సూర్యోదయ వార్త

తెలుగు దినపత్రిక

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం...

తెలంగాణ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ | సంపుటి: 2 | సంచిక : 18 | బుధవారం 7.10. 2026 | పేజీలు :4 | వెల: 2



రాహుల్ గాంధీని పోలీసు వాహనంలో ఎక్కిస్తున్న పోలీసులు

రాహుల్, ప్రియాంక అరెస్ట్

- ఆకాశ్ భవన్ వద్ద బైటాయించిన కాంగ్రెస్ అగ్ర నేతలు
- జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను కలిసేందుకు యత్నం
- రాహుల్, ప్రియాంకలను అదుపులోకి తీసుకుని తరలించిన పోలీసులు

హైదరాబాద్ సూర్యోదయ వార్త

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని ఆకాశ్ భవన్ వద్ద తీవ్ర ఉద్రిక్తత చోటుచేసుకుంది. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను కలిసేందుకు కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ ప్రయత్నించగా పోలీసులు వారిని అడ్డుకున్నారు. ఈ క్రమంలో పోలీసులకు, కాంగ్రెస్ నాయకులకు మధ్య తీవ్ర తోపులాట జరిగి ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది.

ఆకాశ్ భవన్ వద్ద నిరసన..

ఉదయం నుంచి ఆకాశ్ భవన్ వద్ద కాంగ్రెస్ శ్రేణులు భారీగా మోహరించి నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టాయి. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ ఎంపీలు, అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ నేతృత్వంలో సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను కలిసేందుకు వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అయితే, ముందస్తు అనుమతి లేదంటూ పోలీసులు వారిని దారిలోనే అడ్డుకున్నారు. పోలీసులు అడ్డుకోవడంతో కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బారికేడ్లను దాటేందుకు ప్రయత్నించడంతో పోలీసులు, నిరసనకారులకు మధ్య తీవ్ర తోపులాట చోటుచేసుకుంది. ఉదయం నుంచి కొనసాగుతున్న ఈ నిరసనల కారణంగా ఆకాశ్ భవన్ ప్రాంతంలో భారీగా ట్రాఫిక్ నిలిచిపోవడంతో పాటు ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తలెత్తాయి. పరిస్థితులు మరింత చేయి దాటకుండా ఉండేందుకు రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు.. రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీతో పాటు పలువురు కాంగ్రెస్ ఎంపీలు, ఇతర నేతలను బలవంతంగా అదుపులోకి తీసుకుని అక్కడి నుంచి తరలించారు.

కేసీఆర్ కుటుంబ సభ్యులకు సర్వే నోటీసులు!

ఎర్రవల్లి ఫామ్‌హౌస్ సమీప సర్వే నంబర్‌లో 45 ఎకరాలు తగ్గుదల

- తగ్గిన భూమి లెక్క తేల్చేందుకు సర్వే నోటిఫికేషన్ జారీకి ప్రభుత్వ నిర్ణయం.. భూములపై సీఎం రేవంత్ సమీక్ష
- ఫామ్‌హౌస్ ఎదురుగా అమర వీరుల కాలనీ నిర్మాణం



మాజీ ముఖ్యమంత్రి కె.చంద్రశేఖర్‌రావు కుటుంబ సభ్యులకు రెవెన్యూ శాఖ ద్వారా భూమి సర్వే నోటీసులు జారీ చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. సిద్దిపేట జిల్లా మర్కూక్ మండలం ఎర్రవల్లి, శివారు వెంకటాపురం గ్రామాల పరిధిలో 45 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి విస్తీర్ణం లెక్కలు తేలకపోవడంతో... వాటి గుర్తింపునకు వెంటనే సర్వే నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయాలని సీఎం ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. 22ఏ నిషేధిత జాబితా అంశంపై శాసనసభలో గత నెల 16న జరిగిన చర్చలో భాగంగా ఎర్రవల్లి, శివారు వెంకటాపురం గ్రామాల పరిధిలో ప్రభుత్వ భూములపై విచారణకు రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. ఆ విచారణ పురోగతిపై మంగళవారం ఎంసీఆర్‌హెచ్‌ఆర్డీలోని బోధీ పెవిలియన్‌లో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు, సీఎంవో ముఖ్య కార్యదర్శి వి.శేషాద్రి, భూ అక్రమాలపై విచారణకు వేసిన కమిటీ, ధరణి అక్రమాలపై ఏర్పాటు చేసిన విచారణ కమిటీ సభ్యులు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విచారణ పురోగతిపై రేవంత్ కమిటీ సభ్యులను ప్రశ్నించారు.

జూన్ 2లోగా అమర వీరుల కాలనీ

ఎర్రవల్లి గ్రామ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 325లో మొత్తం 388 ఎకరాల భూమి ఉన్నట్లు రికార్డుల్లో నమోదైందని, కానీ తాజా సర్వేలో 343 ఎకరాల భూమి మాత్రమే ఉన్నట్లు గుర్తించామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి అధికారులు వివరించారు. రికార్డులో ఉన్న భూమికి, వాస్తవంగా ఉన్న భూమికి మధ్య 45 ఎకరాల వ్యత్యాసం ఉందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆ 45 ఎకరాల భూమిని తేల్చేందుకు ఎర్రవల్లి, శివారు వెంకటాపురం గ్రామాల్లో సర్వేకు నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. సర్వే నంబర్ 325 సమీపంలోనే కేసీఆర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు భూములు ఉన్నందున, వారి భూముల రికార్డులను సమర్పించాల్సిందిగా నోటీసులు జారీ చేస్తామని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. సర్వే నంబర్ 325లో గుర్తించే భూమిని స్థానికంగా అర్హులైన రైతులకు పంపిణీ చేయాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే, తెలంగాణ ఉద్యమంలో అమరులైన వారి కుటుంబాల కోసం 'తెలంగాణ అమరవీరుల కాలనీ'ని ఇదే ప్రాంతంలో నిర్మించాలని సీఎం ఆదేశించారు. అమరవీరుల కుటుంబాలకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించి, అవసరమైన అన్ని మౌలిక సదుపాయాలతో ఫాంహౌస్ ఎదురుగా కాలనీని అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. కాలనీ నిర్మాణ బాధ్యతలను గృహ నిర్మాణ శాఖకు అప్పగించాలని, వచ్చే జూన్ 2లోగా తెలంగాణ అమరవీరుల కాలనీ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.

యంగ్ ఇండియా స్కూల్‌కు భూమి

కొండపాక మండలం వెలికట్ట గ్రామ పరిధిలో అసైన్డ్ భూములు, మిషన్ భగీరథ భూములు మినహా మిగిలిన భూముల్లో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ (వైఐఐఎస్)తోపాటు ఎడ్యుకేషన్ హబ్ ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం రేవంత్ ఆదేశించారు. ఎల్‌నినో నేపథ్యంలో రిజర్వాయర్లు, చెరువుల నీటిని జాగ్రత్తగా వినియోగించాలని అధికారులకు సూచించారు. మల్లన్న సాగర్ నీటిని అనధికారికంగా వినియోగించే వారిని గుర్తించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.

రాహుల్, ప్రియాంకల అరెస్ట్ అప్రజాస్వామికం

- బీజేపీ కనుసన్నల్లో కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం పనిచేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి గొడ్డలిపెట్టు
- మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి



2

బడి బలపడాలి.. బాల్యం బలపడాలి

- 60 వేల మంది విద్యార్థులకు పౌష్టిక అల్పాహారం
- రూ.200 కోట్లతో ఆధునిక పాఠశాల.. మునగాలలో మెగా కిచెన్
- వచ్చే విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభానికి ముందే గడ్డిపల్లి పాఠశాల పూర్తికి ఆదేశం



2

నశాముక్త భారత్‌కు ప్రజా భాగస్వామ్యం కీలకం



- 2029 నాటికి తెలంగాణను మత్తు పదార్థాల రహిత రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దాలి
- గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా

8 వేల మెగావాట్ల అదనపు భారం.. అయినా విద్యుత్ కోతలు లేవు

- జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి 4 వేల మెగావాట్లు తగ్గినా నిరంతర సరఫరా
- రాష్ట్రంలో విద్యుత్ డిమాండ్ 20 వేల మెగావాట్లకు పెరిగింది
- గృహ వినియోగదారులకు 24 గంటలూ విద్యుత్ అందిస్తున్నాం
- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క



హైదరాబాద్ సూర్యోదయ వార్త

రాష్ట్రంలో విద్యుత్ డిమాండ్ భారీగా పెరగడంతో పాటు జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి తగ్గినప్పటికీ ప్రజలకు ఎక్కడా విద్యుత్ కోతలు లేకుండా సరఫరా చేస్తున్నామని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. గతంలో ఇదే సమయంలో రాష్ట్ర విద్యుత్ పీక్ డిమాండ్ 15 వేల మెగావాట్లు ఉండగా.. ప్రస్తుతం దాదాపు 20 వేల మెగావాట్లకు చేరిందన్నారు. ఎల్ నినో ప్రభావం వల్ల ఏర్పడిన వర్షాభావ పరిస్థితులతో నదులు, ప్రాజెక్టుల్లో నీటి లభ్యత తగ్గడంతో జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి సుమారు 4 వేల మెగావాట్లు తగ్గిందని చెప్పారు. దీంతో మొత్తంగా 8 వేల మెగావాట్ల అదనపు భారం ఏర్పడినప్పటికీ ట్రాన్స్‌కో, ఎస్పీడీసీఎల్, ఎన్పీడీసీఎల్ సంస్థలు సమర్థంగా పనిచేస్తూ నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్నాయని వెల్లడించారు.

