నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

సోమవారం 24 ఫిబ్రవరి 2025 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 8

పట్టభద్రుల సింహగర్జన

విజయవంతం

కరీంనగర్, ఫిబ్రవరి 23(నినాదం న్యూస్): కరీంనగర్ పట్టణంలోని జ్యోతిరావు పూలే ప్రాంగణంలో బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ నుంచి పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి ప్రసన్న హరికృష్ణ పట్టభద్రుల సింహగర్జన కు పట్టభద్రులు భారీ ఎత్తున హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటు గత ఏడు నెలలు నుండి ప్రసన్న హరికృష్ణ కోసం నిరంతరం కృషి చేసిన మహనీయులను, మేదవులకు పట్టభద్రులు అందరికీ ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా సహకరించారు అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ ప్రకారం శాసనమండలిలో ఉండాలి అని బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ముందు చూపుతో నిర్ణయం తీసుకున్నారు, 30శాతం నాకు వచ్చిన జీతాం నుండి నిరుద్యోగులకు సహాయం చేస్తున్నా గత పదేనిమిది సంవత్సరాలు నిరుద్యోగులకు సేవ చేస్తూ వస్తున్న బలవంతులకు బహుజనులకు మధ్య జరుగుతున్న పోరాటం, 20 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఎమ్మెల్సీలు మంత్రులు చీఫ్ మినిస్టర్ ఎమ్మెల్సీల ప్రచారం చేస్తున్నారు బీసీ బిడ్డను ఓడించడానికి , నిజంగా మీకు చిత్తా శుద్ధి ఉంటే పట్టభద్రులకు న్యాయం చేయండి అని అడుగుతున్న నిరుద్యోగులకు సదాక బాధకాలు తెలుసా జివో నెంబర్ 40 తెలుసా అని అడిగారు అశోక్ నగర్ హైదారాబాద్ లో లైబ్రేరీ కి పోయి ఒక్క ఫోటో దిగి రండి అని సవాలు విసిరాడు, కల్తీలేని రాజ్యకీయం చేయదలుచుకున్న, నాకు రక్తము ఇవ్వండి మీకు రాజ్యాధికారం తీసుకువస్తాం అని మేధావులు చెప్తారు కానీ నాకు ఈ మూడు రోజులూ టైం ఇవ్వండి సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేయండి అని అన్నారు, రాబోయే రోజుల్లో ప్రతీ రోజూ నిరంతరం కృషిచేస్తా అని అన్నారు, కాళోజీ నారాయణరావు చెప్పిన మాటలు గుర్తు చేస్తూ ఏ పార్టీ కాదు ఏం చేస్తాడు అనేది చూడండి గతంలో ఏం చేసిండో అనేది చూడండన్నారు. ఎన్ని అడ్డంకులు

మిగతా2లో

పొలంలో యూరియా చల్లుతుండగా కరెంట్ షాక్..

కొడుకును కాపాడబోయి రైతు మృతి

శామీర్‌పేట, ఫిబ్రవరి 23(నినాదం న్యూస్): విద్యుత్ అధికారుల నిర్లక్ష్యం ఒక నిండు ప్రాణాన్ని బలికొంది. వ్యవసాయ పొలంలో యూరియా మందు చళ్ళుతుండగా కొడుకుకు విద్యుత్ షాక్ తగలగా కాపాడే ప్రయత్నంలో తండ్రి మృత్యువాత పడిన సంఘటన శామీర్ పేట్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఆదివారం చోటు చేసుకుంది. గ్రామస్తులు, పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. మూడుచింతలపల్లి మండలం అనంతారం గ్రామానికి చెందిన బుద్ది వెంకటేశ్(40) వ్యవసాయం చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నాడు. పంట పొలానికి యూరియా చల్లేందుకు ఆదివారం తన కుమారుడు సృజన్‌ను తీసుకుని వెళ్లాడు. తండ్రి యూరియా చల్లుతుంటే కొడుకు గంపలో యూరియా అందిస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో వరి గట్టుపై నడుస్తున్న సమయంలో సృజన్‌ను ఎత్తుకున్న గంప.. పొలంలో వెళ్లాడుతున్న విద్యుత్ వైర్లకు తగిలింది. దీంతో సృజన్ ఒక్కసారిగా కేకలు వేశాడు. ఈ క్రమంలో కొడుకును కాపాడేందుకు వెళ్లిన వెంకటేశ విద్యుత్ షాక్‌కు గురయ్యాడు. గమనించిన స్థానికులు ఇద్దరిని ఆస్పత్రికి తరలించారు. అప్పటికే వెంకటేశ్ మృతిచెందినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. ఇక ఈ ప్రమాదంలో సృజన్ భుజంపై ఎముక విరిగినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. కాగా, విద్యుత్ వైర్ల సమస్యపై ఇప్పటికే పలుమార్లు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ అధికారుల నుంచి స్పందన లేదని గ్రామస్థులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికైనా విద్యుత్ వైర్ల సమస్యను స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే బాధిత కుటుంబానికి నష్టపరిహారం చెల్లించి ఆర్థికంగా ఆదుకోవాలని విజ్ఞప్తిచేశారు.

గాంధీభవన్ మెట్లు ఎక్కితేనే

బోనస్ డబ్బులు జమ

నల్లగొండ, ఫిబ్రవరి 23(నినాదం న్యూస్): శాలిగౌరారం మండలం అంబారిపేటకు చెందిన రైతు తోట యాదగిరి ఖాతాలో ఎట్టకేలకు సన్న ధాన్యం బోనస్ డబ్బులు జమయ్యాయి. తనకు రైతు రుణమాఫీ కాలేదని, బోనస్ డబ్బులు కూడా పడలేదని శుక్రవారం యాదగిరి ఏకంగా హైదరాబాద్‌లోని కాంగ్రెస్ కార్యాలయం గాంధీ భవన్ మెట్లపై ఆందోళనకు దిగిన విషయం తెలిసిందే. తనను జైల్లో పెట్టినా సరే తనకు రావాల్సిన రుణమాఫీ, బోనస్ డబ్బులు ఇచ్చే వరకు అక్కడి నుంచి వెళ్ళేది లేదని భీష్మించారు. అయితే యాదగిరి ఆవేదన సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో ప్రభుత్వం ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు చేపట్టింది. యాదగిరికి రావాల్సిన బోనస్ డబ్బుల గురించి ఇన్నాళ్లు పట్టించుకోని ప్రభుత్వం తక్షణమే రంగంలోకి దిగింది. శనివారం ఆగమేఘాల మీద బోనస్ డబ్బులు ఖాతాలో జమ చేసింది. ఇదే విషయాన్ని రైతు తోట యాదగిరి ధ్రువీకరిస్తూ సన్న ధాన్యానికి బోనస్ డబ్బులు పడ్డాయని తెలిపారు. ఆదివారం మండల కేంద్రంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. రుణమాఫీ ఇంకా కాలేదని ఈ విషయంపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి తీరుతానని స్పష్టం చేశాడు. అయితే గాంధీ భవన్‌కు వస్తే తప్పా.. బోనస్ డబ్బులు ఇవ్వరా అంటూ..? మిగతా రైతులు ప్రశ్నిస్తునారు. ఇప్పటి వరకు ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో రూ. 47 కోట్ల వరకు బోనస్ డబ్బులు పెండింగ్‌లో ఉన్నట్లు సమాచారం.

ఉద్యమ నేత కేసీఆర్ అభిమానికి

ఎమ్మెల్సీ కవిత చేయూత

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం న్యూస్): బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలను, పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ అభిమానులకు ఎప్పుడూ అండగా నిలిచే ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ఓ కార్యకర్తకు చేయూతను అందించి మరోసారి గొప్ప మనసు చాటుకున్నారు. మహబూబాబాద్ జిల్లా దంతాలపల్లి మండలం రామానుజాపురం గ్రామానికి చెందిన చిర్రా సతీష్ కుటుంబం 2001లో పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి బీఆర్ఎస్ కార్యకర్త, కేసీఆర్ వీరాభిమాని. చిన్ననాటి నుంచి వినికిడి సమస్య ఉన్న సతీష్ డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. అయితే, స్వయం ఉపాధి కోసం జిరాక్స్ మిషన్, లాప్‌ట్యాప్ ఇప్పిస్తే స్వయం ఉపాధి పొందుతానని ఇటీవల కేసీఆర్ జన్మదినం రోజున ఎమ్మెల్సీ కవితకు సతీష్ మెసేజ్ చేశారు. వెంటనే స్పందించిన ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ఆయన స్వయం ఉపాధి కావలసినవి సమకూర్చారు. జిరాక్స్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి సహకారం అందించడమే కాకుండా ఆమెనే స్వయంగా ప్రారంభించబోతున్నారు. మరోవైపు, సోమవారం నాడు ఎమ్మెల్సీ కవిత మహబూబాబాద్ జిల్లాలో పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొననున్నారు. రామానుజపురంలో జిరాక్స్ సెంటర్ ప్రారంభించిన అనంతరం మరిపెడ మండలం

