www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

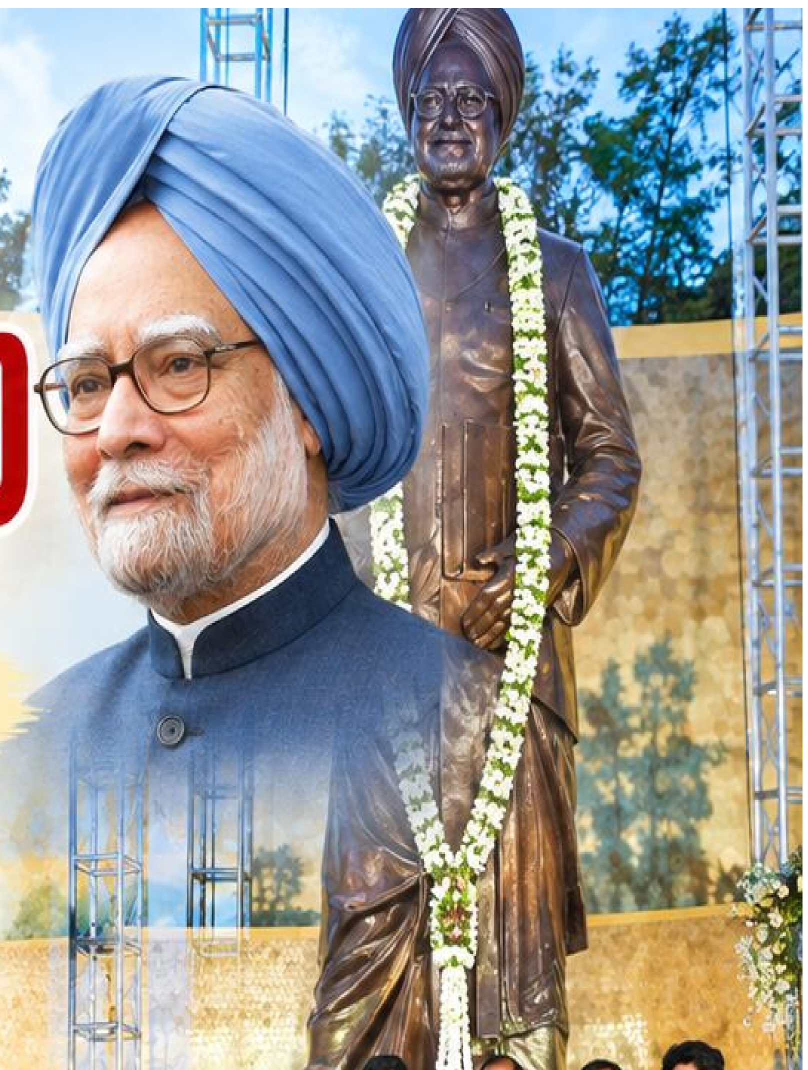
HAMSAKALAM VARTHA

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 28 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 130 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | MONDAY SEPTEMBER 28 2026 | VOL:1 | ISSUE: 130 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

మన్మోహన్‌కు 'భారతరత్న' ఇవ్వాలి

ప్రధాని మోదీకి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి



- హైదరాబాద్ ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్‌లో మన్మోహన్ సింగ్ విగ్రహావిష్కరణ
- పీవీ, మన్మోహన్ వల్లే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉందని వ్యాఖ్య
- మౌనాన్ని భాషగా మార్చి గొప్ప పాలన అందించారని ప్రశంస

మాజీ ప్రధానమంత్రి డాక్టర్ మన్మోహన్ సింగ్‌కు దేశ అత్యున్నత పౌర పురస్కారం 'భారతరత్న' ప్రకటించాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. శనివారం హైదరాబాద్‌లోని ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్, విప్రో సర్కిల్ వద్ద మన్మోహన్ సింగ్ విగ్రహాన్ని ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, మౌనాన్ని తన భాషగా మార్చుకుని, దేశానికి అద్భుతమైన పాలన అందించిన గొప్ప రాజనీతిజ్ఞుడు మన్మోహన్ సింగ్ అని కొనియాడారు. అంతటి మహనీయుడికి భారతరత్న ఇవ్వడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఉన్న అభ్యంతరం ఏమిటని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఈ విషయంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చొరవ తీసుకుని మన్మోహన్ సింగ్‌ను భారతరత్నతో సత్కరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. పార్టీలకు అతీతంగా మేధావులను గౌరవించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. దేశం క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు మన్మోహన్ సింగ్ బాధ్యతలు చేపట్టారని రేవంత్ రెడ్డి గుర్తుచేశారు. పీవీ నరసింహారావు, మన్మోహన్ సింగ్‌ల దార్శనికత

సిరిసిల్ల వెళుతున్న రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ.. ప్రశ్నల వర్షం

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సిరిసిల్ల పర్యటనకు ముందు కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ
- 8 వేల ఎకరాల భూమి ఆరోపణలపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్
- నేతన్నల బకాయిలు చెల్లించి, నిలిచిన పథకాలు పునరుద్ధరించాలని ప్రశ్న
- రైతు బంధు, రుణమాఫీ హామీల అమలుపై స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరిన కేటీఆర్
- కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీల అమలు తేదీలను ప్రకటించాలని నిలదీత

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన దాదాపు మూడేళ్ల తర్వాత తొలిసారిగా సిరిసిల్ల నియోజకవర్గానికి వస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ప్రశ్నలతో స్వాగతం పలికారు. కేవలం రాజకీయ విమర్శలు, వ్యక్తిగత దూషణలకు పరిమితం కాకుండా,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఇరాన్ ప్రతిపాదన తిరస్కరణ.. హార్మూజ్‌కు 'ట్రంప్ జలసంధి' అని పేరు పెట్టిన ట్రంప్

- హార్మూజ్ జలసంధిని తెరిచేందుకు ఇరాన్ చేసిన ప్రతిపాదన తిరస్కరణ
- ఆంక్షలు ఎత్తివేస్తే ఏడు రోజుల్లో రాకపోకలు పునరుద్ధరిస్తామన్న ఇరాన్
- ఇరాన్‌ను అణుబాంబును సొంతం చేసుకోనివ్వబోమని స్పష్టం చేసిన ట్రంప్

ఇరు దేశాల మధ్య ప్రతిష్ఠంభనతో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

భారత్‌పై కన్నేస్తే మీ భరతం పడతాం!

- ఉగ్రవాదులకు ప్రధాని మోదీ హెచ్చరిక
- డ్రగ్స్‌పై పోరులో భాగస్వాములవ్వండి
- 'మన్ కీ బాత్'లో యువతకు ప్రధాని పిలుపు

న్యూఢిల్లీ : ఉగ్రవాదం విషయంలో భారత్ 'జీరో టాలరెన్స్'

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఆర్టీఐ పరిధి నుంచి 'లా అండ్ ఆర్డర్' శాఖకు మినహాయింపు.. విజయ్ సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం

- తమిళనాడులో కీలకమైన పబ్లిక్ (లా అండ్ ఆర్డర్) విభాగానికి ఆర్టీఐ నుంచి మినహాయింపు
- సీఎం విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే ప్రభుత్వం ఈ వివాదాస్పద నిర్ణయం తీసుకుంది
- మత ఘర్షణలు, కస్టడీ మరణాల సమాచారంపై ఇకపై గోప్యత
- ఆర్టీఐ చట్టంలోని సెక్షన్ 24(4) కింద మినహాయింపు ఉత్తర్వులు జారీ

తమిళనాడులో ముఖ్యమంత్రి విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే ప్రభుత్వం ఒక సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో అత్యంత కీలకమైన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

భవిష్యత్ ప్రధానిగా రాహుల్ వైపే దేశం చూపు

- రాజ్యాంగాన్ని రక్షించే శక్తి... ప్రజాస్వామ్యాన్ని నిలబెట్టే ధైర్యం కాంగ్రెస్‌కే సొంతం
- నియంతృత్వ రాజకీయాలపై రాహుల్‌ది రాజీలేని పోరాటం
- ప్రజాస్వామ్య సంస్థలను నిర్వీర్యం చేస్తున్న బీజేపీ
- తెలంగాణలోని ప్రతి లోక్‌సభ స్థానాన్ని గెలిచి రాహుల్‌ను ప్రధానిని చేద్దాం

కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు మంత్రి కెప్టెన్ ఎన్.ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పిలుపు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

మన్మోహన్‌కు 'భారతరత్న' ఇవ్వాలి: ప్రధాని మోదీకి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వల్లే దేశంలో ఆర్థిక సంస్కరణలు వచ్చాయని, దాని ఫలితంగానే నేడు ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్ వంటివి రూపుదిద్దుకున్నాయని పేర్కొన్నారు. భూసేకరణ చట్టాన్ని తీసుకువచ్చి, భూనిర్వాసితుల అంగీకారాన్ని తప్పనిసరి చేసిన ఘనత మన్మోహన్ సింగ్ ప్రభుత్వానిదేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మన్మోహన్ సింగ్ జీవితం నేటి 'జెన్-జెడ్' సహా అన్ని తరాలకు స్ఫూర్తిదాయకమని రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుప్రీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.వి. రమణ, రాష్ట్ర మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భవిష్యత్ ప్రధానిగా రాహుల్ వైపే దేశం చూపు

