

తెలంగాణలో సరస్వతి పుష్కరాలు ప్రారంభం



- సరస్వతి పుష్కరాలను ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- కాళేశ్వరంలో త్రివేణి సంగమంలో సరస్వతి పుష్కరాలు
- ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన
- 10 అడుగుల సరస్వతి దేవి విగ్రహం
- మే 26వ తేదీతో ముగియనున్నాయి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కాళేశ్వరంలో త్రివేణి సంగమంలో సరస్వతి పుష్కరాలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డితోపాటు మంత్రులు డి శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, - మిగతా 2 లో

రేవంత్ ప్రభుత్వంపై కేబీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

- ప్రజా సమస్యలను రేవంత్ పట్టించుకోవడం లేదు
- రేవంత్ హయాంలో అధికారులు జైలుకు కూడా వెళ్లే ప్రమాదం
- రేవంత్ రెడ్డి దుష్ప్రవర్తనతో తెలంగాణ ప్రభుత్వ అధికారులను సుప్రీంకోర్టు హెచ్చరించింది
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు



రేవంత్ ప్రభుత్వంపై మాజీ మంత్రి కేబీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రేవంత్ నిర్ణయాలతో అధికారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రజా సమస్యలను రేవంత్ పట్టించుకోవడం లేదని కేబీఆర్ ఆరోపించారు. రేవంత్ హయాంలో అధికారులు జైలుకు కూడా వెళ్లే ప్రమాదం ఉందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు విమర్శించారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా ఎక్స్ ప్రెస్ ట్వీట్ చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి దుష్ప్రవర్తనతో తెలంగాణ ప్రభుత్వ అధికారులను సుప్రీంకోర్టు హెచ్చరించిందని - మిగతా 2 లో



ఉందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు విమర్శించారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా ఎక్స్ ప్రెస్ ట్వీట్ చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి దుష్ప్రవర్తనతో తెలంగాణ ప్రభుత్వ అధికారులను సుప్రీంకోర్టు హెచ్చరించిందని - మిగతా 2 లో

కాల్పుల విరమణను ఎవరు కోరుకున్నారో అందరికీ తెలుసు



ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత కాల్పుల విరమణకు ఎవరు పిలుపునిచ్చారో అందరికీ స్పష్టంగా తెలుసని భారత్ విదేశాంగశాఖ మంత్రి ఎన్. జైశంకర్ అన్నారు. పాకిస్థాన్తో చర్చలు కేవలం దైవాక్షికంగానే జరుగుతాయని స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదంపై మాత్రమే చర్చలు ఉంటాయని మరోసారి గుర్తు చేశారు. దిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో భాగంగా విలేకరుల సమావేశంలో జైశంకర్ ఈ మేరకు వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'హరిని కచ్చితంగా అప్పగించాల్సిందే' 'మేం ఆ దేశ మిలిటరీపై దాడి చేయలేదు. వారు జోక్యం చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మే 7న వెనక్కి తగ్గడానికి ఇష్టపడనివారు, మే 10న మాత్రం - మిగతా 2 లో

- టెర్రరిజంపైనే పాక్తో చర్చలు
- ఆపరేషన్ సిందూర్, భారత్-పాక్ కాల్పులు విరమణ ఒప్పందం గురించి మొదటిసారిగా స్పందించిన ఎస్ జైశంకర్
- 'అమెరికాతో వాణిజ్య చర్చలు జరగుతున్నాయి'
- పాక్తో కశ్మీర్ గురించి చర్చించాల్సిన ఏకైక విషయం పీవోకే

అమెరికాకు భారత్ జిరో టారిఫ్స్ ఆఫర్

వాణిజ్య ఒప్పందంపై భారత్-అమెరికా దేశాల మధ్య జోరుగా చర్చలు యూఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సంచలన ప్రకటన చేశారు

యాదగిరిగుట్టను సందర్శించిన ప్రపంచ సుందరీమణులు

యాదగిరిగుట్టను సందర్శించిన మిస్ వరల్డ్ పోటీదారుల బృందం

మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులకు ఘనస్వాగతం పలికిన అధికారులు

యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహస్వామిని దర్శించుకున్న విదేశీ అతిథులు

అఖండ దీపారాధనలో పాల్గొన్న సుందరీమణులు

గొడవలు పెట్టుకోను... మా జోలికి వస్తే వదలను



- ఉత్తమ కార్యకర్తలతో లోకేష్ సమావేశం
- పార్టీ కేడర్ ఎర్ర బుక్ గురించి అడుగుతున్నారని వెల్లడి
- వేధించిన వారి వివరాలు తమ వద్ద ఉన్నాయి
- 'మై టీడీపీ' పేరుతో నూతన యాప్ను విడుదల చేయనున్నట్లు లోకేష్ ప్రకటించారు

తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలను గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఇబ్బందులకు గురిచేసిన వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని ఆ పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఏపీ మంత్రి నారా లోకేష్ తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. పార్టీ కార్యకర్తల తరచూ 'రెడ్ బుక్' గురించి ప్రస్తావిస్తున్నారని గుర్తు చేస్తూ, తమ కార్యకర్తలను వేధించిన వారి వివరాలు తమ వద్ద ఉన్నాయని, వారిపై చర్యలు తప్పవని ఆయన స్పష్టం చేశారు. "నేను ఎవరితోనూ అనవసరంగా గొడవలు పెట్టుకోను, కానీ మా జోలికి వస్తే మాత్రం సహించేది లేదు" అని లోకేష్ తరచూ 'రెడ్ బుక్' గురించి ప్రస్తావిస్తున్నారని గుర్తు చేస్తూ, తమ కార్యకర్తలను వేధించిన వారి వివరాలు తమ వద్ద ఉన్నాయని, వారిపై చర్యలు తప్పవని ఆయన స్పష్టం చేశారు. "నేను ఎవరితోనూ అనవసరంగా గొడవలు పెట్టుకోను, కానీ మా జోలికి వస్తే మాత్రం సహించేది లేదు" అని లోకేష్ తరచూ 'రెడ్ బుక్' గురించి ప్రస్తావిస్తున్నారని గుర్తు చేస్తూ, తమ కార్యకర్తలను వేధించిన వారి వివరాలు తమ వద్ద ఉన్నాయని, వారిపై చర్యలు తప్పవని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

రూ.33 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు 35 వేల మందికి ఉపాధి

- సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన ఎస్ఐపీబీ సమావేశం
- వివిధ సంస్థల పెట్టుబడులకు సంబంధించి 19 ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం
- 4,50,934 మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని ప్రభుత్వం అంచనా



రాష్ట్రంలో దాదాపు రూ.33,000ల కోట్ల పెట్టుబడులకు సంబంధించి 19 ప్రాజెక్టుల స్థాపనకు సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎస్ఐపీబీ) సమావేశంలో కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. వీటి ద్వారా దాదాపు 35,000ల మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఇప్పటి వరకూ జరిగిన 6 సమావేశాల్లో 76 ప్రాజెక్టుల ద్వారా రూ.4,95,796 కోట్ల పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలిపారు. వీటి ద్వారా 4,50,934 మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని ప్రభుత్వ వర్గాల అంచనా. ఒప్పందాలు చేసుకున్న సంస్థల పనుల పురోగతిపై డాన్ బోర్డ్ ద్వారా పర్యవేక్షించాలని అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు సూచనలు చేశారు. సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన 6వ రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి సమావేశం జరిగింది. పెట్టుబడులకు ఆమోదం: ఈ భేటీలో అసకాపల్లి జిల్లా కుమరవరంలో డెక్యూ ఫైనెన్ కెమికల్స్ (ఇండియా) ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థ రూ.1560 కోట్ల పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలిపారు. ఈ సంస్థ ద్వారా 1800 మందికి - మిగతా 2 లో

అప్పుల రాష్ట్రంలో అందాల పోటీలా

ప్రపంచ అందాల పోటీలను రద్దు చేయాలి

నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్న మహిళా ,యువజన

సంఘాల నాయకుల అరెస్టు

ఆరెస్టులను ఖండించిన ప్రగతిశీల మహిళా సంఘం

పి.డి.బియ్య జిల్లా అధ్యక్షురాలు రాచకొండ సీత, ఎన్

ఎఫ్ ఐ డబ్ల్యూ మండల కార్యదర్శి ఆర్ పుష్ప

భవనగిరి ప్రతినిధి తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 15 : అప్పుల రాష్ట్రంలో అందాల పోటీలు ఎలా నిర్వహిస్తారు అని మహిళా యువజన సంఘాలు ప్రశ్నించాయి. గురువారం యాదగిరిగుట్టలో అందాల పోటీలు రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ, నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. మహిళా, యువజన సంఘాల నాయకులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.ప్రగతిశీల మహిళా సంఘం పి ఓ డబ్ల్యూ జిల్లా అధ్యక్షురాలు రాచకొండ సీత, ఎన్ ఎఫ్ ఐ డబ్ల్యూ మండల కార్యదర్శి ఆర్ పుష్ప, వార్ల కార్మిక సంఘాల సమైక్య బి ఎఫ్ టి యు జిల్లా కార్యదర్శి గడ్డం నాగరాజు, ప్రగతిశీల యువజన సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు ఎలగందుల సిద్ధులు, ప్రగతిశీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం పిడిఎన్ యు జిల్లా కార్యదర్శి మామిడాల ప్రవీణ్ ఆరెస్టులను ఖండిస్తూ, పోటీల నిర్వహణపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.



తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అప్పులు పట్టలేదు భజనా ఖాళీ అని చెబుతున్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అప్పుల రాష్ట్రంలో అందాల పోటీలు ఎలా నిర్వహిస్తారని ప్రశ్నించారు. అందాల పోటీలు నిర్వహించడమే కాకుండా ప్రసిద్ధ ప్రాంతాలను సందర్శించడానికి ప్రభుత్వం ఖర్చు చేస్తున్న ప్రజాధనం వలన రాష్ట్రం మరింత దివాలా తీసి ప్రమాదంలో ఉందని పేర్కొన్నారు.రాష్ట్రంలో సంక్షేమ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడానికి అప్పు పట్టడం లేదని ప్రకటిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రూ .250 కోట్ల ఖర్చుచేసి అందాల పోటీలు నిర్వహించడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు రామప్ప నందరత్నకు వెళ్లిన సుందరీ మణుల కు తెలంగాణ మహిళల చేత కాళ్ళు కడిగించడం అంటే తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆత్మ గౌరవాన్ని తాకట్టు పెట్టడమేనని విమర్శించారు. యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయానికి



సందర్భించే సుందరీమణుల యాదగిరిగుట్ట చుట్టూ ఉన్న ప్రజల దుర్భర జీవితాలను చూపించాలని కోరారు.కార్పొరేట్ వ్యాపారస్తులు వ్యాపారాల కోసం ఈ అందాల పోటీ నిర్వహిస్తున్నారు . సామాన్య ప్రజలకు ఒలిగిందేమీ లేదని అన్నారు. అందాల పోటీలో మహిళలలు కట్టుకునే చీర నుంచి ఉపయోగించే కాస్టింగ్ ,చివరకు ఒంటిమిది గుడ్డలను వ్యాపార వస్తువులుగా స్త్రీని ఉపయోగిస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాబట్టి వెంటనే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రపంచ 72 వ అందాల పోటీలను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో తమ్మడి మాధవి, గడ్డం పద్మ ,సుంతీ సుగణ, తమ్మడి ఉమా, మునికుట్ల సరనమ్మ ,విద్యార్థి యువజన సంఘాల నాయకులు రాచకొండ ఉదయ్, చిరుగోయిన కృష్ణ, ఆకుల కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దహగాం గ్రామంలో “రైతు ముంగిట్లో శాస్తవేత్తలు” కార్యక్రమం పై అవగాహన



తానూర్,మే 15 (తెలంగాణ సేన) : తానూర్ మండలంలోని దహగాం గ్రామంలో “రైతు ముంగిట్లో శాస్తవేత్తలు” అనే కార్యక్రమాన్ని ఏరువాక కేంద్ర ముద్దోల్ అధ్యక్షులతో నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఏరువాక కేంద్ర శాస్త్రవేత్త నర్మయ్య,అధిపతి వ్యవసాయ పరిశోధన స్టానం,మరియు ఏరువాక కేంద్రం ముద్దోల్ మాట్లాడుతూ పంట మార్పిడి వలన కలిగే లాభాలను వివరించారు.పంటలు ద్వారా ఆదాయాన్ని ఎలా పంచాలో రైతులకు తెలిపారు,దా, కీ,విజయ్ కుమార్ శాస్త్రవేత్త,వ్యవసాయ పరిశోధనస్టానం ముద్దోల్ వివిధ పంటలలో అవసరమైన రసాయనాల వినియోగం వలన పంట శాతం పెరిగి భూమిని అధిక రసాయనాల నుంచి కాపాడుకోవచ్చని రైతులకు సూచించారు,ఆదేవధంగా సాగు నీటిని ఆదా చేయటం వలన భూమిలో నీటి లోటు రాబోయే రోజులలో రాకుండా చేసుకోవచ్చని వివరించడం జరిగింది,డాక్టర్ కార్తిక్ శాస్త్రవేత్త,ఏరువాక కేంద్రం ముద్దోల్ చెట్లు పెంచడం వలన వర్షవరణానికి కలిగే మేలు గురించి రైతులకు తెలపడం జరిగింది,ఏపీఎ్ మనీషా మాట్లాడుతూ రైతులు విత్తనాలు,రసాయనాల కొనుగోలు చేసిన రకీయాలను రేఖీయాలని తెలిపారు.రసీయ భద్రవరచడం వలన పంటసంపృష్టయ్ స్థితిలో సస్య పరిహారాన్ని పొందడం గురించి వివరించారు, అనంతరం ఎఞ్జె. సిరాజ్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా పొందే గుర్తింపు కార్డ్ గురించి వివరించారు,ఈ కార్యక్రమములో మాజీ సర్పంచ్ నాగరావు,ఎఞ్జె. సంఘపి,రైతులు,పార్లొన్నారు.