పులిచింతల జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డితో కలిసి భట్టి విక్రమార్క పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం, ఇప్పటివరకు జరిగిన ఉత్పత్తి వివరాలను అధికారులను అడిగి - మిగతా 2 లో..

బండి సంజయ్‌కు బంపరాఫర్

హైదరాబాద్ సూర్యోదయ వార్త

తెలంగాణ రాజకీయాలపై బీజేపీ అగ్రనాయకత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. రాష్ట్రంలో అధికార పక్షాన్ని దీటుగా ఎదుర్కొంటూ, కేడర్‌లో నూతనోత్సాహం నింపే లక్ష్యంతో బీజేపీ అగ్రనాయకత్వం పావులు కదుపుతోంది. ఇందులో భాగంగా పార్టీ రాష్ట్ర ప్రచార కమిటీ ఛైర్మన్ పగ్గాలను మాజీ అధ్యక్షుడు, కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్‌కు అప్పగించేందుకు రంగం సిద్ధ మవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో బీజేపీ దూకుడు అనగానే ముందుగా గుర్తుకువచ్చే పేరు బండి సంజయ్ అనడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. గతంలో ఆయన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా ఉన్న సమయంలో పార్టీ శ్రేణుల్లో కన్పించిన ఉత్సాహం, అధికార పార్టీపై చేపట్టిన పోరాటాలు కేడర్‌ను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ప్రస్తుతం పార్టీని మరింత దూకుడుగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలంటే బండి సంజయ్ దూకుడు రాజకీయ శైలియే సరైనదనే భావనకు బీజేపీ అధిష్టానం వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. అందుకే ఆయనను ఎన్నికల ప్రచార కమిటీ ఛైర్మన్ పీఠంపై కూర్చోబెట్టే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం.

మరో పాదయాత్రకు రంగం సిద్ధం?

2022లో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడి హోదాలో బండి సంజయ్ 'ప్రజా సంగ్రామ యాత్ర' పేరుతో పాదయాత్ర చేశారు. దాదాపు 57అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు, సుమారు 1,592 కిలోమీటర్లకు పైగా సాగిన ఈ



పాదయాత్ర ఉమ్మడి జిల్లాల వ్యాప్తంగా ప్రజలను కలుస్తూ మొత్తం ఐదు విడతలుగా సాగింది. బండి సంజయ్ చేపట్టిన పాదయాత్ర పార్టీని ఏవిధంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలకు, ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. అదే ఫార్ములాను మరోసారి రిపీట్ చేయాలని హైకమాండ్ యోచిస్తోంది. పార్టీ కేడర్‌లో జోష్‌ను నింపేందుకు, ప్రజల్లో ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టేందుకు బండి సంజయ్‌తో మరో భారీ పాదయాత్ర చేయించాలనే ప్రతిపాదన ప్రస్తుతం కమలదళంలో చర్చనీయాంశమైంది.

తెలుగు దినపత్రిక
సూర్యోదయ వార్త
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం...

జాతీయ వన్యప్రాణి సంరక్షణ వారోత్సవాలు





ఏటూరు నాగారం. ములుగు జిల్లా. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త. ములుగు ప్రతినిధి.)

స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఏటూరు నాగారం నందు మంగళవారం ఏటూరు నాగారం అటవీ శాఖ మరియు ఎన్ ఎస్ ఎస్ యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో "జాతీయ వన్యప్రాణి సంరక్షణ వారోత్సవాల" సందర్భం గా కళాశాలలో ఏర్పాటుచేసిన కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్,బి. రేణుక అధ్యక్షత వహించగా, ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన ఏటునాగారం దక్షిణ అటవీ క్షేత్ర అధికారి అబ్దుల్ రెహమాన్ పాల్గొని మాట్లాడుతూ ప్లాస్టిక్ వాడకం వలన కలిగే అనర్థాలు, వన్యప్రాణి సంరక్షణ వలన కలిగే లాభాలు మరియు అడవులు అంతరించిపోతే జరిగే నష్టాన్ని విద్యార్థులకు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ ఎస్ ఎస్ కోఆర్డినేటర్ సిహెచ్. వెంకటయ్య, డాక్టర్, డి.నవీన్, డాక్టర్, పి. జ్యోతి, కనీస్ ఫాతిమా, సంపత్, జీవవేణి ,రమేష్, శ్రీధర్ ,రాజశేఖర్, భావన ,భారతి, భాస్కర్ ,శ్రీకాంత్, ప్రశాంతి , బోధనేతర సిబ్బంది మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు..

రామచంద్రుని పేటలో విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్‌కు స్థల పరిశీలన

- రూ.3.27 కోట్లతో విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్
- మంత్రి సీతక్క చొరవతో నిధుల మంజూరు
- స్థల పరిశీలన చేసిన రెవెన్యూ అధికారులు.



మంగపేట. ములుగు జిల్లా. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త)

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలం రాజుపేట కేంద్రంగా రామచంద్రునిపేట గ్రామంలో నూతనంగా విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్ నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం రూ. 3 కోట్ల 27 లక్షల నిధులను మంజూరు చేసింది.తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ ధనసరి అనసూయ సీతక్క ప్రత్యేక చొరవతో ఈ సబ్‌స్టేషన్‌కు నిధులు మంజూరు కావడంతో రాజుపేట పరిసర ప్రాంతాల ప్రజల విద్యుత్ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించనుంది.సబ్‌స్టేషన్ నిర్మాణానికి అనువైన స్థలాన్ని గుర్తించేందుకు రామచంద్రునిపేట గ్రామంలో స్థానిక తహసీల్దార్ తోట రవీందర్ ఆధ్వర్యంలో రెవెన్యూ అధికారులు స్థల పరిశీలన చేపట్టారు.రెవెన్యూ సర్వేయర్ సఫియా స్థలాన్ని సర్వే చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు చెట్టిపెల్లి వెంకటేశ్వర్లు,జిల్లా అధికార ప్రతినిధి అయ్యోరి యానయ్య,రామచంద్రునిపేట గ్రామ మాజీ ఉపసర్పంచ్ వెంగల బుచ్చిరెడ్డి,కిసాన్ సెల్ మండల అధ్యక్షులు చౌలం వెంకటేశ్వర్లు,సీనియర్ నాయకులు తుంబూరి రామ్‌రెడ్డి,గోనె శ్రీనివాస్‌రెడ్డి,యానాల రాధాకృష్ణరెడ్డి,అకుతోట వెంకన్న,సున్నం సమ్మయ్య,శ్యామ్ నరేశ్‌రెడ్డి,ఏలేటి రవీందర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.నూతన సబ్‌స్టేషన్ నిర్మాణంతో రాజుపేట కేంద్రంగా రామచంద్రునిపేటతో పాటు పరిసర గ్రామాలకు విద్యుత్ సరఫరా మరింత మెరుగుపడి,లో-వోల్టేజ్,విద్యుత్ అంతరాయాల సమస్యలు తగ్గనున్నాయని నాయకులు తెలిపారు.ఏజెన్సీ ప్రాంత ప్రజల విద్యుత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని సబ్‌స్టేషన్‌కు నిధులు మంజూరు చేయించిన మంత్రి సీతక్కకు స్థానిక ప్రజలు,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు...

నేడు వాజేడులో ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి తుడుందెబ్బ మండల కమిటీ ఎన్నిక...

వాజేడు. ములుగు జిల్లా. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త)



ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలంలో బుధవారం ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి తుడుం దెబ్బ తెలంగాణ రాష్ట్ర శాఖ అధ్యక్షులు డాక్టర్ మైపతి అరుణ్ కుమార్ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కొప్పుల రవి ఏ ఎస్ యు ఆదేశాల మేరకు ఆదివాసుల జీవన విధానాన్ని ఆదివాసీల అస్తిత్వాన్ని నిరుద్యోగిత 1/70 చట్టం పేసా చట్టం ఆదివాసుల కోసం ఆదివాసి జీవోల కోసం పనిచేసే ప్రతి ఒక్కరు ఇ యొక్క వాజేడు మండల కమిటీకి హాజరై వలసిందిగా కోరుకుంటూ ఆదివాసులు అంత అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ యొక్క మండల కమిటీని విజయవంతం చేయాలని కోరుతున్నాను ములుగు జిల్లా ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితితుడుందెబ్బ జిల్లాఅధ్యక్షులు నల్లెబోయిన లక్ష్మణ్ దొర తుడుందెబ్బ ములుగు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పాయం కోటేశ్వర్ రావు...