భారత రాజ్యాంగానికి రక్షణ కవచంగా, ప్రజాస్వామ్యానికి ఆశాకిరణంగా నిలుస్తున్న రాహుల్‌గాంధీని భవిష్యత్ ప్రధానమంత్రిగా స్వాగతించేందుకు దేశం సిద్ధమవుతోందని సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు, రాష్ట్ర నీటిపారుదల, పౌరసరఫరాల శాఖల మంత్రి కెప్టెన్ ఎన్.ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రకటించారు. "దేశ ప్రజల చూపు ఇప్పుడు రాహుల్‌గాంధీ వైపే ఉంది. అధికారాన్ని అనుభవించేందుకు కాదు---ప్రజాస్వామ్యాన్ని రక్షించేందుకు, రాజ్యాంగాన్ని కాపాడేందుకు, దేశాన్ని ఐక్యంగా ముందుకు నడిపించేందుకు ఆయన ప్రధానమంత్రి కావాలని ప్రజలు కోరు కుంటున్నారు. భారతదేశ తదుపరి ప్రధానమంత్రిగా రాహుల్‌గాంధీని చూడాలన్న ఆకాంక్ష దేశవ్యాప్తంగా ఒక ప్రజా ఉద్యమంగా రూపుదిద్దుకుంటోంది" అని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. గత పదేళ్లకు పైగా రాహుల్‌గాంధీపై రాజకీయ దాడులు, వ్యక్తిత్వ హనన ప్రయత్నాలు, అణచివేత చర్యలు కొనసాగు తున్నప్పటికీ ఆయన ఒక్క అడుగు కూడా వెనక్కి వేయలేదన్నారు. పదవుల కోసం రాజీపడకుండా, ప్రజల హక్కుల కోసం నిరంతరం పోరాడుతున్నారని కొనియాడారు. పార్లమెంట్ నుంచి ప్రజాక్షేత్రం వరకు, విద్యార్థుల నుంచి రైతుల వరకు, కార్మికుల నుంచి నిరుద్యోగ యువత వరకు ప్రతి వర్గం ఆవేదనకు రాహుల్‌గాంధీ గొంతుకగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు."రాహుల్‌గాంధీని మౌనం చేయాలని ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ ఆయన గొంతు మరింత శక్తివంతమైంది. ఆయన అడుగులను అడ్డుకోవాలని చూసిన ప్రతిసారీ దేశ ప్రజలు ఆయనకు మరింత దగ్గరయ్యారు. రాజకీయ వేధింపులను ఎదుర్కొని నిలబడిన ఆయన ధైర్యమే నేడు దేశానికి భరోసాగా మారింది" అని మంత్రి వ్యాఖ్యానించారు.కేవలం ఎన్నికలు నిర్వహించడం మాత్రమే ప్రజాస్వామ్యం కాదని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల వ్యవస్థపై ప్రజలకు సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉండటం, ప్రతి అర్హుడైన పౌరుడి ఓటు భద్రంగా ఉండటం, ప్రజాస్వామ్య సంస్థలు రాజకీయ ఒత్తిడులకు అతీతంగా పనిచేయడం, ప్రతిపక్షాలకు ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించే స్వేచ్ఛ ఉండటం, పౌరులు నిర్భయంగా తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేయగలగడం---ఇవన్నీ ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాణవాయువులని అన్నారు. ఓటరు జాబితాలు, ఎన్నికల నిర్వహణ, ఓట్ల భద్రతపై రాహుల్‌గాంధీ లేవనెత్తిన ప్రశ్నలు దేశ ప్రజల అనుమానాలకు ప్రతిధ్వనిగా నిలిచాయని చెప్పారు. "ఓట్ చోరీ" అంశాన్ని దేశం ముందుంచి ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థల నుంచి జవాబుదారీ తనాన్ని కోరడం తప్పుకాదన్నారు. ఎన్నికల ప్రక్రియపై తీవ్రమైన సందేహాలు వ్యక్తమైనప్పుడు వాటిని రాజకీయ విమర్శలుగా కొట్టిపారేయకుండా, పారదర్శకంగా ఆధారాలతో సమాధానం చెప్పాల్సిన బాధ్యత సంబంధిత సంస్థలపై ఉందని స్పష్టం చేశారు.ఢిల్లీ ఓటరు జాబితాల సవరణకు సంబంధించిన నోటీసులపై సుప్రీంకోర్టు లేవనెత్తిన ప్రశ్నలను ప్రస్తావిస్తూ, ఓటర్ల హక్కులకు సంబంధించిన ప్రతి ప్రక్రియ స్పష్టంగా, నిష్పక్షపాతంగా, న్యాయబద్ధంగా ఉండాలన్నారు. అర్హుడైన ఒక్క పౌరుడి పేరు కూడా ఓటరు జాబితా నుంచి అన్యాయంగా తొలగిపోకూడదని, ప్రతి ఓటుకూ సమాన విలువ దక్కాలని పేర్కొన్నారు.విమర్శను శత్రుత్వంగా, భిన్నాభిప్రాయాన్ని దేశద్రోహంగా చిత్రీకరించే ప్రమాదకర రాజకీయ సంస్కృతిని బీజేపీ పెంచిపోషిస్తోందని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి విమర్శించారు. పార్లమెంట్‌లో చర్చకు తలుపులు మూసి, ప్రశ్నించే గొంతులను అణచివేసి, సంస్థలను గుప్పిట్లో పెట్టుకోవడం ప్రజాస్వామ్యం కాదు. అది నియంతృత్వానికి దారితీసే ప్రమాదకర ధోరణి" అని ఆయన హెచ్చరించారు. రాజ్యాంగం కేవలం ఒక గ్రంథం కాదని, కోట్లాది భారతీయుల హక్కులు, ఆశలు, ఆత్మగౌరవానికి అది జీవన పత్రమని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఆ రాజ్యాంగాన్ని కాపాడే చారిత్రక బాధ్యత కాంగ్రెస్ పార్టీదేనన్నారు. స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన కాంగ్రెస్, దేశాన్ని నిర్మించిన కాంగ్రెస్, ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలపరిచిన కాంగ్రెస్ మాత్రమే నేడు రాజ్యాంగాన్ని రక్షించి దేశ సమగ్రతను నిలబెట్టగలదని చెప్పారు."బీజేపీ అధికారాన్ని కేంద్రీకరిస్తే---కాంగ్రెస్ అధికారాన్ని ప్రజలకు చేరువ చేస్తుంది. బీజేపీ భయాన్ని పెంచితే---కాంగ్రెస్ భరోసా కల్పిస్తుంది. బీజేపీ విభజన రాజకీయాలు చేస్తే---కాంగ్రెస్ దేశాన్ని ప్రేమ, సామరస్యం, సోదరభావంతో ఒక్కటిగా నిలబెడుతుంది. అందుకే రాజ్యాంగ రక్షణ కాంగ్రెస్‌తోనే సాధ్యం; ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ రాహుల్‌గాంధీ నాయకత్వంతోనే సాధ్యం" అని మంత్రి ఉద్ఘాటించారు. విద్యార్థులు, రైతులు, కార్మికులు, మహిళలు, నిరుద్యోగ యువత, సామాన్య కుటుంబాలతో రాహుల్‌గాంధీ నిరంతరం మమేకమవుతున్నారని చెప్పారు. ఇండోర్‌లో జరిగిన "ఛాత్రోంకీ గూంజ్" కార్యక్రమంలో యువతతో ఆయన జరిపిన సంభాషణ, కొత్తతరం ఆకాంక్షలను వినే నాయకుడిగా రాహుల్‌గాంధీని మరోసారి దేశానికి పరిచయం చేసిందన్నారు. ప్రజల మధ్య నడుస్తూ, వారి కన్నీటిని తుడుస్తూ, వారి కష్టాలను తన పోరాటంగా మార్చుకున్న నాయకుడే దేశానికి ఇప్పుడు అవసరమని పేర్కొన్నారు. "తెలంగాణలోని ప్రతి లోక్‌సభ స్థానాన్ని గెలిచి రాహుల్‌గాంధీని ప్రధానమంత్రిని చేయడంలో నిర్ణయాత్మక పాత్ర పోషిద్దాం. వ్యక్తిగత విభేదాలను పక్కనపెట్టి ఐక్యత, క్రమశిక్షణ, అంకితభావంతో ముందుకు సాగాలి. ప్రతి గ్రామం కాంగ్రెస్ కోటగా, ప్రతి కార్యకర్త రాజ్యాంగ పరిరక్షణ సైనికుడిగా మారాలి" అని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. రాజకీయ ప్రత్యర్థుల రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలకు స్పందిస్తూ సమయం వృథా చేయకుండా, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారం, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ సంక్షేమ కార్యక్రమాల ప్రచారం, పార్టీ బలోపేతంపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి బీజేపీ ప్రజాస్వామ్య వ్యతిరేక విధానాలను వివరించడంతోపాటు, రాహుల్‌గాంధీ నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రతిపాదిస్తున్న సమానత్వ, సామాజిక న్యాయం, రాజ్యాంగ పరిరక్షణ ఎజెండాను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని కోరారు. "దేశానికి ఇప్పుడు అధికార మదంతో వ్యవహరించే పాలకుడు కాదు---ప్రజల బాధను వినగల నాయకుడు కావాలి. ప్రశ్నలను అణచివేసే ప్రభుత్వం కాదు---ప్రతి గొంతుకకు విలువనిచ్చే ప్రభుత్వం కావాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. రాజ్యాంగాన్ని మార్చాలని చూసే శక్తులు కాదు---దానిని ప్రాణప్రదంగా కాపాడే కాంగ్రెస్ కావాలి. ఆ ప్రజాస్వామ్య భారతానికి రాహుల్‌గాంధీ నాయకత్వం వహించాలి. భవిష్యత్ ప్రధానమంత్రిగా ఆయనను స్వాగతించేందుకు దేశం సిద్ధంగా ఉంది" అని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రకటించారు.

సిరిసిల్ల వెళుతున్న రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ.. ప్రశ్నల వర్షం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు, ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తూ సుదీర్ఘమైన బహిరంగ లేఖను విడుదల చేశారు.

8 వేల ఎకరాల భూమిపై శ్వేతపత్రం ఏది?

అసెంబ్లీలో సీఎం చేసిన ఆరోపణలను ప్రస్తావిస్తూ, సిరిసిల్లలో బీఆర్ఎస్ నేతలు 8 వేల ఎకరాల భూమిని దోచుకున్నారని, అందులో 2,400 ఎకరాలు స్వాధీనం చేసుకున్నామని చెప్పడం నిరాధారమని కేటీఆర్ అన్నారు. 2014 నుంచి 2023 వరకు జిల్లాలో కేవలం 1,272 ఎకరాల భూ పంపిణీ జరిగిందని, అందులో సిరిసిల్ల నియోజకవర్గంలో 204 ఎకరాలు మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. "ఆ 8 వేల ఎకరాల భూమి ఎక్కడుంది? స్వాధీనం చేసుకున్న 2,400 ఎకరాలు ఏ మండలం, ఏ గ్రామం, ఏ సర్వే నంబర్‌లో ఉన్నాయి? ఆ వివరాలతో తక్షణమే శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి. రుజువు చేయలేకపోతే సిరిసిల్ల ప్రజలకు బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలి" అని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.

నేతన్నల బకాయిలు ఎప్పుడు చెల్లిస్తారు?

బీఆర్ఎస్ హయాంలో బతుకమ్మ చీరలు, స్కూల్ యూనిఫాంలు, ఇతర ప్రభుత్వ ఆర్డర్లతో నేతన్నలకు రూ.3,313 కోట్ల విలువైన పని కల్పించి, వారి ఆదాయాన్ని రూ.20 వేలకు పెంచామని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బతుకమ్మ చీరల పథకాన్ని నిలిపివేసి, ఇతర ఆర్డర్లను దళారులకు కట్టబెట్టి నేతన్నల ఉపాధిని దెబ్బతీసిందని ఆరోపించారు. "నేతన్నల బకాయిలు రూ.60 కోట్లు ఎప్పుడు చెల్లిస్తారు? నిలిపివేసిన 10% యార్న్ సబ్సిడీ, రూ.5 లక్షల నేతన్న బీమా ఎప్పుడు పునరుద్ధరిస్తారు? తేదీలు ప్రకటించాలి" అని ప్రశ్నించారు. వీవింగ్ పార్క్, అపరెల్ పార్క్ ప్రారంభించి కార్మికులను యజమానులుగా మార్చే ప్రణాళికలను ఎందుకు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని నిలదీశారు.

రైతన్నకు ఇచ్చిన మాట ఏమైంది?

రైతుబంధును రూ.15 వేలకు పెంచుతామని, కౌలు రైతులకు కూడా ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి ఎందుకు అమలు చేయడం లేదని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. "ఎగ్గొట్టిన రైతుబంధు బకాయిలు, రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ సంపూర్ణ అమలు, నిలిచిపోయిన రైతుబీమా పునరుద్ధరణ ఎప్పుడు చేస్తారు? స్పష్టమైన తేదీలు ప్రకటించాలి" అని డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో రూ.1,604 కోట్లతో చేపట్టిన మల్కపేట రిజర్వాయర్ నుంచి అప్పర్ మానేరుకు నీటిని ఎప్పుడు తరలిస్తారో చెప్పాలన్నారు.

