

సంపాదకీయం



సనాతన వైదిక ధర్మ పరిరక్షకులు..

శాస్త్రాధ్ధాన్ని చెప్పతూ ఎదుటివాణ్ణి ఆచారమునందు ప్రవేశపెడుతూ తాను కూడా ఆచరించేవాడు ఆచార్యుడు. ఇది నూరుపాళ్ళు గురువులకే గురువు మాణిక్య సోమయాజులుకు అన్వయిస్తుంది. వేద విద్యావ్యాప్తి కోసం కృషిచేసినవారిలో భారతదేశంలోనే మాణిక్య సోమయాజులు అగ్రగణ్యులు. చతుర్వేదాలకు భాష్యం చెప్పగల పాండిత్యం ఆయన సొంతం. తెలంగాణలోనే ఏకైక సోమయాజిగా వేల మంది శిష్య పరంపర కలిగిన గురువు విద్యదాహితాగ్ని బ్రహ్మశ్రీ పట్నూరు మాడుగుల మాణిక్య సోమయాజులు గుర్తింపు పొందారు. నిగూఢమైన వేదరహస్యాలను కథలుగా, సరళ పదాలలో వివరించగల చెప్పగల పాండిత్యం ఆయనది. వేలాది శిష్యులను వేదవిదులుగా తీర్చి దిద్దిన గురువరోణ్యుడాయన. వైదిక యజ్ఞాలకు పునఃప్రాణప్రతిష్ఠ చేసిన యాజ్ఞికుడాయన. హీతాధిపతుల సత్కారాలు, బీరుదాలు పొందిన మహోపాధ్యాయుడాయన. అంతెత్తు ఎదిగినా వినయంగా ఒదిగిన వినయభూషణుడాయన. వేదవిద్యస్ఫూర్తి మాణిక్య యాజులు వేదవిద్యానిధి, విద్యదాహితాగ్ని, జ్యోతిరప్రోర్యామయాజిగా ప్రసిద్ధులాయన. వేద, శాస్త్ర, జ్యోతిష, అలంకార, వేదాంత, శ్రౌత మొదలైన ఎన్నో శాస్త్రాల్లో అఖండ పాండిత్యమున్నా తొణికిసలాడని నిండుకుండ ఆయన. నిజాం నిరంకుశ పాలనలో తెలంగాణలో వైదిక సంప్రదాయ విద్యలు అడుగుంటి పోయిన సమయంలో కన్నతల్లి పట్టుదల, ప్రేరణ, కృషితో వేదవిద్యను అభ్యసించి, వైదిక విజ్ఞాన ఖనిగ రూపు దాల్చారు. పట్నూరు సోమయాజీ అనే పేరుతో ప్రసిద్ధులైన ఆయన జీవితం ఈనాటి వేద విద్యార్థులకు, శాస్త్ర విద్యార్థులకు ఆదర్శప్రాయం. ఆయన పూర్వికులందరూ వేద విద్యా పారంగతులే. ముతాత గంగాధర దీక్షితులు, తాత రామకృష్ణ సోమయాజి, తండ్రి పురుషోత్తమ సోమయాజి సంప్రదాయ వేదవిద్యను అధ్యయనం చేసినవారే. 1941లో మాడుగుల పురుషోత్తం సోమయాజి, జానాబాయి దంపతులకు 13వ సంతానంగా పట్నూరు గ్రామంలో జన్మించారు. నిజాం నిరంకుశ పాలనలో తెలంగాణలో వైదిక సంప్రదాయ విద్యలు అడుగుంటిపోయిన కష్ట కాలంలో కన్నతల్లి పట్టుదలతో, ప్రేరణతో, కృషితో వేదవిద్యను అభ్యసించి, నేటిదాకా తెలంగాణలో విశిష్టస్థానాన్ని అలంకరించిన వేదవిద్యానిధి బ్రహ్మశ్రీ మాడుగుల మాణిక్య సోమయాజులు. ‘పట్నూరు సోమయాజి’ అనే పేరుతో ప్రసిద్ధులైన ఈ మహనీయుని జీవితం ఈనాటి వేదవిద్యార్థులకు, శాస్త్ర విద్యార్థులకు ఆదర్శపాత్రం. పట్నూరి సోమయాజి కుటుంబంలోని పూర్వ పురుషులందరూ వేదవిద్యా పారంగతులే. ముతాల గంగాధర దీక్షితులు, తాత రామకృష్ణ సోమయాజి, తండ్రి పురుషోత్తమ సోమయాజి అందరూ సంప్రదాయక వేదవిద్యను అధ్యయనం చేసినవారే. తండ్రి కేవలం వేదంలోనే కాక, మీమాంసా వాస్త్రంలోను, వ్యాకరణ శాస్త్రంలోనూ దిట్ట. ఇలా ఉన్నత విద్యశుటుంబంలో 13వ సంతానంగా జన్మించిన మాణిక్య సోమయాజికి శిశుప్రాయంలోనే తండ్రి మరణించారు. తండ్రి మరణంతో కలిగిన లోటును తీర్చడానికి తల్లి జనాబాయి కంకణం కట్టుకున్నది. అప్పటికి తెలంగాణలో వేదాధ్యాపనం చేయించే గురువులు స్వల్పంగా ఉండడం, సామాజిక వాతావరణం అనుకూలంగా లేకపోవడాన్ని గమనించి, ఎంతో శ్రమకోర్చి మాణిక్య సోమయాజిని, ఆయన అన్న నరసింహశాస్త్రిని గుంటూరు జిల్లా సత్తెనపల్లి తాలూకా చవటపాచయ్య పాలెం అగ్రహారంలోని వేద గురుకులానికి చేర్పించి, అక్కడ ఆమెకు ఎన్నో పరీక్షలు ఎదురయ్యాయి. నిజాం ప్రాంతం వారికి ప్రవేశం లేదనే నిషేధోక్తులు గుచ్చినా వెరువక పట్టుదలతో వేదనిధులను ఒప్పించి, తన తనయులకు వేదవిద్యాభ్యాసానికి సిద్ధం చేసింది. ఆమెకు వేదవిద్యపట్ల గల ఆసక్తిని, శ్రద్ధను గమనించి గురువులు ఇద్దరు వేద పిల్లలకు వేదపాఠశాలలో ప్రవేశం కల్పించారు. అక్కడే సంహిత వరకు అధ్యయనం కొనసాగింది. అవాంతరాలకు నిరాశ చెందకపిల్లలను బాపట్లలోని గొల్లపూడి మధుసూదన అవధాని దగ్గర విగిరిన వేద భాగ్యాన్ని పూర్తి చేయించింది. తరువాత రేలవైలోని తాములూరి సుబ్బావధాని దగ్గర పదం, క్రమం, బ్రాహ్మణ, ఆరణ్య భాగాలు, ఉపనిషత్తులు పూర్తి చేయించి వేదవిద్యలో తీర్చిదిద్దింది.17 ఏళ్ల వయస్సులోనే వేదశాస్త్ర సభల్లో విజయం సాధించే విధంగా తనయుణ్ణి తీర్చిదిద్దింది తల్లి. ఆ తరువాత స్వగ్రామానికి చేరుకుని వేదవిద్యా ప్రచారం కోసం కంకణం కట్టుకున్నారు. అప్పుడే కర్ణాటక రాష్ట్రం హుమ్నాబాద్ సమీపంలోని ఖనేరంజోల్ గ్రామానికి చెందిన రామచంద్ర భట్ గారి కుమార్తె లలితతో వివాహం జరిగింది. తరువాత గృహస్థాశ్రమంలో విద్యుక్త ధర్మాలను కొనసాగిస్తూ షువంగ నామ సంవత్సరంలో సోమయాగాన్ని నిర్వహించి ‘సోమయాజి’గా సార్థక కీర్తిని అందుకున్నారు. ఇస్మా యిలా?న్ పేటలో శాస్త్రుల విశ్వనాథ శాస్త్రి ప్రేరణతో ప్రారంభమైన వేదవిద్యా పాఠనోద్యమంలో చేరి శివంపేట లోని వేదపాఠ శాలలో ఆచార్యులై వందలాది మంది శిష్యులకు వేదవిద్యలోను, శాస్త్ర విద్యలోనూ, యజ్ఞయగాది ధార్మిక సంస్కారాల లోను తీర్చిదిద్దిన మహాతపస్వి మాణిక్య సోమయాజి. సోమయాజి దేశంలోనే వేదానికి భాష్యం చెప్పగల అతిశాద్ధిమంది విద్యస్ఫూర్తులలో అగ్రగణ్యులు. ఇటీవల గోదావరి పుష్కరాల సమయంలో శ్రౌతసంవత్సరీ సభ ఆధ్వర్యంలో ధర్మపురి క్షేత్రంలో జరిగిన జ్యోతిరప్రోర్యామం ఉత్సవ్ సోమయాగం వీరి యాజమాన్యంలో వైభవంగా జరిగింది. కృష్ణా పుష్కరాల సమయంలో బీచుపల్లిలో బ్రహ్మశ్రీ మాడుగుల శశిభూషణ శర్మ సోమయాజి యాజమాన్యంలో జరిగిన అగ్నిష్టోమ సోమయాగం పట్నూరి గురువుగారి పర్యవేక్షణలోనే జరిగింది. ఐదేళ్ల క్రితం తొగుట శ్రీ గురుమదనానంద సరస్వతీ వీరంలో శ్రీశ్రీశ్రీ మాధవానంద సరస్వతీ స్వామివారి ఆశీస్సులతో జరిగిన చాతుర్యాస్పేష్టి శ్రౌతయాగం మాణిక్య సోమయాజులు – లలితా సోమిదేవమ్మ యాజమాన్యంలోనే జరిగింది. బ్రహ్మశ్రీ మాణిక్య సోమయాజులు గారి వైదిక నిర్వహణలో తెలుగునాట సహస్రాధిక యోగాలు ఆచరూల ప్రతిష్ఠలు జరిగాయి. 2012లో హైదరాబాద్ శివాద్దలోని మేడ్చల్ జిల్లా షామీరేట్ల మండలం అలియూబాద్లోని పురాతన శ్రీ రామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో లక్ష రుద్ర మహాయాగాన్ని అద్వితీయంగా నిర్వహించారు. సికింద్రాబాద్ కానాజీగూడ లోని మరకత శ్రీ లక్ష్మీగణపతి దేవాలయంలో లక్ష మోదక గణపతి హోమాన్ని నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో నాటి గవర్నర్ నరసింహన్, ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ చేతుల మీదుగా వీరికి విశిష్ట సేవా పురస్కార ప్రదానం జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నిర్వహించిన అయుత చందీయాగంలో స్వర్ణ కంకణంతో సత్కారం జరిగింది. విఎన్ఆర్ ఫౌండేషన్ ప్రథమ వార్షికోత్సవంలో ‘వేదవిద్యానిధి’ పురస్కారంతో ఘనంగా సత్కరించారు. వారణాసి (కాశీ) విశ్వనాథుని సన్నిధిలో ఉంటూ అక్కడే అనేక ధార్మిక ప్రవచనాలను, వేదవేదాంత బోధనలను అందిస్తూ ధార్మిక జీవనాన్ని గడిపారు. ఆ సమయంలో తెలంగాణ నుంచి కాశీక్షేత్రానికి వెళ్లే భక్తుల కోసం దాతల విరాళాలతో కేదారీఘాట్‌లో 400 గజాల స్థలాన్ని సేకరించారు. గంగాతీరంలో భూదానం కార్యక్రమం నిర్వహించి, కొన్నాళ్ల క్రితం తిరిగొచ్చారు. సన్యాసాశ్రమం స్వీకరించడానికి ముందు తాను నిద్ర్యమించే సమయం ఆసన్నమైనదని శిష్యులతో చెప్పడం ఆయన దివ్యదృష్టికి నిదర్శనం.

ఒక శతాబ్దం సాంస్కృతిక

ఉద్యమాన్ని శాసించిన గద్దర్!

ఒక శతాబ్దం సాంస్కృతిక ఉద్యమాన్ని శాసించిన సాంస్కృతిక యోధుడు గద్దర్. తుప్రాన్‌లో గుమ్మడి విఠల్ రావుగా జన్మించిన గద్దర్ తెలుగు సాంస్కృతిక ఉద్యమాన్నిఊపించి, శాసించిన నిత్య కళా తపస్వి! నిరంతర సాంస్కృతిక యోధుడు! ఒకరకంగా చెప్పాలంటే తన సాంస్కృతిక దండానికి ఎర్రజెండా ఉన్నా, నీలిజెండా ఉన్నా ఆయన చనిపోయే వరకు తెలుగు భాషా సాంస్కృతిక హీతాధిపతియే అనక తప్పదు! 1969 తెలంగాణ ఉద్యమం నాటికే పాటపాడిన గద్దర్, 1970 విరసం ఆవిర్భావం నుండి ప్రజా విప్లవోద్యమానికి యోధుడుగా ఎదిగారు. అటుతర్వాత ఆయన నక్సల్‌బరీ ఉద్యమం ప్రభావంతో 1985లో బ్యాంకు ఉద్యోగం మాని గద్దర్‌గా ప్రజా కవి, ప్రజా కళాకారుడుగా మారిపోయి గద్దర్‌గా తెలుగునాట ప్రసిద్ధి చెందారు. పీపుల్స్‌వార్ పార్టీ నాయకుడిగా జననాట్యమందలి స్థాపనలో కీలక భూమిక నిర్వహించారు. కొంత కాలం ఆయన అజ్ఞాతవాసం, అరణ్యవాసం సైతం గడిపారు.

విప్లవోద్యమ నేపథ్యం నుండి వచ్చిన తెలంగాణ సాయుధ పోరాట చరిత్రను నర్పించావు మాభూమి సినిమాగా తీశారు. అందు లో ‘బందెనక బండిగట్టి’ పాట ద్వారా తనదైన శైలిని కనబరిచి తెలుగునాట ప్రసిద్ధి చెందారు. అటు తర్వాత నారాయణ మూర్తి సినిమాలకు, జై తెలంగాణ చిత్రానికి పాటలు పాడారు. 1980 ప్రాంతంలో ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రవెల్లి కాల్పులలో 100 మంది గిరిజనులు పోలీసు కాల్పుల్లో మృతి చెందడంతో ‘రగల్ జెండా’ అనే బ్యాలోను రూపొందించి జననాట్య మండలి ఆధ్వర్యంలో దేశ వ్యాప్తంగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చి, ఓ దృశ్యరూపకం ప్రజాశైలిలో సాంకేతికంగా ఎలా ఉండాలో తనదైన శైలిలో నిరూపించారు. ఎటయల్‌ఆర్సీ ద్వారా ఆయన దేశ వ్యాప్తంగా అనేక రాష్ట్రాలు తిరిగి వివిధ భాషల్లో ప్రదర్శనలు ఇవ్వగలిగారు. అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా ప్రజాకళాకారులు పాట రాయటమే కాదు, పాడడమే కాదు, తెలంగాణ జన ఆహార్యం అయిన కాళ్ళకు గజ్జెలు, భుజాన గొంగడి, చేతిలో కర్ర, బిళ్ళగోచి, కుర్రా గొల్ల వంచెను ఆయన దైనందిన కళాకారుల ఆవేశంగా, విశేషంగా మార్చి భుజాన గొంగడి ఆహార్యంతో ఆయనకు ఫేబిలోగా నిలిచారు.

ఈ దశాబ్దం కళాకారుడు అని ఎందుకు అనాల్సి వచ్చింది అంటే ఆయన ఆహార్యం, ఆయన సృత్యం తెలిసి, పాట, మాట బాణీని నేటికీ ప్రజా కళాకారులు మోడల్‌గా ఆయనను అనుసరిస్తున్నారు. అనుకరిస్తున్నారు. కనుకనే ఈ దశాబ్దపు సాంస్కృతిక యోధుడు, ప్రజా యుద్ధనౌకగా గద్దర్ నిలబడగలిగారు. ఒక దశాబ్దం సాంస్కృతిక సామ్రాజ్యం గద్దర్‌ను అనుసరించింది, అనుకరించి ఉంది అనడంలో సందేహం లేదు. ముఖ్యంగా గద్దర్ జనంలో పాపులర్

ఇంట్లో ఉండే

డెంగ్యూ జ్వరాన్ని

చెక్ చేసుకోవచ్చట?

వర్యాకాలం వచ్చిందంటే చాలు డెంగ్యూ, మలేరియా, టైఫాయిడ్ అంటూ ఎన్నో సీజనల్ ఫీవర్స్ బెంబేలెత్తిస్తూ ఉంటాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో సాధారణ జ్వరం వచ్చిన కూడా ఎంతో మంది భయపడిపోతూ ఉంటారు.ఇక జ్వరం ఒకటి రెండు రోజులు తగ్గలేదు అంటే చాలు పెద్ద ఆసుపత్రికి పరుగులు పెడుతూ ఉంటారు. ఇక ఇదే అదునుగా భావించే ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులు సాధారణ జ్వరానికి సవా లక్ష టెస్టులు అంటూ జేబు ఖాళీ చేయడం చేస్తూ ఉంటారు అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే డెంగ్యూ జ్వరాన్ని ఇంట్లో నుండి తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటే ఎంత బాగుండు అని సామాన్య ప్రజలందరూ కూడా కోరుకుంటూ అని చెప్పాలి. అయితే ఇప్పుడు ఏకంగా జ్వరం వస్తే భయపడాల్సిన పనిలేదు. ఎందుకంటే ఇంట్లో ఉండే ఏకంగా స్కార్ఫ్‌లో డెంగ్యూ ఫీవర్ కనుక్కోనే సౌలభ్యం అందుబాటులో ఉండట. ఒక యావ్ వినియోగించుకుని మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను తనిఖీ చేయొచ్చట... ఆ యావ్ ధర్మామీటర్ లాగా పనిచేస్తుందట. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వాషింగ్టన్ పరిశోధకులు స్కార్ఫ్ ఫోన్ ను ధర్మ మీటర్ గా మార్చడానికి ఫీవర్ ఫోన్ యావ్ అభివృద్ధి చేశారు. ఎలాంటి హార్డ్వేర్ కనక్షన్ లేకుండానే జ్వరాన్ని చెక్ చేసుకోవడానికి ఈ యావ్ అనుమతిస్తుందట. ఈ యావ్ ఫోన్లో మీ ఉష్ణోగ్రతను పర్యవేక్షిస్తూ ఉంటుంది. అంతే కాకుండా అంతరీ నిర్నిత సాగర్ పరికరం వద్దకు చేరిన వేడి వస్తూవును కూడా గుర్తిస్తుంది. యావ్ ఆన్ చేసి మీ నుదుటి నుండు పెట్టుకోవాలి.. ఖాళీ టచ్ స్క్రీన్ నుదురు ముందు మీ సీసీని చూసుకోవాలి. ఒకవేళ మీకు జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటే యావ్ హెచ్చరిస్తుందట ఇక ఆ సమయంలో వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి డెంగ్యూ టెస్ట్ చేయించుకుంటే మంచిదట. ఈ యావ్ కాకుండా ఇంకా చాలా యాప్స్ ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్నాయి. బాడీ టెంపరేచర్ ధర్మామీటర్, బాడీ టెంపరేచర్ యావ్, ఫీవర్ ట్రాకర్ కోసం ధర్మామీటర్ లాంటి యాప్స్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

చక్కటి

ఆరోగ్యం పొందాలి అంటే..!