మిగతా2లో

పట్టభద్రుల సింహగర్జన విజయవంతం

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

పెట్టిన నన్ను ఓడించలేరు అని దిమా వ్యక్తం చేసారు, తానా మ్యానిఫెస్ట్ రిలీజ్ చేశారు 50శాతం నిరుద్యోగులకు ఉపాధి కల్పించడం తదితర అంశాలతో ముందుకు వస్తున్న అని అన్నారు మొదటి ప్రాధాన్యత ఓటు వేసి గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. బీఎస్పీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మంద ప్రభాకర్, బీ సీ సంఘం అధ్యక్షుడు గాజుల శ్రీనివాసు, ఐ ఎ ఎస్ చిరంజీవులు, విఠల్, మహిపాల్ యాదవ్ , అఖిల్ పాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యమ నేత కేసీఆర్ అభిమానికి ఎమ్మెల్సీ కవిత చేయూత

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

చిల్లంచర్ల గ్రామంలో తెలంగాణ జాగృతి నాయకురాలు మరిపెల్లి మాధవి గృహప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరవుతారు. కురవి వీరభద్ర స్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించి అక్కడ పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. అనంతరం మహబూబాబాద్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతారు. అన్నారంలో గాయకుడు మానుకోట ప్రసాద్ ఇంటిని సందర్శిస్తారు. అనంతరం కేసముద్రం మిర్చి యార్డ్‌ను సందర్శిస్తారు. దాంతో, మహబూబాబాద్ జిల్లా పర్యటనను ముగించుకొని భూపాలపల్లి జిల్లాకు వెళ్లి అక్కడ బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మాడ హరీష్ రెడ్డి వివాహానికి హాజరవుతారు.

కుంభమేళాకు భార్యను తీసుకెళ్లి..

హత్య చేసిన భర్త

న్యూఢిల్లీ, (నినాదం న్యూస్): ఒక వ్యక్తి తన భార్యను కుంభమేళాకు తీసుకెళ్లాడు. అక్కడ ఆమెను హత్య చేశాడు. కుంభమేళాలో భార్య తప్పిపోయినట్లు తన పిల్లలకు చెప్పాడు. మహిళ హత్య గురించి తెలుసుకున్న యూపీ పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. చివరకు నిందితుడైన ఆ వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేశారు. ఢిల్లీలోని త్రిలోక్‌పురికి చెందిన అశోక్ కుమార్ తన భార్య మీనాక్షితో కలిసి కుంభమేళాకు వెళ్లాడు. ఫిబ్రవరి 18న ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయోగ్‌రాజ్‌కు వారు చేరుకున్నారు. కుంభమేళాలో సాన్నంతోపాటు ఇతర ఫొటోలు, వీడియోలను తన పిల్లలకు అశోక్ కుమార్ పంపాడు. తమ టూర్ సంతోషంగా సాగుతున్నట్లు వారికి చెప్పాడు. ఒక సత్రంలో వారు బస చేశారు. అయితే ఆ రాత్రి అక్కడి బాత్ రూమ్‌లో భార్యను కత్తితో పొడిచి హత్య చేశాడు. ఢిల్లీ చేరుకున్న అతడు కుంభమేళాలో భార్య తప్పిపోయినట్లు తన పిల్లలకు చెప్పాడు. కాగా, ఫిబ్రవరి 18న బాత్‌రూమ్‌లో మహిళ మృతదేహాన్ని ఆ సత్రం మేనేజర్ గుర్తించాడు. పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చాడు. దీంతో హత్య కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఆ మహిళ కనిపించడం లేదంటూ పత్రికల్లో ప్రకటనలు ఇచ్చారు. ఇది తెలుసుకున్న మీనాక్షి సోదరుడు తన కుమారులతో కలిసి ప్రయాగ్‌రాజ్ చేరుకున్నాడు. సోదరి మృతదేహాన్ని గుర్తించాడు. దీంతో ఆమె భర్త అశోక్ కుమార్‌పై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. మరోవైపు తండ్రి మాటలు నమ్మని పిల్లలు తమ తల్లి కోసం ప్రయాగ్‌రాజ్‌కు చేరుకున్నారు. ఆమె ఫొటోను చేతపట్టుకుని అక్కడ వెతికారు. అలాగే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే తమ తల్లిని తండ్రి హత్య చేసినట్లు తెలుసుకుని షాక్ అయ్యారు. చివరకు నిందితుడైన అశోక్ కుమార్‌ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఒక మహిళతో వివాహేతర సంబంధం ఉన్న అతడు భార్య అడ్డుతొలగించుకునేందుకు కుంభమేళాకు తీసుకువచ్చి హత్య చేశాడని పోలీస్ అధికారి వెల్లడించారు.

అంతుచిక్కని సబ్బని వెంకట్ వ్యూహం

కీలకమైన సమయంలో రంగంలోకి దిగిన సబ్బని వెంకట్ ?

- వెంకట్ కదలికలపై బిజెపి, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల నిఘా !
- తన వర్గం పట్టభద్రులతో వెంకట్ రహస్య మంతనాలు

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం న్యూస్):

