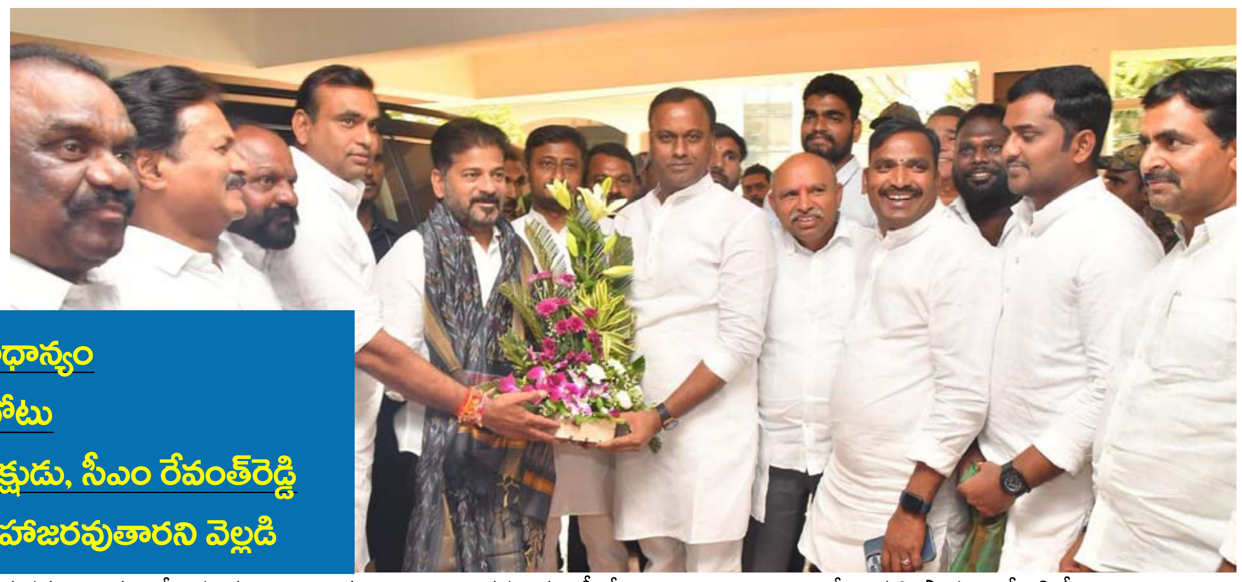
వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...
VC NEWS
TELUGU DAILY NEWS
www.veguchukkanews.com
గురువారం 11 ఏప్రిల్ 2024
సంపుటి.01 సంచిక.257

లోక్‌సభ ఎన్నికలవగానే స్థానిక సమరం



లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఘన విజయం సాధిస్తే.. అదే ఊపుతో ఆ తర్వాత వచ్చే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ గెలుస్తామని పీసీసీ అధ్యక్షుడు, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పారు.

ఇప్పుడు కష్టపడి పనిచేసినవారికి అందులో ప్రాధాన్యం

చురుకైన కార్యకర్తలకు ఇందిరమ్మ కమిటీల్లో చోటు

భువనగిరి నియోజకవర్గ సమీక్షలో పీసీసీ అధ్యక్షుడు, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

చౌటుప్పల్, మిర్యాలగూడ సభలకు ప్రియాంక హాజరవుతారని వెల్లడి

హైదరాబాద్: లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఘన విజయం సాధిస్తే.. అదే ఊపుతో ఆ తర్వాత వచ్చే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ గెలుస్తామని పీసీసీ అధ్యక్షుడు, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పారు. మే నెల మొదటి వారంలో చౌటుప్పల్, మిర్యాలగూడల్లో నిర్వహించే బహిరంగ సభలకు పార్టీ అగ్రనేత ప్రియాంకా గాంధీ హాజరవుతారని తెలిపారు. హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్‌లోని ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్‌రెడ్డి నివాసంలో బుధవారం భువనగిరి లోక్‌సభ నియోజకవర్గ ఎన్నికల సమీక్ష సమావేశానికి ముఖ్యమంత్రి హాజరై.. నేతలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. లోక్‌సభకు ఎన్నికలతో తమకేం సంబంధం లేదన్నట్లు ఎమ్మెల్యేలు, గ్రామ, మండల, జిల్లాస్థాయి నేతలు భావించవద్దని ఆయన స్పష్టం చేశారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల ప్రక్రియ ముగిసి.. కోడ్ ఎత్తివేయగానే వీలైనంత త్వరగా స్థానిక సంస్థలకు ఎన్నికలు వస్తాయని నేతలతో సీఎం చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. గ్రామ సర్పంచి, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ, మండల, జిల్లా పరిషత్ ఛైర్‌పర్సన్లకు ఎన్నికలు వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేస్తామని ఆయన వివరించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు పూర్తయితే నాలుగేళ్లపాటు రాష్ట్రంలో ఏ ఎన్నికలూ ఉండవని, పూర్తిగా అభివృద్ధి పనులపైనే దృష్టి సారించే అవకాశం ప్రభుత్వానికి ఉంటుందని ఆయన చెప్పినట్లు సమాచారం. స్థానిక సంస్థలకు పోటీ చేయాలనుకునే నాయకులు, కార్యకర్తలు.. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కష్టపడి పనిచేసి, పార్టీని గెలిపిస్తే వారికి పార్టీ తగిన గుర్తింపు ఇస్తుందని చెప్పారు. లోక్‌సభ, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు మంచి మెజార్టీలతో గెలిస్తేనే ఎమ్మెల్యేలకు సైతం నియోజకవర్గాల్లో పట్టు పెరుగుతుందని.. అందుకు అన్ని ఎన్నికల్లోనూ కష్టపడి పనిచేయాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో ఇందిరమ్మ కమిటీలను ఏర్పాటు చేయబోతున్నామని నేతలతో సీఎం చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఎన్నికల్లో ప్రతి పోలింగ్ బూత్ పరిధిలో బాగా పనిచేసిన కార్యకర్తలను గుర్తించి.. ఇందిరమ్మ కమిటీల్లో నియమిస్తామని, వారికి ప్రభుత్వం నుంచి గౌరవ వేతనం కూడా ఇస్తామని చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది.

21న భువనగిరిలో భారీ ర్యాలీ..

అనంతరం ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్‌రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. భువనగిరి లోక్‌సభ నియోజకవర్గ ఎన్నికల ఇన్‌ఛార్జి బాధ్యతలను తనకు పార్టీ అప్పగించిందని తెలిపారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఎలా ముందుకెళ్లాలనే అంశంపై సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారన్నారు. పార్టీ ప్రచారం ఎలా ఉండాలో ప్రణాళిక రూపొందించినట్లు చెప్పారు. భువనగిరిలో భారాస మూతపడిందన్నారు. పోలింగ్ వరకు విరామం లేకుండా పనిచేయాలని కార్యకర్తలకు ఆయన సూచించారు. ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఈ నెల 18 వరకు ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశాలు నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 21న భువనగిరిలో పార్టీ అభ్యర్థి చామల కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి నామినేషన్ సందర్భంగా భారీ ర్యాలీ నిర్వహిస్తామని, దీనికి సీఎం హాజరవుతారని తెలిపారు. చామల కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ కోమటిరెడ్డి సోదరులు తనను సొంత తమ్ముడిలా భావిస్తూ ఎన్నికల్లో పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. తమ కుటుంబ సభ్యుడిగా భావించి ప్రజలు ఓటు వేయాలని, భువనగిరి సమస్యలపై లోక్‌సభలో గళం వినిపిస్తానని చెప్పారు. సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలు బీర్ల అయిలయ్య, మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి, వేముల వీరేశం, అనిల్‌కుమార్, జయవీర్‌రెడ్డి, మందుల సామేలు, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం సమక్షంలో కాంగ్రెస్‌లో చేరికలు..

మేడ్చల్ మున్సిపల్ వైస్ ఛైర్మన్ రమేశ్, 11 మంది కౌన్సిలర్లు బుధవారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి సమక్షంలో కాంగ్రెస్‌లో చేశారు. జూబ్లీహిల్స్‌లోని తన నివాసంలో వారికి ఆయన కాంగ్రెస్ కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.

ఐఎంజీ భూములపై దర్యాప్తునకు సీబీఐ సిద్ధం

కౌంటర్‌లోనూ దర్యాప్తు సంస్థ ఈ విషయం వెల్లడించింది

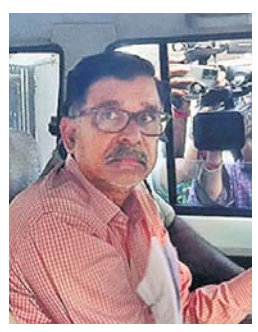
అయినా ప్రభుత్వం తాత్సారం చేయడం తగదు

సీబీఐ విచారణ కోరుతూ 12 ఏళ్ల క్రితమే వ్యాజ్యాలు

హైకోర్టులో పిటిషనర్ల తరఫు న్యాయవాది గండ్ర వాదనలు

హైదరాబాద్: ఐఎంజీ అకాడమీస్ భారత్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్(ఐఎంజీబీపీఎల్)కు అక్రమంగా భూముల కేటాయింపుపై దర్యాప్తునకు సీబీఐ సిద్ధంగా ఉందని, అదే విషయాన్ని ఆ సంస్థ దాఖలు చేసిన కౌంటర్‌లోనూ పేర్కొందని హైకోర్టుకు సీనియర్ న్యాయవాది గండ్ర మోహన్‌రావు తెలిపారు. అయినా ప్రభుత్వం తాత్సారం చేయడం సరికాదన్నారు. దేశంలో 2003లో జరిగిన అతిపెద్ద భూకుంభకోణం ఇదని.. దీనిపై సీబీఐ విచారణ కోరుతూ పిటిషనర్లు వ్యాజ్యాలు దాఖలు చేసి దాదాపు 12 ఏళ్లు గడిచిందని ధర్మాసనం దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. రూ.వేల కోట్ల విలువైన (నేటి విలువ ప్రకారం దాదాపు రూ.లక్ష కోట్లు) హైదరాబాద్ పరిధిలో రెండుచోట్ల 850 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూములను కారుచౌకగా ఓ బోగస్ కంపెనీకి కేటాయించారని, ఆ కంపెనీకి వందల కోట్ల రాయితీలు ఇవ్వడమే కాకుండా హైదరాబాద్‌లోని స్టేడియాలు అప్పగించారని.. దీని వెనుక నాటి రాజకీయ పెద్దలు(చంద్రబాబు ప్రభుత్వం) ఉన్నారని, సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించాలని కోరుతూ సీనియర్ పాత్రికేయులు ఏబీకే ప్రసాద్, న్యాయవాది శ్రీరంగారావు హైకోర్టులో 2012లో ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యాలు దాఖలు చేశారు. నాటి నుంచి వీటిపై విచారణ సాగుతూ ఉంది. ప్రధానన్యాయమూర్తి జస్టిస్ అలోక్ అరాధే, జస్టిస్ అనిల్‌కుమార్ జూకంటి ధర్మాసనం బుధవారం మరోసారి ఈ వ్యాజ్యాలపై విచారణ చేపట్టింది. పిటిషనర్ల తరఫున గండ్ర వాదనలు వినిపిస్తూ.. 'సుప్రీంకోర్టులో ఐఎంజీబీపీఎల్ దాఖలు చేసిన అప్పీల్‌కు, ఈ ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. ఐఎంజీబీపీఎల్ దాఖలు చేసిన స్పెషల్ లీవ్ పిటిషన్ ఇంకా లిస్ట్ కాలేదు. ఒకవేళ లిస్ట్ అయినా దానితో ఈ వ్యాజ్యాల విచారణకు ఎలాంటి ఆటంకం రాదు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయం కోసమంటూ, సుప్రీంకోర్టులో అప్పీల్ అంటూ ఈ ఏడాదిలోనూ పదిసార్లు ఈ వ్యాజ్యాలు వాయిదా పడ్డాయి.

రాధాకిషన్ రావుకు 12 వరకు రిమాండ్ పొడిగింపు

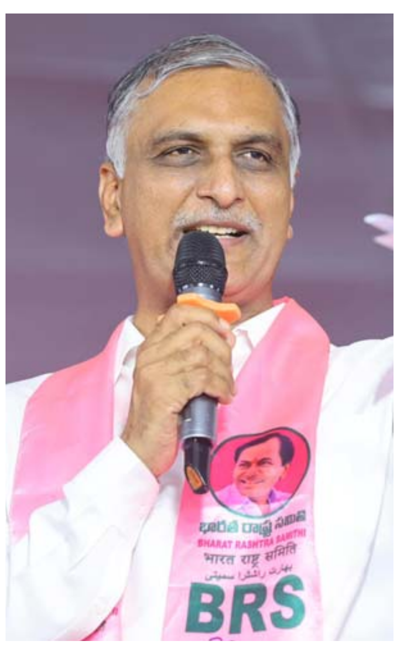


ఒక్కొక్కరే బయటకు వస్తున్న బాధితులు

షేర్లు బలవంతంగా రాయించుకున్నట్లు కేసు

2 లో

వందరోజుల్లో రెండువందల మంది ఆత్మహత్యలు



రైతుల సమస్యలపై ఇదేనా కాంగ్రెస్ తీరు

కెసిఆర్ పరామిర్శిస్తే ఎద్దేవా చేస్తారా

ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయకుండా విమర్శలా

మెదక్ ఎంపి స్థానం ఎప్పటికే బిఆర్‌ఎస్‌దే

ప్రచారంలో బిఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు

2 లో

మళ్లీ బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ పార్లమెంటులో గెలుస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంత ఎత్తుకు లేసిందో.. అంతగా తుస్సుమనిపించిందన్నారు. వందరోజుల్లో హామీలు నెరవేరుస్తామని చెప్పినా.. ఇప్పటికీ ఎలాంటి హామీలు నెరవేరలేదని హరీష్ రావు

కవిత కేసులో సిబిఐ ఇంటరాగేషన్

సవాల్ చేస్తూ కవిత పిటిషన్

26కు వాయిదా వేసిన కోర్టు

న్యూఢిల్లీ: ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కామ్‌లో అరెస్ట్ అయి తీహార్ జైలులో ఉన్న బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవితకు ఎలాంటి నోటీసులు ఇవ్వకుండా సీబీఐ ఇంటరాగేషన్ చేయడాన్ని కవిత తరపు న్యాయవాదులు తప్పుబట్టారు. సీబీఐ ప్రశ్నించడాన్ని సవాల్ చేస్తూ ఢిల్లీ రౌజ్ అవెన్యూ కోర్టులో కవిత పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై బుధవారం కోర్టులో విచారణ జరిగింది. ఈ పిటిషన్‌పై ఈనెల 26న సీబీఐ ప్రత్యేక కోర్టులో విచారణ జరుగనుంది. ఇప్పటికే కోర్టులో వాదనల సందర్భంగా కవితను తీహార్ జైల్లో విచారించామని కోర్టుకు సీబీఐ తెలిపింది. అయితే పిటిషన్‌పై రిప్లై కాపీ ఇవ్వలేదు. దీనిపై రిప్లై ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదని సీబీఐ తెలిపింది. అటు కవిత తరపున రాణా, మోహిత్ రావు వాదనలు వినిపించారు. సీబీఐ తమకు రిప్లై కాపీ ఇవ్వలేదని కవిత తరపు న్యాయవాది కోర్టుకు తెలిపారు. సీబీఐ విచారణపై శనివారం సాయంత్రం 5:30 గంటలకు ఆర్డర్ వచ్చిందని తెలిపారు. అయితే కవితను 6వ తేదీన మధ్యాహ్నం 12:30 గంటలకే సీబీఐ విచారించిందని చెప్పారు. ఆర్డర్ రాకుండానే సీబీఐ విచారణ జరిపిందని కవిత తరపు న్యాయవాది కోర్టుకు తెలియజేశారు. ముందుగా విచారించాలంటే మరోసారి అప్లికేషన్ దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుందని జడ్జి సూచించారు. దీంతో 26వ తేదీన వాదనలు వినిపించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని సీబీఐ చెప్పింది. ఈ క్రమంలో ఈ కేసు తదుపరి విచారణను కోర్టు ఈనెల 26వ తేదీ మధ్యాహ్నం 12:30 గంటలకు వాయిదా వేసింది.

కాంగ్రెస్‌లో గ్రూపులే రేవంత్‌కు చిక్కులు

సొంత గ్రూపు ప్రయత్నాల్లో సిఎం రేవంత్

బిజెపి నేత మహేశ్వర్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్: కాంగ్రెస్ పార్టీలో రేవంత్‌రెడ్డికి కంఫర్ట్‌గా లేదని.. ఆయన సొంత దుకాణం కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని బీజేపీ ఎల్పీ నేత మహేశ్వర్‌రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం ఆయన మీడియాతో చిట్‌చాట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహబూబ్‌నగర్‌లో కాంగ్రెస్‌ని ఓడించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని స్వయంగా సీఎం చెబుతున్నారని.. వెన్నుపోటు రాజకీయాలు చేస్తున్నారని స్వయంగా రేవంత్ అనుకుంటున్నారన్నారు. పీసీసీ పదవి వేరే.. సీఎం పదవి వేరేనన్నారు. సీఎం పదవి కోసం పదిమంది పోటీపడుతున్నారని.. సెకండ్ పొజిషన్ కోసం కాంగ్రెస్‌లో పోటీపడుతున్నారన్నారు.

లాయర్లను కలిసేందుకు అదనపు సమయం

కేజ్రీవాల్ అభ్యర్థనను తోసిపుచ్చిన కోర్టు

న్యూఢిల్లీ: మద్యం కుంభకోణానికి సంబంధించిన మనీలాండరింగ్ కేసులో అరెస్ట్ అయిన ఢిల్లీ సీఎం అరవింద్ కేజ్రీవాల్‌కు తాజాగా మరో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. జ్యుడీషియల్ కస్టడీలో ఉన్న సమయంలో తన లాయర్లను కలిసేందుకు అదనపు సమయం ఇవ్వాలని కోరుతూ ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి చేసిన విజ్ఞప్తిని ఢిల్లీలోని రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు బుధవారం కొట్టివేసింది. ప్రస్తుతం తీహార్ జైల్లో ఉన్న కేజ్రీవాల్‌కు వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే తన లాయర్లను కలవడానికి అనుమతి ఉంది. అయితే.. వారానికి ఐదుసార్లు కలిసేలా అనుమతి ఇవ్వాలని ఆయన కోర్టుని కోరారు. ఆ విజ్ఞప్తిని న్యాయస్థానం రిజెక్ట్ చేయడంతో.. ఇంతకుముందులా వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే లాయర్లను కలవడానికి వీలుంటుంది.మరోవైపు.. తన అరెస్ట్, రిమాండ్‌ని సవాల్ చేస్తూ ఢిల్లీ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసిన కేజ్రీవాల్‌కు నిరాశే ఎదురైంది. అరెస్టు, రిమాండ్ చట్టవిరుద్ధం కాదని.. మనీలాండరింగ్‌పై ఈడీ తగిన ఆధారాలు చూపించిందని.. గోవా ఎన్నికలకు డబ్బు ఇచ్చినట్లు అప్రూవర్ చెప్పారని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. తమ ముందు ఉంచిన ఫైల్స్, మెటీరియల్‌ని బట్టి చూస్తే.. 'మాండేట్ ఆఫ్ లా'ను ఇఆ అనుసరించిందని స్పష్టమవుతుందని తెలిపింది. ముఖ్యమంత్రికి ఒక న్యాయం, సామాన్యులకు మరో న్యాయం ఉండదని జస్టిస్ స్వర్ణకాంత శర్మతో కూడిన ధర్మాసనం తేల్చి చెప్పింది.

కామారెడ్డిలో బీజేపీ భారీ బైక్ ర్యాలీ.

- పాల్గొన్న ఎంపి బిబి పాటిల్, ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణ రెడ్డి.

వేగుచుక్క న్యూస్, కామారెడ్డి, ఏప్రిల్ 10:

ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా బీజేపీ బుధవారం కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో భారీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించి, ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై దిశా, నిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ బిబి పాటిల్, ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణ రెడ్డి, బీజేపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు అరుణ తార, నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ప్రజా వ్యతిరేక బీజేపీ పార్టీనీ ఓడించండి.

- టీ.డీ.ఎస్.ఎఫ్ పిలుపు.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 10:

ప్రజా వ్యతిరేక మోడీ బీజేపీ పార్టీనీ ఓడించాలని తెలంగాణ సోషల్ డెమోక్రటిక్ ఫోరం నేతలు పిలుపునిచ్చారు.

తెలంగాణ సోషల్ డెమొక్రటిక్ ఫోరం (టిడిఎస్ఎఫ్) జిల్లా సమన్వయ కమిటీ సమావేశం బుధవారం ఎన్ ఆర్ భవన్, కోటగల్లిలో జరిగింది. ఈ సమావేశానికి సీపీఐ(ఎం.ఎల్) మాస్ లైన్ (ప్రజాపంథా) జిల్లా కార్యదర్శి వనమాల కృష్ణ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా టీ.డీ.ఎస్.ఎఫ్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ వినాయక్ రెడ్డి, చైర్మన్ హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ చంద్రకుమార్ లు మాట్లాడుతూ, మోడీ ప్రభుత్వం కార్పొరేటు అనుకూల విధానాలు పాటిస్తూ, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు అవలంబిస్తుందన్నారు. విద్యా, వైద్య రంగాలను కార్పొరేట్ కంపెనీలకు అప్పగించే ప్రయత్నాలు చేస్తుందన్నారు. గత పదేళ్లుగా దేశ సంపదను, ప్రభుత్వ సంస్థలను నిర్వీర్యం చేసిందన్నారు. నిరుద్యోగిత రేటు విపరీతంగా పెరిగిందన్నారు. సంవత్సరానికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాల హామీ హామీగానే మిగిలిపోయిందన్నారు. మోడీ ప్రభుత్వ విధానాల వల్ల కార్పొరేట్ సంస్థల లాభాలు గరిష్ట స్థాయికి చేరాయన్నారు. తద్వారా కార్పొరేట్ల ఆదాయం 30% వృద్ధి చెందగా, పేద మధ్యతరగతి ప్రజల ఆదాయం 11% పడిపోయిందన్నారు. బిజెపి ప్రభుత్వ హయాంలోనే ధరలు 30% నుండి 56% శాతం వరకు పెరిగాయన్నారు. పెట్రోలు ఉత్పత్తులపై కేంద్ర ప్రభుత్వం పన్నుల వాటాను 243 శాతానికి పెంచిందన్నారు. 2023లో కార్పొరేట్లకు 2.14 లక్షల కోట్లు బ్యాంకు రుణాలను మాఫీ చేశారని ఆరోపించారు. మోడీ విధానాల వల్ల మధ్యతరగతి ప్రజల జీవితాలు అతుకుల బతుకులుగా మారాయన్నారు. ప్రస్తుతం దేశం మతతత్వ విద్వేష రాజకీయాలతో అట్టుడుకుతుందన్నారు. దేశాన్ని రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత విద్యార్థులు, యువత, కార్మికులు, రైతులపైనే ఉందన్నారు. ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు అవలంబిస్తున్న నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వాన్ని, బీజేపీ పార్టీనీ పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో ఓడించాలన్నారు. అందుకోసం ప్రజలను విద్యార్థులను యువతను కార్మికులను రైతాంగాన్ని చైతన్యం చేయాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందన్నారు. అందులో భాగంగానే ఈనెల 27వ తేదీన జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రగతినగర్ మున్నూరు కాపు సంఘం భవనంలో సదస్సు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ప్రజలు, ప్రజాస్వామ్య వాదులు, విద్యార్థులు, యువత, కార్మిక, కర్షకులు ఈ సదస్సును జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో టీడీఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర సమన్వయకర్త నైనాల గోవర్ధన్, కో కన్వీనర్లు ఎం.హన్మేష్, చలపతిరావు, జానకిరాములు, వామపక్ష పార్టీలు, ప్రజాసంఘాల నాయకులు ఏ.పాపయ్య, ఎం.నరేందర్, ఎం.వెంకన్న, ఎం.సుధాకర్, ఎన్ దాసు, వై.ఓమయ్య, భూమయ్య, రాజన్న, సాయరెడ్డి, శివకుమార్, శివాజీ, రాజశేఖర్, మురళీ, రఘురాం, రాజేశ్వర్, అనిల్, రంజిత్, కిషన్, సాయిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాధాకిషన్ రావుకు 12 వరకు రిమాండ్ పొడిగింపు

హైదరాబాద్: ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు టాస్క్ ఫోర్స్ మాజీ డీసీపీ రాధా కిషన్ రావుకు ఈనెల 12 వరకు నాంపల్లి కోర్టు రిమాండ్ పొడిగించింది. నేటితో రాధాకిషన్ రావు కస్టడీ ముగియడంతో ఆయనను ఉదయం నాంపల్లి కోర్టులో పోలీసులు హాజరుపరిచారు. దీంతో రాధాకిషన్‌కు ఈ నెల 12 వరకు రిమాండ్ కొనసాగిస్తున్నట్లు కోర్టు తెలిపింది. జైల్‌లో లైబ్రరీకి వెళ్లేందుకు అనుమతించడం లేదని ఈ సందర్భంగా కోర్టుకు రాధా కిషన్ తెలిపారు. జైల్ సూపరింటెండెంట్‌ను కూడా కలవనీయడం లేదని ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై పోలీసులను కోర్టు ప్రశ్నించింది. లైబ్రరీతో పాటు జైలు సూపరింటెండెంట్‌ను కలిసేలా అనుమతిస్తూ కోర్టు ఆదేశించింది. ఇకపోతే ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో అరెస్టు అయిన మాజీ టాస్క్ ఫోర్స్ డీసీపీ రాధా కిషన్ రావు బాధితులు ఒక్కొక్కరిగా బయటకొస్తున్నారు. 2024 ఏప్రిల్ 4 బుధవారం నాడు టాస్క్ ఫోర్స్ మాజీ డీసీపీ రాధా కిషన్ రావు పై మరో కేసు నమోదైంది. క్రియా హెల్త్ కేర్ సంస్థ డైరెక్టర్లతో కలిసి తనపై ఉన్న షేర్లు బలవంతంగా రాయించుకున్నారని చైర్మన్ వేణుమాధవ్ చెన్నుపాటి జూబ్లీహిల్స్ పోలీసులను ఆశ్రయించారు. అంతే కాక తనపై ఉన్న యాజమాన్య హక్కులను కూడా మార్పిడి చేశారని బాధితుడు పోలీసులకు తెలిపారు. దీంతో జూబ్లీహిల్స్ పోలీసులు రాధా కిషన్ రావుతో సహా ఇన్ స్పెక్టర్ గట్టుమల్లు, ఎస్ ఐ మల్లికార్జున్ పలువురు పోలీస్ అధికారులపై కేసు నమోదు చేశారు. 2018 నవంబర్ లో తనను టాస్క్ ఫోర్స్ ఆఫీస్ తీసుకువెళ్లి పత్రాలపై బలవంతంగా సంతకాలు చేయించారని వేణుమాధవ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాధా కిషన్ రావు అరెస్ట్ కావడంతో జూబ్లీహిల్స్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసానని తెలిపారు. రాధాకిషన్ తో సహా నలుగురు అధికారులపై ఐపీసీ సెక్షన్ 386,365,341,
120(బీ) రెడ్ విత్ 34 సె÷–టక్షైన్ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్టు తెలుస్తుంది. మరోవైపు రాధా కిషన్ రావుకు ఏప్రిల్ 12వరకు రిమాండ్ పొడిగించింది నాంపల్లి కోర్టు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో అరెస్టైన ఆయన ప్రస్తుతం చంచల్ గూడ జైల్లో ఉన్నారు. ఇవాళ్టితో రాధా కిషన్ రావు కస్టడీ ముగియడంతో కోర్టులో హాజరుపరిచారు పోలీసులు. ఈ సందర్భంగా చంచల్ గూడ జైలులో జైలు సూపరిండెంట్ ను కలవనివ్వడం లేదని.. లైబ్రరీకి వెళ్లనివ్వడం లేదంటూ మేజిస్ట్రేట్ దృష్టికి తీసుకోచ్చారు రాధా కిషన్ రావు. సూపరిండెంట్ ను కలిసేందుకు అలాగే.. లైబ్రరీకి వెళ్లేందుకు అనుమతి ఇవ్వాలని మేజిస్ట్రేట్ ఆదేశించింది.

పిట్లంలో బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తల సమావేశం.

వేగుచుక్క న్యూస్, పిట్లం, ఏప్రిల్ 10:

జహీరాబాద్ పార్లమెంట్ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశాల్లో భాగంగా జుక్కల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే హనుమంత్ షిండే అధ్యక్షతన బుధవారం పిట్లం, పెద్ద కొడప్ గల్ లో మండల ముఖ్య కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా మాజీ స్పీకర్ పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎంపీ అభ్యర్థి గాలి అనిల్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

జిల్లా ప్రజలకు రంజాన్ శుభాకాంక్షలు : కలెక్టర్

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 10

రంజాన్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు జిల్లా ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పవిత్ర రంజాన్ మాసం సందర్భంగా వేసవి తీవ్రతలోనూ నియమ నిష్ఠలతో నెల రోజుల పాటు ఉపవాస దీక్షలు నిర్వర్తించడం ఎంతో గొప్ప విషయమన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలు సుఖః సంతోషాలతో కాలం వెళ్లదీయాలని, సౌభ్రాతృత్వం వెల్లివిరియాలని ఆకాంక్షించారు. నెల రోజుల పాటు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు, ఉపవాస దీక్షలు, దాన ధర్మాలతో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమైన ముస్లిం సోదరులు, అదే స్ఫూర్తితో గురువారం నాటి ఈద్-ఉల్-ఫితర్ నమాజ్ ను కూడా భక్తి శ్రద్ధలతో జరుపుకోవాలని సూచించారు.

వందరోజుల్లో రెండువందల మంది ఆత్మహత్యలు

సంగారెడ్డి: వందరోజుల పాలనలో రెండువందల మంది రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారని ..ఇదేనా రైతుల సంఓఏమం కోరే పాలన అంటూ.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్
నేత మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు విమర్శలు చేశారు. రైతుల వద్దకు కేసీఆర్ పోయి పరామర్శిస్తే తట్టుకోలేక.. రేవంత్ రెడ్డి నోటి కొచ్చినట్టు మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి భాష జుగుప్సా కరంగా ఉందని, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి ఈ విధంగా మాట్లాడడం సరికాదన్నారు. బుధవారం, పటాన్ చెరు మండలం, రుద్రారంలోని, సిద్ది గణపతి దేవాలయ, ఆవరణలో బీఆర్ఎస్ మెదక్ లోక్ సభ ఎన్నికల ప్రచార రథాలను హరీష్ రావు, ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ పార్టీ మార్పు కావాలని అధికారంలోకి వచ్చి ప్రజలను మాయచేస్తోందన్నారు. బీఆర్ఎస్ ఎంపీ అభ్యర్థి వెంకట్రామిరెడ్డి లోకల్ కాదంటూ దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఆయన తెల్లాపూర్‌లోనే ఉంటున్నారని, అభ్యర్థి గుణగణాలు చూసి ప్రజలు ఓటేయాలని సూచించారు. పార్లమెంట్‌లో మన సమస్యలపై గళం విప్పే వాళ్లు కావాలా?.. గులాం గిరి చేసే వారు కావాలో? ప్రజలు నిర్ణయించుకోవాలని హరీష్ రావు అన్నారు. 2004 నుంచి ఇప్పటి వరకు గులాబీ జెండా మెదక్ పార్లమెంట్‌లో ఎగురుతోందన్నారు. మళ్లీ బీఆర్ఎస్ పార్టీ పార్లమెంటులో గెలుస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంత ఎత్తుకు లేసిందో.. అంతగా తుస్సుమనిపించిందన్నారు. వందరోజుల్లో హామీలు నెరవేరుస్తామని చెప్పినా.. ఇప్పటికీ ఎలాంటి హామీలు నెరవేరలేదని హరీష్ రావు విమర్శించారు. ఇప్పటికే పేద మహిళలకు ఫించన్లు ఇస్తామన్న రేవంత్ రెడ్డి 42 లక్షల మందికి బాకీపడ్డారన్నారు. నిరుద్యోగ భృతి, పేద మహిళలకు ఫించన్లు ఇచ్చిన తరువాతే కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓట్లు ఆడగాలని డిమాండ్ చేశారు. కౌలు రైతులు, రైతులకు రుణమాఫీలు చేస్తామని చెప్పిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను మోసం చేసిందని హరీష్ రావు తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు.పటాన్ చెరులోని రుద్రారం గ్రామ పరిధిలో గణెళిష్ గడ్డకు మనకు అచ్చొచ్చిన స్థలమని ఎంపి గెలుపు పక్కా అని బీఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఏ హరీష్ రావు తెలిపారు. మెదక్ పార్లమెంటులో 2004 నుండి 2024 వరకు బిఆర్ఎస్ పార్టీ గెలిచిందన్నారు. కాంగ్రెస్ పాల పొంగు లెక్క అయ్యిందని, హామీలు ఇచ్చి కాంగ్రెస్ మొత్తం మరిచి పోయిందని, హామీలు అమలు చేయక ముఖం చాటేసిందని, ప్రభుత్వం వచ్చి 125 రోజులు అయినా రుణమాఫీ ఎందుకు చేయలేదని ప్రశ్నించారు. పదివేల రూపాయలు మా అక్కా చెల్లలకు చెల్లించాకే కాంగ్రెస్ ఓటు హక్కు అడగాలని, పింఛన్లు ఇవ్వకుండా చోద్యం చూస్తున్నారని, నిరుద్యోగ భృతి మీద రోజుకో మాట మాట్లాడుతున్నారని, ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క అసెంబ్లీ సాక్షిగా అబద్ధం చెప్పారని దుయ్యబట్టారు. రైతులకు హామీలు ఇచ్చి మోసం చేశారని, అభయహస్తం అక్కరకు రాని హస్తం అయ్యిందని ఎద్దేవా చేశారు. కెసిఆర్ కిట్టు బంద్ అయ్యిందని, తిట్లు వచ్చాయని, వరికి 500 బోనస్ ఇవ్వలేదు అని అడిగారు. 15 వేల బోనస్ ఇస్తామని ఇప్పటివరకు ఇవ్వలేదని, భాష, సంస్కారం ఉండాలి కదా అని, వంద రోజుల కాంగ్రెస్ పాలనలో 200 మంది రైతులు చనిపోయారని, ఫేక్ వార్తలతో ఎన్నో రోజులు ఉండరని, మీలాంటి వారికి గుణపాఠం తప్పదని హరీష్ రావు హెచ్చరించారు. మొన్నటి ఎన్నికల్లో 38 వేల ఓట్ల మెజార్టీతో మహిపాల్ రెడ్డిని గెలిపించారని, పటాన్ చెరులో ఉంటారని, రేపు ఎంపిగా వెంకట్రామిరెడ్డి ఉమ్మడి మెదక్ కు సేవలు అందిస్తారని చెప్పారు. గల్లీ గల్లి తెలిసిన వ్యక్తి వెంకటామ్రిరెడ్డి అని, పార్లమెంట్ లో తెలంగాణ గళం విప్పుతాడని, ఎంతో మందికి సాయం చేశారని, వంద కోట్లతో విద్యా నిధి ఏర్పాటు చేశారని, బిజెపి నేత రఘునందన్ మంచిగా పని చేస్తే దుబ్బాకలో ఎందుకు గెలవలేదని ప్రశ్నించారు. ఎన్నో హామీలిచ్చి అమలు చేయలేదని, అందుకే రఘునందన్ ను 54 వేల ఓట్లతో ఓడించారని ఎద్దేవా చేశారు. వెంకట్రామి రెడ్డి అధికారికంగా అద్భుతమైన సేవలు అందించారని, పని చేసే కష్టపడే మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తి అని హరీష్
రావు ప్రశంసించారు. టాన్ చెరు అభివృద్ధికి గళం విప్పుతారని, గళం ఎత్తేవారు కావాలా? గులాం గిరీ చేసే వారు కావాలా? అని అడిగారు. భవిష్యత్తులో అధికారం లోకి వచ్చేది బిఆర్ఎస్ పార్టీ అని, ఎవరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. అబద్దాలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రజలు బుద్ధి చెబుతారన్నారు.

భారత ప్రథమ సామాజిక తత్వవేత్త "పూలే"

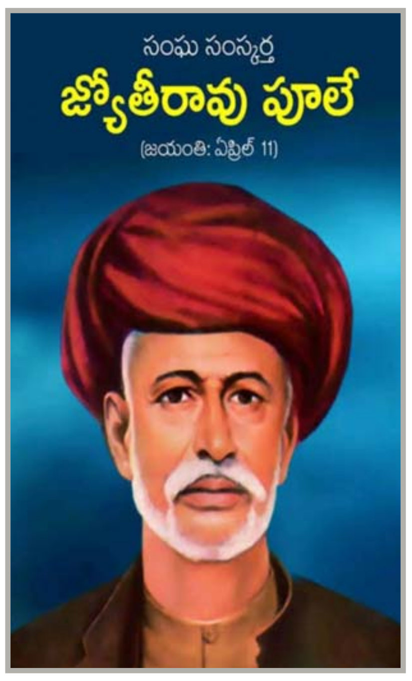
అణగారిన వర్గాల "విప్లవ జ్యోతి" గా నిలిచాడు.

నేడు జ్యోతి బా పూలే జయంతి.

- కుంచె వెంకటేష్ - వేగుచుక్క న్యూస్.

అంటరానితనం, కులవ్యవస్థ నిర్మూలనతో పాటు మహిళోద్ధరణకు కృషి చేసిన భారత దేశ ప్రథమ సామాజిక తత్వవేత్త "పూలే". 1873 సెప్టెంబరు 24న, ఫులే తన అనుచరులతో కలిసి, దిగువ కులాల ప్రజలకు సమాన హక్కులను పొందటానికి సత్యశోధక్ సమాజ్ (సొసైటీ ఆఫ్ సీకర్స్ ఆఫ్ ట్రూత్) ను ఏర్పాటు చేశాడు. అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం పనిచేసిన ఈ సంఘంలో అన్ని మతాలు, కులాల ప్రజలను కలుపుకొని సమస్యల పై ఉద్యమించాడు. లాగ్రేంజ్‌లోని సామాజిక సంస్కరణ ఉద్యమంలో ఫులే ఒక ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా పరిగణించబడ్డాడు. అతను, అతని భార్య సావిత్రిబాయి ఫులే భారతదేశంలో మహిళా విద్యకు మార్గదర్శకులు. అతను మహిళలకు, తక్కువ కులాలుగా పిలువబడే ప్రజలకు విద్యను అందించే ప్రయత్నాలకు ప్రసిద్ధి చెందాడు. భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ కు గురువుగా వెలుగొందాడు. ఫులే బాలికల కోసం మొదటి పాఠశాలను 1848లో పూణేలో ప్రారంభించాడు. అతను వితంతువుల కోసం ఒక గృహాన్ని కూడా స్థాపించాడు. భారతదేశ బాలికల కోసం ఒక పాఠశాల ప్రారంభించిన మొట్టమొదటి స్థానిక భారతీయులలో ఈ జంట ఉన్నారు. విద్య యొక్క విశ్వీకరణను సమర్థించిన మొదటి సంస్కర్త కూడా ఆయనే.

సామాజిక తత్వవేత్త, ఉద్యమకారుడు, సంఘసేవకుడెట్కన జ్యోతీరావ్ గోవిందరావ్ ఫులే మహారాష్ట్ర లోని సతారా జిల్లాలోని మాలి కులానికి చెందిన కుటుంబంలో 1827 ఏప్రిల్ 11న జన్మించాడు. ఆయన తండ్రి గోవిందరావు మొదట్లో కూరగాయలు అమ్మేవాడు. కాలక్రమేణా పీష్వా పరిపాలనాకాలంలో పూల వ్యాపారం చేయడంవల్ల వారి ఇంటి పేరు ఫూలేగా మార్పు చెందింది. జ్యోతిరావ్‌కి సంవత్సరం వయస్సు రాకుండానే తల్లి తనువు చాలించింది. 7 సంవత్సరాల వయస్సులో ఫూలే ఒక మరాఠీ పాఠశాలలో ప్రాథమిక విద్యను అభ్యసించాడు. తరువాత చదువు మానివేసి వ్యవసాయంలో తండ్రికి సాయంగా ఉండేవాడు. అతి తక్కువ కాలం పాఠశాలకు వెళ్ళినప్పటికీ ఫూలేకి పుస్తక పఠనం పట్ల ఆసక్తి ఎక్కువ. ప్రతిరోజూ నిద్రకుపక్రమించే ముందు లాంతరు వెలుతురులో చదువుకునే వాడు. జ్యోతిరావ్‌కు చదువుపట్ల ఆసక్తిని గమనించిన ఒక ముస్లిం టీచర్, ఇంటి ప్రక్కనే ఉండే ఒక క్రైస్తవ పెద్దమనిషి జ్యోతిరావ్ తండ్రిని ఒప్పించి ఆయన విద్యాభ్యాసం కొనసాగేలా చేశారు. ఆయన 1841లో స్కాటిష్ మిషన్ పూణేలో నడుపుతున్న పాఠశాలలో చేర్పించాడు. సదాశివ భిల్లాల్ గోవింద్ అనే బ్రాహ్మణునితో ఫూలే పరిచయం జీవితకాల స్నేహంగా మారింది. చిన్నప్పుడే మానవ హక్కుల ప్రాథమిక సూత్రాలపై జ్ఞానాన్ని సంపాదించాడు పూలే. జ్యోతిరావ్‌కు చిన్నప్పటి నుంచే శివాజీ అంటే అభిమానం ఎక్కువ. శివాజీ, జార్జ్ వాషింగ్టన్‌ల జీవితచరిత్రలు ప్రభావితం చేయడంవల్ల దేశభక్తి, నాయకత్వ గుణాలు అలవాటయ్యాయి. థామస్ రచించిన 'మానవ హక్కులు' పుస్తకం అతని ఆలోచనలను ప్రభావితం చేసింది. అమెరికా స్వాతంత్ర్యపోరాటం అతనిని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా మానవత్వపు విలువలెట్కన స్వేచ్ఛ, సమానత్వం గురించి లోతుగా ఆలోచింపచేసింది. గులాంగిరి, పూణే సత్య సోధక సమాజ నివేదిక, తృతీయ రత్న, ఛత్రపతి శివాజీ, రాజ్‌భోంస్లే యాంఛ, విద్యాకాథాతిల్, బ్రాహ్మణ్ పంతోజి మొదలెట్కనవి మహాత్మ పూలే ముఖ్య రచనలు. 13 ఏళ్ళ ప్రాయంలో జోతిరావ్‌కి 9 సంవత్సరాల సావిత్రితో వివాహం జరిగింది. విద్యాభ్యాసం పూర్తయినతర్వాత ఆయన తన కుటుంబవ్యాపారమైన పూలవ్యాపారం ప్రారంభించాడు. 1848లో జరిగిన తన బ్రాహ్మణ స్నేహితుడి వివాహంలో పూలే, బిసి 'మాలి' కులానికి చెందిన వాడవడం వల్ల కులవివక్షకు గురయ్యాడు. ఆ క్షణం నుండి కుల వివక్షపెట్క పోరాడాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. కుల విధానంలో ఆయన బ్రాహ్మణులను విమర్శించడమే కాకుండా సమాజంలో వారి ఆధిపత్యాన్ని వ్యతిరేకించాడు. జ్ఞాన సంపదకు అందరికీ అవకాశం ఇవ్వక పోవడానికి ఆయన అభ్యంతరం తెలిపాడు.



బ్రాహ్మణాధిపత్యాన్ని వ్యతిరేకించవలసినదిగా సామాన్యుల్ని ప్రోత్సహించాడు. సమాజంలో సగభాగంగా ఉన్న స్త్రీలు అభివృద్ధి చెందకపోతే సమాజం అభివృద్ధి చెందదని పూలే భావించాడు. అందువల్ల స్త్రీలు విద్యావంతులు కావాలని నమ్మాడు. ఇతరులకు ఆదర్శంగా ఉండాలని ముందుగా తన భార్య సావిత్రిని పాఠశాలకు పంపాడు. 1848 ఆగస్టులో బాలికలకు పాఠశాల స్థాపించాడు. ఈ పాఠశాలలో అన్ని కులాలకు ప్రవేశం కల్పించడం, అంటరానివారికి కూడా బోధించవలసిరావడంతో ఉపాధ్యాయులెవరూ ముందుకు రాలేదు. చివరకు జ్యోతిరావ్‌పూలే తనభార్య సావిత్రి సహాయంతో పిల్లలకు పాఠాలు బోధించేలా చేశాడు. పాఠశాల నిర్వహణలో అనేక ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నాడు. కొంతకాలం పాఠశాలను నిర్వహించలేక మూసివేశాడు. అయినా పట్టు వదలక తన మిత్రులెట్కన గోవింద్, వల్వేకర్‌ల సహాయంతో పాఠశాలను పునఃప్రారంభించాడు. క్రమంగా ఆదరణ పెరగడంతో 1851–52లో మరో రెండు పాఠశాలలు స్థాపించాడు. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ప్రాథమిక విద్యను నిర్లక్ష్యం చేయడాన్ని పూలే విమర్శించేవాడు.

ఆనాడు సమాజంలో బాల్య వివాహాలు సర్వసాధారణంగా జరిగేవి. ముసలివారికిచ్చి పెళ్ళి చేయడంవల్ల చిన్నతనంలోనే మహిళలు వితంతువులయ్యేవారు. వీరు మళ్ళీ వివాహం చేసుకోవడానికి సమాజం అంగీకరించేదికాదు. అందువల్ల వితంతు పునర్వివాహాల గురించి పూలే ప్రజల్లో చెట్కతన్యం తీసుకువచ్చాడు. స్వయంగా వితంతువులకు వివాహాలు జరిపించాడు. 1864లో "బాలహత్య ప్రతిబంధక్ గృహ" స్థాపించి, వితంతువులెట్కన గర్భిణీ స్త్రీలకు అండగా నిలిచాడు. దేశంలోనే ఇటువంటి కేంద్రం స్థాపించడం ఇదే మొదటిసారి. 1872లో ఈ కేంద్రంలో జన్మించిన ఒక బ్రాహ్మణ వితంతువు కుమారుణ్ణి పూలే దత్తత తీసుకున్నాడు. 1873 సెప్టెంబరు 24న సత్య శోధక సమాజాన్ని పూలే స్థాపించాడు. దేశంలోనే ఇది మొట్టమొదటిసంస్కరణోద్యమం. శూద్రులను బ్రాహ్మణ చెర నుండి కాపాడటమే ఈ ఉద్యమ ముఖ్య ఉద్దేశం. ఈ సంస్థ సభ్యులు పురోహితుల అవసరం లేకుండానే దేవుణ్ణి పూజించేవారు.

కుల, మత వివక్ష లేకుండా ప్రతి ఒక్కరికి సభ్యత్వం కల్పించేవారు. వేదాలను పవిత్రంగా భావించడాన్ని పూలే వ్యతిరేకించాడు. విగ్రహారాధనను ఖండించాడు. 1891లో ప్రచురించిన సార్వజనిక్ ధర్మపుస్తక్ మత, సాంఘిక విషయాలపై పూలే అభిప్రాయాలను తెలియచేస్తుంది. స్త్రీ, పురుషుల మధ్య లింగవివక్షను పూలే విమర్శించాడు. సమానత్వం, స్వేచ్ఛ, ఐకమత్యంతో కూడిన సమసమాజాన్ని కాంక్షించాడు. 1853లో వితంతు మహిళల అనాథ శిశువుల కోసం సేవాసదనం ప్రారంభించాడు. ఈ తరహాలో ఒక భారతీయ హిందువు ఒక సంస్థను ప్రారంభించడం అదే మొదటిసారి. 1868లో తన ఇంటి దగ్గరున్న స్నానాల తొట్టి వద్ద స్నానం చేసేందుకు అంటరాని వారికి కూడా అనుమతి ఇచ్చాడు. 1869లో "పౌరోహిత్యం యొక్క బండారం" పుస్తక రచన చేశాడు. 1877లో సత్యశోధక సమాజం తరపున 'దీనబంధు' వార పత్రిక ప్రారంభించాడు. 1880లో భారత ట్రేడ్ యూనియన్ ఉద్యమ పితామహుడు లోఖాండేతో కలసి రెట్కతులను, కార్మికులను సంఘటితం చేసేందుకు ప్రయత్నించాడు. 1873లో 'గులాంగిరి' (బానిసత్వం) పుస్తకం ప్రచురించాడు. దీనిలో బ్రాహ్మణీయ అమానుష సూత్రాలను, శూద్రులు–అతి శూద్రులపై బ్రాహ్మణుల క్రూర వెట్కఖరిని పూలే తులనాత్మకంగా పరిశీలించాడు. సహపంక్తి భోజనానికి సంసిద్ధత ప్రకటించాడు. 1883లో కల్టివేటర్స్ విప్‌కార్డ్ (సేద్యగాడి చెర్నకోల) పుస్తక రచన పూర్తిచేశాడు. ఏప్రిల్‌లో బొంబాయిలో జరిగిన ఒక సమావేశంలో పుస్తకాన్ని వినిపించాడు. 1885లో సత్యసారాంశం ప్రచురించాడు. ఇదే సమయంలో ప్రచురితమైన తన 'హెచ్చరిక' (వార్నింగ్) బుక్‌లెట్‌లో ప్రార్థనా సమాజం, బ్రహ్మసమాజం తదితర బ్రాహ్మణీయ సంస్థలమీద తీవ్ర విమర్శలు చేశాడు. 1891లో పూలే రచించిన 'సార్వజనిక్ సత్యధర్మ పుస్తకం' ఆయన మరణాంతరం ప్రచురితమైంది. ఇందులో చాతుర్వర్ణ వ్యవస్థను దుయ్యబట్టాడు. మద్యపానాన్ని వ్యతిరేకించి, 1888లో మున్సిపాలిటీ అధ్యక్షునికి మద్యం షాపులను మూసి వేయవలసిందిగా ఉత్తరం వ్రాశాడు. ఆయన వ్రాసిన 33 ఆర్టికల్స్ గల సార్వజనిక్ సత్యధర్మ పుస్తకంలో కుటుంబ సృష్టి నియమాల గురించి వివరిస్తూ ప్రపంచం మొత్తాన్ని ఒక కుటుంబంగా వ్యక్తీకరించాడు.

ప్రతి ఒక్కరికి సమాన స్వేచ్ఛ హక్కును తీర్మానించాడు. సత్యశోధక సమాజం తరపున ప్రారంభించిన 'దీనబంధు' వారపత్రికలో రెట్కతులు, కార్మికుల సమస్యలు, బాధలు వివరించేవాడు. శెత్కర్యాచ అస్సోడ్ (కల్టివేటర్స్ విప్‌కార్డ్) పుస్తకం సామాజిక ప్రాముఖ్యం గలది. భారతదేశంలో కులం గురించిన సిద్ధాంతాన్ని శాస్త్రీయంగా రూపొందించిన తొలి దార్శనికుడు పూలే. దుర్మార్గమైన కులవ్యవస్థ సమూలంగా నిర్మూలన కావాలని ఆయన కోరుకున్నాడు. ఆయన ఆలోచనలకి, విశ్లేషణకి 'గులాంగిరి' అద్దం పడుతుంది. మనుషుల చుట్టూ బ్రాహ్మణులు చుట్టిన దాస్యపు సంకెళ్ళ నుండి వాళ్ళు విముక్తికావడం, తోటి శూద్రుల నిజపరిస్థితిని బహిర్గతం చేయడం, ఇవి ఏకాస్త విద్యనెట్కనా నేర్చిన శూద్రసహోదరుల కర్తవ్యాలు. ప్రతిగ్రామంలోనూ శూద్రులకు పాఠశాలలు కావాలి. కానీ వాటిలో బ్రాహ్మణ ఉపాధ్యాయులు మాత్రం వద్దన్నాడు. దేశమనే దేహానికి శూద్రులు ప్రాణం, రక్తనాళాలలాంటి వాళ్ళు అని చెప్పాడు. మహాత్మాఫూలే ఆధునిక భారతదేశ సమాజంలో అందరికంటే గొప్ప శూద్రుడు. హిందూ సమాజంలో అగ్రకులాలవారి బానిసలుగా బతుకుతున్న కిందికులాల వారిలో తమ బానిసత్వంపట్ల ఆయన చెట్కతన్యం రగిలించారు. సామాజిక ప్రజాస్వామ్యం సాధించటం భారత దేశానికి ముఖ్యమనే మహత్తర సందేశాన్ని అందించిన మహాత్మ పూలే తన గురువు అని డా బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ప్రకటించారు. దక్షిణాఫ్రికా జాతీయోద్యమ నాయకుడు నెల్సన్ మండేలా భారతదేశ పర్యటనకు వస్తున్న సందర్భంలో ఆ మహనీయునికి సమర్పించాలని నిర్ణయించుకొన్న గౌరవ కానుక మహాత్మ పూలే రచించిన మహత్తర గ్రంథం 'గులాంగిరి'. సమాజంలో వెనుకబడినవర్గాల ప్రజలు, మహిళల అభ్యున్నతికోసం చేసిన కృషికి ఆయనకు 'మహాత్మ' బిరుదు ఇచ్చారు. దీర్ఘకాల జబ్బుతో బాధపడుతూ నిరంతరం సమసమాజ స్థాపన కోసం పరితపించిన మహాత్మ పూలే 1890 నవంబరు 28న కన్నుమూశాడు.

తాగునీటికి పకడ్బందీ చర్యలు.

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 11:

తాగునీటి సరఫరాకు ఇబ్బందులు ఏర్పడకుండా పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టాలని, ఒకవేళ ఎక్కడైనా సమస్య తలెత్తితే సత్వరమే పరిష్కరించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి ఏ.శాంతికుమారి సూచించారు. ఏ ఒక్క నివాస ప్రాంతంలోనూ నీటి సరఫరాలో ప్రజలకు ఇబ్బందులు రాకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా వ్యవహరించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

బుధవారం హైదరాబాద్ లోని డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ సచివాలయం నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి ఉన్నత అధికారులతో కలిసి వేసవిలో తాగునీటి సరఫరా ప్రణాళిక, ధాన్యం కొనుగోలు, పాఠశాలల్లో మౌళిక వసతుల కల్పన, వడదెబ్బ నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై జిల్లా కలెక్టర్ లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయం నుంచి కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు, అదనపు కలెక్టర్లు అంకిత్, కిరణ్ కుమార్, నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ మకరందు, ట్రైనీ ఐ.ఏ.ఎస్ కిరణ్మయి, ఇతర అధికారులు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యదర్శి శాంతి కుమారి మాట్లాడుతూ, వేసవికాలం ముగిసి, వర్షాలు వచ్చే వరకు తాగునీటి సరఫరాను అనునిత్యం నిశితంగా పర్యవేక్షించాలని, క్షేత్ర స్థాయిలో తాగు నీటి సరఫరాలో వచ్చే ఇబ్బందులను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించాలని అన్నారు.

వార్తా పత్రికలలో, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలో తాగునీటి సరఫరాకు సంబంధించి జిల్లాలో రూపొందించుకున్న ప్రణాళిక , నీటి సరఫరా లో ఎదురవుతున్న సమస్యలు, వాటిని పరిష్కరించేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలు , నీటి పునరుద్ధరణ వివరాలు తెలియజేయాలని అన్నారు. తాగు నీటికి సంబంధించి ప్రజలు ఎక్కడ కూడా ఆందోళనలు చేయాల్సిన అవసరం లేకుండా చూసుకోవాలని సీఎస్ తెలిపారు. ప్రతి జిల్లాలో తాగునీటి సరఫరాకు సంబంధించి సమస్యల పరిష్కారానికి కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేయాలని, క్షేత్ర స్థాయిలో వచ్చే ఇబ్బందులను పరిష్కరించేందుకు అవసరమైన బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలని, తాగునీటి సరఫరాకు సంబంధించి క్షేత్రస్థాయి నుంచి క్రమం తప్పకుండా సమాచారం సేకరించాలని అన్నారు.

ఎక్కడైనా సమస్య ఏర్పడితే సత్వరమే పరిష్కరించాలి.

రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి.

పట్టణాలలో ఏర్పడిన నూతన కాలనీలు, చివరి ఆవాస ప్రాంతాలు తాగునీటి సరఫరాపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబర్చాలని, పట్టణాలలో, గ్రామాలలో తాగునీటి సరఫరా ఇబ్బందులు ఉన్న ప్రాంతాలకు ట్యాంకర్ల ద్వారా నీటి సరఫరా చేయాలని సిఎస్ సూచించారు. రానున్న రెండు నెలల పాటు క్షేత్రస్థాయిలో తాగునీటి సరఫరా లో ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలను సత్వరం పరిష్కారం అయ్యే విధంగా చూడాలని, తాగునీటి సరఫరాను ప్రతిరోజు పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు.

వానాకాలం 2023–24 కు సంబంధించి సీఎంఆర్ రా రైస్ డెలివరీ వేగవంతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని, భారత ఆహార సంస్థ నిర్దేశించిన సమయానికి రైస్ డెలివరీ చేసే విధంగా ప్రతి జిల్లాలో రైస్ మిల్లుల పనితీరును ఉన్నతాధికారులు పర్యవేక్షించాలని, ప్రతిరోజు రైస్ మిల్లులు పూర్తిస్థాయి సామర్థ్యంతో నడిచేలా చూడాలని, సిఎంఆర్ రా రైస్ డెలివరీ పై కలెక్టర్ లు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాల్సి ఉంటుందని సిఎస్ సూచించారు.

యాసంగి ధాన్యం కొనుగోలు అంశాన్ని పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని, నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని చివరి గింజ వరకు మద్దతు ధర పై పూర్తి స్థాయిలో కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుందని, ధాన్యం కొనుగోలు అంశంలో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, నాణ్యమైన ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన వెంటనే త్వరితగతిన సంబంధిత రైతుకు చెల్లింపులు జరిగేలా చూడాలని అన్నారు. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీల ద్వారా ప్రభుత్వ పాఠశాలకు కనీస మౌలిక సదుపాయాల కల్పన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయాలని అన్నారు. తాగునీటి సౌకర్యం, నిరుపయోగంగా ఉన్న టాయిలెట్లను ఉపయోగంలోకి తీసుకుని రావడం, అదనపు టాయిలెట్ల నిర్మాణం, తరగతి గదుల మైనర్, మేజర్ మరమ్మత్తులు తరగతి గదులకు విద్యుత్ సౌకర్యం కల్పన వంటి పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని అన్నారు పాఠశాలలో మౌలిక వస్తువుల కల్పనకు ప్రతి మండలంలో పనుల పర్యవేక్షణకు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఏజెన్సీ నియమించాలని , పాఠశాలలో మౌలిక వసతుల కల్పన కోసం అవసరమైన నిధులను ప్రభుత్వం అందిస్తుందని, వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని , ప్రతి పాఠశాలలో అవసరమైన పనులు పాఠశాలలు ప్రారంభం అయ్యే లోపు పూర్తి చేయాలని సీఎస్ సూచించారు.

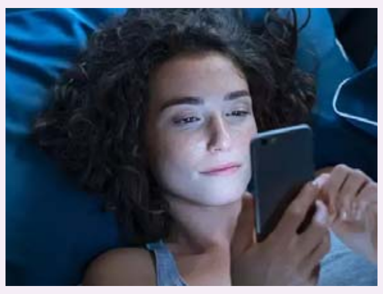
వడదెబ్బ తగిలిన వారికి అవసరమైన ప్రథమ చికిత్స సత్వరమే అందేలా చూడాలని, క్షేత్రస్థాయిలో పని చేసే సిబ్బందికి ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు అందించాలని, ఉపాధి హామీ పనులను ఉదయం పూట నిర్వహించాలని, ఉపాధి హామీ పనుల నిర్వహణ సమయంలో కార్మికులకు అవసరమైన మేరకు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు అందించాలని అన్నారు .

వడ గాల్పులు వీస్తున్న నేపథ్యంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై విస్తృతంగా ప్రచారం కల్పించాలని, అత్యవసరం ఉంటేనే ప్రజలు బయటకు రావాలని, బయటకు వస్తే అవసరమైన జాగ్రత్తలు పాటించాలని, వడ గాల్పులు గురైన వ్యక్తులను వెంటనే అవసరమైన ప్రథమ చికిత్స చేసి సమీప ఆసుపత్రికి తీసుకుని వెళ్లాలన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మోడీ గ్యారెంటీ అంటే జైలుకు పంపడమేనా!

మోడీ గ్యారెంటీ అంటే...విపక్ష నేతలను జైళ్లకు పంపించడమేనని బెంగాల్ సిఎం మమతా బెనర్జీ చేసిన వ్యాఖ్యలు సత్యదూరం కాదు. జార్ఖండ్ సిఎం హేమంత్ సోరెన్, కేజ్రీవాల్ అరెస్ట్ తరవాత విపక్షాల్లో కొంత భయం వచ్చింది. అయితే తప్పులు చేయనిదే ఇడి, సిబిఐ ఏమీ చేయలేవని తెలుసుకోవాలి. అలాగే చట్టాలకు తాము అతీతం అన్న భ్రమలను పాలకులు వీడాలి. ఢిల్లీ హైకోర్టు కేజ్రీవాల్ విషయంలో ఇదే వ్యాఖ్య చేసింది. సిఎం అయినంత మాత్రాన అవినీతి కేసుల్లో తప్పించుకోలేరని, అందిరిలాగే సిఎంకు కూడా చట్టం వర్తిస్తుందని తెలిపింది. అవినీతి చర్యలకు పాల్పడే వారు ఎంతటి ఉన్నతస్థానంలో ఉన్నా శిక్షకు గురి కావాల్సిందే. జగన్, కెసిఆర్ విషయంలోనూ అవినీతి కేసులను తవ్వి తీయాల్సిందే. అలాగే విపక్షాలు కూడా విచ్చలవిడిగా వ్యవహరిస్తున్నాయి. ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేస్తున్నాయి. అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో అప్పులు చేసి, ఆస్తులు కూడబెట్టామని ప్రగల్భాలు పలుకుతున్నాయి. వేలకోట్ల అక్రమంగా సంపాదించి వ్యక్తిగత ఖజానాను నింపుకుంటున్నాయి. తమ ముందున్న అన్ని మార్గాలను ఇందుకు వేదికగా చేసుకుని అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నాయి. ఇందుకు ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ తెలుగు రాష్ట్రాలని చెప్పవచ్చు. తెలంగాణను లూటీచేసి, అప్పుల పాలు చేసిన కెసిఆర్ అధికారం కోల్పోవచ్చు గాక..చేసిన నష్టం పూడ్చడ మెలా అన్నది కూడా ముఖ్యమే. ఎపిలో ఇంతకంటే దారునమైన పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో ప్రాంతీలయ పార్టీల నేతలు చేస్తున్న అక్రమాలను నిలదీసేదెవరన్నదే ముఖ్యం. నిలదీయడమే కాదు.. అప్పులను ఎలా కడతారు..ఎవరు కడతారన్నది కూడా ముఖ్యమే. అధికారం అనుభవించి, అప్పులు చేసిన వారు జవాబుదారీ తనం లేకుండా పోతే ఎలా? ఇకపోతే ప్రతిపక్షాలను వెంటాడే ముందు అధికార పక్షంలో అవినీతి జలగలను కూడా వదిలించాలి. అప్పుడే మోడీ చర్యల నిజాయితీ తెలుస్తుంది. ప్రతిపక్షం లేని ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను సృష్టించడం సాధ్యం కాదు. తెలంగాణలో కెసిఆర్ కూడా ఇలాగే చేసి దెబ్బ తిన్నారు. విపక్ష కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీలను అణగదొక్కితే తమకు తిరుగులేదని భావించారు. కాంగ్రెస్ ముక్త భారత్ కోసం మోడీ సారథ్యంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం వేయని ఎత్తులు లేవు. ఆర్థికంగా ప్రతిపక్షం పీకనొక్కడం ద్వారా కాంగ్రెస్ ముక్త్ భారత్' అన్న మోడీ 'కల' నెరవేర్చు కునేందుకు పన్నాగం పన్నుతూనే ఉన్నారు. దీంతో ఈ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌కు రూపాయి పుట్టకుండా చేశారు. ఖాతాలను స్తంభింప చేశారు. దేశంలో అధికార పక్ష నేతల నుంచి కార్పోరేట్ సంస్థల అధి నేతల వరకు ఎంతో మంది పన్నుఎగవేత దారులున్నారు. అంతెందుకు నిన్నగాక మొన్న నీరవ్ మోడీ ఆస్తులు వేలానికి లండన్ కోర్టు అనుమతి ఇచ్చింది. ఇలా పన్నులు ఎగవేస్తున్న నేతల చిట్టా తీయాలి. మన దేశానికి చెల్లించాల్సిన పన్ను బకాయి లెంతగా ఎగవేశారన్నది కూడ ఆపారిపోయిన వారి విషయంలో లెక్కలు వేయాలి. దేశం వదిలి పారిపోయిన విజయ్ మాల్యా లాంటి వారిని ఎందుకు ఇంక ఉపేక్షిస్తున్నామో తెలుసుకోవాలి. కార్పోరేట్ కంపెనీటలకు పన్నులు మాఫీ చేయడం వంటి చర్యలు సహించరానదిగా భావించాలి. అలాంటి వారిని వదిలేసి దేశంలో అనేకులపైన దాడులు చేస్తున్నారు. రాజకీయ పార్టీలకు జరిమానాలు విధిస్తూ, నోటీసులు మీద నోటీసులు జారీ చేయడం దేనికి సంకేతం? అంటే..మమతా బెనర్జీ చెప్పినట్లుగా విపక్షాలను బొక్కలో తోయమడే తమ లక్ష్యమని నిరూపించుకుం టున్నాని అనుకోవాలి. 370 సీట్లు గ్యారంటీ అంటూ మోడీ లెక్కలు వేయడం వెనకా ఈ కుట్ర దాగివుందని విపక్షాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. మొత్తంమీద కాంగ్రెస్‌కు సంబంధించిన 11 బ్యాంకు ఖాతాలను స్తంభింప చేసింది. ఎన్నికలు జరగనున్న సమయంలో ఇలా ప్రధాన ప్రతిపక్ష పార్టీ బ్యాంకు ఖాతాలు జప్తు చేయడం అంటే ఆ పార్టీని ఆర్థికంగా నిస్తేజం చేయడమే. అంటే ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ తమ నాయకుల పర్యటన కోసం కనీసం రైలు టికెట్లు కొనే స్థితిలో కూడా లేకుండా చేయాలని మోడీ ప్రభుత్వం కుట్రగా ఉందిన రాహుల్ గాంధీ చేసిన ఆరోపణలు గమనార్హం. లెక్కలు చూపడంలో కాం గ్రెస్ అలస్యం చేసిన మాట వాస్తవం. అయితే పద్ధతి ప్రకారం, చట్టం ప్రకారం కాగ్రెస్‌పై చర్యలు తీసుకుని ఉంటే విమర్శలు రావు. 2017–18 నాటి లెక్కలు చూపనందుకు కూడా కాంగ్రెస్ బ్యాంకు ఖాతాలను జప్తు చేశారని రాహుల్ తెలిపారు. నిజానికి రాజకీయ పార్టీలు ఆదాయం పన్ను లెక్కలు కరెక్ట్‌గా చూపాలి. లెక్కలు ఆదాయపు పన్ను శాఖకు అందజేయాలి. ఈ విషయంలో కాంగ్రెస్ పొరపాటు చేసిందనే అనుకున్నా బ్యాంకు ఖాతాలు జప్తు చేయించడానికి ఎన్నుకున్న సమయం ప్రభుత్వ ఉద్దేశం ఏమిటో స్పష్టంగానే తెలుస్తోంది. ఇంత తీవ్రమైన చర్య తీసుకోవడం వెనక విపక్షాలను ఎన్నికల సమయంలో ఆర్థికంగా దెబ్బచేయాలన్న కుట్ర దాగి ఉందను కోవడానికన్నా మించిన కారణం ఏమీ కనిపించడం లేదు. ప్రజాస్వామ్యం గొంతునొక్కడానికే తమ బ్యాంకు ఖాతాలు జప్తు చేశారని కాంగ్రెస్ ఆక్రోశిం చింది. కాంగ్రెస్ విషయంలోనో, వామపక్షాలపైనో ఈ దుర్నీతికి పాల్పడిందని సరిపెట్టుకోవడానికి వీల్లేదు. తప్పు చేసిన వారిని శిక్షించండంలో వెనకాడవద్దు. ప్రజాస్వామ్యంలో విశ్వాసం ఉన్న వారందరూ తీవ్రంగా పట్టించు కోవలసిన అంశమిది. ఎన్నికల బాండ్లలో బీజేపీ బండారం బయట పడిన వెనువెంటనే కేంద్రం కాంగ్రెస్‌పై ఆదాయ పన్నుశాఖ ను ఉసిగొల్పిందన్న విమర్శలూ ఉన్నాయి. ఎన్నికల ముంగిట లెక్కా పత్రం,హద్దూ పద్దూ లేని జరి మానాలు విధించి ప్రతిపక్షాలను ఎన్నికల ప్రచారం కూడా చేసుకో నీయకుండా ముందే ముందరి కాళ్లకు బంధాలు వేస్తోంది. మరో వైపు జార్ఖండ్ సీఎం సోరెన్, ఢిల్లీ సీఎం కేజీవ్రాల్‌లను అరెస్టు చేయడం,ఇతరులను దర్యాప్తుల పేరుతో వేధించడం, ఇదంతా గమనిస్తే ఎన్నికల్లో గెలుపు లక్ష్యంగా కమలదళం వేస్తున్న ఎత్తుగడలుగా భావించాలి. చట్టం అందరికీ ఒకేలా ఉండాలి. అందరినీ ఒకేలా చూడాలి. అధికార, విపక్షం అన్న విభేదాలు అస్సులు రాకూడదు. అవినీతి విషయంలో కూడా అందరినీ ఒకే గాటన కట్టాలి. అప్పుడే నిజమైన ప్రజాస్వామ్యం మనగులుగుంది.

సోషల్ మీడియాకి అడిక్ట్ అయ్యారా..

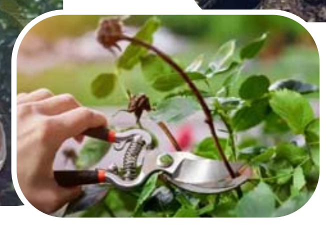


సోషల్ మీడియాలో దీనిని చాలా మంది వాడతారు. దీంతో చాలా టైమ్ వేస్ట్ అవుతుంది. అయితే, ఈ అలవాటు నుంచి బయట పడాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసుకోండి. సోషల్ మీడియా నుంచి బయటపడాలంటే ముందుగా అవసరం లేని యాప్స్ నుంచి వచ్చే నోటిఫికేషన్స్ ఆఫ్ చేయండి. అదే విధంగా ప్రతిరోజూ మీరు వాడే యాప్స్‌ని మాత్రమే ట్రాక్ చేసి వాటికి ఎంత టైమ్ కేటాయిస్తున్నామో చూసి దానిని బట్టి అందులోనుంచి బయటపడండి.

ప్రైవసీ సెట్టింగ్స్.. రెగ్యులర్‌గా కొన్ని నోటిఫికేషన్స్ వస్తాయి. అవన్నీ మనల్ని డిస్టర్బ్ చేస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే వాటన్నింటిని ప్రైవసీ సెట్టింగ్స్ చెక్ చేసి ఆ నోటిఫికేషన్స్ ఆఫ్ చేయండి. ఫోన్‌లోని సోషల్ మీడియా యాప్స్ అన్నింటిని ఫోల్డర్‌లోకి తీసుకుని హైడ్ చేయండి. దీంతో మనం వెంటనే వాటిని ఓపెన్ చేయం. ఈ 5 ఫాలో అయితే లైఫ్‌లో సక్సెస్ అవుతారు..?

ఎగ్జిట్ అవ్వడం.. సోషల్ మీడియాలో కొన్ని అవసరం లేని విషయాల గురించి కొంతమంది అదే పనిగా ఫార్వర్డ్ మెసేజ్‌లు చేస్తుంటారు. అలా మరీ ఇబ్బందిగా ఉంటే ఆ యాప్ నుంచి, గ్రూప్స్ నుంచి ఎగ్జిట్ అవ్వడం మంచిది. రోజుకి కొంత.. ఒకేసారి సోషల్ మీడియా నుంచి బయటపడడం కుదరదు. కాబట్టి, రోజుకి కొంత టైమ్ పెట్టుకుని ఆ టైమ్‌లో సోషల్ మీడియా బ్రౌజ్ చేయండి. దీని వల్ల సోషల్ మీడియా వాడిన ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. లాగ్ ఔట్.. అదే విధంగా, సోషల్ మీడియా అకౌంట్స్ నుంచి ఎగ్జిట్ అయ్యేటప్పుడు లాగ్ ఔట్ చేయడం మంచిది. ఇలా చేస్తే ఆ యాప్స్ నుంచి నోటిఫికేషన్స్ రావు.

ఇంట్లో పూల చెట్లు పెంచితే కలిగే లాభాలు..



పూలు అంటే చాలా మందికి ఇష్టం. వీటిని ఇంట్లోనే పెంచడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నా యి. వీటిని చూస్తేనే ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుంది. అయితే, వీటితో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా కొన్ని లాభాలు ఉన్నాయని అధ్యయ నాలు చెబుతున్నాయి. వాటి గురించి తెలుసుకోండి. అధ్యయనాల ప్రకారం ఇంట్లో పూల మొక్కలు ఉంటే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిని చూస్తూ వాటిని కలుపు తీయడం, చక్కగ పెంచడం వంటివన్నీ కూడా స్ట్రెస్ రిలీఫ్‌గా పనిచేస్తుందట. వీటి సువాసనల వల్ల మానసిక ప్రశాంతత ఉంటుంది. దీంతో పాటు నిద్రపోవడానికి కూడా హెల్ప్ అవుతాయి. ఇంట్లో పూలు మొక్కలు ఉంటే ఆ ఇల్లు ఎంత అందంగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి, ఇంట్లో ఈ మొక్కలు పెంచండి. చూడడానికి చాలా అందంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా, ఆ మొక్కలకి పూలు పూచినప్పుడు మీరేదో సాధించినట్లుగా ఆనందాన్నిస్తుంది. గాలిని ప్యూరిఫై.. చుట్టూ ఉన్న గాలిని ప్యూరిఫై చేయడంలో ఈ మొక్కలు బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇవి మంచి శ్వాసని కూడా అందిస్తాయి. దీంతో పాటు వాటిని మీరు చూసుకోవడం ఓ రకమైన రెస్పాన్సిబుల్‌గా ఫీల్ అవుతారు. పూలు ఉంటే ఆ చుట్టూ సీతాకోకచిలుకలు వస్తాయి. వాటిని చూడగానే చాలా అందంగా అనిపిస్తాయి. మనసు బాలేనప్పుడు ఇలాంటివి ఓ పాజిటివిటీని అందిస్తాయి. దీంతో పాటు.. మొక్కలు మీ చుట్టూ ఉండే వెదర్‌ని కూడా బ్యాలెన్స్‌గా ఉంచుతాయి. మరీ వేడిగానూ మరీ చల్లగానూ లేకుండా చేస్తాయి.

చుండ్రు సమస్య తగ్గట్లేదా..?

చుండ్రు సమస్య కారణంగా చాలా మంది బాధపడుతుంటారు. కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే.. ఇంట్లో చుండ్రు సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు.

చుండ్రు.. చాలామంది ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్య. అమ్మాయిలనే కాదు, అబ్బాయిలు కూడా ఈ సమస్య కారణంగా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వాతావరణంలో కలిగే మార్పులు, మన శరీరంలో హార్మోన్ల స్థాయుల్లో జరిగే మార్పులు, జుట్టును సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం, జుట్టు ఆరకముందే జడ వేసుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల చుండ్రు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. చుండ్ర కారణంగా.. దురద, జుట్టు నిర్జీవంగా మారడం, జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుంది. చుండ్రు సమస్యను చెక్ పెట్టడానికి కొన్ని చిట్కాలు సహాయపడతాయి అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.?

టీ ట్రీ ఆయిల్..టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చుండ్రుకు కారణమయ్యే.. ఫంగస్‌ను తొలగించడానికి తోడ్పడుతుంది. కొబ్బరి, ఆలివ్ ఆయిల్ వంటి క్యారియర్ ఆయిల్‌లో కొన్ని చుక్కల టీ ట్రీ ఆయిల్ మిక్స్ చేసి, దీన్ని తలకు అప్లై చేయండి. దీన్ని గంట పాటు ఆరనిచ్చి.. తేలికపాటి షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. చుండ్రు సమస్యకు చెక్ పడుతుంది.

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్.. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ స్కాల్ప్‌ని సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది చుండ్రు పెరుగుదలకు దోహదపడే.. ఈస్ట్ పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్, నీళ్లను సమాన భాగాలుగా తీసుకుని మిక్స్ చేయండి. దీన్ని తలకు అప్లై చేయండి. దీన్ని 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చే.. తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు రిపీట్ చేస్తే.. చుండ్రు సమస్య దూరం అవుతుంది.

కలబంద.. కలబందలో సీథింగ్, యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చుండ్రు వల్ల కలిగే దురద, పొట్టును తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి. తాజా కలబదం గుజ్జును తలకు అప్లై చేసి సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. దీన్ని 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత సున్నితమైన షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.. చుండ్రు సమస్య దూరం అవుతుంది.

పెరుగు, నిమ్మరసంతో.. చుండ్రు సమస్యను తగ్గించడానికి పెరుగు, నిమ్మరసం ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తాయి. ఇందుకోసం నాలుగు టేబుల్‌స్పూన్ల హెన్నా పొడిలో రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నిమ్మరసం వేసి కలపాలి. ఆపై ఆ మిశ్రమంలో పెరుగు వేస్తూ పేస్ట్ అయ్యేంత వరకు ఉండలు లేకుండా మృదువుగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల వరకు అప్లై చేసుకొని అరగంట పాటు ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేస్తే సరిపోతుంది. ఇలా వారానికి ఒకసారి చేస్తే.. చుండ్రు సమస్య దూరం అవుతుంది.

కొబ్బరి నూనె.. కొబ్బరి నూనె స్కాల్ప్‌కు తేమనందిస్తుంది. కొబ్బరి నూనె మాడును తేమగా ఉంచుతుంది, ఈస్ట్ పెరుగుదలను నివారిస్తుంది, చివరికి చుండ్రు సమస్యను తగ్గిస్తుంది. కొబ్బరి నూనెను డబుల్ బాయిల్ మెథడ్‌లో వేడి చేసి.. తలకు మసాజ్ చేయండి. రాత్రంతా అలాగే ఉంచి, మరుసటి రోజు ఉదయం మైల్డ్ షాంపూతో తలస్నానం చేయండి.

వేప నూనె.. వేప నూనెలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చుండ్రుకు కారణం అయ్యే.. ఫంగస్‌ను తొలగిస్తాయి. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె వంటి క్యారియర్ ఆయిల్‌లో.. కొన్ని చుక్కల వేప నూనె మిక్స్ చేసి తలకు అప్లై చేసి మసాజ్ చేయండి. దీన్ని గంటపాటు అలానే ఉంచి.. తేలికపాటి షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. చుండ్ర సమస్య దూరం అవుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

ఫిట్‌నెస్ మెరుగుపడితే.. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందా..

పురుషులు.. వార్షిక కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్‌ను మూడు శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెంచితే.. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ముప్పును దాదాపు 35 శాతం తగ్గించవచ్చని ఓ తాజా అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ పురుషులలో వచ్చే రెండవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం, 2020లో 10 మిలియన్ల మంది ప్రజలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించారు. అదే ఏడాది, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1.41 మిలియన్ల మంది వ్యక్తులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఇది ప్రపంచంలో నాల్గవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్‌గా గుర్తించారు.ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాల్‌నట్ సైజ్‌లో ఉంటుంది. పురుషులలో పునరుత్పత్తికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథే కీలకం. టెస్టిస్ స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి చేస్తే.. అవి తేలికగా ఈదుతూ వెళ్లేందుకు అవసరమైన లిక్విడ్ ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేస్తుంది. స్మెర్మ్.. ఎగ్ దగ్గరకు వెళ్లే వరకు అవి చనిపోకుండా ప్రోటీన్లూ, ఎంజైములూ, గ్లూకోజూ, కాస్తంత కొవ్వుల సాయంతో ఈ లిక్విడ్ రక్షిస్తుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోని కణాలు నియంత్రణలో లేనప్పుడు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. మేయో క్లినిక్ ప్రకారం, ప్రోస్టేట్‌లోని కణాల్లో మార్పులు జరిగినప్పుడు ఇది వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలా అసాధారణంగా పేరుకుపోయిన కణాలు కణితిని ఏర్పరుస్తాయి, ఇది మొదట సమీపంలోని కణజాలంపై దాడి చేస్తుంది.

అధ్యయనం ఏమి చెబుతోంది.. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ జర్నల్‌లో ప్రచురించిన ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, పురుషులు తమ ఫిట్‌నెస్ స్థాయిని మెరుగుపరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే.. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు తగ్గుతుంది. ప్రతి ఏడాది 3 శాతం కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్‌ను పెంచితే.. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ముప్పు 35 శాతం తగ్గుతుందని ఈ అధ్యయనం పేర్కొంది. అధ్యయనం కోసం, పరిశోధకులు శారీరక శ్రమ, జీవనశైలి, ఆరోగ్యం, శరీర ద్రవ్యరాశి, ఎత్తు.. కనీసం రెండు కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్ పరీక్షల ఫలితాలను పరిశీలించారు. మొత్తం 181,673 మందిలో.. 57, 652 మంది మగవారిలో సైక్లింగ్ చేస్తుండగా పరిశీలించారు. ఇది తీవ్రమైన వ్యాయామం చేసేటప్పుడు వారు ఎంత ఆక్సిజన్‌ను ఉపయోగించారో నిర్ణయించడంలో సహాయపడింది. వారు ఆక్సిజన్‌ను ఎక్కువగా ఉపయోగించినట్లయితే, వారు మెరుగైన ఫిట్‌నెస్ స్థాయిలను కలిగి ఉన్నారని అర్థం. ఈ ఫలితాలను ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చిన పురుషులతో పరిశీలించారు.

సగటున 7 సంవత్సరాల కాలంలో, 592 మంది పురుషులు (మొత్తం నమూనాలో 1 శాతం) ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారని, 46 (0.08 శాతం) వారు వ్యాధితో మరణించారని అధ్యయనం కనుగొంది. కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్ పెరిగిందా, స్థిరంగా ఉందా లేదా పడిపోయిందా అనే దాని ప్రకారం పాల్గొనేవారిని వర్గీకరించినప్పుడు, ఫిట్‌నెస్ క్షీణించిన వారి కంటే సంవత్సరానికి 3 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఫిట్‌నెస్ మెరుగుపడిన వారికి ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 35 శాతం తక్కువగా ఉంటుందని అధ్యయనం గుర్తించింది. అయితే, ఇది కేవలం పరిశీలనాత్మక అధ్యయనం మాత్రమేనని, కారణ కారకాలను స్థాపించలేమని, ఒక వ్యక్తి కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్, క్యాన్సర్ ప్రమాదం రెండింటిలోనూ జన్యుపరమైన అంశాలు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధకులు తెలిపారు.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే.

వెల్లుల్లిని ఇలా తింటే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి చాలా సమస్యలు దూరం..

వెల్లుల్లి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనిని కాల్చి తింటే మరీ మంచిది. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో కూడా ఇది హెల్ప్ చేస్తుంది.

పెళ్లి ఎప్పుడవుతుంది? ప్రేమ వివాహమా లేదా పెద్దలు కుదిర్చినదా?? దాంపత్య జీవితం ఎలా ఉంటుంది?? జ్యోతిష్కుడుని అడిగి తెలుసుకోండి.

ఎన్నో అద్భుత ఔషధ గుణాలున్న వెల్లుల్లి తినడం అంటే అందరికీ ఇష్టం ఉండదు. ఘాటుగా ఉండే ఈ వెల్లుల్లి ఎన్నో బెనిఫిట్స్‌ని అందిస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల సీజనల్ సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా దీనిని కాల్చి తింటే మరీ మంచిది. పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి.

ఎలా కాల్చాలి.. వెల్లుల్లిని కాల్చడానికి ఓవెన్, గ్యాస్ వాడొచ్చు. వెల్లుల్లి పై భాగాన్ని కొద్దిగా కట్ చేయండి. దీనిపై ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి ఉప్పు, నల్లమిరియాల పొడి జల్లి తక్కువ మంటపై కాల్చి తినండి. ఇలా రెండు నుంచి 3 రెబ్బలు తినడం మంచిది. దీని వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటంటే..

గుండె ఆరోగ్యం.. హైబీపి కారణంగా ఎక్కువగా గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్స్ వంటివి వస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు హైబీపిని కంట్రోల్ చేయాలి. వెల్లుల్లిలోని ప్రత్యేక గుణాలు హైబీపిని కంట్రోల్ చేసి గుండెని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ దూరం.. వెల్లుల్లి జీర్ణమయ్యాక దాని భాగంలో రక్తంలో కరిగిపోతాయి. వీటికి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని కరిగించే శక్తి ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ వచ్చే సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి.

జలుబు, దగ్గు దూరం.. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ బలంగా మారుతుంది. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌తో పోరాడతాయి. దీంతో దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.

జీవన నాణ్యత పెరగడం.. కొన్ని చైనీస్ అధ్యయనాల ప్రకారం వెల్లుల్లి తినేవారు, తినని వారి కంటే ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారని తేలింది. దీంతో పాటు వృద్ధాప్య లక్షణాలు కూడా దూరమవుతుంది.

డీటాక్స్.. శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేయడంలో ఈ వెల్లుల్లి బాగా పనిచేస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా తినడం వల్ల అల్జీమర్స్, డిమెన్షియా వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. అథ్లెట్ల పనితీరు కూడా మెరుగ్గా మారుతుంది. ఎముకలు బలంగా మారతాయి.

అల్లం టీ రోజూ తాగితే.. ఈ ప్రయోజనాలు మీ సొంతం..!

మన వంటింట్లో ఉన్న గొప్ప ఔషధాలల్లో అల్లం కూడా ఒకటి. దీన్ని మనం వంటల్లో ఎక్కువగా వినిగిస్తూ ఉంటారు. అల్లాన్ని వంటల్లోనే కాదు.. సంప్రదాయ ఔషధాల తయారీలోనూ వాడుతుంటారు. అల్లంలోని పోషకాలు, ఔషధ గుణాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అల్లంలో ఉండే జింజెరోల్, షోగోల్, జింజెరోన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు.. శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్స్‌గా పనిచేస్తాయి. అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. అల్లంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, విటమిన్ బీ3, బీ6, సీ, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, జింక్, ఫొలేట్, నియాసిన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అల్లం టీ తరచు తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అవంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి..

అల్లం టీలో ఉండే జింజెరాల్‌కు శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. తరచు అల్లం టీ తీసుకుంటే.. శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్, మంట, వాపును తగ్గిస్తుంది. అల్లం అర్థరైటిస్, కండరాల నొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె సమస్యలు, క్యాన్సర్, డయాబెటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది.. అల్లం టీ తరచు తీసుకుంటే.. జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. అల్లం టీ జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది, జీర్ణవ్యవస్థ ద్వారా ఆహారం కదలికను వేగవంతం చేస్తుంది. అల్లంలోని సమ్మేళనాలు జీర్ణక్రియను ప్రేరేపించి.. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, వికారం వంటి జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి సహాయపడతాయి.

ఇమ్యూనిటీ బూస్ట్ చేస్తుంది.. అల్లం టీ యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటుంది. దీనిలోని శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. శరీరంలోని హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. తద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి, ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. అల్లం టీ తరచు తాగితే.. జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పు తగ్గుతుంది. అల్లం నెలసరి సమయంలోని లక్షణాలను తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. అల్లంలోని యాంటీఇన్ఫ్ల మేటరీ గుణాలు.. కడుపు నొప్పి, తిమ్మిరి వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి. మీరు నెలసరి సమయంలో ఇబ్బం దులు ఎదుర్కొంటుంటే.. అల్లం టీ తాగితే, ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లం టీ మోషన్ సిక్‌నెస్, గర్భధారణ సమయంలో మార్నింగ్ సిక్‌నెస్, కీమోథెరపీ-ప్రేరిత వికారం వంటి వాటిని తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. అల్లంలోని సమ్మేళనాలు.. కడుపుని శాంతపరచి.. చంచలమైన భావాలను తగ్గిస్తుంది. బరువు కంట్రో ల్‌లో ఉంటుంది.. అల్లం టీ తరచు తీసుకుంటే.. బరువు కంట్రో ల్‌లో ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అల్లంలోని సమ్మేళ నాలు జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తా యి, ఆకలిని కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి, ఆకలి భావాలను తగ్గిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు, వెయిట్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలను కునేవారు అల్లం టీ కచ్చితంగా తాగాలని సూచిస్తున్నారు.