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని తెలిపారు పెద్దలు అయితే ఈ ఆరోగ్యాన్ని మనం మరింతగా పెంపొందించుకోవాలి అంటే కొన్ని రకాల చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న బిజ్ లైఫ్ స్టైల్ లో వీటిని పాటించడం కష్టమే అయినా అలవాటు చేసుకుంటే మన లైఫ్ స్టైల్ దురింత సులభతరం అవుతుంది.మరి ఆ చిట్కాలు ఎంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..ఒక వారం పాటు పచ్చు నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవడం వల్ల నల్లని కాదుని ఇబ్బందీ.అలాగే రోజూ డ్రాక్ష తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలోని ప్రతి అవయవ వ్యాధిని నయం చేస్తుంది. గులాబీ పువ్వుల వాసన తీసుకుంటే డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది.మీరు టీ తాగాలనుకుంటే కనీసం ఆహారం తిన్నాక ఒక గంట తర్వాత త్రాగాలి.కొంచెం ఆవాల నూనె నోట్లో వేసుకుని నిద్రపోవడం వల్ల పొట్ట ఎప్పుడు బయటకు రాదు. చిన్న రూలకులు తినడం వలన వెన్నెముక బలపడుతుంది. పచ్చి దానిమ్మ రసాన్ని జుట్టుకు అప్లై చేయడం వల్ల జుట్టు పెరగడం ప్రారంభం అవుతుంది.వాంతులు అవుతున్నట్లు అనిపిస్తే నాలుగైదు ధనియాలు నవలండి. బీటూల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల్ని , బ్లడ్ ప్రెషర్ ని కంట్రోల్ లో ఉంచుతుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల అస్తమా లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఇక మ్యాంగో జ్యూస్ చర్మ స్పౌండర్యానికి ఎంతో మంచిది.కమలా పండు రసం తాగడం వల్ల రక్తాన్ని పూర్తిపై చేస్తుంది.మజ్జిగ త్రాగడం వల్ల కాదుకుంటే వేడి తగ్గుతుంది.ఆరింజ్ మన కంటి బ్యాక్టీరియా నుంచి లేదా ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి కాపాడుతుంది.ఆపిల్ విత్తనాల కో సైన్డెడ్ ఉంటుంది. కావున ఆపిల్ విత్తనాలను తినేసిని తినండి.ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు చిరుతిండ్లు తినకూడదు. వీటివల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. వారంలో ఒకటి ,రెండు సార్లు మాత్రమే మాంసాహారాన్ని తినాలి. మీరు ప్రతి రోజు తీసుకునే భోజనంలో కచ్చితంగా కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తేనెటీగలు, కందిరీగులు కుట్టినప్పుడు ఉలిపాయ రసం రాస్తే, వాపు మరియు నొప్పి తగ్గుతాయి.వాముని దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. ప్రతిరోజు భోజనం చేసేటప్పుడు వేడి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా పావు చెండా వాము పొడి వేసుకుని తింటే కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.



కావడానికి ప్రధాన కారణం విప్లవోద్యమంలో పాత్రధారి కావడమేనేనే విషయంలో సందేహం లేదు! జజ్జనకరి జనారే, లాల్ సలాం పాటు ఎత్తుకున్నా గద్దర్ సృత్యం, మాట, పాట అన్నింటి కంటే ఆయన అందుకనుగుణంగా సృష్టించిన ముఖకవళికలు లేక అభినయం ఆయన్ను తిరుగులేని సాంస్కృతిక యోధుడుగా మార్చింది. తెలంగాణ వేషం, భాష, బాణీ ప్రజల నుండి ప్రజలకు అనేనూత్రం విజయవంతంగా ఆపోషనపట్టిన కళాకారుడు.

ప్రజలు దైనందిన జీవితం నుండి వచ్చిన నిట్టూర్పు మాట ఆయన పాటకు పల్లవిగా మార్చుకొనడంలో సిద్ధపాస్తుడు. పల్లె వదాలను ఇట్టే పట్టి పల్లె వేయడంలో సిద్ధపాస్తుడు. సునిశితమైన హాస్యం మేళవించి సూటి విమర్శను శత్రువు పై మాటను తూటాలా ఎక్కుపెట్టిన సాంస్కృతిక సేనాని గద్దర్. గద్దర్ ఎన్‌కౌంటరీలకు వ్యతిరేకంగా వీరులా! అన్న పాటను ఎర్రజెండా చేతబట్టి నేలను ముద్దాడే దృశ్యా లు, అమరత్వాన్ని అత్యున్నతంగా చేసి కీర్తించే దృశ్యాలు, ఆయన శ్రామికవర్గంలో విప్లవ చైతన్యం నాటడంతో పాటు, వర్గం కనీని పెంచాయి! గద్దర్ పాటకు కళ్ళనీళ్ళు పెట్టని శ్రామికజనం లేరంటే ఆశ్చర్యం లేదు! ఆయన తెలుగు సాంస్కృతిక ఉద్యమాన్ని మలుపు తిప్పిన యోధుడే కాదు! పేద ప్రజల తరపున ఎగరేసిన స్వేచ్ఛ హక్కుల బావుటా కూడానూ? ముఖ్యంగా గిరిజనులు, హరిజనులు, పీడితజనం గొంతుకుని విలక్షణ సాంస్కృతిక చరిత్రను తానే ఆయి సృష్టించుకున్న ధీశాలి గద్దర్. దళితులపై చుండూరు, కారంచేడు దాడులు జరిగిన సందర్భంలో ఆయన ప్రదర్శించిన కుల చైతన్యం సైతం ప్రజలలో ఆలోచనలు నింపింది. మావోయిస్టు పార్టీకి దూరంగా జరిగినప్పటికీ గద్దర్ తనదైన

శైలిని, కళారూపాన్ని వదలలేదు! ముఖ్యంగా తెలంగాణ ఉద్యమంలో, ధూంధాలలో గద్దర్ శైలినే ఉద్యమభావుటవై చైతన్యం నింపింది. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ‘పొడుస్తున్న పొద్దు మీద నడుస్తున్న చరిత్ర, జై తెలంగాణ జైజై తెలంగాణ లాంటి పాటలు మలి దశ తెలంగాణ ఉద్యమానికి ఊపునిచ్చాయనడంలో సందేహం లేదు.

మహాకవి శ్రీశ్రీ సాహిత్యరంగంలో యుగకవిగా యువతను ప్రేరిపిస్తే, గద్దర్ తనదైన శ్రామిక సాంస్కృతిక శైలికి రూపకర్తగా, ఈ యుగపు సాంస్కృతిక కృతి కర్తగా చిరస్మరణీయుడు! ఆయన మాట, ఆయన పాట, ఆయన ఆట, ఆయన ఆహార్యం అంతా జనజీవన సమ్మోహనం! అందుకే గద్దర్ ప్రజాచైతన్యం దట్టించిన యుద్ధనౌకగా చారిత్రక సాంస్కృతిక పోరాట సూత్రం, స్ఫూర్తి ప్రదాత! ఎవరోమను కున్నా తెలుగునాట జనపదాల్ని విప్లవ బాణీలుగా మార్చిన విప్లవోద్యమం సాంస్కృతిక రూపశిల్పి! గద్దర్ గుమ్మడి విఠల్ రావు కానేకాదు! యావత్తు తెలుగు జాతి సృష్టించుకున్న జనచైతన్య ప్రపంచి, ప్రజా గొంతుక! ఒక శతాబ్దం పాటను, ఆటను, మాటను సుసంపన్నం చేసిన సాంస్కృతిక మహాప్రయోగ శీలి! మహర్షి! మాటల్లో చెప్పకోలేని ప్రజల ధిక్కార స్వరం. జనం గొంతుక, శ్వాస అగిపోయిన ఓ ఆధునిక ప్రజా సాంస్రృతిక చరిత్ర. గద్దర్ ఓ వ్యక్తి కాదు. శక్తి, కళాయుక్తి, పేద ప్రజల హృదయం. నెత్తురోడుతున్న సాంస్కృతిక గాయమై, నిరంతరాయంగా ప్రజల గుండెల్లో నిలిచే జనగేయం! ఆయన మరో ఉద్యమంలో కనిపించే సాంస్కృతిక పొద్దు పొడుపు! ఆయన సాంస్కృతిక సూర్యుడు! ప్రజా సాంస్కృతిక యుద్ధనౌక గద్దర్ అమర్ రహే! గద్దర్‌కు జోవార్డు!

స్నానం చేసేటప్పుడు

ఈ తప్పులు చేయకండి?