బాసరలో కేంద్రీయ విద్యాలయ నిర్మాణం కోసం స్థలం, తాత్కాలిక భవన పరిశీలన

నిర్మల్ / బాసర / మే 15 (తెలంగాణ సేన న్యూస్) జిల్లా ప్రతినిధి : ఈ విద్యా సంవత్సరం నుంచే ప్రారంభించాలన్న ఎమ్మెల్యే పవార్ రామరామ్ పబ్లిక్ బాసర సరస్వతి అమ్మవారి సన్నిధిలో కేంద్రీయ విద్యాలయం ఏర్పాటుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడంతో ఆ దశగా ప్రయత్నాలు ప్రారంభమయ్యాయి. అందులో భాగంగానే



గురువారం కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయాల డిప్యూటీ కమిషనర్ డాక్టర్ మంజునాథ్ భవన నిర్మాణం కోసం స్థలం, ప్రస్తుతం విద్యాలయం ప్రాంతం కోసం తాత్కాలిక భవనాన్ని పరిశీలించారు. ఉదయం నుండి రెండు మూడు గంటల పాటు డిప్యూటీ కమిషనర్, ఎమ్మెల్యే పవార్ రామరామ్ పబ్లిక్ బాసరలో ఇదే పనుల్లో నిమగ్నమయ్యారు. (జిల్లాలో బీజేపీ సమీపంలో తాత్కాలిక భవనంతో పాటు, అదేవిధంగా బాసర గోదావరి నదికి వెళ్లే దారిలో మరో భవనాన్ని పరిశీలించారు. స్థలాన్ని పరిశీలించి అధికారులు పలు సూచనలు ఇచ్చారు. విద్యాలయం సౌకర్యంగా ఉండే తాత్కాలిక భవనం, అనువైన స్థలం కావాలని డిప్యూటీ కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ విషయంలో ఎమ్మెల్యే పవార్ రామరామ్ పబ్లిక్ సానుకూలంగా స్పందించారు. అనంతరం అధికారులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. అందరి సహకారంతో త్వరలో కేంద్రీయ విద్యాలయం ప్రారంభమవుతుందని ఎమ్మెల్యే ధీమా వ్యక్తం చేశారు. డిప్యూటీ కమిషనర్ తో పాటు, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ అనురాధ, నిర్మల్ ఆర్. డి. వో, రత్నమాల, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రామరామ్, అసలీ రతనాల్లర్ పవన్ చంద్ర, మాజీ జెడ్పీసీలు వనంత్ రమేష్, మాజీ ఎంపీపీ విశ్వనాథ పబ్లిక్, బిజినెస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శ సభ్యులు, సతీశ్చంద్ రామ్, మండల అధ్యక్షులు సాయిరామ్ పబ్లిక్, నాయకులు ప్రతాప్ రామ్, శివాజీ, ముద్దోల్ మండల నాయకులు ఉన్నారు.

బోలిగాం ఘటనలో దళితుల పై దాడి చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి..



ముధోల్/మే 15/తెలంగాణ సేన న్యూస్ :

ముధోల్ :మండలంలోని బోలిగాం గ్రామంలో జరిగిన ఘటనలో దళితుల పై దాడి చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని దళిత సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. నియోజకవర్గ కేంద్రమైన ముధోల్ లోని నాగార్జున నగర్ లో

దళిత సంఘాల నాయకులు,బిర్ల మహేంద్ర అధ్యక్షులతో గురువారం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు.బోలిగాం గ్రామంలో బిర్ల విగ్రహం ను అధికారులు తొలగించటం సరికాదని అన్నారు. వేంటనీ అదే స్థలంలో బిర్ల విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దాడిలో గాయపడ్డ మహిళలకు ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయం అందజేయాలని వారు కోరారు.ఈఘటనలో ఆరెస్టు అయిన దళితులను వెంటనే విడుదల చేయాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ సమతా సైనిక్ డల్ అధ్యక్షుడు నారాయణ వాగ్గేర్,బీంఅల్ని నిర్మల్ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు హోజేకర్ ప్రకాష్,సమతా సైనిక్ డల్ ముద్దోల్ మండల అధ్యక్షుడు విశ్వంబర్,నాయకులు శ్రావణ్, శంకర్, గంగాధర్, కిర్రెరత్న, రాహుల్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ములుగు మండల కేంద్రంలో లో బిజినెస్ నాయకుల సమావేశం



తెలంగాణ సేన న్యూస్ : సిద్దిపేట జిల్లా

ములుగు మండలకేంద్రంలో గురువారం భారతీయ జనతా పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు లక్ష్మణ్ గౌడ్ అధ్యక్షతన బీజేపీ క్రియాశీల కార్యకర్తల, నూతన కమిటీ ఏర్పాటు సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు మాట్లాడుతూ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ విమానం దిగి పస్తుంటే వివిధ రేచాల ప్రెసిడెంట్లు కాళ్ళకు సాష్టాంగ సమస్సారం చేస్తున్నారని మోదీని కొనియాడారు, ఆయన నాయకత్వంలో పనిచేస్తున్న మనం భాజపా కోసం పులుల మాదిరిగా పనిచేయాలని సూచించారు,సోషల్ మీడియాను శత్రువులను విధ్వంసం చేయడానికి మాత్రమే వాదాలని సూచించారు. రాబోయే ఇరవై సంవత్సరాల వరకు మట్స్య కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాదని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలే అంటున్నారని ఎద్దేవాచేశారు. ములుగు మండలంలో నిజాం, నైజాం సర్కరు నడుస్తుందని, బిఆర్ఎస్ పార్టీలో వదుల్తు అయిపోయినవారు, మన మతానికి విరుద్ధంగా పనిచేసేవారు ఇక్కడున్నారని ఇక్కడున్నారని చూశారు. పార్టీలో పదవులు శాశ్వతం కావని, పదవి అంటే బాధ్యతాని అన్నారు. ఇక్కడున్నారంతో పనిచేస్తే సాగునీ సాగునీ పనిచేస్తే విజయం మనదేనని భాజపా కార్యకర్తలకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిద్దిపేట జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షుడు బైరి శంకర్ ముదిరాజ్, జిల్లా కార్యదర్శి శశిధర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు ఏళ్ళు రామ్ రెడ్డి, జిల్లా ప్రభాకర్ భూమిన్ను, మెదక్ పార్లమెంట్ కొకస్పెన్సర్ సలూము శ్రీనివాస్, ములుగు మండల అధ్యక్షుడు కె లక్ష్మణ్ గౌడ్, పర్లల్ పాండేల బీజేపీ అధ్యక్షుడు తిరుపతి రెడ్డి,జిల్లా మహిళా వార్డు జే ఎన్ కల్పా భాగ్యలక్ష్మి, మండల ప్రభాకర్ వెంకటరమణ, పల్లె రమేష్ యాదవ్, భాజపా నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లకాల వర్షానికి తడిసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని :మాజీ ఎమ్మెల్యే క్రాంతి కిరణ్విలనూరు

తెలంగాణ సేన న్యూస్ గురువారం 15

: సంగారెడ్డి జిల్లా అందోల్ పుల్లూర్ మండలాల్లో లకాల వర్షానికి తడిసిన పరి ధాన్యాన్ని మాజీ ఎమ్మెల్యే చంద్రా క్రాంతి కిరణ్ స్థానిక నేతలతో కలిసి పరిశీలించారు.పడ్డ కొనుగోలు విషయంలో ప్రభుత్వం మరియు అధికారుల పద్ధతి సరైన ప్రణాళిక లేక లకాల వర్షానికి రైతులు నష్టపోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభమై నేల రోజువారీ దాన్యం కొనిని పరిస్థితి దావించడం చాలా దారుణమన్నారు.ఏకర్షు వహిన స ధాన్యం సమలు వర్షపు నీటిలో తడిసిపోవడం చాలా దారుణమన్నారు.లారీలు సకాలంలో రాకపోవడం వలన రైతులు ఆరుగాలం శ్రమించి పండించిన ధాన్యం పూర్తిగా తడిసిపోయిందని మొలకలు పచ్చే ప్రమాదం ఉందన్నారు. వరి దిగుబడికి అనుగుణంగా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలే చేయకపోవడం అధికారులు మొద్దు నిద్ర విడకపోవడం సరిపోయిందన్నారు.స్థానిక మంత్రి డి.బిర్రా రాజనగింపూర్ అధికారులతో రివ్యూ చేసి కల్లల్లో తడిసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే చంద్రా క్రాంతి కిరణ్ డిమాండ్ చేశారు.కాంగ్రెస్ కాలవల పేరుతో శ్రాష్ హోదీడ్ ప్రకటించి రైతులను నష్టపర్చడమే కాకుండా శ్రమించి పండించిన ధాన్యం ప్రభుత్వం సకాలంలో కొనుగోలు చేయకపోవడం రైతుల సంక్షేమాన్ని పూర్తిగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గాలికొడిలేసినదని శ్రాంతి కిరణ్ అరోపించారు.



ప్రపంచ సుందరాంగుల మనసు దోచుకున్న భూదాన్ పోచంపల్లి

పోచంపల్లి ఇక్కత్ చీరలు, ఇక్కత్ వస్త్రాలతో మరో

ప్రపంచంలో విహరించిన సుందరాంగులు.

ఆకట్టుకున్న ఇక్కత్ చీరల ప్రక్రియ, డిజైన్ లు

అపూర్వ సృష్టతాని కి ఆబ్బురచడిన అందగత్తెలు.

రుంజా సంగీతానికి, ఫాషన్ షో సంగీతానికి మైమరచి

లయబద్ధంగా నర్తించిన సుందరీమణులు.



సంగీధానికి లయబద్ధంగా నాట్యం చేశారు. చేనేత పార్కులో ఏర్పాటు చేసిన మెహింది స్టాల్ వద్ద చేతులకు మెహింది వేయించుకొన్నారు.సందర్శన కంటెస్టెంట్ లు స్థానిక కళాకారుల నుంచి మెహిందీ టాటూలు వేయించుకున్నారు. అరి చేతులపై నెమలి సోయగం, నాజాకైన నక్షత్రాలు, పువ్వుల డిజైన్లతో మురిసిపోయిన బ్యూటీలు ఫోటో నిష్పక్షుల పోజ్ ఇచ్చారు. రాట్నం తో నూలు వడికి విధానం ను సుందరీమణులు పరిశీలించారు.కొంత మంది స్వయంగా రాట్నం ఒడికి మురిసిపోయారు.పోచంపల్లి చేనేతగ్రామీణుల పార్కు ఆవరణలో ఏర్పాటుచేసిన పోచంపల్లి వెంకటగిరి ,గొల్లభామ, నారాయణపేట, వస్త్రాల ప్రదర్శన ను సందర్శించారు.చివరగా యాంపి థియేటర్లో భూదాన్ పోచంపల్లి ప్రస్థానం, హ్యండ్లమేపై ప్రత్యేక వీడియోను మిన్ వరల్డ్ కంటెస్టెంట్ ల కు ప్రదర్శించారు. జిల్లా యంత్రాంగం ప్రతి క్షణాన్ని అందగత్తెలు ఆస్వాదించేలా చక్కని ఏర్పాట్లు చేసింది.మిన్ వరల్డ్ కంటెస్టెంట్ ల రూరల్ టూర్ నిర్వహించడంలో ప్రభుత్వ ఉద్దేశాన్ని అర్థం చేసుకున్న యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా యంత్రాంగం స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధుల సహకారం, సమన్వయంతో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం హనుమంత రావు నేతృత్వంలో పోచంపల్లి గ్రామ చేనేత పార్కులోఅందాల భావల కోసం చక్కని ఏర్పాట్లు చేశారు.చేనేత పార్క్ కు ప్రపంచానికి వరిచయం చేసేలా వరల్డ్ టూరిజం లో ప్రత్యేక గుర్తింపు దక్కేలా చక్కగా ప్రమోట్ చేశారు.3 గంటలకు పైగా సాగిన కార్యక్రమంలో స్థానిక కళాకారులు వాయిద్యాలు, మెహిందీ, చేనేత వస్త్రాల ప్రాధాన్యం, తయారీ, ఇక్కత్ చీరల ప్రత్యేక గుర్తింపును తెలియజేస్తూ స్థానిక సంస్కృతితో కంటెస్టెంట్ లను పూర్తిగా మమేకం అయ్యేలా చేశారు. ప్రతి క్షణాన్ని అందగత్తెలు ఆస్వాదించేలా కార్యక్రమాలను ఫ్లాన్ చేసారు.చివరలో అందగత్తెలతో అసూయపట్టేలా నిర్వహించిన ఫ్యాషన్ షో పోచంపల్లి సందర్శనలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.ప్రపంచ అందగత్తెలే అచ్చెరవై పొందిన అసూయ



పుట్టేలా భారతీయ నారిమణుల ఇక్కత్ చీరల ఫ్యాషన్ షో అద్భుతం గా సాగింది.సంప్రదాయం ఉట్టిపడేలా ధరించిన చేనేత, ఇక్కత్ వస్త్రాలతో అత్యుపేశాసం నింపుకున్న యువతులు యాంపి థియేటర్ వేదికగా జోషి ఎంపారు.షో జరుగుతున్నంత సేపు ప్రపంచ అందగత్తెలు కన్నార్పకుండా చూస్తూ చచ్చట్టు, కేరింతలతో ప్రోత్సహించారు. షో చివరలో ఫ్యాషన్ షో లో పాల్గొన్న యువతులను మిన్ వరల్డ్ కంటెస్టెంట్ లు కలసి అభినందించారు. స్థానికులు ఈ షో ను ఆసక్తిగా తిలకించారు. ఈ ఫ్యాషన్ షో స్థానికులకే కాదు... అందగత్తెలకు సరికొత్త అనుభూతి మిగిల్చింది. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు మాట్లాడుతూ పోచంపల్లి ఇక్కత్ చీరల ప్రాముఖ్యతను తెలియజేశారు. ఇక్కత్ అనేది ఒక శ్రాంధ్ నూలు ఉడకబెట్టడం,వడకడం,రంగుల అద్దకం వంటి టెక్నాలజీ ఎక్కడ లేనిదేమైనా అద్భుతమైన ప్రక్రియ అని,పోచంపల్లికి యునెస్కో గుర్తింపు రావడం అశా మాషీ కాదని అన్నారు.స్టేట్ ఆర్ట్ గ్యాలరీ రైరెక్టర్ కొర్లా లక్ష్మి, రాచకొండ సీపి సుధీర్ టాటు, డిసిపి అక్షన్స్ యాదవ్, పోచంపల్లి టూరిజం పార్క్ ఎండి ఉపేందర్ రెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు.

కార్తిక వ్యతిరేక లేబర్ కోడ్ లను రద్దు చేయాలి

మే 20 నమ్మే జయప్రదం కోరుతూ సిబిఐయ్

ఆధ్వర్యంలో భారీ ట్రాక్టర్ ర్యాలీ

ట్రాన్స్ పోర్ట్ డ్రైవర్ లకు 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష ,

ఏడు లక్షల జరిమానా విధించే జి ఎల్ ఎన్ 106(1)(2)

నిక్షేప్ రద్దు చేసే వరకు పోరాటం ఆగదు

యూనియన్ కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు కల్వూరి మల్లేశం



నినాదాలు చేస్తూ భారీ ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ ట్రాక్టర్ ర్యాలీని ట్రాన్స్ పోర్ట్ యూనియన్ కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు కల్వూరి మల్లేశం , యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు యండి పాషా తో కలిసి జెండా ఊపి ప్రారంభించడం జరిగింది.సందర్భంగా కల్వూరి మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో నరేంద్ర మోడీ అధికారంలోకి వచ్చిన నుండి కార్తిక వ్యతిరేక విధానాలు అమలయేస్తూ కార్పొరేట్ అనుకూల విధానాలు అమలుచేస్తున్నదని విమర్శించారు.29 కార్తిక చట్టాలను రద్దు చేసి మోడీ కార్తిక వ్యతిరేక విధానాలు అమలుచేస్తున్నారని ,కార్తిక వ్యతిరేక నాలుగు లేబర్ కోడ్ లను రద్దు చేయాలని సిబిఐయిలో పాటు జాతీయ కార్తిక సంఘాలు , స్వతంత్ర ఫెడరేషన్

లు ,రాష్ట్ర వ్యాప్త కార్తిక సంఘాలు మే20 జాతీయ నమ్మేకు పిలుపునివ్వడం జరిగిందని ఈ నమ్మేలో కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు.10 సంవత్సరాలు జైలు శిక్ష , ఏడు లక్షల జరిమానా ట్రాన్స్ పోర్ట్ డ్రైవర్లకు కఠినంగా శిక్ష విధించే భారత న్యాయ సంఘాత సెక్షన్ 106(1)(2) ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.డ్రైవర్ ల ట్రైనింగ్ లు , వాహన రిజిస్ట్రేషన్ లను సైతం నూతన మోటార్ వాహన చట్టం -2019 ప్రకారం డ్రైవేట్ ఏజెన్సీ లకు ఇవ్వాలని ,అధిక పైన్ లు వేస్తారని డ్రైవర్ లకు నష్టం చేసే ఈ చట్టాన్ని రద్దు చేయాలని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ చట్టం రద్దు అయ్యేవరకు జరగబోయే పోరాటాలకు కార్మికులు సిద్ధంగా ఉండాలని మే 20 నమ్మేలో అన్ని రంగాల కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనాలి పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ట్రాన్స్ పోర్ట్ కార్మికుల కేంద్రాల (సిబిఐయి)జిల్లా అధ్యక్షులు యండి పాషా , నాయకులు బత్తుల రామ్,శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఎస్టీ ఉపేందర్,రమేష్ ,బాలరాజు అందోల్ మాత ట్రాక్టర్ డ్రైవర్స్ అసోసియేషన్ వర్కర్స్ సొసైటీ గోపవర్రం చారి, చట్టని సత్యనారాయణ, జిల్లా యంధరితం, కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ కౌన్సిలర్లు కైరం కొండ వెంకటేశం, పడిచర్ల లక్ష్మి కృష్ణ యాదవ్ ,పడిగల రేణుకా ప్రదీప్, పిట్టల బారాజ్, కొత్త లక్ష్మీనరసింహస్వామి, చల్లగురుల రఘుబాబు, మంగ ప్రవీణ్ ,కమ్మ వెంకటేశం, పంతులు జగదీశ్వర్ శర్మ, రంగ అమర్ ,దాకురి ప్రకాష్, పాలడుగు శేఖర్, గుర్రాల శ్రీనివాస్ ,కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు ఎలిమినేటి కృష్ణారెడ్డి ,ఎర్రం శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మశాలకు ఎమ్మెల్యే కుంభం కృషి తో గత వైభవం

గుర్తింపు పొందిన ప్రముఖ వ్యాపారులు నూతన పాలకవర్గంగా ప్రమాణ స్వీకారం

చారిత్రాత్మకమైన వ్యాపార వాణిజ్య కేంద్రముగా ప్రసిద్ధికిక్కినది , పోత్తక్ .అవేనీ చిన్న

భవనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్, మే 15 : మహాత్మా ధర్మశాల ను ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి సహకారంతో, గత వైభవం తీసుకువస్తాం అని, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ అవేన్ చిన్ని,పిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి పోతున్న ప్రమోద్ కుమార్ ప్రకటించారు.గురువారం పట్టణంలోని గంజ్ వరక సంఘం ఆధ్వర్యంలోని శ్రీ మహాత్మా ధర్మశాల నూతన పాలకవర్గ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు .,దేవదారు ధర్మారాయ శాఖ ఈవో వెంకటేశం , ఇన్ స్పెక్టర్ లక్ష్మి అధ్వర్యంలో మంకించెటి కృష్ణమూర్తి చైర్మన్ గా, ధర్మకర్తలగా బెలెడ అనంద్, జూబూరు కృష్ణమూర్తి, కుక్కనం సంత్, రంగా పద్మావతి ధర్మకర్తలుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులగా పిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పోత్తక్ ప్రమోద్ కుమార్ ,జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ అవేన్ చిన్ని హాజరయ్యారు..చట్టణ నడిబొడ్డున అందరికీ అనువుగా ఎంతో విలువైన స్థలం ప్రాంతంలో వాణిజ్యం చేయడానికి ఎంతో అనుకూల మైందని, వ్యాపార వాణిజ్యంలో పూర్వీకుల అతయాలకు అనుగుణంగా మహాత్మా ధర్మశాల పునర్ని వైభవం తీసుకురావడం కోసం. ఎమ్మెల్యే సహకారంతో ప్రత్యేకంగా గుర్తించి కమిటీ వేసి, అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వివరించారు. గంజ వ్యాపారస్థులను వరకులను రైతులను,ఆర్థికవైఖ్యలను అభివృద్ధి చేయడం కోసమే ఒక్క ఆధ్యాత్మిక వ్యాపారవేత క్రమశిక్షణ గల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్త మంచి కంటి కృష్ణమూర్తి చైర్మన్ గా నియమించి రైరెక్టర్లను కూడా ఆధ్యాత్మిక భావం కలిగిన యువకులతో కమిటీని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ అవేన్

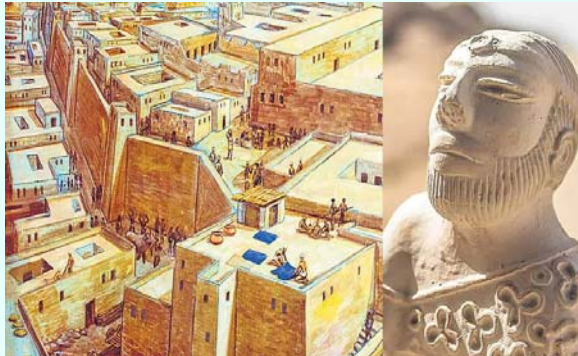


విషయం అన్నారు.కార్యక్రమంలో మాజీ మునిపల్ చైర్మన్ బిర్ల జహంగీర్ , జిల్లా రైస్ మిల్లర్ ఆసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మార్క వెంకటేశం, మాజీ అధ్యక్షులు నాగభూషణం, రాచమర్ల రమేష్ ,పసుపు నూరి మహీచార్ ,మార్కెట్ కమిటీ రైరెక్టర్ రంగా కృష్ణమూర్తి ,ప్రముఖ వ్యాపారవేత డిడ్డిగాడి నర్సింగరావు ,సామాజిక కార్యకర్తలు రోటరీ సంఘం చట్టణ అధ్యక్షులు కరిపే నర్సింగరావు ,మాటూరి బాలేశ్వర్ ,సోలేటి గోపవర్రం చారి, చట్టని సత్యనారాయణ, జిల్లా యంధరితం, కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ కౌన్సిలర్లు కైరం కొండ వెంకటేశం, పడిచర్ల లక్ష్మి కృష్ణ యాదవ్ ,పడిగల రేణుకా ప్రదీప్, పిట్టల బారాజ్, కొత్త లక్ష్మీనరసింహస్వామి, చల్లగురుల రఘుబాబు, మంగ ప్రవీణ్ ,కమ్మ వెంకటేశం, పంతులు జగదీశ్వర్ శర్మ, రంగ అమర్ ,దాకురి ప్రకాష్, పాలడుగు శేఖర్, గుర్రాల శ్రీనివాస్ ,కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు ఎలిమినేటి కృష్ణారెడ్డి ,ఎర్రం శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రీజినల్ మేనేజర్ లు వెంటనే స్పందించి, కండక్టర్ పై చర్యలు తీసుకోవాలని లేనిచో వికలాంగుల హక్కుల పోరాట సమితి ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన చేపడతామని హెచ్చరించారు.

సింధూ వైభవానికి వందేండ్లు



భారతావనిశీ ఎందరో వచ్చారు..శతాబ్దాలపాటు ఇక్కడ హకుం చేశారు!దోమకుసుంత దోమకున్నారోమనకు బతకడం చేతకాదని గేలి చేశారు. ఇక్కడి వాళ్లకు కట్టాబోట్లూ, నాగరికత నేర్పించే తామని చరిత్ర రాసుకున్నారు.కానీ, మన వైభవం ఏనాడీదో చాటి చెప్పింది సింధూ నాగరికత. వేల సంవత్సరాల కిందట వందల ఏండ్లు కొనసాగిన సింధూ వైభవం.. ప్రపంచానికి పాఠం. నేటి మన మేటి జీవన విధానానికి మూలం. పరిపాలనలో సూత్రాలు, గృహనిర్మాణంలో చిత్రాలు, వ్యవసాయంలో విధానాలు.. అత్యున్నత జీవనశైలికి ఆలవాటమై, భారతదేశ అస్తిత్వాన్ని చాటి చెప్పిన సింధూ నాగరికత వైభవం వెలుగు చూసి వందేండ్లు అయింది.2024% ఇది ప్రాచీన భారతదేశ వైభవం సింధూ నాగరికత బయల్పడిన శతాబ్ది సంవత్సరం. అయితే, చాలామందికి మనదేశ చరిత్ర, సంస్కృతి మూలాల గురించి అంతగా తెలియవనే చెప్పుకోవాలి. అసలు భారతదేశ చరిత్ర సింధూ నాగరికతతో మొదలవుతుంది. ఇది దాదాపు ఐదువేల ఏండ్ల ప్రాచీనమైంది. అంటే అంతకుముందు మనపులు లేరని కాదు.. అదంతా అదిమ దశ. చాడిన వస్తువుల ఆధారంగా జీవిత విధానం తెలుసుకోవాల్సిందే! అదే సింధూ నాగరికతలో ప్రజలకు తప్పదైన పట్టణ ప్రణాళిక, ఆరాధన, లిపి సంప్రదాయాలు ఉన్నాయి.ఈ నాగరికత ప్రధానంగా సింధూ, దాని ఐదు ఉపనదులు, ఛాల్ ఏడారిలో ఇంకిపోయిన సరస్వతీ నదుల కేంద్రంగా భారత్, పాకిస్తాన్ దేశాల్లో విస్తరించింది. ప్రసిద్ధ నగరాలైన హరప్పా, మొహెంజోదారో దేశ విభజనతో పాకిస్తాన్కు వెళ్లిపోయాయి. గుజరాత్లోని లోఛాల్, రాజస్థాన్లోని కాలిబంగన్, హర్యానాలోని రాఖిగఢ్ భారత్లో ప్రసిద్ధ స్థలాలు. పూరావస్తు వివరాల జోలి అలా ఉందితేగో% భారతీయుల ఆరాధనకు సంబంధించిన కోనేరు, పశుపతి రూపంలో శివుడు, అమృతాని ఆరాధనకు మూలాలు సింధూ నాగరికతలోనే ఉందంటే విశేషం.వందేళ్లకు ముందుగో% వసర్గి చెప్పాలంటే 1924 సెప్టెంబర్ 20 కంటే ముందు వైలు నది ప్రవహించే ఈజిప్ట్, యూరప్లోని-బ్రిగ్లిన నదుల పరివాహక ప్రాంతమైన మెసపొటేమియా (ఇప్పటి ఇరాక్) వంటి దేశాల్లోని ఆతిథ్యాన్ని నది తీర మైదానాలలోనే అత్యంత పురాతనమైన నాగరికతలు మనుగడ సాగించాయని నమ్మేవారు. కానీ, ఆ రోజున అప్పుడి భారత పూరావస్తు శాఖ అధికారి సర్ జాన్ మార్షల్ 'ఇలస్ట్రేటెడ్ లండన్ న్యూస్' పత్రికలో 'ఫస్ట్ లైట్ ఆన్ లాంగ్ ఫ్యూటర్ సివిలైజేషన్' (దీర్ఘకాల విస్మృత నాగరికతపై తొలి వెలుగు) అనే వ్యాసం రాశాడు. దీంతో భారతదేశంలో కూడా ప్రపంచ నాగరికతలతో సమానంగా తులతూగిన నాగరికత ఒకటి వర్ధిల్లిందని మొట్టమొదటిసారిగా ప్రపంచానికి తెలిసింది.ఆ వ్యాసంలో మార్షల్ అనాటి భారత్లో బయల్పడిన రెండు నగరాలగో% హరప్పా, మొహెంజోదారో గురించే ప్రస్తావించాడు. ఆ తరువాత గడిచిన వందేండ్లుగా జరుగుతున్న పూరావస్తు తవ్వకాల్లో అలాంటివి సుమారు రెండువేల నగరాలు వెలుగు చూశాయి. ఆ నగరాలలో బయల్పడిన పూరావస్తు విశేషాల విశ్లేషణ ఈ సింధూ మైదాన ప్రాంతంలో వర్ధిల్లిన నాగరికత ప్రపంచంలోని ఇతర నదీ తీర మైదాన ప్రాంతాలకు వ్యాపించిందని తెలియజేసింది.

అలెగ్జాండర్ కాలం నుంచే

సుమారు 2350 ఏళ్ల కిందట గ్రీకువీరుడు అలెగ్జాండర్ ప్రపంచ దండయాత్రలో భాగంగా భారతదేశ వాయవ్య సరిహద్దుల వరకు వచ్చాడు. అప్పుడు ఆయన పరివారంలోని కొంతమంది హరప్పా-మొహెంజోదారో

నగరాల శిథిలాలను చూశారు. అంత పెద్దదిబ్బల వెనుక చారిత్రక అంతర్యమేమిటో తెలియక విస్మయపోయారు. 1826లో కూడా ఐరోపా ఖండానికి చెందిన పరిశోధకులు ఆ దిబ్బలను చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. ఆ దిబ్బలలోగో% ప్రత్యేకించి హరప్పా దిబ్బలలో 1850లలో రైల్వే లైన్ నిర్మాణం కోసం కాంక్రెట్లకు పెద్ద ఎత్తున ఇటుకలను తరలించారు.దాన్ని అప్పుడి భారత పురావస్తు శాఖ అధికారి అలెగ్జాండర్ కన్నింగ్హమ్ చూస్తూ ఊరకుండిపోయాడట. చివరికి 1920లో పూరావస్తు శాఖ అధికారి రఖల్ దాన్ జెనర్లీ మొహెంజోదారో దిబ్బలపైనున్న 2వ శతాబ్దం నాటి కుషాన రాజుల కాలపు బౌద్ధస్తూపం, దానికి అనుబంధంగా ఉన్న బౌద్ధ ఆరామ, విహారాలను బయల్పరిచే తవ్వకాలు చేపట్టాడు. ఆ సమయంలోనే చాటి కింద అత్యంత ప్రాచీన మహానగరపు అనవాళ్లు ఉండటాన్ని గుర్తించాడు.అనంతరం దశాబ్ది కాలంలో (1921-31) జరిపిన తవ్వకాలలో పాకిస్తాన్లోని సింధ్ రాష్ట్రంలో ఉన్న మొహెంజోదారోలో అంతకుమునుపు రెండు మూడు సహస్రాబ్దాల ముందే అత్యంత ప్రాచీన పట్టణ నాగరికత వర్ధిల్లిందని తెలిసింది. అదేకాలంలో దయారామ్ పోస్త్రి అనే మరో పురావస్తు శాఖ అధికారి పాకిస్తాన్ పంజాబ్ ప్రాంతంలోని హరప్పా దగ్గర వేపట్టిన తవ్వకాలలో కూడా సహకారికంగా మరో మహానగరం వర్ధిల్లిందని తెలిసింది. సుమారు 650 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఈ రెండు నగరాలూ సింధూ నది లోయలో ఉండటం వల్ల ఈ నగర నాగరికతకు 'సింధూ లోయ నాగరికత' అనే పేరు వచ్చింది.

నాగరికత విస్తృతి

ఆ తరువాత ఈ వందేండ్ల కాలంలో ఈ నాగరికతకు చెందిన వందలాది నగరాలు వెలుగు చూశాయి. 1947లో భారతదేశం నుంచి పాకిస్తాన్ విడిపోవడం వల్ల రెండు దేశాల్లోనూ ఇప్పటివరకు సుమారు 1500 ప్రదేశాల్లో తవ్వకాలు జరిపారు. భారతదేశంలో సింధూలోయ నగరాలు సరస్వతి, తపతి, నర్మద, గోదావరి నదుల లోయల్లో కూడా విస్తరించాయని తెలిసింది. ఇంకా దక్షిణంగా కేరళలోని నీల నది, తమిళనాడులోని వైగ్ల నది ప్రాంతాల వరకూ ఈ నాగరికత విస్తరించిందని కూడా వాదనలు ఉన్నాయి. ఉత్తర దిశలో టిబెట్లోని కైలాస పర్వతం వరకూ ఈ నాగరికత వ్యాప్తి చెందిందని పేర్కొంటారు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే సింధూ లోయ నాగరికత అనే తొలుత పేర్కొన్న నాగరికత క్రమంగా భారతదేశం అంతటా విస్తరించిందని తెలియవస్తుంది.

భారత్ నుంచే వలసలు

హరప్పా, మొహెంజోదారో నగర శిథిలాల్లో లభించిన చిత్రిత పాత్రలు (ఐయింటిడ్ సెరామిక్ వేర్), లిఖిత ముద్రికలు మధ్యధరా సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లో కూడా కొన్ని పోలికలతో లభించాయి. దీంతో సింధూ నాగరికతపై ఆ ప్రాంతాల ప్రభావం ఉందని తీలంత భావించారు. మొహెంజోదారో తవ్వకాలు చేపట్టిన రఖల్ దాన్ జెనర్లీ 'ఈ సంస్కృతికి తూర్పు మధ్యధరా ప్రాంతంలోని జజిజూ సంస్కృతితో ప్రత్యక్ష పరిచయం ఉంది' అన్నాడు. 'ఇక్కడి ఐయింటిడ్ సెరామిక్ వేర్, లిఖిత ముద్రికల పోలికలు క్రిటీ దేశంలోని మినోవా పురావస్తువుల్లో కనిపిస్తాయి' అని కూడా ఆయన పేర్కొన్నాడు.ఆయనే ఇంకా 'ఇక్కడి లిఖిత ముద్రికలకు, మధ్యధరా ప్రాంతంలోని మైనోనియా యుగపు చిత్రలిపికి ఒక సామ్యత కనిపిస్తుంది' అని అన్నాడు. ఆయన వ్యాఖ్యల

ఆధారంగా సర్ జాన్ మార్షల్ సింధూ నాగరికత పశ్చిమ దేశాల నుంచి చొచ్చుకు వచ్చిన నాగరికత అని, ఆ తరువాత యుగాల్లోనూ చోటు చేసుకున్న మానవ చలనలే భారత 'దేశీయ' సంస్కృతి వృద్ధి చెందడానికి కారణం అని అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశాడు. అయితే, అలా అని చెప్పడానికి స్పష్టమైన కారణాలూ కనిపించవని ఆయనే అన్నాడు. బలూవిస్తాన్లో లభ్యమైన చిత్రిత పాత్రలు, ఇతర వస్తువుల్లో సింధూ లోయలోని వస్తువులతో సామ్యత ఉంది. దీంతో భాషా పరమైన కారణాల నేపథ్యంలో మధ్యధరా ప్రాంతాలతో సంబంధాలు కలిగిన ద్రావిడ జాతులు అప్పటి భారత్లో ప్రవేశించాయని సర్ జాన్ మార్షల్ అన్నాడు.ఆ తరువాత కాలంలో పలువురు పరిశోధకులు ఓ పక్క సింధూ నాగరికతకు ద్రావిడ భాషా ప్రజల మూలాలు ఉన్నాయని చెప్తునే, బయటి దేశాల నుంచి వచ్చిన ఆర్యులు ఇక్కడి సింధూ నాగరికతను నాశనం చేసి తమ వైదిక నాగరికతను భారతదేశంలో విస్తరింపజేశారంటూ నిర్ధారితకరించారు. అలా భారతదేశానికి అనాది కాలం నుంచే దేశీయ సత్వంత్ర రాజకీయ, సామాజిక-సాంస్కృతిక వ్యవస్థలు లేవనే అర్థం స్ఫురించేలా వ్యాఖ్యానించారు. కానీ ఇటీవల ఢిల్లీకి వాయవ్యంగా 150 కి.మీ. దూరంలో హర్యానాలో ఉన్న రాఖిగఢ్లో లభించిన సింధూ నాగరికత పూర్వయుగానికి చెందిన మానవ కళకేబలాలు డీఎన్ఎ పరీక్షలు సింధూ ప్రజలు విదేశాల నుంచి వచ్చినవారు కాదని, ఈ దేశీయులేనని, వీరికి- అందమన్ దీవుల్లో నివసిస్తున్న ప్రజలకూ జన్మస్థ సంబంధాలు ఉన్నాయని నిర్ధారించాయి.

బౌధాయన శ్రౌత సూత్రంలోనూ

ఇక శ్రీ.పూ. 6వ శతాబ్దానికి చెందినదిగా భావిస్తున్న 'బౌధాయన శ్రౌత సూత్ర' (18.44) లోని 'ప్రత్యయన్ అమావసుః ప్రవహాః' అనే సూత్రం 'పురారపుడు- ఊర్వశి సంతానమైన అమావసుపు వంశీకులైన గాంధార, వరకు, అరేబ్బుల వశ్చిమ ప్రాంతాలకు చలనపోయి తమ పేర్లతో గాంధార, పర్షియా, అరబ్ క్ష మొదలైన దేశాలను పాలించారు' అని వివరం చేసింది. టర్కీలోని బోగజకోయ్లో లభించిన శ్రీ. పూ. 1380 నాటి వ్యాపార సంబంధ శాసనాలు ప్రస్తావించిన ఇందర, మిత్రన్, ఉరువనన్, నానతియ అనే దేవతలు భారత వైదిక దేవతల పేర్లే కావడం గమనార్హం.ఆ తరువాత రెండు శతాబ్దాలలోగో% అంటే శ్రీ.పూ.12వ శతాబ్దం నాటికి భారత్ నుంచి వలస వెళ్లిన ప్రజలు గ్రీసు దేశంలోని మినోవా- మైనోనియా సంస్కృతిని నిర్మూలించి అక్కడ తమ సంస్కృతిని ప్రవేశపెట్టారు. అరబ్ క్షలోనైతే శ్రీ.పూ. 3వ సహస్రాబ్దం అంతకుముట్టే నాటికే అక్కడ భారత సంస్కృతి పరిధివిల్లింది.బౌధాయన శ్రౌత సూత్రం లోని 'ప్రాణాయా ప్రవహాః తస్యతే కురు పాంచాలః కాశీ విదహాః ఇత్తేతేతే ఆయనం ప్రహాజం' అనే సూత్రం 'పురారప- ఊర్వశి సంతానమైన ఆయ తూర్పు వైపునకు వలసపోగా అతని సంతతివారే కురు పాంచాలులు, కాశీ విదహాలు అయ్యారు' అని ప్రస్తావించింది. శ్రీ.పూ.2వ సహస్రాబ్దంలో రాజస్థాన్లోని బన్స్ లోయలో వర్ధిల్లిన కాంస్య యుగ సంస్కృతి అక్కడి (పశ్చిమం) నుంచి తూర్పు వైపున గంగా మైదానంలో ఉన్న కురు పాంచాల, కాశీ (ఉత్తరప్రదేశ్), విదహా (వాయువ్య బీహార్) వైపు ప్రయాణించడం పూరావస్తు తవ్వకాల ద్వారా కూడా రుజువైందని భారత పురావస్తు శాఖ సంచాలకులుగా పనిచేసిన బి.బి.లాల్ చెప్పారు.

భారతీయ సంస్కృతి మూలాలు

భారత్ పాకిస్తాన్ దేశాల్లో విస్తరించిన సింధూ-సరస్వతీ నదీ తీరాల్లో

వెలసిన నగరాల తవ్వకాల ద్వారా భారత దేశ సంస్కృతికి మూల రూపాలైన ఎన్నో విషయాలు వెలుగు చూశాయి. చాటిలో మత విశ్వాసాలు, లిపికి సంబంధించిన విషయాలు బాగా అసక్తిని రేకెత్తించాయి. మొహెంజోదారోలో వందేండ్ల కిందట విశాలమైన మందిరం, యజ్ఞవేదిక, ఉంగరం ఆకారపు శిల్పాలు (రింగ్ స్టాన్స్), సమాధులు వెలుగు చూశాయి. ఆ తవ్వకాలు చేపట్టిన రఖల్ దాన్ జెనర్లీ ఆ విశాలమైన మందిరం మధ్యలో విగ్రహం ఉండేదేమో అన్నాడు. కానీ, తదనంతర కాలంలో మందిరంగా భావించిన ఆ నిర్మాణం విశిష్ట లక్షణాలతో విలసిల్లిన మందిరం (గ్రేట్ బాత్) అని తేలింది. రకరకాల పరిమాణాలు, రంగులో లభించిన రింగ్ స్టాన్స్ ఉపరితలం, అడుగు భాగాలు వంకరబొకరంగా ఉన్నాయట. చాటిని రఖల్ దాన్ భర్తరీలు అని పేర్కొన్నారు. భర్తరీలు అంటే నిత్యం ప్రణామించే హోమగుండాలు అని అర్థం. ఆ తరువాతి కాలపు తవ్వకాల్లో సింధూ నాగరికత ప్రజలు వూజించిన యోని, లింగం బొమ్మలు లభించాయి. వీటి సందౌజిత రూపమే తదనంతర కాలపు శివలింగంగా పరిణమించిందని చెప్పవచ్చు.

ద్రావిడ భాష కావచ్చు

తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం మొదలైనవి ద్రావిడ భాషలు. వీటికి మూలం సింధూ ప్రజల భాష కావచ్చని కొంతమంది పురావస్తు శాస్త్రజ్ఞులు, చరిత్రకారుల అభిప్రాయం. సింధూ-సరస్వతి మైదాన నగరాల్లో లభించిన అతి ముఖ్యమైన వస్తువులు వివిధ రకాలైన చిత్రాలు, అక్షరాలతో కూడిన ముద్రికలు. వేలాదిగా లభించిన ఈ ముద్రలను స్క్రిబుటైట్, రాయి, పేప్, ఏనుగు దంతాలతో చేశారు. కొన్ని రాగి కడ్డీలు కూడా లభించాయి. ఈ ముద్రికలు చాలావరకు చతురస్ర ఆకారంలో ఉన్నాయి. చాటిపైన ఇప్పటికీ సరిగా అర్థం కాకుండా ఉన్న రాతలను సర్ జాన్ మార్షల్ 'చిత్రలిపి' (పిక్టోగ్రఫిక్ స్క్రిప్ట్) అన్నాడు. చాటిపైన ఎద్దులు, కొమ్ము ఉన్న మృగం మొదలైన జంతువుల బొమ్మలు అసాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అనంతర కాలంలో ఆ ముద్రికలపై విశేష పరిశోధన చేసిన బరావతం మహదేవన్ సుమారు 4 వేల ముద్రికల పైన దాదాపు నాలుగు వందల అక్షరాలతో రాసిన శాసనాలను (లెజెండ్స్) ఒక బృహత్తర నిఘంటువులో పొందుపర్చాడు. ఆయన, అస్సో పర్షియ అనే మరో విశిష్ట పరిశోధకుడు ఆ ముద్రికల పైనున్న లిపి భాష ద్రావిడ భాషలకు సంబంధించిందని భావించారు.ఒక రెండు విశిష్టమైన ముద్రికల పైన చిత్రితమైన యోగాసన మూర్తిని మార్షల్ వీల్స్ అనే పురావస్తు శాఖ అధికారి 'పశుపతి శివుడు' కావచ్చని అభిప్రాయపడగా, ఒకరిద్దరు ఇటీవలి కాలపు పరిశోధకులు మాత్రం ఆ బొమ్మపై 'సర్ప శైలి' లిఖించిన అక్షరాలను 'రిషభ నామన్ కత' అని చదివి, పృష్టభూషుని కొడుకు భరతుడు పాలించిన భూభాగానే భారతదేశం అనే పేరొచ్చిందని తెలిపారు. కాగా, రెండేళ్ల కిందట చేసిన బర్మిష్ ప్రసంగంలో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మల సీతారామన్ సింధూ లిపిని చదవడం పూర్తయిందని అన్నారు. అయినప్పటికీ ఆ లిపి, భాష, సాహిత్యం, చరిత్ర, సంస్కృతి తదితర విషయాలు సాధికరంగా, శాస్త్రీయంగా ప్రజలకు ఇంకా తెలియవలసి ఉంది.

కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు గా ఏకగ్రీవం తీర్మానం దరఖాస్తు.



కొత్తగూడ
తెలంగాణ సేన :
మహిళాబాహిన్ జిల్లా కొత్తగూడ మండల కేంద్రం లో సంస్థగత ఎన్నికల పరిశీలకులుగా కూడన రవళి రెడ్డి టిపిసిసి అధికార ప్రతినిధి రాష్ట్ర ప్రధాన మహిళా ప్రధాన కార్యదర్శి.. మహిళాబాహిన్ జిల్లా ఇన్చార్జ్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న కొత్తగూడ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులలో మండల పార్టీ గ్రామ కమిటీ సూతన అధ్యక్షులుగా నియామకం ఎన్నిక కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా.. ఎదుర్కొన్న కాంగ్రెస్ గ్రామ కమిటీగా కంపర్ల జలంధర్ చారి మరియు టిఠాయి గ్రామ కమిటీ

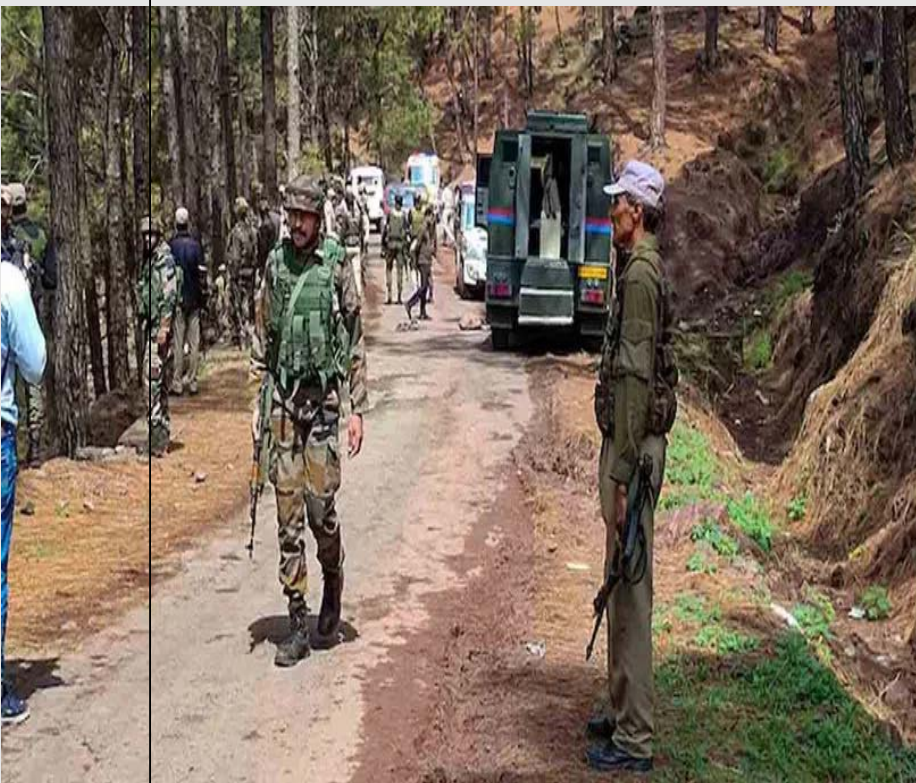
అధ్యక్షులు గా పెండ్యాల సారంగపాణి. కంపర్ల శ్రీనివాస్ చారి రాంపూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు గా ఏకగ్రీవ తీర్మానంతో దరఖాస్తు పత్రాన్ని అధిష్టానానికి అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బ్లాక్ కమిటీ అధ్యక్షులు సుంకర బోయిన మొగిలి చల్ల నారాయణరెడ్డి రాష్ట్ర కార్యదర్శి వజ్ర సారయ్య కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు, భానోత్ విజయ రూప్సింగ్ మాజీ ఎంపీపీ కొత్తగూడ. పులున%శీ% పుష్పలత శ్రీనివాస్ మాజీ జెడ్పీటీసీ .బిట్ల శ్రీనివాస్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి,మడిపెల్లి రవీందర్ సీనియర్ మండల నాయకులు. బొట్ల రమేష్ నర్సంపేట మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ గన్టీ రామయ్య, ఎరకల రాజకుమార్. పి కుమార్. దాడి కోటిలింగం.జండా రామారావు, మండల రామ్ చందర్ మండల శ్రీనివాస్. తురున దామోదర్ దయ్యాల కట్టమల్ల ల్యాండ్ల సోమనర్మయ్య శ్రీనివాస్. ఈసం స్వామి మాజీ సర్పంచ్ ఇరువ సారంగపాణి, దారం భూపాల్, చెన్నసర్పి మహేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కందక్కుర్లకు శాపంగా మాలిన ఉచిత బస్సు పథకం



వరంగల్ తెలంగాణ సేన : రోజుకి రూ. 5-6 వేలు టార్గెట్ తీసుకురావాలంటూ కందక్కుర్లను వేధిస్తున్న అట్టసీ అధికారులు ఉచిత బస్సు పథకం వల్ల బస్సులలో 90% నుండి 95% వరకు మహిళలే ప్రయాణిస్తుండడంతో ప్రయాణికుల సంఖ్య పెరుగుతున్న నగదు కలెక్షన్ పెరగడం లేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న అధికారులు దీంతో నగదు కలెక్షన్ పెంచాలని కందక్కుర్లకు టార్గెట్లు నిర్ణయిస్తున్న అధికారులు బస్సులు మొత్తం మహిళా ప్రయాణికులతో నిండిపోతుంటే, డ్రాబ్బులు ఎలా పన్నాయంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్న కందక్కుర్ల ఉచిత బస్సు పథకం వల్ల ప్రయాణికుల సంఖ్య పెరగడంతో విధులు నిర్వహించడమే సాహసంగా ఉందంటే కొత్తగా ఇలా టార్గెట్లు పెడితే ఎలా అని అధికారులను ప్రశ్నిస్తున్న కందక్కుర్ల గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో ఒక్కరోజులో 24 లక్షల మంది ప్రయాణిస్తుంటే అందులో 17 లక్షలు మహిళలే ఉంటున్నారని, బస్సులు మహిళలతో నిండిపోవడంతో పురుషులంతా క్యాబ్, మెట్రో, ఆటోల్లో ప్రయాణిస్తున్నారని ఆరోపిస్తున్న కందక్కుర్ల ఉచిత బస్సు పథకం పెట్టకముందు గ్రేటర్ హైదరాబాద్లో రోజుకి రూ. 4 కోట్లు ఆదాయం వచ్చేదని, ఇప్పుడు కేవలం రూ. 2 కోట్లు మాత్రమే వస్తుందని చెప్పున్న కందక్కుర్ల ఉచిత బస్సు పథకం వల్ల రోజు టిక్కెట్ మీద వచ్చే ఆదాయం తగ్గడంతో కొంతమంది దివో సానేజర్ల తమకు టార్గెట్లు పెడుతున్నారని, అది అసాధ్యమని వ్యసం చేస్తున్న కందక్కుర్ల.

ఇద్దరు జవాన్లను కిడ్నాప్ చేసిన ఉగ్రవాదులు ఒకరు మృతి



జమ్మూ కశ్మీర్ అనంతనాగ్ జిల్లాలో ఇద్దరు అర్బీ జవాన్లు కిడ్నాప్ గురయ్యారు. కాకర్నాగ్ ప్రాంతం టెరిటోరియల్ విధులు నిర్వహిస్తున్న ఇద్దరు జవాన్లను ఉగ్రవాదులు ఎత్తుకెళ్లారు. అయితే, ఓ జవాన్ ఉగ్రవాదుల చెర నుంచి తప్పించుకోగా.. మరో జవాన్ కోసం పోలీసులు ఆ ప్రాంతంలో సెర్చ్ ఆపరేషన్ చేపట్టగా శవమై కనిపించారు.మంగళవారం అనంతనాగ్ అటవీ ప్రాంతంలో అధికారులు యూంటీ టెర్ర ఆపరేషన్ చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఆ సమయంలోనే టెరిటోరియల్ అర్బీ యొక్క 161 యూనిట్కు చెందిన ఇద్దరు జవాన్లను ఉగ్రవాదులు కిడ్నాప్ చేసినప్పటికీ అధికారి ఒకరు బుధవారం ఉదయం తెలిపారు. చాటిలో ఓ జవాన్ ఉగ్రవాదుల చెర నుంచి తప్పించుకున్నట్లు చెప్పారు. తప్పించుకున్న సైనికుడికి రెండు బుల్లెట్ గాయాలు కూడా అయినట్లు తెలిపారు. గాయపడిన జవాన్ ను చికిత్స కోసం ఆసుపత్రికి తరలించినట్లు చెప్పారు. అతని పరిస్థితి నిలకడగానే ఉందని సదరు అధికారి వెల్లడించారు.మరోవైపు కిడ్నాప్ గురైన మరో జవాన్ కోసం ఆ ప్రాంతంలో పెద్ద ఎత్తున గాలింపు చర్యలు చేపట్టగా.. అతని డెడ్ బాడీ డొరికటన్న సదరు వర్గాలు తెలిపారు. మృతి చెందిన జవాన్ శరీరంపై బుల్లెట్ గాయాలు ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది.

మిగిలిపోయిన అన్నంతో చీజీ రైస్ బాల్స్ ఇలా చేస్తే ఫ్లేట్ ఖాళీ చేస్తార



సులభమవుతుంది.

రుచికరమైన

పదార్థాలను

జోడించడం

అన్నంలో రుచిని పెంచడానికి, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, క్యారెట్, బీన్స్ లేదా ఇతర క'ా'ల య'ల న'ం జోడించాలి. ఈ కూరగాయలు మిశ్రమానికి క్రంబ్ టెక్చర్‌ను అందిస్తాయి. అలాగే, కొద్దిగా ఉప్పు, మిరియాల

పొడి, మరియు గరం మసాలా వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు చల్లితే రుచి మరింత ఆకర్షణీయంగా మారతుంది. ఈ దశలో అన్ని పదార్థాలను బాగా కలపడం ముఖ్యం, తద్వారా రుచి సమానంగా వ్యాపిస్తుంది.

చీజ్ తో రుచిని పెంచడం

ఈ రెసిపీకి ప్రత్యేక ఆకర్షణ చీజ్. మొజ్జరెల్లా లేదా చెడ్డార్ చీజ్‌ను తురిమి అన్నం మిశ్రమంలో కలపాలి. చీజ్ రైస్ బాల్స్‌కు క్రీమ్ టెక్చర్ మరియు రిచ్ రుచిని జోడిస్తుంది. చీజ్‌ను మిశ్రమంలో సమానంగా కలిపితే, బాల్స్ వేయించినప్పుడు లోపల మెత్తగా, బయట క్రీస్మీగా ఉంటాయి, ఇది స్నాక్‌ను మరింత ఆకర్షణీయంగా చేస్తుంది.

మిశ్రమాన్ని బాల్స్ మట్టడం

అవిసె గింజలు రోజూ తింటే ఆ వ్యాధి నయమవుతుందా వైద్యులు ఏమంటున్నారు

అవిసె గింజలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన సూపర్‌ఫుడ్‌గా పిలుస్తారు. ఇవి మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ఫైబర్, లిగ్నాన్స్ వంటి పోషకాలతో నిండిన ఈ గింజలు గుండె ఆరోగ్యం నుండి మధుమేహ నియంత్రణ వరకు అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారికి ఈ గింజలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవిసె గింజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వాటిని ఆహారంలో ఎలా చేర్చుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అవిసె గింజలు మధుమేహం ఉన్నవారికి గొప్ప ఆహార ఎంపికగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజల్లోని అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ ఆహారంలోని చక్కెర శోషణను నెమ్మదిస్తుంది, దీనివల్ల రక్త గ్లూకోస్ స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం, రోజూ 10 గ్రాముల అవిసె గింజల పొడిని తీసుకోవడం వల్ల టైప్-2 మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఫాస్ఫోర్గ్ బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గతాయి. ఈ గింజలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడతాయి, ఇది మధుమేహ నిర్వహణలో కీలకం.

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు

అవిసె గింజల్లో ఆల్ఫా-లినోలెన్‌జిక్ ఆమ్లం, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లం రూపంలో పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఈ గింజలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. రోజూ అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రి-డయాబెటిక్ రోగులలో సిస్టాలిక్ రక్తపోటు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. ఈ గింజల్లోని లిగ్నాన్స్ మరియు ఫైబర్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, ఇవి గుండె సంబంధిత సమస్యల నివారణకు సహజమైన మార్గంగా పనిచేస్తాయి.

జీర్ణక్రియ బరువు నియంత్రణ

అవిసె గింజల్లో డ్రావణీయ మరియు డ్రావణీయం కాని ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ఈ ఫైబర్ ఆకలిని నియంత్రిస్తూ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది, ఇది బరువు

మామిడి పండు తొక్కలో పాకింగ్ బెనిఫిట్స్ ఓంతో ఏమేం చేయొచ్చో తెలిస్తే ఇంకెప్పుడూ పడేయరు



వేసవిలో దొరికే మ్యూజికల్ ఫ్రూట్ విడి అంటే మామిడి వళ్లే అంటారు. రుచికి రుచి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం ఇవ్వడమే కాకుండా దీని వల్ల ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. మామిడి పండు తినేసి తొక్కను పడేస్తుంటాం. కానీ, తొక్కతో కూడా కొన్ని రుచికరమైన రెసిపీలను తయారు చేయొచ్చు. దీని రుచి పండు రేంజీ కు ఏమాత్రం తీసిపోదు. అవేంటో చూద్దాం.. మామిడి సీజన్‌లో మనం ఎక్కువగా పండు గుజ్జును ఆస్వాదిస్తాం, కానీ తొక్కలను విసిరేస్తాం. అయితే, ఈ మామిడి తొక్కలతో రుచికరమైన స్వజ్ఞాత్మక వంటకాలను తయారు చేయడానికి ఏడు సులభమైన రెసిపీలను పరిచయం చేస్తుంది. చవ్చీలు, జామేలు, రిఫ్రెషింగ్ డ్రింక్స్ మరియు స్మీల్‌ల వరకు, ఈ రెసిపీలు వంటగదిలో సమయాన్ని ఆదా చేస్తూ కొత్త రుచులను అందిస్తాయి. ఈ వంటకాలు సాధారణ పదార్థాలతో తయారవుతాయి, ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి ఆహార వృధాను

తగ్గిస్తాయి.

మామిడి తొక్క చవ్చీ

మామిడి తొక్కలతో సైస్‌ చవ్చీ తయారు చేయడం ఒక అద్భుతమైన ఆలోచన. తొక్కలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, వెల్చల్లి, అవాలు, ఎండుమిర్చి, కొద్దిగా చక్కెరతో కలిపి వేడి నూనెలో వేయించితే రుచికరమైన చవ్చీ సిద్ధమవుతుంది. ఈ చవ్చీ అన్నం, ఇడ్లీ, దోసెలతో సర్వింగ్ చేయడానికి అనువైనది మరియు తొక్కల్లోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.

మామిడి తొక్క జామ్

మామిడి తొక్కలను ఉపయోగించి తీపి జామ్ తయారు చేయడం మరొక సులభమైన రెసిపీ. తొక్కలను బాగా కడిగి, మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసి, చక్కెర, నిమ్మరసంతో కలిపి మందమైన అలకను ఉడికించాలి. ఈ జామ్ రొట్టె, చపాతీ లేదా టోస్ట్‌పై స్ప్రెడ్ చేసి ఆస్వాదించవచ్చు. ఇది తొక్కల్లోని విటమిన్ సి యాంటీఆక్సిడెంట్లను సంగ్రహిస్తూ రుచిని అందిస్తుంది.

మామిడి తొక్క డీ

మామిడి తొక్కలతో రిఫ్రెషింగ్ డీ తయారు చేయడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆలోచన. తొక్కలను ఎండబెట్టి, మెత్తగా పొడి చేసి, వేడి నీటిలో వేసి కాఫీ ఉడకనివ్వాలి. ఈ డీకి కొద్దిగా తేనె

మిశ్రమం సిద్ధమైన తర్వాత, దానిని చిన్న చిన్న బాల్స్ గా మట్టడం తరువరి దశ. చేతులను కొద్దిగా నీటితో తడిచేసుకుంటే మిశ్రమం అంటుకోకుండా సులభంగా బాల్స్ గా మట్టవచ్చు. బాల్స్ గా చిన్నగా ఉండేలా చూసుకోవాలి, తద్వారా అవి సమానంగా వేగుతాయి మరియు సర్వ్ చేయడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఈ దశలో మిశ్రమాన్ని గట్టిగా నొక్కి ఆకారం ఇవ్వడం ముఖ్యం.

ట్రెడ్‌క్రంబ్స్ తో కోటింగ్ చేయడం

రైస్ బాల్స్‌ను క్రీస్మీగా మార్చడానికి, వాటిని ట్రెడ్‌క్రంబ్స్ తోట్ చేయాలి. ముందుగా, బాల్స్ గా కొట్టిన గుడ్డు లేదా కార్బొనైజ్డ్ మిశ్రమంలో ముంచి, ఆ తర్వాత ట్రెడ్‌క్రంబ్స్‌లో రోల్ చేయాలి. ఈ కోటింగ్ బంతులుగా గోల్డెన్ క్రస్ప్‌ను అందిస్తుంది మరియు వేయించినప్పుడు అదనపు క్రంపీనెస్‌ను జోడిస్తుంది.

రైస్ బాల్స్‌ను వేయించడం

తయారుచేసిన రైస్ బాల్స్‌ను మీడియం వేడి నూనెలో లోతుగా వేయించాలి. నూనె చాలా వేడిగా ఉంటే బయట కాలిపోయే అవకాశం ఉంది, కాబట్టి వేడిని నియంత్రించడం ముఖ్యం. వీటిని జాగ్రత్తగా నూనెలో వేసి, అన్ని వైపులా గోల్డెన్ బ్రౌన్ రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. వేగిన తర్వాత, వాటిని కాగితపు టవల్‌పై ఉంచి అదనపు నూనెను తొలగించాలి.

సాస్ తో సర్వ్ చేయడం

చీజ్ రైస్ బాల్స్‌ను రుచికరమైన సాస్‌తో సర్వ్ చేయడం ఈ వంటకానికి అదనపు ఆకర్షణను జోడిస్తుంది. టమోటా కెచప్, మయోనైస్, లేదా సైస్ చవ్చీ వంటి సాస్‌లు ఈ స్నాక్‌కు బాగా సరిపోతాయి. వేడిగా ఉన్న రైస్ బాల్స్‌ను సాస్‌తో ప్లేట్‌లో అందంగా అలంకరించి సాయంత్రం డీ సమయంలో లేదా పార్టీలలో సర్వ్ చేయవచ్చు, ఇది అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది.



నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీర బరువు మరియు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ తగ్గుతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ గింజలు జీవక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన శీవనశైలిని ప్రోత్సహిస్తాయి.

క్యాన్సర్ నివారణలో సహాయం

అవిసె గింజల్లో లిగ్నాన్స్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. ముఖ్యంగా రొమ్ము క్యాన్సర్, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఈ గింజలు సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. లిగ్నాన్స్ కణాల మరణాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి మరియు గడ్డలకు రక్త సరఫరాను తగ్గిస్తాయి, ఇది క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది. అవిసె గింజలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఉపయోగించే కీమోథెరపీ మందుల సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

చర్మం జాబ్బు ఆరోగ్యం

అవిసె గింజల్లోని ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు మరియు

యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ గింజలు చర్మంలో తేమను నిలుపుకోవడం, చర్మం యొక్క ఓరిగిపోవడం మరియు సున్నితత్వాన్ని తగ్గించడం వంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అవిసె గింజలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల గాయాలు త్వరగా నయం అవుతాయి మరియు చర్మం సహజమైన గ్లోను పొందుతుంది. అదే విధంగా, ఈ గింజల్లోని పోషకాలు జబ్బు ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి, జబ్బు లాలదాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు జబ్బును బలంగా మారుస్తాయి.

ఎలా తీసుకోవాలి?

అవిసె గింజల పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందడానికి, వాటిని సరైన రూపంలో తీసుకోవడం ముఖ్యం. మొత్తం గింజలు జీర్ణం కావడం కష్టం కాబట్టి, వాటిని పొడి చేసి తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఈ పొడిని స్వూట్లు, పెరుగు, నలాడ్‌లు లేదా చపాతీ పిండిలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. రోజుకు 1-2 టీస్పూన్ల అవిసె గింజల పొడి తీసుకోవడం సురక్షితం మరియు ప్రయోజనకరం. అయితే, మధుమేహ మందులు తీసుకునే వారు లేదా రక్తపోటు సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ గింజలను ఆహారంలో చేర్చే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది, ఎందుకంటే అవిసె గింజలు కొన్ని మందులతో సంగర్భణ చెందవచ్చు

లేదా చక్కెర జోడించి సిప్ చేయవచ్చు. ఈ పార్శ్వాల్ డీ శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

మామిడి తొక్క పచ్చడి

మామిడి తొక్కలతో సాంప్రదాయ పచ్చళ్లు తయారు చేయడం ఆహార ప్రియలకు అద్భుతమైన ఎంపిక. తొక్కలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, అవాలు పొడి, ఉప్పు, మిరప పొడి, నూనెతో కలిపి కొన్ని రోజులు ఎండలో ఉంచితే రుచికరమైన అఛార సిద్ధమవుతుంది. ఈ అఛార భోజనానికి అదనపు రుచిని జోడిస్తుంది మరియు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది.

మామిడి తొక్క స్నాక్

మామిడి తొక్కలతో ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ తయారు చేయడం సులభమైన రిఫ్రెషింగ్ రెసిపీ. తొక్కలను బాగా కడిగి, పెరుగు, తేనె, మరియు ఇతర పండ్లతో కలిపి టైల్డ్ చేయాలి. ఈ స్నాక్ విటమిన్లు మరియు ఫైబర్‌తో నిండి ఉంటుంది, ఉదయం లేదా సాయంత్రం స్నాక్‌గా ఆదర్శంగా ఉంటుంది.

మామిడి తొక్క క్యాండ్

మామిడి తొక్కలతో తీపి క్యాండ్ తయారు చేయడం పిల్లలు మరియు పెద్దలకు ఇష్టమైన డ్రిట్. తొక్కలను సన్నగా కట్ చేసి, చక్కెర నిరవలో ఉడికించి, ఎండబెట్టాలి. ఈ క్యాండ్ సహజమైన తీపిని అందిస్తుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్‌గా ఉపయోగపడుతుంది.



కూడా వెంట పడుతుంది. సానుకూలత చుట్టూ ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి చేపలను ఇంట్లో పెంచితే మనసుకు శాంతి, డబ్బు లాభం, అధ్యష్టం కలుగుతాయని చాలా మంది నమ్ముతారు. కానీ వాటిని బాగా చూసుకోవాలి. వాటికి కావలసిన శుభ్రత, తిండి పెట్టాలి. అప్పుడే ఆ మంచి ఫలితాలు నిజంగా వస్తాయి.

ఈ

పండ్లు చిన్నగున్నా మీ చర్మాన్ని మాత్రం



యవ్వనంగా ఉంచుతాయి

వేసవి కాలంలో చర్మం బాగా ప్రభావితమవుతుంది. ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతల వల్ల చర్మం పొడిబారిపోయి మంట వస్తుంది. కానీ సరైన ఆహారం తీసుకుంటే చర్మాన్ని చల్లబరచుకోవచ్చు. వేసవిలో శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. అలాంటి తేమ ఉండే ఆహారాలు తీసుకుంటే చర్మం మెరిసిపోతుంది. ఎండకు తట్టుకోగల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. పుష్కకాయ వేసవిలో అత్యంత ముఖ్యమైన పండు. ఇది శరీరానికి తేమను అందిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్-ఎ, బి, సి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. వేసవిలో ఎక్కువ చెమట వస్తుంది. అప్పుడు ఈ పండు తినడం వల్ల శరీరంలోని నీరు తగ్గుకుండా ఉంటుంది. చర్మం పొడిబారకుండా ఉండి ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. టమాటోలో లైకోపీన్ అనే ముఖ్యమైన పదార్థం ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని ఎండ నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ టమాటోను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే చర్మం మెరుస్తూ ఉంటుంది. బయట తిరిగే వారు దీన్ని తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఇది సహజమైన సన్ స్క్రీన్ లా పని చేస్తుంది. పెరుగు తినడం వల్ల కడుపు శుద్ధి అవుతుంది. ఇందులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ వల్ల గట్ కి మేలు కలుగుతుంది. ఇది శరీరంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. కడుపు శుద్ధి అవడం వల్ల చర్మం మీద కూడా ప్రకాశం కనిపిస్తుంది. వేసవిలో రోజూ పెరుగు తినడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉండి చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. టెల్లీ పండ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ట్రా డీకల్స్ అనే హానికర పదార్థాలను తగ్గిస్తాయి. చర్మాన్ని లోపల నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇంకా ఈ పండ్ల వల్ల చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. కొల్లాజెన్ పెరగడం వల్ల చర్మం గట్టిగా మెరుస్తూ ఉంటుంది. యవ్వనంగా కనిపించడానికి టెల్లీలు సహాయపడతాయి. దోసకాయ తినడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. ఇందులో సిలికా అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచుతుంది. వేసవిలో చర్మం మంటగా అనిపించొచ్చు. అలాంటి సమయంలో దోసకాయ తినడం వల్ల చర్మం ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి సహజ చల్లదనం ఇస్తే ఆహారం. వేసవిలో సరైన ఆహారంతో పాటు శుద్ధమైన నీరు తాగడం కూడా అవసరం. ఎండలో ఎక్కువ సమయం గడవడంతో తగ్గించాలి. తేమ ఉండే ఆహారాలు, తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తినాలి. ఇవి చర్మాన్ని లోపల నుంచి బలంగా ఉంచుతాయి.



అందగత్తెల ఆనందం కోసం అదిరిపోయే లుక్

కొత్తరూపు బిద్దుకున్న చారిత్రక నిర్మాణాలు

మిస్ వరల్డ్ పోటీలకు తొలిసారి తెలంగాణ అతిథ్య్ మిస్తుంది.. ఇప్పటికే హైదరాబాద్ చేరుకున్న విశ్వ వ్యాప్త అందగత్తెలు తెలంగాణలోని వివిధ ప్రసిద్ధ పర్యాటక ప్రదేశాలు, పుణ్యక్షేత్రాలను సందర్శించనున్నారు.. రాష్ట్రంలో అత్యంత ప్రసిద్ధిగాంచిన యునెస్కో గుర్తింపొందిన నిర్మాణం రామప్ప, వేయి స్తంభాలగుడి ఖిలా వరంగల్ సందర్శనకు వస్తుండడంతో అక్కడ ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు.. ఆ చారిత్రక నిర్మాణాలను చూసి సుందరీమణులు వాహ్ అనిపించేలా కొత్త రూపుదిద్దుకున్నాయి.. బిద్దుల్క్ దీపాల కాంతులతో వెలిగిపోతున్నాయి.. అందగత్తెలను మించి అంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని అక్కన్ సాయంత్రం 5 గంటలకు రెండు బృందాలుగా విడిపోతారు.. ఒక గ్రూప్ యూనిస్కో గుర్తింపు పొందిన రామప్ప దేశాలయం సందర్శకు వెళ్తుంది.. మరో గ్రూప్ వేయి స్తంభాల గుడి, ఖిలా వరంగల్ కోట సందర్శిస్తాం.. సుందరీమణులు సందర్శించిన పర్యాటక ప్రదేశాలన్నీ ఇప్పుడు సర్వాంగ సుందరంగా ముస్తాబయ్యాయి.. ప్రత్యేక మెనూ తో వంటకాలను రెడీ చేస్తున్నారు.. మరోవైపు కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు..

వేసవిలో పూల్ ముఖానా ఇలా తింటే బోరెషన్స్ బెనిఫిట్స్..!

వారికి ఘనస్వాగతం పలికి అబ్బురపోయేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు..భారతీయ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి.. ఖిలా వరంగల్ కోట, రామప్ప, వేయి స్తంభాలగుడి విద్యుత్ దీపాల కాంతులతో వెలిగి పోతున్నాయి.. ఖిలా వరంగల్ కోట లో సౌండ్స్ అండ్ లైటింగ్ షో ఏర్పాటు చేశారు. 116 దేశాలకు చెందిన అందమైనబామలు ప్రత్యేక వాహనాలలో 14 వ తేదీ సాయంత్రం హనుమకొండ కు చేరుకుంటారు..హనుమకొండ హరిత కాకతీయ హోటల్ లో కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని అక్కన్ సాయంత్రం 5 గంటలకు రెండు బృందాలుగా విడిపోతారు.. ఒక గ్రూప్ యూనిస్కో గుర్తింపు పొందిన రామప్ప దేశాలయం సందర్శకు వెళ్తుంది.. మరో గ్రూప్ వేయి స్తంభాల గుడి, ఖిలా వరంగల్ కోట సందర్శిస్తాం.. సుందరీమణులు సందర్శించిన పర్యాటక ప్రదేశాలన్నీ ఇప్పుడు సర్వాంగ సుందరంగా ముస్తాబయ్యాయి.. ప్రత్యేక మెనూ తో వంటకాలను రెడీ చేస్తున్నారు.. మరోవైపు కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు..

షుగర్ ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే ఏమౌతుందో తెలుసా

కొబ్బరి నీళ్లు శరీరానికి శక్తిని అందించే ప్రకృతిసిద్ధమైన డ్రింక్. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఎలక్ట్రోలైట్స్, కలిగే ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. వేసవి కాలంలో లేదా శ్రమ ఎక్కువగా చేసినప్పుడు కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉత్సాహం లభిస్తుంది. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది హుర్రిగా మంచిదా..? అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజంగా ఉండే డ్రెక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి చక్కెర పదార్థాల ప్రభావం మీద శ్రద్ధ వహించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఎందుకంటే కొబ్బరి నీళ్లు తాగిన కొద్దిసేపటికే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి కొంత మేర పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కొబ్బరి నీటిలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నా.. ఒక్క కప్పు అంటే సుమారుగా 240 మిల్లీలీటర్లలో 6 నుంచి 7 గ్రాముల వరకు సహజ చక్కెరలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే దీని గ్లైసెమిక్ సూచిక తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని వేగంగా కాకుండా.. తక్కువ వేగంతో పెంచుతుంది. ఇదే కారణంగా కొబ్బరి నీటిని మితంగా తీసుకుంటే మధుమేహం ఉన్నవారికి పెద్ద హానీ కలగదు. మధుమేహం ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను పూర్తిగా మానుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ మితంగా తీసుకోవడం ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వ్యాధియమం చేసిన తర్వాత లేదా శరీరం నీటిని కోల్పోయినప్పుడు కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకుంటే అది శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటు నియంత్రిణలో సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల హృదయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన మూలకాలను తొలగించడంలో ఇది సహకస్తుంది. ఇది



అత్తా కోడళ్లంటే ఎలా ఉంటారు.?



తెలుగు సీరియల్స్లో మామిడినట్లు
నిత్యం ఘర్షణలు.. కక్షలు.. పోటీతత్వమే గుర్తుకొస్తుంది కదా? కానీ బాలీవుడ్ నటి సమీరా రెడ్డి.. వాళ్లత్తమ్మ మంత్రి వారై..

ఈ స్టీరియోటైప్లను తుంగలో తొక్కి

ఏంటి స్వాతి రెడ్డి పాటలో ఇంత మీనింగు ఉందా.. వామ్మో కళ్లల్లో నీళ్లు తెప్పించేసారు భయ్యా.. మీనింగ్ తెలిస్తే నచ్చిపోతాం ప్రేమ.. గౌరవం.. సహకారంతో నిండిన ఒక అద్భుతమైన బంధాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ట్రెండ్స్ ఫాలో అవడం కాదు.. కొత్త ట్రెండ్స్ సెట్ చేస్తున్న అధునిక అత్తా కోడళ్ల కథా కమామీష్.. లెట్స్ గాలో!! ఈ జిరాక్స్ పాపు ఓనర్ తెలివితేటలు చూస్తే పాక్ అవ్వాలిందే.. ఇది ఎక్కువీ హబ్బిసిటీ రా బాబు.. అసలు తగ్గేదేలే “అత్తమీది కోపం దుత్తమీద చూపించే కోడలు”.. “కోడలు గృహ ప్రవేశంతో గంగా ప్రవేశం చేసే అత్త”.. వంటి సామెతలు ఎన్నో విన్నాం. కానీ.. ఇక్కడ చెప్పుకోబోయే అత్తా కోడళ్లు అలా కాదు. వాళ్లవరో అనామకులు కూడా కాదు. బాలీవుడ్ హీరోయిన్.. టాలెన్ట్ ఉమన్ సమీరా రెడ్డి అత్తాకోడళ్ల ముచ్చట,వాన్.. అచ్చం మనిషి కెందరులా అలోచించే మందహాసం.. అమెరికన్ పరిశోధకుల సరికొత్త అవిష్కరణ!సానీ సానూ.. మెస్సీ మామా.. సమీరా వాళ్ల అత్త మంత్రి వారై వయసు 75 సంవత్సరాలు. ఆ వయసులో ఎలా ఉంటారో తెలుసు కదా? కానీ మంత్రి చాలా ఆప్టేటివ్. ఈ తరం అమ్మాయిల్లా ఉంటుంది. చాలా యాక్టివ్ కూడా. ఒక రకంగా ఆమె ఒక మోడ్రన్ అత్త. సమీరా గురించయితే మనకు తెలిసిందే. వీళ్లిద్దరూ ఇన్స్టాగ్రామ్లో మంచి కంటెంట్తో సందడి చేస్తుంటారు. “సానీ సానూ.. మెస్సీ మామా”గా న్స్టాలో ఫేమస్ వీళ్లు. మ్యూజింగ్ డ్రెస్ వేసుకోవడం నుంచి ఫుట్ బాల్ పై బాండింగ్ వరకు అత్తా కోడళ్లు అనేకన్నా ఫ్రెండ్స్ అనే విధంగా ఉంటాయి వీరి యాక్టివిటీస్. సమాజం మెప్పు కోసం కాకుండా ప్యూయర్ మోఖమ్మీర్ చిరునవ్వు కోసమే వీరి కంటెంట్ ఉంటుంది.

సైలాబ్.. మానవ సంబంధాలను ఏకం చేసిన ఉపగ్రహం సమీరా సంతోషం

మంత్రి వారై పెద్దగా బయట కనిపించే వ్యక్తి కాదు. కానీ కొవిడ్-19 తనలోని కొత్త కోణాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. సమీరాకు షూట్స్ లేవు. మంత్రికి వేరే పనులు లేవు. ఇంట్లో ఇద్దరూ ఖాళీగా టీవీలో సీరియల్స్ చూసుకుంటూ ఎన్నిరోజులు కూర్చుంటారు.? అందుకే అత్తను డ్వాబ్ చేయమని సమీరా కోరింది. ఒక్క క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా ఈ వయసులో అద్భుతమైన

డ్వాబ్స్ చేసి అదరగొట్టింది మంత్రి. కొత్త అంశాల పట్ల ఆమెకు ఆసక్తి ఎక్కువట. అప్పట్లో ఈ వీడియోతో ఇంటర్నెట్ సంచలనంగా మారిపోయింది. ఒక్క వీడియోతో 1,00,000 ఫాలోవర్లు వచ్చారు. సమీరా ఆనందంతో ఉప్పొంగిపోయింది.

వ్యక్తిత్వాలు వేరైనా..

సమీరా.. మంత్రి వ్యక్తిత్వాలు భిన్నమైనవి. మంత్రికి ప్రెసీ ఫర్ అంటే ఇష్టం. సమీరాకు అది నచ్చదు. మంత్రి లోడ్ సంగీతాన్ని ఇష్టపడుతుంది. సమీరా శాంతమైన రాగాలను కోరుకుంటుంది. మంత్రి రంగు రంగుల దుస్తులు ధరిస్తే.. సమీరా మోనోక్రోమీను ఎంచుకుంటుంది. కానీ ఈ వ్యతిరేకతలను అధిగమించి వారి బంధం కొనసాగుతుంది. ఒకరి ఇష్టాలను మరొకరు గౌరవిస్తారు. 60 ఏళ్ల వయసులో మోడలింగ్ ప్రారంభించిన మంత్రి.. స్త్రీ స్వాతంత్ర్యం.. ప్రసావనంతర దీప్తివన్ వంటి అంశాలపై గట్టిగా నిలబడ్డ సమీరా.. ఒకరికొకరు ధైర్యంగా ఉంటూ బక్కతను చాటుతున్నారు.

నీకు నేను.. నాకు

నువ్వు..

ఇంటికొచ్చిన అతిథులకు సమీరా వంట చేసిపెట్టదు. చాక్లెట్.. ఆల్బండ్ ప్రాలిన్ డిస్ట్రిబ్యూట్ చేస్తోంది. ఎందుకంటే ఆమెకు వంట చేయడం పెద్దగా రాదు. మంత్రి తనను అర్థం చేసుకొని అన్నీ తానే చేసిపెడుతుంది. “పెళ్లయ్యాక వంట రాదా.. అమ్మాయిలు వంట చేయిపోతే ఎలా” అని ఎప్పుడూ అనలేదు. “ఇష్టమైతే చేయొచ్చు.. లేకపోతే లేదు” అని అంటుంది మంత్రి. ఒకరికొకరు పరస్పర సహకారంతో ముందుకు వెళ్తున్నారు. ఒకరి బలహీనతను మరొకరు అర్థం చేసుకుంటారు. “స్త్రీ జననోద్ధరణ అనేది స్త్రీమలిస్తే జరగదని.. అది ముందు మన ఇంటి నుంచే మొదలవ్వాలని” ఇద్దరూ అంటున్నారు.

మనం మనలా ఉండాలి..

ప్రసవానంతరం సమీరా ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోయింది. బరువు విపరీతంగా పెరిగింది. సమాజం ఆమె గురించి రకరకాలుగా మాట్లాడింది. ఆమె డిప్రెషన్లోకి వెళ్లిపోయింది. అప్పుడు మంత్రియే సమీరాకు ధైర్యం చెప్పింది. “ఇది తాత్కాలికం. మనం సమాజం ఆశించే రూపంలో ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. ఆత్మ విశ్వాసం ఒక్కటే మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది” అని వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహించింది. ఇప్పుడు వీళ్లిద్దరూ గోవాలోని తమ ఇంట్లో ప్రకృతి మధ్యన ఒకరికొకరు సలహాలిస్తూ గడుపుతున్నారు. కొత్త కొత్త కంటెంట్ ఇస్తూ స్త్రీ స్వతంత్ర్యం.. ఆత్మవిశ్వాసం సందేశాన్నిస్తూ అత్తా కోడళ్లకు సరికొత్త అర్ధాన్ని చెప్తున్నారు.

ఓటీటీకి వచ్చేసిన.. బసిల్ జోసెఫ్

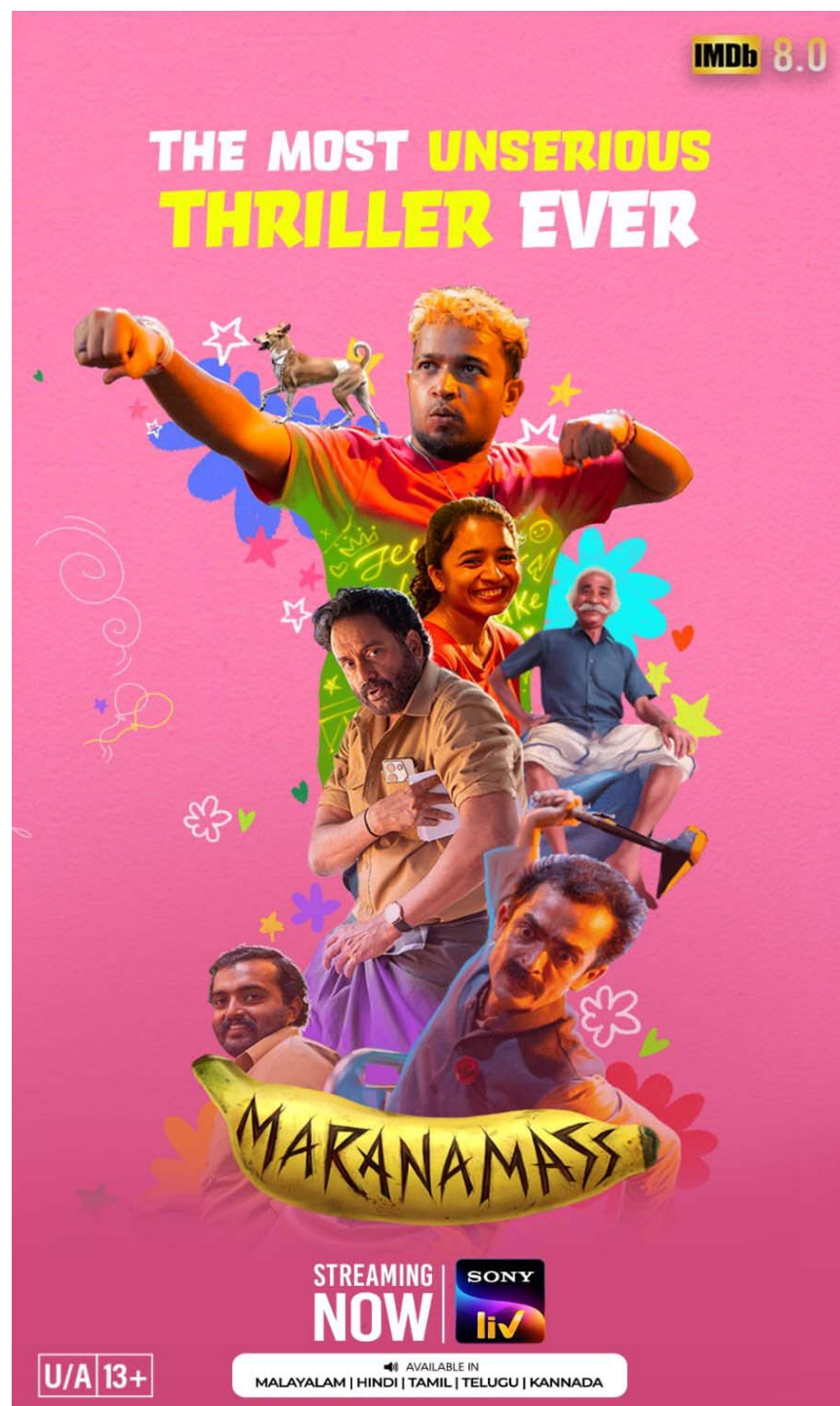
వెరైటీ డార్క్ కామెడీ థ్రిల్లర్! ఎలా ఉందంటే

సరిగ్గా నెల రోజుల క్రితం మలయాళంలో థియేటర్లలో విడుదలై మిక్చర్ టాక్ తెచ్చుకుని రూ.20 కోట్లు కలెక్ట్ చేసిన డార్క్ కామెడీ థ్రిల్లర్ చిత్రం మరణ మాన్ వరుస హిట్ చిత్రాలతో దూసుకుపోతున్న బసిల్ జోసెఫ్ హీరో. ఇప్పటికే ఈ సంవత్సరం ప్రవేశకూర్చు పప్పు పాన్ మ్యాన్ వంటి రెండు వైవిధ్యభరిత చిత్రాలతో మెప్పించిన బసిల్ జోసెఫ్ ఈ చిత్రంలో మరో కొత్త పాత్రలో కనిపించడం విశేషం. ఇప్పుడు ఈ సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్కు వచ్చేసింది.మలయాళం అగ్ర హీరో టొవిన్ థాపస్ నిర్మించిన ఈ మూవీలో రాజేష్ మాధవన్, అనిష్కా అనిల్ కుమార్, సురేష్ కృష్ణ, నిజా నన్ను, బాబు అంటోనీ కీలక పాత్రల్లో నటించగా శివప్రసాద్ దర్శకత్వం వహించారు. ఇక కథ విషయానికి వస్తే.. తీరళలోని ఓ విలేజ్లో ఓ వ్యక్తి ఊర్లో వయసు మళ్లిన వారిని చంపి వారి నోట్లో ఆరేడి వండు పెట్టి వదిలేసి పోతుంటారు. దీంతో ఆ ఊర్లో భయాందోళనలు ఉంటాయి. మరోవైపు పోలీసులు హంతకుడి కోసం వెతికే పనిలో ఉంటూ అతనికి బనానా కిల్లర్ అని పేరు పెడతారు. మరోవైపు హీరో (లూక్) చేసే పనుల వల్ల ఆ ఊరు జనం విసుగు చెంది తలా కొంత డబ్బు జమ చేసి లూక్ను విదేశాలకు పంపాలని అన్ని సిద్ధం చేసి ప్లెట్ టీకెట్ నైతం బుక్ చేసి ఉంటారు. అదే సమయంలో లూక్కు లవర్ బ్రేక్ అప్ చెబుతుంది. అయితే ఓ రాత్రి లూక్ లవర్ బస్సులో వెళ్తుండగా ఓ కొంటె వృద్ధుడు అసభ్యంగా ప్రవర్తించగా తన దగ్గర ఉన్న పెప్పర్ స్ప్రే చేస్తుంది. దాంతో ఆ ముసలి వ్యక్తి మరణిస్తాడు. ఆ సమయంలో బస్సులో డ్రైవర్, కండక్టర్తో పాటు అసలు సీరియల్ కిల్లర్ కూడా ఉంటాడు. కాసేపటికి లూక్ ఆ బస్సులోకి వస్తాడు. వారంతా కలిసి డెడ్ బాడీని ఎవరికి తెలియక ముందే అక్కడి నుంచి మాయం చేయాలని స్పృశానికి తీసుకెళతారు. కానీ అక్కడ చనిపోయిన ముసలి వ్యక్తి తన చిన్నప్పుడు తప్పిపోయిన తండ్రి అని బస్సు కండక్టర్ గుర్తించి అక్కడ పూడ్చడానికి ఒప్పుకోడు. తిరిగి మరో ప్రాంతానికి బయలుదేరుతారు. కానీ నిమిషనిమిషానికి పరిస్థితులు చేజారుతుండడంతో అసలు సీరియల్ కిల్లర్ బస్సులోనే ఉన్నాడని గుర్తించే సమయానికి ఆ కిల్లర్ ఆ డెడ్ బాడీతో వారికి చెప్పకుండా వెళ్లిపోతాడు. ఆ డెడ్ బాడీకి హీరో వర్ణ ఉండడంతో ఎక్కడ దొరికిపోతామోనని ఆ కిల్లర్ కోసం వెతుకుతుంటారు, మరోవైపు హీరోనే కిల్లర్ అంటూ ప్రకటించి పట్టిస్తే 10 లక్షలు ఇస్తామంటూ



పోస్టల్ మీడియాలో ప్రచారం చేయడంతో చాలామంది హీరో కోసం వెతుకుతూ ఉంటారు. ఈక్రమంలో హీరో గ్యాంగ్ సీరియల్ కిల్లర్ను పట్టుకుండా, ఆ కిల్లర్ డెడ్ బాడీని ఎందుకు కిడ్నాప్ చేశాడు, పోలీసులు ఏం చేశారనే ఆసక్తికరమైన కథకథనాలతో సాగుతుంది. సినిమాలో ఎక్కడా అసభ్యత, అశ్లీలత ఎక్కడా లేవు ఇండివిడెంట్ హాయిగా కలిసి చూసేయవచ్చు. ఓ ఐదూ పాత్రల చుట్టూనే సినిమా తిరుగుతూ ఆకట్టుకుంటుంది. అక్కడక్కడ బాగా లాగ్ చేసినా ఓ వైరేనీ సినిమా చూసిన ఫీలింగ్ ప్రతి ఒక్కరికీ వస్తుంది. అయితే.. చాలామందికి సినిమా ఎక్కడ కష్టమే. మలయాళీలకు తగ్గట్టుగా వారికి నచ్చేవిధంగా, అక్కడి సామాజిక పరిస్థితులపై అవగాహన ఉన్నవారికి సినిమా బాగా

అర్థమయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పోలీసాఫీసర్ ఇంట్రడక్షన్ సీన్లో ఓ రెవల్లో బిల్లివ్ ఇచ్చి చివరకు తన కుక్క తప్పిపోయిందని ఏదై సీన్ సినిమాకే హైలైట్. ఇక హీరో, విలన్, పోలీస్ ఆఫీసర్ల క్యారెక్టర్ల ఎంపిక కూడా అలానే ఉంటుంది. సునిశిత హాస్యం ఉంటూనే దాని వెనకాల మరెవరినో రోస్టింగ్ చేసినట్లు ఉంటుంది. ఈ సినిమా ఇప్పుడు సోనీ లివ్ ఓటీటీలో మలయాళంతో పాటు తెలుగు ఇతర దక్షిణాది భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. కాస్త డిఫరెంట్ సినిమా చూడాలనుకునే వారు ఈ వెరైటీ మీ వాన్ లిస్టులో ఈ ఈ మరణ మాన్ చిత్రం పెట్టుకోవచ్చు.



మేం ఫోకస్ చేస్తే మాకు పోటీ ఎవరు.? సీనియర్ హీరోయిన్లు దండయాత్ర..



గ్యాప్ ఇచ్చాం కదా అని మ్యాప్లో

కనబడకుండా పోతాం అనుకుంటున్నారేమో..? ఒక్కసారి మేం ఫోకస్ చేస్తే మాకు పోటీ ఇచ్చేదెవరు.. ఎదురు నిలబడేదెవరు అంటున్నారు సీనియర్ హీరోయిన్లు. వాళ్లు అంటున్నారని కాదు గానీ.. నిజంగానే సీనియర్స్ అంతా చాలామందిపై మూకుమ్మడి దండయాత్ర చేస్తున్నారు. మరి వాళ్ల కాన్ఫిడెన్స్ ఎంతో ఎక్కికూజిన్గా చూడాలా..? సీనియర్ హీరోయిన్లంతా మరోసారి తమ తదాఖా చూపించడానికి రెడీగా ఉన్నారు. కాస్త గ్యాప్ ఇచ్చినట్లే కనిపిస్తున్నారా గానీ ఒక్కొక్కరి ఫ్రాంకింగ్ మాత్రం నెక్స్ట్ రెవల్లో ఉంది. పుష్ప 2 తర్వాత చిన్న బ్రేక్ ఇచ్చిన రష్మిక.. గాడ్ ఫ్రెండ్, రెయన్ బో లాంటి ఫీమేల్ సెంట్రల్ లతో రానున్నారు. వీటితో పాటు విజయ్ దేవరకొండతో ఓ చేయనున్నట్లు తెలుస్తుంది. సమంత నైతం చాలా రోజుల తర్వాత టాలీవుడ్పై



ఫోకస్ పెంచేసారు. నిర్మాతగా చేసిన తొలి శుభం మొన్న మే 9న విడుదలైంది. ఈ చిత్ర ప్రమోషన్స్లో భాగంగానే తెలుగులో ఇకపై గ్యాప్ లేకుండా నటిస్తానన్నారా స్వామి. కథల కోసం చూస్తున్నట్లు తెలివారు. సొంత ప్రొడక్షన్లో చేస్తున్న చా ఇంటి బంగారం మాటింగ్ త్వరలోనే మొదలు కానుంది. నయంతార రేసులో లేనట్లే కనిపిస్తారు గానీ ఈమె వస్తే మిగిలిన హీరోయిన్స్ అంతా సైడ్ ఇవ్వాలిందే. చిరంజీవి, అనిల్ రావిపూడి లో ఈమె హీరోయిన్గా నటిస్తున్నారు.. ఈ కోసం 15 కోట్ల వరకు పారితోషికం అందుకుంటున్నారని తెలుస్తుంది. ఇదే చెప్తుంది నయన్ రేంజ్ ఎంటనీ..? రెండేళ్లకో చేసినా నయనతార క్రికే అలా ఉంటుంది మరి. త్రిపు కూడా తెలుగులో బిజీగానే ఉన్నారు. చిరంజీవి విశ్వంభరలో హీరోయిన్గా నటిస్తున్నారు ఈ బ్యూటీ. దాంతో పాటు మరో కోసం చర్చలు జరుగుతున్నాయి. త్వరలోనే దీనిపై పూర్తి క్లారిటీ రానుంది. ఇక మృణాళ్ తాకూర్ కాస్త గ్యాప్ తీసుకుని అల్లు అర్జున్ పైసల్ చేసారు. వీళ్ళతో పాటు అనుష్క పూడితో కమ్ బ్యాక్ ఇవ్వనున్నారు. మొత్తానికి సీనియర్ హీరోయిన్స్ అంతా సారిడ్ కమ్ బ్యాక్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు.