

నిలుస్తూ లోల్లాయి మల్లి అఘాయత్తం
 ఏ పట్టభద్రులు నిరుద్యోగులు
 విద్యార్థులు ఓట్లు వేసి చట్టసభకు వంపారు
 అదే విద్యార్థులు ఉండే జాగాలో లోల్లాయి
 మల్లి సెటిల్మెంట్లు
 ఎన్నో క్రిమినల్ కేసులు ఉన్నా ఒక
 రోడినీ ను అడ్డుపెట్టుకొని లోల్లాయి మల్లి
 డబ్బుల కోసం వెళ్లి అక్కడే దొరికిపోయాడు
 దాదాపు ఒకరోజు మొత్తం ప్రజాప్రతినిధిగా
 ఉన్నటువంటి వ్యక్తి అలా డబ్బుల కోసం
 రోడ్డుమీద నిలుచుకోవడం చూస్తూ ఉన్న
 ప్రజలను అశ్రద్ధవించింది దాదాపు 150
 కిల్లూ ఈ లాదావేదిలలో చేతులు
 తడుపుతున్నారనుకు ఎదురుచూపులు.

- నేతాజీ సుబాష్ చంద్రబోస్

၁၉၆၆

అర్బులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తాము



పర్యతగిరి, 28 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): వర్తన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు మాట్లాడుతూ నా నియోజకవర్గ పరిధిలోని అర్బులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తాము, నాయకులకు గాని ధనికులకు గాని ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇవ్వబోను, ఒకవేళ ఇచ్చిన కానీ వాటిని మళ్ళీ మేము తీసుకొని నిజమైన అర్బులకే ఇస్తాము, మిమ్మల్ని ఎవరైనా ఇండ్లు ఇప్పిస్తాము అనీ చెప్పి డబ్బులు అడుగుతే మా ద్రుష్టి కీ తీసుకోని రండి వారి పైన చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకునే విధంగా ముందుకు వెళ్తాను. మీరు ఎవరు కూడా మాకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు గానీ రేషన్ కార్డు గానీ పెన్నన్ గానీ రావడం లేదని అధైర్య పడాల్సిన అవసరం లేదు. అర్బులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందే విధంగా కృషి చేస్తానన్నాడు. ప్రతివక్ష బీఆర్ఎస్ బిజెపి నాయకుల మాటలు, బౌకర్ల మాటలు విని మీరు ఎవరు మోసపోవద్దు గత ప్రభుత్వ ఎమ్మెల్యే లాగా మాటలు చెప్పే వాన్ని కాదు నేనే స్వయంగా నేను మీ దగ్గరికి వచ్చి మీ సమస్యలు వీని వాటిని పరిష్కరిస్తాననీ వర్తన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు హామీ ఇచ్చారు.

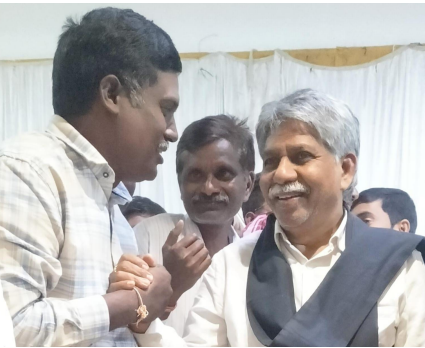
మల్లేశం కుటుంబ సభ్యులకు 12,900/-ఆర్థిక సహాయం



పర్యతగిరి, 28 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): ఐనవోలు మండల కేంద్రంలో ఇటీవల మరణించిన రాజరావు మల్లేశం

కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ,12,900/-ఆర్థిక సహాయం అందించిన శాలివాహన యూత్ సభ్యులు. ఈకార్యక్రమంలో రమేష్, అనిల్, నరేష్, శివకుమార్, మహేందర్, రవీందర్, రాజు, సంతోష్, మధుకర్, నాగరాజు, రాజ్యూమార్, అరవింద్, రాజశేఖర్, సుమన్, ప్రవీన్, కమారస్వామి, గారేష్, చంటి, రంజిత్, తరుణ్, దేవేందర్ ,శ్రీకాంత్, కృష్ణంరాజు, సురేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పద్మశ్రీ అవార్డు పురస్కారం అందుకుంటున్న మంద కృష్ణ కు సామాజిక ఉద్యమ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన దళిత రత్న అవార్డు గ్రహీత చిన్నపాక శ్రీనివాస్



పర్యతగిరి, 28 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): ఈ సందర్భంగా లిడశిత రత్న అవార్డు గ్రహీత చిన్నపాక శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. మాదిగ దండోరా ఉద్యమంతో మంద కృష్ణ అనతికాలంలో మాదిగలకు ఆత్మగౌరవ

ప్రతికగా నిలిచారు.మాదిగ దండోరా ఉద్యమాన్ని ఉమ్మడి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వ్యాపింప జేశారు. 1994 ఎస్సీ వర్గీకరణ ఉద్యమం మొదలుకొని తెలంగాణ ఉద్యమం, అనేక సామాజిక ఉద్య మాలు చేశారు. ఎస్సీ వర్గీకరణ విషయంలో ఆగస్టు 1న 2024న సుప్రీం కోర్టు వెల్లడించిన అనుకూల తీర్పు వరకు 30 ఏళ్లుగా మంద కృష్ణమాది గకు ఉద్యమాల చరిత్ర ఉంది.మంద కృష్ణ అన్నామాదిగ ఉపకులాలకు విద్య, ఉద్యోగ రంగా ల్లో జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని తెలుసుకొని ఎస్సీ విభీనీడి వర్గీకరణ కోసం మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితిని స్థాపించారన్నారు, ఓ వైపు ఎస్సీ వర్గీకరణ ప్రధాన ఏజెండగా ఉద్యమిస్తేనే, దివ్యాగులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలకు పింఛను, రేషన్ బియ్యం కోట పెంపు,గుండె జబ్బుల, పిల్లలకు ఆపరేషన్, ఆరోగశ్రీ పథకం అమలు వంటి అనేక సామాజిక ఉద్యమాలకు కృష్ణన్న నాంది పలికారు. ఎస్ సి, ఎస్ టీ, బీసీ,కుల సమస్యలకు పునాదిగా నిలిచారు.యావత్ తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజల మన్ననలు పొందిన మంద కృష్ణ మాదిగ కు పద్మశ్రీ అవార్డు రావడం అభినందనీయం,ఈ సందర్భంగా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ,భవిష్యత్ లో కూడా మరిన్ని ఉన్నత సత్కారాలు పొందాలని దళిత రత్న అవార్డు గ్రహీత చిన్నపాక శ్రీనివాస్ ఆకాక్షించారు.

రెండు గ్రామపంచాయతీలను అమీన్యూర్ మున్సిపాలిటీలో చేర్చండి..



లోని ఎంపీయుడి కార్యాలయంలో ఇందుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదన అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ మాట్లాడుతూ.. అమీన్యూర్ మండల పరిధిలోని ఎనిమిది గ్రామపంచాయతీలలో ఆరు గ్రామపంచాయతీలను ఇటీవల అమీన్యూర్ మున్సిపాలిటీలో విలీనం చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. రెండు గ్రామాల విలీనం కాకపోవడంతో పరిపాలనాపరంగా.. అభివృద్ధి కోణంలో తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందని తెలిపారు. మిగిలిన రెండు గ్రామాల అంశంలో వెంటనే నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమీన్యూర్ మాజీ జెడ్పీటీసీ సుధాకర్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు వెంకట్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను అందించిన జాటోతు శ్రీనివాస్



అందిస్తున్నారని ప్రజా ప్రభుత్వంలో బదుగు బలహీన వర్గాలకు సంక్షేమ ఫలాలు వందే విధంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని శ్రీనివాస్ నాయక్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణపురం గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు కొత్తూరు రవి, భాస్కర్,సీనియర్ నాయకులు దొరికికొమురయ్య,అయినవోలు దేవస్థానం డైరెక్టర్ బండెల వెంకన్న,సీనియర్ నాయకులు జెల్లం కుమార్, స్వామి, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు భాస్కర్ నాయక్, రోలకల్ గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు మంగ్యనాయక్, వీరస్వామి, కత్తుల శ్రీనివాస్, తదితర కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