మామూలుగా కొందరు ఉదయం సాయంత్రం రెండు వూటలా స్నానం చేస్తే మరి కొందరు రోజుకు కేవలం ఒక్కసారి మాత్రమే స్నానం చేస్తూ ఉంటారు. స్నానం చేయడం మంచిదే కానీ స్నానం చేసేటప్పుడు కొన్ని రకాల తప్పులు చేయకూడదు. మరి స్నానం చేసేటప్పుడు ఎటువంటి పొరపాట్లను చేయకూడదో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..
వర్షపుల్ అయిన వెంటనే స్నానం చేయకపోవడం తప్పు. కాబట్టి వ్యాయామం చేసిన వెంటనే స్నానం కచ్చితంగా చేయాలి. వర్షపుల్ చేసిన తర్వాత చెమట కారణంగా చర్మంపై బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తి అవుతుంది. వెంటనే స్నానం చేయకపోతే శరీరం అంతటా దద్దుర్ల వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. నిద్రపోయే ముందు చల్ల నీటితో స్నానం చేయకూడదు. అదేవిధంగా ఉదయాన్నే చల్లది నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగి డిప్రెషన్ కూడా తగ్గుతుంది. అయితే నిద్రపోయే ముందు చల్లది నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. జుట్టు బలహీనంగా, పలుచగా ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేయడం మంచిది కాదు. అలా జుట్టు బలహీనంగా పలుచగా ఉన్నవారు వారానికి రెండుసార్లు హెడ్ బాత్ చేయడం మంచిది. చాలామంది షవర్‌ను చాలా కాలంగా ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ షవర్ హెడ్‌ను శుభ్రం చేయరు. షవర్ హెడ్ శుభ్రం చేయకపోతే దానిలో మలినాలు పేరుకుపోతాయి. ఇలా షవర్ చేస్తే అరోగ్యానికి హాని జరిగే ప్రమాదం ఉంది.షవర్ హెడ్‌లో ఊపిరితిత్తులకు హాని చేసే బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. అలాగే చాలామంది ఒకే టవల్ ఎక్కువ రోజులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఒకే టవల్ ని ఎక్కువ రోజులు ఉపయోగించకూడదు. టవల్‌ను ఒళ్ళు తుడుచుకోవడానికి మూడు సార్లు మాత్రమే వాడాలని అంటున్నారు. ఆ తర్వాత దాన్ని ఉతకాలి. తడిగా ఉన్న టవల్‌తో తుడుక్కోవద్దు. తడి టవల్ ఉపయోగిస్తే దానిపై బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఉంది. స్నానం చేసిన వెంటనే బాత్ టబ్ శుభ్రం చేయడం మంచిది. తేమ కారణంగా, ఈకోలి వంటి బ్యాక్టీరియా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. బాత్‌టబ్‌ను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నివారించవచ్చు.

రోజుకి

రెండు నోట్లో వేసుకుంటే..

ప్రతి రోజు రెండు ముక్కలను భోజనం అయ్యాక తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఉసిరిని ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. ఉసిరిలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఉసిరిని సీజన్ లో .దొరికినప్పుడు రెగ్యులర్ గా వాడుతూ ఉంటాం .సీజన్ కానప్పుడు ఉసిరి దొరకదు. అలాంటి సమయంలో ఉసిరిని వాడాలి అంటే సీజన్లో ఉసిరికాయలను ముక్కలుగా కట్ చేసి ఎండలో ఎండపెట్టి నిలువ చేసుకోవచ్చు. వీటిని ప్రతిరోజు మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి దానిమ్మ పండులో కంటే 17 రెట్లు ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండటం వలన గొంతు నొప్పి జలుబును తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావంతంగా పనిచేస్తుంది. అంతే కాకుండా నోటిపూతను నయం చేయడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.నోటి పూత ఉన్నప్పుడు ఏమి తినాలన్నా చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ఈ ఉసిరి నోటి పూత తగ్గించడంలో చాలా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. పైబర సమృద్ధిగా ఉండటం వలన మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. యాంటీ ఇన్ఫుమేటరీ లక్షణాలు ఉండటం వలన కీళ్ల నొప్పులను మోకాళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.దయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారికి ఉసిరికాయ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో అవసరమైన విటమిన్ “సి” అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే ఉసిరికాయ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాల పెంచుతుంది. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు ఉసిరి ముక్కలను తినడం వలన షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.ఎండ బెట్టిన ఉసిరి ముక్కల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిల్లో ఉండే విటమిన్ సి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మాదిరిగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ బారి నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. దీంతో కణజాలం సురక్షితంగా ఉంటుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. అంతే కాకుండా అధిక బరువు సమస్యను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఉసిరి జుట్టుకు సంబంధించిన అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి శరీరంలో ఎటువంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడుతుంది. మీరు కూడా ఉసిరిని తిని ఇప్పుడు చెప్పిన అన్ని రకాల ప్రయోజనాలను పొందండి.

మంచిర్యాల జిల్లా కార్యాలయంలో జాతీయ జెండా ఎగరవేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్



సీ మేలుకొలుపు జనవరి 26 ఆదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో గంగ దారి రాజయ్య ఘనతంత్ర దినోత్సవం పురస్కరించుకొని మంచిర్యాల జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో జాతీయ పతాక ఆవిష్కరణ చేసిన మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యులు చెన్నూరు మాజీ శాసనసభ్యులు, మంచిర్యాల జిల్లా బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు బాల్క సుమన్ మరియు మంచిర్యాల నియోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే నాదిపెల్లి దివాకర్ రావు బెల్లంపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే దుర్గం చిన్నయ్య ఈ కార్యక్రమం లో బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

ఓటు హక్కు వజ్రాయుధంతో సమానం... తహశీల్దార్ కరుణాకర్ రెడ్డి.



సీ మేలుకొలుపు: న జనవరి 26:(తల్లాడ) ఖమ్మం జిల్లా, తల్లాడ మండల కేంద్రంలో 16వ జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవం పురస్కరించుకొని అధికారులు, విద్యార్థులు, రాజకీయ నాయకులు, యువత భారీ ఎత్తున జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ నుంచి ర్యాలీ నిర్వహిస్తూ తల్లాడ మొయిన్ రోడ్లో మరియు రింగ్ రోడ్డు సెంటర్ ల మీదుగా ఓటర్లను చైతన్య పరుస్తూ, ప్రకారాలు పట్టుకొని నిసాదాలు చేస్తూ, భారీ ఎత్తున ర్యాలీగా తహశీల్దార్ కార్యాలయం కు చేరుకున్నారు తదనంతరం తహశీల్దార్ కరుణాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఓటు హక్కు వజ్రాయుధంతో సమానం అని, ఓటు వినియోగం అందరి బాధ్యత అని, ప్రభుత్వాలు పాలకులను మార్పు చేసే శక్తి ఓటుకుంది అంటూ.. అటువంటి విలువైన ఓటును 18 ఏళ్ల నుండిన ప్రతి ఒక్కరూ వినియోగించుకోవలసిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు చాలా విలువైనది అన్నారు. అర్హులైన వారంతా ఓటరుగా నమోదు కావలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. ఎన్నికలలో ఓటర్లను భాగస్వామ్యం చేయటం, ఓటింగ్ ప్రాముఖ్యతలు తెలియజేయడమే ఈ దినోత్సవం ముఖ్య ఉద్దేశం అని పేర్కొన్నారు. కొత్తగా ఓటు పొందే వయసు వచ్చిన యువతలో చైతన్యం నింపటం దీని ఆశయం అన్నారు. దీనిని 2011 వ సంవత్సరం నుంచి ప్రతి సంవత్సరం దీన్ని నిర్వహిస్తున్నారు . ఇప్పుడు ఇది 16వ జాతీయ ఓటర్ దినోత్సవం గా నిర్వహిస్తున్నామని తెలియజేశారు. తదనంతరం అందరిచే ఓటు ప్రతిజ్ఞ చేపించారు.ఈ కార్యక్రమం లో ఎం ఈ ఓ దామోదర్ ప్రసాద్, ఎం పి ఓ సురేష్ బాబు, సర్పంచ్ పెరిక నాగేశ్వరావు, ఉప సర్పంచ్ లక్ష్మారెడ్డి, కోటగిరి ప్రవీణ్, తహశీల్దార్ కార్యాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా చట్టాలపైన అవగాహన సదస్సు



సీ మేలుకొలుపు :జనవరి 26:(ఆదోని నియోజకవర్గం) ఆదోని మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 35వ వార్డు అమరావతి నగర్ కాలనీలో కర్నూలు జిల్లా ఎస్సీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఆదేశాల మేరకు మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ వెల్లాల లలితమ్మ అధ్యక్షులలో మహిళలు, ఆడపిల్లలైన లైంగిక దాడుల జరిగితే లేదా ఎవరైనా లైంగిక దాడులు చేయాలనే ఆలోచన కలిగితే ప్రభుత్వం తీసుకునే కఠినమైన చట్టాలను గురించి అవగాహన కోసం ఆదోని 1వట్టణ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ చంద్రశేఖర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు.ఈ సందర్భంగా సీబి చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ అమరావతి నగర్ కాలనీలో ఎవరైనా చట్టపరిధిలో కార్యక్రమాల పాల్గొడిన, జూదము,ఆక్రమ సారా మొదలైన చట్టపరిధిలోకమైన పనులు చేసిన కూడా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ముఖ్యంగా యువత చెదు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉంటూ, సమాజహిత కార్యక్రమాలు చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమములో బిజెపి నాయకులు వెల్లాల మధుసూధనశర్మ, పరుశురాం, యశోదమ్మ, ఫాతిమా,చంద్రకళ మరియు ఎఎస్సై తిరుపాలు నాయక్, వీర శేఖర్, రైలర్ అశోక్ మహిళా పోలీసులు సింధు, హైవలతి పాల్గొన్నారు.

ఆదోని జిల్లా సాధన కై చేపట్టిన రిలే నిరాహార దీక్షలకు విరామం ప్రకటించిన ఆదోని జిల్లా సాధన జేపీసీ నాయకులు.