గిరిజన ప్రాంతంలో 1/70 పెసా చట్టాలకు తుట్లు..

- గిరిజన చట్టాలకు విరుద్ధంగా ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా గిరిజనేతరులు అక్రమ కట్టడాలు నిలిపివేయాలని..
- ఆదివాసి ప్రజాసంఘాల జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ..
- మంగపేట మండలం అధ్యక్షుడు పాలేబోయిన ఆదినారాయణ డిమాండ్..

మంగపేట. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త)

– ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలం షెడ్యూల్డ్ ఏరియా/ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో 1/59, 1/70, పి ఇ ఎస్ ఎ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా జరుగుతున్న అక్రమ నిర్మాణాలను నిలిపివేసి తొలగించాలని మంగపేట



ఎంపీడీవో బద్రు నాయక్ కు వినతిపత్రం ఇచ్చిన ఆదివాసి ప్రజాసంఘాల జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ మండలంలోని 23 రెవెన్యూ గ్రామాలలో షెడ్యూల్డ్ ఏరియా/ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో కొంతమంది వ్యక్తులు ఎలాంటి చట్టబద్ధమైన అనుమతులు లేకుండా ఇళ్లు మరియు ఇతర కట్టడాలు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నిర్మాణాలకు సంబంధించిన భూమి హక్కులు, రికార్డులు మరియు అనుమతులను పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉంది.కావున 1/59, 1/70, పిఇఎస్ఎ మరియు షెడ్యూల్డ్ ఏరియాకు వర్తించే ఇతర చట్టాలు/నిబంధనలను పరిగణనలోకి తీసుకొని, సంబంధిత స్థలంలో తక్షణమే పరిశీలన చేయించి---నిర్మాణానికి అనుమతి ఉందో లేదో తనిఖీ చేయాలి.భూమి రికార్డులు, యాజమాన్య వివరాలు పరిశీలించాలి.అనుమతులు లేని నిర్మాణాల పనులను నిలిపివేయాలి.ప్రభుత్వ/గిరిజన భూమి ఆక్రమణ ఉన్నట్లయితే సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులకు నివేదించి చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ వెంటనే అక్రమ నిర్మాణాలను తొలగించాలని కోరుతూ ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసి ప్రజాసంఘాల జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి తాటి నాగరాజు,తోలేం సుధాకర్, గొప్ప చంద్రకాంత్, కుర్సం నరసింహారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు...

నకిలీ సందేశాలకు ఎవరూ స్పందించవద్దు

- ప్రజలు, అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.
- ములుగు జిల్లా కలెక్టర్ బోర్కడే హేమంత్ సహదేవరావు.

ములుగు. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త . ములుగు ప్రతినిధి.)

తన పేరు, ఫొటోను ఉపయోగించి గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు పంపుతున్న నకిలీ వాట్సాప్ సందేశాలకు ఎవరూ స్పందించవద్దని,ప్రజలు, అధికారులు, సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ బోర్కడే హేమంత్ సహదేవరావు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.తన పేరు, ఫొటోను వాట్సాప్ డి.పి.లో పెట్టుకుని o66 98 476 2993 నంబర్ నుంచి అధికారులకు సందేశాలు పంపుతున్నట్లు గుర్తించామని తెలిపారు. ఈ నంబర్ నుంచి వచ్చే సందేశాలను



నమ్మవద్దని, వెంటనే సంబంధిత నంబర్‌ను బ్లాక్ చేసి, వాట్సాప్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు.తన పేరు, ఫొటో కనిపించినంత మాత్రాన అపరిచిత నంబర్ల నుంచి వచ్చే సందేశాలను విశ్వసించవద్దని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. అలాంటి సందేశాల ద్వారా డబ్బులు, బహుమతి కార్డులు అడిగినా స్పందించవద్దని, వ్యక్తిగత వివరాలు, బ్యాంకు ఖాతా సమాచారం, రహస్య సంకేత సంఖ్యలను ఎవరికీ ఇవ్వవద్దని కోరారు.సైబర్ నేరగాళ్లు ప్రముఖుల పేర్లు, ఫొటోలను ఉపయోగించి ప్రజలను నమ్మించి మోసాలకు పాల్పడే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. తన పేరుతో అనుమానాస్పద సందేశాలు వస్తే సంబంధిత సైబర్ నేరాల విభాగం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు.ఇలాంటి మోసాల బారిన పడకుండా ప్రజలు, అధికారులు, సిబ్బంది జాగ్రత్త వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆ ప్రకటన లో పేర్కొన్నారు...

ఏయుపిఎస్ బయ్యక్కపేట పాఠశాలను సందర్శించిన ఐటీడీఏపీఓ

లెనిన్ వత్సల్ టోప్పో

ఏటూరు నాగారం. ములుగు జిల్లా. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త . ములుగు ప్రతినిధి.)

ములుగు జిల్లా కేంద్ర పరిధిలోని బయ్యక్కపేటలోని గిరిజన సంక్షేమ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల (ఏయూపిఎస్)ను ఐటీడీఏ పీఓ లెనిన్ వత్సల్ టోప్పో సందర్శించి పాఠశాలలోని విద్యా పరిస్థితులు, విద్యార్థులకు అందుతున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా పీఓ తరగతి గదులను సందర్శించి విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. విద్యార్థుల నోట్‌బుక్స్, అభ్యసన స్థాయి, విద్యా ప్రగతిని పరిశీలించి, పాఠ్యాంశాలపై వారికి ఉన్న అవగాహనను తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులు క్రమం తప్పకుండా పాఠశాలకు హాజరై చదువుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.అలాగే పాఠశాలలోని కంప్యూటర్ ల్యాబ్, డార్మిటరీ తదితర సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన సౌకర్యాలు, పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కల్పించేలా పాఠశాల సిబ్బంది చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.విద్యార్థుల విద్యా ప్రమాణాలను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు తరగతి బోధన,



విద్యార్థుల అభ్యసన ప్రగతి, హాజరు మరియు పాఠశాల నిర్వహణపై నిరంతరం దృష్టి పెట్టాలని పీఓ సూచించారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు అన్ని సౌకర్యాలు అందేలా చూడాలని సంబంధిత సిబ్బందిని ఆదేశించారు...



కప్పవాగు చెక్‌డ్యాం,ముసలమ్మ తోగు ప్రాంతాల్లో ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారుల పరిశీలన

రైతుల సౌకర్యం,ముంపు నివారణకు అవసరమైన చర్యలపై పరిశీలన..

మంగపేట. ములుగు జిల్లా. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త. ములుగు ప్రతినిధి

తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ ధనసరి అనసూయ సీతక్క ఆదేశాలతో ,ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారుల పర్యవేక్షణలో మంగళవారం రాజుపేట కేంద్రంలోని చీపురుదుబ్బ గ్రామంలో ఉన్న కప్పవాగు చెక్‌డ్యాంను అధికారులు పరిశీలించారు.రైతులకు ఉపయోగకరంగా ఉండేలా చెక్‌డ్యాం వద్ద అవసరమైన అభివృద్ధి పనులను గుర్తించి,వాటికి సంబంధించిన అంచనాలు,విధివిధానాలను పరిశీలించారు.అలాగే రాజుపేట గ్రామంలో ముసలమ్మ తోగు కారణంగా ముంపునకు గురవుతున్న ప్రాంతాన్ని ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులు పరిశీలించి,ముంపు నివారణకు అవసరమైన ప్రొటెక్షన్ వాల్ నిర్మాణం కోసం అంచనాలు,సాంకేతిక



విధివిధానాలను ఖరారు చేసే ప్రక్రియను చేపట్టారు.ఈ పరిశీలనలో ఇరిగేషన్ శాఖ ఎస్ఈ మోహన్‌రావు ,సీ.ఎస్.శంకరయ్య,డీఈ కే.వేణుగోపాల్‌రావు,ఏఈ శనేశ్కర్,శేఖర్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.ఈ అధికారుల పరిశీలన కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు చెట్టిపెల్లి వెంకటేశ్వర్లుతో పాటు జిల్లా అధికార ప్రతినిధి అయ్యోరి యానయ్య,జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు వల్లెపల్లి శివప్రసాద్,జిల్లా లీగల్ సెల్



చైర్మన్ బండ జగన్మోహన్ రెడ్డి,ఏటూరునాగారం ఆత్మ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ పగిడిపెల్లి వెంకటేశ్వర్లు,మండల కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షులు చౌలం వెంకటేశ్వర్లు,సీనియర్ నాయకులు తుమ్మల ముఖర్జీ,బెనర్జీ,తుంబూరి రామ్‌రెడ్డి, యాలం రమేష్, వీర్ల రఘురామ్,గ్రామస్తులు మంకిడి నాగేశ్వరరావు,తాటి శ్రీను,ఇర్ప సమ్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు...

జాతీయ అవార్డు గ్రహీత చంద్రకళకు ఎస్పై . కే - తిరుపతిరావు సత్కారం..

వెంకటాపురం. ములుగు జిల్లా. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త)

– జాతీయ అవార్డు గ్రహీత ములుగు జిల్లా వెంకటాపురం మండలకు చెందిన వాస్తవ్యులు శ్రీరాముల చంద్రకళ సదాశివ ప్రసాద్‌ను వెంకటాపురం ఎస్ఐ. తిరుపతిరావు మంగళవారం పోలీస్ స్టేషన్ కు ఆహ్వానించి శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. గాంధీ జయంతి సందర్భంగా అక్టోబర్ 2న గుంటూరులోనే నాగార్జున యూనివర్సిటీలో జై జవాన్. జై కిసాన్. నినాదంతో చంద్రకళ రూపొందించిన ఛాయాచిత్రానికి లభించిన భారతీయ వారసత్వం – దేశభక్తి పురస్కారం గురించి ఎస్పై ఆసక్తిగా తెలుసుకున్నారు. ఫోటో. వీడియో గ్రాఫర్ గా 30 ఏళ్లగా ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోనే ఆదివాసి జీవన విధానం. సాంస్కృతి . సంప్రదాయాలను ఛాయాచిత్రాలు ద్వారా ఆవిష్కరిస్తున్న చంద్రకళ కృషిని ఎస్పై తిరుపతిరావు ప్రశంసించారు. అనంతరం జాతీయ ఛాయా చిత్రంలో దేశభక్తిని చాటిన వెంకటాపురం రైతు కొప్పుల కృష్ణను కూడా శాలువాతో సత్కరించి అభినందించారు. ఈ



కార్యక్రమంలో కొప్పుల మహేష్. వంకాయల రాము. వేల్పుల కిషోర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు...

వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో 16 పోస్టులకు నోటిఫికేషన్...!



ములుగు. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త. ములుగు ప్రతినిధి)

ములుగు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో మరో ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. ఓబీజీ స్పెషలిస్ట్ - 1. అనాస్రీ స్ని య -4.. రెండవ ఏఎన్ఎం - 02. ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ -01. స్టాఫ్ నర్స్ -08. పోస్టుల భర్తీ చేస్తున్నారు. జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ కింద ఎన్సిడి. పాలిమెటివ్ కేర్. బ్లడ్ బ్యాంకు. మొబైల్ హెల్త్ టీమ్స్. టీజీ డయాగ్లో హబ్ విభాగాల్లో ఈ పోస్టులను సర్దుబాటు చేస్తారు. ఈనెల అక్టోబర్ 22 లో గా డిఎంహెచ్వో కార్యాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి..

ఎంపీ వద్దిరాజు, ఎమ్మెల్సీలకు చింతలపూడి జగన్ ఆతిథ్యం



సుజాతనగర్, అక్టోబర్ 6 (సూర్యోదయ వార్త):

సుజాతనగర్‌కు చెందిన బీఆర్ఎస్ నాయకుడు చింతలపూడి జగన్ తన నివాసంలో బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు, ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర, ఎమ్మెల్సీలు తక్కళ్లపల్లి రవీందర్ రావు, తాతా మధుసూదన్‌లకు విందు ఏర్పాటు చేశారు. మంగళవారం తన నివాసానికి ఆహ్వానించి అతిథులకు ఆతిథ్యం ఇచ్చారు.

అనంతరం కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఎంపీ, ఎమ్మెల్సీలు ఫొటోలు దిగారు. కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు అనుగుల రాకేష్ రెడ్డి, కాపు సీతామహాలక్ష్మి, శాంతి నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్పొరేషన్ ఏర్పడినా.. మారని గ్రామపంచాయతీ పేర్లు



సుజాతనగర్, అక్టోబర్ 6 (సూర్యోదయ వార్త):

సుజాతనగర్ ప్రాంతంలో గ్రామపంచాయతీల పేర్ల మార్పుపై ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌లో సుజాతనగర్ మండలంలోని ఏడు గ్రామపంచాయతీలు విలీనం అయినప్పటికీ, పాత పేర్లతోనే నామఫలకాలు, చెత్త సేకరణ వాహనాలు కొనసాగుతుండటంపై స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. కొత్తగూడెం మున్సిపాలిటీ, పాల్వంచ మున్సిపాలిటీతో పాటు సుజాతనగర్, నర్సింహసాగర్, కొమటిపల్లి, నిమ్మలగూడెం, లక్ష్మీదేవిపల్లి, మంగపేట, నాయకులగూడెం గ్రామపంచాయతీలను కలిపి కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే. కార్పొరేషన్ ఎన్నికలు కూడా పూర్తయ్యాయి.

అయితే సుజాతనగర్‌లో చెత్త సేకరణకు వినియోగిస్తున్న ట్రాక్టర్లపై ఇప్పటికీ 'సుజాతనగర్ గ్రామపంచాయతీ' అనే పాత నామఫలకాలు కనిపిస్తున్నాయి. కార్పొరేషన్‌కు పన్నులు చెల్లిస్తున్నప్పటికీ సేవలు, బోర్డులపై పాత పంచాయతీ పేర్లు కొనసాగడంపై ప్రజలు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుకు అనుగుణంగా అధికారిక రికార్డులు, నామఫలకాలు, చెత్త వాహనాలపై పేర్లను మార్చి ప్రజలకు స్పష్టత కల్పించాలని స్థానికులు అధికారులను కోరుతున్నారు.

ఎస్ఐఆర్ నోటీసు ల వెరిఫికేషన్ 73. 36% పూర్తి...

ములుగు ఆర్డిఓ. కృష్ణవేణి..



ములుగు. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త. ములుగు ప్రతినిధి.)

ములుగు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఎస్ ఐ ఆర్ నోటీసుల వెరిఫికేషన్ 74.36 శాతం పూర్తయిందని ఆర్డీవో. కృష్ణవేణి తెలిపారు. 41.900 నోటీసులలో 31. 156 నోటీసులపై తుది నిర్ణయం తీసుకోవడం జరిగిందన్నారు. మరో 10. 744 నోటీసులు పరిశీలనలో ఉన్నాయన్నారు. 2.36. 970 ఓటర్లలో 2.09.128 ఓట ర్లను డ్రాస్ట్ ఓటర్ జాబితాలో చేర్చామని తెలిపారు. మిగిలిన 27. 842 ఓ ట్లను మరణించడం. శాశ్వతంగా ఇతర ప్రాంతాల్లో స్థిరపడడంతో డ్రాఫ్ట్ లో చేర్చ లేదన్నారు..

తెలంగాణ జీవన సాంస్కృతిక వారధి-బతుకమ్మ..

సద్దుల బతుకమ్మపై సూర్యోదయ వార్త ప్రత్యేక కథనం..

ఏటూరు నాగారం. ములుగు జిల్లా. అక్టోబర్ 06(సూర్యోదయ వార్త . ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి)

మానవుడు ప్రాకృతిక జీవి. అనాది కాలం నుండి ప్రకృతి తోనే మమేకమై, ప్రకృతిలోనే ఒదిగిపోతూ, ప్రకృతిలోని రమణీయతను ఆస్వాదిస్తూ పకృతి తోనే జీవనం కొనసాగిస్తూ వస్తున్నాడు. కవులు, సాహితీవేత్తలు ప్రకృతిని స్త్రీతో పోలుస్తారు. అలాంటి ప్రకృతి ప్రకృతి తోనే ఆడుకునే అందమైన సాంస్కృతిక కళాపమే బతు కమ్మ. ప్రకృతిలో వికసించే అందమైన పుష్పాలతో తెలం గాణ సమాజం ప్రకృతిలోనే ఓలలాడుతూ, తన్మయత్వం పొందుతూ వారి జీవన విలువలను ప్రతిబింబిస్తూ ఈ బతుకమ్మ పండుగను జరుపుకుంటారు.

బతుకమ్మ పండుగ చారిత్రక నేపథ్యం :.

బతుకమ్మ అంటేనే తెలంగాణ జీవన విధానం. ఈ పండుగలో వారి సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు, వారి ఆరాధన తత్వం ప్రతిబింబిస్తాయి. బతుకమ్మ పండుగ చారిత్రక నేపథ్యాన్ని పరిశీలిస్తే అనేక భిన్న కథనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ పండుగ ఒక జానపద సాంస్కృతిక ఇతివృతంగా మౌఖిక సాంప్రదాయంతో (ఓరల్ ట్రేడిషన్) కొనసాగుతున్న పండుగ. మన పూర్వీకుల నుండి ఇప్పటివరకు ఈ పండుగ పాటలు మరియు ప్రార్థనలు మౌఖిక రూపంలో మాత్రమే కొనసాగుతూ వస్తున్నాయి. పండుగ ఆవిర్భావమును గమనిస్తే క్రీ. పూ 200 సంవత్సరం నుండి తెలంగాణను చారిత్రకంగా మొదటగా పరిపాలించిన శాతవాహన రాజ వంశంలోని ఒక ప్రముఖ కవి రాజు రచించిన "గాధా సప్తశతి " వంటి పద్యాల సమాహారం మొదటగా గౌరీ ప్రార్థనతో ప్రారంభమై చివరగా గౌరీ ప్రార్థనతో ముగుస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండుగ పునాదులు శాతవాహన కాలంలోనే పడినట్లుగా చరిత్రకారుల విశ్వాసం. శాతవాహనుల అనంతరం పరిపాలించిన ఇక్ష్వాకులు పూజించిన హారతి దేవి గౌరీదేవితో పోలికలు ఉన్నాయని చెబుతారు. అలాగే క్రీస్తు శకం ఐదవ శతాబ్దంలో తెలంగాణను పరిపాలించిన విష్ణుకుండిన రాజు మాధవ వర్మ ను ప్రస్తావిస్తూ బతుకమ్మ పాటలు కొనసాగినాయని చరిత్రకారులు పేర్కొంటున్నారు. రాష్ట్రకూట, చోళ, చాలుక్యుల ప్రస్తావన కూడా ఈ పండుగ ఆవిర్భావ విషయం లో ప్రస్థావించబడ్డది. తర్వాత తెలంగాణను పరిపాలించిన కాకతీయుల కాలం లోని రాణి రుద్రమదేవి యాదవ రాజుల పై విజయం పొందిన తర్వాత బతుకమ్మ పండుగను అట్టహాసంగా జరిపినట్లుగా చరిత్రకారులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. వీరి కాలంలో బతుకమ్మ పండుగ చాలా ప్రాచుర్యం పొందినట్లుగా తెలుస్తుంది. వారి అనంతరం కుతుబ్షాహీలు, అసఫ్జాహీల కాలంలో కూడా ఈ పండుగ కొనసాగింది. పెత్తందారులు, భూస్వాముల ఆగడాలకు, ఆకృత్యాలకు బలైపోయిన తెలంగాణ ఆడబిడ్డల గురించి విలపిస్తూ వారిని బతికి రమ్మని పూలతో ఒక ప్రతిరూపాన్ని తయారుచేసి "మీరు బ్రతికి రండి, మీరు బ్రతికి రండి " అంటూ పాటలతో జరుపుకునే పండుగ బతుకమ్మ అని ఒక దృష్టాంతం కలదు. ఇలా బతుకమ్మ పండుగకు సుమారు రెండువేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉందని వివిధ కథనాల ద్వారా తెలుస్తుంది.

పండుగ జరుపుకునే తీరు:.

సద్దుల బతుకమ్మకు ముందు ప్రారంభంగా బొడ్డెమ్మ పండుగతో ప్రారంభమై 20 రోజులపాటు పూలు ఫలహారాలతో, నైవేద్యాల తో అమ్మవారి ప్రార్థనలతో, ఆరాధనలతో తెలంగాణ సమాజం ఆనందహేలతో మునిగిపోతుంది. ముఖ్యంగా తెలంగాణలోని చిన్న పిల్లలు మట్టితో ఒక చెక్కపీఠం పై వేదికల మాదిరి నిర్మించుకుని ఆ పీఠమును పూలతో అలంకరించి పై భాగం లో పసుపుముద్ద తో గౌరమ్మను కూర్చి భాద్రపద బహుళ పంచమి నుండి మొదలెట్టి నవరాత్రుల పాటు సాయంత్రం వీధి కూడళ్ల వద్ద ప్రతి ఇంటి బొడ్డెమ్మను



పెట్టి పిల్లలందరూ ఆడుకుంటారు. ఇలా బొడ్డెమ్మ ను ఎంగిలిపూల బతుకమ్మకు ముందు రోజు చెరువులో నిమజ్జనం చేస్తారు. ఇలా చేస్తే పెళ్లి కాని పిల్లలకు మంచి వరుడు వస్తాడని, ఆ కుటుంబం వారి ఆరోగ్యాలు మరియు సంపద కలిగి ఉంటారని తెలంగాణ ప్రజల విశ్వాసం.

బతుకమ్మ ఎంగిలిపూల (మహా లయ అమావాస్య) తో మొదలై తొమ్మిది రోజులపాటు తంగేడు, గునుగు, చామంతి, బంతి, మందార, సీత జడ పూలు, కట్ల పూలు మొదలైన వివిధ రకాల పుష్పాలతో వేదికల మాదిరిగా పేర్చి పైన పసుపు ముద్దతో గౌరమ్మను చేర్చి తొమ్మిది రోజులపాటు వీధి కూడళ్ల లో తెలంగాణ ఆడపడుచులు ఆడి పాడి 9వ రోజు సద్దుల బతుకమ్మ గా వివిధ పూలతో బతుకమ్మను పెద్ద ఆకారంలో పేర్చి పైన గౌరమ్మను చేర్చి "రామ రామ ఉయ్యాలో - రామనే శ్రీరామ ఉయ్యాలో " అనే మకుటం తో మొదలెట్టి దేవతలను ఆరాధిస్తూ, వివిధ స్థానిక రాజుల చరిత్ర కథలను ప్రస్థావిస్తూ, వారి జీవన విధానంను తెలుపుతూ బతుకమ్మ చుట్టూ ఆడి-పాడి చెరువులో నిమజనం చేస్తారు. వారిని సౌభాగ్యవంతులుగా దీవించమని త్రిమాతలను పూజించి వెంట తెచ్చిన పసుపు ముద్ద గౌరమ్మలను వారి వారి మంగళ సూత్రాలకు రుద్దుకొని, వెంట తెచ్చిన సద్దుల నైవేద్యాలను పంచుకొని వారి వారి ఇండ్లకు వెళ్లిపోతారు. ఈ పండుగ చివరి అంకం విజయదశమితో పూర్తి అవుతుంది. ముఖ్యంగా దుర్గాదేవి (పార్వతి) దశమి నాడు అసుర సంహారం చేసే మాతగా దర్శనమిస్తుంది. అనంతరం జమ్మి ఆకులతో తెలంగాణ సమాజం అలాయి - బలాయి తీసుకుని దేవతల అనుగ్రహం పొందినట్లు గా భావించుకుంటారు. అలాగే చిన్నవారు పెద్దవారి చే దీవించబడతారు.ఇలా ప్రతి సంవత్సరముకు ఒకసారి తెలంగాణ సమాజం ఏ ప్రాంతానికి వలస వెళ్లినా ఈ పండుగకు మాత్రం ఖచ్చితంగా వారి వారి ఇళ్లకు వచ్చి అందరితో కలిసి జరుపుకునే ఒక ఆత్మీయ కలయిక ఈ బతుకమ్మ పండుగ.

బతుకమ్మ పండుగ- శాస్త్రీయత మూలాలు :.

బతుకమ్మ పండుగ జరుపుకోవడంలో అనేక శాస్త్రీయ ఆరోగ్య రహస్యాలు దాగి ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా బతుకమ్మ గా పేర్చే తంగేడు, గునుగు, చామంతి, బంతి, కట్ల, మందార పూలు మొదలైన వాటిలో జీర్ణ క్రియ, మధు మేహ నియంత్రణ, రక్తపోటు, చర్మ సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లు, క్యాన్సర్ నిరోధకం, కీటక నివారణ, నీటి శుద్ధి మొదలైన వ్యాధులను నయం చేసి అనేక ఔషధ సంబంధ ఆయుర్వేద గుణాలు ఉన్నాయని శాస్త్రీయ పరిశోధన తెలుపుతుంది.

బతుకమ్మ పండు సందర్భంలో యావత్ తెలంగాణ ప్రజానీకం పూలను కోసి, బతుకమ్మను పేర్చి, ఆటలాడి, బతుకమ్మలను చెరువులలో నిమజ్జనం చేసే సందర్భంలో పూల స్పర్శ, వాసన మొదలగు వాటి ద్వారా ప్రజలకు వివిధ వ్యాధికారకమైన బ్యాక్టీరియా కీటకాల ద్వారా వ్యాపించే వివిధ వ్యాధుల వ్యాప్తిని అరికట్టే అవకాశం ఉందని ఆయుర్వేద వైద్యాశాస్త్రం తెలుపుతుంది.ఇదే కాలంలో వర్షాలతో పూర్తిగా నిండిన చెరువులు, కుంటలలో నీరు చేరి వివిధ బ్యాక్టీరియా క్రీములతో నిండి ఉంటుంది కాబట్టి ఔషధ గుణాలున్న ఈ పూలను చెరువులో నిమజ్జనం చేస్తే చెరువు నీరంతా బ్యాక్టీరియా, క్రిమిరహితంగా మారి నీరు శుద్ధి అవుతుంది. దానితో పశుపక్ష్యాధులు, మిగతా జీవులు, జలచరాలు ఆరోగ్యంగా ఉండి యావత్ తెలంగాణ జాతి ఆరోగ్యవంతం అవుతుందని శాస్త్రీయ విధానాల ద్వారా తెలుస్తుంది.

ఉద్యమంలో బతుకమ్మ :.

తెలంగాణ గడ్డ పోరాటాల పురిటి గడ్డ. తెలంగాణ సంస్కృతి జీవన విధానం మరియు తెలంగాణ ఉద్యమ పోరాటాలు దేశంలోనే ఒక విలక్షణమైనవి. ముఖ్యంగా తెలంగాణ సాంస్కృతిక జీవన ప్రవాహానికి విఘాతం కలిగినప్పుడల్లా బతుకమ్మ ఏకం చేయగలిగింది. తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాటంలో దేశ్ ముఖ్ లు, దొర భూస్వాములు, రజాకారులు తెలంగాణ రైతాంగాన్ని అవమానించి, హింసించి, పంచించి అలాగే తెలంగాణ ఆడపడుచులపై అత్యంత బలాత్కారంగా, మానభంగాలు, హత్యలు, అరాచకాలు వంటి ఆకృత్యాలను క్రూరంగా అనుసరించిన సందర్భంలో బతుకమ్మ పండుగ, పాటలు జనాన్ని ఐక్యం చేయడంలో, చైతన్యం చేయడంలో ముఖ్యపాత్ర వహించిందని చెప్పవచ్చు. అలాగే తెలం గాణలో పరాయి పాలకుల ఆగడాలు, అరాచకాల వల్ల తెలంగాణ సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు, జీవన విధానం మరియు వారి భాష పట్ల అవమానించి అణగదొక్కుతున్న సందర్భంలో కూడా ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన సమయంలో తెలంగాణ జాతిని జాగృతం చేసి, జనాన్ని పోగు చేసి ఒక సాంస్కృతిక వంతెన పైకి అనేక కళారూపాలను తీసుకురావటం లో బతుకమ్మ పాత్ర ముఖ్యమైనది అని చెప్పడంలో ఎంత మాత్రము అతిశయోక్తి లేదు.

- బతుకమ్మ ప్రాముఖ్యత :

- తెలంగాణ జీవన విధానాన్ని, సంస్కృతి సంప్రదాయాలను పూర్తిస్థాయిలో ఇనుమడింపజేసే పండుగ బతుకమ్మ. తెలంగాణ జాతి సౌభాగ్య, సుమంగళత్వం, సకుటుంబ సంక్షేమం మరియు జాతి క్షేమం కోసం ప్రకృతిని గౌరీ మాతగా లేదా త్రీమాతలుగా కొలిచే ఒక విలక్షణమైన పండుగ. ఇది ఒక జానపద మౌఖిక పరంపరలో వస్తున్న సాంప్రదాయ పండుగ కాబట్టి చరిత్రలో ఈ పండుగకు సంభందించిన ఆధారాలు మరియు మూలాలు వెతకడం అంత సులభమైన విషయం కాదు. ఇది ప్రాచీన కాలంలో నుండి తెలంగాణ ప్రజానీకం విశ్వాసంతో కొనసాగుతున్న పండుగ. చరిత్ర నిర్మాణానికి ఒక్కొక్కసారి ఒక జాతి లేదా జాతుల విశ్వాసాలను కూడా పరిగణన లోకి తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడవచ్చు.

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన తర్వాత అప్పటి తెలంగాణ ప్రభుత్వం బతుకమ్మ పండుగను రాష్ట్ర అధికార పండుగ గా, రాష్ట్ర వృక్షంగా శమీ (జమ్మి)వృక్షమును, రాష్ట్ర పువ్వుగా తంగేడు పువ్వును, రాష్ట్ర పక్షి గా పాలపిట్టను ఎంపిక చేయడంలో ఈ పండుగ ప్రాముఖ్యత ఎట్టిదో అర్థమవుతుంది. రాష్ట్ర పండుగగా ప్రకటించిన అనంతరం బతుకమ్మ పండుగ తీరు తెన్నులు మారిపోయాయి. బతుకమ్మ ఒక ఆధునిక విధానంలోకి మారిపోయి తెలంగాణ వ్యాప్తమే కాక దేశ మరియు ప్రపంచ స్థాయికి బతుకమ్మ పండుగ విశిష్టత విస్తరించగలిగింది. ఇప్పుడు తెలంగాణ సంస్కృతి బతుకమ్మ రూపంలో విశ్వవ్యాప్తమైందని చెప్పవచ్చు. నేటి యువత ఈ పండుగలో భారీ స్థాయిలో పాల్గొని ఆధునిక విధానంలో వారి వారి నృత్యాలు, ఆధునిక సంగీత మేలవింపులతో సాంస్కృతిక పరిరక్షకులుగా, వారధులుగా విస్తృత వ్యాప్తికి దోహదపడటం అభినందనీయం.



- సిహెచ్. వెంకటయ్య
చరిత్ర అధ్యాపకులు
ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల,ఏటూర్ నాగారం, ములుగు జిల్లా.

కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ రూపురేఖలు మారుస్తా: ఎమ్మెల్యే కూనంనేని

.10 కోట్లతో కళాశాల, పబ్లిక్ స్కూల్

.సుజాతనగర్‌లో 37 అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

సుజాతనగర్/కొత్తగూడెం, అక్టోబర్ 6

(సూర్యోదయ వార్త)

సుజాతనగర్ కేంద్రంలో రూ. 10 కోట్ల వ్యయంతో ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల, తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ భవనాల నిర్మాణాలు త్వరలో చేపట్టనున్నట్లు సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు తెలిపారు. ఈ ప్రాంత ప్రజలు, విద్యార్థుల చిరకాల ఆకాంక్షను నెరవేర్చడం గర్వంగా ఉందన్నారు. సుజాతనగర్ పట్టణ పరిధిలోని కోమటిపల్లి, నిమ్మలగూడెం, నాయకులగూడెం, డేగలమడుగు, లెనిన్‌నగర్, లక్ష్మీదేవిపల్లి, మంగపేట, సుజాతనగర్, నర్సింహసాగర్ ప్రాంతాల్లోని 20, 21, 23 డివిజన్లలో మొత్తం రూ. 5.33 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న 37 అభివృద్ధి పనులకు మంగళవారం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని శంకుస్థాపన చేశారు. 20వ డివిజన్‌లో రూ. 1.99 కోట్లతో 16 పనులు, 21వ డివిజన్‌లో రూ. 1.43 కోట్లతో 9 పనులు, 23వ డివిజన్‌లో రూ. 1.91 కోట్లతో 12 పనులకు భూమిపూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ



కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్‌లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని తెలిపారు. రహదారులు, డ్రైనేజీలు, పార్కులు తదితర సమస్యలను దశలవారీగా పరిష్కరిస్తూ కార్పొరేషన్ రూపురేఖలను మారుస్తానని స్పష్టం చేశారు. అభివృద్ధి పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజాధనం సద్వినియోగమయ్యేలా పనులను నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. కార్యక్రమాల్లో సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్‌కే సాబీర్ పాషా, నగర మేయర్ మూడ్ గణేష్, డిప్యూటీ మేయర్ సిరిపురపు లలిత, కాంగ్రెస్ నాయకులు నాగా సీతారాములు, మండే హనుమంతరావు, కమిషనర్ సుజాత, తహసీల్దార్ కృష్ణ ప్రసాద్, ఎస్‌హెచ్‌ఓ కళ్యాణి, కార్పొరేషన్ మేనేజర్ సత్యనారాయణ, డీఈ నరేష్, ఏఈ శ్రీకాంత్, హౌసింగ్ ఏఈ అర్షిత, విద్యుత్ ఏఈ కిషన్, వార్డు ఆఫీసర్లు రవికుమార్, విజయలక్ష్మి, మల్లిక, కృష్ణకుమారి, కార్పొరేటర్లు అనిత, శ్రావణి పాల్గొన్నారు. అలాగే స్థానిక నాయకులు భూక్య దస్రు, వాసిరెడ్డి మురళి, కొమారి హనుమంతరావు, జక్కుల రాములు, ఈర్ల మల్లేష్, తాళ్లూరి పాపారావు, బొడ్డు కేశవరావు, కొమారి కృష్ణ, భాగం కృష్ణ, బానోత్ వెంకట్, మంగ్య, చందర్, హత్తిరామ్, కున్సోత్ శంకర్, భీమా, గుగులోత్ రవి, బండి రమేష్, దండు సురేష్, గడ్డం రాజేందర్, లావుడియా గోపి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎలాబడితే అలా తినడం కాదు...



అరటిపండులో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి.. అందుకే.. అరటిపండును సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు. ఇది ఏడాది పొడవునా లభిస్తుంది.. ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. పిల్లలు, పెద్దలు అరటిపండ్లను ఇష్టంగా తింటారు. అయితే.. ఎల్లప్పుడూ అరటిపండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటిపండులో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి.. అందుకే.. అరటిపండును సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు. ఇది ఏడాది పొడవునా లభిస్తుంది.. ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. పిల్లలు, పెద్దలు అరటిపండ్లను ఇష్టంగా తింటారు. అయితే.. ఎల్లప్పుడూ అరటిపండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల, అరటిపండ్లు ఎప్పుడు తినాలో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలా మందికి అరటిపండ్లు ఎప్పుడు తినాలో తెలియదు. అరటిపండులో ఇందులో పొటాషియం.. విటమిన్ ఃB6, విటమిన్ అ, ఫైబర్, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక మీడియం అరటిపండులో సుమారు 100–110 కేలరీలు, 93శాతం కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. అల్పాహారంతోపాటు: భాళీ కడుపుతో కంటే ఓట్స్, గంజి లేదా పాలతో అరటిపండు తినడం మంచిది. దీనిలోని ఫైబర్ మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది.. ఇది మీ జీవక్రియను పెంచుతుంది.వ్యాయామానికి ముందు: వ్యాయామానికి 30 నిమిషాల ముందు అరటిపండు తినడం.. ద్వారా తక్షణ శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది కండరాల తిమ్మిరిని నివారిస్తుంది.సాయంత్రం స్నాక్‌లా: భోజనం, రాత్రి భోజనం మధ్య ఆకలి తగ్గినప్పుడు అరటిపండ్లు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. అవి జంక్ ఫుడ్ కోరికలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. భాళీ కడుపుతో: ఇందులో అధిక మొత్తంలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది.. భాళీ కడుపుతో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో కాల్షియం–మెగ్నీషియం సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. రాత్రిపూట: అరటిపండ్లు చల్లదనాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇది కఫం, దగ్గు లేదా జలుబు సమస్యను పెంచుతుంది.పడుకునే ముందు: ఇది జీర్ణం కావడానికి కష్టంగా ఉంటుంది. కడుపులో భారమైన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. శక్తిని పెంచుతుంది: అరటిపండ్లలో కార్బోహైడ్రేట్లు, సహజ చక్కెరలు (సుక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్ మరియు గ్లూకోజ్) సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందుకే అథ్లెట్లు వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత అరటిపండ్లు తినడానికి ఇష్టపడతారు.

పాలతో వీటిని కలుపుకొని తాగితేదిమ్మతిరిగే ప్రయోజనాలు



పాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల మనకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12, పొటాషియం, భాస్వరం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు శక్తిని అందించేందుకు దోహదపడుతాయి. అయితే పాలలో కొన్ని పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మీరు రెట్టింపు శక్తిని పొందవచ్చు. జిమ్‌కు వెళ్లే వాళ్లు శక్తినికి పెంచుకోవాలనుకునే వారికి ఇది ఉత్తమం ఉండొచ్చు. కాబట్టి పాలలో కలపుకొని తీసుకోవాల్సి ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం పదండి. పాలు మన రోజువారీ ఆహారంలో కీలక పాత్రను పోషిస్తాయి.

రోజులో ఒక వ్యక్తి ఎంత నెయ్యి తీసుకోవాలి?



గురుగ్రామ్‌లోని మేదాంత హాస్పిటల్‌లోని ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజీ డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలో, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలో వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. నెయ్యి, నూనె లేకుండా భారతీయ ఆహారం అసంపూర్ణంగా భావిస్తారు. ఈ రెండూ భారతీయ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగాలుగా పరిగణిస్తారు. భారతీయ వంటశాలలలో నెయ్యి, నూనె రెండూ మూడు భోజనాలలో ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో వంట కోసం నూనెను ఉపయోగిస్తారు. రోటీ, కూరగాయలు, పప్పులకు కూడా నెయ్యిని కలుపుతారు. కొంతకాలం పాటు వాణిజ్య నెయ్యిని హానికరమని ప్రజలు భావిస్తారు. కానీ ఇంట్లో తయారుచేసిన దేశీ నెయ్యి చాలా ఆరోగ్యకరమైనదని ప్రజలు భావిస్తారు. దానిని వారి ఆహారంలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. గురుగ్రామ్‌లోని మేదాంత హాస్పిటల్‌లోని ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజీ డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలో, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలో వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నెయ్యి, నూనె పరిమాణం గురించి చర్చించారు. సాధారణంగా భారతీయ సాంప్రదాయంలో నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకుంటారని, పుట్టినరోజు, వివాహం లేదా ఒక కార్యక్రమాల్లో వీటి వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుందన్నారు. గతంలో ప్రత్యేక సందర్భాలలో సంవత్సరానికి ఐదు నుండి ఆరు సార్లు మాత్రమే వేయించిన ఆహారాన్ని తినేవారు. ఇతర రోజులలో, ప్రజలు సాత్విక లేదా పచ్చి ఆహారాన్ని తినేవారు. నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు పెరిగిపోయాయని అన్నారు.దేశీ నెయ్యి, కూరగాయల నూనె మంచివని, కానీ అవి హైడ్రోజనేటెడ్ కాకపోతే మాత్రమే అని డాక్టర్ వివరించారు. ఏదైనా నూనెను హైడ్రోజనేషన్ చేయడం వల్ల ధాన్యంలా, తెల్లగా మారుతుంది. ఇది అనారోగ్యకరమైనది. డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ప్రకారం, మీరు రోజంతా 1 నుండి 2 టీస్పూన్ల నెయ్యిని తీసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి, ఒక టీస్పూన్ నూనె. కూరగాయల నూనెలు ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. కానీ జంతువుల కొవ్వుతో తయారు చేసిన నూనెలు హానికరమైనవి. ఎందుకంటే అవి అధిక మొత్తంలో సంతృప్త కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయని తెలిపారు.

తులసి.. ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుతవరం



తులసి మొక్క.. దాని ఆకులు, కాండం, వేరు భాగాలతో సహా ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంది. ఇది కేవలం ఒక మొక్క మాత్రమే కాదు, మన ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. తులసి ఒక అడాప్టోజెన్ వలె పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని ఒత్తిడికి అనుగుణంగా మార్చుకోవడానికి.. మానసిక సమతుల్యతను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది. తులసి మొక్కలో పోషకాలతోపాటు అపారమైన ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. హిందూ సంస్కృతిలో పవిత్రమైనదిగా పూజిస్తారు. తులసి ఆకులు, కాండం, వేరుతో సహా అన్ని భాగాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. తులసిని అడాప్టోజెన్‌గా పరిగణిస్తారు.. ఇది మీ శరీరం ఒత్తిడికి అనుగుణంగా, మానసిక సమతుల్యతను ప్రోత్సహించే ఒక సహజ పదార్థం. శరీరం సాధారణ స్థితికి తీసుకు రావడానికి సహాయపడే ప్రత్యేకమైన మూలికల మొక్కగా అభివర్ణిస్తారు.. ఆధునిక జీవనశైలిలో పెరిగిన ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఇది చాలా సహాయపడుతుంది. అందుకే.. దీనిని ఔషధ గుణాలకు నిలయంగా పేర్కొంటారు.. ఉదయాన్నే తులసి ఆకులు రెండు తిన్నా.. టి లేదా కషాయం తాగినా మంచిదని చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. తులసిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేసి, హానికరమైన విష రసాయనాల నుండి రక్షిస్తాయి. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. తులసి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను తగ్గించడం ద్వారా క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. తులసి సారం గాయాలను వేగంగా నయం చేయగలదని, వాటి బలాన్ని పెంచుతుందని భావిస్తున్నారు. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్, శోధ నిరోధక, అనాల్జెసిక్ (నొప్పి నివారణ) లక్షణాలతో, ఇది అంటువ్యాధులకు, గాయాలకు వ్యతిరేకంగా సమర్థవంతంగా పోరాడుతుంది. నోటి పూతలు, కెలాయిడ్లు, పెరిగిన మచ్చలు, మొటిమలను కూడా నివారించడంలో తులసి తోడ్పడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో తులసి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రీ-డయాబెటిస్ లేదా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, తులసి మొక్కలోని పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది బరువు పెరుగుట, అధిక ఇన్సులిన్, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఇన్సులిన్ నిరోధకత, రక్తపోటును తగ్గించడంలో కూడా దోహదపడుతుంది. తులసి జీవక్రియ ఒత్తిడిని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది.. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచడం ద్వారా హృదయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. తులసిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఒత్తిడి, ఆందోళన, మంటను ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడతాయి. ఆర్థరైటిస్ లేదా ఫైబ్రోమయాల్జియా వంటి కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారికి ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తులసి కడుపుకు సహజ రక్షణను అందిస్తుంది, ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గించి, శ్లేష్మ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ, గొంతు నొప్పి వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో తులసి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రెగ్యులర్ తులసి వినియోగం తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం, ఆందోళన, నిరాశ తగ్గింపు, మంచి నిద్రకు దారితీస్తుంది. అజీర్ణం, పేగు పరాన్నజీవులు, అల్సర్లు, వాంతులు, ఇతర గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి కూడా తులసిని ఉపయోగిస్తారు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల నొప్పిని తగ్గించడంలో, వాటిని నివారించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

ఇలా కూడా సంతోషంగా జీవించవచ్చు....



కన్నడ,తమిళ చిత్రాలతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి రమ్య, గత కొంతకాలంగా సినిమాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. 43 ఏళ్ల వయసొచ్చినా పెళ్లి చేసుకోకపోవడంపై నిత్యం పలు ప్రశ్నలు ఎదురవుతుండగా.. తాజాగా ఓ పాడ్‌కాస్ట్‌లో ఆమె ఈ విషయంపై రియాక్ట్ అయ్యారు. పెళ్లి చేసుకోవడం జీవితంలో అంత ముఖ్యమా అని ప్రశ్నించిన ఆమె, అది తన వ్యక్తిత్వాన్ని ఎప్పటికీ నిర్వచించలేదని స్పష్టం చేశారు. అలాగే పెళ్లి చేసుకోకుండా ఆనందంగా జీవించవచ్చని అన్నారు. సంతోషంగా ఉండటమే అత్యంత ముఖ్యమని, సమాజం ఒత్తిడి తెచ్చినా మీకు ఏది కావాలో మీరే ఎంచుకోవాలని సూచించారు. అయితే తాను పెళ్లికి వ్యతిరేకం కాదన్న రమ్య.. ఇద్దరి మధ్య మంచి స్నేహం, ఒకే రకమైన విలువలు, పరస్పర అవగాహన ఉంటే వివాహ బంధం అందంగా మారుతుందని చెప్పారు. మనుషుల్లో వచ్చే మార్పుల వల్లే సమస్యలు వస్తాయని, మంచి స్నేహితులైతే పెళ్లి చేసుకోవడం మంచి ఆలోచన అని తెలిపారు. కేవలం సామాజిక ఒత్తిడి వల్ల మాత్రం ఎవరూ పెళ్లి చేసుకోకూడదని సలహా ఇచ్చారు. ఇక పెళ్లి చేసుకోవడానికి ఎవరైనా దొరికారా అనే ప్రశ్నకు బదులిస్తూ.. తనకు ఇంకా అలాంటి సరైన వ్యక్తి దొరకలేదని, ప్రస్తుతం తాను ఆ ప్రయత్నం కూడా చేయడం లేదని, పూర్తిగా పనితో బిజీగా ఉన్నానని రమ్య తేల్చిచెప్పారు. ఇక రమ్య కామెంట్స్‌పై కొందరు విమర్శలు చేస్తుండగా.. మరికొందరు మాత్రం ఆమె చెప్పింది నిజమని అంటున్నారు.

ఆ ఆనందం కోసం ఎదురు చూస్తున్నా...



టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత ఇటీవల 'మా ఇంటి బంగారం' మూవీతో బాక్సాఫీస్ వద్ద బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె గర్భవతిగా ఉండటంతో కొద్దికాలం పాటు సినిమాలకు దూరంగా ఉంటూ పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. అయినప్పటికీ సోషల్ మీడియాలో నిత్యం ఫుల్ యాక్టివ్‌గా ఉంటున్న ఆమె,
తన బేబీ బంప్ ఫొటోలతో పాటు వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన వలు ఆసక్తికర విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు అభిమానులతో పంచుకుంటూ సోషల్ మీడియాలో టచ్‌లోనే ఉంటున్నారు.
ఇదిలా ఉంటే.. తాజాగా, ఈ టాలెంటెడ్ బ్యూటీ ప్రముఖ జాతీయ మీడియా సంస్థ అయిన 'ది హాలీవుడ్ రిపోర్టర్ ఇండియా' మ్యాగజైన్ కవర్ పేజీపై చోటు దక్కించు కుని హాట్ టాపిక్‌గా నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా.. తన వ్యక్తిగత జీవితంలో రాబోతున్న సరికొత్త మార్పులు, మాతృత్వపు అద్భుతమైన అనుభూతుల గురించి ఆమె మనసు విప్పి మాట్లాడారు. తన జీవితం పూర్తిగా మారిపోవడానికి, సరికొత్త బాధ్యతలను స్వీకరించడానికి తాను పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నానని సమంత స్పష్టం చేశారు. తన రాబోయే బేబీ బంగారం కోసం ఎంతో ఆతృతగా, ఆనందంగా ఎదురుచూస్తున్నట్లు పేర్కొన్న ఆమె, జీవితంలో మొదలుకాబోతున్న ఈ కొత్త అధ్యాయాన్ని ఎంతో సానుకూలంగా స్వాగతించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాననే భావాన్ని అందరితో పంచుకున్నారు.

సూర్యా 47 అదిరిపోయే టైటిల్ ఫిక్స్



ఇటీవల వచ్చిన 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్'తో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్న కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్.. ఇప్పుడు తన తదుపరి చిత్రం నుంచి అదిరిపోయే అప్డేట్ ఇచ్చి ఫ్యాన్స్‌ను ఆశ్చర్యపరిచాడు. సూర్య ప్రధాన పాత్రలో, 'ఆవేశం' లాంటి బ్లాక్ బస్టర్ చిత్రాన్ని అందించిన జీతూ మాధవన్ దర్శకత్వంలో రాబోతున్న క్రేజీ పాజెక్టు 'సూర్యా 47'. తాజాగా ఈ మూవీ టైటిల్ రివీల్ చేస్తూ పవర్ ఫుల్ టీజర్‌తో పాటు అదిరిపోయే పోస్టర్‌ను వదిలారు. అయితే.. గతకొద్ది రోజులుగా ఈ సినిమాకు 'సీన్' అనే టైటిల్‌ను పరిశీలిస్తున్నట్లు నెట్టింట పుకార్లు షికార్లు చేసిన విషయం తెలిసిందే. అభిమానుల్లో నెలకొన్న క్యూరియాసిటీకి చెక్ పెడుతూ.. ఈ చిత్రానికి ముందుగా ఊహించినట్లే 'సీన్ (రాఇవనివ)' అనే టైటిల్‌ను ఫైనల్ చేశారు. ఇక రిలీజ్ చేసిన టైటిల్ టీజర్‌లో షార్ట్ అండ్ టీ షర్ట్‌లో నయా మేకోవర్‌లో కనిపిస్తూ స్టైలిష్ ఎంట్రీతో అదరగొట్టాడు సూర్య. పోలీసాఫీసర్ భుజంపై చేయి వేసి జైలులో ఖైదీల మధ్య నుంచి నడుచుకుంటూ వస్తోన్న సీన్ ఫ్యాన్స్‌లో గూస్ బంప్స్ తెప్పిస్తుంది. ఇక ఈ టీజర్‌తో 'సీన్' సినిమాలో సూర్యలోని నయా యాంగిల్‌నుచూపించబోతున్నట్లు హింట్ ఇచ్చేశారు మేకర్స్. కాగా.. ఈ మూవీలో సూర్యకు జోడీగా నజ్రియా నజీమ్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, 'ప్రేమలు' ఫేమ్ మలయాళ నటుడు నస్లెన్ కీలక పాత్రలో పోషిస్తున్నాడు. మలయాళ సంగీత దర్శకుడు సుశిన్ శ్యామ్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నాడు. దీపావళి కానుకగా నవంబర్ 6, 2026న థియేటర్లలో విడుదల చేయడానికి మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

15 ఏళ్ళ నా కల నెరవేరింది...



తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించేలా విభిన్నమైన, ఆసక్తికరమైన కథాంశాలతో ముందుకు సాగుతున్న జీ5 మరో ఇంట్రెస్టింగ్ వెబ్ సిరీస్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకురాబోతుంది. అదే 'పంచనామా' సిరీస్. నటుడు భరత్ శ్రీనివాసన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ ఇన్వెస్టిగేటివ్ థ్రిల్లర్ జీ5లో స్ట్రీమింగ్ కాబోతుంది. మోహన్ శ్రీవత్స దర్శకత్వం వహించిన ఈ సిరీస్‌లో 6 ఎపిసోడ్స్ ఉంటాయి. హైదరాబాద్‌లో ప్రివ్యూ ఈవెంట్‌ను గ్రాండ్‌గా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత, షో రన్నర్ ఉదయభాను మాట్లాడుతూ,'నిర్మాతగా మారాలనేది నా సాధారణ కల కాదు. దాదాపు 15 ఏళ్లుగా ఒక తపస్సు చేస్తున్నాను. టెలివిజన్‌లోనే పుట్టాను, ఉదయభాను కాస్తా హృదయ భానుగా మారింది అక్కడే.. అందుకే టెలివిజన్ నుంచే నా ప్రొడక్షన్ మొదలుపెట్టాలని ఇన్నేళ్లుగా ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేశానో, ఎంత మంచి కంటెంట్ మోసుకుంటూ ఎక్కడికెక్కడికో వెళ్లానో నాకే తెలుసు. వచ్చేవారం, వచ్చే నెల మొదలవుతుంది అనుకుంటూనే ఆగిపోయిన సందర్భాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.