అభివృద్ధి, విద్య, సంక్షేమంపై ప్రశ్నల వర్షం

బీఆర్ఎస్ హయాంలో సిరిసిల్లను ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌గా మార్చామని, రూ.400 కోట్లతో మంజూరైన జేఎన్‌టీయూ ఇంజినీరింగ్ కాలేజీకి నిధులు ఎందుకు విడుదల చేయడం లేదని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. రూ.1,564 కోట్లతో సిరిసిల్ల పట్టణంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన రూ.40 కోట్ల బకాయిలు విడుదల చేయాలని కోరారు. ఆసరా పెన్షన్లను రూ.4 వేలకు ఎప్పుడు పెంచుతారని, 33 నెలలుగా మహిళలకు బాకీ ఉన్న రూ.82,500 మహాలక్ష్మి సాయం, కల్యాణలక్ష్మి తులం బంగారం హామీ ఏమైందని నిలదీశారు. విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, విద్యార్థినులకు స్కూటీలు, ఆటో డ్రైవర్లకు రూ.12 వేల సాయం వంటి హామీల అమలుపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ముదిరాజ్‌లను బీసీ-ఏలో చేర్చే హామీ, నిలిపివేసిన గొర్రెల పంపిణీ, చేపపిల్లల పంపిణీ, దళితబంధు, బీసీబంధు పథకాలను ఎప్పుడు పునరుద్ధరిస్తారో చెప్పాలని కోరారు. చైతన్యానికి ప్రతీక అయిన సిరిసిల్ల గడ్డపైకి వస్తున్న ముఖ్యమంత్రి, ప్రజల పక్షాన తాము లేవనెత్తిన ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం చెప్పి, తన పర్యటనకు సార్థకత చేకూర్చాలని కేటీఆర్ తన లేఖలో పేర్కొన్నారు.

ఆర్టీఐ పరిధి నుంచి 'లా అండ్ ఆర్డర్' శాఖకు మినహాయింపు.. విజయ్ సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పబ్లిక్ (శాంతిభద్రతలు) విభాగాన్ని సమాచార హక్కు (ఆర్టీఐ) చట్టం-2005 పరిధి నుంచి మినహాయించింది. ఈ శాఖను "ఇంటెలిజెన్స్ మరియు సెక్యూరిటీ ఆర్గనైజేషన్" (గూఢచార, భద్రతా సంస్థ)గా వర్గీకరిస్తూ అధికారికంగా గెజిట్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ప్రభుత్వ తాజా నిర్ణయంతో రాష్ట్రంలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనంపై తీవ్ర ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.వివరాల్లోకి వెళితే, తమిళనాడు ప్రభుత్వం 2026 సెప్టెంబర్ 21న మానవ వనరుల నిర్వహణ శాఖ ద్వారా +.వా. వీం.చీశీ.57 పేరిట ఒక గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఆర్టీఐ చట్టంలోని సెక్షన్ 24(4) ప్రకారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సంక్రమించిన అధికారాలను ఉపయోగించి ఈ మినహాయింపు ఇచ్చినట్లు అందులో పేర్కొంది. ఈ సెక్షన్ ప్రకారం, రాష్ట్రాలు తమ పరిధిలోని గూఢచార, భద్రతా సంస్థలను ఆర్టీఐ చట్టం నుంచి మినహాయించే వెసులుబాటు ఉంది. ఇప్పుడు ఇదే నిబంధనను ఉపయోగించి, శాంతిభద్రతలను పర్యవేక్షించే ప్రధాన విభాగాన్ని ఈ జాబితాలో చేర్చారు. ఈ నిర్ణయం వల్ల... ఇకపై రాష్ట్రంలో జరిగే మత ఘర్షణలు, రాజకీయ ఆందోళనలు, పోలీసుల కాల్పులు, కస్టడీ మరణాలు, నిరసనలకు సంబంధించిన అధికారిక సమాచారాన్ని ఆర్టీఐ ద్వారా పొందే అవకాశం ప్రజలకు ఉండదు. శాంతిభద్రతల నిర్వహణకు సంబంధించి ప్రభుత్వం తీసుకునే ఏ నిర్ణయాన్నీ ప్రశ్నించడం లేదా సమాచారం కోరడం సాధ్యపడదు. సాధారణంగా శాంతిభద్రతల విభాగం ప్రభుత్వ పరిపాలనలో అంతర్భాగం. దానిని ఒక గూఢచార సంస్థగా వర్గీకరించి ఆర్టీఐ నుంచి మినహాయించడం అనూహ్యమైన పరిణామం. ఈ చర్యతో పౌరులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, జర్నలిస్టులు కీలకమైన సమాచారాన్ని తెలుసుకునే హక్కును కోల్పోతారు. ఇది ప్రభుత్వ కార్యకలాపాల్లో పారదర్శకతను దెబ్బతీస్తుందని, అధికార దుర్వినియోగానికి ఆస్కారం కల్పిస్తుందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మొత్తంగా ఈ నిర్ణయం తమిళనాడులో తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది.

ఇరాన్ ప్రతిపాదన తిరస్కరణ.. హార్మూజ్‌కు 'ట్రంప్ జలసంధి' అని పేరు పెట్టిన ట్రంప్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరోసారి భగ్గుమన్నాయి. వ్యూహాత్మక హార్మూజ్ జలసంధిని తిరిగి తెరిచేందుకు ఇరాన్ చేసిన ప్రతిపాదనను అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తిరస్కరించారు. అంతేకాకుండా, ఆ జలమార్గానికి 'ట్రంప్ జలసంధి' అని పేరు పెడుతూ సోషల్ మీడియాలో ఒక మ్యాప్‌ను పోస్ట్ చేసి వివాదాన్ని మరింత పెంచారు. అంతకుముందు, న్యూయార్క్‌లో జరిగిన ఐక్యరాజ్యసమితి సమావేశంలో మధ్యవర్తుల ద్వారా ఇరాన్ ఒక ప్రతిపాదనను అమెరికా ముందుంచింది. తమ ఓడరేవులపై అమెరికా విధించిన నావికా దిగ్బంధనాన్ని ఎత్తివేయడం, స్తంభింపజేసిన ఆస్తులను విడుదల చేయడం, చమురు అమ్మకాలపై ఆంక్షలను సడలించడం వంటి షరతులకు అంగీకరిస్తే.. ఏడు రోజుల్లో హార్మూజ్ జలసంధిలో రాకపోకలను పునరుద్ధరిస్తామని తెలిపింది. అమెరికా అంగీకరించిన ఆరో రోజు నాటికి జలసంధిని తెరుస్తామని ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాఘ్చి వివరించారు. అయితే, ఈ ప్రతిపాదనను ట్రంప్ తోసిపుచ్చారు. ఇరాన్ మాట నిలబెట్టుకుంటుందన్న నమ్మకం లేదని, టెహ్రాన్ అణ్వాయుధాన్ని సంపాదించకుండా అడ్డుకుంటామని ఆయన స్పష్టం చేసినట్లు అమెరికా అధికారులు తెలిపారు. ఆ తర్వాతే 'ట్రంప్ జలసంధి' పేరుతో ఉన్న మ్యాప్‌ను తన ట్రూత్ సోషల్ ఖాతాలో పంచుకున్నారు. గతంలో ఆగస్టులో కూడా ట్రంప్ ఈ జలసంధిని 'అమెరికా కొత్త భూభాగం'గా పేర్కొనడం గమనార్హం. ప్రపంచ ఇంధన సరఫరాలకు హార్మూజ్ జలసంధి అత్యంత కీలకం. ఈ ఏడాది ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ చర్యల తర్వాత ఈ మార్గంలో రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. తాజా పరిణామాలతో ఇరు దేశాల మధ్య ప్రతిష్ఠంభన కొనసాగుతోంది.

భారత్‌పై కన్నేస్తే మీ భరతం పడతాం!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

విధానం అమలు చేస్తోందని... దాని ఫలితాలు అందరూ చూస్తున్నారని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. మన దేశం వంక కన్నెత్తి చూసే ఉగ్రవాదుల భరతం పడతామని హెచ్చరించారు. ఉగ్రవాద దాడులకు ప్రతీకారంగా దశాబ్దం కింద పాకిస్థాన్‌పై చేసిన బాలాకోట్ సర్జికల్ దాడులు, గత ఏడాది చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్' ఈ దిశగా చేపట్టినవేనని స్పష్టంచేశారు. ఆదివారం ఆకాశవాణిలో ప్రసారమైన 'మన్ కీ బాత్' 138వ సంచికలో ఆయన ప్రసంగించారు. దేశ భద్రతే ప్రథమ లక్ష్యమని, ఉగ్రవాదంపై రాజీపడే ప్రసక్తే లేదని తేల్చిచెప్పారు. భారత్ సాధించిన చరిత్రాత్మక ఘనతల్లో ఒకటైన బాలాకోట్ సర్జికల్ స్ట్రయిక్స్ జరిగి సోమవారానికి పదేళ్లు పూర్తవుతున్నాయని గుర్తుచేశారు. కాగా, యువత డ్రగ్స్ బారిన పడుతుండడంపై ప్రధాని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. డ్రగ్స్‌పై పోరాటంలో పాల్గొనాలని పిలుపిచ్చారు. కేంద్రం ప్రారంభించిన 'నషా ముక్త్ యువ అభియాన్'లో కోట్ల మంది పాల్గొంటున్నారని.. మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటామని ప్రతిన చేస్తున్నారని చెప్పారు. తమదైన భాషలో సందేశమిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ పోరులో సృజనాత్మక ఉపయోగించి పాలుపంచుకోవాలని మరోసారి కోరుతున్నానని చెప్పారు. ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన జనాభా లెక్కల సేకరణలో పాల్గొనడం జాతీయ కర్తవ్యమని మోదీ అన్నారు. దేశ భవిష్యత్‌కోసం రూపొందించే ప్రణాళికల కోసం జనాభాకు సంబంధించిన కచ్చితమైనా డేటా అవసరమని.. ప్రజలు ఆన్‌లైన్‌లో తమ వివరాలు స్వయంగా నమోదు చేయాలని పిలుపిచ్చారు. అక్టోబరు 2న గాంధీ జయంతిని ప్రస్తావిస్తూ.. దేశవ్యాప్తంగా పెద్దఎత్తున చేపడుతున్న పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను ప్రధాని ప్రస్తావించారు.

రావణుడి లంక ఎక్కడ?

అయోధ్య నుంచి శ్రీలంక వరకు సాగిన రామాయణ గాథ... పురాణం, విశ్వాసం, చరిత్రలో అసలు నిజం ఏమిటి?

(సెప్టెంబర్-27 హంస కలంవార్త)

రామాయణం అంటే ఏమిటి?

భారతీయ సంస్కృతిలో అత్యంత ప్రాచీనమైన, ప్రభావశీలమైన ఇతిహాసాల్లో రామాయణం ఒకటి. సంప్రదాయం ప్రకారం మహర్షి వాల్మీకి రచించిన ఈ మహాకావ్యంలో అయోధ్య యువరాజు శ్రీరాముడి జీవితం, వనవాసం, సీతాదేవి అపహరణ, రావణుడితో యుద్ధం, అనంతరం శ్రీరాముడి అయోధ్యకు తిరిగి రావడం వంటి ప్రధాన ఘట్టాలు ఉన్నాయి.

వాల్మీకి రామాయణం ఏడు కాండలుగా, సుమారు 24 వేల శ్లోకాలతో ప్రసిద్ధి చెందింది. రామాయణంలోని కథ కేవలం ఒక రాజు--మరో రాజు మధ్య జరిగిన యుద్ధంగా మాత్రమే కాకుండా ధర్మం, కర్తవ్యం, కుటుంబ విలువలు, రాజధర్మం, సత్యనిష్ఠ వంటి అనేక అంశాలను ప్రతిబింబించే ఇతిహాసంగా భారతీయ సమాజంలో శతాబ్దాలుగా ప్రాచుర్యంలో ఉంది.

శ్రీరాముడి అయోధ్య ఎక్కడ?

రామాయణం ప్రకారం శ్రీరాముడు కోసల రాజ్యానికి రాజధానిగా ఉన్న అయోధ్యలో జన్మించాడు. నేటి ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అయోధ్య నగరాన్నే సంప్రదాయంగా రాముడి అయోధ్యగా గుర్తిస్తున్నారు.అయోధ్య నుంచి రాముడు వనవాసానికి వెళ్లడం, సీతాదేవి మరియు లక్ష్మణుడితో కలిసి అరణ్యాల్లో సంచరించడం, అనంతరం రావణుడు సీతను అపహరించి తన రాజ్యమైన లంకకు తీసుకెళ్లడం రామాయణ కథలో కీలక ఘట్టాలు.

మరి రావణుడి లంక ఎక్కడ ఉంది?

ఇక్కడే అత్యంత ఆసక్తికరమైన ప్రశ్న మొదలవుతుంది.నేటి ప్రపంచ పటంలో శ్రీలంక భారతదేశానికి దక్షిణంగా, హిందూ మహాసముద్రంలో ఉన్న ఒక ద్వీప దేశం. భారతదేశం నుంచి శ్రీలంకను పాక్ జలసంధి, మన్నార్ గల్ఫ్ ప్రాంతాలు వేరు చేస్తున్నాయి. అంటే శ్రీలంక భారతదేశానికి వేల కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న దేశం కాదు. తమిళనాడు దక్షిణ తీరానికి సముద్రం అవతలే శ్రీలంక ఉంది.భారత ప్రభుత్వ అధికారిక భౌగోళిక సమాచారంలో కూడా శ్రీలంక భారతదేశం నుంచి పాక్ జలసంధి, మన్నార్ గల్ఫ్ ద్వారా వేరు చేయబడిన ద్వీప దేశంగా పేర్కొంటోంది.అయితే రామాయణంలోని "లంక" అనే పేరును నేటి శ్రీలంకతో నేరుగా సమానంగా గుర్తించడంపై చరిత్ర పరిశోధనలో చర్చ ఉంది. నేటి శ్రీలంకనే వాల్మీకి రామాయణంలోని లంక అని ప్రజలలో బలమైన విశ్వాసం ఉన్నప్పటికీ, లంక యొక్క ఖచ్చితమైన భౌగోళిక గుర్తింపుపై పండితుల మధ్య ఏకాభిప్రాయం లేదు.

రామాయణ లంక -- శ్రీలంక ఒకటేనా?

ఇది చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం.

ప్రస్తుతం శ్రీలంకలోని అనేక ప్రాంతాలను రామాయణంలోని లంకతో అనుసంధానిస్తూ స్థానిక సంప్రదాయాలు ఉన్నాయి. సీతా అమ్మన్ ఆలయం, రావణ గుహ, రావణ జలపాతం, సీత కొటువ, ఉస్సంగోడ, తిరుకోణేశ్వర ఆలయం తదితర ప్రాంతాలకు రామాయణ కథతో సంబంధం ఉందని స్థానిక విశ్వాసాలు చెబుతున్నాయి.శ్రీలంక పర్యాటక శాఖ కూడా ఈ ప్రాంతాలను "రామాయణ యాత్ర"లో భాగంగా ప్రస్తావిస్తోంది. అయితే వాటిలో చాలా వివరాలను స్థానిక విశ్వాసం లేదా పురాణ సంప్రదాయంగా పేర్కొంటోంది; అవన్నీ పురావస్తు ఆధారాలతో నిర్ధారించబడిన చారిత్రక సంఘటనలుగా చెప్పడం సరైంది కాదు.ఇదే కారణంగా రామాయణ లంక విషయంలో "విశ్వాసం ఒకటి... చారిత్రక ఆధారం మరొకటి" అనే తేడాను గుర్తించాలి.

శ్రీలంకలో సీతాదేవికి సంబంధించిన ప్రాంతాలు

నేటి శ్రీలంకలోని నువర ఎలియా సమీపంలోని సీతా ఎలియా ప్రాంతంలో సీతా అమ్మన్ ఆలయం ఉంది. అక్కడి ప్రాంతాన్ని రామాయణ కథలో సీతాదేవిని రావణుడు ఉంచిన అశోకవనంగా స్థానికులు విశ్వసిస్తారు.ఆలయం పక్కన ప్రవహించే వాగును సీతాదేవి స్నానం చేసిన ప్రదేశంగా, అక్కడి రాళ్లపై కనిపించే పాదముద్రను హనుమంతుడికి సంబంధించినదిగా భక్తులు విశ్వసిస్తారు.అయితే ఇవి స్థానిక పురాణ విశ్వాసాలు. ఈ ప్రదేశమే వాల్మీకి రామాయణంలో చెప్పబడిన అశోకవనం అని నిర్ధారించే పురావస్తు ఆధారం ఇప్పటివరకు స్పష్టంగా లభించలేదు.

రావణ గుహ -- నిజంగా రావణుడిదేనా?

శ్రీలంకలోని ఎల్లా ప్రాంతం వద్ద రావణ గుహ ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ గుహను రావణుడితో అనుసంధానించే స్థానిక కథనం ఉంది.శ్రీలంక హిందూ మత వ్యవహారాల శాఖ సమాచారం ప్రకారం రావణ గుహ సమీపంలో పురావస్తు తవ్వకాల్లో సుమారు 25 వేల సంవత్సరాల క్రితం మానవ నివాసానికి సంబంధించిన ఆధారాలు బయటపడ్డాయి. అయితే గుహలో మానవులు నివసించిన ప్రాచీన ఆధారం లభించడం ఒక విషయం కాగా, ఆ గుహలో రావణుడు

నివసించాడని నిర్ధారించడం మరో విషయం. రెండింటినీ ఒకటిగా చూడకూడదు.

సిగిరియా కోట కూడా రావణుడిదేనా?

శ్రీలంకలోని సిగిరియా అనే అద్భుతమైన శిలా కోటను కూడా కొందరు రావణుడి రాజధాని లేదా కోటతో అనుసంధానిస్తారు.కానీ చారిత్రక, పురావస్తు ఆధారాల ప్రకారం సిగిరియా శిలా కోటను క్రీస్తుశకం 5వ శతాబ్దంలో రాజు కశ్యప నిర్మించినట్లు శ్రీలంక చారిత్రక సమాచారం చెబుతోంది. కాబట్టి సిగిరియాను రావణుడి రాజభవనం అని నిర్ధారించే పురావస్తు ఆధారం లేదు.ఇక్కడ కూడా పురాణ విశ్వాసాన్ని చారిత్రక ఆధారంతో వేరు చేయడం అవసరం.

హనుమంతుడు లంకకు వెళ్లాడని చెప్పే ప్రాంతాలు

రామాయణ సంప్రదాయం ప్రకారం సీతాదేవిని వెతుకుతూ హనుమంతుడు సముద్రాన్ని దాటి లంకకు చేరుకున్నాడు. అనంతరం రావణుడి సైన్యంతో జరిగిన ఘర్షణలు, హనుమంతుడి తోకకు నిప్పంటించడం, దాంతో లంకలోని ప్రాంతాలు దగ్ధమయ్యాయని చెప్పే ఘట్టాలు రామాయణంలో ఉన్నాయి.శ్రీలంక దక్షిణ ప్రాంతంలోని ఉస్సంగోడను హనుమంతుడి లంకాదహనంతో అనుసంధానించే స్థానిక విశ్వాసం ఉంది. అక్కడి నేల రంగును కూడా ఈ కథతో అనుసంధానిస్తారు.కానీ భూగర్భశాస్త్రం లేదా పురావస్తు ఆధారాల ఆధారంగా "ఇక్కడే హనుమంతుడు లంకను దహనం చేశాడు" అని నిర్ధారించబడిన ఆధారం లేదు.

రావణుడు నిజంగా చరిత్రలో ఉన్న రాజేనా?

రావణుడు రామాయణంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన పాత్ర. వాల్మీకి రామాయణంలో ఆయన లంకాధిపతిగా, గొప్ప శక్తి కలిగిన రాజుగా వర్ణించబడ్డాడు.అయితే ఇప్పటివరకు రావణుడు రామాయణంలో వర్ణించిన విధంగా చారిత్రకంగా జీవించిన వ్యక్తి అని నిర్ధారించే స్పష్టమైన పురావస్తు ఆధారం లభించలేదు.శ్రీలంకలో మాత్రం రావణుడి పేరు అనేక ప్రాంతాలు, గుహలు, జలపాతాలు, ఆలయ సంప్రదాయాలు, జానపద కథల్లో కనిపిస్తుంది. ఆధునిక కాలంలో కొందరు శ్రీలంకీయ సాంస్కృతిక సంప్రదాయాల్లో రావణుడిని ప్రతికూల పాత్రగా కాకుండా గొప్ప రాజు లేదా సాంస్కృతిక నాయకుడిగా కూడా చూస్తున్నారు.అదే సమయంలో శ్రీలంకలో విభీషణుడి పట్ల ప్రత్యేకమైన భక్తి సంప్రదాయం కూడా ఉన్నట్లు పరిశోధనలు పేర్కొంటున్నాయి.

రావణుడిని దేవుడిగా కొలుస్తారా?

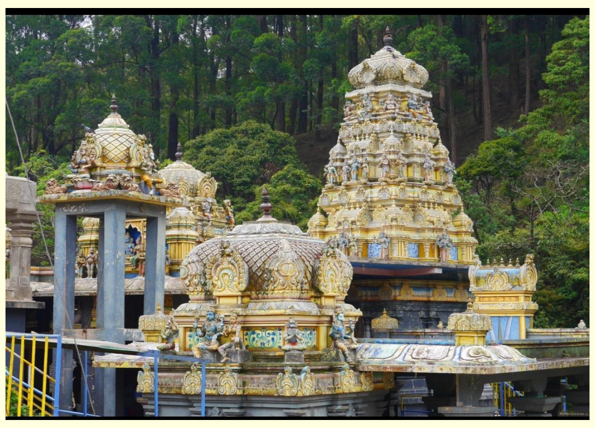
"శ్రీలంక మొత్తం రావణుడిని దేవుడిగా కొలుస్తుంది" అని చెప్పడం సరైనది కాదు.

శ్రీలంకలో రావణుడి గురించి భిన్నమైన జానపద, మత, సాంస్కృతిక సంప్రదాయాలు ఉన్నాయి. కొన్ని వర్గాల్లో ఆయనను గొప్ప రాజుగా లేదా శక్తిమంతుడైన వ్యక్తిగా గౌరవించే భావనలు కనిపిస్తాయి. అయితే మొత్తం శ్రీలంక ప్రజలు రావణుడిని దేవుడిగా పూజిస్తారని చెప్పడానికి ఆధారం లేదు.అదేవిధంగా రావణుడిని పూర్తిగా ఒకే విధంగా చూసే సంప్రదాయం కూడా లేదు. ప్రాంతం, మత సంప్రదాయం, జానపద కథనం ఆధారంగా ఆయనపై అభిప్రాయాలు మారుతాయి.

రాముడు--రావణుడి యుద్ధం ఎప్పుడు జరిగింది?

ఇది కూడా ఖచ్చితమైన చారిత్రక తేదీతో చెప్పలేని అంశం.

రామాయణంలో రాముడు రావణుడిపై యుద్ధం చేసి విజయం సాధించినట్లు కథనం ఉంది. అయితే ఆ యుద్ధం క్రీస్తుపూర్వం ఏ సంవత్సరంలో జరిగింది అనే విషయంపై చరిత్రకారులు అంగీకరించిన ఖచ్చితమైన తేదీ లేదు.రామాయణ ఇతిహాసం అనేక శతాబ్దాలుగా మౌఖిక, సాహిత్య సంప్రదాయాల ద్వారా అభివృద్ధి చెందిందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అందువల్ల "రావణుడితో యుద్ధం సరిగ్గా 5 వేల సంవత్సరాల క్రితం జరిగింది" లేదా "7 వేల సంవత్సరాల క్రితం జరిగింది" అని ఖచ్చితమైన చారిత్రక తేదీగా చెప్పడం ఆధారబద్ధం కాదు.



రామసేతు -- భారత్ నుంచి శ్రీలంకకు మధ్య సంబంధం

తమిళనాడులోని రామేశ్వరం ప్రాంతం నుంచి శ్రీలంక దిశగా సముద్రంలో కనిపించే ఇసుక దిబ్బలు, పగడపు నిర్మాణాలు, అల్ప లోతు ప్రాంతాల సముదాయాన్ని సంప్రదాయంగా రామసేతు లేదా ఆదమ్స్ బ్రిడ్జ్ అని పిలుస్తారు.రామాయణ విశ్వాసం ప్రకారం శ్రీరాముడి సేన సముద్రంపై వంతెన నిర్మించి లంకకు చేరుకుందని చెబుతారు.ఈ ప్రాంతంలో సహజంగా ఏర్పడిన భౌగోళిక నిర్మాణం వాస్తవంగా ఉంది. అయితే ఆ నిర్మాణాన్ని రామాయణంలో చెప్పిన వానరసేన నిర్మించిన వంతెనగానే పురావస్తు శాస్త్రం నిర్ధారించిందని చెప్పడం సరైంది కాదు.

శ్రీలంక భారత్‌కు ఎంత దగ్గరగా ఉంది?

భౌగోళికంగా చూస్తే శ్రీలంక భారతదేశానికి చాలా సమీపంలోనే ఉంది. భారతదేశ దక్షిణ కొనకు సమీపంగా ఉన్న తమిళనాడు తీరప్రాంతం నుంచి సముద్రం దాటితే శ్రీలంక చేరవచ్చు.అందువల్ల రామాయణ కథలో అయోధ్య నుంచి దక్షిణ దిశగా సాగిన ప్రయాణం చివరికి సముద్రం దాటి లంకకు చేరినట్లు చెప్పడం కథలోని భౌగోళిక నిర్మాణంతో అనుసంధానించబడింది.

రామాయణం -- పురాణమా? చరిత్రా?

రామాయణాన్ని కేవలం కల్పిత కథగా కొట్టిపారేయడం కూడా సరైన చారిత్రక పరిశోధనా పద్ధతి కాదు; అదే సమయంలో రామాయణంలోని ప్రతి సంఘటనకు ఆధునిక పురావస్తు ఆధారం ఉందని చెప్పడం కూడా సరైంది కాదు.రామాయణం భారతీయ ఇతిహాస--సాహిత్య సంప్రదాయంలో అత్యంత ప్రాధాన్యం కలిగిన గ్రంథం. ఇందులోని పాత్రలు, ప్రదేశాలు, సంఘటనలు భారతదేశంతో పాటు శ్రీలంక, దక్షిణాసియా మరియు ఆగ్నేయాసియా దేశాల సంస్కృతులపై గొప్ప ప్రభావం చూపాయి.శ్రీలంకతో రామాయణ సంబంధం గురించి జరిగిన ఆధునిక పరిశోధనలు కూడా ఒక ఆసక్తికరమైన విషయాన్ని వెల్లడిస్తున్నాయి. నేటి శ్రీలంకను రామాయణంలోని లంకగా గుర్తించే భావన చరిత్రలో కాలక్రమేణా బలపడిందని కొంతమంది పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా మధ్యయుగ కాలంలో ఈ గుర్తింపు మరింత స్పష్టంగా కనిపించిందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

అసలు తేల్చాల్సిన విషయం ఏమిటి?

రామాయణ విశ్వాసం ప్రకారం రావణుడి రాజ్యం లంక. నేటి శ్రీలంకను ఆ లంకగా గుర్తించడం భారతదేశం, శ్రీలంకలో చాలా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న సంప్రదాయం. శ్రీలంకలోని అనేక ప్రదేశాలు కూడా రావణుడు, సీత, రాముడు, హనుమంతుడి కథలతో అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి.అయితే రావణుడి రాజధాని ఖచ్చితంగా నేటి శ్రీలంకలో ఎక్కడ ఉందో, రావణుడు చారిత్రక వ్యక్తిగా ఎప్పుడు జీవించాడో, రామ--రావణ యుద్ధం ఏ సంవత్సరంలో జరిగిందో నిర్ధారించే సమకాలీన పురావస్తు ఆధారాలు ప్రస్తుతం లేవు. అందుకే రామాయణంలోని లంకను పరిశీలించేటప్పుడు మూడు కోణాలను వేరు చేయాలి రామాయణంలో చెప్పబడిన కథ ఒకటి, శతాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న ప్రజల విశ్వాసం రెండోది,పురావస్తు--చారిత్రక ఆధారాలతో నిర్ధారించగల విషయాలు మూడోది.ఈ మూడు కోణాలు కలిసే చోటే రావణుడి లంక కథకు ఉన్న అసలు విశిష్టత కనిపిస్తుంది.అయోధ్యలో ప్రారంభమైన రాముడి కథ, సముద్రం దాటి లంకలో రావణుడితో జరిగిన యుద్ధంతో కీలక మలుపు తిరిగి, తిరిగి అయోధ్యకు చేరడంతో ముగుస్తుంది. నేటి శ్రీలంక ఆ మహాకావ్య లంకతో

అనుసంధానించబడిన అత్యంత ప్రసిద్ధ భౌగోళిక ప్రాంతమైనప్పటికీ, ఆ అనుసంధానాన్ని పూర్తిగా చారిత్రక సత్యంగా నిర్ధారించే ఆధారాలు ఇంకా లేవన్నది పరిశోధనలో ముఖ్యమైన విషయం.

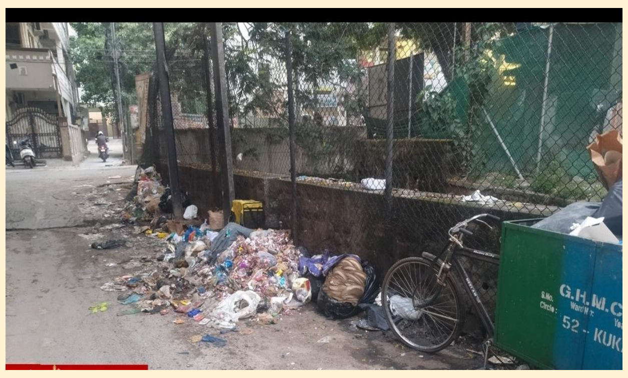
హంస కలం వార్త

రోడ్డుపై చెత్త వేస్తే కెమెరాలకు చిక్కినట్లే!

బహిరంగంగా చెత్త పారబోస్తున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి

నాలుగో రోడ్డులో నిఘా కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని స్థానికుల డిమాండ్

(సెప్టెంబర్-27 హంస కలంవార్త)



హైదరాబాద్, కూకట్‌పల్లి: కూకట్‌పల్లి పరిధిలోని కేపీహెచ్‌బీ కాలనీ నాలుగో రోడ్డులో బహిరంగంగా చెత్త పారబోస్తున్న ఘటనలు స్థానికులకు తీవ్ర అసహనాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. సుబ్బయ్య హోటల్ సమీపంలో కొందరు వ్యక్తులు ద్విచక్ర వాహనాలపై వచ్చి రోడ్డు పక్కన చెత్తను పడేసి వెళ్లిపోతున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.ప్రతిరోజూ మున్సిపల్ సిబ్బంది రోడ్డు పరిసరాలను శుభ్రం చేస్తున్నప్పటికీ, కొందరి నిర్లక్ష్య వైఖరి కారణంగా మళ్లీ అదే ప్రాంతంలో చెత్త పేరుకుపోతుందని స్థానికులు వాపోతున్నారు. ఒకవైపు పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది శ్రమించి పరిసరాలను శుభ్రం చేస్తుంటే, మరోవైపు కొందరు బాధ్యతారహితంగా చెత్తను రోడ్లపై పడేయడం వల్ల ప్రజా ధనం, సిబ్బంది శ్రమ వృథా అవుతున్నాయని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.రోడ్డుపై చెత్త పేరుకుపోవడంతో పరిసరాల్లో దుర్వాసన రావడంతో పాటు దోమలు, ఈగలు పెరిగే అవకాశం ఉందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వర్షాలు కురిసే సమయంలో చెత్త కాలువల్లోకి చేరితే మురుగు నీరు నిలిచిపోయి పారిశుద్ధ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కాలనీ రహదారులను ఉపయోగించే పాదచారులు, వాహనదారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొంటున్నారు.బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చెత్త వేయకుండా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిని గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు సూచిస్తున్నారు. సుబ్బయ్య హోటల్ పరిసరాలతో పాటు చెత్త వేస్తున్న ప్రాంతాల్లో నిఘా కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని వారు కోరుతున్నారు.నిఘా కెమెరాల ద్వారా చెత్తను బహిరంగంగా పడేస్తున్న వారిని గుర్తించి, సంబంధిత నిబంధనల ప్రకారం భారీ జరిమానాలు విధించడంతో పాటు అవసరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మున్సిపల్ అధికారులను స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఒక్కసారి చర్యలు తీసుకుంటేనే సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కాదని, నిరంతర పర్యవేక్షణతో పాటు ప్రజల్లో బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తనపై అవగాహన కల్పించాలని కోరుతున్నారు.కాలనీ పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండటం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, ఇళ్లలోని చెత్తను నిర్ణీత ప్రదేశాల్లోనే వేయాలని స్థానికులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. మున్సిపల్ సిబ్బంది చేస్తున్న పారిశుద్ధ్య పనులకు ప్రజలు కూడా సహకరిస్తేనే కూకట్‌పల్లి ప్రాంతాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడం సాధ్యమవుతుందని వారు పేర్కొన్నారు.రోడ్డుపై చెత్త వేస్తే ఇక కెమెరాల నిఘాలో చిక్కాల్సిందేననే విధంగా పటిష్టమైన పర్యవేక్షణ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి, నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

డేటింగ్ యాప్‌లో పరిచయం.. రూ.4.91 కోట్లు మాయం

ప్రైవేట్ సంభాషణలు, వీడియో కాల్స్‌ను బయటపెడతామంటూ బెదిరింపులు.. 241 లావాదేవీల్లో భారీగా డబ్బు బదిలీ

చివరకు సొంత ఫ్లాట్‌ను సైతం విక్రయించి చెల్లింపులు.. పోలీసులకు ఫిర్యాదు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27 (హంస కలంవార్త):

డేటింగ్ యాప్‌లో పరిచయమైన వ్యక్తుల మాటలు నమ్మిన ఓ యువ న్యాయవాది సైబర్ నేరగాళ్ల వలలో చిక్కుకుని ఏకంగా రూ.4.91 కోట్లు కోల్పోయిన ఘటన హైదరాబాద్‌లో వెలుగుచూసింది. 27 ఏళ్ల వయసున్న బాధిత న్యాయవాదిని డేటింగ్ యాప్ ద్వారా పరిచయం చేసుకున్న సైబర్ నేరగాళ్లు మొదట స్నేహపూర్వకంగా మాట్లాడినట్లు తెలుస్తోంది. అనంతరం వ్యక్తిగత విషయాలు, ప్రైవేట్ సంభాషణలు, వీడియో కాల్స్‌కు సంబంధించిన సున్నితమైన సమాచారాన్ని తమ వద్ద ఉన్నట్లు చెప్పి బెదిరింపులకు పాల్పడినట్లు బాధితుడు పోలీసులకు ఇచ్చిన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నాడు.

తన వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని బయటపెడతారనే భయంతో బాధితుడు నేరగాళ్లు అడిగిన మొత్తాలను చెల్లించడం ప్రారంభించినట్లు సమాచారం. మొదట చిన్న మొత్తాలతో ప్రారంభమైన చెల్లింపులు క్రమంగా భారీ మొత్తాలకు చేరుకున్నాయి. ఒకసారి డబ్బు చెల్లించిన తర్వాత కూడా నేరగాళ్లు బెదిరింపులు ఆపకుండా మరింత డబ్బు డిమాండ్ చేసినట్లు ఫిర్యాదులో వెల్లడైంది.

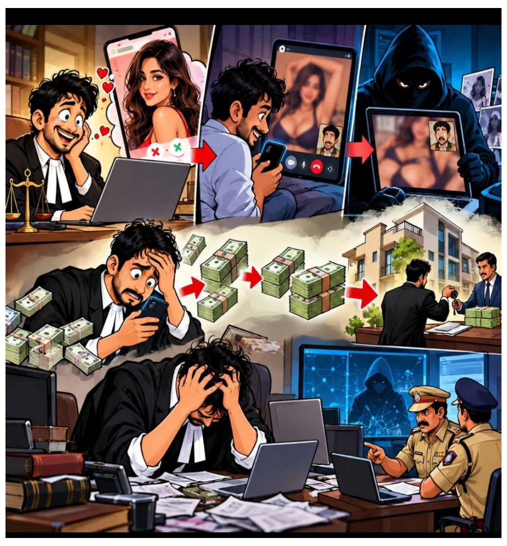
241 లావాదేవీల్లో భారీగా నగదు బదిలీ

నేరగాళ్ల బెదిరింపులకు భయపడిన బాధితుడు వివిధ దశల్లో మొత్తం 241 లావాదేవీల ద్వారా సుమారు రూ.4.91 కోట్లను వారి ఖాతాలకు బదిలీ చేసినట్లు పోలీసులకు తెలిపాడు. తన వద్ద ఉన్న బ్యాంకు ఖాతాల సొమ్ము పూర్తయిన తర్వాత కూడా నేరగాళ్ల నుంచి డబ్బు డిమాండ్లు కొనసాగినట్లు పేర్కొన్నాడు.పరిస్థితి మరింత తీవ్రమవడంతో తన సొంత ఫ్లాట్‌ను కూడా విక్రయించి వచ్చిన డబ్బును నేరగాళ్లకు చెల్లించినట్లు బాధితుడు పోలీసులకు వివరించాడు. ఇంత పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు చెల్లించినప్పటికీ నిందితులు బెదిరింపులను కొనసాగించడంతో చివరకు తాను మోసపోయిన విషయాన్ని గుర్తించి పోలీసులను ఆశ్రయించినట్లు తెలుస్తోంది.

దర్యాప్తు ప్రారంభించిన పోలీసులు

బాధితుడి ఫిర్యాదు ఆధారంగా పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. బాధితుడి బ్యాంకు ఖాతాల నుంచి జరిగిన 241 లావాదేవీల వివరాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం. డబ్బు ఏ ఖాతాలకు బదిలీ అయింది, ఆ ఖాతాల వెనుక ఎవరున్నారు, వాటి నుంచి నగదు ఎక్కడికి తరలించబడింది అనే అంశాలపై పోలీసులు దృష్టి సారించారు.అదేవిధంగా డేటింగ్ యాప్‌లో జరిగిన సంభాషణలు, ఫోన్ కాల్స్, వీడియో కాల్స్, సందేశాలు, డబ్బు చెల్లింపులకు సంబంధించిన ఆధారాలను సేకరిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ వ్యవహారం వెనుక ఒకే వ్యక్తి ఉన్నాడా, లేక సమూహంగా సైబర్ నేరానికి పాల్పడ్డారా అనే కోణంలోనూ దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది.

అపరిచితుల పరిచయాలతో అప్రమత్తంగా ఉండాలి



డేటింగ్ యాప్‌లు, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా పరిచయమయ్యే అపరిచిత వ్యక్తులతో వ్యక్తిగత సమాచారం, ఫోటోలు, వీడియోలు, బ్యాంకు వివరాలు పంచుకోవద్దని పోలీసులు తరచూ సూచిస్తున్నారు. వ్యక్తిగత సమాచారం బయటపెడతామని బెదిరించి డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తే భయపడి చెల్లింపులు చేయకుండా వెంటనే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయాలని సూచిస్తున్నారు.ఈ ఘటనలో బాధితుడు వరుసగా చెల్లింపులు చేస్తూ చివరకు ఆస్తిని సైతం విక్రయించే పరిస్థితికి చేరుకోవడం సైబర్ నేరగాళ్ల బెదిరింపుల తీవ్రతను తెలియజేస్తోంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో బాధితులు నేరగాళ్ల ఒత్తిడికి లొంగకుండా వెంటనే పోలీసులను ఆశ్రయిస్తే దర్యాప్తు ద్వారా డబ్బు బదిలీలను గుర్తించే అవకాశం ఉంటుందని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

బడుగు బలహీన వర్గాల స్ఫూర్తి ప్రదాత కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ

తెలంగాణ సాధన కోసం జీవితాంతం పోరాటం చేసిన మహనీయుడు

త్యాగం, ప్రజాసేవ, ఉద్యమ స్ఫూర్తి భావితరాలకు ఆదర్శం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27 (హంస కలంవార్త):

బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి, ప్రజాస్వామ్య విలువల పరిరక్షణకు, తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనకు జీవితాంతం పోరాటం చేసిన ప్రజాస్వామిక మానవతావాది ఆచార్య కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ సేవలు చిరస్మరణీయమని గౌరవ శాసనసభా వ్యవహారాల ప్రజా లెక్కల సంఘం అధ్యక్షుడు ఆరెకపూడి గాంధీ అన్నారు.

కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ 111వ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఆల్విన్ కాలనీ పద్మశాలి సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఎల్లమ్మబండలో నిర్వహించిన జయంతి వేడుకలకు ఆరెకపూడి గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్‌తో కలిసి కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.అనంతరం జరిగిన కార్యక్రమంలో గాంధీ మాట్లాడుతూ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ తెలంగాణ ప్రజల హక్కుల కోసం, సామాజిక న్యాయం కోసం నిరంతరం పోరాడిన గొప్ప ఉద్యమకారుడని కొనియాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమ చరిత్రలో ఆయన పాత్రను ఎప్పటికీ మరచిపోలేమన్నారు.

మూడు దశల పోరాటాల్లో కీలక పాత్ర

భారత స్వాతంత్ర్య సమరం, నిజాం నిరంకుశ పాలనకు వ్యతిరేకంగా సాగిన

పోరాటం, ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమం వంటి మూడు కీలక దశల్లో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ప్రముఖ పాత్ర పోషించారని గాంధీ పేర్కొన్నారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన ఆయన అనంతరం ప్రజల హక్కులు, సామాజిక న్యాయం, తెలంగాణ ప్రాంత ప్రయోజనాల కోసం తన జీవితాన్ని అంకితం చేశారని తెలిపారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం జరిగిన తొలి దశ ఉద్యమంలో, ముఖ్యంగా 1969లో జరిగిన తెలంగాణ ఉద్యమంలో బాపూజీ కీలకంగా వ్యవహరించారని గుర్తుచేశారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడాలన్న లక్ష్యంతో ఆయన తన పదవిని సైతం త్యాగం చేయడానికి వెనుకాడలేదని అన్నారు.

పదవుల కంటే ప్రజల ప్రయోజనాలే ముఖ్యం

ప్రజాప్రతినిధిగా ఉన్న సమయంలోనూ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేశారని గాంధీ తెలిపారు. అధికార పదవులను, వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలను పక్కనపెట్టి ప్రజల ఆకాంక్షల కోసం పోరాడిన త్యాగశీలి అని కొనియాడారు.దశాబ్దాల తెలంగాణ ప్రజల కల సాకారమైనప్పటికీ, ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావాన్ని బాపూజీ స్వయంగా చూడలేకపోవడం బాధాకరమన్నారు. అయితే రాష్ట్ర సాధన కోసం ఆయన చేసిన పోరాటం, అందించిన స్ఫూర్తి తెలంగాణ చరిత్రలో శాశ్వతంగా నిలిచిపోతుందని పేర్కొన్నారు.

సొంత ఇంటినే ఉద్యమానికి అంకితం చేసిన మహనీయుడు

తెలంగాణ ఉద్యమం కోసం కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ తన సొంత ఇంటినే ఉద్యమ కార్యకలాపాలకు వేదికగా మార్చి త్యాగం చేశారని గాంధీ గుర్తుచేశారు. వ్యక్తిగత ఆస్తి, సౌకర్యాల కంటే ప్రజల ఆకాంక్షలే ముఖ్యమని భావించిన ఆయన త్యాగం నేటి తరానికి ఆదర్శమన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం జరిగిన ఉద్యమంలో అనేక మంది నాయకులు, కార్యకర్తలకు బాపూజీ స్ఫూర్తిగా నిలిచారని తెలిపారు. ఉద్యమ సమయంలో ఆయన చూపిన ధైర్యం, నిబద్ధత, ప్రజల పట్ల ఉన్న ప్రేమ భావితరాలకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని అన్నారు.

యువతకు బాపూజీ జీవితం ఆదర్శం

కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జీవితం నేటి యువతకు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమని గాంధీ అన్నారు. దేశం, సమాజం, ప్రజల కోసం జీవితాన్ని అంకితం చేయాలనే తపన ఆయనలో కనిపించిందన్నారు. సామాజిక న్యాయం, సమానత్వం, ప్రజాస్వామ్య విలువల కోసం ఆయన చేసిన కృషిని యువత తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.త్యాగం, పోరాటం, ప్రజాసేవ, నిబద్ధత అనే విలువలకు కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జీవితం ప్రతీకగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లడమే ఆయనకు అందించే నిజమైన నివాళి అని గాంధీ అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆల్విన్ కాలనీ పద్మశాలి సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు చిట్టిపోలు బిక్షమయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి కోడూరి ప్రకాశ్, కోశాధికారి నరసింహా రాములు, ఉపాధ్యక్షుడు జిల్లా గణేష్, సంఘం సభ్యులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, స్థానికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్జికల్ స్ట్రైక్.. ఉగ్రవాదంపై భారత్ వైఖరిని చాటిన నిర్ణయాత్మక చర్య

'మనసులో మాట' కార్యక్రమంలో 2016 సర్జికల్ స్ట్రైక్‌ను ప్రస్తావించిన ప్రధాని మోదీ

జనగణన తొలి దశ దాదాపు పూర్తి.. 32 కోట్లకు పైగా కుటుంబాల సమాచారం నమోదు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 27 (హంస కలంవార్త):

ఉగ్రవాదంపై భారత్ అనుసరిస్తున్న విధానాన్ని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మరోసారి స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం నిర్వహించిన 138వ 'మనసులో మాట' కార్యక్రమంలో ఆయన 2016లో భారత సైన్యం చేపట్టిన సర్జికల్ స్ట్రైక్‌ను ప్రస్తావించారు. 2016 సెప్టెంబర్ 28, 29 తేదీల్లో భారత సైన్యం పాకిస్థాన్‌లోని ఉగ్రవాద స్థావరాలపై నిర్వహించిన ఈ దాడులకు పదేళ్లు పూర్తికానున్న సందర్భంగా ప్రధాని ఆ ఘటనను గుర్తుచేశారు. ఉగ్రవాదంపై భారత్ ఎటువంటి ఉపేక్ష లేని విధానంతో ముందుకు సాగుతోందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఉగ్రవాద దాడులకు భారత్ నిర్ణయాత్మకంగా స్పందించగలదనే విషయాన్ని 2016 సర్జికల్ స్ట్రైక్ ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిందని ఆయన అన్నారు. ఉగ్రవాదంపై పోరాటంలో భారత్ తన విధానాన్ని స్పష్టంగా ప్రకటించిందని పేర్కొన్నారు. గత పదేళ్లలో బాలాకోట్ వైమానిక దాడి నుంచి 'ఆపరేషన్ సిందూర్' వరకు ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా భారత్ తన వైఖరిని పలుమార్లు స్పష్టం చేసిందని ప్రధాని తెలిపారు. దేశంపై ఉగ్రవాద దాడులకు తగిన ప్రతిస్పందన ఇవ్వాలనే విధానంతో భారత్ ముందుకు సాగుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

జనగణన తొలి దశ దాదాపు పూర్తి

ఇదే కార్యక్రమంలో దేశవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న జనగణన ప్రక్రియ పురోగతిని కూడా ప్రధాని మోదీ వివరించారు. దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో జనగణన తొలి దశ దాదాపు పూర్తయిందని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 32 కోట్లకు పైగా కుటుంబాల వివరాలను నమోదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. లడఖ్, హిమాచల్‌ప్రదేశ్, జమ్మూకశ్మీర్, ఉత్తరాఖండ్‌లోని మారుమూల, మంచుతో కప్పబడిన ప్రాంతాల్లోనూ జనగణన ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని ప్రధాని తెలిపారు. ఉత్తరాఖండ్‌లోని చమోలీ జిల్లాలో మాణా గ్రామం నుంచి జనగణన కార్యక్రమం ప్రారంభమైన విషయాన్ని కూడా ఆయన ప్రస్తావించారుజనగణనను ప్రతి ఒక్కరి జాతీయ బాధ్యతగా ప్రధాని అభివర్ణించారు. దేశ భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన సరైన చిత్రం రూపొందించేందుకు ప్రతి కుటుంబం, ప్రతి పౌరుడి వివరాలు ఖచ్చితంగా నమోదు కావడం ఎంతో ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు జనగణన ప్రక్రియలో చురుకుగా భాగస్వాములు కావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. జనగణనలో స్వయంగా వివరాలు నమోదు చేసుకునే సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉందని ప్రధాని తెలిపారు. తమ కుటుంబానికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని ప్రజలు తమ చేతులతోనే నమోదు చేసుకునే అవకాశం ఉందని వివరించారు. జనగణన ప్రక్రియలో ప్రజల భాగస్వామ్యం దేశ భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని రూపొందించడంలో ఉపయోగపడుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

గమనిక: అధికారిక ప్రధానమంత్రి కార్యాలయ వివరాల ప్రకారం సెప్టెంబర్ 27, 2026న జరిగినది 138వ 'మనసులో మాట' కార్యక్రమమే. అలాగే జనగణన తొలి దశ దాదాపు పూర్తై, 32 కోట్లకు పైగా కుటుంబాల సమాచారం నమోదు అయినట్లు అధికారిక ప్రసంగంలో పేర్కొన్నారు

సైబరాబాద్‌లో వారాంతపు ప్రత్యేక మద్యం మత్తు తనిఖీలు

97 మందిపై కేసులు నమోదు.. 76 ద్విచక్ర వాహనదారులు, 15 కార్ల డ్రైవర్లు

సైబరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27 (హంస కలంవార్త):

వారాంతం సందర్భంగా మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించారు. సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో చేపట్టిన ఈ ప్రత్యేక తనిఖీల్లో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతున్న 97 మందిని గుర్తించి వారిపై కేసులు నమోదు చేసినట్లు సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ అదనపు పోలీసు కమిషనర్ జి. నరేందర్ తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో మొత్తం 76 ద్విచక్ర వాహనదారులు, 5 ఆటో డ్రైవర్లు, 15 కార్ల డ్రైవర్లు, ఒక భారీ వాహన డ్రైవర్ మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతూ పోలీసులకు పట్టుబడ్డారు. వీరందరిపై నిబంధనల ప్రకారం కేసులు నమోదు చేసి తదుపరి చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

మద్యం మోతాదు ఆధారంగా కేసుల నమోదు

పట్టుబడిన వాహనదారుల రక్తంలో ఉన్న మద్యం మోతాదును పరిశీలించిన అనంతరం కేసులను వివిధ స్థాయిలుగా వర్గీకరించారు. ఇందులో 79 మందిలో 100 మిల్లీలీటర్ల రక్తానికి 36 మిల్లీగ్రాముల నుంచి 200 మిల్లీగ్రాముల వరకు, 12 మందిలో 201 నుంచి 300 మిల్లీగ్రాముల వరకు, మరో 6 మందిలో 301 నుంచి 550 మిల్లీగ్రాముల వరకు మద్యం ఉన్నట్లు పరీక్షల్లో తేలింది. అధిక మోతాదులో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపిన వారిపై కూడా పోలీసులు ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం వల్ల డ్రైవర్‌తో పాటు రహదారిపై ప్రయాణించే ఇతరుల ప్రాణాలకు కూడా ప్రమాదం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని పోలీసులు హెచ్చరించారు.

కోర్టుకు హాజరు

డ్రంక్ డ్రైవింగ్‌లో పట్టుబడిన వారందరినీ చట్టపరమైన ప్రక్రియలో భాగంగా కోర్టు ముందు హాజరుపరచనున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం తీవ్రమైన నేరమని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై ఎలాంటి మినహాయింపులు లేకుండా చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. మద్యం మత్తులో వాహనం నడిపి ప్రమాదానికి కారణమై ప్రాణనష్టం లేదా ఇతర తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారితీస్తే, వర్తించే నిబంధనల ప్రకారం మరింత తీవ్రమైన కేసులు నమోదు చేసే అవకాశం ఉందని పోలీసులు తెలిపారు. భారతీయ న్యాయ సంహితలోని సంబంధిత నిబంధనల ప్రకారం నేర తీవ్రతను బట్టి జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా కూడా విధించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

గత వారం 89 కేసులకు కోర్టుల్లో పరిష్కారం

ఇదిలా ఉండగా, సెప్టెంబర్ 21 నుంచి 26 వరకు గత వారంలో నమోదైన పాత మద్యం మత్తు వాహన నడుపుదల కేసుల్లో 89 కేసులను కోర్టులు పరిష్కరించినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీసు అధికారులు తెలిపారు. వాటిలో 3 మందికి జరిమానాతో పాటు జైలు శిక్ష, ఒకరికి జరిమానాతో పాటు సామాజిక సేవ, మరో 85 మందికి జరిమానా విధించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

మద్యం సేవించి వాహనం నడపొద్దు

వారాంతాల్లో యువత, వాహనదారులు మద్యం సేవించిన అనంతరం వాహనాలు నడపకుండా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు సూచించారు. మద్యం సేవించిన వ్యక్తులు స్వయంగా వాహనం నడపకుండా ప్రత్యామ్నాయ రవాణా సదుపాయాలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. రహదారి భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని మద్యం సేవించి వాహనం నడిపే వారిపై ప్రత్యేక తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని పోలీసులు తెలిపారు. వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తూ తమ ప్రాణాలతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలను కూడా కాపాడాలని సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

హైదరాబాద్‌లో ప్రముఖ హోటళ్లపై ఆహార భద్రత అధికారుల తనిఖీలు

నాసిరకం ఆహార పదార్థాలు.. ఈగలు, బొద్దింకల గుర్తింపు

పలు ప్రముఖ హోటళ్ల ఆహార అనుమతులు రద్దు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27 (హంస కలంవార్త):

హైదరాబాద్‌లోని మాదాపూర్, గచ్చిబౌలి, హైటెక్‌సిటీ ప్రాంతాల్లో ఆహార భద్రత అధికారులు విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు. ప్రముఖ హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లలో ఆహార పదార్థాల నాణ్యత, వంటశాలల పరిశుభ్రత, ఆహార నిల్వ విధానం, పారిశుద్ధ్య పరిస్థితులను పరిశీలించారు. తనిఖీల సందర్భంగా కొన్ని హోటళ్లలో నాసిరకం ఆహార పదార్థాలతో పాటు అపరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించినట్లు సమాచారం. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఈగలు, బొద్దింకలు కనిపించడంతో పాటు ఆహార పదార్థాల తయారీ, నిల్వ విషయంలో నిర్లక్ష్యం ఉన్నట్లు గుర్తించారు. నిబంధనలకు అనుగుణంగా పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు పాటించని పలు హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లపై అధికారులు చర్యలు తీసుకున్నారు.

హైటెక్‌సిటీ ప్రాంతంలో..

హైటెక్‌సిటీ పరిధిలోని మొనాస్ట్రీ, కోల్ స్పార్క్ రెస్టారెంట్, కాంచి కేఫ్ తదితర ఆహార విక్రయ కేంద్రాల్లో అధికారులు తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల్లో ఆహార నాణ్యత, పరిశుభ్రత ప్రమాణాలకు సంబంధించిన లోపాలను గుర్తించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. నిబంధనల ఉల్లంఘనల నేపథ్యంలో సంబంధిత ఆహార అనుమతులను రద్దు చేసినట్లు వెల్లడించారు.

గచ్చిబౌలిలోనూ తనిఖీలు..

గచ్చిబౌలి ప్రాంతంలోని శివాణి బార్ అండ్ రెస్టారెంట్, అల్‌సబా రెస్టారెంట్, ఉడిపీస్ ఉపహార్, అంటెరా కిచెన్ అండ్ బార్ తదితర హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లలోనూ ఆహార భద్రత అధికారులు తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ తనిఖీల సందర్భంగా వంటశాలల నిర్వహణ, ఆహార పదార్థాల నిల్వ, పరిశుభ్రత, ఆహార తయారీ విధానాలను పరిశీలించారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించినట్లు గుర్తించిన సంస్థలపై చర్యలు తీసుకుంటూ ఆహార అనుమతులను రద్దు చేసినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు.

మాదాపూర్‌లో పలు హోటళ్లపై చర్యలు..

మాదాపూర్ ప్రాంతంలో లక్కీ రెస్టారెంట్, సాయిరామ్ మెస్, ఇనార్బిట్ మాల్‌లోని అమ్ ఆహా తెలుగు కిచెన్ అండ్ బార్ తదితర ఆహార కేంద్రాల్లో అధికారులు తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల్లో గుర్తించిన లోపాల ఆధారంగా సంబంధిత సంస్థల ఆహార అనుమతులను రద్దు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. అదేవిధంగా మాదాపూర్ ఇనార్బిట్ మాల్‌లోని ఫ్యూజన్9, అమ్నీషియా స్కై బార్‌లపైనా అధికారులు చర్యలు తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆహార తయారీ, నిల్వ, వంటశాల పరిశుభ్రత తదితర అంశాల్లో నిబంధనలు పాటించకపోవడంతో అనుమతులు రద్దు చేసినట్లు సమాచారం.

పరిశుభ్రతపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి

హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లలో ఆహారం తయారు చేసే ప్రదేశాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలని, ఆహార పదార్థాలను సురక్షితంగా నిల్వ చేయాలని ఆహార భద్రత అధికారులు సూచిస్తున్నారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన, పరిశుభ్రమైన ఆహారం అందించాల్సిన బాధ్యత హోటళ్ల నిర్వాహకులపై ఉందని పేర్కొంటున్నారు. ఆహార పదార్థాల్లో నాణ్యత లోపాలు, వంటశాలల్లో అపరిశుభ్రత, కీటకాల సమస్యలు వంటి అంశాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే సంబంధిత సంస్థలపై నిబంధనల ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మాదాపూర్, గచ్చిబౌలి, హైటెక్‌సిటీ వంటి ప్రాంతాల్లో ప్రముఖ హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు పెద్ద సంఖ్యలో ఉండటంతో అధికారులు తనిఖీలను మరింత విస్తృతం చేసే అవకాశం ఉంది. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆహార నాణ్యత, పరిశుభ్రత ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని అధికారులు సూచించారు.

హంస కలంవార్త ప్రత్యేక కథనం

హంస కలం వార్త

నుదుటిపై బొట్టు.. మన సంప్రదాయంలో ప్రత్యేకమైన ఆచారం

కుంకుమ, గంధం, విభూతి, నామం.. ఒక్కో గుర్తుకు ఒక్కో ప్రత్యేకత

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27 (హంస కలంవార్త):

మన భారతీయ సంప్రదాయంలో నుదుటిపై బొట్టు పెట్టుకోవడం అనాదిగా కొనసాగుతున్న ఆచారం. పూజలు, దేవాలయ దర్శనాలు, శుభకార్యాల సమయంలో మహిళలు కుంకుమ, పురుషులు విభూతి, గంధం లేదా నామం ధరించడం కనిపిస్తుంది. వీటికి ఆధ్యాత్మికంగా, సాంస్కృతికంగా ప్రత్యేకమైన ప్రాధాన్యం ఉందని భక్తుల విశ్వాసం.

కుంకుమ:

నుదుటిపై కుంకుమ పెట్టుకోవడం శుభానికి, మంగళానికి గుర్తుగా భావిస్తారు. ముఖ్యంగా మహిళలు పూజలు, శుభకార్యాల సమయంలో కుంకుమను ధరించడం సంప్రదాయంగా వస్తోంది.

గంధం:

గంధాన్ని నుదుటిపై ధరించడం పవిత్రతకు గుర్తుగా భావిస్తారు. దేవుడి పూజ అనంతరం గంధాన్ని ప్రసాదంగా నుదుటిపై పెట్టుకునే ఆచారం అనేక ప్రాంతాల్లో ఉంది.

విభూతి:

శైవ సంప్రదాయంలో విభూతికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. శివారాధన అనంతరం నుదుటిపై విభూతి ధరించడం భక్తి, వైరాగ్యానికి ప్రతీకగా భావిస్తారు.

నామం:

వైష్ణవ సంప్రదాయంలో నుదుటిపై నామం ధరించడం ముఖ్యమైన ఆచారం. ఇది శ్రీమహావిష్ణువు పట్ల భక్తికి గుర్తుగా భావిస్తారు.

ఆంజనేయ స్వామి సింధూరం:

ఆంజనేయ స్వామి ఆలయాల్లో సింధూరానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉంది. స్వామివారికి సింధూరం సమర్పించి, అనంతరం భక్తులు దానిని ప్రసాదంగా నుదుటిపై ధరించే ఆచారం ఉంది.నుదుటి బొట్టుకు ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యం

నుదుటి మధ్యభాగాన్ని యోగ, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాల్లో ఆజ్ఞా చక్రం ఉన్న ప్రాంతంగా పేర్కొంటారు. ఈ ప్రాంతంలో బొట్టు ధరించడం ఏకాగ్రత, ఆధ్యాత్మిక చింతనకు ప్రతీకగా భావించే సంప్రదాయ విశ్వాసం ఉంది.అయితే కుంకుమ, గంధం, విభూతి లేదా ఇతర బొట్లు ధరించడం వల్ల ప్రత్యేకమైన శారీరక లేదా వైద్య ప్రయోజనాలు ఖచ్చితంగా లభిస్తాయని చెప్పడానికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు వేరు. అందువల్ల వీటిని ప్రధానంగా సంప్రదాయం, ఆచారం, భక్తి విశ్వాసాల కోణంలోనే చూడాలి.బొట్టు కేవలం అలంకారం కాదు.. మన సంస్కృతి, సంప్రదాయం, భక్తి భావనలకు ప్రతీకగా తరతరాలుగా కొనసాగుతున్న ఆచారం.

ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థులకు పోటీలు

మేడ్చల్--మల్కాజ్‌గిరి జిల్లా, సెప్టెంబర్ 27 (హంస కలంవార్త):

ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మేడ్చల్--మల్కాజ్‌గిరి జిల్లాలోని యువ పర్యాటక క్లబ్బుల విద్యార్థులకు జిల్లా స్థాయిలో వ్యాసరచన, వక్తృత్వం, చిత్రలేఖనం, పాటల పోటీలు నిర్వహించారు. 'పర్యాటక రంగ రూపకల్పనలో డిజిటల్ సాంకేతికత, కృత్రిమ మేధస్సు' అనే అంశంపై నిర్వహించిన ఈ పోటీల్లో జిల్లాలోని వివిధ పాఠశాలల నుంచి ఎంపికైన విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.విద్యార్థుల్లో పర్యాటక రంగంపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, వారిలో దాగి ఉన్న సృజనాత్మకతను వెలికితీయడమే ఈ పోటీల ప్రధాన ఉద్దేశమని అధికారులు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో పర్యాటక రంగ అభివృద్ధిలో యువత కీలక పాత్ర పోషించేలా వారికి సరైన మార్గనిర్దేశం, శిక్షణ అందించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ ఫైజన్ అహ్మద్ మాట్లాడుతూ.. మేడ్చల్--మల్కాజ్‌గిరి జిల్లాకు పర్యాటక రంగంలో అపారమైన అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలోని కీసర రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయం, షామీర్‌పేట చెరువు, కండ్లకోయ ఆక్సిజన్ పార్కు, జీనం వ్యాలీతో పాటు పలు ప్రముఖ దేవాలయాలు, పర్యాటక ప్రాంతాలు హైదరాబాద్‌కు అత్యంత సమీపంలో ఉన్నాయని చెప్పారు. ఈ ప్రాంతాలను మరింత అభివృద్ధి చేసి పర్యాటకులను ఆకర్షించేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.జిల్లాలో ఉన్న పర్యాటక అవకాశాలను

సద్వినియోగం చేసుకుంటూ జిల్లా అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని అదనపు కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు.మేడ్చల్--మల్కాజ్‌గిరి జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవ కార్యక్రమంలో నేరేడ్‌మెట్ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థులతో పాటు

వివిధ జిల్లా పరిషత్ పాఠశాలల నుంచి వచ్చిన విద్యార్థులు నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఆదిలాబాద్ లలితకళల పాఠశాల విద్యార్థులు రూపొందించిన కాన్వాస్ చిత్రాలు కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. తొమ్మిది, పదో తరగతి విద్యార్థులు పర్యావరణ పరిరక్షణ, పర్యాటక రంగం తదితర అంశాలపై రూపొందించిన చిత్రాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. విద్యార్థుల ప్రతిభను అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు. భవిష్యత్తులో జిల్లాలోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతాలను చిత్రకళ రూపంలో రూపొందించి, వాటిని రాష్ట్రస్థాయి కళా ప్రదర్శనశాలల్లో ప్రదర్శించే విధంగా విద్యార్థులకు తగిన శిక్షణ అందించాలని అదనపు కలెక్టర్ సంబంధిత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులకు, ప్రిన్సిపాళ్లకు సూచించారు.అనంతరం వివిధ పోటీల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థులకు ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులతో పాటు ప్రశంసాపత్రాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా లలితకళల విద్యార్థులు అదనపు కలెక్టర్ ఫైజన్ అహ్మద్ చిత్రపటాన్ని స్వయంగా చిత్రించి ఆయనకు బహుమతిగా అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పర్యాటక సమన్వయ అధికారి సాంబశివరావు, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రేణుక, ఇంటర్మీడియట్ విద్యాశాఖ అధికారి కిషన్, పర్యాటక అధికారి దామోదర్, లీడ్ బ్యాంకు మేనేజర్ శివప్రసాద్, డీపీఎం అభిలాష్‌రావు, వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, కళాశాలల ప్రిన్సిపాళ్లు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీజీఎస్ఆర్టీసీ బస్‌భవన్‌లో ఘనంగా కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతి వేడుకలు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27 (హంస కలంవార్త):

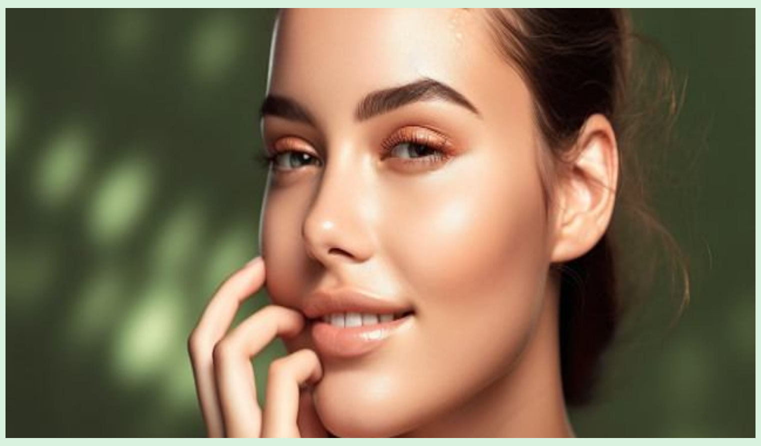
తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ బస్‌భవన్‌లో స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ 111వ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ కార్యనిర్వాహక సంచాలకులు సిహెచ్. వెంకన్న కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా కార్యనిర్వాహక సంచాలకులు సిహెచ్. వెంకన్న మాట్లాడుతూ.. బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి, ప్రజా హక్కుల పరిరక్షణ, సామాజిక న్యాయం కోసం కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జీవితాంతం చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఆయన చేసిన త్యాగాలు, ప్రజల హక్కుల కోసం సాగించిన పోరాటం, చూపిన మార్గం భావితరాలకు నిరంతరం స్ఫూర్తినిస్తాయని పేర్కొన్నారు. కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ఆశయాలను ఆచరణలో ముందుకు తీసుకెళ్లడమే ఆయనకు మనం అందించే నిజమైన నివాళి అని సిహెచ్. వెంకన్న అన్నారు. సమాజంలోని అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి ఆయన చేసిన కృషిని ప్రతి ఒక్కరూ స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్థిక సలహాదారు శ్రీమతి విజయపుష్ప, సీనియర్ న్యాయ అధికారి కిరణ్, ఉప ప్రధాన కార్యనిర్వాహక అధికారి శ్రీమతి శిరీషతో పాటు పలువురు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. వారు కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఆయన సేవలను స్మరించుకున్నారు.

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రొటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (న్రాఖీ) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (న్రాఖీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి. ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మద్యమద్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెడలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెడ బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెడను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెడ సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెడ పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు పునరావృతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెడ స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెడ వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి. దీన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎగ్త్ర పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

హంస కలం వార్త

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్థూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాద్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి

మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

ప్రస్తుత రోజుల్లో స్త్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పనులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు.కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ షేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీ లు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే తీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫిన్ , పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్‌ను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైగ్లిజరైడ్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుందట. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుందట. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుందట. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగేస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు.. నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ల కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శు భ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమిడీ విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శెనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఊ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టొమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఆఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు , నరాలలో మంట , మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు , భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్ , మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు , మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రిప్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కుర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్ , మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు , చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది . ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ , స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని , ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్నిస్ ఎల్బో లేదా గోల్ఫర్స్ ఎల్బో వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది , ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన , నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు , శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఊబకాయం , మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం , ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు , చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి , మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది.2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది.3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ప్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.

పటిక పొడి శరీరంలో వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంపై దీన్ని పూయడం మంచిది. పటిక నీటిని ముఖానికి పట్టించడం వల్ల ముడతలు తగ్గుతాయి. రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం బిగుతుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. పటిక చెమట వాసనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పటిక నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చెమట సమస్య తగ్గుతుంది. పటిక నీటితో పుక్కిలించడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

Edited, Printed,Published and Owned by **V. Madhusudan chary** , Lake view krishna residency.Flat no 102.Road no 4 Jaya nagarNear Ganesh Mandapam Kukatpally Telangana 500072, Printed at NALIVELLI EXPRESS, PUBLISHED FROM HNo1-1A9T-10,Main road, pattikonda kurnool, Andhrapradesh 518380, **PRGI TGTEL/26/A3129** Cell.No 9966555449