సీ మేలుకొలుపు: జనవరి 26:(ఆదోని నియోజకవర్గం) ఆదోని జిల్లాకై చేపట్టిన రిలే నిరాహార దీక్షలకు తాత్కాలిక విరామం ప్రకటిస్తున్నట్లు ఆదోని జిల్లా సాధన జేపీసీ నాయకులు కమల గజేష్, శేఖర్ నాయుడు, ఉదయ్, రంగన్న,కాజా , ఆఫ్రిద్, రఘు, బతకన్న,సత్సనారాయణ రెడ్డి,పత్రికా విలేకరుల సమావేశం లో తెలిపారు, ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పశ్చిమ ప్రాంతాలలో విద్యా, వైద్యం, ట్రాగు, తాగునీరు ,పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు, పరిశ్రమలు ,వలసల నివారణ, పశ్చిమ ప్రాంత అభివృద్ధి కొరకు ఆదోని జిల్లా కావాలని ,ఆదోని జిల్లా సాధనకై 48 రోజులపాటు రిలే నిరాహార దీక్షలు చేసి ఆదోని జిల్లాగా ప్రకటించాలని 24 న బంధు ప్రకటించడం జరిగిందని , ఈ బంధుకు ఎమ్మిగనూరు పట్టణంలోని ప్రజలు, వ్యాపార వర్గాలు, విద్యార్థి యువజన, ప్రజాసంఘాలు ,పోలీస్ వారు, ఉద్యోగులు స్వచ్ఛందంగా బంధుకు పదకొంచిన వారందరికీ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు, మరియు రాష్ట్ర కాటమి ప్రభుత్వం ఆదోని సీ జిల్లా కేంద్రంగా ఏర్పాటు చేసినంతవరకు ఉద్యమాలు ఆపి ప్రసక్తి లేదని ,త్వరలో ఉద్యమ కార్యచరణ ప్రకటిస్తామని వారు తెలియజేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో బాలరాజు, నరసన్న, అమర్షె,ఎల్లప్ప, ప్రసాద్, నీలకంఠప్ప, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మున్సిపల్ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశంలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే భూపాల్ రెడ్డి ,, మాజీ జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ మున్సిపల్ ఎన్నికల ఇన్చార్జ్ మంజుశ్రీ జైపాల్ రెడ్డి

సీ మేలుకొలుపు: జనవరి 26:(నారాయణపేట్ నియోజకవర్గం)నారాయణపేట్ నియోజకవర్గం మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా నారాయణపేట్ మున్సిపాలిటీలో నిర్వహించిన మున్సిపల్ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశానికి హాజరై వచ్చే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ఖేడ్ మున్సిపాలిటీలో గులాబీ పార్టీ ఎగరడం ఖాయమని మున్సిపల్ చైర్మన్ పీతం బిఆర్ఎస్ పార్టీ కైవసం చేసుకుంటుంది అని ధీమా వ్యక్తం చేసిన లిమాజీ శాసనసభ్యులు మహారెడ్డి భూపాల్ రెడ్డి మరియు మాజీ జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ జై జైపాల్ రెడ్డి లి తెలిపారు.మాజీ ఎమ్మెల్యే భూపాల్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ.కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గతంలో మున్సిపాలిటీ ఉన్నదానిని గ్రామ పంచాయతీ గా క్రిందికి తీసుకోవచ్చారు ఎందుకంటే దోచుకోవడానికి ఉంటుందని, మన బిఆర్ఎస్ పార్టీ నేను నారాయణపేట్ గ్రామ పంచాయతీని మున్సిపాలిటీగా చేసుకున్నాం చాలా నిధులు తెచ్చాం,15 కోట్ల స్టాల్స్ 10 కోట్లు కోట్లు, రూర్బన్ మహాప్రస్థానం,శృశానవాటిక,మంజూరు చేసుకున్నాం ఆక్సిజన్ పార్క్,5200 ఇండ్లకు మంచి నీటి కనెక్షన్,6 ఓవర్ హెడ్ వాటర్ ట్యాంక్ కట్టించడం ,మరియు , నారాయణపేట్ మదర్

అండ్ చైల్డ్ హాస్పిటల్ గురుకుల పాఠశాల, మైనారిటీ గురుకుల పాఠశాల 795 డబల్ డెడ్ రూమ్ మంజూరు చేశాం, జాతీయ రహదారి 161బీ, నిజాంపేట్ సుండి బీదర్ రోడ్డు, ఆర్టీవో కార్యాలయాన్ని తెచ్చుకున్నాం.పట్టణంలో కరెంట్ లో ఓల్డేజ్ సమస్యను పరిష్కరించడం జరిగింది. డయాలసిస్ సెంటర్ తెవము.చాలా సిసీ, రోడ్డు, మురికి కాలువల నిర్మాణం చేశాం.పట్టణాన్ని సుందరికరణ చేపట్టినం అని తెలిపారు.మాజీ జిల్లా పరిషత్ మున్సిపాలిటీ ఇంచార్జ్ చైర్మన్ మంజుశ్రీ జైపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అనేక అభివృద్ధి పనులు మరియు అనేక పథకాలు పెట్టి అన్ని ప్రజల చెంతకే అన్నింటిని అందించడం జరిగింది. రెండు సంవత్సరాల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం కేసీఆర్ గారి పైనే మాటల తూటాలు దించుతూ అభివృద్ధికి దూరంగా ఉంటూ ఉన్నారా. అదే ఆసరా చేసుకొని మనం ప్రజలకు వివరిస్తూ వైద్యంగా ముందుకు సాగాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జడ్పీటీసీలు లక్ష్మీబాయి రవీందర్ నాయక్, నరసింహారెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ మహిపాల్ రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ నజీబ్, వైస్ చైర్మన్ పరశురాం, పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు నగేష్ సెట్, మాజీ కౌన్సిలర్ అభిషేక్



పెత్తార్,విరల్, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ విజయ్ బుజ్జి మాజీ ఎంపీటీసీ ముజామిల్, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు, వార్డ్ ఇన్చార్జులు, ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు తదితరులు ఉన్నారు.

రిపబ్లిక్ డే వేడుకల్లో గుండెపోటుతో ఎస్ఐ కన్నుమూత



సీ మేలుకొలుపు:జనవరి 26:జాతీయం :మహారాష్ట్రలోని ధరాశివ్ జిల్లాలో రిపబ్లిక్ వేడుకల్లో విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. జెండా ఆవిష్కరణ జరుగుతుండగా విధి నిర్వహణలో ఉన్న ఎస్ఐ మోహన్ జాడవ్ గుండెపోటుతో కుప్పకూలాడు. ఆసుపత్రికి తరలిస్తుండగా మరణించారు. ఉమర్గా టౌన్?లో జరిగిన ఈ ఘటన స్థానికులను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. జాతీయపతాకానికి వందనం చేస్తుండగా ఆకస్మాత్తుగా ఆయన గుండెపోటుతో వెనక్కి పడిపోయి, తలకు గాయమైనట్లు రాష్ట్ర ఎమెజీ శాఖ తెలిపింది.

ప్రాథమికంగా గుండెపోటుతో మరణించినట్లు వెల్లడైనప్పటికీ, మరిన్ని వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

యానివర్సల్ పాఠశాలలో ఘనంగా 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు



సీ మేలుకొలుపు జనవరి 26 ఆదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో గంగాధరి రాజయ్య పెద్దపల్లి జిల్లా పాలకుర్తి మండలం ఘన్యందాస్ నగర్ గ్రామపంచాయితీ పరిధిలోని ప్రముఖ పాఠశాల అయిన “మానివర్సల్ ఐ.ఐ.టి. 77 వ గణతంత్రదినోత్సవ కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులు ఉపన్యాసాలు, సాంస్కృతిక నృత్యాలు, ఫ్యాషన్ షో, డ్రామాలు, యోగా, కరాటే లాంటి కళలను ప్రదర్శించి అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు. సమైక్య అసెంబ్లీలో 1 పరీక్షలో ప్రతిభ కనబరచి ప్రథమ, ద్వితీయ రాంకులు సాధించిన 1 వతరగతి నుండి 10 వతరగతి విద్యార్థులకు వారి తల్లిదండ్రుల చేతుల మీదుగా మెమోంటోలను బహూకరించడమైనది. X౦. వీజుజం పరీక్షలలో ప్రతిభ కనబరచిన విద్యార్థులకు కూడా కరస్పాండెంట్ మరియు పేరెంట్స్ చేతుల మీదుగా బహుమతులు ఇవ్వడమైనది ముఖ్యంగా విద్యార్థులు చేసిన “పర్డెడ్” అందరిలో దేశభక్తి నెలకొల్పింది. ఈ సందర్భంగా కరస్పాండెంట్ శ్రీ మహమ్మద్ ఇస్మాయిల్ గారు మరియు ప్రధానపాధ్యాయులు శ్రీ. నయ్యద్ ఆఫ్ఘల్ గారు మాట్లాడుతూ గణతంత్ర దినోత్సవ ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ విద్యార్థులు చదువుపై శ్రద్ధ చూపాలని తమ వంత ప్రోత్సాహం ఎప్పుడూ ఉంటుందని సందేశాన్ని అందించారు.

వెల్లుల్లితో ఎన్నో ప్రయోజనాలు..

భారతీయుల వంటల్లోనే కాదు.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వెల్లుల్లికి ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. నోటి వ్యాధులకు వెల్లుల్లి బాగా పనిచేస్తుంది. మగర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు వెల్లుల్లి దివ్య ఔషధం.మధుమేహగ్రస్తుల రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. వెల్లుల్లి మొత్తం శరీరంలోని 22 రాగాల వ్యాధులనుంచి రక్షణ ఇస్తుందని ప్రాచీన కాలం నుంచి ఉన్న నమ్మకం. అతి ప్రాచీనమైన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వెల్లుల్లి ప్రస్తావన ఉంది. వెల్లుల్లిలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. జిప్సమ్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల వెల్లుల్లి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజూ పరగడుపునే రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలును నేరుగా నమలి తినవచ్చు. పరగడుపున వెల్లుల్లి రసం కూడా తాగవచ్చు. ఇలాగే వెల్లుల్లి రెబ్బలు 4 తీసుకుని వాటిని కాల్చి తినవచ్చు. పెసం మీద కొంచెం నెయ్యి వేసి.. అందులో వెల్లుల్లి వేయించి తినవచ్చు. వెల్లుల్లి కషాయంలా చేసుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు. 2 వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకుని నీటిలో చేసి మరిగించి ఆ నీటిని రోజుకు 2 సార్లు కప్పులు తాగవచ్చు. ఇలా వెల్లుల్లిని తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, జలుబు వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గతాయి. కైబిపీ ఈ సందర్భానికి వస్తుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది.చెదు కొలిస్తే తగ్గి మంచి కొలిస్తే పెరుగుతుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నమ్మద్దిగా ఉంటాయి. అందువల్ల శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లివర్ ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కనుక లివర్ సమస్యలున్నవారు వెల్లుల్లి తింటే ఎంతో మేలు. వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎముకలు ర్భదంగా, ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. ఇక వెల్లుల్లి తినలేమనుకునేవారికి టాబ్లెట్స్ రూపంలో కూడా మార్కెట్ లో లభిస్తున్నాయి. వైద్య సూచనలను అనుసరించి ఆ టాబ్లెట్స్ ను మోతాదులో తీసుకోవాలి. రోజూ తినే ఆహారంలో వెల్లుల్లిని ఏదొక రూపంలో తీసుకోండి.. ఆరోగ్యంగా జీవించండి. ఫలితంగా అనారోగ్య సమస్యలు ఒక్కొక్కటిగా ప్రారంభమవుతాయి. అంతేకాదు.. నిద్రలేమి సమస్య కారణంగా పేగుల్లో చెదు బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుందని పరిశోధకులు కనిపెట్టారు. నాణ్యత లేని ఆహారం, జంక్ ఫుడ్స్ ఊబకాయం, కాల్షియామెటబోలిక్, గుండెపోటు, డ్రైక్, మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. గట్లో మంచి బ్యాక్టీరియా లేకపోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. ఇది అనేక వ్యాధులకు దారితీస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇక నిద్రలేమి కారణంగా శరీర బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడతానని పరిస్థితి వస్తుంది. రోజంతా నిద్రానాపంగా ఉండటం, నిస్సత్తువగా ఉంటుంది.

గాధ నిద్ర కోసం ఇలా చేయండి..

ప్రస్తుతం చాలామంది నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.. అలా ఇబ్బంది పడుతున్న వారు ఈ రెమడీతో ఆ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.. అదేంటో ఇప్పుడు మనం చూద్దాం.. గసగసాలు. ఈ గసగసాలు అందరికీ తెలిసిన పదార్థమే. దీనిని ఎక్కువగా మాంసాహారంలో వాడుతూ ఉంటారు.. అయితే ఇప్పుడు నిద్రలేమి సమస్యకి ఇది గొప్ప ఔషధంలా ఉపయోగపడుతుంది. గసగసాలు జనరల్గా మంచి సుగంధ పరిమళాలు లాంటి మన సువాసనతో మనకి జనరల్ గా మనం కనబడతాయి.. అయితే గసగసాల అనంగనే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నాన్ వెజ్ ఐటమ్స్ జనరల్ గా చికిత్స మటన్ చాపలు ఇలాంటి వలావు గాని నాడే వైస్ ఐటమ్స్ ఏదైతే ఉంటాయో అవి వండినప్పుడు మాత్రమే మసాలా దినుసులుగా దీన్ని వాడడం అనేది తెలుసు. చాలా మంది మహిళలకు అయితే ఈ గసగసాల యొక్క ప్రాముఖ్య అయిర్వేదం పరంగా కూడా ఒక దివ్య ఔషధంగా దీన్ని చెప్పుకోవచ్చు. అయితే ఈ గసగసాలు చాలా రోగాల మీద దీని ప్రభావం గణ్ధీగా పని చేస్తాఉంటది. అయితే ఈ గసగసాలను రకరకాలుగా వాడతా ఉంటారు. నీళ్ల విరోచనాలు అవుతావుంటే అప్పుడు గసగసాలు పంచదార రెండు కలిపి ఇచ్చేవాళ్ళు. ఆ రెండు కలుపుకొని తీసుకోవడం వల్ల కూడా విరోచనాలు తగ్గేవి.. అయితే ఇలాంటి ఏ సమస్య అయినా గానీ గసగసాల వాడడం వల్ల తొందరగా నివారించబడతాయి.కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా ఉండాలంటే గసగసాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేసే శక్తి గసగసాలకు ఉంది. వీటిలో ఉండే ఆక్సలేట్స్ కాల్షియంను గ్రహించి రాళ్ళు ఏర్పడకుండా చేస్తాయి. గసగసాలలో పేచు ఎక్కువ. ఇది పేగులు బాగా కదిలీలా చేస్తుంది. తద్వారా అజీర్తి దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గుండె సమస్య ఉన్నవారు గసగసాలను తీసుకుంటే వేడి తగ్గుతుంది. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉండేవారు గసగసాలు వాడచ్చు9౯% శరీరాన్ని చల్లబెచే గుణం ఈ గసగసాలలో ఉంటాయి.

సీతాఫలంతో ప్రయోజనాలు...

కొన్ని పండ్లు ప్రత్యేకంగా కొన్ని సీజన్స్ లోనే అందుబాటులో ఉంటాయి. మామిడిపండ్లు వేసవిలో మాత్రమే దొరుకుతాయి. మిగతా కాలాల్లో ఎక్కడా మచ్చుకైనా మామిడిపండు కనిపించదు.అలాగే.. సీతాఫలాలు వర్షాకాలంలో మాత్రమే లభిస్తాయి. సీజన్ వారిగా లభించే పండ్లలో చాలా పోషకాలుంటాయి. సీతాఫలానికి ఆ పేరెలా వచ్చిందో గానీ.. పైకి పచ్చగా ఉండే ఈ పండు.. లోపల మాత్రం తెల్లని గుజ్జు.. నల్లటి గింజలతో.. రుచికి తియ్యగా చాలా బాగుంటుంది. చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ సీతాఫలాన్ని ఇష్టపడని వారుండరు. సీతా ఫలంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే విటమిన్లు ఎ, బి, కె, ప్రోటీన్లు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఐరన్ వంటి మినరల్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఉదయాన్నే బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో లేదా బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేశాక చాలామందికి పండ్లు తినే అలవాటుంటుంది. వాటితో పాటు సీతాఫలాన్ని కూడా తింటే.. శరీరానికి రోజంతా కావలసిన శక్తి లభిస్తుంది. వీటిలో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. చర్మం, జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే మెగ్నీషియం, సోడియం, పొటాషియం గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. సీతాఫలాల్లో ఉండే ఇతర పోషకాలు చెడు కొవ్వును కరిగించి.. మంచి కొవ్వును ఉంచుతాయి. వీటిలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు సీతా ఫలాన్ని తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. హిమోగ్లోబిన్ ను పెంచుతుంది. అలాగే అనేమియూ సమస్య ఉన్నవారు కూడా సీతా ఫలం తినాలి. సీతాఫలంలో ఉండే విటమిన్ బి6 కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, అల్సర్లు వంటి సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. మెగ్నీషియం అర్థరైటిస్, రుమాటిజం లక్షణాలను నియంత్రిస్తుంది. కాల్షియం ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. 100 గ్రాముల సీతాఫలాల్లో 94 క్యాలరీలు ఉంటాయి. బరువు పెరగాలనుకునే వారు సీతా ఫలాలను ఈ సీజన్ లో రెగ్యులర్ గా తినడం మంచిది.

హార్మోన్లను ఈ విధంగా గాడిలో పెట్టొచ్చు

మనలో చాలా మంది హార్మోన్ సమస్యలతో బాధ పడుతుంటారు. అయితే హార్మోన్ల సమస్య రావడానికి ప్రధాన కారణం ఒత్తిడి. దీన్ని ధ్యానం, యోగాతో తగ్గించుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు వెల్లడించారు. అలాగే వారంలో కనీసం ఐదు రోజుల పాటు ఉదయం కొంత సమయాన్ని తీయించి వ్యాయామం చేయాలి. దీనికోసం వాకింగ్, జాగింగ్ మీకు ఇష్టమైనది ఎంచుకోవచ్చు. అంతే కాకుండా పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. బయట ఫుడ్స్ ను దూరంగా ఉండి ఇంటి భోజనాన్నే తీసుకోండి. వీటితో పాటు నీళ్లు తాగడం, ఊపిరి పీల్చుకోవడం, మంచి నిద్ర, విశ్రాంతి తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, కూరగాయలు వంటివి తీసుకోవాలి. చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్స్ కు దూరంగా ఉండండి. ముఖ్యంగా ఫాస్ఫ్ ఫుడ్స్ ను అవాయిడ్ చేయాలి. వీటిని పాటించడం వలన శరీరంలోని హార్మోన్లను నియంత్రిణలో ఉంచుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు తెలిపారు.

సమయానికి నిద్రపోవడం లేదా

మనం అనుసరించే రోజువారీ దినచర్యే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే.. జీవనశైలి కూడా బాగుండాలి. లేదంటే సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.ప్రస్తుత కాలంలో ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి కారణంగా నేడు పెద్దవారి కంటే యువతలోనే చాలా ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అందులో ముఖ్యమైనది నిద్ర. దినచర్యలో నిద్రకు సరైన సమయం లేకపోతే, అది నేరుగా మీ జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల పేగులో హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ రకమైన బ్యాక్టీరియా జీర్ణ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. ఇక అవి కడుపులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాను కూడా తగ్గిస్తాయని పరిశోధకులు నిర్ధారించారు. పరిశోధకుల ప్రకారం.. నిద్ర, మేల్కొన్నే సమయానికి మధ్య 90 నిమిషాల గ్యాప్ మైక్రోబయోమ్ను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. నిద్ర లేకపోవడం, సరిగా నిద్రపోకపోవడం మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే ప్రతి రోజూ కనీసం 6-8 గంటలు నిద్రపోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. లండన్లోని కింగ్స్ కాలేజ్ పరిశోధకుల ప్రకారం.. నిద్ర విధానాలలో చిన్న క్రమరూపిత్వాలు కూడా జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ పరిశోధన బ్రిందంతో సీనియర్, డాక్టర్ వెండి హాల్ ప్రకారం నిద్రకు అంతరాయం, రాత్రి వేళ పని చేయడం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది జీర్ణ క్రియను నెమ్మదించజేస్తుంది. పేగుల్లో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలిస్తుంది.

ఘనంగా గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు : జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించిన పోలీస్ కమిషనర్

77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలను పురస్కరించుకుని, ఈరోజు ఉదయం పోలీస్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్ రఘు పెరుమాళ్..బిపీఎస్ గారు ఘనంగా జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. నీ మేలుకొలుపు: సిద్దిపేట జిల్లా,జనవరి 26,కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కమిషనర్ ఎస్ రఘు పెరుమాళ్ గారు మాట్లాడుతూ:దేశ సార్వభౌమాధికారాన్ని రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడటంలో ప్రతి పోలీస్ అధికారి అంకితభావంతో పనిచేయాలని , ప్రజల భద్రతే లక్ష్యంగా, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో సాంకేతికతను జోడించి ముందుకు సాగుతున్నట్లు తెలిపారు.రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులు మరియు బాధ్యతలను స్మరించుకుంటూ, విధి నిర్వహణలో

నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించాలని అధికారులకు సూచించారు.పరేడ్ గ్రౌండ్?లో వేడుకలు:కార్యాలయంలో జెండా ఆవిష్కరణ అనంతరం, కమిషనర్ గారు పోలీస్ కమిషనరేట్ పరేడ్ గ్రౌండ్?లో జరిగిన ప్రధాన గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలకు హాజరయ్యారు. అక్కడ పోలీసు దళాల నుండి గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ హైమవతి ఐఎస్ఐ గారు పాల్గొని జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. విధి నిర్వహణలో ప్రతిభ కనబరిచిన పలువురు అధికారులకు, సిబ్బందికి జిల్లా కలెక్టర్ హైమవతి గారు, కమిషనర్ గార్ల చేత ఈ సందర్భంగా ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు.ఈ వేడుకల్లో అదనపు డీసీపీ (ఎ ఆర్) సుభాష్ చంద్రబోస్,



ఏసీపీలు, ఇన్స్పెక్టర్ లు , ఎస్ ఐ లు మరియు ఇతర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.కమిషనరేట్ కార్యాలయం నుండి జారీ చేయడమైనది.

నర్సెట్ట గ్రామంలోఅంబేద్కర్ యువజన సంఘం



నీ మేలుకొలుపు : సిద్దిపేట జిల్లా, జనవరి 26. ఆధ్వర్యంలో 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ జండా ఆవిష్కరణ జరిగింది డీసీకి అధ్యక్షులు లింగంపల్లి మహేందర్ జండా ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది ఉపాధ్యక్షులు మంకాల శ్రీకాంత్ కమిటీ సభ్యులు అంబేద్కర్ యువజన సంఘం సభ్యులు పాల్గొనడం జరిగింది జెండా ఆవిష్కరణ అనంతరం ప్రైమరీ స్కూల్ హై స్కూల్ కస్తూర్బా బాలిక స్కూల్ బహుమతులు ప్రధానం చేయడం జరిగింది ఇందులో మాజీ సంఘం అధ్యక్షులు కల్లి బాలకృష్ణ చిట్టాల తిరుపతి గంధమాల రఘురాముడు నంగునూరు మండలం కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షుడు కొమ్మూరు రాజిరెడ్డి 9 వార్డ్ సెంటర్ పురరాజు పాల్గొనడం జరిగింది

ఘనంగా 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు..

హుస్సాబాద్ మండలంలోని పూసల సంఘం భవనంలో 77వ గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఘనంగా జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు గుంటుపల్లి అజయ్ కుమార్ జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమం విజయవంతంగా సాగగా, ప్రధాన కార్యదర్శి ముద్రకోల సతీష్ కుమార్, కోశాధికారి పొదిల జగన్, మాజీ మండల అధ్యక్షులు పొదిల కుమారస్వామి, కనక స్వామి, పెద్దలు పొదిల నారాయణ, వెంకటేశం, పట్టణ అధ్యక్షుడు గుంటుపల్లి శ్రీనివాస్, గూడెం పెద్దలు గుంటుపల్లి సారయ్య పాల్గొన్నారు.అలాగే సంఘ సభ్యులు పొదిల రవీందర్, ముద్రకోల రవీందర్, పన్నీరు భాస్కర్, గుంటుపల్లి రాములు, ముద్రకోల వెంకటేశంత్ పాలు పలువురు సభ్యులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై జాతీయ వండుగను ఘనంగా జరుపుకున్నారు.



హుస్సాబాద్ లో అభిమాని మొక్కులు చెల్లించిన

మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్..



నీ మేలుకొలుపు సిద్దిపేట జిల్లా (జనవరి 26).హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గంలోని పోతారం (ఎస్) గ్రామంలోని మొదటి వార్డు మెంబర్ గోల్లేని యాదమ్మ సమ్యక్ లు గత ఎన్నికల్లో పొన్నం ప్రభాకర్ ఎమ్మెల్యే గా గెలవాలని సమ్యక్ సారలమ్మ మొక్కు కొన్నారు. గత జాతర సమయంలో మొక్కులు చెల్లించడం వీలుకాకపోవడంతో ఈరోజు హుస్సాబాద్ లో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చేత మేడారం సమ్యక్ సారలమ్మ లకు నిలువెత్తు బంగారాన్ని సమర్పించుకున్నారు. తన అభిమాని మొక్కులు పూర్తి చేసి వారి కుటుంబ సభ్యులతో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడారు.వారి కుటుంబం ఆయురారోగ్యాలతో అష్టబిశ్వరాలతో ఉండాలని పిల్లలకు ఆశీర్వాదం అందించారు. తమ అభిమాన సేత అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించుకున్న సందర్భంగా గొల్లెని యాదమ్మ సమ్యక్ లు సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

అనధికార మద్యం అమ్మకాలపై సివిల్- -ఎక్స్లెజ్ పోలీసుల సంయుక్త దాడులు..

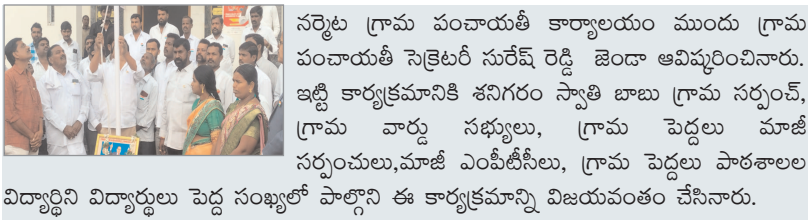


నీ మేలుకొలుపు సిద్దిపేట జిల్లా (జనవరి 26)..నంగునూరు మండలంలోని బద్దిపడగ, పాలమాకుల గ్రామాలలో సోమవారం సివిల్ పోలీస్ శాఖ మరియు ఎక్స్లెజ్ శాఖ సంయుక్తంగా దాడులు నిర్వహించారు. ఈ దాడుల్లో అనధికారంగా మద్యం

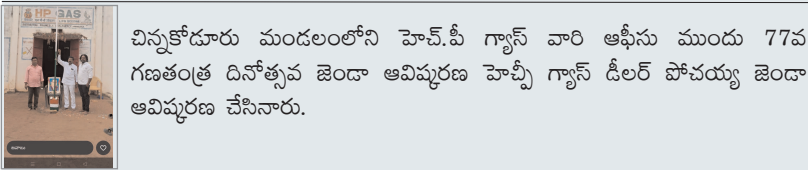
విక్రయిస్తున్న వారిని పట్టుకొని, వారి వద్ద నుండి మొత్తం 20.91 లీటర్ల మద్యం, 10.4 లీటర్ల బీరు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు హుస్సాబాద్ ఎక్స్లెజ్ సీఐ పవన్ తెలిపారు.అనధికార మద్యం విక్రయాలకు పాల్పడిన ఇద్దరు వ్యక్తులపై కేసులు నమోదు చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి అక్రమ కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.ఈ సంయుక్త దాడుల్లో నంగునూరు ఎస్సై వివేక్, హుస్సాబాద్ ఎక్స్లెజ్ ఎస్సై దామోదర్ తో పాటు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నిర్మల గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం ముందు గ్రామ పంచాయతీ సెక్రటరీ సురేష్ రెడ్డి జెండా ఆవిష్కరించినారు. ఇట్టి కార్యక్రమానికి శనిగరం స్వాతి బాబు గ్రామ సర్పంచ్, గ్రామ వార్డు సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు మాజీ సర్పంచులు,మాజీ ఎంపీటీసీలు, గ్రామ పెద్దలు పాఠశాలల విద్యార్థిని విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసినారు.