సృజన లక్ష్మీనగర్ కాలనీలో కమ్యూనిటీ భవనాన్ని ప్రారంభించిన కాటా శ్రీనివాస్ గౌడ్ దంపతులు

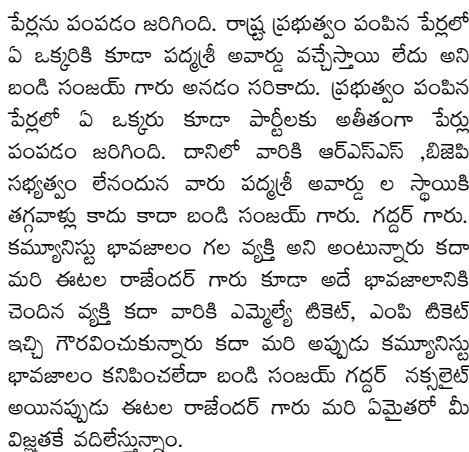


అమీన్ పూర్, 28జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): అమీనుపూర్ మున్సిపల్ 13 వార్డు పరిధిలోని సృజనలక్ష్మీ నగర్ కాలనీలో పటాన్ చెరు నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి కాటా శ్రీనివాస్ గౌడ్ సంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు, 15 వార్డు కౌన్సిలర్ కాటా సుధా శ్రీనివాస్ గౌడ్ దంపతులు 26-1-2025 తేదీన రిపబ్లిక్ దినోత్సవం సందర్భంగా జాతీయ జెండాను ఎగురవేసి, భరత జాతి ఔన్నత్యాన్ని కొనియాడారు. మంగళవారం కౌన్సిలర్ జి. లావణ్య శశిధర్ రెడ్డి తమ సొంత నిధులు 15 లక్షల రూపాయలతో సృజన లక్ష్మీ నగర్ కాలనీలో నిర్మించిన కమ్యూనిటీ భవనాన్ని ఉదయం 11-30 గంటలకు కాటా శ్రీనివాస్ గౌడ్ దంపతులు ప్రారంభించారు. కమ్యూనిటీ భవనాన్ని ప్రారంభించటానికి విచ్చేసిన కాటా శ్రీనివాస్ గౌడ్ దంపతులకు సృజన లక్ష్మీ నగర్ కాలనీవాసులు పూర్ణ కలశంతో, సన్నాయి మేళంతో స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్స్ అనిరుద్ రెడ్డి, మున్నా, బీరంగూడ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ సుధాకర్ యాదవ్ దేవస్థానం పాలక మండలి సభ్యులు, అమీనుపూర్ మున్సిపల్ పరిధిలోని అన్ని కాలనీల నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు, కె.ఎస్.జి. యువసేన కార్యకర్తలు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. సృజనలక్ష్మీ నగర్ కాలని వాసులు కమ్యూనిటీ భవనం నిర్మించిన కౌన్సిలర్ . లావణ్య శశిధర్ రెడ్డి, అమీనుపూర్ మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు జి. శశిధర్ రెడ్డి కిప్పాదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కమ్యూనిటీ భవనాన్ని ప్రారంభించిన కాటా శ్రీనివాస్ గౌడ్ దంపతులకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కమ్యూనిటీ భవనానికి స్థలం ఇచ్చిన రామిరెడ్డి, శ్రీనివాస్ తదితరులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమం కన్నుల పండుగలా సాగింది. వచ్చిన ముఖ్య అతిథులకు, నాయకులకు ధన్యవాదాలు తెలపడంతో కార్యక్రమం ముగిసింది.

సినిమా ఇండస్ట్రీకి పండుగ.. : నటి ఎస్సేర్



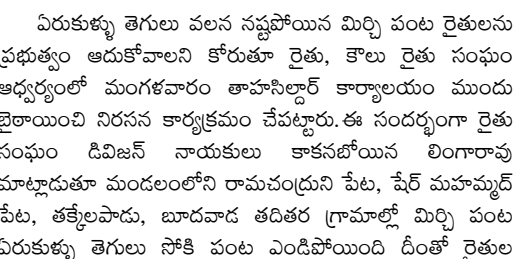
హైదరాబాద్,28 జనవరి(క్రాంతి న్యూస్) : సౌమిత్ మీడియా, మార్పు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఇంటర్నేషనల్ ఫిలిం ఫెస్టివల్ ఈవెంట్ సినిమా ఇండస్ట్రీకి నిజమైన పండుగ అని నటి ఎస్సేర్ అన్నారు. మంగళవారం ప్రసారీ ల్యాబ్స్ ఆవరణలో ఇంటర్నేషనల్ ఫిలిం ఫెస్టివల్ కు సంబంధించిన పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ సినిమా ఇండస్ట్రీలో ప్రతిభ ఉన్న కళాకారులను గుర్తించి ఒక వేదిక కైకి తీసుకువచ్చి అవార్డులతో సత్కరించి ప్రోత్సహించడం ఒక మహత్తరమైన కార్యక్రమం అని ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్న ఇంటర్నేషనల్ ఈవెంట్ అర్గనైజర్ సౌమిత్ మీడియా అధినేత డాక్టర్ వంశీకృష్ణ మార్పు స్వచ్ఛంద సంస్థ అధినేత శ్రీనివాస్ లను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైట్ మీడియా అధినేత శ్రీధర్ యాలాల, టీజీ 24 టీవీ అధినేత మహమ్మద్ యాసిఫ్ షాషా, సమస్తీ హైదరాబాద్ తెలుగు దినపత్రిక ఎడిటర్ గౌడికాల సోమన్న, విజయలక్ష్మి ఎడిటర్ విజయ్ , ఈవెంట్ డ్రాంట్ అంబాసిడర్ మీను సింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



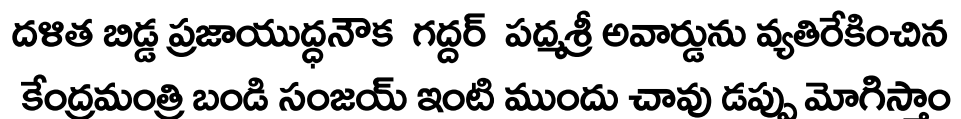
ప్రజా యుద్ధ సౌక గద్దర్ గారిపై కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించిన పెద్దమందరి మండల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ గట్టు రాజు ప్రజాయుద్ధం ఒక గద్దర్ పై దిగజారుడు వాక్యాలు చేయడం కేంద్ర హోమ్ శాఖ సహాయ మంత్రి బండి గారికి తగదు. బిజెపి నాయకులు ఎందుకు తెలంగాణ ప్రాంతం పై ఎప్పుడు చిన్నచూపు చూస్తూనే ఉన్నారు.దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారు పార్లమెంట్ నిండు సభలో తల్లిని చంపి బిడ్డకు జీవం పోశారని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావాన్ని తప్పు పట్టి అవమానపరచడం జరిగింది. పద్మశ్రీ ఎంపికలు కూడా తెలంగాణ రాష్ట్రం సభకున పంపిన పేర్లను పరిగణలోకి తీసుకోకుండా అవమానపరచడం సరికాదు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పద్మశ్రీ అవార్డుల కోసం చుక్క రామయ్య, గద్దర్,గోరేటి వెంకన్న అందెల్లీ ,జై వీర్ తిరుమలరావు గార్లు

70 సంవత్సరాలుగా ప్రజల కోసం గద్దర్ గొంతు ఎత్తి పాదారు.రజాకార్ల పాలన మీద యుద్ధం చేసింది గద్దర్ గారు.పాటలు, సాహిత్యం ద్వారా ప్రజల్ని చైతన్యపరిచిన ఉద్యమ దీక్షి గద్దర్ గారు.1969 వుట్టిన ప్రత్యేక తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాదుస్తున్న పార్టీ మీద నడుస్తున్న గానమా అని పాటతో ఉద్యమానికి ఊపిరి పోశారు గద్దర్ గారు.తెలంగాణ ఉద్యమంలో విద్యార్థుల ప్రాణాలు కోల్పోతుంటే చూసి చలించి ముందుండి ఉద్యమాన్ని నడిపిన యుద్ధ నౌక గద్దర్ గారు.గద్దర్ గారి గురించి కనీస అవగాహనా లేని బండి సంజయ్ గారు ఇకనైనా గద్దర్ గారి పై చేసిన వ్యాఖ్యలని ఉపసంహరించుకోవాలని గట్టు రాజు గారు డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం గురించి తక్కువ చేసి మూడ్లాడటం ఇకమందుం చేస్తే రాష్ట్రంలో బీజేపి నాయకులను ఎక్కడికక్కడే అడ్డుకుంటామని హెచ్చరించడం జరిగింది.

రైతు, కౌలు రైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో
మిర్చి రైతులకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలంటూ నిరసన



నేటికి అందిన పంట నష్టపోవడంతో లక్షలాది రూపాయలు వారిల్లింది. కాబట్టి ప్రభుత్వం తక్షణమే పంట నష్టపరిహారాన్ని వేసి ఎకరానికి లక్ష రూపాయలు నష్టపరిహారం అందించాలంటే పంటలకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని, జస్టిస్ స్వామినాథ సాహెబ్బులు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం తహసీల్దార్ కార్యాలయం సిబ్బంది, శాసనసభ్యులు శ్రీరామ్ మాజీ ప్రభుత్వ విప్ సామెనేని ఉదయభాను, హోజీకల్లూరి వినతి మత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ నాయకులు ఎన్ నాగమణి కోటా కృష్ణ దంతాల నరేంద్ర మియ్య, కోట రవికుమార్, రామచంద్రన్నపేట నర్సంపేట పెద్ద వెంకయ్య, రాయల నరసింహారావు, కమ్మలపల్లి ఆచార్య శ్రీనివాసరావు, మద్దుల లక్ష్మణ, కమ్మలపల్లి వినోద్, సుకుమార



తిప్పారపు సంపత్ టిపిసిసి ఎస్సీ డిపార్ట్మెంట్ అట్రాసిటీ రాష్ట్ర ఇంచార్జి

ప్రజా నాక గద్దర్ జాతికి చేసిన సేవను గుర్తిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం పద్మశ్రీ అవార్డుకు సిఫార్సు చేస్తే కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ గద్దర్ను కింపవరిచేలా మాట్లాడడం హేయనీయమని టీవీసీసీ ఎస్సీ డిపార్ట్మెంట్ అట్రాసీటీ రాష్ట్ర ఇంచార్జ్ తిప్పారపు సంపత్ అన్నారు. గద్దర్ కు పద్మశ్రీ అవార్డు సిఫార్సును వ్యతిరేకించిన బండి సంజయ్ మాటలను ఆయన ఖండించారు. గద్దర్ దళిత సామాజిక వర్గం మాల కుటుంబంలో పుట్టి తనకోసం ఏ రోజు పనిచేయలేదని, పేద, పీడిత, బదుగు, బలహీన వర్గాల కోసమే ఆయన పోరాటం కొనసాగించారని అన్నారు. గద్దర్ ఈరోజు బిజెపి వాళ్లు మీద దాడులు చేయాలని ఎక్కడ ప్రకటించలేదని కానీ ప్రతిసారి బిజెపి వాళ్లు గద్దర్ పై కుట్రలు చేస్తూనే ఉన్నారని ఇది సరైన పద్ధతి కాదని మానుకోవాలని బండి సంజయ్ ఇలాంటి మతతత్వ వాదులకు హెచ్చరిస్తున్నాం, గతంలో ప్రభుత్వానికి మావోయిస్టులకు జరిగిన చర్యలలో కూడా క్రియాశీల పాత్ర పోషించిన వ్యక్తి గద్దర్ అని అన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో కూడా తెలంగాణ నినాదాన్ని తారాస్థాయికి చేర్చిల వారిలో గద్దర్ కూడా ప్రముఖ పాత్ర పోషించాలని కొనియాడారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం స్వయంగా దేశ ప్రధాని గద్దర్ సేవలను గుర్తించి పద్మశ్రీ అవార్డుకు సిఫార్సు చేస్తే బండి సంజయ్ విమర్శించడం సిగ్గుచేటు అన్నారు. గద్దర్ మరణానంతరం ఇదే మీ ప్రధానమంత్రి మోడీ వారి కుటుంబానికి గొప్ప వ్యక్తి అని లేఖ రాసిన సంగతి మర్చిపోయారా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. పద్మశ్రీ అవార్డుకు గద్దర్ ఎంపిక చేయడానికి అడ్డుకోవాలని చూస్తే బండి సంజయ్ ఇంటి ముందు దళితమలమంతా వెళ్లి చావు దబ్బు కొట్టాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. గద్దర్ సేవలను గుర్తించిన కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆయన అభినందించారు. ఈ సమావేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ లీగల్ సెల్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ జీడి రవిశేఖ, యాత్ కాంగ్రెస్ అసెంబ్లీ అధ్యక్షులు చల్లూరి రాహుల్.

అంగడిపేటలోని అల్లం చెరువులో మురుగునీరు కలవకుండా చర్యలు చేపట్టండి
ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్

132 - డివిజన్ అంగడిపేటలోని అల్లం చెరువును కుత్బుల్లాపూర్ హ్యూట్రీక్ ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్ మున్సిపల్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్ మాట్లాడుతూ గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో షిప్స్ కాకతీయ పథకంలో భాగంగా సుమారు 40 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో సుందరీకరించిన అల్లం చెరువును సమీప కాలినీ వాసులకు అప్లైడ్ తాతాపరణాన్ని అందించేందుకు సుందరీకరించామని, ఈ అల్లం చెరువులో మురుగు నీరు కలవకుండా చర్మలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈఈ లక్ష్మీ గణేష్, డిఈ పాపమ్మ, ఏఈ అనురాగ్, వాలర్స్ డిజిఎం రాజేష్, మేనేజర్ అనుష్క తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రైతుల ఖాతాలో జమ అవుతున్న “రైతు భరోసా” అమౌంట్

రైతు సంక్షేమానికే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట

యూత్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకుడు అజయ్ రెడ్డి యార

ఇందిరమ్మ రాజ్యం లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల అభ్యున్నతి కోసం పాటుపడిందని ఇచ్చిన హామీలలో భాగంగా జనవరి 26వ తేదీ గణతంత్ర దినోత్సవం నుంచి రైతుల ఖాతాలలో రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా పథకానికి సంబంధించిన డబ్బులను జమ చేస్తామని పేర్కొన్న రేపంత సర్కార్ ఇచ్చిన మాట ప్రకారమే సోమవారం నుంచి రైతు ఖాతాల్లో రైతు భరోసా డబ్బులను జమ చేస్తుందన్నారు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ప్రతి హామీని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుందని, పదేళ్లు రాష్ట్రాన్ని పాలించిన BRS రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పగా మార్చిందని BRS చేసిన అప్పుకు సంబంధించి నెల నెల వడ్డీ చెల్లిస్తూనే రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేపంత రెడ్డి గారు మరోపక్క రాష్ట్రాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమానికి పాటుబడి ఉందని ఇచ్చిన హామీలను నెరవేరే ఏకైక ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమేనని పేర్కొన్నారు

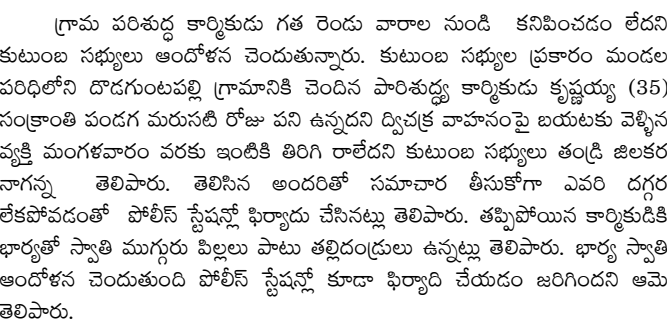


- పోలీసు అధికారులతో ఏర్పాటు చేసిన నేర సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా ఎస్సీ, రావుల గిరిధర్



ప్రతీ గ్రామాన్ని పోలీస్ అధికారులు సందర్శించి గ్రామాలలో పూర్తి స్థాయిలో నిఘా ఉంచి ఎప్పటికప్పుడు నేరాలకు సంబంధించిన సమాచారం ముందస్తుగా తెలుసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ శ్రావుల గిరిధర్ ఐపీఎస్ పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవరం రోజు జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలోని సమావేశ భవనంలో జిల్లాలోని డిఎస్పీలు, సీబిలు, అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ల ఎస్సెలతో జిల్లా ఎస్పీ శ్రావుల గిరిధర్ ఐపీఎస్ నెలవారీ నేరసమీక్ష సమావేశం నిర్వహించి పెండింగ్ కేసులు తెలుసుకొని చాలా కాలము నుండి పెండింగ్ లో ఉన్నటువంటి కేసులను సంబంధిత అధికారులు పూర్తి చేయాలని, పెండింగ్ ఉన్న (అండర్ ఇన్వెస్టిగేషన్) కేసులలో గ్రేడ్, నాన్

డోడగుంటపల్లి పారిశుధ్య కార్మికుడు అధ్యక్షం



యువతీ ఆత్మహత్య.. గూగుల్ సెర్చ్ కారణమా...?