కరీంనగర్ మెదక్ నిజామాబాద్ ఆదిలాబాద్ తదితర ఉమ్మడి జిల్లాలకు చెందిన పట్టభద్రుల ఎన్నికకు సంబంధించిన పోలింగ్ జరగడానికి కేవలం 100 గంటల సమయం మాత్రమే ఉన్న తరుణంలో ప్రముఖ సామాజికవేత్త... రాజకీయ విశ్లేషకులు... జెన్ ప్యాక్ అనే మల్టీ నేషనల్ కంపెనీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా పనిచేస్తున్న సబ్బని వెంకట్ ఆదివారం రంగంలోకి దిగడం చర్చనీయాంశంగా తయారైంది. గత కొద్దిరోజులుగా హైదరాబాదులో ఉద్యోగరీత్యా బిజీబిజీగా ఉంటున్న వెంకట్ తన స్వగ్రామమైన హుజురాబాద్ మండలం సిరిసపల్లి గ్రామానికి ఆదివారం మధ్యాహ్నం హుటాహుటిన తరలి రావడం వెనుక కారణాలు ఏమై ఉంటాయో అర్థం కావడం లేదని రాజకీయ పరిశీలకులు పేర్కొంటున్నారు. తన పర్యటనకు ముందే అందుబాటులో ఉన్న పట్టభద్రులందరినీ అప్రమత్తం చేసిన వెంకట్ ఆదివారం రాత్రి ఒక రహస్య సమావేశంలో మూడు గంటల పాటు వారితో చర్చలు జరిపినట్లు తెలిసింది. హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని జమ్మికుంట ఇల్లంతకుంట వీణవంక హుజురాబాద్ కమలాపూర్ వావిలాల చెల్పూరు శంకరపట్నం మానకొండూర్ సుల్తానాబాద్ తదితర ప్రాంతాల నుండి వెంకట్ అనుచరులుగా గుర్తింపు పొందిన పట్టభద్రులు ఈ రహస్య సమావేశంలో పాల్గొన్నట్లు సమాచారం. పైన పేర్కొన్న మండలాలకు సంబంధించిన మెజారిటీ పట్టభద్రుల ఓట్లను సంపాదించుకోవాలని గత రెండు మూడు వారాలుగా బిజెపి కాంగ్రెస్ పార్టీలు వేర్వేరుగా విశ్వ ప్రయత్నాలు చేస్తున్న విషయం పాఠకులకు విధితమే. ఈ తరుణంలో వెంకట్ అనుకోకుండా రంగంలోకి రావడం వల్ల కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థికి లాభం జరగబోతున్నదా లేక భారతీయ జనతా పార్టీ అభ్యర్థికి లబ్ధి చేకూరబోతున్నదా అనే విషయంలో తర్జనభర్జన జరుగుతున్నది. రాజస్థాన్ రాష్ట్ర రాజధాని జైపూర్ పర్యటనలో ఉన్నటువంటి సబ్బని వెంకట్ ఆగమేఘాల మీద హైదరాబాద్ రావడం... అక్కడనుండి తన ప్రాంతమైన హుజురాబాద్ రావడంలోని ఆంతర్యం ఏమిటో తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో బిజెపి కాంగ్రెస్ పార్టీలకు చెందిన "వేగులు" తలమునకలైనట్లు తెలుస్తోంది. భారతీయ జనతా పార్టీకి నష్టం కలిగించడం కోసం వెంకట్ ను అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ రంగంలోకి దించిందా లేక కేంద్ర బిజెపి మంత్రులు తమ పార్టీ అభ్యర్థిని గెలిపించుకోవడం కోసం వెంకట్ ను ఈ కీలక సమయంలో సద్వినియోగం చేసుకోవాలని భావించి ఆయనను అనూహ్యంగా రంగంలోకి దించిందా అనే విషయం తేలాల్సి ఉంది. గత సంవత్సర కాలంగా హుజురాబాద్ పాత తాలూకాను కేంద్ర బిందువుగా చేసుకొని అనేక సామాజిక కార్యక్రమాలను పెద్ద ఎత్తున నిర్వహిస్తుండడం... తన వాట్సాప్ గ్రూపులలో వందలాది యువకులను చేర్పించుకొని వారిద్వారా రక్తదాన కార్యక్రమాలను... ఇతరత్రా సేవా కార్యక్రమాలను వెంకట్ నిర్వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అదేవిధంగా కరీంనగర్ వరంగల్ సిద్దిపేట పెద్దపల్లి సిరిసిల్ల జగిత్యాల వంటి అనేక జిల్లాలకు చెందిన నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు ప్రైవేటు కంపెనీలలో ఈయన ఉపాధి కల్పించడం ద్వారా వారి కుటుంబాలకు చేరువయ్యారు. ఈ రకంగా కొన్ని వందల మంది నిరుద్యోగ పట్టబద్రులు నిత్యం సబ్బని వెంకట్ తో సంబంధాలు కొనసాగిస్తుంటారు. వీరందరితో ఆయనకు బలమైన సంబంధాలు ఉండడం వల్ల అన్న ఏ అభ్యర్థికి ఓటు వేయమంటే ఆ అభ్యర్థికే మద్దతు తెలుపుతామంటూ అనేకమంది పట్టభద్రులు గత రెండు మూడు వారాలుగా బాహాటంగా తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడిస్తుండడం గమనార్హం. ఈ పరిస్థితులలో ఆదివారం హుజరాబాద్ పర్యటనకు వచ్చిన వెంకట్ తాను నిర్వహించిన రహస్య సమావేశంలో తన బ్యాచ్ కు ఏ విధంగా "ఓటోపదేశం" (గీతోపదేశం) చేశారో తెలియక ప్రస్తుత పట్టభద్రుల ఎన్నికలలో పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులు టెన్షన్ కు గురవుతున్నారు. పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులు ఎన్నికల తేదీ సమీపిస్తున్నందున వారు ప్రచార పర్వంలో బిజీ బిజీగా ఉండడంతో వెంకట్ కదలికలను ప్రతిక్షణం గమనించాలని తమ అనుచరులను బిజెపి కాంగ్రెస్ పార్టీలు ఆదేశించినట్లు తెలుస్తోంది. కాగా వెంకట్ నిర్వహించిన రహస్య సమావేశం తర్వాత ఆయన గ్రూపుకు చెందిన పట్టభద్రులు తమతమ గ్రామాలకు వెళ్లిపోవడంతో అసలు ఏమి జరుగుతున్నదో అర్థం కావడం లేదని జమ్మికుంటకు చెందిన ఒక సీనియర్ రాజకీయ నాయకుడు వాపోవడం గమనార్హం. ఇకపోతే ఆదివారం రహస్య సమావేశం తర్వాత తిరిగి హైదరాబాద్ వెళ్ళిపోతానని "లీకులు" ఇచ్చిన వెంకట్... ఆ తర్వాత కొద్దిసేపటికే తాను వెళ్లడం లేదని... ఎన్నికలు జరిగే ఈ నాలుగు రోజులపాటు తాను హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం... కరీంనగర్ జిల్లాలోనే ఉంటానని.... 27వ తేదీ గురువారం సాయంత్రం పోలింగ్ ముగిసిన తర్వాత తాను తిరిగి హైదరాబాద్ వెళ్ళిపోతానని సబ్బని వెంకట్ స్పష్టం చేయడంతో రాజకీయ వాతావరణం మరింత హీటెక్కిందని చెప్పక తప్పదు. ప్రధాన పార్టీలలో ఏదో ఒక పార్టీని వెంకట్ తెర వెనుక బలపరుస్తున్నాడా ? లేక ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థులలో బెస్ట్ పర్సన్ ను... గుర్తించి అతడి వైపు మొగ్గుచూపుతున్నాడా అనే విషయం ఎన్నికల నాటికి లేదా పోలింగ్ తర్వాత నైనా తెలుస్తుందని ఎవరికి వారు సర్దిపుచ్చుకుంటున్నారు. మొత్తంగా చూస్తే పోలింగ్ తేదీ దగ్గర పడుతున్న సమయంలో వెంకట్ హుజరాబాద్ లో అడుగు పెట్టడం... ఆ మరుక్షణమే తన బలగమైన పట్టభద్రులతో రహస్య సమావేశం నిర్వహించడం... పనిలోపనిగా పోలింగ్ ముగిసే వరకు తాను స్థానికంగానే ఉంటానని తన శ్రేణులకు మరి మరి చెప్పడం వెనుక ఆయన ఆంతర్యం ఏమిటో ఎవరికి అంతుచిక్కడంలేదనే వ్యాఖ్యానాలు వినబడుతున్నాయి. మరోవైపు ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాలు కూడా ఈ విషయంలో తగిన సమాచారం రాబట్టడానికి రంగంలోకి దిగినట్లు తెలుస్తోంది.

కేజ్రీవాల్ సమక్షంలో ఆప్‌లో చేరిన

పంజాబీ నటి సోనియా మాన్

చండీగఢ్, (నినాదం న్యూస్): పంజాబీ నటి సోనియా మాన్ ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ (ఆప్)లో చేరింది. కీర్తి కిసాన్ యూనియన్ నేత బల్దేవ్ సింగ్ కుమార్తె అయిన ఆమె ఆదివారం ఆమ్ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ సమక్షంలో ఆ పార్టీ కండువా కప్పుకుని సభ్యత్వం స్వీకరించింది. ఆప్ పంజాబ్ విభాగం ఈ విషయాన్ని ఎక్స్‌లో పేర్కొంది. 'కీర్తి కిసాన్ యూనియన్ నాయకుడు ఎస్ బల్దేవ్ సింగ్ కుమార్తె, పంజాబీ నటి సోనియా మాన్ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ నాయకత్వంలో ఆప్‌లో చేరారు. ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ కుటుంబంలోకి ఆమెకు స్వాగతం' అని పోస్ట్ చేసింది. కాగా, పంజాబీతోపాటు, హిందీ, మరాఠీ, మలయాళం, తెలుగుతో సహా పలు భాషా చిత్రాల్లో సోనియా మాన్ నటించింది. ఆమె తొలి చిత్రం 'హైడ్ అండ్ సీక్'. 2014లో 'కహైన్ హై మేరా ప్యార్' సినిమాతో హిందీలో తెరంగ్రేటం చేసింది. 2020లో హ్యాపీ హార్డీ, హీర్ చిత్రాల్లో నటించింది. మరోవైపు 2018లో హత్యకు గురైన పంజాబీ గాయకుడు సిద్ధూ మూసేవాలాతో సహా ప్రసిద్ధ సింగర్స్‌తో కలిసి సోనియా మాన్ పని చేసింది. కిసాన్ యూనియన్ నేత అయిన ఆమె తండ్రి బల్దేవ్ సింగ్‌ను 1980లో ఖలిస్తానీ ఉగ్రవాదులు కాల్చి చంపారు.

నిమ్మకాయ నీళ్లను తాగుతున్నారా.. కచ్చితంగా ఈ నియమాలను పాటించాల్సిందే..!

అధిక బరువు తగ్గడం ఎంత కష్టంగా ఉంటుందో అందరికీ తెలిసిందే. బరువు పెరగడం సులభమే. కానీ తగ్గించుకోవడమే కష్టం. 1 కిలో బరువు పెరిగేందుకు 3 రోజులు చాలు. కానీ తగ్గేందుకు 10 రోజులు శ్రమించాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువును తగ్గించుకునేందుకు చాలా మంది అనేక రకాల పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు. జిమ్‌లో వ్యాయామం చేయడంతోపాటు డైట్ విషయంలోనూ జాగ్రత్తలను తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా బరువును తగ్గించుకునేందుకు పలు ప్రత్యేక పానీయాలను కూడా సేవిస్తుంటారు. అలాంటి పానీయాల్లో నిమ్మకాయ నీళ్లు కూడా ఒకటి. చాలా మంది ఉదయం పరగడుపునే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగుతుంటారు. దీని వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరిగి కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అలాగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. కానీ నిమ్మకాయ నీళ్లను తాగాలని అనుకుంటున్న వారు పలు సూచనలు పాటించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉప్పు, చక్కెర వద్దు..

నిమ్మకాయ నీళ్లలో చాలా తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి. నిమ్మకాయ నీళ్లను రోజూ తాగడం చాలా సులభం. సింపుల్ గా నీళ్లను కాస్త వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగేయడమే. ఈ నీళ్ల వల్ల కేవలం 6 క్యాలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. అందుకనే బరువును తగ్గించడం కోసం ఈ నీళ్లు ఎంతగానో పనిచేస్తాయి. అయితే కొందరు ఈ నీటిలో తేనెకు బదులుగా చక్కెర కలిపి తాగుతుంటారు. బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ నిమ్మకాయ నీళ్లలో చక్కెర కలపకూడదు. అలా కలిపి తాగితే ఈ నీళ్లను తీసుకుని కూడా ప్రయోజనం ఉండదు. బరువు తగ్గాలనుకునే మీ కోరిక నెరవేరదు. ఇక కొందరు ఈ నీళ్లలో ఉప్పు కలిపి తాగుతారు. ఉప్పును కూడా కలపకూడదు. ఎండవల్ల మీ శరీరం డీహైడ్రేషన్ బారిన పడితేనే అలాంటి సందర్భంలోనే నిమ్మకాయ నీళ్లలో ఉప్పు, చక్కెర కలిపి తాగాలి. అంతేకానీ బరువు తగ్గడం కోసం ఉపయోగించే నిమ్మకాయ నీళ్లలో ఉప్పు, చక్కెర కలపకూడదు.

అదే పనిగా తాగకూడదు..

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయని చెప్పి కొందరు అదే పనిగా ఈ నీళ్లను తాగుతుంటారు. అలా ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఈ నీళ్లను సేవించకూడదు. రోజుకు 1 లేదా 2 సార్లు తాగాలని మాత్రమే నియమం పెట్టుకోవాలి. అన్నే సార్లు తాగాలి. లేదంటే శరీరంపై నెగెటివ్ ప్రభావం పడుతుంది. నిమ్మకాయ నీళ్లను తయారు చేసేందుకు ఉపయోగించే నీళ్లు చాలా శుభ్రంగా ఉండాలి. అవి ఫిల్టర్ అయిన నీళ్లు అయి ఉండాలి. బయటి నుంచి కొందరు 20 లీటర్ల క్యాన్లను తెచ్చుకుని ఆ నీళ్లను ఉపయోగిస్తారు. ఆ నీళ్లు మంచివే. కానీ ఆ నీళ్లను అయినా సరే ఫిల్టర్ చేయాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే నీళ్లతో నిమ్మరసం రసాయన చర్య జరుపుతుంది. అప్పుడు నీళ్లు మారిపోతాయి. అలాంటి నీళ్లను తాగినా ప్రయోజనం ఉండదు.

గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉంటే..

నిమ్మకాయ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుందని చెప్పి కొందరు నేరుగా నిమ్మరసాన్ని సేవిస్తుంటారు. ఇలా చేయడం హానికరం. ఎందుకంటే నిమ్మకాయ రసంలో ఆమ్ల గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి దంతాలకు నేరుగా తాకితే దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్ పొర కరిగిపోతుంది. దీంతో దంతాలు బలహీనంగా మారుతాయి. పెళుసుగా మారి విరిగిపోతాయి. దంత క్షయం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక నిమ్మరసాన్ని ఎల్లప్పుడూ నీళ్లలో కలిపి మాత్రమే తాగాలి. గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఉన్నవారు ఈ నీళ్లను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ పరగడుపున సేవించకూడదు. ఈ నీళ్లను తాగాలనుకుంటే ఉదయం అల్పాహారం చేసిన తరువాత 40 నిమిషాలు ఆగి ఆ తరువాత తాగవచ్చు. ఆహారం తింటానికి ముందు లేదా తిన్న వెంటనే కూడా ఈ నీళ్లను సేవించకూడదు. లేదంటే మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకోలేదు. ఇలా నిమ్మకాయ నీళ్లను తాగే విషయంలో పలు సూచనలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఈ నీళ్లతో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

రోజూ 2 ఎండు ఖర్జూరాలను నానబెట్టి తినండి..

మార్కెట్‌లో మనకు ఖర్జూరాలు రెండు రకాలుగా లభిస్తాయి. సాధారణ ఖర్జూరాలు ఒక రకం కాగా.. ఎండు ఖర్జూరాలు మరో రకం. సాధారణ ఖర్జూర పండ్లనే చాలా మంది తింటుంటారు. ఎండు ఖర్జూరాలను హిందూ వివాహ కార్యక్రమాల్లో, ఇతర శుభ కార్యాల్లో ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే సాధారణ ఖర్జూరాల్లాగే ఎండు ఖర్జూరాలు కూడా మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఈ ఖర్జూరాల్లోనూ అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే రోజూ రాత్రి పూట 2 ఎండు ఖర్జూరాలను నీటిలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం వాటిని అల్పాహారంతోపాటు తినాలని, దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రోజంతా యాక్టివ్‌గా..

ఎండు ఖర్జూరాల్లో అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఐరన్, క్యాల్షియం, మెగ్నిషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలతోపాటు విటమిన్ ఎ, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు వీటిల్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీర జీవక్రియలు సరిగ్గా నిర్వహించడంలో దోహదం చేస్తాయి. శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. శరీర మెటబాలిజం మెరుగు పడేలా చేస్తాయి. ఎండు ఖర్జూరాల్లో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తింటే ఉదయమే శరీరానికి కావల్సిన తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. రోజంతా ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా పనిచేస్తారు. ఎంత పని చేసినా అలసట రాదు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

ఎండు ఖర్జూరాల్లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నానబెట్టిన ఎండు ఖర్జూరాలను తింటే పేగుల్లో మలం సులభంగా కదులుతుంది. దీంతో విరేచనం సాఫీగా జరుగుతుంది. మలబద్దకం తగ్గుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీంతో మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. పోషకాహార లోపం ఏర్పడకుండా ఉంటుంది. ఎండు ఖర్జూరాల్లో పొటాషియం, మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బీపీని తగ్గిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను అదుపు చేస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుంది. అలాగే ఎండు ఖర్జూరాల్లో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉండేలా చేస్తుంది.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

ఎండు ఖర్జూరాల్లో క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోజూ వీటిని తినడం వల్ల ఎముకల సాంద్రత పెరుగుతుంది. దీంతో ఎముకలు పటిష్టంగా మారి ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఎండు ఖర్జూరాల్లో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల తయారీకి దోహదపడుతుంది. అందువల్ల ఈ ఖర్జూరాలను తింటే రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తం కావల్సినంత తయారవుతుంది. ఎండు ఖర్జూరాల్లో విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఈ ఖర్జూరాలను తింటే చర్మం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. చర్మ కాంతి పెరుగుతుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఇలా రోజూ రెండు నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్షలను తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

రోజూ కాసేపు మీకిష్టమైన సంగీతం వినండి..

ప్రస్తుతం చాలా మంది అధికంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. పని విషయంలో కలిగే ఒత్తిడితోపాటు ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యల కారణంగా కూడా చాలా మంది ఆందోళన చెందుతూ మానసిక సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఒత్తిడి అనేది ఎంత అధికంగా ఉంటుంది అంటే.. దీని కారణంగా చాలా మంది చిన్న వయస్సులోనే గుండె పోటుతో మరణిస్తున్నారు. ఇలాంటి సంఘటనలను ప్రస్తుతం మనం అనేకం చూస్తున్నాం. అందుకనే వైద్యులు సైతం ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలని సూచనలు చేస్తుంటారు. అయితే ఒత్తిడిని తగ్గించుకునేందుకు చాలా మంది రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. కానీ ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేందుకు సంగీతం వినడం చక్కగా ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

గుండె జబ్బులు రావు..

రోజూ తీవ్రమైన ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నవారు కాసేపు తమకు ఇష్టమైన సంగీతం వినాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. సంగీతం వినడం వల్ల శరీరం యాక్టివ్‌గా మారుతుంది. మూడ్ మారి హ్యాపీగా ఉంటారని చెబుతున్నారు. సంగీతం వినడం వల్ల ఒత్తిడి స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మెదడు యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం సంగీతం వినడం అనేది మెదడును ఎల్లప్పుడూ యాక్టివ్‌గా, అలర్ట్‌గా ఉంచుతుంది. మెదడు పదునుగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. సంగీతం వినడం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగం క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. దీంతో ఆందోళన నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

సంతోషంగా ఉంటారు..

మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం.. రోజూ కాసేపు ప్రశాంతమైన సంగీతాన్ని తక్కువ సౌండ్‌తో వినడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం తగ్గి ఒత్తిడి నుంచి బయట పడతారు. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మన శరీరంలో డోపమైన్ అనే హార్మోన్ రిలీజ్ అవుతుంది. ఇది హ్యాపీ హార్మోన్. ఈ హార్మోన్ రిలీజ్ అయితే మన మూడ్ మారుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గి హ్యాపీ మూడ్‌లోకి వచ్చేస్తాం. మనసులో ఉండే తీవ్రమైన బాధ తగ్గేందుకు కూడా సంగీతం ఎంతగానో సహాయ పడుతుందని అంటున్నారు. ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుందని అంటున్నారు.

డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లరు..

రోజూ కాసేపు ఇష్టమైన సంగీతం వింటే ఒత్తిడి క్రమంగా తగ్గడంతోపాటు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయి. సాధారణంగా చాలా మందికి ఒత్తిడి అధికంగా ఉంటుంది. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే దీర్ఘకాలంలో అది డిప్రెషన్‌కు దారి తీస్తుంది. దీంతో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకునే ఆలోచనలు పెరుగుతాయి. ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే రోజూ కాసేపు సంగీతం వినాలని సూచిస్తున్నారు. మ్యూజిక్ థెరపీ అనేది ఎంతో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని అంటున్నారు. ఆందోళన అధికంగా ఉన్నవారు కూడా సంగీతం వింటే ఆ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే సంగీతం వినడం వల్ల ఒత్తిడి స్థాయిలు తగ్గి ఆయుర్దాయం కూడా పెరుగుతుందని సైంటిస్టుల అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కనుక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నవారు రోజూ కాసేపు తమకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని వింటే ఆ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

రోజూ ఒక్క గ్లాస్ బూడిద గుమ్మడికాయ

జ్యూస్‌తో లాభాలెన్నో..

బూడిద గుమ్మడికాయలను సహజంగానే చాలా మంది దిష్టి తీసేందుకు లేదా దిష్టి తగలకుండా ఉండేందుకు ఇంటి ప్రధాన ద్వారం వద్ద కడుతుంటారు. బూడిద గుమ్మడికాయ అంటే చాలా మందికి దిష్టి తీయడమే ముందుగా గుర్తుకు వస్తుంది. కానీ ఆయుర్వేద ప్రకారం చూస్తే బూడిద గుమ్మడికాయ మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. బూడిద గుమ్మడికాయలతో కొందరు కూరలు చేసుకుని తింటారు. ఇంకా కొందరు తీపి పదార్థాలను కూడా తయారు చేస్తుంటారు. అయితే బూడిద గుమ్మడికాయలను తినడం ఇష్టం లేని వారు దీంతో జ్యూస్ తయారు చేసి కూడా రోజూ తాగవచ్చు. బూడిద గుమ్మడికాయ జ్యూస్‌ను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ జ్యూస్ ఎన్నో వ్యాధులకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని రోజూ తప్పనిసరిగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి..

బూడిద గుమ్మడియ జ్యూస్‌ను తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. బూడిద గుమ్మడికాయ జ్యూస్‌లో నీరు అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ జ్యూస్‌ను సేవిస్తే జీర్ణాశయంలో ద్రవాల సమతుల్యత పెరుగుతుంది. పేగుల్లో మలం సులభంగా కదులుతుంది. సుఖ విరేచనం అవుతుంది. మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ జ్యూస్‌లో ఆల్కలైన్ గుణాలు ఉంటాయి. దీని వల్ల జీర్ణాశయంలో ఆమ్లాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అవకుండా అడ్డుకోవచ్చు. దీంతో అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే అల్సర్లు తగ్గిపోతాయి. ఈ జ్యూస్ జీర్ణాశయంపై చల్లని ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణాశయం గోడలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కడుపులో మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

బరువు నియంత్రణలో..

బూడిద గుమ్మడికాయ జ్యూస్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ జ్యూస్‌ను సేవిస్తుంటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో తీసుకునే ఆహారంపై నియంత్రణ ఉంటుంది. ఇది అధిక బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. ఈ జ్యూస్‌ను తాగుతుంటే శరీర మెటబాలిజం సైతం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల క్యాలరీలు ఖర్చయి కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బూడిద గుమ్మడికాయ జ్యూస్‌లో నీరు అధికంగా ఉండడం వల్ల దీన్ని తాగితే శరీరంలోని ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. దీంతో కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కిడ్నీల పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు సులభంగా బయటకు పోతాయి. శరీరం సహజసిద్ధంగా డిటాక్స్ అవుతుంది.

గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ రావు..

బూడిద గుమ్మడికాయల్లో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గేందుకు దోహదపడతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చూస్తాయి. తరచూ ఈ జ్యూస్‌ను తాగుతుండడం వల్ల మూడ్ మంచిగా మారుతుంది. హ్యాపీగా ఉంటారు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి కూడా పెరుగుతాయి. బూడిద గుమ్మడికాయల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. అలాగే ఈ జ్యూస్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. చూసుకోవచ్చు. బూడిద గుమ్మడికాయల్లో ఉండే హైడ్రేటింగ్ గుణాలు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారేలా చేస్తాయి. ఇలా బూడిద గుమ్మడికాయలతో అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కనుక వీటి జ్యూస్‌ను రోజూ తాగడం మరిచిపోకండి.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..

అయితే ఐరన్ లోపం ఉన్నట్లే..!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం చాలా మంది ఐరన్ లోపంతో బాధపడుతున్నారు. అసలు చాలా మందికి తమకు ఐరన్ లోపం ఉన్నట్లే తెలియడం లేదు. దీన్ని తెలుసుకోలేకపోవడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో ఇది అనేక వ్యాధులకు దారి తీస్తోంది. అయితే ఐరన్ లోపిస్తే మన శరీరం పలు సంకేతాలను, లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. వాటిని గుర్తించడం ద్వారా మన శరీరంలో ఐరన్ లోపించిందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. దీంతో తగిన విధంగా చికిత్స తీసుకోవడం, డైట్‌ను పాటించడం చేస్తే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. లేదంటే దీర్ఘకాలంలో ఇది ఇబ్బందులను తెచ్చి పెడుతుంది. ఇక ఐరన్ లోపిస్తే మన శరీరంలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఐరన్ లోపిస్తే సహజంగానే చాలా మందికి తీవ్రమైన అలసట, నీరసం ఉంటాయి. చిన్న పనిచేసినా అలసి పోతుంటారు. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తుంటే ఐరన్ లోపం ఉందేమోనని అనుమానించాలి.

చర్మం పాలిపోతుంది..

ఐరన్ లోపం ఉంటే రక్తం తగినంత తయారు కాదు. ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. దీంతో చర్మం పాలిపోయినట్లు తెల్లగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా చేతులు, పాదాల వేళ్లు, పెదవులు, కను రెప్పలు పాలిపోయినట్లు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు ఉన్నా కూడా ఐరన్ లోపం ఉందని తెలుసుకోవాలి. ఐరన్ లోపం ఉంటే హిమోగ్లోబిన్ సరిగ్గా ఉత్పత్తి కాదు. దీంతో శరీర భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా

మారుతుంది. ఈ లక్షణం కూడా ఐరన్ లోపాన్ని తెలియజేస్తుంది.

తరచూ చల్లని పదార్థాలను తినాలని..

ఐరన్ లోపం ఉన్నవారికి తరచూ చల్లని పదార్థాలను తినాలనిపిస్తుంది. అయితే ఈ లక్షణం అందరిలోనూ కనిపించకపోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ లక్షణాన్నే ఫాగోఫేజియా అని కూడా పిలుస్తారు. వీరికి ఎంత సేపు చల్లని పదార్థాలు లేదా ఐస్‌ను తినాలని కోరికగా ఉంటుంది. ఇది కూడా ఐరన్ లోపం ఉందని చెప్పేందుకు సంకేతమే. ఐరన్ లోపం ఉంటే గోర్లు బలహీనంగా మారి చిట్లిపోతాయి. గోర్ల చివర్లు ఊరికే విరిగిపోతుంటాయి. దీన్నే కోయిలానైకియా అంటారు. గోర్లకు పోషకాలు సరిగ్గా లభించకపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు..

ఐరన్ లోపిస్తే నోట్లోని కణాలకు పోషకాలు, ఆక్సిజన్ సరిగ్గా అందవు. దీంతో నోట్లో అంతా పుండ్లు లేదా అల్సర్ల మాదిరిగా తయారవుతాయి. నాలుకపై పొక్కులు వస్తుంటాయి. పెదవుల లోపలి వైపు పుండ్లు ఏర్పడుతుంటాయి. ఐరన్ లోపించడం వల్ల శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. దీంతో తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. దగ్గు, జలుబు సమస్యలు ఒక పట్టాన తగ్గవు. ఒక వేళ తగ్గినా నాలుగైదు రోజులు విరామం ఇచ్చి మళ్లీ వస్తుంటాయి. ఐరన్ లోపిస్తే చేతులు, కాళ్లకు రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరగదు. దీంతో ఆయా భాగాల్లో ఎల్లప్పుడూ చల్లదనం ఉంటుంది. ఇలా మన శరీరం మనకు ఐరన్ లోపిస్తే పలు సంకేతాలను, లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. వీటిని గుర్తిస్తే ముందుగానే తగిన చికిత్స తీసుకోవచ్చు.

మంత్రపురిలో ప్రసిద్ధిగాంచిన పంచ శివాలయాలు

- •శివరాత్రికి ముస్తాబవుతున్న ఆలయాలు
- •దక్షిణ భారతదేశంలోనే పశ్చిమముఖంగా వెలిసిన ఏకైక శివలింగం
- •మహిమాన్విత శివలింగానికి నిత్య పూజలు

స్వామివారికి నిషిధలాన్ని సమర్పిస్తూ పునీతులు అవుతారు.

మంథని టౌన్ ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం న్యూస్) : మహా శివరాత్రి పర్వదినమున పురస్కరించుకొని మంథని పట్టణంలోని శివాలయాలను అందంగా అలంకరిస్తున్నారు. ఈనెల 26న మహా శివరాత్రి సందర్భంగా శైవ క్షేత్రంగా ప్రసిద్ధిగాంచిన మంత్రపురి లోని శ్రీ ఓంకారేశ్వర, శ్రీ భిక్షేశ్వర, శ్రీ శిలేశ్వర - సిద్దేశ్వర, శ్రీ గౌతమేశ్వర స్వామి దేవాలయాల్లో నిర్వహించబడే శివపార్వతుల కళ్యాణ మహోత్సవానికి అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివస్తారు. పంచ ముఖాలు కలిగిన భోళా శంకరునికి మంత్రపురిలో ఐదు శివాలయాలు వందల సంవత్సరాలుగా ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచాయి. ముఖ్యంగా తమ్మి చెరువు కట్ట వీధిలో గల శ్రీ భిక్షేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో పశ్చిమ ముఖంలో వెలిసిన శ్రీ భిక్షేశ్వర స్వామి ఆలయం ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచింది. కాశీ తర్వాత పశ్చిమ ముఖద్వారంగా వెలసిన ఏకైక శివ లింగంగా శ్రీ భిక్షేశ్వర స్వామి దేవాలయం ఎంతో ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుంది. శ్రీ భిక్షేశ్వర స్వామి భక్తులకు భిక్ష పెట్టేవాడుగా చెప్పబడుతుంది. గతంలో బోడగుడిగా పిలువబడే శ్రీ భిక్షేశ్వర దేవాలయానికి కీర్తిశేషులు మహావాది విస్సయ్య కుమారుడు నరసయ్య శిఖరాన్ని కట్టించారు. ఈ ఆలయంలో మరొక ప్రత్యేకత సంతరించుకుంది. ఆలయ ముఖద్వారంలో ప్రవేశించగానే మొదట లింగ రూపంగా దక్షిణామూర్తి దర్శనమిస్తారు. అనంతరం భిక్షేశ్వర స్వామి, అన్నపూర్ణ అమ్మ వారు, నందీశ్వరుడు కొలువుతీరి ఉండడం విశేషం. గర్భగుడిలో ఎంతో పెద్దదిగా పశ్చిమ ముఖంగా శ్రీ భిక్షేశ్వర స్వామి కొలువు తీరి భక్తులకు దర్శనమిస్తుంటారు. బ్రహ్మశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావు వంటి ఎందరో ప్రముఖులు ఈ ఆలయంలోని శ్రీ భిక్షేశ్వర స్వామిని దర్శించుకుని పునీతులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా చాగంటి తన అనేక ప్రవచనాల్లో ఈ ఆలయ ప్రాముఖ్యతను తెలుపుతూ ఎంతో మహిమాన్వితం కలిగిన ఈ ఆలయాన్ని భక్తులు దర్శించుకుంటే వారి జన్మ సార్థకం అవుతుందని తెలిపారు. శివరాత్రి పర్వదినం రోజున అర్ధరాత్రి నిషిధలం పెట్టడానికి వేలాది మంది భక్తులు తరలివచ్చి స్వామివారికి "నిషి" దలాన్ని సమర్పిస్తుంటారు. రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఈ ఆలయంలో అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు నిషిదలాన్ని సమర్పించడం ఆనవాయితీగా వస్తుంది. శివునికి పంచ ముఖాలు ఉన్నట్లు మంథనిలో కూడా పంచ శివాలయాలు ఎంతో ప్రాముఖ్యత సంతరించుకున్నాయి. ప్రతి సోమవారం ఈ ఆలయంలో భజన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తారు. శ్రీ ఓంకారేశ్వర స్వామి, శ్రీ బిగ్గేశ్వర స్వామి, గోదావరి నది తీరంలో గల శ్రీ గౌతమేశ్వర స్వామి, శ్రీ శిలేశ్వర - శ్రీ సిద్దేశ్వర స్వామి దేవాలయాల్లో నిత్యం పూజలు అభిషేకాలు నిర్వహిస్తున్నారు. శివరాత్రి రోజున భక్తులు పూర్తిగా ఉపవాస దీక్షలు ఆచరిస్తూ ఈ శివాలయాల్లో

విద్యార్థి దశ నుండే ఉన్నత లక్ష్యాలు కలిగి ఉండాలి

ఎంఈఓ గురువారావు

చౌటుప్పల్,ఫిబ్రవరి 23 (నినాదంన్యూస్): విద్యార్థి దశ నుండే ఉన్నత లక్ష్యాలు కలిగి ఉండాలని ఎంఈఓ గురువారావు అన్నారు. శ్రీ చైతన్య పాఠశాల చౌటుప్పల్ వారి ఒకటవ వార్షికోత్సవ సంబరాలు శనివారం శ్రీ చైతన్య పాఠశాలలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈకార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా చౌటుప్పల్ ఎంఈఓ గురువారావు పాల్గొని మాట్లాడారు. ఉత్తమ ఫలితాలను సాధించిన విద్యార్థులకు 100% హాజరైన విద్యార్థులకు బహుమతులను బహుకరించారు .విద్యార్థుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఈకార్యక్రమంలో శ్రీ చైతన్య విద్యాసంస్థల ఏజీఎం టి.సతీష్, రీజనల్ ఇంచార్జ్ ఎం.వెంకటరెడ్డి, రీజినల్ ఇంచార్జ్ ఎన్. రవీందర్‌రెడ్డి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్ జోన్ హైస్కూల్ జోనల్ కోఆర్డినేటర్ ఏ.రఘువంశీ, దిల్‌సుఖ్‌నగర్ జోన్ ప్రైమరీ జోనల్ కోఆర్డినేటర్ పి.కామేశ్వరి ,చౌటుప్పల్ శ్రీ చైతన్య పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ శ్వేత బాన్స్ , డీన్ దుర్గాప్రసాద్ ,అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ గోపీచంద్, ప్రైమరీ ఇంచార్జ్ పరమేశ్వరి పాల్గొన్నారు.

నిబంధనలు అమలులో నిర్లక్ష్యం

టార్పలిన్ లేకుండానే బొగ్గు లారీలు

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 23(నినాదం న్యూస్): శ్రీరాంపూర్ లో బొగ్గును తరలించే లారీల యజమానులు ఎలాంటి రక్షణ చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. లారీలు తరలిస్తున్న బొగ్గుపై టార్పలిన్ కవర్లు లేకుండానే రోడ్లపైకి వచ్చిందంటే అవన్నీ కిందికి జారుతున్నాయి. జాతీయ రహదారిపై యదేచ్ఛగా రాకపోకలు సాగిస్తున్నాయి. దీంతో వెనకాల వెళ్లే వాహనదారుల కళ్ళలో చిన్నచిన్న రేణువులు పడుతున్నాయి. అంతేకాక దుమ్ము ధూళితో ముక్కు మూసుకోవాల్సి వస్తుందని వాహనదారులు పేర్కొంటున్నారు. బొగ్గు ద్వారా వచ్చే దుమ్ముతో అనారోగ్యంతో పాటు ప్రమాదాలకు ఆస్కారం ఉంది. శ్రీరాంపూర్ రక్షణ చర్యలు పాటించని బొగ్గు లారీ యజమానులపై చర్యలు తీసుకోవడంలో విఫలమయ్యారని ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. అధికారులు స్పందించి బొగ్గును తరలించే లారీల యజమానులు కనీస జాగ్రత్తలు పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని వాహనదారులు కోరుతున్నారు..

అపూర్వ కలయిక.. అద్వితీయ వేడుక

మంచిర్యాల ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం న్యూస్): పాఠశాల జ్ఞాపకాలు ఎప్పటికీ మరిచిపోలేనివి. ఆ మధురమైన క్షణాలను గుర్తు చేసుకుంటూ ఆనందంగా గడిపారు. మంచిర్యాల జిల్లా శ్రీరాంపూర్ లోని శ్రీలక్ష్మి శిశు మందిర్ హైస్కూల్ 2002-2003 పదవ తరగతి బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థులు. ఆదివారం పాఠశాల ఆవరణలో పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం ఘనంగా జరిగింది. 22 సంవత్సరాల తర్వాత ఒకచోట కలుసుకొని ఒకరికొకరు యోగక్షేమాలు తెలుసుకు న్నారు. చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు గుర్తు చేసుకున్నారు. చదివిన బడి, పరిసరాలను చూసి భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. నాడు గురువులు నేర్పిన క్రమశిక్షణ చదువుతో ఈరోజు ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నామని వారు పేర్కొన్నారు. గురువులను ఘనంగా సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు రవీందర్, కనకయ్య, రాజలింగు, దిలీప్, పూర్వ విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పది రోజులు గడుస్తున్న బాధ్యతలు చేపట్టని ఎంపీడీవో...?

కోదాడ/అనంతగిరి, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం న్యూస్): అనంతగిరి మండల ఎంపీడీవోగా బి శ్రీనివాసును నియ మిస్తూ ప్రభుత్వం ఈనెల 11వ తారీ ఖున ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. స్థాని క సంస్థల ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న తరుణంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా పూర్తిస్థాయిలో ఎంపీడీవోలను నియమించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. ఈ తరుణంలోనే మఠంపల్లి మండలంలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న శ్రీనివాసను అనంతగిరి మండలానికి బదిలీ చేసింది. కానీ ఉత్తర్వులు వచ్చి పది రోజులు గడుస్తున్న నేటికీ శ్రీనివాస్ ఎంపీడీవోగా బాధ్యతలు చేపట్టలేదు. మండలంలో అనేక సమస్యలు ఉన్నాయి. నూతన ఎంపీడీవో వస్తేనే సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని గ్రామస్తులు ఎదురుచూస్తున్నారు. త్వరితగతన బాధ్యతలు చేపట్టాలని కోరుతున్నారు.

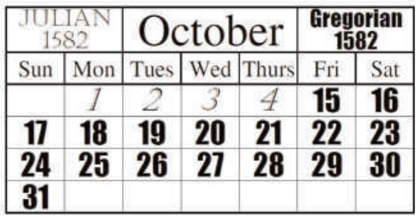
బీఆర్‌కే కన్వెన్షన్ హాల్ ప్రారంభించిన

మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డి

చౌటుప్పల్,ఫిబ్రవరి 23 (నినాదంన్యూస్): చౌటుప్పల్ మున్సిపల్ కేంద్రంలో నూతన హంగులతో ఏర్పాటు చేసిన బీ ఆర్ కే కన్వెన్షన్ హాల్‌ను మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి ఆదివారం సాయంత్రం ప్రారంభించారు. బి.ఆర్.కె కన్వెన్షన్ హాల్ యజమానులు భాను ప్రకాష్, ఖలీల్, రవిలు మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డికి పుష్పగుచ్ఛంను అందజేసి, సన్నాయి స్వరాల మధ్య ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. వేద పండితుల మంత్రోశ్చరణల మధ్య, పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. బీ ఆర్ కే కన్వెన్షన్ హాల్ ను జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నూతనంగా కన్వెన్షన్ హాల్ ఏర్పాటు చేసిన యజమానులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం కన్వెన్షన్ యజమానులు భాను ప్రకాష్, ఖలీల్, రవిలు మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డిని శాలువాతో సత్కరించారు. జ్ఞాపిక అందజేశారు. డిసిసిబి చైర్మన్ కుంభం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మునుగోడు నియోజకవర్గ ఎన్నికల ఇంచార్జ్ పబ్బు రాజు గౌడ్, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ వెన్ రెడ్డి రాజు, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ ఉప్పు భద్రయ్య, పిఏసిఎస్ వైస్ చైర్మన్ చెన్నగోని అంజయ్య గౌడ్, మాజీ కౌన్సిలర్ కామిశెట్టి శైలజ భాస్కర్, కాంగ్రెస్ మున్సిపల్ అధ్యక్షుడు సుర్వి నర్సింహ్మా గౌడ్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఆకుల ఇంద్రసేనారెడ్డి, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు బోయ దేవేందర్, యువజన కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు రాచకొండ భార్గవ్, శ్రీ సీతారామ చంద్రస్వామి దేవస్థాన కమిటీ చైర్మన్ బొబ్బిళ్ళ మురళి పాల్గొన్నారు.

నేడు గ్రెగేరియన్ కేలండర్ మొదలైన రోజు

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనుసరిస్తున్న గ్రెగేరియన్ కేలండర్ ఎప్పుడు రూప కల్పన చేయబడి అమలుకు నోచుకున్నదో తెలుసా? క్రీస్తు శకం 1582 ఫిబ్రవరి 24వ తేదీన. నేపుల్సుకు చెందిన అలోయిసియస్ లిలియస్ అనే వైద్యుడు జూలియన్ కాలెండరుకు చేసిన సవరణల ఫలితమే నూతన గ్రెగేరియన్ కేలండర్. దీన్ని పోప్ గ్రెగొరీ 13 తయారు చేయించి 1582 ఫిబ్రవరి 24 న అమలు పరచాడు. ఆయన పేరు మీదుగా దీనికి గ్రెగోరియన్ కాలెండరు అనే పేరు వచ్చింది. దీనికి సంబంధించిన పూర్వాపరాలు తెలుసుకుందాం.ప్రపంచంలో వివిధ ప్రాంతాలలో సంవత్సరాది పండగను వివిధ దినాలలో జరుపుకుంటారు. ఇలా జరుపుకోవడానికి కారణం సంవత్సర పరిగణన వేరువేరు మాసాలలో జరగడమే. ప్రపంచంలో అత్యధికులు ఆచరించేది ప్రస్తుత గ్రెగేరియన్ క్యాలెండర్ క్రీ.శ.1582లో రూపొందించినది. జనవరి 1వ తేదీన నూతన సంవత్సర తొలి రోజును పండగలా జరుపుకోవడం నాటికి కొత్త విషయం.క్రీ.పూ.2000లో వసంత సమరాత్రి సమయాన మార్చి మధ్య కాలంలో మెసపొటేమియాలో నూతన సంవత్సర ఉత్సవాలు తొలి నాళ్ళలో జరుపుకునే వారు. అలాగే వివిధ ప్రాంతాలలో రుతు సంబంధంగా ప్రాచీనులు విభిన్న రోజులలో సంవత్సరాదిని పాటించేవారు. ఈజిప్టియన్లు, ఫొయెనిషియన్లు, పర్షియన్లు సమరాత్రి ప్రారంభం, గ్రీకులు శీతకాల ఆయనాంత సమయాన జరుపుకునే వారు. పూర్వపు రోమన్లు మార్చి నెల 1వ తేదీని కొత్త సంవత్సర ఆరంభ దినంగా నియమం పెట్టుకున్నారు.ఆనాటి క్యాలెండర్ మార్చితో ప్రారంభమై 10నెలలతో కూడి ఉండేది. లాటిన్ లో "సెప్టెం" అనగా ఏడు అని, "అక్టో" అనగా ఎనిమిది అని "నొవం" అనగా తొమ్మిది అని, "దశం" అనగా పది అని అర్థం.



క్రీ.పూ.153లో ప్రప్రథమంగా జనవరి 1న నూతన సంవత్సర తొలి రోజుగా పరిగణించారు. వాస్తవానికి క్రీ.పూ.700 వరకు జనవరి మాసం ఉనికే లేదు. రోమ్ రెండవ రాజైన నుర్మా పొంటిలియస్ జనవరి, ఫిబ్రవరి మాసాలను జత చేయడం జరిగింది. రోమ్ సామ్రాజ్యంలో పౌర యుద్ధం చోటు చేసుకుని, గణతంత్ర రాజ్యంలో ఇరువురు ఉన్నతాధికారులైన అమాత్యులు కొత్తగా ఎన్నికైన సందర్భాన వారి పదవీ కాలాన్ని ఏడాదిగా నిర్ణయించారు. ఆ సందర్భంగా మార్చి నుండి జన వరికి తొలి రోజును మార్చినా, అది ఖచ్చితంగా పాటించ బడలేదు. అప్పటికీ మార్చి 1ననే కొత్త సంవత్సర వేడుకలు జరిగేవి.క్రీ.పూ.46లో జూలియస్ సీజర్ ప్రాచీన చాంద్రమానాధారిత రోమన్ క్యాలెండర్ ను మెరుగు పరిచి, సౌర మాన ఆధారిత నూతన క్యాలెండర్ ను పరిచయం చేయగా, సదరు క్యాలెండర్ జనవరి 1ననే కొత్త సంవత్సర ప్రారంభ దినంగా పరిగణింప చేయగా, అది క్రమేణ నిలకడగా పాటించ బడింది. మధ్య యుగాన ఐరోపాలో నూతర వత్సర సంబరాలు అన్యమత సంబంధమైనవిగా భావించ బడగా, క్రీ.శ.567లో జనవరి 1వ తేదీన నూతన సంవత్సర ప్రారంభ దినాన్ని పాలకులచే రద్దు చేయబడింది. మధ్యయుగ క్రైస్తవులు ఐరోపాలో చాలా వరకు కొత్త సంవత్సర దిన వేడుకలను జీసస్ జన్మదిన సందర్భంగా డిసెంబర్ 25న, మార్చి 1న, మార్చి 25న, ఈస్టర్ సందర్భంగా పాటించేవారు.నేపుల్సుకు చెందిన అలోయిసియస్ లిలియస్ అనే వైద్యునిచే 1582వ సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 24వ తేదీన సంస్కరింపబడి, జూలియన్ కాలెండరుకు పునరుద్దరింప బడిన గ్రెగేరియన్ క్యాలెండర్ జనవరి 1వ తేదీని నూతన సంవత్సర తొలి రోజుగా ప్రకటింపగా, వెనువెంటనే చాలా వరకు క్యాథలిక్ దేశాలు స్వీకరించాయి. తర్వాత క్రమంగా ప్రొటెస్టెంట్ దేశాలు కూడా స్వీకరించాయి. అయితే 1752 వరకు బ్రిటిషర్లు స్వీకరించలేదు. అప్పటికీ బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యం, వారి అమెరికన్ కాలనీలు మార్చి మాసంలోనే నూతన సంవత్స వేడుకలు జరుపుకునే వారు. 1752 తర్వాత బ్రిటిష్ రాచరిక పాలకులు తమ ఆధీనంలోని దేశాలన్నింటిలో జనవరి 1వ తేదీని నూతన సంవత్సర తొలి రోజుగా ఆచరించే చర్యలు గైకొన్నారు. మొట్టమొదటి సారిగా గ్రెగేరియన్ క్యాలెండర్ కు, జూలియస్ సీజర్ క్యాలెండర్ కు గల రోజుల వ్యత్యాసాన్ని సవరించి, 1582 అక్టోబర్ మాసంలో 5 నుండి 14వ తేదీలను ఇటలీ, పోర్చుగల్, స్పెయిన్, పోలండ్ దేశాలలో లేకుండా చేసి, 4తర్వాత 15ను మార్చడం జరిగింది. 1752 సెప్టెంబరులో 3నుండి 13 తేదీలు తొలగించి, 11రోజులను లేకుండా సరి చేశారు.. జనవరి 7 ఈజిప్టియన్లు, 11న ఓల్డ్ స్కాటిష్, 14న ఈస్టర్న్ ఆర్థడాక్స్, 21న కొరియన్లు, మార్చి 1న రోమన్లు, ఏప్రిల్ 13,14ను (బైసాకి) నానక్ సాహి క్యాలెండర్ ఆధారంగా సిక్కులు, ఉగాదిని తెలుగువారు, ఏప్రిల్ 14ను అగ్నేయాసియా దేశాలు, ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో పౌర్ణమిని బౌద్ధులు, మొహర్రం నెల మొదటి రోజు ఇస్లాం, జూన్ 21ని ఏనిషియెంట్ గ్రీక్, జూలై 8ని ఆర్మేనియన్, ఆగస్టు 8ని మళయాళీలు, 23ను జొరాస్ట్రియన్, సెప్టెంబర్ 1ని రష్యన్ ఆర్తడాక్స్ క్రిస్టియన్, 11ను ఇథియోపియన్, అక్టోబర్ 3ను మొరాకో, నవంబర్ లో దీపావళిని జైనులు, డిసెంబర్ లో సిక్కిం న్యూ ఇయర్ డేగా పాటించడం అనవాయితీ.

-రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...
9440595494

కవితాలోకాన కల్పవల్లి.. దేవులపల్లి

ఫిబ్రవరి 24 కృష్ణశాస్త్రి వర్ధంతి

తెలుగు భావ కవితా రంగంలో ఆయన ఒక ముఖ్య అధ్యాయం.

ఆయన కవిత్వంలో భావుకత్వం వెల్లివిరుస్తుంది.. ఆయన రాసే గీతాల్లో లాలిత్యం పాఠకులను తన్మయత్వంలో మునిగితేలేలా చేస్తుంది. తెలుగు సినిమా రంగాన ఆయన పాటలు జగద్విఖ్యాతం. ఆంధ్రా షెల్లీగా ప్రఖ్యాతి గాంచి "కృష్ణపక్షం" వంటి గొప్ప రచనను తెలుగు పాఠకులకు అందించిన ఆ మేటి సాహితీ దురంధరుడే "దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి". రేడియాలో లలిత గీతాలు, నాటికలు, సినిమాల్లో పాటలు రాయడం ద్వారా ప్రఖ్యాతి పొందారు.దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి తూర్పు గోదావరి జిల్లా, పిఠాపురం దగ్గరలోని రామచంద్రపాలెం గ్రామంలో తమ్మన్నశాస్త్రి, సీతమ్మ దంపతులకు నవంబరు 1, 1897 తేదీన జన్మించారు. అతని విద్యాభ్యాసమంతా పిఠాపురం పాఠశాలలో సాగింది. పాఠశాల రోజుల్లోనే కూచి నరసింహం, రఘుపతి వెంకటరత్నం వంటి రచయితల వద్ద ఆంగ్ల సాహిత్యాన్ని ఔపోసన పట్టాడు కృష్ణశాస్త్రి. 1918లో విజయ నగరం వెళ్లి డిగ్రీ చేస్తున్న రోజుల్లోనే ఆయనకు కవిత్వం రాయడం పట్ల మమకారం ఏర్పడింది. డిగ్రీ పూర్తి చేసి పెద్దాపురంలో ఉపాధ్యాయుడిగా ఉద్యోగంలో చేరాక ఆయన పూర్తిస్థాయిలో రచనా వ్యాసంగాన్ని మొదలు పెట్టారు. బ్రహ్మసమాజం లోను, నవ్య సాహితీసమితి లోను సభ్యునిగా, భావ కవిత్వోద్యమ ప్రవర్తకునిగా దేశమంతటా ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సమయంలో ఎందరో కవులతోను, పండితులతోను పరిచయాలు కలిగాయి. పిఠాపురంలోని హరిజన వసతి గృహంతో సంబంధం ఏర్పరచుకొని హరిజనోద్ధరణ కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నందున బంధువులు అతనిని వెలివేశారు. అయినా వెనుకాడని కృష్ణశాస్త్రి వేశ్యావివాహ సంస్థను ఏర్పాటు చేసి ఎందరో కళావంతులకు వివాహాలు నిర్వహించారు. 1922లో కృష్ణశాస్త్రి సతీమణి అర్థాంతరంగా మరణించడంతో కొన్నాళ్లు అదే బాధలో గడిపారు ఆయన. అదే బాధలో అనేక విషాద కవితలు రాశారు. ఊహా ప్రేయసి, ఆత్మాశ్రయత్వం, ప్రవాసము, ఊర్వశి వంటి ఖండకావ్యాలు అలా పుట్టినవే. 1929లో రవీంద్ర నాథ్ టాగుర్‌తో ఏర్పడిన పరిచయం కృష్ణశాస్త్రి జీవితాన్ని మరో మలుపు తిప్పింది. మరిన్ని కవితా రచనలను చేసేలా ప్రేరేపించింది.లాలిత్యం, సారళ్యం, ప్రకృతి సౌందర్యం – కృష్ణశాస్త్రి పాటల్లోని ప్రధాన లక్షణాలు. భావోద్వేగాలకు, హృదయ స్పందనలకు అక్షర రూపమిచ్చి భావ కవితలంత సుకుమారంగా ప్రణయ విరహ గీతాల్ని రాసిన కవి. చందమామ లోని చల్లదనాన్ని, మందార పువ్వులోని మకరందాన్ని, గుండెలోని ఆర్ద్రతని రంగరించి రాస్తే అది కృష్ణశాస్త్రి పాటవుతుంది. కృష్ణశాస్త్రి కవిత వింటుంటే అదే పులకరింత వీనుల విందుగా వస్తుంది. భావ కవిత్వానికి సినిమా పాటల ద్వారా ఒక శాశ్వత స్థానాన్ని ఏర్పాటు చేసి, దిశానిర్దేశం చేసిన అతి కొద్ది మంది కవులలో కృష్ణశాస్త్రి ముందుంటారు. తెలుగు సినిమాల్లో జనని జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసి.. అని భరతమాతను కీర్తించినా, జయ జయ జయ ప్రియ భారత జనయిత్రీ దివ్య ధాత్రి.. అంటూ దేశభక్తిని చాటినా.. ఆకులో ఆకునై , పువ్వులో పువ్వునై , నునులేత రెమ్మనై, సెలయేటిలో పాటనై, తెరచాటు తేటినై , నీలంపు నిగ్గునై... అని మగువ ఆర్ద్రతకు పెద్దపీట వేసినా అది కృష్ణశాస్త్రికే చెల్లింది. భావ కవిగా, 'ఆంధ్రా షెల్లీ 'గా ప్రసిద్ధులైన దేవులపల్లి వేంకట కృష్ణశాస్త్రి... 1942లో బి.ఎన్.రెడ్డి ప్రోత్సాహంతో 'మల్లీశ్వరి (1951)'తో చిత్రరంగంలో అడుగుపెట్టి, సినిమా పాటకు కావ్య గౌరవం కలిగించి, మల్లీశ్వరితో ప్రారంభించి కృష్ణశాస్త్రి ఎన్నో చక్కని సినిమా పాటలు అందించారు. అవి సామాన్యులనూ, పండితులనూ కూడా మెప్పించే సాహితీ పుష్పాలు. తరువాత అనేక చిత్రాలకు సాహిత్యం అందించాడు. 1957లో ఆకాశవాణిలో చేరి తెలుగు సాహిత్య ప్రయోక్తగా అనేక గేయాలు, నాటికలు, ప్రసంగాలు అందించారు. పిలచిన బిగువటరా, ా మనసున మల్లెల మాలలు, ఆకాశ వీధిలో హాయిగా , ఔనా.. నిజమేనా? సడి సేయకో గాలి ప్రతి రాత్రి వసంత రాత్రి, రానిక నీకోసం, ఆకులో ఆకునై, ఆరనీకుమా ఈ దీపం, గోరింట పూచింది, పగలైతే దొరవేరా, గట్టుకాడ ఎవరో, కుశలమా.. నీకు కుశలమేనా, చుక్కలతో చెప్పాలని, అడుగడుగున గుడి ఉంది, రావమ్మా మహాలక్ష్మి, ఎవరు నేర్పేరమ్మ ఈ కొమ్మకు, ఈనాటి బంధం ఏనాటిదో, వేళ చూస్తే.. సందె వేళ, చీకటి వెలుగుల కౌగిటిలో, పాడనా తెనుగు పాట, ఇది మల్లెల వేళయనీ, మావి చిగురు తినగానే, లాంటి పాటలు సినీ సాహిత్యంలో అజరామరాలు. 1975లో–ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం – కళాప్రపూర్ణ, 1978లో సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు, 1976లో పద్మ భూషణ్ దేవుల పల్లి ని వరించాయి. 1964 లో తిరుపతిలో అన్నమయ్య జయంతి ఉత్సవంలో కృష్ణశాస్త్రి పాల్గొన్నారు. 1980 ఫిబ్రవరి 24న కృష్ణశాస్త్రి మరణించారు. తెలుగు దేశపు నిలువుటద్దం బద్దలైంది. షెల్లీ మళ్లీ మరణించాడు' అంటూ కృష్ణశాస్త్రి చనిపోయిన రోజున శ్రీశ్రీ రోదించాడు. విశ్వనాథ సత్యనారాయణ స్పందిస్తూ 'ఒక్క షెల్లీ యే కాదు, కీట్స్, వర్డ్స్‌వర్త్ వంటి మహాశయుల సంయుక్త స్వరూపం కృష్ణశాస్త్రి' అన్నారు. **-రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల : 9440595494**