నంగునూరు మండలం నర్సెట్ట గ్రామంలో జెడ్పిహెచ్ఎస్ పాఠశాలలో పాఠశాల ప్రధాన్ పాద్యాయులు టి. దేశి రెడ్డి 77వ, గణతంత్ర దినోత్సవ జెండా ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి గ్రామ సర్పంచ్ శనిగరం స్వాతి బాబు మరియు జెడ్పిహెచ్ఎస్ విద్యా కమిటీ చైర్మన్, గ్రామ పంచాయతీ పాలకమండలి సభ్యులు,మాజీ సర్పంచులు, మాజీ ఎంపీటీసీలు గ్రామ పెద్దలు, వారి యొక్క ఉపన్యాసాలు వారి యొక్క స్తుత్యలు ఆటపాలలతో వారికి బహుమతులు ప్రధానోత్సవం చేసి పాఠశాలలో జరిగినటువంటి 77వ గణతంత్ర దినోత్సవం పాఠశాలలో జరిగినటువంటి 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ సభను విజయవంతం చేసినారు.



చిన్నకోడూరు మండలంలోని హెచ్.పీ గ్యాస్ వారి ఆఫీసు ముందు 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ జెండా ఆవిష్కరణ హెచ్చీ గ్యాస్ డీలర్ పోచయ్య జెండా ఆవిష్కరణ చేసినారు.



చెన్నూరులో ఘనంగా 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు పాల్గొన్న మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి

నీ మేలుకొలుపు: జనవరి 26: (ఆదిలాబాద్ జిల్లా బ్యారో గంగాధర్ రాజయ్య) మంచిర్యాల జిల్లా చెన్నూరు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్మిక, గనులు, ఉపాధి శాఖామంత్రి డా. జి. వివేక్ వెంకటస్వామి పాల్గొని జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ, భారత రాజ్యాంగం ప్రజలందరికీ సమాన హక్కులు, స్వేచ్ఛలు కల్పించిందని తెలిపారు. ప్రజాస్వామ్య విలువలను కాపాడుతూ, దేశాభివృద్ధికి ప్రతి పౌరుడు తన వంతు బాధ్యత నిర్వర్తించాలని పిలుపునిచ్చారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కార్మికులు, యువత, పేదల సంక్షేమం కోసం అనేక పథకాలను అమలు చేస్తోందని, చెన్నూరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, అధికారులు, కార్యకర్తలు, పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొన్నారు. గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు దేశభక్తి నివాదలతో ఉత్సాహంగా కొనసాగాయి.



బీసీ జేపీసీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు



నీ మేలుకొలుపు జనవరి 26 ఆదిలాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య జైపూర్: బీసీ జేపీసీ ఆధ్వర్యంలో జైపూర్ మండల కేంద్రంలో గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. జైపూర్?లోని బీసీ జేపీసీ కార్యాలయంలో బీసీ జేపీసీ కోఆర్డినేటర్ మార్త మారుతి జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా బీసీ జేపీసీ కన్వీనర్ వేముల మల్లేష్ మాట్లాడుతూ, భారత రాజ్యాంగం అన్ని వర్గాలకు సమాన హక్కులు కల్పించిందని, ముఖ్యంగా బీసీ వర్గాల అభ్యున్నతికి ఐక్యంగా పోరాటం కొనసాగించాలని పిలుపునిచ్చారు. గణతంత్ర దినోత్సవం ప్రజాస్వామ్య విలువలను గుర్తు చేసే గొప్ప సందర్భమని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ జేపీసీ నాయకులు ఆవిడపు గణేష్, నామల తిరుపతి, అత్తుల శ్రీనివాస్ యాదవ్, అరిగెల శ్రీనివాస్ గౌడ్, మోర్ల లక్ష్మణ్, గడ్డం సతీష్ గౌడ్, మంతెన నరేష్, తిప్పని రాజా గౌడ్, ఆవిడ శ్రీనివాస్, తాళ్లపల్లి దేవేందర్ గౌడ్, కలికి రమేష్, దున్న భూమన్న, బొద్దుల శంకర్, ఇజ్జిగిరి సమ్యక్య, సొల్లూరి కనకయ్య, హరిప్రసాద్ యాదవ్, ప్యాగల శ్రీరాములు యాదవ్, బల్ల రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.అలాగే జైపూర్ మండలంలోని వివిధ రాజకీయ పార్టీల ముఖ్య నాయకులు, గ్రామాల ప్రముఖులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బీసీ జేపీసీ నాయకులు పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు, కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

సిద్దిపేట జిల్లా, నంగునూరు మండలంలోని ఎంపీడీపీ కార్యాలయం ముందు 77వ, గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా ఎంపీడీపీ జెండా ఆవిష్కరణ చేసినారు. ఎంపీడీపీ ఆఫీస్ లోని సిబ్బంది మరియు ఇతర కార్యాలయాల్లోని సిబ్బందులు 77వ, గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని విజయవంతంగా చేసినారు.



77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొన్న

మంత్రి పాన్నం..

నీ మేలుకొలుపు సిద్దిపేట జిల్లా (జనవరి 26) 77వ గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని హుస్సాబాద్?లో వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ జాతీయ జెండాను ఎగురవేశారు. అంబేద్కర్ చౌరస్తా, నెహ్రూ--గాంధీ విగ్రహాలు, మున్సిపల్ కార్యాలయం వద్ద జరిగిన కార్యక్రమాల్లో స్థానిక నేతలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు. మున్సిపల్ కార్యాలయంలో జరిగిన సభలో మంత్రి ప్రసంగిస్తూ రాజ్యాంగ పరిరక్షణతో ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం స్వచ్ఛ ప్రతిష్ఠ చేపట్టారు.



హుస్సాబాద్ ఆర్టీసీ డిపోలో సీసీ పనులకు శంకుస్థాపన



నీ మేలుకొలుపు సిద్దిపేట జిల్లా (జనవరి 26).హుస్సాబాద్ ఆర్టీసీ బస్సు డిపోలో వర్షాకాలంలో ఏర్పడుతున్న ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకుని డిపోలో సీసీ పనులకు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ శంకుస్థాపన చేశారు. డిపో మేనేజర్, సిబ్బంది సమన్వయ తన దృష్టికి తీసుకురాగానే వెంటనే చర్యలు చేపట్టినట్లు మంత్రి తెలిపారు.హుస్సాబాద్ బస్ స్టేషన్?ను ప్రయాణికులకు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించేలా అభివృద్ధి చేశామని, కొత్త బస్సుల ఏర్పాటు ద్వారా హుస్సాబాద్ నుంచి అన్ని ప్రాంతాలకు మెరుగైన రవాణా సదుపాయం కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. గ్రామాలు, కాలనీలకు కొత్త రూట్లు అవసరమైతే స్థానిక అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ చర్యలతో నష్టాల్లో ఉన్న ఆర్టీసీ లాభాల బాటలో నడుస్తోందని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని బస్సులు, డిపోలు, ప్రయాణికుల సౌకర్యాలు పెంచే దిశగా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతుందని మంత్రి తెలిపారు.

మేడారం జాతరకు హుస్సాబాద్ నుంచి

ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులు ప్రారంభం..

బస్సులకు జెండా ఊపి ప్రారంభించిన మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్..



నీ మేలుకొలుపు సిద్దిపేట జిల్లా (జనవరి 26).హుస్సాబాద్ ఆర్టీసీ బస్ స్టేషన్ నుంచి మేడారం సమ్యక్--సారలమ్మ జాతరకు ప్రత్యేక బస్సులను మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం మేడారం వెళ్తున్న ప్రయాణికులతో మాట్లాడి వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. మహిళల్లో పథకం ద్వారా మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పించడంపై మహిళా ప్రయాణికులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.ఉత్తర తెలంగాణలోని 51 బస్ స్టేషన్ల నుంచి జాతరకు మొత్తం 4 వేల బస్సులు ఏర్పాటు చేసినట్లు మంత్రి తెలిపారు. హుస్సాబాద్ నుంచి ప్రత్యేకంగా 50 బస్సులు కేటాయించామని, భక్తుల రద్దీ పెరిగితే అదనపు బస్సులు నడపడానికి ఆర్టీసీ సిద్ధంగా ఉందన్నారు. భద్రత, క్యూలైన్లు, బస్ పెల్లర్లు తదితర అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ తిరుపతి రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ బంక చందు, ఆర్టీసీ డిఎం వెంకన్న, ఆర్ఎం రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో

జాతీయ జెండా ఎగురవేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే సతీష్ కుమార్



నీ మేలుకొలుపు:హుస్సాబాద్, జనవరి 26:భారత గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా హుస్సాబాద్ లోని బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో జాతీయ జెండాను ఎగురవేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే వొడితల సతీష్ కుమార్. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గ ప్రజలకు గణతంత్ర దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. భారత రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చిన సందర్భంగా నిర్వహించుకునే గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలను ప్రజలు ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



నర్మల గ్రామ రైతు భవనం ముందు అగ్రికల్చర్ డిపార్ట్మెంట్ ఏ ఈ ఓ ఆకుల పవన్ జండా ఆవిష్కరించారు. ఇట్టి కార్యక్రమానికి గ్రామ రైతులు విద్యార్థుల విద్యార్థులు ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసినారు.