య విధానాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. బాదంనూనెను రోజూ ఒక టీస్పూన్ సేవించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చర్మ సంరక్షణకు..

బాదంనూనెలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. బాదంనూనెలో చర్మాన్ని సంరక్షించే గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ నూనె మన చర్మానికి బయట, లోపలి నుంచి రక్షణను అందిస్తుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. ఈ నూనెను రాస్తుంటే పొడి చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. చర్మం వాపులు తగ్గిపోతాయి. చర్మ సహజ కాంతి, నిగారింపు పెరుగుతాయి. పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం బాదంనూనెలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో నాడీ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా అల్జీమర్స్ రాకుండా నియంత్రించవచ్చు.

జుట్టు సమస్యలకు..

బాదంనూనెను తరచూ జుట్టుకు రాస్తున్నా లేదా లోపలికి తీసుకుంటున్నా కూడా జుట్టు ఒత్తుగా పొడవుగా పెరుగుతుంది. ఈ నూనెలో ఉండే అనేక ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్లు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. దీంతో జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. ఈ నూనె వల్ల తలలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో శిరోజాలకు పోషకాలు సరిగ్గా లభిస్తాయి. ఇది జుట్టును పెరిగేలా చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. బాదంనూనెలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకలు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే ఆస్టియో పోరోసిస్ రాకుండా నివారించవచ్చు. ఎముకలు బలంగా మారుతాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

బాదంనూనె సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్‌గా పనిచేస్తుంది. అంటే విరేచనకారిగా పనిచేస్తుందన్నమాట. ఈ నూనెను తాగితే మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. దీంతోపాటు జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి బాదంనూనె ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. బాదంనూనెలో విటమిన్ ఇ, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లలా పనిచేస్తాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. దీంతో శరీరం వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. బాదంనూనె చర్మ సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. బాదంనూనెను తరచూ రాస్తుంటే గజ్జి, తామర వంటి చర్మ వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి. ఇలా బాదంనూనెతో మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

వెల్లుల్లి పొట్టును పడేయకండి..

కలిగే లాభాలెన్నో..

వెల్లుల్లిని మనం తరచూ అనేక వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. దీని వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. వెల్లుల్లిని తింటే నోరంతా దుర్వాసన వస్తుందనే కారణంతో కొందరు దీన్ని దూరం పెడతారు. కానీ వెల్లుల్లి మనకు అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు బోలెడు. వెల్లుల్లిని రోజూ పచ్చిగా తింటే మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. బీపీ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి. అయితే కేవలం వెల్లుల్లి మాత్రమే కాదు, దాని పొట్టు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీంతో పలు అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. వెల్లుల్లి పొట్టు మనకు ఏవిధంగా ఉపయోగపడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చర్మ సంరక్షణకు..

చర్మ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి వెల్లుల్లి పొట్టు చక్కని ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి పొట్టును నీళ్లతో కలిపి పేస్ట్‌లా చేసి దాన్ని రాస్తుంటే చర్మంపై ఉండే వాపులు, దురదలు తగ్గుతాయి. అలాగే గాయాలు, పుండ్లు కూడా త్వరగా మానుతాయి. వెల్లుల్లి పొట్టులో యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. చర్మ సమస్యలు తగ్గేలా చేస్తాయి. వెల్లుల్లి పొట్టును నేరుగా తినాల్సిన పనిలేదు. ఈ పొట్టును మీరు వండే సూప్‌లు లేదా కూరల్లో వేస్తే చాలు, వాటిల్లో ఉండే సారం కూరల్లోకి దిగుతుంది. సూప్‌ల తయారీలో కూడా వెల్లుల్లి పొట్టును వేయవచ్చు. దీని వల్ల ఆ పొట్టులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సూప్‌లో కలుస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లి పొట్టులో ఉండే పోషకాలు మన శరీరానికి అందుతాయి.

హార్ట్ ఎటాక్ రాదు..

వెల్లుల్లి పొట్టును నీటిలో వేసి మరిగించి దాంతో డికాషన్ తయారు చేయవచ్చు. ఈ డికాషన్‌ను రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగాలి. దీంతో మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభించి నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. వెల్లుల్లి పొట్టులో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే ఈ పొట్టులో ఫ్లేవనాయిడ్స్, క్వర్సెటిన్ అనే సమ్మేళనాలు కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాలలో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. రాత్రి పూట చాలా మందికి నిద్రలో ఉండగా కాలి పిక్కలు, కండరాలు పట్టుకుపోతుంటాయి. ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేందుకు వెల్లుల్లి పొట్టు ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి పొట్టు వేసి మరిగించిన నీళ్లను రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగుతుండాలి. దీంతో ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

ఇమ్యూనిటీ పవర్‌కు..

గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లి పొట్టులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపీని క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దీంతో రక్త సరఫరా నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా రక్షించుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి పొట్టులో సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తాయి. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. శరీరం రోగాలు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వెల్లుల్లి పొట్టును నేరుగా తినలేని వారు దాన్ని పొడిగా చేసి అన్నంలో మొదటి ముద్దలోనూ కలిపి తినవచ్చు. ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టును తీసుకుంటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

వేసవిలో రోజూ తేనెను తింటే ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?

అన్ని కాలాల్లాగే వేసవి కాలంలోనూ మనకు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. కారం, మసాలాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినకూడదు. ఒక వేళ తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా అసిడిటీ, కడుపులో మంట వస్తుంటాయి. ఇవే కాకుండా పలు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా మనకు వేసవిలోవస్తుంటాయి. అందువల్ల ఈ సీజన్‌కు తగినట్లుగా మనం ఆహారాలను తింటూ ఉండాలి. మనం తినే ఆహారాలు మన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించేవి కూడా అయి ఉండాలి. దీంతో ఓవైపు అనారోగ్య సమస్యలను తప్పించుకుంటూనే మరోవైపు పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. ఇక వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన ఆహారాల్లో తేనె కూడా ఒకటి. వేసవిలో మన శరీరం సహజంగానే వేడికి గురవుతుంది. దీని బారి నుంచి తప్పించేందుకే కాక ఈ సీజన్‌లో తేనెను తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

చర్మ సంరక్షణ..

వేసవి కాలంలో రోజూ తేనెను ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. తేనె మన శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. ఒక గ్లాస్ నీటిలో కాస్త తేనె కలిపి తాగితే శరీరంలోని వేడి బయటకు పోయి శరీరం చల్లగా మారుతుంది. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎండ దెబ్బ తగలకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఉదయం ఈ నీళ్లను సేవిస్తే రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. ఎంత పనిచేసినా అలసట రాదు. నీరసం కూడా ఉండదు. ఇక ఈ సీజన్‌లో మన శరీరం పొడిబారిపోతుంది. కొందరికి చర్మం ఈ సీజన్‌లోనే పగులుతుంది. అలాంటి వారు తేనెను తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. తేనె చర్మానికి సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరైజర్‌లా పనిచేస్తుంది. దీంతో చర్మం ఎల్లప్పుడూ తేమగా ఉంటుంది. పొడిబారదు, పగలదు. తేనెతో ఫేస్ ప్యాక్‌లు కూడా వేసుకోవచ్చు. దీంతో ముఖం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ముడతలు, మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.

నిద్రలేమి..

రాత్రి పూట మీకు నిద్ర సరిగ్గా పట్టడం లేదా.. అయితే తేనెను తీసుకుంటూ ఉంటే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. తేనెలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో యాసిడ్ ఉంటుంది. అందువల్ల తేనెను తీసుకుంటే ఇది మన శరీరంలో సెరొటోనిన్, మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఇది నిద్రను ప్రోత్సహించే హార్మోన్. కనుక రాత్రి పూట తేనెను తీసుకుంటే మైండ్ రిలాక్స్ అయి చక్కగా నిద్ర వస్తుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల తేనె మనల్ని బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి రక్షిస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో శరీరం వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గేలా చేస్తుంది.

అధిక బరువుకు..

తేనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని వాపులు, నొప్పుల నుంచి రక్షిస్తాయి. చర్మ కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా చూస్తాయి. దీంతో సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాల బారి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. తేనె వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా మారుతుంది. కోల్పోయిన ద్రవాను తిరిగి పొందుతుంది. వేసవిలో ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. శరీరం డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటుంది. ఎండ దెబ్బ తగలదు. అలాగే అధిక బరువును తగ్గించడంలోనూ తేనె అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే గోరు వెచ్చని నీటిని ఒక గ్లాస్ తీసుకుని అందులో రాస్త తేనె వేసి కలిపి తాగుతుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. గొంతు సమస్యలు ఉన్నవారు తరచూ తేనెను తీసుకుంటుంటే సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా వేసవిలో తేనెను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారా..? అయితే రోజూ ఈ గింజలను తినండి..!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏటా డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో చాలా మంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇది వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానాన్ని పాటించడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా వైద్యులు చెబుతున్నారు. డయాబెటిస్ వచ్చినవారు డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. అలాగే సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాలు తక్కువగా, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను ఎక్కువగా తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో డయాబెటిస్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. అయితే పలు రకాల నట్స్, సీడ్స్ డయాబెటిస్‌ను సమర్థవంతంగా అదుపు చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల వాటిని రోజూ తినాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

జీడిపప్పు, అవిసె గింజలు..

నట్స్ విషయానికి వస్తే మనకు ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేవి జీడిపప్పు. వీటిల్లో కొవ్వు శాతం తక్కువగానే ఉంటుంది. జీడిపప్పులో ఓలియిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది గుండెకు మేలు చేస్తుంది. జీడిపప్పులో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్ ఉంటుంది. ఇది షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. అందువల్ల జీడిపప్పును రోజూ తినాలి. అలాగే రోజూ అవిసె గింజలను తింటున్నా కూడా షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. అవిసె గింజల్లో ఫైబర్, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. వీటిని పెనంపై కాస్త వేయించి రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది.

గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, బాదంపప్పు..

గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ, కాపర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ బి1, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి. గుమ్మడి కాయ విత్తనాలను కూడా రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తినవచ్చు. డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నవారు రోజూ బాదంపప్పును కూడా తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. బాదంపప్పును తింటే ఇన్సులిన్‌ను శరీరం సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. అలాగే వాల్ నట్స్‌ను తింటున్నా కూడా షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. ఈ నట్స్‌ను తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇతర నట్స్‌తో పోలిస్తే వీటిల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది షుగర్ లెవల్స్ తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది.

పల్లీలు, పిస్తా..

మనం తరచూ వంటల్లో వాడే పల్లీల్లో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక పల్లీలను రోజూ గుప్పెడు తింటుంటే షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. పిస్తా పప్పులో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పప్పులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేస్తాయి. కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయి. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. అలాగే షుగర్ లెవల్స్‌ను సైతం తగ్గిస్తుంది. ఇలా పలు రకాల నట్స్ లేదా గింజలను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచవచ్చు.

ఫిబ్రవరి 28 జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవం సందర్భంగా...

సి వి రామన్ నోబెల్ బహుమతిని గెలుచుకోవడానికి దారితీసిన 'రామన్ ఎఫెక్ట్'ను ఫిబ్రవరి 28 న కనుగున్నారు. ఈ ఆవిష్కరణ%అ% జ్ఞాపకార్థం ఈ రోజున జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవాన్ని దేశవ్యాప్తంగా జరుపుకుంటారు. 1986లో నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ కమ్యూనికేషన్ ఫిబ్రవరి 28ని జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవంగా గుర్తించాలని భారత ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. ప్రభుత్వం 1987 ఫిబ్రవరి 28 నుండి ప్రతీ సంవత్సరం జాతీయ స్కెన్స్ దినోత్సవంగా అధికారకంగా జరుపుతుంది. ప్రతీ సంవత్సరం విభిన్న థీమ్ తో జరుపుతారు. " 2025 జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవ థీమ్ ' విక్షిత్ భారత్ సాధనలో భాగంగా విజ్ఞాన శాస్త్రం, ఆవిష్కరణలో ప్రపంచంలోనే నాయకత్వం కోసం భారతీయ యువతకు సాధికారత కల్పించడం.

ఈ రోజు లక్ష్యాలు : సైన్స్ ప్రాముఖ్యత దాని అనువర్తనాల గురించి ప్రజలలో అవగాహన పెంచడం జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవ ప్రాథమిక లక్ష్యం. ప్రజల దైనందిన జీవితంలో శాస్త్రీయ అనువర్తనాల సందేశాన్ని వ్యాప్తి చేయడం, మానవ సంక్షేమం కోసం భారతీయ శాస్త్రవేత్తల కార్యకలాపాలు, కృషి విజయాలను ప్రదర్శించడం, శాస్త్రీయ సమస్యల గురించి చర్చించడం, శాస్త్రీయ అభివృద్ధికి కొత్త సాంకేతికతలను అమలు చేయడం, శాస్త్ర సాంకేతికతలను ప్రోత్సహించడం వంటి ఇతర లక్ష్యాలు కూడా ఉన్నాయి.

నోబెల్ విజేత: మనదేశంలో భౌతికశాస్త్రంలో తొలి నోబెల్ బహుమతి పొందిన శాస్త్రవేత్త. ఆధునిక భారత విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనా ప్రతిభను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వెల్లడించిన వ్యక్తుల్లో సర్ సి వి రామన్ మొదటి వ్యక్తి. చిన్నతనం నుంచి తెలివైన విద్యార్థిగా పేరు తెచ్చుకున్న రామన్ తన పన్నెండవ యేట సెయింట్ అలోసియస్ ఆంగ్లో ఇండియన్ హైస్కూల్ హయ్యర్ సెకండరీ విద్యనును పూర్తి చేసారు. ఫిజిక్స్ సబ్జెక్టులో బంగారుపతకాన్ని సాధించారు. మద్రాస్ ప్రెసిడెన్సీ కాలేజీలో 1902 లో ప్రవేశించి డిగ్రీ ప్రథమశ్రేణిలో ఉత్తీర్ణుడ్కె బంగారు పతకం పొందారు. 1907 లో అదే కాలేజీ నుండి యమ్మే(ఫిజిక్స్) డిస్టింక్షన్లో ఉత్తీర్ణుడయ్యారు.తన 18 వ ఏటనే కాంతికి సంబంధించిన ధర్మాలపై ఈయన పరిశోధనా వ్యాసం లండన్ నుంచి వెలువడే ఫిలసాఫికల్ మేగజైన్‌లో ప్రచురితమైంది. ఆయనలోని పరిశోధనాభిరుచిని పరిశీలించిన అధ్యాపకులు ప్రోత్సహించి ఇంగ్లాండు వెళ్ళి పరిశోధన చేయమన్నారు. కానీ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన వైద్య పరీక్షలో ఒక వైద్యుడు ఆయన ఇంగ్లాండు వాతావరణానికి సరిపడదని తేల్చడంతో అతను ఇంగ్లాండు ప్రయాణం విరమించుకున్నాడు. నన్ను అన్‌ఫిట్ అన్న ఆ డాక్టరుకు నేనెంతో రుణపడి ఉన్నాను అని తర్వాత రామన్ పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత తల్లిదండ్రుల కోరిక మేరకు ఐసిఎస్ పాస్కె కలకత్తా ప్రభుత్వ ఆర్థికశాఖలో డిప్యూటీ అకౌంటెంట్ జనరల్గా చేరారు. కానీ విజ్ఞాన పరిశోధన తృష్ణ వలన తను చేస్తున్న ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి కలకత్తా యూనివర్సిటీ ఫిజిక్స్ ప్రొఫెసరుగా చేరారు. 1921లో లండన్ నుండి తిరుగు ప్రయాణంలో ఓడలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఆకాశం, సముద్రం నీరు రెండింటికి నీలిరంగు ఉండటం ఆయనను ఆలోచింపచేసింది. సముద్ర జలంలోని అణువులు సూర్యకాంతిని వివిధ వర్ణాలుగా విడదీసి వెద జల్లుతాయి. వివిధ వర్ణాలు వివిధ దశలలో వెల్లివిరుస్తాయి. నీలిరంగు కిరణాలు మాత్రం ఎక్కువ లోతుకు చొచ్చుకుపోయి ప్రతిఫలిస్తాయి. అందువల్ల సముద్రం నీలి రంగులో ఉంటుందని రామన్ వివరించారు. సముద్రపు నీటి గుండా కాంతి ప్రవహించేటప్పుడు కాంతి పరిక్షేపణం చెందడమే కారణం. ద్రవాలు, వాయువులు, పారదర్శక ఘనపదార్థాలు కాంతి పరిక్షేపణంపై పరిశోధనలు చేశారు. కాంప్టన్ ఫలితం ఎక్స్ కిరణాల విషయంలో నిజమైనపుడు కాంతి విషయాలలో నిజం కావాలి కదా అని అలోచించి పరిశోధనలు కొనసాగించారు. కోల్‌కతాలోని ఇండియన్ అసోసియేషన్ ఫర్ ది కల్టివేషన్ ఆఫ్ సైన్స్ ప్రయోగశాలలో 1928 ఫిబ్రవరి 28 న "రామన్ ఎఫెక్ట్" అనే సిద్ధాంతాన్ని కనుగొన్నారు. ఇది స్పెక్ట్రోస్కోపీలో ఒక దృగ్విషయం.

రామన్ ఎఫెక్ట్ అంటే ?

పారదర్శకంగా ఉన్న ఘన లేదా ద్రవ లేదా వాయు మాధ్యమం గుండా కాంతిని ప్రసరింప చేసినప్పుడు అది తన స్వభావాన్ని మార్చుకుంటుంది.

రామన్ ఎఫెక్ట్ కాంతి కిరణాన్ని అణువుల ద్వారా మళ్లించినప్పుడు సంభవించే కాంతి తరంగదైర్ఘ్యంలో మార్పును సూచిస్తుంది. కాంతి ఒక అణువును ఎదుర్కొన్నప్పుడు, దానిని వివిధ మార్గాల్లో చెల్లాచెదురు చేయవచ్చు అని ఈ దృగ్విషయం తెలుపుతుంది. ఈ ప్రయోగం అసామాన్యమ్కెనదని అందులో 200 రూపాయలు కూడా ధర చేయని పరికరాలతో ఆ విషయ నిరూపణ జరగడం అద్భుతమ్కెనదని ప్రపంచ శాస్త్రజ్ఞులంతా రామన్ ను అభినందించారు. ఈ ప్రయోగానికే ఆయనకు 1930లో భౌతిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి లభించింది.

అనువర్తనాలు :

రామన్ స్పెక్ట్రోస్కోపీ అనేది రామన్ ఎఫెక్ట్ అనువర్తనం. ఇది రోగనిర్ధారణ సాధనం. ప్రోటీన్ నిర్మాణాన్ని అధ్యయనంలో, కణజాలం, కణాలలో జీవ అణువులను, శరీరంలోని ప్రాణాంతక కణజాలాన్ని కూడా గుర్తించగలదు. వైద్యశాస్త్రంలో క్యాన్సర్ వ్యాధితో పాటుగా కరోనా వైరస్, హెపటైటిస్, డెంగ్యూ జ్వరం లాంటి వ్యాధులను నిర్ధారించడానికి, బయోమెడికల్ ఇంజనీరింగ్, లైఫ్ సైన్స్‌లో దాని రోగనిర్ధారణ సామర్థ్యం కోసం విస్తృతంగా ఉపయోగించే సాధనంగా రామన్ స్పెక్ట్రోస్కోపీ మారింది. ఔషధాల తయారీ తుది ఉత్పత్తి ధృవీకరణలోను, తయారీ ప్రక్రియలోను, నాణ్యత నియంత్రణలోను ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. శరీరకణాలలో ప్రోటీన్లు, లిపిడ్లు, న్యూక్లియిక్ ఆమ్లాల కంటెంట్‌ను పర్యవేక్షించడంలోను ఉపయోగపడుతుంది. ఈ నిర్దిష్ట సాంకేతికత ద్వారా ఆహార నాణ్యత, ఆహార ఉత్పత్తుల ప్రమాణీకరణను సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. రసాయన సమ్మేళనాలను గుర్తించడానికి, పరమాణు బంధాలు, పరస్పర చర్యలను అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆహార పరిశ్రమలో ఆహార ఉత్పత్తుల నాణ్యత, భద్రతను నిర్ధారించోచ్చు. పర్యావరణ కాలుష్య కారకాలను గుర్తించవచ్చు. ఇది నీరు, గాలి, మట్టిలోని కాలుష్య కారకాలను గుర్తించి లెక్కించగలదు. పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రయత్నాలకు సహాయపడుతుంది. నేరనిర్ధారణ విభాగంలో తుపాకీ కాల్పులు అవశేషాలు, ఫోర్జరీ పత్రాలను గుర్తించడంలోనూ, రిమోట్ సెన్సింగ్, గ్రహాల అన్వేషణలోనూ అంగారక గ్రహంలోని ఖనిజాలను పసిగట్టడానికి రామన్ స్కాటరింగ్ ఉపయోగపడుతుంది.

సత్కారాలు:

ఈయనకు 1928 లో ' సర్ ' , 1929లో బ్రిటీష్ ప్రభుత్వంచే న్కెట్ హుడ్ బిరుదులు లభించాయి. 1954లో భారత అత్యున్నత పౌర పురస్కారం "భారతరత్న" తో గౌరవింపబడ్డారు. 1957లో సోవియట్ యూనియన్ 'లెనిన్ బహుమతి'తో సత్కరించింది.

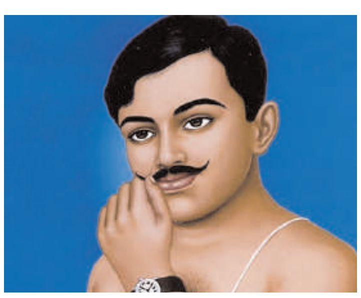
పరిశోధలకు స్ఫూర్తి:

1949లో బెంగుళూరులో రామన్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ స్థాపించి, 1970 నవంబరు 27 న ఆయన మరణించే వరకూ ఆ సంస్థలో పరిశోధనలు జరిపి మన దేశంలో స్కెన్సు అభివృద్ధికి మార్గదర్శకు లయ్యారు. అతని పని భారతదేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న శాస్త్రవేత్తల పరిశోధకులకు స్ఫూర్తినిస్తూనే ఉంది. కాంతి స్వభావంపై తన మార్గదర్శక పని ద్వారా ప్రపంచాన్ని ప్రకాశవంతం చేసిన మార్గదర్శకుడు.

-జనక మోహన రావు దుంగ
యం.యస్సీ (ఫిజిక్స్)
ఫోన్: 8247045230

బ్రిటీష్ పాలకులకు సింహ స్వప్నం చంద్రశేఖర ఆజాద్

భారత స్వాతంత్ర ఉద్యమంలో దేశమాత విముక్తి కోసం సాయుధ పోరాటం చేసి అమరుడైన వీరుడు చంద్రశేఖర్ ఆజాద్. భగత్ సింగ్, రాజగురు, సుఖదేవ్, పండిత్ రామ్ ప్రసాద్ బిస్మిల్, ఠాకూర్ రోషన్ సింగ్, ప్రేమ్ కిషన్ ఖన్నా, అష్ఫాకుల్లా ఖాన్‌ల సహచరుడిగా బ్రిటీషువారి గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెత్తించిన ఆజాద్ గర్వించదగ్గ అసహాయ శూరుడు, అసమాన వీరుడు.భగత్ సింగ్ మార్గ నిర్దేశకుడిగా పేరుగాంచిన ఆజాద్ పూర్తిపేరు చంద్రశేఖర సీతారామ్ తివారి. ఆయన "పండిత్‌జీ"గా కూడా పిలువ బడ్డాడు. 1857 తరువాత సాయుధ పోరాటం చేసిన వీరుల్లో మొట్టమొదటి వాడు, దేశ ప్రజల రక్షణ కోసం ధర్మ యుద్ధమే సరైనది గట్టిగా నమ్మినవాడు ఆజాద్.మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ఝాబువా జిల్లా, బాద్రా గ్రామంలో పండిట్ సీతారామ్ తివారి, జగరానీ దేవీలకు 1906 జూలై 23వ తేదీన చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ జన్మించాడు. ప్రాథమిక విద్యను సొంత గ్రామం లోనే పూర్తి చేసి, తర్వాత వారణాసిలో సంస్కృత పాఠశాలలో హయ్యర్ సెకండరీ విద్యను అభ్యసించాడు. ఆయన చిన్నప్పటి నుంచి హనుమాన్ భక్తుడిగా ఉండేవాడు.1919 లో అమృత్‌సర్‌లో జరిగిన జలియన్ వాలాబాగ్ దుర్ఘటనతో తీవ్రంగా కలత చెందిన ఆజాద్..



ఆ తరువాత 1921లో మహాత్మా గాంధీ నడిపిన సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నాడు. ఈ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న నేరానికి తన పదిహేనేళ్ల ప్రాయంలోనే అరెస్టయ్యాడు.విచారణ సందర్భంగా కోర్టులో ఆయనను విచారిస్తున్న బ్రిటిష్ న్యాయాధికారి ఖరేఘాట్‌కు ఆ బాలుడిచ్చిన సమాధానంతో మతి పోయింది.వాస్తవానికి తన పేరు 'ఆజాద్' అని, తన తండ్రి పేరును 'స్వతంత్రం', తన నివాసం 'జైలు' అని చెప్పాడు. "మతిపోయిన ఆ న్యాయాధికారి చిదిమితే పాలుగారే ముఖారవిందు డైన ఆ బాలుడిని చూస్తూ కూడా అధికార దర్పంతో '15 కొరడాల దెబ్బల' శిక్ష ప్రకటించాడు. నరరూప రాక్షసులు కొరడా ఝుళిపిస్తూ ఒక్కొక్క దెబ్బ కొడుతుంటే.. ఆ బాలుని శరీరమంతా రక్తసిక్తమై పోయింది. అయినా ఆ బాలుడు దెబ్బ పడినపుడు వందేమాతరం, భారత్‌మాతాకీ జై అంటున్నాడు. ఈ ధైర్యం చాలా గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టింది. ఆ రోజు నుండి ఆయన పేరు 'చంద్ర శేఖర్ ఆజాద్' గా మారింది. "సహాయ నిరాకరణోద్యమం ఆజాద్‌లో దాగి ఉన్న విప్లవ వాదిని మేల్కొలిపింది. ఎలాగైనా సరే భారత దేశాన్ని బ్రిటీష్‌వారి కబంధ హస్తాల నుంచి విడిపించాల్సిందే నని ఆయన బలంగా నిశ్చయించు కున్నాడు. అనుకున్నదే తడవుగా ఆయన హిందూస్థాన్ సోషలిస్ట్ రిపబ్లికన్ అసోసియేషన్‌ను స్థాపించాడు. భగత్ సింగ్, సుఖదేవ్, తదితరులకు మార్గ నిర్దేశకుడిగా మారి పోయాడు. ఆజాద్... 1926లో కకోరీ ట్రైన్ దోపిడీ, అదే సంవత్సరంలో వైశ్రాయి రైలును కాల్చి వేయడం, లాలా లజపతి రాయ్ మరణానికి కారణమైన బ్రిటీష్ వారిపై పగతీర్చు కోవడానికి 1928వ సంవత్సరంలో లాహోర్‌లో జె.పి. సాండర్స్‌ను కాల్చి వేయడం తదితర హింసాత్మక కార్యక్రమాల్లో పాలు పంచు కున్నాడు.ఒకానొక దశలో ఆజాద్ బ్రిటీష్ పోలీసులకు సింహస్వప్నంలా నిలిచారు. పోలీసుల హిట్‌లిస్ట్‌ను తయారు చేసుకున్న ఆయన వారిని చంపేదాకా వదిలి పెట్టలేదు. పదిహేనేళ్ల ప్రాయంలో అరెస్టయిన తరువాత బయటికి వచ్చి పోరాటంలో పాలు పంచుకున్న ఆజాద్... ఆ తరువాత తన మరణం దాకా కూడా ఒక్కసారి కూడా పోలీసులకు చిక్కలేదు.1931, ఫిబ్రవరి 27వ తేదీన తన ఇద్దరు సహచరులను కలిసేందుకు అలహాబాదు లోని ఆల్ఫ్రెడ్ పార్క్‌కు చేరుకోగా, ఇన్ఫార్మర్లు ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు బ్రిటీష్ పోలీసులు చుట్టు ముట్టారు. ఆజాద్‌ను లొంగి పోవాలంటూ హెచ్చరికలు చేశారు. అయినా కూడా మొక్కవోని ధైర్యంతో పోలీసులకు ఎదురు తిరిగాడు. వెంబడిస్తున్న పోలీసుల్లో ముగ్గురిని కాల్చి చంపాడు. ఐనా తరుముతూ వస్తున్న పోలీసులకు చిక్కే పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక తుపాకీలో ఒకే ఒక్క బుల్లెట్ వుంది. దానితో వాళ్లను మట్టుబెట్ట లేనని తెలుసుకుని, బ్రిటిష్ వారి చేతిలో చనిపోవడం కంటే తనకు తానే ఆత్మత్యాగం చేసుకోవాలను కున్నాడు. వెంటనే తుపాకీని తన తలకు గురిపెట్టి కాల్చుకుని అమరదయ్యాడు."నీలో ఉన్నది ఉప్పునీరా? అయితే నీకోసమే బతుకు. కాదూ ఉడుకు రక్తమంటావా? అయితే దేశం కోసం మరణించు. నీ దేహం నిప్పుకణాల కొలిమి అయితే అనుక్షణం నీ ప్రాణాన్ని సంఘానికి సమర్పించు. నీ గుండెకాయ పత్తికాయ అయితే భరత మాతను మరిచిపోయి నీ సుఖమే చూసుకో" – ఇలా రోమాలు నిక్కబొడుచు కునేలా పలికిన వీరుడు చంద్రశేఖర్ ఆజాద్.బతికుండగా బ్రిటీష్ వారు నన్ను పట్టుకోలేరు. వాళ్ళకు అంత దమ్ము లేదు. అని పదే పదే ఆజాద్ అంటుండే వాడు. "నా చావు నా చేతుల్లోనే ఉంది, శత్రువుల చేతుల్లో చావను" అంటూ చిన్ననాడు చేసిన శపథం నిజంచేస్తూ, పోలీసులకు చిక్కక, పిస్తోలుతో పేల్చుకుని స్వతంత్ర జీవిగా అస్తమించాడు. అజాద్ పోరాడిన తీరు భారతదేశ స్వాతంత్ర చరిత్రకే వన్నె తెచ్చిన ఘటన. భారతీయ యువతకు ఒక మహెూజ్వల ప్రేరణ, అసమాన ఉదాహరణ.చివరిదాకా ఆజాద్‌ను ప్రాణాలతో పట్టుకోవాలని భావించిన బ్రిటీష్ పోలీసులు సాధ్యంకాక... ఆయన మృత దేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవాల్సి వచ్చింది. ఆజాద్ ఆత్మత్యాగం ప్రజల్లో మరింత పట్టుదలను పెంచి, దేశభక్తిని రగిల్చింది. పోరాట పథం పట్టేలా ప్రోత్సహించింది.ఆజాద్ మరణించిన అలహాబాదు లోని ప్రయాగ్‌రాజ్ పార్కుకు చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ పార్కుగా నామకరణం చేయ బడింది. మరణించే సమయంలో 'ఆజాద్' వద్ద ఉన్న పిస్టల్ అలహాబాద్ మ్యూజియంలో ప్రదర్శించ బడింది. 1988లో భారత ప్రభుత్వం చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ ముఖచిత్రంతో తపాలా బిళ్ళను విడుదల చేసింది.

తనీఖీలు ఉన్నా తగ్గేదేలే...

-ఇసుక రీచ్ నిర్వాహకుల అడ్డదారులు
-నిబంధనలకి విరుద్ధంగా. అర్ధరాత్రుల్లో లోడింగ్‌లు
-సూరవీడు, చొక్కాల ఇసుకరీచ్‌లో ఇదే తంతు
-కొరవడిన అధికారుల నిఘా

వెంకటాపురం(నూగూరు), ఫిబ్రవరి 25,నినాదం న్యూస్ : ఇసుక మాఫియా పై ఉక్కుపాదం మోపి ఇసుక రీచ్ లో అక్రమాలు అరికట్టాలని ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తుంటే ఇక్కడ ఇసుక రీచ్ నిర్వాహకులు మాత్రం దానికి పై ఎత్తులు వేస్తున్నారు. మండలం లో నిర్వహిస్తున్న సూరవీడు కాలనీ, చొక్కాల ఇసుకరీచ్ లలో నిబంధనలకి విరుద్ధంగా అర్ధరాత్రి లోడింగ్ చేసి పంపుతున్నారు. అర్ధరాత్రి అయితే తనిఖీలు చేసే అధికారులు ఎవరు ఉండరు అని లారీ యాజమానులను తో మాట్లాడి లారీలు అక్కడే ఉండేలా చూసుకొని అర్ధరాత్రి లోడింగ్ చేసి జిల్లా సరిహద్దు దాటించేందుకు ప్రణాళిక చేసి దానిని పక్కగా అమలు చేసి ఓవర్ లోడ్ వేసి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు.

నిబంధనలకి విరుద్ధంగాలి :

ఇసుక మాఫియా ఇక్కడ నిబంధనలకి విరుద్ధంగా లోడింగ్ ప్రక్రియ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇంతక ముందు సాయంత్రం 5:30 గంటల వరకే రీచ్ లలో లోడింగ్ నిర్వహించే వారు ఇప్పుడు నిభందనలు కఠినతరం కావడంతో కొంత సడలింపు ఇచ్చారు దీనినే అదునుగా చేసుకున్న అక్రమార్కులు అర్ధరాత్రి దందాకు తెరలేపారు. అధికారులకి మాత్రం డంపింగ్ చేస్తున్నట్లు పక్క దారి పట్టిస్తున్నారు. ఇలాగే అర్ధరాత్రి నిర్వహణ పనులు కొనసాగితే అసాంఘిక శక్తులు వారి ఉనికి చాటుకోవడానికి ఇసుక రీచ్ లనే టార్గెట్ గా ఎంచుకుని విధ్వంసం చేసే ప్రమాదం లేకపోలేదు.

మిగిలిన ఇసుక అంటూ మరో దందాలి :

గత ఏడాది సూరవీడు లో ఇసుక రీచ్ నిర్వహించిన నిర్వాహకులు అప్పుడు పూర్తి స్థాయిలో అమ్మకాలు జరిపి రాత్రి పూట జేసీబీ, టిప్పర్ లతో తోలకాలు జరిపి డంపింగ్ చేసిన ఇసుక ఇంకా మిగిలింది అని వారి పలుకుబడితో మళ్ళీ ఇప్పుడు కొత్తగా అనుమతులు తెచ్చుకొని మళ్ళీ కొంతమేరా రోజు గోదావరి నుండి డంపింగ్ చేస్తూ అర్ధరాత్రి లోడింగ్ లకి తెరాలేపారు.ఏజెన్సీలో రాత్రి పూట నిఘా తక్కువగా ఉంటుంది అని ఈరకంగా ఇసుక మాఫియా పధకం రచించినట్లు తెలుస్తుంది.

కొరవడిన అధికారుల నిఘాలి :

ప్రభుత్వం అక్రమ ఇసుక రవాణాను అడ్డుకునేందుకు అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పటికి అధికారుల కళ్ళు గప్పి ఇసుక మాఫియా వారి పని వారు కానిచేస్తున్నా రు. మొన్నటి వరకు జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశాలతో వెంకటా పురం, వాజేడు, ఏటూరునాగారం పోలిస్టేషన్ పరి ధిలో తనిఖీలు జరిపిన పోలీసులు అధికలోడ్ తో వెళ్తున్న లారీలను గుర్తించి వాటిని సైతం సీజ్ చేసి పోలీస్ స్టేషన్ లకు తరలించారు.దీనిని గమనించిన ఇసుక మాఫియా కోతకాలం వేచి చూసి అధికారులు తనిఖీలలో లేని సమయాన్ని ఎంచుకొని నిబంధనలకి విరుద్ధంగా అర్ధరాత్రి లోడింగ్ చేసి జిల్లా సరిహద్దులు దాటించేందుకు ప్లాన్ చేసి మరి దానిని అమలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు మేల్కొని ఈ అర్ధరాత్రి దందాకి చెక్ పెట్టె దిశగా చర్యలు తీసు కుంటే మేలు అనే అభిప్రాయం వ్యక్తం ఆవుతుంది.

మహా శివరాత్రి వేడుకల్లో ఎమ్మెల్యే గండ్ర ప్రత్యేక పూజలు

భూపాలపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్): మహాశివరాత్రి వేడుకలలో భాగంగా భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు బుధవారం గణపుర్ మండలం బుద్దారం గ్రామములో గల పర్వతవర్ధిని రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ మహాశివరాత్రి ఉత్సవానికి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఆలయంలో భజనలు, ప్రత్యేక హారతులు నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు భక్తులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, శివుని కృపతో భూపాలపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఆయన ప్రజలందరికీ మహాశివరాత్రి సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తను పరామర్శించిన మాజీమంత్రి

వనపర్తి ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్) : వనపర్తి జిల్లా శ్రీరంగాపురం మండలం నాగరాల గ్రామానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ కార్యకర్త రాజును బుధవారం రాష్ట్ర మాజీ వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి పరామర్శించారు. రాజు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాడని తెలుసుకున్న మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి హైదరాబాదులోని ఆయన నివాసానికి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు. ఆరోగ్య విషయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్‌ను పట్టుకున్న మైనింగ్ అధికారులు

చెన్నూర్ ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్) : కోటపల్లి మండలం పారుపల్లి రోడ్ గోదావరి నుండి రాత్రి సమయంలో గుట్ట చప్పుడు కాకుండా అక్రమంగా తీసుక తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్ ను మైనింగ్ సాయికిరణ్ టీజీఎండీసీ శశాంక్ పట్టుకున్నారు అనంతరం కోటపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించిన మైనింగ్ అధికారులు ఎంతటి వారైనా సరే ఇసుకను అక్రమంగా తరలిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు

దశ దిన ఖర్మ కార్యక్రమానికి హాజరైన మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది

గోగుల రాణా ప్రతాప్ రెడ్డి, రాణి రుద్రమ రెడ్డి, తల్లి,బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నేత రైతు సమన్వయ సమితి రాష్ట్ర మాజీ డైరెక్టర్ రాయిడి రవీందర్ రెడ్డి సోదరి గోగుల జయశ్రీ ఇటీవలే అనారోగ్యంతో మృతి చెందడం జరిగింది.కీ.శే.జయశ్రీ దశ దిన కర్మ కార్యక్రమం బుధవారం జరిగింది. జయశ్రీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన నర్సంపేట మాజీ శాసన సభ్యులు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి.ఈకార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పట్టణ పార్టీ అద్యక్షులు నాగెల్లి వెంకట్ నారాయణ గౌడ్,సౌడారపు సారంగ పాణి,పార్టీ ముఖ్యనాయకులు, పాల్గొన్నారు.

రఘు మృతి తీవ్రంగా కలిసి వేసింది.

-సూర్యాపేట జిల్లా ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు అంజన్ గౌడ్

కోదాడ, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్): కోదాడ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా అధ్యక్షుడు రఘు మృతి తీవ్రంగా కలిసి వేసిందని సూర్యాపేట జిల్లా ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు కారింగుల అంజన్ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. బుధవారం రఘు పార్థివ దేహానికి నివాళులర్పించిన అనంతరం మాట్లాడుతూ.... ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలో ఎక్కడ కూడా చేపట్టినటువంటి స్వచ్ఛంద సేవా కార్యక్రమాలను రఘు సారధ్యంలో చేపట్టి విజయవంతం చేశారని గుర్తు చేశారు. ఆదేశాలు ఇచ్చిన ప్రతి పనిని 100 శాతం విజయవంతం చేసేవాడని , మంచి జర్నలిస్టు మిత్రుని కోల్పోయామని ఆవేదన చెందారు. వారి కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని , ప్రింట్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ఆధ్వర్యంలో తప్పనిసరిగా సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో రఘు ఆశయాలను నెరవేర్చినందుకు తప్పనిసరిగా ముందుంటానని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారి వెంట కోదాడ నియోజకవర్గ ప్రింట్‌ఏ ఎలక్ట్రానిక్ జర్నలిస్టు సభ్యులు ఉన్నారు.

హజ్రత్ అబ్బాస్ దర్గా వద్ద మాజీ ఎమ్మెల్యే రవీంద్ర కుమార్ ప్రత్యేక ప్రార్థనలు

చింతపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్) :

మండలంలోని పీకే మల్లెపల్లి లో ఉన్న సయ్యద్ హాజరత్ అబ్బాస్ దర్గా వద్ద మాజీ ఎమ్మెల్యే రామావత్ రవీంద్ర కుమార్ బుధవారం ప్రత్యేక ప్రార్ధనలు నిర్వహిం చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడు తూ మత సామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలిచిన సయ్యద్ హజ్రత్ అబాస్ దర్గా నిలువెత్తు నిదర్శనమని అన్నారు. అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే రవీంద్ర కుమార్ ను దర్గా కమిటీ సభ్యులు శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో దర్గా ముత్తావలి సయ్యద్ చాంద్ పాషా, నిర్వాహకులు సయ్యద్ భాష, యూసుఫ్ పాషా, లతో పాటు పలువురు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు పులి రాజు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక పూజలో పాల్గొన్న ఎస్పీ దంపతులు

సూర్యాపేట ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 26 (నినాదం న్యూస్) : మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా ఎస్పీ సన్ ప్రీత్ సింగ్ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి చారిత్రాత్మకమైన పిల్లలమర్రి శివాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఆలయ సిబ్బంది ఆయనకు జ్ఞాపికను అందజేశారు. అనంతరం పోలీసు బందోబస్తు పరిశీలించి భక్తుల సౌకర్యార్థం పనిచేయాలని సూచించారు. సూర్యాపేట రూరల్ సిఐ రాజశేఖర్, ఎస్ఐ బాలునాయక్ తదితరులు ఉన్నారు.