- ఇంటర్నెట్ ఇంటర్ విద్యార్థిని ఆత్మహత్య.. -
చనిపోయేముందు గూగుల్లో ఏం సెర్చ్ చేసిందంటే?



న్యూస్ డెస్క్, 28 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): ఆమె ఒక ఇంటర్ ఫస్టియర్ చదివే విద్యార్థిని. ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో చేయి, గొంతు కోసుకుని ప్రాణాలు తీసుకుంది. అయితే ఆ యువతి కుటుంబ సభ్యులు వచ్చి చూసే సరికి.. రక్తపు మడుగులో పడి ప్రాణాలు వదిలిన దృశ్యం కనిపించడంతో వారు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించారు. ఈ విషయాన్ని పోలీసులకు చెప్పడంతో వారు వచ్చి విచారణ ప్రారంభించారు. మొదట అనుమానాస్పద మృతిగా కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు.. ఆ యువతి సెల్ ఫోన్ తీసుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ఆ చనిపోవడానికి ముందు ఆ యువతి సెల్ ఫోన్ లో ఏం సెర్చ్ చేసిందో చూసి.. పోలీసులు, ఆమె కుటుంబ సభ్యులు షాక్ అయ్యారు. మహారాష్ట్రలోని నాగ్ పూర్ లో జరిగిన ఈ సంఘటన ఇప్పుడు తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ఒక మనిషి చనిపోయిన తర్వాత ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకునేందుకే ఆ యువతి తన ప్రాణాలు తీసుకుందని పోలీసులు గుర్తించారు. ఆ యువతి సెల్ ఫోన్ లాక్ తీసి.. ఆమె చివరిగా గూగుల్ లో ఏం సెర్చ్ చేసిందో చూసి.. పోలీసులు ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు.. ఆ యువతి ఫోన్ ను స్వాధీనం చేసుకుని అందులో చూశారు. మనిషి మరణించిన తర్వాత ఏం జరుగుతుంది.. విదేశాల్లో ఎలాంటి సంస్కృతి ఉంటుంది అనే విషయాల గురించి ఆ యువతి ఎక్కువగా గూగుల్ లో సెర్చ్ చేసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు.

అంతేకాకుండా ఈ కేసు విచారణలో భాగంగా నాగ్ పూర్ పోలీసులకు సంచలన విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. ఆమె గతంలో చేసిన పనులు, ఆమె ప్రవర్తన గురించి కుటుంబ సభ్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అయితే చనిపోవాలి అనే నిర్ణయం ఆ యువతి ఇప్పటికీప్పుడు తీసుకున్నది కాదని.. ఆత్మహత్య చేసుకునేందుకు ఆమె ఎంతో కాలంగా ప్లాన్లు వేసుకున్నట్లు పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఆ యువతి ఎక్కువగా ఆన్ లైన్ గేమ్స్ ఆడి.. వాటికి బానిస అయినట్లు అనుమానిస్తున్నారు.

ఈ క్రమంలోనే చనిపోవాలని నిర్ణయించుకుని.. ఆన్ లైన్ లో ఓ కత్తిని ఆర్డర్ చేసి తెప్పించుకుందని పోలీసులు తెలిపారు. ఆన్ లైన్ లో ఆర్డర్ చేసుకున్న కత్తి వచ్చిన తర్వాత.. మొదట ఆ యువతి.. తన చేతిపై గాట్లు పెట్టుకుందని.. ఆ తర్వాత తన మెడను కోసుకుని చనిపోయి ఉంటుందని పోలీసులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన నాగ్ పూర్ పోలీసులు.. పూర్తి స్థాయి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఇక తమ కన్నబిడ్డ ఇలా ఆత్మహత్య చేసుకుని చనిపోవడం చూసి.. ఆమె తల్లిదండ్రులు గుండెలవిసేలా రోదిస్తున్నారు.

బంగ్లాదేశ్ సైన్యంలో తిరుగుబాటు..

ఆర్మీ చీఫ్ పదవిపై కన్నేసిన పాక్ అనుకూల వ్యక్తి

న్యూస్ డెస్క్, 28 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): షేక్ హసీనా సర్కార్ పడిపోయిన తర్వాత.. బంగ్లాదేశ్ పరిస్థితి దిగజారుతూ వస్తోంది. మతోన్మాదం, దాడులు, హింస, అశాంతి, అంతర్గత కలహాలతో బంగ్లాదేశ్ నిత్యం ఒక నరకంలా మారిపోతోంది. మరోవైపు.. భారత్ కు వ్యతిరేకంగా మహమ్మద్ యూనస్ నేతృత్వంలోని బంగ్లాదేశ్ తాత్కాలిక ప్రభుత్వం.. అనేక చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఇక భారత్ కు బద్ధ శత్రువులుగా ఉన్న పాకిస్తాన్, చైనాలతో బంగ్లాదేశ్ చేతులు కలుపుతోంది. మరోవైపు.. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ సంబంధాలు మెరుగువుతుండటం భారత్ కు మరింత ఇబ్బందికర పరిస్థితిగా మారింది. మరోవైపు.. ఇప్పటివరకు బంగ్లాదేశ్ ఆర్మీ చీఫ్ గా ఉన్న వకార్ షజ్ జమాన్ ను గద్దె దింపే యత్నాలు జరుగుతున్నాయి. పాకిస్తాన్ అనుకూల వ్యక్తిగా పేరు ఉన్న లెఫ్టినెంట్ జనరల్ మహమ్మద్ ఫైజర్ రెహమాన్.. ఆర్మీ చీఫ్ పదవిలోకి రావాలని భావిస్తున్నారు.



మరోవైపు.. ఎప్పుడూ లేని విధంగా పాకిస్తాన్ నుంచి బంగ్లాదేశ్ సైనిక సాయాన్ని కోరుతోంది. ఈ మధ్య కాలంలో రెండు దేశాల మధ్య రాకపోకలు బాగా పెరిగాయి. పాక్ ఆర్మీ, ఐఎన్ ఐ అధికారులు బంగ్లాదేశ్ లో పర్యటిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా భారత సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో సమావేశాలు కూడా ఏర్పాటు చేసుకుంటుండడం మన దేశానికి తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇక బంగ్లాదేశ్ ఆర్మీ అధికారులు, విద్యార్థి నాయకులు పాకిస్తాన్ పర్యటనకు వెళ్లడం.. అక్కడి ఆర్మీ అధికారులతో భేటీ అవుతుండటం.. భారత్ కు తలనొప్పిగా మారింది.

త్వరలోనే బంగ్లాదేశ్ సైన్యంలో తిరుగుబాటు వస్తుందనే ఊహాగానాలు రోజురోజుకూ బలపడుతున్నాయి. ఆర్మీ చీఫ్ పదవి నుంచి వకార్ షజ్ జమాన్ ని దింపేందుకు కుట్ర జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇస్లామిక్ భావాలు కలిగిన.. పాక్ అనుకూలడిగా పేరు కలిగిన లెఫ్టినెంట్ జనరల్ మహమ్మద్ ఫైజర్ రెహమాన్ ఈ కుట్రకు ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇక సైన్యంలో తిరుగుబాటు కోసం అందుకు

అనుకూల వాతావరణాన్ని మహమ్మద్ ఫైజర్ రెహమాన్ సృష్టిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. షేక్ హసీనా మద్దతుదారుడుగా పేరు ఉన్న ప్రస్తుత బంగ్లాదేశ్ ఆర్మీ చీఫ్ వకార్ షజ్ జమాన్ కు ఆమెకు చుట్టరికం కూడా ఉంది.

అయితే మహమ్మద్ ఫైజర్ రెహమాన్.. భారత్ పట్ల అనుకూల వైఖరి ప్రదర్శిస్తున్నాడని సైన్యంలోని ఒక వర్గం భావిస్తోంది. మరోవైపు.. బంగ్లాదేశ్ ఆర్మీలో మరో పవర్ సెంటర్ గా ఉన్న లెఫ్టినెంట్ జనరల్ మహమ్మద్ షాహీనుల్ హక్, మేజర్ జనరల్ మహమ్మద్ మోయిన్ ఖాన్ పేర్లు కూడా ప్రముఖంగా వినిపిస్తున్నాయి. గత వారం లెఫ్టినెంట్ జనరల్ మహమ్మద్ ఫైజర్ రెహమాన్.. రాజధాని ఢాకాకు వచ్చిన పాక్ గూఢచార సంస్థ ఐఎన్ ఐ చీఫ్ తో చర్చలు జరపడం ఈ అనుమానాలకు మరింత బలం చేకూరుస్తోంది.

ఆర్మీ చీఫ్ ను గద్దె దింపడానికి.. బంగ్లాదేశ్ సైన్యంలోని నిఘా విభాగం అయిన డీజిఎఫ్ ఐ నుంచి మద్దతును తీసుకునేందుకు ఫైజర్ రెహమాన్ ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆర్మీ చీఫ్ గా ఉన్న వకార్ షజ్ జమాన్.. బంగ్లాదేశ్ ను పూర్తిగా ఇస్లామిక్ శక్తులు ఆక్రమించుకోకుండా అడ్డుకుంటున్నారు. పైగా గతేడాది షేక్ హసీనా బంగ్లాదేశ్ నుంచి భారత్ కు సురక్షితంగా వెళ్లేందుకు అతడు చర్యలు తీసుకున్నారు. బంగ్లాదేశ్ ఆర్మీలో కీలకమైన మీర్పూర్ కంబోన్యెంట్ నేషనల్ డిఫెన్స్ కాలేజ్ కమాండెంట్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ మోహమ్మద్ షాహీనుల్ హక్ కూడా ఆర్మీ చీఫ్ రేసులో ఉన్నారు. బంగ్లాదేశ్ ఆర్మీ 9వ డివిజన్ కి చెందిన షేక్ హసీనా పార్టీ అవామీ లీగ్ కి అనుకూల మేజర్ జనరల్ గా పేరున్న మహమ్మద్ మోయిన్ ఖాన్ ఆయనకు మద్దతు ప్రకటిస్తున్నారు.

పెట్రోల్, డీజిల్ కార్లపై నిషేధం..

సర్కార్ కీలక నిర్ణయం.. ఈవీ, సీఎన్ జీఎల్ కే అవకాశం

న్యూస్ డెస్క్, 28 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): దేశంలోని పలు నగరాల్లో గాలి కాలుష్యం.. ప్రమాదకరమైన స్థాయిని మించి నమోదు అవుతోంది. శీతాకాలంలో అయితే పరిస్థితి మరింత దారుణంగా ఉంటోంది. ప్రధానంగా దేశంలోని కీలక నగరాలైన ఢిల్లీ, ముంబై, బెంగళూరు, హైదరాబాద్ నహా కొన్ని నగరాల్లో గాలి కాలుష్యం తీవ్రంగా ఉండి.. నగరవాసులకు తీవ్ర అవస్థలు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ గాలి కాలుష్యం వల్ల.. అనారోగ్య సమస్యలు, శ్వాసకోస సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే గాలి కాలుష్యాన్ని అడ్డుకునేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఎన్ని చర్యలు చేపట్టినా.. ఆ స్థాయిలో ఫలితాలు కనిపించడం లేదు. ఈ క్రమంలోనే గాలి కాలుష్యాన్ని అడ్డుకునే దిశగా తాజాగా మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక ముందడుగు వేసింది. ముంబైలో పెట్రోల్, డీజిల్ వాహనాలను నిషేధించే దిశగా మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోంది.



దేశ ఆర్థిక రాజధాని అయిన ముంబై నగరంలో రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్న కాలుష్యాన్ని కట్టడి

చేసేందుకు పెట్రోల్, డీజిల్ వాహనాలను రద్దు చేయాలని అధికారంలో ఉన్న దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్ నేతృత్వంలోని మహాయుతి కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగానే రిటైర్డ్ ఐఎఎస్ అధికారి సుధీర్ కుమార్ శ్రీవాస్తవ నేతృత్వంలో ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. ఇందుకోసం ఏడుగురు సభ్యులతో కూడిన కమిటీని మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించింది. ముంబై నగరంలో నమోదవుతున్న గాలి కాలుష్యం గురించి అధ్యయనం చేసి 3 నెలల్లో నివేదిక సమర్పించాలని కమిటీని ఫడ్నవీస్ సర్కార్ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ముంబై మెట్రోపాలిటన్ రీజియన్ లో కేవలం సీఎన్ జీ, ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్స్ మాత్రమే అనుమతించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ ముంబై మెట్రోపాలిటన్ రీజియన్ లో ముంబై నగరాన్ని ఆనుకుని ఉన్న థానే, రాయ్ గడ్, పాల్ఘర్ జిల్లాలు కూడా ఉంటాయి.

ముంబైలో నమోదవుతున్న

బడాబాబుల చీకటి బాగోతాలు

న్యూస్ డెస్క్, 28 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): స్విట్జర్లాండ్ లోని దావోస్ వేదికగా ఏటా జనవరిలో జరిగే ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక సదస్సుకు 130 దేశాలకు చెందిన దిగ్గజ పారిశ్రామికవేత్తలు, వివిధ ప్రభుత్వాల ప్రతినిధులు హాజరవుతారు. భవిష్యత్తు అవకాశాలు, పెట్టుబడులు, అభివృద్ధి జరిగే వివిధ రంగాలపై చర్చలు జరుపుతారు. అయితే ఇదంతా నాణేనికి ఓవైపు.. కానీ, మరోవైపు సదస్సుకు హాజరైన పారిశ్రామికవేత్తలు శృంగార కోసం పరితపించిపోయి.. కోట్లు ఖర్చు చేశారట. యూకేకు చెందిన ప్రముఖ పత్రిక డెయిలీ మెయిల్ దీనిపై సంచలన నివేదిక వెలువరించింది. దావోస్ ఆర్థిక సదస్సు సందర్భంగా ఎస్టాట్ ఏజెన్సీలకు డిమాండ్ భారీగా పెరిగిందని అందులో పేర్కొంది.



ఎస్టాట్ లు, శృంగార పార్టీల కోసం పలువురు దిగ్గజ పారిశ్రామికవేత్తలు పెద్ద మొత్తంలో ఖర్చుచేసినట్లు తెలిపింది. స్విట్జర్లాండ్ లో వేళ్ళ వృత్తి చట్టబద్ధం. వీరిని ప్రత్యేకమైన ఏజెన్సీలు, ఆన్ లైన్ ద్వారా బుక్ చేసుకోవచ్చు. ఇటువంటి సర్వీసుల అందించే కంపెనీలు కూడా ఉంటాయి. వివిధ రకాల సర్వీసులను

ఇవి అందజేస్తుంటాయి. శృంగార పార్టీలతో పాటు ఆసక్తి ఉన్నవారికి ట్రాన్స్ జెండర్లను కూడా సరఫరా చేస్తారు. కానీ, పారిశ్రామికవేత్తలతో గడిపిన వారు మాత్రం వివరాలను బహిర్గతం చేయరాదనే ఒప్పందం చేసుకుంటారు. ఇందుకోసం వారికి పెద్ద మొత్తంలో నగదు ముట్టజెబుతారు. ఒక్కో బుకింగ్ కు 6000 ఫౌండ్లు (రూ.6.5 లక్షలు) కూడా చెల్లించేవారు ఉంటారంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఈ ఈవెంట్ ల నగలు బుకింగ్ వ్యవధి దాదాపు 4 గంటలు మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ ఏడాది ఆర్థిక సదస్సు జరిగిన మొదటి మూడు రోజుల్లో కేవలం ఒక్క వెబ్ సైట్ నుంచే 270,000 ఫౌండ్లు (అంటే భారత కరెన్సీలో రూ.2.9 కోట్లు) మేర శృంగార సర్వీసులను బుక్ చేసుకున్నట్లు డెయిలీ మెయిల్ నివేదిక తెలిపింది. వివిధ ప్రావైడర్లలో మొత్తం బుకింగ్స్ మన కరెన్సీలో రూ.10 కోట్లు ఉంటుందని అంచనా.

ఇక, శృంగార పార్టీలలో ఆర్గెస్ అనేది ప్రత్యేకం. ఒకేసారి పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలను బుక్ చేసుకుని విచ్చలవిడిగా నచ్చినవారితో ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఇలాంటి పార్టీలకు వేళ్ళలను అందించే టీటీఫర్ ల్యాబ్ అనే కంపెనీ యజమాని డెయిలీ మెయిల్ తో మాట్లాడుతూ.... మూడు రోజుల్లోనే 90 మంది కస్టమర్ల తమ యాప్ నుంచి 300 ఎస్టాట్ లును బుక్ చేసుకున్నారని తెలిపారు. వీరిలో ట్రాన్స్ జెండర్లు కూడా ఉన్నారని చెప్పారు. గతేడాది కేవలం 170 మంది మాత్రమే బుక్ చేసుకుంటే.. ఈ ఏడాది గణనీయంగా పెరిగిందని అన్నారు.

ఎస్టాట్ అవంట్ గ్రేడ్ అనే కంపెనీ అధికార ప్రతినిధి సుసాన్ మాట్లాడుతూ.. ‘ఈ పార్టీలో తరుమగా కోరుకునేది అనల్ సెక్స్ ఒకటి. ఈ రకమైన వ్యక్తులు తమను తాము అంటరానివారిగా భావిస్తారు.. వాస్తవికంగా వారు అలాగే ఉంటారు. ఎస్టాట్ మహిళలపై శారీరక దాడులు జరుగుతుంటాయి’ అని చెప్పారు. తమ తమ వ్యాపారాల్లో పగలు తీరికలేకుండా ఉండే పారిశ్రామికవేత్తలు రాత్రి అయ్యే సరికి అంత విలాస పురుషులుగా మారిపోతారని అంటున్నారు. అయితే, అందరూ అలాగే ఉండకపోవచ్చని చెబుతున్నారు. విడివిడిమైనప్పటికీ దావోస్ ఆర్థిక సదస్సు సందర్భంగా శృంగార పార్టీల గురించి ప్రపంచం అంతా చర్చించుకుంటోంది.



ఆరోగ్య క్రాంతి

epaper.krtvnews.com



26 నిమిషాల కునుకు చాలట! వీటితో సంతాన సమస్యలకు చెక్..!

హెల్త్ న్యూస్: రాత్రి నిద్ర సరిపోలేదు, చిన్న కునుకేస్తే తలభారం తగ్గుతుంది అని అప్పుడప్పుడూ అనుకుంటాం. ఈ ఆలోచన మంచిదే. అయితే ఆ లోటును పూడ్చడానికి గంటలతరబడి నిద్రపోనక్కర్లేదు. 26 నిమిషాల కునుకు సరిపోతుందంటోంది నాసా అమెస్ రిసెర్చ్ సెంటర్.

నిద్ర సరిపోనప్పుడు పగటివేళ కాసేపు నదుము వాల్యాలనుకుంటాం. దీనివల్ల ఉత్సాహం పెరగడం కాదుకదా, ఉన్న శక్తి కూడా తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. బద్ధకమూ తీరదు. దీనికి బదులుగా 20-30 నిమిషాల



పవరా న్యాప్ చాలంటున్నారు

పరిశోధకులు. ఇది మన మెదడు చురుకుదనాన్ని పెంచుతుందనే చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి వల్ల కలిగే అలసటా దూరమవుతుందట. మనం నిద్రపోయేటప్పుడు స్లీప్ సైకిల్స్ దశలవారీగా సాగుతాయి. ఒక్కొక్క సైకిల్ 90 నుంచి 120 నిమిషాల వరకూ కొనసాగుతుంది.

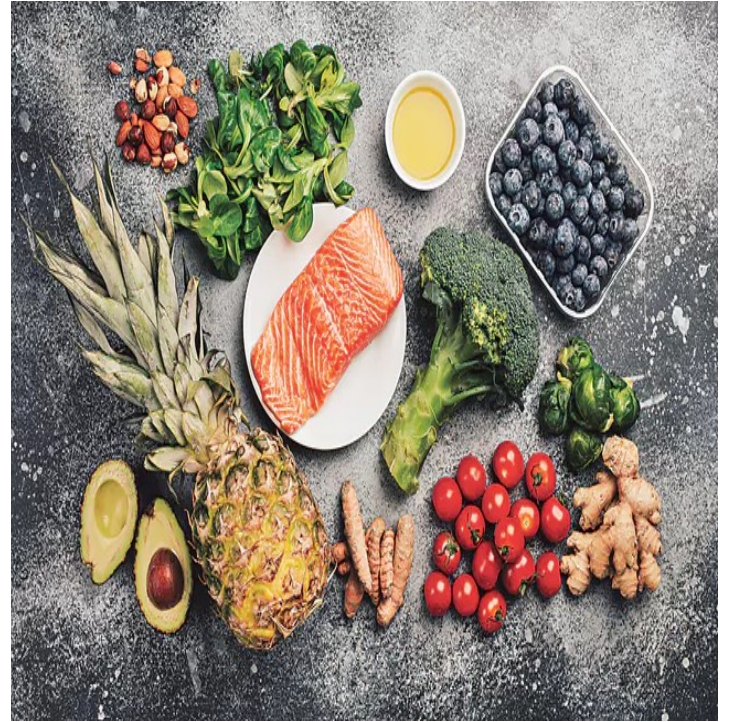
సాధారణంగా నిద్రలోకి జారిన తర్వాత, క్రమేణా గాఢనిద్ర దశలోకి ప్రవేశిస్తాం. అయితే రెప్పలు మూతబడుతోన్న వెంటనే 20-30 నిమిషాలు కునుకు తీస్తే సరిపోతుంది. అలా నిద్రలోకి వెళ్లేముందే మనం 15, 20, 26... ఇలా ఇంత టైమ్ అని అనుకుంటే అదే సమయానికి మెలకువ వచ్చేస్తుంది. ఈ నిద్ర రోజంతా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉండేలా చేస్తుందని అధ్యయనం చెబుతోంది.

కునుకు తీస్తేనే మెదడు రిఫ్రెష్ అవుతుందనిపిస్తోంటే మన శరీరం విశ్రాంతిని కోరుకుంటుందని తెలుసుకోవాలి. నిద్రలేమి సమస్యను గుర్తించాలి. పరిష్కారంగా 26 నిమిషాల కునుకు మంత్రం పఠించడానికి ప్రయత్నించాలి. అయితే ఈ న్యాప్ సమయం మధ్యాహ్నం 1-3 గంటల మధ్య మాత్రమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. మన శరీరం విధులు నిర్వహించడానికి పనిచేసే సర్కాడియన్ లయలు ఈ సమయంలో తగ్గుతాయి. ఈ టైమ్లో తీసే కునుకు శక్తిస్థాయిలను పెంచుతుంది.

నిద్ర బాగా పట్టాలంటే.. దానికి తగ్గట్టుగా గది వాతావరణాన్ని మార్చుకోవాలి. రూమ్ చీకటిగా లేదా చిన్నల్యాంప్ వెలుతురు మాత్రమే ఉండేలా చూసుకోవాలి. చల్లని, నిశ్శబ్దమైన వాతావరణం మనల్ని త్వరగా స్లీప్ మోడ్లోకి మార్చగలదు. అలా ఓ చిన్న కునుకుకు సమయాన్ని కేటాయిస్తే, పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవడమే కాదు, మరింత ఎక్కువ సేపు నిద్రలేకుండా పనిచేయగలిగే సామర్థ్యాన్నీ పెంచుకోవచ్చు.

హెల్త్ న్యూస్:

జీవనశైలిలో మార్పుల వల్ల సంతానోత్పత్తి సమస్యలతో సతమతమయ్యేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. దీనికోసం ఎన్ని మందులు వాడినా ఉపయోగం లేదంటూ నిరాశపడే వాళ్లే ఎక్కువ. అలాంటివారు మందులతోపాటూ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే మంచిఫలితాలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు...



బెర్రీస్... యాంటీ

ఆక్సిడెంట్లు, సి విటమిన్, ఫోలిక్ యాసిడ్స్ వీటిల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఉండే ఫ్రీరాడికల్స్ను తొలగిస్తాయి. అంతేకాదు, బెర్రీస్లో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, ఫైటోన్యూట్రియెంట్ గుణాలు స్త్రీ, పురుషుల్లో సంతాన సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి తోడ్పడతాయట.

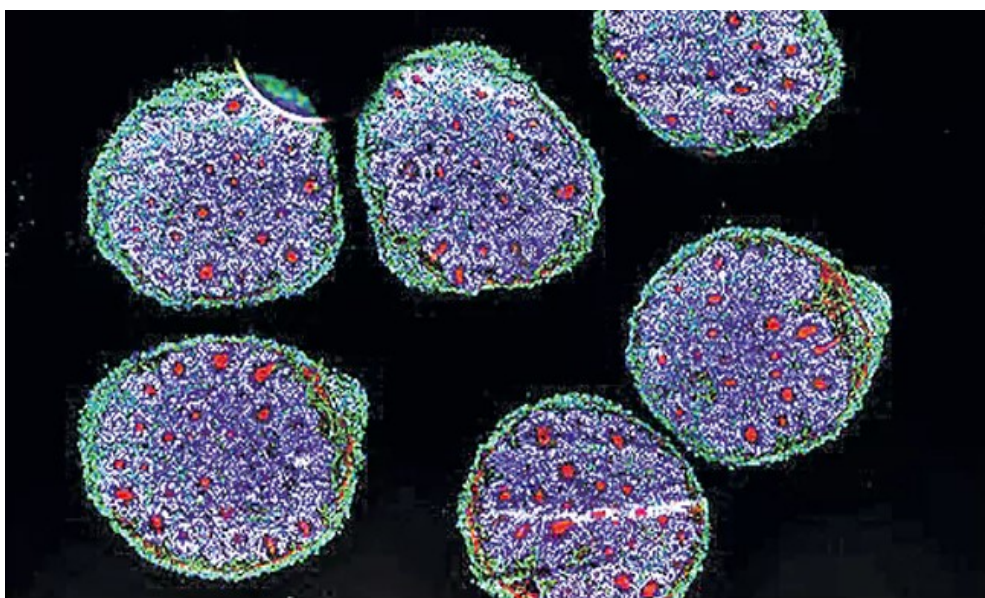
టామాటో... వీటిల్లో ఎ, సి విటమిన్లతోపాటూ లైకపీన్లు అధికం. ఇవి రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచి, కణాల వృద్ధికి సహాయపడతాయి. గర్భధారణ సమయంలో ఎదురయ్యే ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్, ఎండోమెట్రియోసిస్ సమస్యలకు ఇవి మంచి పరిష్కారం.

చేపలు... గర్భధారణకు ప్రయత్నిస్తున్న దంపతుల్ని ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉండే చేపల్ని తినాల్సిందిగా వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. ట్యూనా, సాల్మన్ చేపలు ఇందుకు మంచి ఎంపిక. వీటిల్లో ఉండే ప్రొటీన్లు, డీహెచ్ఎ న్యూట్రియంట్లు సంతానసామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి.

రాత్రుళ్లు పిల్లలకు చలివేయకూడదని తల్లులు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. నిద్రను మానుకొని మరీ వాళ్లకు దుప్పటి కప్పుతుంటారు. కానీ అలా చేయాల్సిన అవసరం లేదట. ఎందుకంటే పిల్లల్లో బ్రౌన్స్ట్ పెద్దలకంటే ఎక్కువ. అది సహజంగా వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. చలివేయకుండా కాపాడుతుంది. ఈ మెకానిజం వల్లే వేడిగా అనిపించిన ప్రతిసారీ బ్లాంకెట్ని పక్కకు తోసేస్తుంటారు.

పార్కిన్సన్స్ను వినుూత్తు చికిత్స!

హెల్త్ న్యూస్: చేతులు, వేళ్లు, తల అదేపనిగా వణకటంతో వేధించే పార్కిన్సన్స్ జబ్బు క్రమంగా ముదురుతూ వస్తుంటుంది. దీనికి మూలం మెదడులో డోపమిన్ ను విడుదల చేసే కణాలు క్షీణించటం. సమస్య తీవ్రమైతే కదలికలు, నడక నెమ్మదించటం, శరీరం తూలటం వంటివి తలెత్తుతాయి. చేతులు, వేళ్లు, తల అదేపనిగా వణకటంతో వేధించే పార్కిన్సన్స్ జబ్బు క్రమంగా ముదురుతూ వస్తుంటుంది. దీనికి మూలం మెదడులో డోపమిన్ను విడుదల చేసే కణాలు క్షీణించటం. సమస్య తీవ్రమైతే కదలికలు, నడక నెమ్మదించటం, శరీరం తూలటం వంటివి తలెత్తుతాయి. ఫలితంగా కింద పడిపోయే ముప్పు పెరుగుతుంది. ప్రస్తుతం పార్కిన్సన్స్ను డోపమిన్ ఆధారిత మందులతో చికిత్స చేస్తున్నారు. ఇవి తొలిదశలో బాగానే పనిచేస్తాయి గానీ కొన్ని తీవ్ర దుష్ప్రభావాలకూ



దారితీయొచ్చు. రోజురోజుకీ వృద్ధుల సంఖ్య పెరుగుతున్న తరుణంలో సత్వరం కొత్త చికిత్సల రూపకల్పన అత్యవశ్యకమైంది. మెదడులో

క్షీణించిన డోపమిన్ కణాలను మార్పిడి చేయటం ఒక మార్గం. అయితే ఈ కణాలు మెదడు సంధాన వ్యవస్థలో సరిగ్గా కుదురుకునేలా

చేయటమే పెద్ద సవాల్. ప్రస్తుతాని కిది పూర్తిగా ఉపయోగ పడటం లేదు. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు మెదడు కణాల సముచ్చరాల (ఆర్గనాయిడ్స్) సాయంతో వినుూత్తు మార్గాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. వీటిని పార్కిన్సన్స్ను గురైనవారి మెదడులో సరైన భాగంలో ప్రవేశపెట్టటం దీనిలోని కీలకాంశం. ఇవి అధునాతన పదార్థాలు, విద్యుత్ ప్రేరణలతో కొత్త కణాలు అనుసంధానం కావటానికి, దెబ్బతిన్న సమాచార మార్గాలు పునర్నిర్మాణం కావటానికి తోడ్పడతాయి. ప్రస్తుతం జంతువుల మీద ప్రయోగాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇవి విజయవంతమైతే పార్కిన్సన్స్ను కొత్త చికిత్స అందుబాటులోకి రాగలదు. మెదడు పనితీరును మామూలు స్థితికి తీసుకొచ్చే చికిత్సల రూపకల్పనే తమ లక్ష్యమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

బిగ్ బాష్ లీగ్ విజేత హాబర్ట్ హరికేన్స్

U19 మహిళల వరల్డ్ కప్..

స్పొర్ట్స్ న్యూస్: ఆస్ట్రేలియాలో జరిగే బిగ్ బాష్ లీగ్ (బీబీఎల్) 2024-25 సీజన్ ట్రోఫీని హాబర్ట్ హరికేన్స్ సొంతం చేసుకుంది. సోమవారం జరిగిన ఫైనల్‌లో ఆ జట్టు సిడ్నీ థండర్‌ను 7 వికెట్లు తేడాతో ఓడించింది. హాబర్ట్‌కు బీబీఎల్‌లో ఇదే తొలి టైటిల్ కావడం విశేషం. మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన సిడ్నీ.. 20 ఓవర్లకు 182/7 స్కోరు చేసింది. ఛేదనను హాబర్ట్ 14.1 ఓవర్లలోనే పూర్తిచేసింది. ఓపెనర్ మిచెల్



ఒవెన్ (42 బంతుల్లో 108, 6 ఫోర్లు, 11 సిక్సర్లు) వీరవిధ్వంసంతో ఆ జట్టు ఘనవిజయాన్ని అందుకుంది.

స్కాట్లాండ్ పై త్రిష రికార్డు

స్పొర్ట్స్ న్యూస్: అండర్-19 మహిళల వరల్డ్ కప్లో స్కాట్లాండ్ భారత్ తలపడుతోంది. ఈ మ్యాచ్లో తెలుగు యువ క్రికెటర్ గొంగడి త్రిష (110*: 59 బంతుల్లో 13 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లు) రికార్డు సెంచరీ బాదించింది. కేవలం 53 బంతుల్లోనే శతకం చేసింది. దీంతో



అండర్-19 టీ20ల్లో తొలి సెంచరీ నమోదు చేసిన బ్యాటర్గా రికార్డు సృష్టించింది. టాస్ ఓడి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో వికెట్ నష్టానికి 208 పరుగులు చేసింది. గొంగడి త్రిష సెంచరీ సాధించగా.. ఓపెనర్ కమలినీ(51) హాఫ్ సెంచరీ చేసింది. సానికా చల్కే (29*) కూడా విలువైన ఇన్నింగ్స్ ఆడింది.

తొలి వికెట్టు అద్భుత భాగస్వామ్యం

ఈ టోర్నీలో ప్రతి

మ్యాచ్లోనూ త్రిష నాణ్యమైన ఆటతీరుతో అభిమానులను అలరిస్తోంది. ఇప్పటికే సెమీస్ను చేరుకున్న భారత్.. సూపర్ సిక్స్ తన చివరి మ్యాచ్లోనూ భారీ స్కోరు చేసింది. ఇది కూడా అండర్ 19 టీ20ల్లో రికార్డే. ఓపెనర్లు త్రిష - కమలినీ కలిసి తొలి వికెట్టు 147 పరుగులు జోడించారు. హాఫ్ సెంచరీ తర్వాత కమలినీ ఔటైనా.. భారత ఇన్నింగ్స్ మాత్రం ఆగలేదు. సానికాతో కలిసి చివరి వరకూ క్రీజ్లో ఉన్న త్రిష రెండో వికెట్టు 61 పరుగుల భాగస్వామ్యం నిర్మించింది. ఈ క్రమంలో అండర్ 19 వరల్డ్ కప్లో సెంచరీ చేసిన తొలి బ్యాటర్గా ఘనత సాధించింది.

మాకాద్దు ఈ ప్రజ్ఞమనీ

స్పొర్ట్స్ న్యూస్: అరంగేట్రం ఖో ఖో ప్రపంచకప్ గెలిచిన జట్టులో సభ్యులైన తమ రాష్ట్ర ప్లేయర్లకు ఇచ్చిన ప్రజ్ఞమనీపై కర్నాటక కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నది. ఇటీవలే ముగిసిన ఖో ఖో వరల్డ్ కప్ టైటిల్ సాధించిన భారత జట్టులో సభ్యులైన ఎమ్ కే గౌతమ్, చైత్రకు సీఎం సిద్ధరామయ్య 5 లక్షల చొప్పున నగదు ప్రోత్సాహకం ప్రకటించారు.



దీనిపై అటు ప్లేయర్లతో పాటు ప్రతిపక్ష పార్టీలు తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డాయి. ఇదే ప్రపంచకప్ గెలిచిన జట్టులో సభ్యులైన తమ ప్లేయర్లకు మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2.25కోట్ల ప్రజ్ఞమనీతో పాటు ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. అలాంటిది కర్నాటక ప్రభుత్వం తమకు ఏదో ముష్టి వేసినట్లు 5లక్షలు ఇచ్చి అవమాన పరిచిందని ప్లేయర్లు వాపోయారు. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం అంత ఇవ్వకపోయినా కనీసం గుర్తింపు అయినా ఇవ్వాలని ప్లేయర్లు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. మీరిచ్చిన ప్రజ్ఞమనీ తమకు వద్దని వారు సున్నితంగా తిరస్కరించారు. దీనిపై అటు ప్రతిపక్షాలు కూడా ప్రభుత్వ తీరుపై విరుచుకుపడ్డాయి. ఇచ్చినప్పుడు తీసుకోవడం బెటర్ లేకపోతే ఇవి కూడా మళ్లీ దొరకవంటూ సెటర్లు వేస్తున్నారు.

విఫలమైన భారత బ్యాటర్లు...

3వ టీ20లో ఇంగ్లాండ్ విజయం

స్పొర్ట్స్ న్యూస్: భారత్‌తో జరుగుతున్న టీ20 సిరీస్‌లో ఇంగ్లాండ్ బోణీ కొట్టింది. తొలి రెండు టీ20 మ్యాచ్‌లో ఓడిపోయిన పర్యాటక జట్టు.. మూడో టెస్టులో బౌలర్లు రాణించడంతో గెలుపొందింది. ఈ మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లాండ్.. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 171/9 పరుగులు చేసింది. అనంతరం భారత్‌ను.. 145/9 పరుగులకే పరిమితం చేసింది. 26 పరుగులతో విజయం సాధించింది. దీంతో మూడు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్‌లో భారత్ ప్రస్తుతం 2-1తో ఆధిక్యంలో ఉంది. ఇండియన్ స్పిన్సర్ వరుణ్ చక్రవర్తి 'ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్'గా నిలిచాడు. 4 ఓవర్లు వేసి 24 పరుగులు ఇచ్చి 5 వికెట్లు తీశాడు వరుణ్. రాజ్ కోట్ వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన ఇంగ్లాండ్ ఓ దశలో 8.5 ఓవర్లలో 83/1తో నిలిచింది. కానీ అనూహ్యంగా తడబడి.. 127/8తో కష్టాల్లో పడింది. ఈ సమయంలో జట్టును లివింగ్ స్టోన్ ఆడుకున్నాడు. మెరుపు బ్యాటింగ్‌తో జట్టుకు మెరుగైన స్కోరు అందించాడు. అతడు 24 బంతుల్లో 43 రన్స్ చేయడంతో ఇంగ్లాండ్ స్కోరు 170 పరుగుల మార్కును దాటింది. చివరకు ఆ జట్టు నిర్ణీత ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 171 పరుగులు చేసింది. భారత బౌలర్లలో వరుణ్ చక్రవర్తి 5 వికెట్లు తీశాడు. మిగతా బౌలర్లలో హార్డిక్ పాండ్యా 2, రవి బిష్ణోయ్, అక్షర్ పటేల్‌లు ఒక్కో



వికెట్ పడగొట్టారు. ఈ మ్యాచ్‌లో 3 ఓవర్లు వేసిన మహమ్మద్ షమీ.. 25 పరుగులు ఇచ్చి ఒక్క వికెట్ తీయలేకపోయాడు. అనంతరం 172 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన భారత్‌కు.. ఆదిలోనే షాక్ తగిలింది. సంజూ శాంసన్ (3) ఇన్నింగ్స్ మూడో ఓవర్‌లోనే ఔట్ అయ్యాడు. ఆ తర్వాత అభిషేక్ శర్మ (24) కూడా వెనుదిరిగాడు. గత కొన్ని రోజులుగా పేలవ ప్రదర్శన చేస్తున్న కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్.. ఈ మ్యాచ్‌లోనూ నిరాశపరిచాడు. 14 పరుగులు చేసి ఔట్ అయ్యాడు. గత మ్యాచ్ హీరో తిలక్ వర్మ (18) ఈసారి మెరుపులు మెరిపించలేకపోయాడు. హార్డిక్ పాండ్యా (35 బంతుల్లో 40 రన్స్), వాషింగ్టన్ సుందర్ (15 బంతుల్లో 6 రన్స్), అక్షర్ పటేల్ (16 బంతుల్లో 15 రన్స్) వేగంగా పరుగులు రాబట్టలేకపోయారు. దీంతో భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 145/9కే పరిమితమైంది. ఈ ఫలితంతో ఈ సిరీస్‌లో భారత్ తొలి ఓటమిని చవిచూసింది. దీంతో మూడు మ్యాచ్‌లు ముగిసే సరికి సిరీస్‌లో టీమిండియా 2-1తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. నాలుగో టీ20 మ్యాచ్.. జనవరి 31న పుణె వేదికగా జరగనుంది.

