తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

అక్షర విజేత

నిజం నిర్భయం నిష్పక్షం

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక

ఆంధ్రప్రదేశ్ సంపుటి:05 సంచిక :08 ఎడిటర్ : బి. అనిల్ కుమార్ పేజీలు : 10, వెల. 6రూ/ గురువారం- 11 - సెప్టెంబర్- 2025

రాష్ట్రాల పరిధిలో మద్యంపై పన్ను

తయారీపై ఎక్సైజ్ సుంకం, అమ్మకాలపై వ్యాట్ విధింపు

రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు కీలక ఆదాయ వనరు

రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు కీలక ఆదాయ వనరుగా ఉన్న మద్యం అమ్మకాలను జీఎస్టీ పరిధిలోకి తీసుకురావాలనే చర్చ చాలాకాలంగా జరుగుతోంది. ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం జీఎస్టీలో సంస్కరణలు చేపట్టి శ్లాబులను కుదించిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు తగ్గి మధ్యతరగతి జీవులకు ఊరట లభిస్తుందని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు. ఈ క్రమంలోనే మద్యంను జీఎస్టీ పరిధిలోకి తీసుకురావాలన్న డిమాండ్ పై మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పందిస్తూ.. ఆ విషయం పూర్తిగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నిర్ణయమేనని స్పష్టం చేశారు. మద్యాన్ని జీఎస్టీ పరిధిలోకి చేర్చాలా వద్దా అనే విషయంపై మిగతా..2లో

కోస్తాంధ్రకు భారీ వర్ష సూచన.. పలు జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ

కోస్తాంధ్ర వ్యాప్తంగా చాలాచోట్ల ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు పడేటువంటి ఆవకాశం వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు.

రాబోయే మూడురోజుల పాటు ఏపీలో పలుచోట్ల భారీ వర్షాలు పడనున్నట్లు హెచ్చరించారు.

విశాఖపట్నం: పశ్చిమ మధ్య బంగాళఖాతం, ఉత్తరకోస్తా, దక్షిణకోస్తాపైన ఉపరితల ఆవర్తనం కోనసాగుతుందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. దీని ప్రభావం వలన రాబోయే 24 గంటల్లో ఉత్తర కోస్తాజిల్లాలో అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు పడేటువంటి ఆవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. దక్షిణ కోస్తాలో

15 నెలల్లోనే చెప్పింది చేశాం.. చేసి చూపిస్తున్నాం

- అనంతపురంలో 'సూపర్ సిక్స్ సూపర్ హిట్' పేరుతో భారీ బహిరంగ సభ
- అధికారంలోకి వచ్చిన 15 నెలల్లోనే హామీలు నెరవేర్చామన్న కూటమి నేతలు
- పెన్షన్‌ను రూ.4 వేలకు, వికలాంగులకు రూ.15 వేలకు పెంచిన వైనం వెల్లడి
- ప్రతి కుటుంబానికి రూ.25 లక్షల ఆరోగ్య బీమా కల్పిస్తూ నిర్ణయం
- రాష్ట్రంలో రూ.11 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు సాధించామని ప్రకటన
- గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై నేతల తీవ్ర విమర్శలు

అనంతపురం సభ...

జగన్ పై చంద్రబాబు సెటైర్లు...

కూటమి ఐక్యంగా ఉంటుందన్న పవన్

- అనంతపురంలో సూపర్ సిక్స్-సూపర్ హిట్ సభ
- 15 నెలల్లోనే హామీలు నెరవేర్చామన్న చంద్రబాబు
- మెడికల్ కాలేజీలంటే తెలియని నాయకుడు అంటూ జగన్ పై సెటైర్లు
- ప్రజా శ్రేయస్సు కోసం ఐక్యంగా పని చేస్తామన్న పవన్
- రాయలసీమ రతనాలసీమగా మారతోందన్న పరిటాల సునీత

అమరావతి : తాము నిర్వహించిన రాజకీయ సభ కాదని, 15 నెలల పాలనలో

నేపాల్‌లో చిక్కుకున్నవారిని సురక్షితంగా తీసుకొస్తాం

- నేపాల్‌లోని తెలుగు వారి కోసం ఏపీ భవన్‌లో హెల్ప్‌లైన్ ఏర్పాటు
- వారి రక్షణ కోసం అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశం

అమరావతి : నేపాల్?లో చిక్కుకున్న వారిని తిరిగి స్వస్థలానికి తీసుకువస్తామని మంత్రి నారా లోకేశ్ భరోసా ఇచ్చారు. నేపాల్‌లో నెలకొన్న ప్రత్యేక పరిస్థితుల నేపథ్యంలో అక్కడ ఉన్న ఏపీ వాసులను సురక్షితంగా రాష్ట్రానికి తీసుకురావడంపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించింది. ఈరోజు అనంతపురంలో సూపర్? సిక్స్?-సూపర్? హిట్? కార్యక్రమానికి వెళ్లాల్సిన లోకేశ్?, ఆ కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేసుకుని నేపాల్?లో చిక్కుకున్న వారిని తీసుకువచ్చేందుకు సచివాలయంలో సమీక్ష నిర్వహించారు.

చిచ్చు పెట్టడం కాదు.. ఢిల్లీ వెళ్లి నిధులు తేండి

- మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టడమే బీజేపీ పని అంటూ డీకే శివకుమార్ ఆగ్రహం
- ఢిల్లీ వెళ్లి మేకెదాటు, మహదాయి అనుమతులు తేండంటూ సవాల్
- కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలను లక్ష్యంగా చేసుకుని వేధిస్తున్నారని ఆరోపణ
- డీకే వ్యాఖ్యలకు ప్రతిపక్ష నేత అశోక్ ఘాటు కౌంటర్
- రెండేళ్లలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పతనం ఖాయమన్న అశోక

కర్ణాటకలో అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష బీజేపీ మధ్య మాటల యుద్ధం తీవ్ర స్థాయికి చేరింది. ప్రజలను విడదీసి, మత విద్వేషాలతో చిచ్చు పెట్టడమే బీజేపీ నేతల పని అని, వారికి రాష్ట్ర అభివృద్ధిపై ఏమాత్రం శ్రద్ధ లేదని ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. దమ్ముంటే ఢిల్లీ వెళ్లి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులు, ప్రాజెక్టుల అనుమతులు తీసుకురావాలని ఆయన సవాల్ విసిరారు. శివకుమార్ వ్యాఖ్యలపై ప్రతిపక్ష నేత ఆర్. అశోక అంతే ఘాటుగా బదులిచ్చారు. మీడియాతో మాట్లాడిన శివకుమార్, మిగతా..2లో

'రాజ్యాంగం, ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడే ఉద్దేశం మోదీ, షాకు లేదు'

వాటిని రక్షించడమే ప్రతిపక్షాల ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టీకరణ

ప్రధాని మోదీ, అమిత్ షాలపై తీవ్ర విమర్శలు చేసిన ఖర్గే-

ఢిల్లీ : రాజ్యాంగాన్ని సురక్షితంగా ఉంచడం, ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడే ఉద్దేశం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హెూం మంత్రి అమిత్ షాలకు లేదని కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జు ఖర్గే ఆరోపించారు. గుజరాత్‌లోని జునాగఢ్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడిన ఖర్గే, రాజ్యాంగం, ప్రజాస్యామ్యాన్ని రక్షించడమే ప్రతిపక్షాల ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. మహాత్మా గాంధీ, సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ లాంటి వారి వల్లే దేశం ఐక్యంగా ఉందన్నారు. నేడు మరో ఇద్దరు వ్యక్తులు మాత్రం రాజ్యాంగం సురక్షితంగా ఉండాలని కోరుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలని వారు అనుకోవడం లేదని ఖర్గే ఆరోపించారు. "ప్రజాస్వామ్యంలో ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడం

ఫ్రాన్స్‌లో మిన్నంటిన ఉద్యమం

కొత్త ప్రధానికి వ్యతిరేకంగా ఆందోళనలు

- 80వేల మంది పోలీసుల మోహరింపు
- ఇప్పటివరకు 200మందిని పైగా అరెస్ట్
- 80వేల మందికి పైగా పోలీసులను మోహరింపు

2025 : ఫ్రాన్స్‌లో కొత్త ప్రధానమంత్రికి వ్యతిరేకంగా బ్లాక్ ఎవ్రీతింగ్ ఉద్యమం మిన్నంటింది. వేలాదిమంది నిరసనకారులు పారిస్‌తో పాటు దేశంలోని పలు ప్రధాన రహదారులను దిగ్బంధించారు. టైర్లను అడ్డుపెట్టి నిప్పటించారు. రెన్నెస్‌లో బస్సును దగ్ధం చేయడంతో ఓ విద్యుత్ సరఫరా లైన్ దెబ్బతిని రైళ్లన్నీ నిలిచిపోయాయి. పరిస్థితి చేయి దాటడంతో ఫ్రెంచ్ ప్రభుత్వం 80 వేల మందికి పైగా పోలీసులను మోహరించి ఆందోళనలను అదుపు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. నిరసనకారులపైకి భద్రతాబలగాలు భాష్పవాయుగోళాలు, జలఫిరంగులను ప్రయోగించి చెదరగొట్టారు. ఇప్పటివరకు 200మందిని పైగా అరెస్ట్ చేశారు. ఆందోళనకారులు పోలీసుల బారికేడ్లను చీల్చుకుని ముందుకుసాగారు. పలు చోట్ల వారిపై రాళ్లదాడి చేశారు. పశ్చిమ నగరమైన రెన్నెస్‌లో ఒక బస్సుకు నిప్పు పెట్టారని, నైరుతిలో ఒక లైన్‌లో విద్యుత్ లైన్ దెబ్బతినడం వల్ల రైళ్ల రాకపోకలు నిలిచిపోయాయని అంతర్గత మంత్రి బ్రూనో రిటైల్లో తెలిపారు. నిరసనకారులు తిరుగుబాటు వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. సోమవారం అవిశ్వాస తీర్మానం నెగ్గి ప్రధానమంత్రి ఫ్రాంకోయిస్ బేరౌ దిగిపోవాల్సి వచ్చింది. దీంతో సెబాస్టియన్ లెకోర్నును కొత్త ప్రధానిగా అధ్యక్షుడు మేక్రాన్ నియమించారు. దీంతో ఫ్రాన్స్ ప్రజలు ఎన్‌క్రిప్ట్ చేసిన చాట్‌ల ద్వారా ఉద్యమ ప్రచారం చేసి బ్లాక్ ఎవ్రీతింగ్ ఉద్యమం బాటపట్టారు. వాస్తవానికి ఈ బ్లాక్ ఎవ్రీతింగ్ ఉద్యమ వేసవిలోనే సోషల్? మీడియా వేదికగా ప్రారంభమైంది. ఇందులో నిరసనలు, సమ్మెలు, దిగ్బంధనాలు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ముఖ్యంగా ఇంధన ధరల పెంపును నిరసిస్తూ పసుపు చొక్కాలు ధరించిన కార్మికులు

చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి.. వాళ్లను చూస్తుంటే గుండె తరుక్కుపోతున్నది

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పై బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.
- దిక్కుమాలిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరు తెలంగాణ రైతాంగానికి పెనుశాపంగా మారింది.

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం , ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పై బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

నేపాల్ లో చిక్కుకున్నవారి కోసం

తెలంగాణ ప్రభుత్వం హెల్ప్ లైన్

- అక్కడ చిక్కుకున్న తెలంగాణ పౌరుల కోసం ప్రత్యేక హెల్ప్ లైన్ ఏర్పాటు చేసింది.
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో ఎమర్జెన్సీ హెల్ప్‌లైన్‌ను ఏర్పాటు చేసింది.
- తెలంగాణ పౌరులెవరికీ ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది.

తెలంగాణ : నేపాల్ లో నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల వేళ తెలంగాణ ప్రభుత్వం అలర్ట్ అయింది. అక్కడ చిక్కుకున్న తెలంగాణ పౌరుల కోసం ప్రత్యేక హెల్ప్ లైన్ ఏర్పాటు చేసింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో ఎమర్జెన్సీ హెల్ప్‌లైన్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. ఎవరైనా నేపాల్ లో చిక్కుకుపోతే ఇక్కడికి సంప్రదించడం ద్వారా సహాయం అందించనున్నారు. అయితే ఇప్పటివరకు అందిన సమాచారం మేరకు నేపాల్‌లో తెలంగాణ పౌరులెవరికీ ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. విదేశీ వ్యవహారాల మిగతా..2లో

జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక కోసం సర్వే చేయిస్తున్నాం..

- కొన్ని బస్తీల్లో వెనుకంజలో ఉన్నామని, కలిసికట్టుగా పని చేసి పార్టీ గెలుపు కోసం కృషి చేయాలని పిలుపు
- అక్టోబర్ చివరి వారం లేదా నవంబర్ మొదటి వారంలో ఉపఎన్నిక ఉంటుందన్న కేటీఆర్
- మాగంటి సునీతకు అందరి ఆశీస్సులు ఉంటాయన్న కేటీఆర్

హైదరాబాద్: జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక నేపథ్యంలో సర్వే చేయిస్తున్నామని, ఈ నియోజకవర్గంలో పరిస్థితి బాగుందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. కొన్ని బస్తీల్లో వెనుకంజలో ఉన్నామని, అందరూ కలిసికట్టుగా పని చేసి పార్టీ గెలుపు కోసం కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ భవన్‌లో జూబ్లీహిల్స్ కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, అక్టోబర్ చివరి వారం లేదా నవంబర్ మొదటి వారంలో ఉప ఎన్నిక ఉంటుందని చెప్పారు. మిగతా..2లో

మొదటి పేజి తరువాయి

కోస్తాంధ్రకు భారీ వర్ష సూచన..

పలు జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ

ఒకటి రెండు చోట్ల భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. అటు రాయలసీమలో కూడ అక్కడికక్కడ వర్షాలు పడేటువంటి అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేశారు.

హెచ్చరికలు జారీ..

కోస్తాంధ్ర వ్యాప్తంగా చాలాచోట్ల ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు పడేటువంటి ఆవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. రాబోయే మూడురోజుల పాటు ఏపీలో పలుచోట్ల భారీ వర్షాలు పడనున్నట్లు హెచ్చరించారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే తప్ప బయటకు రావొద్దని పేర్కొన్నారు. దూర ప్రయాణాలు ఉంటే వాయిదా వేసుకోవాలని చెప్పుకొచ్చారు. అలాగే సముద్ర తీరం వెంబడి గంటకు 40 నుంచి 60 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీయనున్నాయన్నారు. మత్స్యకారులు సముద్ర వేటకు వెళ్లకుండా ఉండాలని ఇప్పటికే హెచ్చరికలు జారీ చేసినట్లు వెల్లడించారు.

రాబోయే 24 గంటల్లో..

కాగా, రాబోయే 24 గంటల్లో వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో ఏడు జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది. విజయనగరం, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు, కాకినాడ, తూర్పు గోదావరి, డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలు ఎల్లో అలర్ట్ పరిధిలో ఉన్నాయి. ఈ జిల్లాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. ఎల్లో అలెర్ట్ ప్రకటించిన జిల్లాలలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి అని సూచించింది.

15 నెలల్లోనే చెప్పింది చేశాం.. చేసి చూపిస్తున్నాం

అధికారంలోకి వచ్చిన కేవలం 15 నెలల వ్యవధిలోనే ఎన్నికల ముందు ప్రజలకు ఇచ్చిన 'సూపర్ సిక్స్' హామీలను అమలు చేసి చూపించామని కూటమి ప్రభుత్వ నేతలు స్పష్టం చేశారు. అనంతపురంలో నిర్వహించిన 'సూపర్ సిక్స్ సూపర్ హిట్' బహిరంగ సభలో పలువురు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు పాల్గొని ప్రభుత్వ విజయాలను ప్రజలకు వివరించారు. చెప్పిన హామీలతో పాటు చెప్పని సంక్షేమ పథకాలను కూడా అమలు చేస్తూ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

పెన్షన్ పెంచాం: గోరంట్ల మోహన్ సాయి

కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాట ప్రకారం సామాజిక పెన్షన్‌ను రూ.3,000 నుంచి రూ.4,000కు పెంచిందని, వికలాంగుల పెన్షన్‌ను రూ.6,000 నుంచి రూ.15,000కు పెంచిందని బీజేపీ సత్యసాయి జిల్లా అధ్యక్షుడు గోరంట్ల మోహన్ సాయి తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ పూర్తి సహకారంతో అమరావతితో పాటు రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నామని ఆయన అన్నారు.

ప్రతి కుటుంబానికి ఆరోగ్య బీమా: కదిరి ఎమ్మెల్యే

ఇటీవల జరిగిన కేబినెట్ సమావేశంలో ప్రతి కుటుంబానికి రూ.25 లక్షల వరకు ఆరోగ్య బీమా కల్పించాలని నిర్ణయించడం చరిత్రాత్మకమని కదిరి ఎమ్మెల్యే కందికుంట వెంకట ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. ఈ పథకం ద్వారా 3,000కు పైగా చికిత్సలను 2493 నెట్‌వర్క్ ఆసుపత్రుల్లో ఉచితంగా అందిస్తారని, పాత్రికేయులకు కూడా వర్తింపజేశారని తెలిపారు.

ఏపీకి నలుగురు నాలుగు స్తంభాలు: జేసీ అస్మిత్ రెడ్డి

రాయదుర్గం ఎమ్మెల్యే జేసీ అస్మిత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్, నారా లోకేష్ రాష్ట్రానికి నాలుగు స్తంభాల్లా నిలబడ్డారని అభివర్ణించారు. వారి వల్లే రాష్ట్ర భవిష్యత్తు సురక్షితంగా ఉందని అన్నారు. 15 నెలల్లోనే రాష్ట్రానికి రూ.11 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు సాధించి, 11 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనకు బాటలు వేశామని, డీఎస్సీ ద్వారా 16,347 ఉపాధ్యాయ పోస్టులను, 6100 పోలీస్ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశామని వివరించారు. గత వైసీపీ పాలనలో రాష్ట్రం అన్ని విధాలా నష్టపోయిందని జనసేన జిల్లా అధ్యక్షుడు టీసీ వరుణ్ ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం మహిళా సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తోందని, 'తల్లికి వందనం', 'దీపం-2', 'ఆడబిడ్డ నిధి' వంటి పథకాలతో వారికి ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తోందని సింగనమల ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి తెలిపారు. అనంతపురం జిల్లా అభివృద్ధికి గండికోట రిజర్వాయర్ నుంచి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్, అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ, కార్గో ఎయిర్‌పోర్ట్ వంటి వాటికి నిధులు కేటాయించాలని ఎంపీ అంబికా లక్ష్మీనారాయణ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

ఫ్రాన్స్‌లో మిన్నంటిన ఉద్యమం-

కొత్త ప్రధానికి వ్యతిరేకంగా ఆందోళనలు

ట్రాఫిక్ సిగ్నళ్ల వద్ద కూర్చుని ఆందోళన చేపట్టారు. మెక్రాన్ నాయకత్వంపై ఆగ్రహం, రాజకీయ, సామాజిక అన్యాయానికి గురైన వర్గాల్లో ఈ ఉద్యమం వేగంగా వ్యాప్తి చెందింది. అయితే, ఈ ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహిస్తున్నది ఎవరనే విషయం మాత్రం ఇప్పటికీ స్పష్టంగా తెలియదు అంతకుముందు ఫ్రాన్స్‌లో ప్రధానమంత్రి ఫ్రాన్సువా బేరూ నాయకత్వంలోని మైనారిటీ ప్రభుత్వం సోమవారం ఓడిపోయింది. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ప్రవేశపెట్టిన అవిశ్వాస తీర్మానంపై పార్లమెంటులో జరిగిన ఓటింగులో ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా 194 మంది సభ్యులు, ప్రతికూలంగా 364 మంది ఓటు వేశారు. ఫలితంగా ప్రధాని బేరూ, అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయెల్ మెక్రాన్‌కు రాజీనామా సమర్పించక తప్పని పరిస్థితి నెలకొంది. 74 సంవత్సరాల బేరూ గతేడాది డిసెంబరులో ప్రధానమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. అయితే, బేరూ ఓడిపోతారని అందరూ భావించినా ఇంత ఘోర పరాజయానికి గురవుతారని ఎవరూ అనుకోలేదు! సొంత పార్టీలోనే కొందరు ఆయనకు ఓటేయలేదని తెలుస్తోంది. బేరూ పరాజయం ఫ్రాన్స్ రుణ సంక్షోభాన్ని పరిష్కరించబోదని అధికార పార్టీ సభ్యుడొకరు అభిప్రాయపడ్డారు. కాగా, ఇప్పటికే బడ్జెట్ సమస్యలు, ఉక్రెయిన్ యుద్ధం, గాజా పరిస్థితి, అమెరికా అధ్యక్షుని విధానాల్లో గందరగోళం కారణంగా ఫ్రాన్స్ అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న సమయంలో తాజాగా స్వదేశంలోనూ ఆందోళనలు ప్రారంభమయ్యాయి. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో మరోసారి ఫ్రాన్స్‌లో అనిశ్చితి రాజ్యమేలనుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

చిచ్చు పెట్టడం కాదు.. ఢిల్లీ వెళ్లి నిధులు తేండి

బీజేపీ నేతల తీరుపై మండిపడ్డారు. "బీజేపీ నేతలు రాజకీయాలు చేయడం తప్ప ఇంకేం చేస్తారు? మతపరమైన భావోద్వేగాలను రెచ్చగొట్టడం, ప్రజల మధ్య విభేదాలు సృష్టించడం వారికి అలవాటుగా మారింది. వారికి నిజంగా రాష్ట్రంపై ప్రేమ ఉంటే ఢిల్లీ వెళ్లి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన పన్నుల వాటా, ఉపాధి హామీ నిధులు తీసుకురావాలి. మేకెదాటు, మహదాయి సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు అనుమతులు సాధించాలి" అని సవాల్ విసిరారు. మద్దూరులో గణేష్ నిమజ్జనం సందర్భంగా జరిగిన రాళ్ల దాడి ఘటన గురించి విలేకరులు ప్రశ్నించగా, తాను రాష్ట్రం బయట ఉన్నందున పూర్తి వివరాలు తెలియవని, సమాచారం లేకుండా స్పందించనని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే సతీశ్ సైల్ అరెస్టును ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. కేవలం కాంగ్రెస్ నేతలను ఇబ్బంది పెట్టేందుకే ఇలాంటి దాడులు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. 2010 నుంచి విచారణలో ఉన్న కేసులో ఇప్పుడు అరెస్టు చేయాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చిందని ప్రశ్నించారు.

జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక కోసం సర్వే చేయిస్తున్నాం..

మాగంటి సునీతకు అందరి ఆశీస్సులు ఉంటాయని ఆశిస్తున్నామని ఆయన అన్నారు. ఈ ఉప ఎన్నికల్లో భారీ మెజార్టీతో పార్టీని గెలిపించడమే గోపీనాథ్‌కు సరైన నివాళి అని పేర్కొన్నారు. ఓటుకు రూ. 5 వేలు పంచితే గెలుస్తామని కాంగ్రెస్ నేతలు భావిస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇచ్చిన హామీలు ఒక్కటి కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయలేదని మండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రి సోదరుడు చెరువులో ఇళ్లు కట్టినా హైడ్రా వెళ్లడం లేదని, కానీ పేదల బస్తీలకు వెళ్లి కూలగొడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఓటర్ల జాబితాలో దొంగ ఓట్లు ఉంటే తొలగించాలని కేటీఆర్ అన్నారు. ఓటరు జాబితాలో పేరు లేకుంటే చేర్చాలని సూచించారు. పేదలకు ఇవ్వడానికి డబ్బులు లేవు కానీ మూసీ ప్రాజెక్టుకు డబ్బులు ఉన్నాయా అని విమర్శించారు. కేసీఆర్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి కావాలంటే జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో సత్తా చాటాలని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ఒక్క మైనార్టీ మంత్రి లేరని కేటీఆర్ అన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ నుంచి బీఆర్ఎస్ జైత్రయాత్ర ప్రారంభం కావాలని ఆకాంక్షించారు. మాగంటి సునీత మాట్లాడుతూ, గోపీనాథ్‌లాగే తనకూ కార్యకర్తలు అండగా నిలవాలని కోరారు. గోపీనాథ్ ఆశయాలను నెరవేర్చేందుకు అందరం కలిసి పని చేద్దామని పిలుపునిచ్చారు. పార్టీలో కష్టపడే కార్యకర్తలకు గుర్తింపు ఉందని మాజీ ఎమ్మెల్యే విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి అన్నారు. ఉప ఎన్నికల్లో పార్టీని భారీ మెజార్టీతో గెలిపిద్దామని ఆయన అన్నారు.

నేపాల్ లో చిక్కుకున్నవారి కోసం

తెలంగాణ ప్రభుత్వం హెల్ప్ లైన్

మంత్రిత్వ శాఖ, ఖాట్మండులోని భారత రాయబార కార్యాలయంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటోంది.

ఉద్యోగులకు రేవంత్ సర్కార్ గుడ్ న్యూస్.. ఈ 9 తొమ్మిది యూనియన్స్ కు గుర్తింపు

నేపాల్‌లో ఎవరైనా తెలంగాణ చిక్కుకుంటే వారి కుటుంబ సభ్యులు ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ అధికారులను ఈ కింది నంబర్ల ద్వారా సంప్రదించవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. వందన: రెసిడెంట్ కమిషనర్ ప్రైవేట్ సెక్రటరీ లైజన్ హెడ్ ం91 9871999044, జి.రక్షిత్ నాయక్: లైజన్ ఆఫీసర్. ం91 9643723157, సిహెచ్. చక్రవర్తి: పబ్లిక్ రిలేషన్ ఆఫీసర్ ం91 9949351270 నంబర్లను సంప్రదించాలని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ పౌరులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు అధికారిక సమాచారాన్ని మాత్రమే నమ్మాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. తప్పుడు ప్రచారాన్ని పట్టించుకోవద్దని సూచించింది. తెలంగాణ పౌరులకు నేపాల్‌లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని విధమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్టు తెలిపింది.

నేపాల్‌లో చిక్కుకున్నవారిని సురక్షితంగా తీసుకొస్తాం

మొదటి పేజి తరువాయి

సచివాలయం నుంచి నేపాల్‌లో చిక్కుకున్న తెలుగువారితో వీడియోకాల్?లో మంత్రి లోకేశ్? మాట్లాడారు. సుమారుగా 261 మంది: ఆర్టీజీఎస్ కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్‌లో సీఎస్ విజయానంద్‌తో మంత్రి లోకేశ్ సమీక్షించారు. ఇప్పటివరకు 261 మంది తెలుగువారు నేపాల్‌లో చిక్కుకున్నట్లు గుర్తించారు. నేపాల్‌లో చిక్కుకున్న బాధితులను రప్పించేలా చూడాలని సీఎస్‌ను లోకేశ్? కోరారు. కాఠ్‌మాండూ నుంచి విశాఖకు విమానం ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. బాధితులను స్వస్థలాలకు చేర్చేందుకు జిల్లాల వారీగా వివరాలు అధికారులు సేకరించారు. నేపాల్ ఎంబసీ, విదేశాంగశాఖ అధికారులతో నిరంతరం చర్చలు జరిపారు.

నేపాల్‌లో చిక్కుకున్నవారిని సురక్షితంగా తీసుకొస్తాం: మంత్రి లోకేశ్

కాఠ్‌మాండూలో మంగళగిరి వాసులు: ఏపీభవన్ అధికారులతో సీఎం కార్యాలయ అధికారి కార్తికేయ మిశ్రా సంప్రదిస్తున్నారు. పవన్ ఆదేశాలతో నేపాల్ బాధితులతో శ్రీనివాసరావు, రామకృష్ణ సమన్వయం చేశారు. కాఠ్‌మాండూలో 8 మంది మంగళగిరి వాసులు చిక్కుకున్నారు. నేపాల్‌లోని పశుపతి ఫ్రంట్ హోటల్‌లో మంగళగిరి వాసులు తలదాచుకున్నారు. మంగళగిరికి చెందిన హేమసుందర్, నాగలక్ష్మితో వీడియోకాల్ మాట్లాడారు. నిన్న తమ బస్సుపై ఆందోళనకారులు దాడి చేశారని బాధితులు తెలిపారు. హోటల్‌లో మరో 40 మంది తెలుగువారు తలదాచుకున్నట్లు బాధితులు వెల్లడించారు. కాఠ్‌మాండూలోని హోటల్‌లో విశాఖకు చెందిన 81 మంది తెలుగు ప్రజలు తలదాచుకున్నారు. విశాఖకు చెందిన

రోజారాణితో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఏపీ ప్రజలను క్షేమంగా తీసుకొచ్చే బాధ్యత మాదని భరోసా ఇచ్చారు. విదేశాంగశాఖతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామన్నారు. ప్రతి రెండు గంటలకోసారి సంప్రదిస్తామని తెలిపారు. కాఠ్‌మాండూ నుంచి విశాఖకు విమానం ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. కాఠ్‌మాండూ విమానాశ్రయానికి కిలోమీటరు దూరంలోని హోటల్‌లో ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. వైద్య, మౌలిక సౌకర్యాల సంస్థ ఛైర్మన్ టచ్‌లో ఉంటారని తెలిపారు.ఏపీ భవన్ అధికారి అర్జా శ్రీకాంత్, అధికారులతో లోకేశ్ సమీక్షించారు. ఈ సమీక్షలో కార్తికేయ మిశ్రా, ముఖేష్ కుమార్ మీనా, కోన శశిధర్, అజయ్ జైన్, హిమాన్షు శుక్లా, జయలక్ష్మి పాల్గొన్నారు. 261 మంది తెలుగువారు నేపాల్‌లో చిక్కుకున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. ఏపీ వాసులు రాష్ట్రానికి చేరుకునేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు. నిరంతరం విదేశాంగశాఖ అధికారులతో ఏపీ అధికారులు సంప్రదిస్తున్నారు. ఏపీ భవన్?లో ప్రత్యేక సెల్ ఏర్పాటు : నేపాల్ పర్యటనకు వెళ్లి ప్రస్తుతం అక్కడ నెలకొన్న ఆందోళనకర పరిస్థితుల కారణంగా చిక్కుకుపోయిన తెలుగు ప్రజలకు తక్షణ సాయం అందించడానికి ఏపీ ప్రభుత్వం ఢిల్లీలోని ఏపీ భవన్‌లో ప్రత్యేక హెల్ప్?లైన్? ఏర్పాటు చేసింది. నేపాల్?లో ఇబ్బందికర పరిస్థితుల్లో ఉన్న తెలుగు వారు ం91 98183 95787 నంబర్‌లో నోడల్ అధికారి సురేష్‌ను సంప్రదించవచ్చునని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. సీఎం చంద్రబాబు, కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు అక్కడి తాజా పరిస్థితులపై కేంద్ర విదేశాంగ శాఖ మంత్రితో నిరంతరం సంప్రదిస్తున్నట్లు తెలియజేసింది. అక్కడ తెలుగువారు చిక్కుకుపోయినట్లు తెలిసిన వెంటనే రెసిడెంట్ కమిషనర్ అర్జా శ్రీకాంత్ నేపాల్‌లోని భారత రాయబారి నవీన్ శ్రీవాస్తవతో మాట్లాడారు. వెంటనే ఎంబసీ ద్వారా సాయం అందించాలని విన్నవించినట్లు పేర్కొంది. ప్రస్తుతం కాఠ్‌మండూలోని బఫాల్ ప్రాంతంలో 30 మంది తెలుగువారు ఎంబసీ ద్వారా సాయం పొందుతున్నట్లు వెల్లడించింది. నేపాల్?లో ఉన్న భారతీయుల కొరకు భారత రాయబార కార్యాలయం ఖాట్మండు , రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లను ఏర్పాటుచేసింది. నేపాల్ లో ప్రస్తుత పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని, నేపాల్ లో ఉన్న భారతీయుల సహాయార్థం భారత రాయబార కార్యాలయం ఖాట్మండు ఈ నెంబర్లకు సాధారణ కాల్స్ తో పాటు వాట్సాప్ లో కూడా సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ కి చెందిన వారు నేపాల్ లో చిక్కుకుపోయి ఏదైనా అత్యవసర సహాయం లేదా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటుంటే, ఢిల్లీలోని ఏపీ భవన్ 9818395787, 24/7 హెల్ప్ లైన్ నంబర్లు 0863 2340678, వాట్సాప్ నెంబరం 8500027678 సంప్రదించవచ్చునని అధికారులు తెలిపారు. ఇమెయిల్: లో సంప్రదించగలరని తెలిపారు.

అనంతపురం సభ... జగన్ పై చంద్రబాబు సెటైర్లు...

మొదటి పేజి తరువాయి

ప్రజలకు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నామని చెప్పడానికే ఈ విజయోత్సవ సభ నిర్వహిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. అనంతపురంలో ఏర్పాటు చేసిన 'సూపర్ సిక్స్-సూపర్ హిట్' బహిరంగ సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ, ఎన్నికల హామీలను విజయవంతంగా అమలు చేశామని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాల ప్రజల జీవితాలను మార్చే ప్రభుత్వమని, సంక్షేమం అంటే ఓట్ల రాజకీయం కాదని, అదొక బాధ్యత అని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం ప్రజావేదిక కూల్చివేతతో విధ్వంసం మొదలుపెట్టి, రాష్ట్రాన్ని అప్పులపాలు చేసిందని, పెట్టుబడులను తరిమేసిందని చంద్రబాబు విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక, పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల జీవితాలను మార్చేందుకు సూపర్ సిక్స్ పథకాలను అమలు చేశామని తెలిపారు. "నాడు పెన్షన్ల పెంపు అసాధ్యమన్నారు, తల్లికి వందనం పథకాన్ని ట్రోల్ చేశారు, ఉచిత బస్సు ప్రయాణం అసాధ్యమని హేళన చేశారు. కానీ, కూటమి ప్రభుత్వం వాటన్నింటినీ సుసాధ్యం చేసి చూపించింది" అని ఆయన గుర్తుచేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం అందరి ప్రభుత్వం, అన్ని వర్గాల ప్రభుత్వం, అందరి జీవితాలు మార్చే ప్రభుత్వం అని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. "ప్రధాని మోదీ దసరాకు కానుక ఇస్తున్నారు. జీఎస్టీ సంస్కరణలు తెచ్చారు. ధరలను తగ్గిస్తున్నారు. పన్నులను తగ్గించడం వంటి మంచి నిర్ణయం తీసుకున్న ప్రధాని మోదీని అభినందించాలి. యూనివర్సల్ హెల్త్ స్కీం తెచ్చాం. దీంతో పేదల వైద్య ఖర్చులు తగ్గుతాయి" అని చెప్పారు. "మెడికల్ కాలేజీలంటే తెలియని నాయకుడు... నేనేదో పొడిచేశానని మాట్లాడుతున్నాడు" అంటూ జగన్‌ను ఉద్దేశించి ఎద్దేవా చేశారు. భూమి ఇచ్చినంత మాత్రాన మెడికల్ కాలేజీ అయిపోదని... రాష్ట్రంలో మెడికల్ కాలేజీలు తెచ్చిన ఘనత టీడీపీ ప్రభుత్వానిదే అని అన్నారు. ఫౌండేషన్ వేసి, రిబ్బన్ కట్ చేసి, ఏదో చేశానని చెప్పుకుంటున్నారని విమర్శించారు. అసెంబ్లీకి రండి... మెడికల్ కాలేజీలపై చర్చిద్దామని సవాల్ విసిరారు. ఇదే సమయంలో, నేపాల్‌లో ఆందోళనల కారణంగా చిక్కుకుపోయిన 200 మంది తెలుగువారిని సురక్షితంగా వెనక్కి తీసుకువచ్చే బాధ్యతను మంత్రి నారా లోకేశ్ కు అప్పగించినట్లు సీఎం వెల్లడించారు. రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ ద్వారా పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

కూటమి ఐక్యంగా పనిచేస్తుంది: పవన్ కల్యాణ్

డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ, పార్టీలు వేరైనా ప్రజా శ్రేయస్సు కోసం కూటమి ఐక్యంగా పనిచేస్తుందని అన్నారు. రాయలసీమలో కరవును పారదోలి అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలో ప్రతి వ్యక్తికి రూ. 25 లక్షల ఆరోగ్య బీమా అందిస్తున్నామని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 4 వేల కిలోమీటర్ల సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టామని వివరించారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో డోలీ మోతలు లేకుండా గిరిజన గ్రామాలకు రోడ్లు నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ మాట్లాడుతూ, సూపర్ సిక్స్ పథకాలు రాష్ట్ర సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధికి దోహదపడతాయని అన్నారు. డబుల్ ఇంజన్ ప్రభుత్వం వల్లే రాష్ట్రానికి రూ. 10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయని తెలిపారు. పోలవరం ప్రాజెక్టుకు రూ. 12,500 కోట్లు, అమరావతి నిర్మాణానికి రూ. 15 వేల కోట్లు కేంద్రం కేటాయించిందని గుర్తుచేశారు. రాయలసీమకు 200 టీఎంసీల నీటి హామీని త్వరలోనే అమలు చేస్తామని ఆయన ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత మాట్లాడుతూ, కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాతే రైతన్నలకు భరోసా లభించిందని, 'అన్నదాత సుఖీభవ' కింద తొలి విడత సాయం అందించామని తెలిపారు. ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, దీపం పథకాలతో మహిళలకు అండగా నిలిచారని, చంద్రబాబు నాయకత్వంలో రాయలసీమ 'రతనాల సీమ'గా మారుతోందని ఆమె అన్నారు.

చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి.. వాళ్లను చూస్తుంటే గుండె తరుక్కుపోతున్నది

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా వేదికగా కీలక ట్వీట్ పెట్టారు. 'అసెంబ్లీలో యూరియా కొరత, వరదల మీద చర్చ చేయాలని బీఆర్ఎస్ డిమాండ్ చేస్తే, మాకు యూరియా, వరదల కంటే బురద రాజకీయాలే ముఖ్యమన్నారు. ప్రజా సమస్యలను గాలికి వదిలి, కక్ష సాధింపు చర్యలే లక్ష్యంగా ఆదరాబాదరాగా ఆదివారం సభను నిర్వహించి, అర్థంతరంగా, అసంపూర్తిగా ముగించారు. ఈ ప్రభుత్వానికి రైతుల కష్టాలపై చర్చించే సమయం లేదు, సామర్థ్యం లేదు. దిక్కుమాలిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరు తెలంగాణ రైతాంగానికి పెనుశాపంగా మారింది. భారత దేశ చరిత్రలో యూరియా కోసం రైతులు ఇంతగా తిప్పలు పడ్డ పరిస్థితులు ముందెన్నడూ లేదు. చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి కావచ్చు. కాంగ్రెస్ చేతగాని, దద్దమ్మ పాలన వల్ల పంట పొలాల్లో ఉండాల్సిన రైతులు యూరియా కోసం నడిరోడ్ల వెంట బారులు తీరుతున్నారు. ఆధార్ కార్డు, పాస్ బుక్కులు చేత పట్టుకొని యూరియా బస్తా కోసం పడిగాపులు కాస్తున్నారు. పండుగ లేదు.. పబ్బం లేదు.. వాన లేదు.. ఎండ లేదు.. రాత్రి లేదు.. పగలు లేదు.. క్యూలో నిలబడుతున్నారు.. అలసి పడిపోతున్నారు..

ఉద్యోగులకు రేవంత్ సర్కార్ గుడ్ న్యూస్.. ఈ 9 తొమ్మిది యూనియన్స్ కు గుర్తింపు

ఓపిక లేక క్యూలో చెప్పులు, పాస్‌బుక్కులు, అట్ట డబ్బాలు, ఖాళీ సీసాలు, రాళ్లు పెట్టి రోజుల పాటు నిరీక్షిస్తున్నారు. పత్తి పూత దశతో ఉంది.. ఇప్పుడు యూరియా వేయకపోతే దిగుబడి రాదు అని ఒక రైతు.. వరి పొట్ట దశలో ఉంది.. యూరియా చల్లకపోతే పంట వేసి వృథం అని మరొక రైతు పడుతున్న ఆవేదన చూస్తే గుండె తరుక్కుపోతున్నది. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న యూరియా సంక్షోభానికి నిన్న సిద్దిపేట జిల్లా జగదేవ్‌పూర్‌లో కట్టలు తెంచుకున్న రైతుల ఆగ్రహమే నిదర్శనం. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం మీద అసహనంతో జుట్లు పట్టుకొని

కొట్టుకోవాల్సి రావడమే కాంగ్రెస్ వైఫల్యానికి నిదర్శనం. ఎక్కడిక్కడ హైవేలెక్కి ధర్నాలు చేస్తున్న రైతన్నల ఆగ్రహ జ్వాలలే నిదర్శనం.

మానసిక సమస్యలకు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సొల్యూషన్

ఇది కాంగ్రెస్ తెచ్చిన సంక్షోభం.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నిర్లక్ష్యం వల్ల రైతన్నకు వచ్చిన సంక్షోభం. యూరియా అడిగిన పాపానికి రైతుల చెంపలు చెల్లుమనిపించిన సోకాల్డ్ ప్రజా పాలన ఇది. 22 నెలల పాలనలో యావత్ తెలంగాణ రైతాంగాన్ని నడి రోడ్డు మీదకు ఈడ్చిన దుర్మార్గ పాలన ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానిది, రేవంత్ రెడ్డిది. కేసీఆర్ పాలనలో సకాలంలో సరఫరా అయిన యూరియాను ఇప్పుడు ఎందుకు చేయలేకపోతున్నారు. పాలకులు మారగానే పాలసీలు మారిపోతాయా? రైతుల కష్టాలు తీర్చని ప్రభుత్వం ఉండి ఏం లాభం. కేంద్రం నుంచి యూరియా తెప్పించడంలో, సరఫరాలో ఈ ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి ముందస్తు ప్రణాళిక లేకపోవడం శోచనీయం. రాష్ట్రంలో రెండు నెలలుగా ఇదే పరిస్థితి కొనసాగుతున్నా, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొద్దునిద్ర నటిస్తుండటం దారుణం. రైతులకు అవసరమైన యూరియాను సరఫరా చేయడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఘోర వైఫల్యం. రైతు డిక్లరేషన్ అని దగా చేసారు. రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, పంట బోనస్ పేరుతో పచ్చి మోసం చేశారు. దేశానికి అన్నం పెట్టే రైతన్నను కన్నీళ్లు పెట్టిస్తున్నారు. అరిగోస పెడుతున్నారు. జై కిసాన్ అని నాటి కాంగ్రెస్ అంటే, నై కిసాన్ అని నేటి రేవంతు అంటున్నాడు.

మౌలిక వసతుల కల్పనకు సంపూర్ణ సహకారం: ఎంపీ రఘునందన్ రావు

బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఎంపీలు ఉండి ఏం లాభం.. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఒకరిపై ఒకరు నెపం నెట్టుకోవడం తప్ప చేస్తున్నదేం లేదు. బీజేపీ, కాంగ్రెస్ నిర్లక్ష్యం వైఖరి రైతాంగానికి మరణశాసనంగా మారింది. ఇప్పటికే కేంద్ర ప్రభుత్వం పామాయిల్ పై దిగుమతి సుంకాన్ని 10శాతం తగ్గించడంతో ఆయిల్ ఫాం రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. తాజాగా అమెరికా నుంచి దిగుమతి అయ్యే పత్తిపై సుంకాన్ని ఎత్తివేయడంతో మూలిగే నక్కపై తాటిపండు పడ్డట్టె బాధ పడుతున్నారు. ఇక యూరియా విషయంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యం వైఖరి వల్ల రైతులు కంటి నిండా నిద్ర పోని పరిస్థితి. ఇన్ని సమస్యలు రైతులను చుట్టుముడుతున్నా ఇక్కడి బీజేపీ(%దీజూ%), కాంగ్రెస్ ఎంపీలకు ఉలుకు లేదు, పలుకు లేదు. 8 మంది బీజేపీ ఎంపీలు, 8 మంది కాంగ్రెస్ ఎంపీలు ఉండి తెలంగాణకు చేస్తున్నది ఏమున్నది. ఏమీ లేదు. శుష్క ప్రియాలు శూన్య హస్తాలు.

తెలంగాణలో మళ్లీ వర్షాలు.. ఆ జిల్లాలకు హెచ్చరిక

పామాయిల్ పై దిగుమతి సుంకం తగ్గింపును ఉపసంహరించుకోవాలని, పత్తిపై ఎత్తివేసిన దిగుమతి సుంకాన్ని యదావిధిగా కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పనికి మాలిన డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ మానుకొని, రైతాంగానికి అవసరమైన యూరియా సరఫరా చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలని బీఆర్ఎస్ పక్షాన డిమాండ్ చేస్తున్నాం. లేదంటే యూరియా కోసం రైతుల పక్షాన ఉద్యమాన్ని తీవ్రతరం చేస్తామని హెచ్చరిస్తున్నాం' అని హరీష్ రావు ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొన్నారు.

'రాజ్యాంగం, ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడే ఉద్దేశం మోదీ, షాకు లేదు'

మొదటి పేజి తరువాయి

సహజం. రాజ్యాంగాన్ని కాపాడడం, ప్రజాస్వామ్యాన్ని సురక్షితంగా ఉంచడమే మా లక్ష్యం. మహాత్మా గాంధీ, సర్దార్ వల్లాభాయ్? పటేల్ లాంటి గొప్ప వ్యక్తులు ఇక్కడే జన్మించి స్వాతంత్ర్యాన్ని సంపాదించారు. వీరిద్దరూ ఎంతో గౌరవప్రదమైన వ్యక్తులు. ఈ దేశం ఐక్యంగా ఉండడానికి కారణం ఈ ఇద్దరు వ్యక్తులే. కానీ మరో ఇద్దరు వ్యక్తులకు మాత్రం రాజ్యాంగం, ప్రజాస్వామ్యం సురక్షితంగా ఉండడం ఇష్టం లేదు."

మల్లిఖార్జున ఖర్గే, కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు

అటు ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక ఫలితాలపై స్పందించిన ఖర్గే, ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ఎన్నికల యుద్ధమనేది సాధారణమని వ్యాఖ్యానించారు. తమకు మోజార్టీ లేదని, తమకు ఎన్ని ఉన్నాయో అన్ని ఓట్లు వచ్చాయని గుర్తు చేశారు. అంతకుముందు కాంగ్రెస్? ఎంపీ మనీశ్? తివారీ మాట్లాడుతూ ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో క్రాస్? ఓటింగ్?పై దర్యాప్తు జరగాలని కోరారు. "ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో ఒకవేళ ఇండీ కూటమి నుంచి క్రాస్ ఓటింగ్? జరిగితే కచ్చితంగా దర్యాప్తు చేయించాలి. క్రాస్ ఓటింగ్ అనేది చాలా తీవ్రమైన అంశం. ఇప్పుడు మీరు చెబుతున్నది నిజమా కాదా అని శాస్త్రీయమైన విచారణ జరగాల్సిన అవసరం ఉంది" అని అభిప్రాయపడ్డారు. అంతకుముందే ఇండీ కూటమిలో క్రాస్ ఓటింగ్ జరిగిందంటూ కేంద్ర మంత్రి కిరణ్? రిజిజు ఎక్స్?లో పోస్ట్ చేశార. "ఇండీ కూటమిలోని కొందరు ఎంపీలకు నా ధన్యావాదాలు. కొందరు వారి మనసాక్షి ప్రకారం ఉపరాష్ట్రపతి

ఎన్నికల్లో ఎన్డీఏ అభ్యర్థి సీపీ రాధాకృష్ణన్?కు ఓటు వేశారు. కానీ మా ఎన్డీఏ కుటుంబ సభ్యులు మాత్రం ఐక్యంగా ఉన్నారు. నిజమైన దేశభక్తుడు, సమర్థుడైన ఉపరాష్ట్రపతిని ఎన్నుకున్నందుకు అందరికి ధన్యావాదాలు." అని కేంద్ర మంత్రి కిరణ్? రిజిజు అన్నారు.

రాధాకృష్ణన్‌కు ఊహించిన దానికంటే 14 ఓట్లు ఎక్కువ

పార్లమెంటు ఉభయసభల్లో సీట్లు 788 ఉండగా రాజ్యసభలో ఆరు, లోక్‌సభలో ఒకటి ఖాళీగా ఉండటంతో 781 మందికి ఓటువేసే హక్కు లభించింది. కి చెందిన ఏడుగురు, 4, శిరోమణి అకాలీదళ్‌కు చెందిన ఒకరు ఓటింగ్‌కు దూరంగా ఉండగా 769 మంది ఎంపీలకు ఓటింగ్ అవకాశం దక్కింది. పోలింగ్ ముగిసేటప్పటికి 767 మంది ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. చెల్లని ఓట్లు 15 చొప్పున ఉండగా చెల్లుబాటైన ఓట్లలో ఎన్డీయే అభ్యర్థికి 60.10శాతం, ప్రతిపక్షాల అభ్యర్థికి 39.89శాతం ఓట్లు వచ్చాయి. అయితే రాధాకృష్ణన్‌కు ఊహించిన దానికంటే 14 ఓట్లు ఎక్కువ రాగా, జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డికి ఆ మేరకు తగ్గాయి. ప్రతిపక్షాలవైపు ఉన్నవారు అభ్యర్థికి క్రాస్ ఓటింగు చేసినట్లు స్పష్టమవుతోంది. దాదాపు 40 మంది ఎంపీలు ఆత్మ ప్రబోధానుసారం ఓట్లువేశారని లోక్‌సభలో చీఫ్ విప్ సంజయ్ జాయస్‌వాల్ చెప్పారు.

సంపాదకీయం

సర్వేపల్లి నుంచి చంద్రాపురం దాకా

అనుకున్నట్లుగానే ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక విషయంలో పెద్ద ఆశ్చర్యాలు ఏమీ లేవు. ఎన్డీఏ అభ్యర్థి చంద్రాపురం పొన్నుసామి రాధాకృష్ణన్‌కే మెజారిటీ ఓట్లు ఉన్నాయి కనుక ఆయన అవలీలగా ఉపరాష్ట్రపతిగా ఎంపికయ్యారు. ఇరుపక్షాల మధ్య బొటాబొటి ఓట్ల తేడా ఉంటే ఈ ఎన్నిక ఆసక్తికరంగా ఉండేది. కాని ఎన్డీఏ మిత్రపక్షాలన్నీ కలిసికట్టుగా ఉండడమే కాక, ఎన్డీఏ యేతర పార్టీలు కూడా కొన్ని మద్దతు ప్రకటించడం, కొన్ని పార్టీలు తటస్థంగా ఉంటామని ప్రకటించడంతో ఈ ఎన్నికల ఫలితాలు ఎలా ఉంటాయో ముందుగానే స్పష్టమైపోయింది. సీపీ రాధాకృష్ణన్‌కు రావాల్సిన ఓట్ల కంటే ఎక్కువ రాగా ప్రతిపక్షాల అభ్యర్థి జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డికి పడాల్సిన ఓట్ల కంటే తక్కువ పడ్డాయి. ప్రతిపక్షాలకు చెందిన 315 మంది ఎంపీలూ ఓటు వేశారు అని కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాంరమేశ్ ప్రకటించిన కొద్ది గంటల్లోనే జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డికి 300 ఓట్లు వచ్చాయని రిటర్నింగ్ అధికారి ప్రకటించారు. ప్రతిపక్షాల శిబిరం నుంచే క్రాస్ ఓటింగ్ జరిగిందన్న విషయం స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. ప్రజాస్వామ్యంలో ఇది అనూహ్యం కాదు. ఆశ్చర్యకరమయిన విషయం ఏమంటే ఇరుపక్షాలు వర్క్‌షాప్‌లు, మాక్ ఓటింగ్‌లు నిర్వహించినా 15 ఓట్లు చెల్లకుండా పోయాయి! ఉపరాష్ట్రపతి పదవి మన దేశంలో రెండవ అత్యున్నత రాజ్యాంగ హెూదా. ఇది కూడా లాంఛనమైన పదవి అయినప్పటికీ జగదీప్ ధన్‌ఖడ్ రాజీనామా తర్వాత జరిగిన ఈ ఎన్నికకు ప్రాధాన్యత పెరిగింది. మోదీ ప్రభుత్వమే ఏరి కోరి తెచ్చుకున్న జగదీప్ ధన్‌ఖడ్ వారికే తలనొప్పిగా మారడంతో ఆయనను వదిలించుకున్నారన్న విషయం స్పష్టమే అయినప్పటికీ ఉపరాష్ట్రపతి పదవికి ఉన్న ప్రాధాన్యత తగ్గలేదు. అందుకు కారణం తొలి ఉపరాష్ట్రపతి అయిన సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ నుంచి ఎందరో ఆ పదవికి వన్నె తెచ్చారు. రాజ్యసభ చైర్మన్‌గా కూడా ఉపరాష్ట్రపతి పదవి చర్చలో ఉంటుంది కనుక ఆ పదవిలో ప్రాధాన్యతను విస్మరించలేనిది. వారి ప్రతి చర్యనూ ప్రజలు గమనించే అవకాశం ఉంటుంది. రెండుసార్లు లోక్‌సభకు ఎన్నికైన రాధాకృష్ణన్ సాధు స్వభావి, మృదుభాషి. ఉపరాష్ట్రపతి పదవికి ఉన్న ప్రాధాన్యతను కాపాడేందుకు ఆయన ప్రయత్నిస్తారనడంలో సందేహం లేదు. రాధాకృష్ణన్‌కు ఉన్న నేపథ్యం, సైద్ధాంతిక నిబద్ధత రీత్యా ఆయనను ధన్‌ఖడ్ మాదిరి వదిలించుకునే అగత్యం బీజేపీ అగ్రనేతలకు రాకపోవచ్చు. అంత సాహసం కూడా వారు చేసే అవకాశం లేదు. ఏదిఏమైనప్పటికీ గత నెల రోజులుగా ఉపరాష్ట్రపతి పదవిపై మీడియాలో విస్తృత చర్చ జరిగింది. సీపీ రాధాకృష్ణన్ ఎక్కడా పెద్దగా నోరు విప్పనప్పటికీ, ప్రతిపక్షాల శిబిరం తరపున పోటీ చేసిన జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డి ఉధృతంగా ప్రచారం చేశారు. వివిధ రాష్ట్రాల్లో తిరిగి అక్కడి నేతల్ని, ప్రజాప్రతినిధులను కలుసుకున్నారు. రాజ్యాంగ విలువల్ని కాపాడేందుకు, ప్రజాస్వామ్యం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఉపరాష్ట్రపతి పదవి అనేది ఎంత ముఖ్యమో అని ఆయన వివరించారు. ఈ పదవి పార్టీలకు అతీతమైనదని, ఎంపీలు స్వేచ్ఛగా ఓటు వేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. రాజకీయాల్లో అంతర్గత ప్రయోజనాలే కాని అంతరాత్మ ప్రబోధాలు ఎక్కడ పనిచేస్తాయి? ఉపరాష్ట్రపతి పదవీ ఎన్నిక ప్రతిపక్షాలు సంఘటితం అయ్యేందుకు దోహదం చేసింది. ఓట్ చోరీ, బిహార్‌లో ఎస్ఐఆర్‌కు వ్యతిరేకంగా వర్షాకాల సమావేశాల్లో ప్రతిపక్షాలు కలిసికట్టుగా ఉభయసభల్ని స్తంభింపచేశాయి. పహల్గామ్‌పై జరిగిన చర్చలో ప్రభుత్వాన్ని అనేక అంశాలపై నిలదీశాయి. అనుకున్న దానికంటే కొన్ని ఓట్లు తగ్గినప్పటికీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల ఫలితం ప్రతిపక్షాల ఐక్యతపై పెద్దగా ప్రభావం చూపే అవకాశాలు లేవు. పై పెచ్చు ఎన్డీఏకూ, ఇండియా కూటమికీ మధ్య ఉన్న సైద్ధాంతిక వ్యత్యాసాల్ని స్పష్టంగా చెప్పేందుకు ఈ ఎన్నికలు అవకాశం కల్పించాయి. బాల్యం నుంచీ హిందూత్వ భావజాలంతో ఎదిగిన సీపీ రాధాకృష్ణన్‌కు పోటీగా సోషలిస్టు భావజాలం గల సుదర్శన్‌రెడ్డిని అన్ని పక్షాలు ఏకగ్రీవంగా తమ అభ్యర్థిని ఎంచుకోవడమే ఈ సైద్ధాంతిక వ్యత్యాసానికి నాంది పలికింది. రాజ్యాంగ నైతికత, అందరికీ సామాజిక న్యాయం, ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన విలువ అన్న అంశాలపై సుదర్శన్‌రెడ్డి ప్రచారం చేశారు. ఒకరకంగా ప్రతిపక్షాలకు, ముఖ్యంగా కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఇదివరకు లేని ఒక సిద్ధాంతవేత్త రూపంలో సుదర్శన్‌రెడ్డి లభించారని చెప్పవచ్చు. ఇండియా కూటమి అభ్యర్థి ఓటమి చెందినప్పటికీ ఆయన ప్రచారం చేసిన అంశాల ప్రాధాన్యత మాత్రం తగ్గిపోయే అవకాశం లేదు. ప్రతిపక్షాలు ఎదుర్కొంటున్నది ఎన్డీఏనో, బీజేపీనో కాదు, దేశ రాజకీయాల్లో ఒక బలమైన శక్తిగా ఉన్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీని అని స్పష్టంగా చెప్పక తప్పదు. అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచీ, ఆ మాటకొస్తే అధికారంలోకి రానప్పటి నుంచీ నరేంద్రమోదీ అనేక ప్రతికూలతలను ఎదుర్కొన్నారు. గుజరాత్ అల్లర్ల నుంచీ ఎన్నో ఆటుపోట్లు ఆయనకు ఎదురయ్యాయి. ప్రధానిగా పెద్దనోట్ల రద్దు, సాగు చట్టాల నుంచి ఇటీవల పహల్గామ్ సంఘటన, అమెరికాతో విభేదాల దాకా ఆయన ఎన్నో సమస్యలను, స్వీయ ప్రతిష్ఠ దెబ్బతినడాన్ని ఎదుర్కొన్నారు. కాని ఆసక్తికరమైనదేమిటంటే ఆయన గ్రాఫ్ ఎప్పుడు పడిపోతుందో, ఎప్పుడు పెరుగుతుందో చెప్పడం కష్టం. ఆయన జాబితాలో వైఫల్యాలెన్నో విజయాలూ అంతకు మించి ఉన్నాయి. అందువల్ల ప్రధానమంత్రి అనుకూల పక్షాలే కాదు, మోదీని మనస్ఫూర్తిగా సమర్థించని ఎన్నో పక్షాలు కూడా ప్రత్యక్షంగా ఆయనను వ్యతిరేకించడానికి భయపడతాయి. ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో ఎన్డీఏ అభ్యర్థి గెలిచినప్పటికీ ఆయనకు సమస్యలు తొలగిపోతాయని కాని, కొత్త సమస్యలు రావని కానీ, ఆయన వాటిని ఎదుర్కోలేరని కానీ చెప్పడానికి వీల్లేదు. ఆయన డిగ్రీ గురించి వివాదం తలెత్తినప్పటికీ అవతలి వారి కంటే నాలుగాకులు ఆయన ముందే చదివి ఉంటారన్నదానిలో సందేహం లేదు. రష్యా, చైనా అధినేతలు పుతిన్,

తిరగబడిన నేపాల్!

చిన్న నిప్పురవ్వ చాలు... పెనుమంటలు ఎగిసిపడటానికి! ఒక్క కారణమే చాలు... అసంతృప్తి పెల్లుబుకటానికీ, అధికార పీఠాల్ని కూలదోయటానికీ!! ఆ మధ్య శ్రీలంకలో, మొన్న బంగ్లాదేశ్‌లో, నెల క్రితం ఇండోనేసియాలో రోడ్లపైకి వెల్లువలా వచ్చిపడిన యువత శక్తేమిటో నేపాల్ ప్రధాని కేపీ శర్మ ఓలి గ్రహించలేకపోయారు. నిరసనంటే తెలియని, ఉద్యమమంటే ఎరుగని 'జెన్ జీ' తరాన్ని తక్కువ అంచనా వేశారు. అందుకే అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమం మొదలై 36 గంటలు కాకుండానే ఆయనకు పదవీ భ్రష్టత్వం తప్పలేదు. అధ్యక్షుడు రాంచంద్ర పౌడ్వాల్ సైతం రాజీనామా చేశారు. కానీ ఈలోగా హింస పెల్లుబికి పార్లమెంటుకు నిప్పంటుకుంది. అధ్యక్షుడు, ప్రధాని భవంతులు తగలడిపోయాయి. మంత్రుల నివాసాలూ, పార్లమెంటు ఉన్న సింఘా దర్బార్ ఆవరణ ఉద్యమకారుల లక్ష్యంగా మారింది. మంత్రుల్ని రక్షించటానికి ఆర్మీ హెలికాప్టర్లు రంగ ప్రవేశం చేయాల్సివచ్చింది. మాజీ ప్రధాని, పాలకపక్షంలో భాగస్వామిగా ఉన్న నేపాలీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు షేర్ బహదూర్ దేవ్‌బా, ఆయన భార్య విదేశాంగమంత్రి అర్జురమా దేవ్‌బా, నేపాల్ మావోయిస్టు పార్టీ నేత, మాజీ ప్రధాని ప్రచండ తదితరుల ఇళ్లపై దాడులు చేయగా, దేవ్‌బా దంపతులపై దౌర్జన్యం చేసి, నెత్తురోడుతున్న దేవ్‌బాను ఈడ్చుకెళ్లారు. భద్రతా దళాల కాల్పుల్లో 19 మంది మరణించగా, దాదాపు 500 మంది గాయపడ్డారని చెబుతున్నారు. చెప్పుకోదగిన నాయకుడు లేకున్నా సోమవారం ఉదయం వందల మందితో మొదలైన ఉద్యమం మధ్యాహ్నానికే వేలసంఖ్యకూ, అటు తర్వాత లక్షల్లోకి మారింది. దేశ రాజధాని కఠ్మాండూను దాటి జిల్లాలకు వ్యాపించింది. లాఠీచార్జి, బాష్పవాయు గోళాలు, రబ్బరు బుల్లెట్లు, చివరకు కాల్పులు ఫలితాన్నివ్వలేదు సరిగదా... ఆగ్రహించిన గుంపులు అధికార సౌధాలపై పడ్డాయి. హింసకు దిగొద్దన్న వినతులు బేఖాతరు కావటంతో ఉద్యమాన్ని విరమిస్తున్నామని నిర్వాహకులు ప్రకటించాల్సి వచ్చింది. మొదట ఉద్యమం శాంతియుతంగా ప్రారంభమైంది. దానికి ప్రభుత్వమే ఆజ్యం పోసింది. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా పిలుపందుకుని వస్తున్న విద్యార్థులు, యువతతో ఆ ప్రాంతం నిండుతుండగానే ప్రభుత్వం యూట్యూబ్, ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ తదితర 26 వెబ్ సైట్లను నిలిపివేసింది. ఆ మాధ్యమాలు పన్నులు చెల్లించకపోవటం వల్లే నిలిపేశామని సంజాయిషీ ఇచ్చినా నిజమేమిటో అందరికీ తెలుసు. కనబడే కారణం మాధ్యమాల నిషేధమే అయినా అక్కడ నెలకొన్న ఆర్థిక సంక్షోభం అసలు హేతువు. సగటున రోజుకు రెండు వేలమంది పొట్టనింపుకోవటానికి దూర తీరాలకు వలసపోయే దుఃస్థితి నెలకొంది. దీన్ని సరిచేయకపోగా ప్రాజెక్టులన్నీ అవినీతి మయంగా మారాయి. సంపన్నుల పిల్లలు విదేశాల సందర్శనకు పోయి విలాసాల్లో గడుపుతూ సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఆ దృశ్యాలు షేర్ చేయటం సహజంగానే నిరుద్యోగంతో దుర్భర జీవనం సాగిస్తున్న యువతలో ఆగ్రహాన్ని కలిగించింది. ఇందుకు ప్రస్తుత పాలక పక్షంలోని సీపీఎన్(యూఎంఎల్), నేపాలీ కాంగ్రెస్‌లతోపాటు అరకొర సీట్లతో కింగ్‌మేకర్‌గా మిగిలిపోయిన మావోయిస్టు పార్టీ సైతం సిగ్గుపడాలి. శ్రీలంకలో మూడేళ్ల క్రితం, నిరుడు బంగ్లాదేశ్‌లో, నేడు నేపాల్‌లో ఒకే మాదిరి దృశ్యాలు కనిపించటం యాదృచ్ఛికం కాదు. ఈ మూడు ఉద్యమాలూ యువత, విద్యార్థుల నాయకత్వంలోనే జరిగాయి. మూడింటి మధ్యా కనబడే మరో పోలిక ఏమంటే... వీటికి చైనాయే అధిక వడ్డీలకు అప్పులిచ్చి ఆర్థికంగా కుంగదీసింది. ఉదాహరణకు నేపాల్ పౌర విమానయాన మౌలిక సదుపాయాల మెరుగు కోసమంటూ తలపెట్టిన పోఖరా అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి చైనా ప్రధాన రుణదాత. 2,200 కోట్ల డాలర్ల ఈ ప్రాజెక్టు రెండేళ్ల క్రితం సాకారమైంది. కానీ అది వృథా వ్యయమని కొన్నాళ్లకే తేలిపోయింది. అందులో 10.5 కోట్ల డాలర్లకు పైగా అవినీతి జరిగిందని నిర్ధారణ అయింది. ఆ రుణాన్ని రీషెడ్యూల్ చేయాలని నేపాల్ కోరుతున్నా చైనా ససేమిరా అంటోంది. బెల్ట్ అండ్ రోడ్ ఇనీషియేటివ్(బీఆర్ఐ) ప్రాజెక్టు కూడా కష్టాల్లో పడింది. సరిగ్గా ఆగ్రహ జ్వాలల్లో నేపాల్ మండుతుండగా ఓలి శర్మ చైనా పర్యటన ముగించుకుని రావటం గమనించదగ్గది.

జీవితం ఒక వరం - దాన్ని సంరక్షిద్దాం!

ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 10న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 'ప్రపంచ ఆత్మహత్యల నిరోధక దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, అంతర్జాతీయ ఆత్మహత్యల నిరోధక సమితి ఆధ్వర్యంలో ఈ దినోత్సవం నిర్వహించబడు తుంది. దీని ఉద్దేశం.. పెరుగుతున్న ఆత్మహత్యల సమస్యపై అవగాహన పెంచడం, ఆత్మహత్యలకు గురయ్యే ప్రమాదంలో ఉన్నవారిని రక్షించడం. ప్రభుత్వాలు, సమాజం, కుటుంబం కలిసి పని చేయడం.

రక్తమోడిన నేపాల్... దశాబ్దాల అసంతృప్తి ప్రతిఫలమా?

2025 కాలానికి థీమ్, " అంటే ఆత్మహత్యలపై మౌనం కాకుండా సంభాషణ మొదలుపెట్టాలి. ఎందుకంటే ఆత్మహత్య ఆలోచనలను దాచి పెట్టడం వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఆత్మహత్య అనేది వ్యక్తిగత సమస్య మాత్రమే కాదు, ఇది ఒక సామాజిక, ఆర్థిక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్య.

మానసిక ఆరోగ్యంపై ఉచిత అవగాహన ఇచ్చే సంస్థ దేశంలోని పరిస్థితి..

ప్రపంచంలో అత్యధిక ఆత్మహత్యలు జరుగు తున్న దేశాల్లో భారత్ ఒకటి. ఆత్మహత్యలతో తీవ్రమైన సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోంది, నేషనల్ క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో (ఎన్‌సీఆర్‌బీ) ప్రతి సంవత్సరం విడుదల చేసే గణాంకాలు మన దేశంలో మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎంత దారుణంగా ఉందో బహిర్గతం చేస్తాయి. 2024 నివేదిక ప్రకారం భారత్‌లో 1,77,557 లక్షల మందికి పైగా ప్రాణాలు తామే తీసుకున్నారు. అంటే సగటున ప్రతిరోజూ 485 మంది, ప్రతి గంటకు 20 మందికి పైగా భార తీయులు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారు. 2023లో 1,70,924 మందితో పోలిస్తే 2024లో 3.9% పెరుగుదలన్న మాట. ఇక లింగ ప్రాతిపదికన, పురుషులు 67%, మహిళలు 32%, ఇతరులు 1% కన్నా తక్కువవయసు వారీగా 2024లో 18%-%30 ఏళ్లు 36%, 31%-%45 ఏళ్ల వారు 33%, 46%-%60 ఏళ్ల వారు 17%, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు 7%, అంటే భారతదేశ యువజనులు మొత్తం ఆత్మహత్యల్లో 70% పైగా ఉన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఆలస్యం వెనుక కుట్ర చేస్తోంది ఎవరు?

తెలుగు రాష్ట్రాలలో..

ఎన్‌సీఆర్బీ 2024 ప్రకారం, తెలంగాణలో 10,856 ఆత్మహత్యలు జరిగాయి. 2021లో 10,171 ఉంది. అయితే ప్రస్తుతానికి ఇవి కొద్దిగానే పెరిగినప్పటికీ సంఖ్య భయంకరంగానే ఉంది. ఆత్మహత్యల రేటు, 15.8 (జాతీయ సగటు కంటే ఎక్కువ), రైతుల ఆత్మహత్యలు 1,720. అప్పులు, పంటలు విఫలం, వాతా వరణం. విద్యార్థులు 890 (పరీక్షల ఒత్తిడి, ఉద్యోగ భయం). గృహిణీలు 2,040 మంది చనిపోయారు. కుటుంబ సమస్యలు, రోగాలు, పరీక్ష విఫలతలు, రైతుల రుణ బాధలు ప్రధాన కారణాలు.. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్, వరంగ ల్, ఖమ్మం జిల్లాల్లో అధిక ఆత్మహత్యల రేట్ నమోదు అయింది. అదే సమయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 12,320 ఆత్మహత్యలు చేసుకు న్నారు. ఎక్కువగా కర్నూలు, విజయవాడ, గుంటూరు, విశాఖ జిల్లాలో నమోదు చేసినవి. ఇక విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు ఎక్కువగా ఇంటర్మీడియట్, ప్రవేశ పరీక్షల సమయంలో జరుగుతున్నాయి. రైతుల ఆత్మహత్యలు కూడా పెద్ద సమస్యగానే కొనసాగుతున్నాయి.

పిల్లల క్రూరత్వానికి.. మనం కూడా కారకులమే!

ప్రధాన కారణాలు..

2024లో రైతులు, వ్యవసాయ కార్మికుల ఆత్మహత్యలు 12,160 నమోదు అయ్యాయి. ఇందులో రైతులు, పెద్దలు %-% 9,543, వ్యవసాయ కూలీలు %-% 2,617. 2024లో విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు 13,120. అంటే ప్రతి రోజు 36 మంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా నీట్, ఐఐటీ-జేఈఈ, యూపీఎస్సీ వంటి పోటీ పరీక్షల ఒత్తిడి పెరుగుతూనే ఉంది. 2024లో 15,920 నిరుద్యోగులు తమ జీవితాన్ని ముగించారు. 2023తో పోలిస్తే ఇది 6% పెరుగుదల. 2024లో 22,380 గృహిణులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. ఇది మొత్తం మహిళా ఆత్మహత్యల్లో దాదాపు 50%. కుటుంబ ఒత్తిడి, ఆర్థిక సమస్యలు, సంబంధాల విభేదాలు ప్రధాన కారణాలు.. వయస్సు, వృత్తి వారీగా చూసినట్లయితే, 15%-%29 ఏళ్ల యువతలో పరీక్షలు, కెరీర్ ఒత్తిడి, ప్రేమ విఫలతలు ప్రధాన కారణాలు.. 30%-%45 ఏళ్ల వారిలో ఆర్థిక ఒత్తిడి, కుటుంబ సమస్యలు. 45%-%60 ఏళ్ల వారిలో వ్యాధులు, డిప్రెషన్. దినసరి కూలీలు, అప్పులు. వర్షాభావం, రుణభారం, మార్కెట్ సమస్యలు ఇందుకు కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

నివారణ పద్ధతులు..

ఆత్మహత్య వ్యక్తిగత నిర్ణయం కాదు, అది సమాజం, కుటుంబం, ఆర్థిక వ్యవస్థల ప్రతి బింబం. ఎన్‌సీఆర్బీ గణాంకాలు మన ముందు ఒక మేల్కొలుపు గంట మోగిస్తున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత తీసుకుంటే, ప్రతి మనిషి ప్రాణం విలువైనదే అని గుర్తిస్తే, ఇవి తగ్గించడం సాధ్యమే. వ్యక్తిగత స్థాయిలో, సమస్యలు పంచుకోవడం, మానసిక సహాయం పొందడం. వ్యసనాల నుండి దూరంగా ఉండడం. ధ్యానం, యోగా, ఆరోగ్యకర జీవనశైలి. కుటుంబం స్థాయిలో, ఓపెన్ కమ్యూనికేషన్, ప్రేమతో ప్రోత్సహించడం. పిల్లలపై అధిక ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవడం. మానసిక రుగ్మతల లక్షణాలు గమనించడం. పాఠశాల కాలేజీ స్థాయిలో, కౌన్సెలింగ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు. పరీక్షల ఒత్తిడిపై అవగాహన కార్యక్రమాలు. పీర్ సపోర్ట్ గ్రూప్‌లు, ప్రభుత్వం స్థాయిలో, మానసిక ఆరోగ్య సేవల విస్తరణ, ఆర్థిక సంక్షోభం తగ్గించే పథకాలు. రైతులకు బీమా, రుణమాఫీ. పెస్టిసైడ్ నియంత్రణ, హై రిస్క్ ఏరియాలో రక్షణ చర్యలు, మీడియా తన వం తుగా ఆత్మహత్యలపై సంచలన వార్తల ప్రసారాన్ని నివారించాలి. హెల్ప్‌లైన్ నంబర్లను తప్పనిసరిగా ప్రచురించాలి. పాఠశాల స్థాయిలో నుంచే మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన తప్పనిసరి చేయాలి. అందుకు సమాజం మొత్తం కృషి అవసరం.

మోదీని ఇరుకున పెట్టిన ట్రంప్!

'మోదీతో నేను ఎప్పుడూ స్నేహంగానే ఉంటాను. ఆయనో గొప్ప ప్రధాని. అయితే, ప్రస్తుతం ఆయన చేస్తున్న పని నాకు నచ్చలేదు. కానీ, ఇండియా, అమెరికా మధ్య ప్రత్యేక సంబంధం ఉంది. దాని గురించి దిగులు చెందాల్సిన అవసరం లేదు'.. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ శుక్రవారం వైట్‌హౌస్ ఓవల్ ఆఫీస్‌లో అన్న మాటలివి. అగ్రరాజ్య అధినేత మాటల్లో ఎన్ని వైరుధ్యాలున్నాయో ఇప్పుడు అమెరికా, భారత్ మధ్య అన్ని సంక్లిష్ట అంశాలున్నాయి. ఇండియా ఎగుమతి చేసే సరకులు, సేవలపై పన్నులను మొదట పాతిక శాతం, ఆ తర్వాత 50 శాతానికి ట్రంప్ ఇటీవల పెంచేశారు. ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధం చేస్తున్న రష్యా నుంచి పెద్ద మొత్తంలో ముడిచమురు దిగుమతి చేసుకుంటున్నదంటూ భారత్‌పై రికార్డు స్థాయిలో టారిఫ్‌లు విధించడంతో ఏ అమెరికా నాయకుడూ చేయనంత హాని ఇండియాకు జరిగే ప్రమాదం ముంచుకొస్తున్నది. దీనికి ముఖ్యంగా ప్రధాని మోదీ బాధ్యత కూడా లేకపోలేదు. ప్రపంచంలో పురాతన ప్రజాస్వామ్య దేశమైన అమెరికా, అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య రాజ్యమైన భారత్ మధ్య సంబంధాలు గత రెండు దశాబ్దాల్లో ఎప్పుడూ లేనంతగా క్షీణించాయి. ప్రచ్ఛన్న యుద్ధ శకం ముగిశాక 1990ల్లో అమెరికాతో మైత్రిని బలోపేతం చేసుకుంది భారత్. డెమొక్రాట్లు అధికారంలో ఉన్నా, ఇప్పటిలా రిపబ్లికన్లు రాజ్యమేలినా రెండింటి మధ్య బంధం, ముఖ్యంగా ఆర్థిక, వాణిజ్య సంబంధాలు, ఇంకా చెప్పాలంటే రాజకీయ బంధాలు బలపడుతూనే వచ్చాయి. దీనికి తోడు ఐటీ విప్లవం కారణంగా 21వ శతాబ్దంలో భారత్ నుంచి వలసల్లో అనూహ్య వేగం పుంజుకున్నది. దీంతో అమెరికాలో భారత సంతతి ప్రజల సంఖ్య 40 లక్షలకు చేరుకున్నది. అయితే, 2017లో మొదటిసారి అధ్యక్ష పదవిని ట్రంప్ చేపట్టాక ఇండియాతో, ప్రధాని మోదీతో అమెరికా మైత్రీ బంధం బలోపేతమైనట్టుగానే కనిపించింది. 2025 జనవరి 20న అమెరికా అధ్యక్షుడిగా తన రెండో ఇన్నింగ్స్‌ను ట్రంప్ ఆరంభించారు. వెంటనే ఆసియా వాణిజ్య దిగ్గజం చైనాతో వ్యాపార కీచులాటలకు తెరతీశారు. అంతటితో ఆగకుండా ఉరుము ఉరిమి మంగలం మీద పడ్డట్టు ఇండియాపై విరుచుకుపడ్డారు. గ్లోబలైజేషన్ కారణంగా తయారైన వస్తువులు, సరకులను చైనా నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటూ, దేశంలో వస్తూత్పత్తి రంగాన్ని అమెరికా దాదాపు మూసివేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో వాణిజ్య లోటును సాకుగా చూపించి చైనాను అగ్రరాజ్యం 'శిక్షించబోతున్నదని', ఇక ముందు 'డ్రాగన్' స్థానాన్ని ఇండియా నెమ్మదిగా కైవసం చేసుకుంటుందని అంచనా వేశారు. ఈ జోస్యం నిజం కావడానికి అవకాశాలు తక్కువని అతి త్వరలోనే తేలిపోయింది. చైనాపై కంటే భారత్ మీదే అమెరికా అధ్యక్షుడి ఆగ్రహం రోజూవారీగా 'వెల్లడవడం' దేశంలో మొదట్లో ఆందోళనకు, తర్వాత అలజడికి కారణమైంది. మోదీ గొప్పవాడని పొగడ్తలతో ముంచెత్తిన ట్రంప్ నిన్నగాక మొన్న ఉక్రెయిన్‌వార్ పోరు 'మోదీ యుద్ధం' అనే వరకూ వెళ్లారంటే, రెండు పెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశాల మధ్య సంబంధాలు ఏ దిశగా పయనిస్తున్నాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉక్రెయిన్ ప్రజలను ఊచకోత కోస్తున్న రష్యా నుంచి ముడిచమురు కొనుగోలును భారత్ తక్షణమే ఆపేయాలన్న ట్రంప్ హెచ్చరికను వెంటనే అమలు చేయడం చాలా కష్టం. వాస్తవానికి మన కంటే ఎక్కువ మొత్తంలో రష్యా నుంచి ఆయిల్ దిగుమతి చేసుకుంటున్న దేశం చైనా. కానీ, ఈ విషయంలో చైనాను ట్రంప్ చూసీచూడనట్టు వదిలేశారు. అంటే, రష్యా చమురు దిగుమతి అన్నది సాకు మాత్రమేనని స్పష్టమవుతున్నది. ముడిచమురు దిగుమతుల విషయంలో గతంలో పశ్చిమాసియా దేశాలపై ఎక్కువ ఆధారపడిన ఇండియా 2022 ఫిబ్రవరిలో ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా దాడి మొదలయ్యాక తన విధానం మార్చుకుంది. ఉక్రెయిన్ పోరు ఆరంభమయ్యే వరకూ రష్యా నుంచి ఇండియా క్రూడాయిల్ దిగుమతులు రెండు శాతం కంటే తక్కువే. ఈ యుద్ధ పర్యవసానాల కారణంగా చవకగా రష్యా నుంచి ముడిచమురు కొనుగోలు చేసే అవకాశం వచ్చింది. ఇప్పుడు భారత్ చేసుకునే ఆయిల్ దిగుమతుల్లో మూడో వంతు రష్యా నుంచే కావడం గమనార్హం. రష్యా ఆయిల్‌ను ఎవరూ కొనకపోతే అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముడిచమురు ధరలు పెరుగుతాయని, అది అమెరికా ప్రయోజనాలకు హానికరమని తెలిసే బైడెన్ సర్కారు అప్పట్లో ఆంక్షలు విధించలేదు. ఫలితంగా, అమెరికాకు భారత ఎగుమతులు 8,700 కోట్ల డాలర్ల స్థాయికి చేరుకోవడంలో ఎలాంటి అవరోధాలు ఎదురుకాలేదు. 2014లో మోదీ గద్దెనెక్కినప్పటి నుంచీ అమెరికాతో వాణిజ్య కార్యకలాపాలు పెంచుకోవడం, అగ్రరాజ్యానికి ఎగుమతులు ప్రోత్సహించడంపై దృష్టి కేంద్రీకరించారు. నిరంతరం మారుతూ ఉండే ట్రంప్ విధానాల వల్ల ఇండియా భారీగా నష్టపోయే పరిస్థితులు దాపురించాయి మోదీ తన సొంత రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు, అక్కడి మూలాలున్న రిలయన్స్ వంటి బడా కంపెనీలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారనేది జగమెరిగిన సత్యం. దేశంలో అతిపెద్ద చమురుశుద్ధి కర్మాగారం జామ్‌నగర్ రిఫైనరీ ఉన్న రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఈ వ్యాపారంలో దిగ్గజంగా మారింది. ఫలితంగా ఈ కంపెనీ అధిపతి ముకేష్ అంబానీ ఆసియాలో అతిపెద్ద కుబేరుడయ్యారు. అంతర్జాతీయ పరిణామాలు, గుజరాతీ ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర సర్కారు విధానాలు ముకేష్‌ను ఈ స్థాయికి తీసుకెళ్లాయి. 2021కి ముందు జామ్‌నగర్ రిలయన్స్ రిఫైనరీ మొత్తం క్రూడాయిల్ దిగుమతుల్లో రష్యన్ ముడిచమురు వాటా 3 శాతమే. 2025లో రష్యా ఆయిల్ దిగుమతులు సగటున 50 శాతానికి ఎగబాకాయి. ఈ వివరాలను ఫిన్లాండ్ కేంద్రంగా పనిచేసే సెంటర్ ఫర్ రీసెర్చ్ ఆన్ ఆయిల్ అండ్ క్లీన్ ఎయిర్ (క్రియా) వెల్లడించింది. 2025 మొదటి ఏడు నెలల్లో 1.80 కోట్ల టన్నుల క్రూడాయిల్‌ను రష్యా నుంచి రిలయన్స్ దిగుమతి చేసుకుంది. అంటే మొత్తం మీద రష్యా నుంచి చేసుకునే ఈ దిగుమతులు ఇటీవల 64 శాతం వరకూ పెరిగినట్టు లెక్క. రిలయన్స్ చేసుకుంటున్న రష్యా ఆయిల్ దిగుమతులు, దాని ఎగుమతులను (2021 నుంచి 2025 జులై వరకు) 'క్రియా' పరిశీలించగా ఆసక్తికర విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. 2023 ఫిబ్రవరి నుంచి కిందటి జూలై వరకు ఈ రిఫైనరీ దాదాపు 8600 కోట్ల డాలర్ల విలువైన తన ఉత్పత్తులను ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎగుమతి చేసింది. ఆశ్చర్యకరమైన వాస్తవం ఏమంటే రష్యాపై ఆంక్షలు విధించిన దేశాలకు ఈ మొత్తం ఎగుమతుల్లో 43% వెళ్లాయి. మూడో వంతు ఎగుమతులు ఈయూకు, 630 కోట్ల డాలర్ల విలువైన ఎగుమతులు అమెరికాకు చేరుకున్నాయి. 2025 జూలై చివరి వరకు ఈ రిఫైనరీ నుంచి దాని చమురు ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల్లో సింహభాగం అమెరికాకు చేరుకోవడం విశేషం. 2025 ఈ రిఫైనరీ ఆయిల్ ఉత్పత్తుల అతిపెద్ద దిగుమతిదారు అమెరికా అయినప్పటికీ ట్రంప్ పోకడలు, దానికి మోదీ స్పందనలో ఎలాంటి మార్పు కనిపించకపోవడం

రూరల్ ఎస్సై అనిల్ కుమార్ దంపతులు అయ్యప్ప స్వామి అన్నదానంలో, ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు

అక్షర విజేత గణపవరం : నాదెండ్ల మండలం, గణపవరం గ్రామంలో అయ్యప్ప స్వామి వారి అన్నదాన కార్యక్రమం మరియు ప్రత్యేక పూజలు బుధవారం నాడు వైభవంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమాలకు చిలకలూరిపేట రూరల్ ఎస్సై అనిల్ కుమార్, ఆయన సతీమణి అనంతలక్ష్మి దంపతులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. అయ్యప్ప స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన తర్వాత, అన్నదాన కార్యక్రమంలో ఎస్సై దంపతులు భక్తులకు స్వయంగా వడ్డించి భోజనం చేసారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై అనిల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, అయ్యప్ప స్వామి ఆశీస్సులు ప్రజలందరికీ ఉండాలని, సమాజంలో శాంతి, సౌభాగ్యం నెలకొనాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు, అయ్యప్ప స్వామి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బదిలీపై వెళ్లిన ఉపాధ్యాయునికి ఘన సన్మానం

అక్షరవిజేత,మర్రిపాడు/నెల్లూరు బ్యూరో : పడమటి నాయుడు పల్లి ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు గా పనిచేసి బదిలీపై వెళ్లిన మాగంటి సుబ్బయ్యను పాఠశాల సిబ్బంది,గ్రామస్తులు,సహచర ఉపాధ్యాయులు ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు భాగ్యలక్ష్మి మాట్లాడుతూ ఉన్నత వ్యక్తిత్వం ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడిగా పాఠశాల అభివృద్ధికి,విద్యార్థుల సంక్షేమానికి వారు చేసిన సేవలను ఘనంగా కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశ్రాంత ప్రధానోపాధ్యాయులు రామయ్య,ఉపాధ్యాయులు దొంతు. రత్నయ్య,నరసా రెడ్డి,కర్యావుల రమణయ్య,విజయభాస్కర్ రెడ్డి,తోక. వెంగయ్య,వెంకటేశ్వర్లు,రాజేంద్ర కుమార్,వెంకటరెడ్డి,యలగాల శ్రీనివాసులు,నాగేశ్వర రెడ్డి,అబ్దుల్ మునాఫ్,వెంకటసుబ్బయ్య,మున్ని,గ్రామానికి చెందిన కొండారెడ్డి,విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగానికి అర్హత సాధించాను

దయచేసి ఉద్యోగం ఇప్పించండి

ఓ దళిత డిఎస్సీ అభ్యర్థి ఆవేదన

ముఖ్యమంత్రి, విద్యా శాఖా మంత్రి కి విన్నవించిన అభ్యర్థి.

అక్షర విజేత కోటనందూరు: కాకినాడ జిల్లా, రౌతులపూడి మండలం, లచ్చిరెడ్డిపాలెం గ్రామానికి చెందిన మోటుకూరి గోవిందు ఎంఏ ఇంగ్లీష్ ,ఎంఏ ఫిలాసఫీ, బీఈడీ చేశాడు. డీఎస్సీ 2025 లో పరీక్ష రాసి ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో 75.43 మార్కులతో 62వ ర్యాంకు సాధించాడు. 95 స్కూల్ అసిస్టెంట్ ఇంగ్లీష్ ఉద్యోగాలు ఉండగా ఎస్సీ గ్రేడ్-3 లో 8 ఉద్యోగాలు ఉన్నాయి. గోవిందు 5వ ర్యాంకు సాధించాడు. ఉద్యోగం వస్తుందని ఆశతో ఎదురుచూస్తున్న తరుణంలో కాల్ లెటర్ రాకపోవడంతో విజయవాడ విద్యా భవన్ కి వెళ్లి సంబంధిత అధికారులను అడగగా ఓపెన్ క్యాటగిరిలో 25 ర్యాంకు వచ్చిన వ్యక్తికి రిజర్వేషన్ కేటగిరిలో ఉద్యోగం ఇవ్వడం వలన నీ ఉద్యోగం ఇరకాటంలో పడిందని తెలియజేయడంతో కన్నీరు మున్నీరైన అభ్యర్థి అప్పుచేసి 10 నెలలు శ్రీకాకుళం, హైదరాబాదులలో కోచింగ్ తీసుకొని పరీక్ష రాశారని తెలియజేశారు. పేదవాడినైన నాకు భార్య ఇద్దరు ఆడపిల్లలు ఉన్నారని, డీఎస్సీ 2025 లో ఉద్యోగం వస్తుందని ఆశగా ఎదురుచూసిన నాకు నిరాశ ఎదురైందని ఆవేదన చెందాడు. అయ్యా ముఖ్యమంత్రి విద్యాశాఖా మంత్రి దయచేసి నాకు రావాల్సిన ఉద్యోగం ఇచ్చి నన్ను ఆదుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

పల్నాడు జిల్లా స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యం లో ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా ఎంపికలు

అక్షర విజేత పల్నాడు జిల్లా గుంటూరు జిల్లా : పాఠశాల విద్య పల్నాడు జిల్లా స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యం లో ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా ఎంపికలు స్పెల్-1 లో భాగంగా అండర్ -14 %డ% 17 బాలుర మరియు బాలికల విభాగం లో ఈ నెల 11 వ తేది నుండి 19 వ తేది వరకు జిల్లా జట్ల ఎంపికలు జరుగుతాయని పల్నాడు జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ఎల్. చంద్రకళ స్కూల్ గేమ్స్ కార్యదర్శి . ఎన్. సురేష్ కుమార్, మహిళా కార్యదర్శి . వి. పద్మావతి తెలియచేశారు. 2025-26 విద్య సంవత్సరం లో జరగబోయే స్కూల్ గేమ్స్ మండల మరియు డివిజన్ స్థాయి లో నిర్వహిస్తారు మండల స్థాయి మరియు డివిజన్ స్థాయి లో ఖో-ఖో, కబ్బడి, వాలీబాల్, చదరంగం, బ్యాడ్మింటన్, అథ్లెటిక్స్, మరియు యోగా టోర్నమెంట్' మరియు సెలెక్షన్స్ నిర్వహించి జిల్లా జట్టులను ఎంపిక చేస్తారు. అండర్ -14 విభాగం లో పాల్గొనే వారు జనవరి 1-2012 తర్వాత జన్మించి ఉండాలి. అండర్ -17 విభాగం లో పాల్గొనేవారు జనవరి 1 -2009 తర్వాత జన్మించి ఉండాలి. అండర్ -19 విభాగం లో పాల్గొనేవారు జనవరి 1-2007 తర్వాత జన్మించి ఉండాలి. స్కూల్ గేమ్స్ ఎంపికలో పాల్గొనేవారు(2025-26) సంవత్సరానికి ఒక విభాగం లో మాత్రమే పాల్గొనవలెను. ఓపెన్ స్కూల్ మరియు ఐటిఐ పాలిటెక్నిక్ కోర్సు చేసేవారు స్కూల్ గేమ్స్ నందు పలుగోనటకు అనర్హులు. పోటీ లో పాల్గొనేవారు వారి జనన ధృవీకరణ పత్రము మరియు స్టడీ సర్టిఫికేట్లను తీసుకొని రావలెను. ఇంటర్మీడియట్ చదివే వారు జిల్లా సెలెక్షన్స్ లో డైరెక్ట్ గా పాల్గొనవలేను. జిల్లా ఎంపికలకు వచ్చు విద్యార్థులు మధ్యన భోజనం కొరకు స్కూల్ నుండి ఎంట్రీ ఫార్మ్ తీసుకొనిరావలెను. డైరెక్ట్ జిల్లా సెలెక్షన్స్ లో టీమ్ గేమ్స్ సంబంధించి ఉత్తమ క్రీడకారులని మాత్రమే వారి వారి పాఠశాల నుండితీసుకురావలెను.

అండర్-19 రాష్ట్రస్థాయి చెస్ టోర్నీకి డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గురుకులం కళాశాల విద్యార్థులు....

అక్షర విజేత కోటనందూరు: కాకినాడ జిల్లా తుని నియోజకవర్గం తుని మండలం కొత్తూరు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గురుకుల జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులు అండర్-19 రాష్ట్రస్థాయి చెస్ టోర్నమెంట్ కు ఎంపికయ్యారు. 10-9-2025 తేదీన రాజమహేంద్రవరం ఎస్ కే వి టి డిగ్రీ కళాశాలలో జరిగిన అండర్-19 చెస్ టోర్నీ లో సీనియర్ ఎంపీసీ విద్యార్థి జక్కల సంతోష్, జూనియర్ బైపిసి విద్యార్థి వై చిన్ని రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యారు. చెస్ లో ఎంపికైన కళాశాల విద్యార్థులను ఫిజికల్ డైరెక్టర్ సంతోష్ రాజు, ప్రిన్సిపాల్ ఎం రాజు మరియు అధ్యాపక బృందం అభినందించారు.

పాయకరావుపేట పంచాయతీలో ఆక్రమిత పబ్లిక్ స్థలాల సమగ్ర సర్వే

మాట నిలబెట్టుకున్న రాష్ట్ర హెూం మంత్రి వంగలపూడి అనిత

పట్టణంలో 8 పబ్లిక్ స్థలాల సర్వే సహా జియో టాగింగ్

అక్షర విజేత పాయకరావుపేట : మండల కేంద్రం కేంద్రం పాయకరావుపేట పంచాయతీలో ఇటీవల వరకు వేసిన అనదికార లేఔట్లకు గానూ పంచాయతీకి రియల్టర్లు కేటాయించవలసిన 10 శాతం పబ్లిక్ స్థలాలలో రాష్ట్ర హెూం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆదేశం మేరకు డిప్యూటీ ఎంపీడీవో, ఇంచార్జ్ ఈవో కుంచె డేవిడ్ ఆధ్వర్యంలో ముగ్గురితో కూడిన సర్వే బృందం బుధవారం సమగ్ర సర్వే చేపట్టారు. ఇక్కడి పంచాయితీ పబ్లిక్ స్థలాల ఆక్రమణల పర్వం అనంతరం కొన్ని స్థలాలు క్రయ విక్రయాలు జరిగిన విషయమై పేటలో యదేచ్చగా అక్రమ లేఔట్ లు, కోట్ల విలువైన పబ్లిక్ స్థలాల మాయం శీర్షికన కొన్ని పత్రికలలో ప్రచురించిన వార్తకు స్పందించిన హెూమ్ మంత్రి అనిత పంచాయతీలోని పబ్లిక్ స్థలాల సమగ్ర సర్వేకు ఆదేశించారు. పట్టణంలో 2003 నుంచి 2011 వరకు రియల్టర్లు వేసిన 48 అనధికార లేఔట్లకు గాను అప్పట్లో పంచాయితీకి పబ్లిక్ స్థలాలు కేటాయించారు. దరిమిలా పంచాయతీకి కేటాయించిన పబ్లిక్ స్థలాలు అక్కడక్కడ ఆక్రమనకు గురైన విషయం తెలిసిందే. వీటన్నిటిపై పత్రికలలో వరుసగా వచ్చిన కథనాలపై హెూంమంత్రి అనిత సహ అధికారులు తీవ్రంగా స్పందించారు. ఇందులో భాగంగా వీఆర్వో సహా ఇద్దరు సచివాలయ సర్వేర్లు పట్టణంలో గల ఎనిమిది వరకు పబ్లిక్ స్థలాలను సమగ్ర సర్వే చేసి సరిహద్దులు నిర్ధారించారు. సమగ్ర సర్వే అనంతరం ఆయా స్థలాలను జియో ట్యాగింగ్ చేయాలన్న హెూం మంత్రి అనిత సూచన మేరకు సర్వే సిబ్బంది స్థలాల విస్తీర్ణం సహా భూమి ఆకారాన్ని సర్వే సిబ్బంది జియో ప్యాకింగ్ చేసినట్లు పంచాయతీ సిబ్బంది వి.వరహాలు బాబు తెలిపారు.

పరెడ్డి వెంకాయమ్మ జ్ఞాపకార్థం ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం విజయవంతం

శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన కొల్లూరి రాంబాబు,, పరెడ్డి లక్ష్మి రెడ్డి.

జీలుగుమిల్లి మండలం దర్భగూడెం గ్రామంలోని జంగారెడ్డిగూడెం రాజా హాస్పటల్ డాక్టర్ ముప్పన రాజేష్ రెడ్డి డాక్టర్ సుష్మ ముప్పన ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. బుధవారం పరెడ్డి వెంకాయమ్మ 13వ వర్ధంతి సందర్భంగా వారి కుమారుడు పరెడ్డి శ్రీనివాసరెడ్డి,, శారద దంపతులు వెంకాయమ్మ వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ వర్ధంతి సందర్భంగా గ్రామ పంచాయతీలో ఉన్న పేదలకు రోగులకు ఉచిత వైద్య సేవలు అందించాలనే సంకల్పంతో ప్రతి సంవత్సరం వర్ధంతిని పురస్కరించుకొని ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ జంగారెడ్డిగూడెం రాజా హాస్పిటల్ వారు చేస్తున్న సేవలు ఎనలేనివని వారు అందిస్తున్న వైద్య సేవలు మరువలేనివని మా గ్రామ నివాసి కావడం మాకు ఎంతో ఆనందంగా ఉందని ఈ ఏజెన్సీ ప్రాంతం జంగారెడ్డిగూడెంలో హాస్పటల్ నిర్మించడం పేదలకు నిరుపేదలకు ఆరోగ్య విషయాల పట్ల అనేక సలహాలు సూచనలు ఇస్తూ రోగులకు మంచి సేవలు అందిస్తున్నారని డాక్టర్ ముప్పన రాజేష్ రెడ్డి మరియు డాక్టర్ సుష్మ ముప్పన దంపతులు చేస్తున్న సేవలను కొనియాడారు. కార్యక్రమం ముందుగా గ్రామ వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కొల్లూరి రాంబాబు, పరెడ్డి లక్ష్మిరెడ్డి చేతుల మీదుగా ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీ సర్పంచ్ సున్నం ఉషారాణి, ఉప సర్పంచ్ కేతిరెడ్డి రాఘవరెడ్డి, ఎంపీటీసీ కంచర్ల సుధారాణి, తాటియాకుల గూడెం ఎంపీటీసీ సున్నం సురేష్, పైడిమర్ల జగన్మోహన్ రెడ్డి అంబటి పుల్లారెడ్డి పైడిమర్ల ప్రసాద్ రెడ్డి, పరెడ్డి పిచ్చిరెడ్డి, అలవాల వెంకటరెడ్డి, ముప్పిడి సురేష్ రెడ్డి, కేతిరెడ్డి నెహ్రూ రెడ్డి, పైడిమర్ల దుర్గా రెడ్డి, పుల్లారెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి, కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొని చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం రాజా హాస్పిటల్ జంగారెడ్డిగూడెం వారిచే నిర్వహించిన ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరంలో డాక్టర్ ముప్పన రాజేష్ రెడ్డి డాక్టర్ సుష్మ, సిబ్బంది కలిసి 352మందికి వివిధ రకాల వైద్యపరీక్షలు చేశారు. అవసరమైన వారికి ఉచితంగా మందులు అందజేశారు.

బిజెపి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన నాయకులు

చాట్రాది.ప్రసాద్. గుడ్ల రాంబాబు. కే. ఎల్. వి. ప్రసాద్

బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు -వెంకటలక్ష్మి

అక్షర విజేత జీలుగుమిల్లి : బిజెపి కుటుంబ సభ్యులను కోల్పోవడం బాధాకరంగా ఉందని, పుట్టిన వారు గిట్టక మాలరని శాస్త్రం బోధిస్తుందని బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు వెంకటలక్ష్మి అన్నారు. ఇవాళ జీలుగుమిల్లి మండలంలో స్థానిక గ్రామ నివాసి బిజెపి నాయకులు దార వీరభద్రరావు మృతి చెందడం పార్టీకి లోటు అని అన్నారు. కామయ్యపాలెం పంచాయతీలోని పేరం మహాలక్ష్మి మృతి చెందడంతో పేరం జగదీశ్వరరావుని పరామర్శించారు. వీరి ఇరువురికి పార్టీ అండదండలు పుష్కలంగా ఉంటాయని మండల పార్టీ చేదోడు వాదోడుగా ఉంటుందని ఆమె అన్నారు. ఏ కార్యక్రమంలోనైనా బిజెపి నాయకులు మేము ఉంటాము అని ముందుకు ఉంటారని అన్నారు. దారా మధు. పేరం జగదీశ్వరరావు పరామర్శించిన వారిలో బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు బోరగం వెంకటలక్ష్మి బిజెపి జిల్లా మాజీ ఏలూరు జిల్లా కార్యదర్శి సభ్యులు చాట్ రైతు ప్రసాదు, బిజెపి జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు కేఎల్ ప్రసాద్, బిజెపి మండల అధ్యక్షులు గుడ్ల రాంబాబు, బిజెపి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్ లక్ష్మణ్ జీలుగుమిల్లి సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ బి ఎస్ రామకృష్ణ, మండల ఉపాధ్యక్షులు బాలు, ఈ డా శ్రీనివాసరావు, నెహ్రూ రెడ్డి, సుబ్బారెడ్డి, బిజెపి నాయకులు ఉన్నారు.

జగన్నాధపురం మరియు బీమవరపుకోట రెవిన్యూ గ్రామాలలో పొలం పిలుస్తుంది కార్యక్రమం.....

అక్షర విజేత కోటనందూరు: కాకినాడ జిల్లా తుని నియోజకవర్గం కోటనందూరు మండలం కోటనందూరుద మండలం జగన్నాధపురం మరియు భీమవరపుకోట రెవిన్యూ గ్రామలలో బుధవారం పొలం పిలుస్తుంది కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో తుని డివిజన్ వ్యవసాయ సహాయ సంచాలకులు కెజె.చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ వరి సాగు చేసే రైతులు అందరూ అవసరం ఉన్న వరకు మాత్రమే యూరియా వాడాలి అని చెప్పారు అదికంగా ఎరువులు వాడటం వలన ఉపయోగం ఉండదు మరియు పంట తెగుళ్లు బారిన పడుతుంది అని చెప్పటం జరిగింది అలాగే యూరియా రైతు సేవ కేంద్రాల ద్వారా రైతులకు అందుబాటులో ఉంచమని చెప్పారు. అలాగే ఈ కార్యక్రమం లో డ్రోన్ కోసం రైతులకు వివరించడం జరిగింది. అలాగే డ్రోన్ డెమో నానో యూరియా పొలం కు స్ప్రే చేసి కూడా రైతులందలకు చూపించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఈఓలు జగ్గ అప్పారావు , సురేష్, వీఏఏ. బ్రహ్మనాయుడు మరియు గ్రామ నాయకులు మరియు రైతులు పాల్గొనడం జరిగింది.

కెఎల్ యులో అంతర్జాతీయ ఆత్మహత్య నివారణ దినోత్సవం

ఆత్మహత్య నివారణ అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న కెఎల్ యు ఆచార్యులు, విద్యార్థులు.లి

అంతర్జాతీయ ఆత్మహత్య నివారణ దినోత్సవ సందర్భంగా జరిగిన పోస్టర్ ప్రదర్శన లో

అత్యంత ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులను అందజేస్తున్న

డీన్ కెఆర్ ఎస్.ప్రసాద్, సలహాదారులు హబీబుల్లాఖాన్.

అక్షర విజేత వడ్డేశ్వరం...!: కెఎల్ డీమ్డ్ యూనివర్శిటీలో బుధవారం నాడు అంతర్జాతీయ ఆత్మహత్య నివారణ దినోత్సవ సందర్భంగా వాల్యూ ఎడ్యుకేషన్ సెల్, ఎఫ్ ఇడి, ఎన్ సిసి విబాగాల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థి సంక్షేమ విభాగం డీన్ పర్యవేక్షణ లో ఆత్మహత్య నివారణ అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ర్యాలీలో భాగంగా విద్యార్థులు చిరునవ్వులతో బ్రతకాలి, చిరంజీవిగా బ్రతకాలి అంటూ నినాదాలు చేస్తూ విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థి సంక్షేమ విభాగం డీన్ సలహాదారులు డాక్టర్ హబీబుల్లా ఖాన్ మాట్లాడుతూ జీవితం లో ప్రతీ సమస్యకు పరిష్కారం ఉంటుందని అన్నారు. ప్రతీ అపజయం మరో గొప్ప విజయానికి పునాది అని తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమం లో వాల్యూ డ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ పవన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మానవ జీవితం అందమైనది అని అన్నారు. చిన్న చిన్న పొరపాట్లకు కుంగి పోకుండా వాటిని సరిచేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళాలన్నారు. ఆవేశపూరితమైన నిర్ణయాలు మంచివి కావని తెలియజేసారు. అనంతరం అంతర్జాతీయ ఆత్మ హత్య నివారణ దినోత్సవ సందర్భంగా జరిగిన పోస్టర్ ప్రదర్శన లో అత్యంత ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ పార్థ సారథి వర్మ, ప్రొ వైస్ చాన్సలర్లు డాక్టర్ ఏ.వి.ఎస్. ప్రసాద్, డాక్టర్ రాజశేఖర్ రావు, డాక్టర్ ఎన్.వెంకట రామన్, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ కె.సుబ్బారావు, విద్యార్థి సంక్షేమ విభాగం డీన్ డాక్టర్ కె.ఆర్.ఎస్.ప్రసాద్, అసోసియేట్ డీన్ శ్రీధర్, వాల్యూ డ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ పవన్ కుమార్, కన్వీనర్ ఎ. భాను ప్రియాంక, కార్యక్రమ కో ఆర్డినేటర్ ఎ.విజయరత్నం, కార్యక్రమ డైరెక్టర్ శంకరి, ఇతర సైకాలజిస్టులు రాజేశ్వరి, శిరీష, శ్రీనాథ్, కిషోర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధిగా దర్శనపు శ్రీనివాసరావు

అభినందనలు తెలియజేసిన రాష్ట్ర ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షులు అడపా మోహన్ మాదిగ

అక్షర విజేత గుంటూరు : గుంటూరు, బ్రాడీపేటలోని సింధూర హెూటల్లో ఆత్మీయ సమావేశం జరిగింది ఈ సమావేశం ప్రత్తిపాడు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ దర్శనపు శ్రీనివాసరావును సన్మానించారు. ఇటీవల ఆయన బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధిగా నియమితులైన సందర్భంగా ఈ ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అడపా మోహన్ మాదిగ మాట్లాడుతూ, మాదిగ సామాజిక వర్గానికి చెందిన దర్శనపు శ్రీనివాసరావుకు రాష్ట్రస్థాయి పదవి లభించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. పుష్పగుచ్ఛం అందించి, శాలువాతో సత్కరించి ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ సీనియర్ నాయకులు చల్లగుల్ల సతీష్ కుమార్ మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేట రూరల్, మురికిపూడిలో విషాదం - గుంటలో పడి వ్యక్తి మృతి

అక్షర విజేత మురికిపూడి : చిలకలూరిపేట రూరల్ మండలం, మురికిపూడి గ్రామంలో గుంటలో పడి కొమ్మని బోయిన అంకమ్మరావు (55) అనే వ్యక్తి మరణించారు. అంకమ్మరావు గేదెల కాపరిగా పనిచేస్తుంటారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే మంగళవారం ఉదయం గేదెలను మేతకు తోలుకెళ్తుండగా, గ్రామ సమీపంలోని ఓ గుంటను దాటుతున్న సమయంలో ప్రమాదవశాత్తు అంకమ్మరావు అందులో పడిపోయారు. ఈ విషయం ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. బుధవారం ఉదయం స్థానికులు గమనించి పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. చిలకలూరిపేట రూరల్ పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. మృతదేహాన్ని గుంట నుంచి వెలికి తీసి, పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

"ప్రెస్ క్లబ్ చిలకలూరిపేట ' అధ్యక్షుడు అడపా - అశోక్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ప్రెస్ క్లబ్ చిలకలూరిపేట యూనియన్ సభ్యుడికి ఆర్థిక సహాయం

రోడ్డు ప్రమాదానికి గురైన పాత్రికేయుడు రమేష్కి అండగా నిలిచిన తోటి జర్నలిస్టులు

పల్నాడు జిల్లా-చిలకలూరిపేట..అక్షర విజేత చిలకలూరిపేట : రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న ఏపీయూడబ్ల్యూజే అనుబంధమైన ప్రెస్ క్లబ్ చిలకలూరిపేట యూనియన్ సభ్యుడు, పాత్రికేయుడు కోర్నేపాటి రమేష్కి ప్రెస్ క్లబ్ తరపున రూ. 5,000 ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. పట్టణంలోని ఆయన నివాసంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న రమేష్ను పరామర్శించి ఈ సహాయాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రెస్ క్లబ్ చిలకలూరిపేట యూనియన్ అధ్యక్షులు, ఏపీయూడబ్ల్యూజే పల్నాడు జిల్లా కమిటీ సభ్యులు అడపా అశోక్ మాట్లాడుతూ, అనుకోని ప్రమాదాలకు గురైన పాత్రికేయ మిత్రులకు ఒకరికి ఒకరు అండగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. రమేష్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీయూడబ్ల్యూజే స్టేట్ మాజీ కౌన్సిల్ మెంబర్ షేక్ మస్తాన్ వలి, ప్రెస్ క్లబ్ చిలకలూరిపేట సెక్రటరీ షేక్ దరియా వలి, ఉపాధ్యక్షులు కొచ్చర్ల చందు, జాయింట్ సెక్రటరీ సుందర్ బాబు, నరసింహలశ్రీకాంత, శివన్నారాయణ, మనోహర్, రావిపాటి రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆత్మకూరు ఆర్డీవోను సన్మానించిన చిన్నారెడ్డి దంపతులు

అక్షరవిజేత,ఆత్మకూరు/నెల్లూరు బ్యూరో : మర్రిపాడు మండలం భీమవరం సొసైటీ అధ్యక్షులు ఎర్రమల్ల చిన్నారెడ్డి మరియు వారి సతీమణి సుశీలమ్మ ఆత్మకూర్ రెవిన్యూ డివిజనల్ అధికారిని బుధవారం నాడు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువా తో సన్మానించడం జరిగింది . వారిరువు మధ్య మర్రిపాడు మండల సమస్యల గురించి కూలంకషంగా మాట్లాడడం జరిగింది ఆర్డీవో మంచి మనసుతో మర్రిపాడు మండలంలో సమస్యలన్నీ ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని మీ మండల వాసులకి న్యాయం చేస్తానని మేడంగారు చెప్పడం జరిగింది.

శాప్ డైరెక్టర్ జగదీశ్వరి ఆధ్వర్యంలో నక్కా ఆనంద్ బాబు జన్మదిన వేడుకలు. ..

ఆశ్రమంలో వృద్ధులకు అన్నదానం మరియు పండ్లు పంపిణీ.

అక్షర విజేత / బుట్టాయగూడెం: మాజీ మంత్రి వేమూరు శాసనసభ్యులు నక్కా ఆనంద్ బాబు జన్మదిన వేడుకలు శాప్ డైరెక్టర్ జగదీశ్వరి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. చేబ్రోడపల్లి పార్టీ ఆఫీసు నందు నాయకులు మరియు కార్యకర్తల ఆధ్వర్యంలో భారీ కేక్ కటింగ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జగదీశ్వరి మాట్లాడుతూ ప్రతి నిమిషం ప్రజాసేవకే జీవితాన్ని అంకితం చేసిన మహోన్నత వ్యక్తి ఆనందబాబు అని, కుల మతాలకు అతీతంగా అందరిని సమ భావంతో ఆదరించి, సేవలందించే మంచి మనసున్న వ్యక్తి ఆనంద్ బాబు అని కొనియాడారు. వేమూరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం పరితపించే వ్యక్తి అని, మిగిలిన నియోజకవర్గాల కన్నా వేమూరు నియోజకవర్గాన్ని అగ్రభాగాన ఉంచేందుకు నిరంతరం శ్రమించే నిత్య శ్రామికుడని ఆమె తెలియజేశారు. అనంతరం గోదావరి వృద్ధాశ్రమంలో వృద్ధులకు అన్నదానం కార్యక్రమంలో స్వయంగా తానే వడ్డించి వృద్ధుల మన్ననలు పొందారు.పండ్లు మరియు దుప్పట్లు వృద్ధులకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు , కార్యకర్తలు మరియు అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు సకాలంలో ఎరువులు ఇవ్వడంలో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విఫలమయ్యాయి - భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సిపిఐ.

అక్షర విజేత / బుట్టాయగూడెం: రైతులకు ఎరువులను సకాలంలో అందజేయాలని సబ్సిడీపై ఎరువుల ఇవ్వడంలో కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తిగా వైఫల్యం చెందిందని భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సిపిఐ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించింది. బుట్టాయగూడెం స్థానిక ఇక్ష స్థలాల వద్ద మండల కార్యవర్గ సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. యూజే చంద్రం అధ్యక్షత వహించారు .ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా కార్యదర్శి మన్నవ కృష్ణ చైతన్య గిరిజన సమైక్య రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కారం దారయ్య హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మండల కార్యదర్శి బోడెం దుర్గ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం రైతులను గాలికి వదిలేసిందని, భవిష్యత్తులో దీనిపై పెద్ద ఎత్తున పోరాటాలు చేస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. జిల్లా కార్యదర్శి కృష్ణ చైతన్య మాట్లాడుతూ ఏజెన్సీలో ఆదివాసి బిడ్డల హక్కుల కోసం మరిన్ని పోరాటాలు చేయడానికి కార్యకర్తలు సన్నద్ధం అవ్వాలని, అనేక అపరిష్కృత సమస్యలు ఏజెన్సీలో నెలకొని ఉన్నాయని, ప్రభుత్వ పోరంబోకు భూములు గిరిజనులకు చెల్లేటట్లు అధికారులు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని కోరారు .గిరిజనేతర చేతుల్లో ఉన్న వందలాది ఎకరాలు పేద గిరిజనులకు పంచాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కారం ధారయ్య మాట్లాడుతూ గిరిజనులకు అనేక చట్టాలు ఉన్న గిరిజనులకు న్యాయం జరగడం లేదని,అనేక ప్రభుత్వాలు మారిన ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే ఉన్నాయని ధ్వజమెత్తారు. ఇష్టానుసారంగా నిత్యవసర ధరలు పెంచుకుంటూ పోతున్నారని కరెంటు చార్జీలను తక్షణమే తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల సహాయ కార్యదర్శి భీతి కిషోర్, యూజే చంద్రం, మడకం దుర్గారావు, సూర్యచంద్రం, గణేష్, నాగరత్నం, ముత్యాలమ్మ ,మునేశ్వరరావు మరియు గంగరాజు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు ఆత్మపరిశీలనచేసుకుని, మానసిక ప్రేరణ పొందాలి

సింగపూర్‌కు చెందిన ప్రముఖ బౌద్ధ గురువు సింఘు థెక్‌చెన్.. (ఫెలిక్స్).

సదస్సుకు హాజరైన విద్యార్థులు.

అక్షర విజేత వడ్డేశ్వరం...!: విద్యార్థులు ఆత్మ పరిశీలన చేసుకుని, తనకు తానుగా మానసిక ప్రేరణ పొందాలని సింగపూర్‌కు చెందిన ప్రముఖ బౌద్ధ మత గురువు సింఘు థెక్‌చెన్ నమ్‌డ్రోల్ రిన్పోచే అన్నారు. కేఎల్ డీమ్డ్ యూనివర్సిటీ గ్రీన్ ఫీల్డ్ క్యాంపస్ లోని ఆర్ అండ్ డి థియేటర్ లో స్టూడెంట్ యాక్టివిటీ సెంటర్ (సాక్) అద్వర్యంలో రెండు రోజుల పాటు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక సదస్సులో ఆయన ముఖ్య వ్యక్తగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి బోధనలు చేశారు.రెండు రోజుల పాటు జరిగిన ఈ సదస్సుకు ఇంజనీరింగ్, మేనేజ్‌మెంట్ హ్యూమానిటీస్, సైన్స్ విభాగాలకు చెందిన ఆయా

విభాగాల విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. రిన్పోచే తన ప్రసంగాల్లో మానసిక ఆరోగ్యం, జీవన విలువలు, ఆత్మపరిశీలన వంటి అంశాలపై దృష్టి సారించారు. మనిషిలోని దైవత్వాన్ని కనుగొనడం, సమానత్వం సాధించడం, అనిత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, కరుణతో జీవించడం వంటి బౌద్ధ సూత్రాలను విద్యార్థుల దైనందిన జీవితానికి అన్వయించే విధంగా వివరించారు. ప్రశ్నోత్తరాల రూపంలో విద్యార్థులు అనేక సందేహాలను వ్యక్తపరచగా, రిన్పోచే తన స్పష్టమైన సమాధానాలతో వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం, ఆలోచనా స్పష్టత, జీవిత పట్ల అవగాహన పెంపొందించారు. ఈ సందర్భంగా గురువు పి.సాయి విజయ్ ని ప్రశంసిస్తూ, విద్యార్థుల కోసం ఇటువంటి కార్యక్రమాలు ముందుండి నిర్వహిస్తున్నందుకు అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా స్టూడెంట్ యాక్టివిటీ సెంటర్ డైరెక్టర్ పి.సాయి విజయ్ మాట్లాడుతూ ఇలాంటి సదస్సులు విద్యార్థులకు అత్యంత అవసరమన్నారు. స్టూడెంట్ యాక్టివిటీ సెంటర్ ఎల్లప్పుడూ ముందుండి విద్యార్థులకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న గురువుల నుండి పాఠాలు అందేలా కృషి చేస్తుందన్నారు. రేపటి సమాజానికి నాయకులుగా తయారవ్వడానికి తాము విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దుతామన్నారు. నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమం విద్యార్థులలో ఆత్మపరిశీలన, మానసిక ఆరోగ్యం, జీవితం పట్ల అవగాహన పెంపొందించడంలో ఒక ప్రత్యేక మైలురాయిగా నిలిచిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ పార్థ సారథి వర్మ, ప్రొ వైస్ చాన్సలర్లు డాక్టర్ ఏ.వి.ఎస్. ప్రసాద్, డాక్టర్ రాజశేఖర్ రావు, డాక్టర్ ఎన్.వెంకట రామన్, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ కె.సుబ్బారావు, విద్యార్థి సంక్షేమ విభాగం డీన్ డాక్టర్ కె.ఆర్.ఎస్.ప్రసాద్, స్టూడెంట్ యాక్టివిటీ సెంటర్ డైరెక్టర్ పి. సాయి విజయ్ తదితరులు

విద్యార్థులు క్రమశిక్షణ, సమయపాలన తో చదువుకుంటేనే గొప్ప విజయాలు సాధించగలరు : ఎస్పీ కంచి శ్రీనివాసరావు, ఐపిఎస్

అక్షర విజేత పల్నాడు జిల్లా : పల్నాడు జిల్లా నరసరావుపేట లోని ఎస్ ఎస్ ఎన్ కాలేజ్ లో ఈరోజు ఉదయం 11 గంటలకు ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమం జరిగింది. చదువులో ప్రతిభ కనబరచి, పోలీస్ శాఖలో 14 మంది, ఆర్మీలో 2 మంది) మొత్తం 16 మంది విద్యార్థులు ఎంపికైన సందర్భంగా వారిని ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ కంచి శ్రీనివాసరావు, ఐపిఎస్ స్వయంగా హాజరై, విద్యార్థులకు దుశాలువా,పూల మాలల తో అలంకరించి, మెమెంటోలు అందజేశారు.

ఎస్పీ ప్రసంగంలోని ముఖ్యాంశాలు :

విద్యార్థులు లక్ష్యాలను స్పష్టంగా నిర్ణయించుకుని కష్టపడి చదవాలి. అప్పుడే అద్భుత విజయాలను అందుకోవచ్చు.

చదువులో క్రమశిక్షణ, సమయపాలన చాలా ముఖ్యం.

ప్రస్తుత కాలంలో మొబైల్ ఫోన్, సోషల్ మీడియా వాడకంలో జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి.

స్నేహితుల ఒత్తిడికి లోను కాకుండా, స్వంత లక్ష్యంపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలి.

మాదకద్రవ్యాలు, చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి.

కష్టపడి చదివితే భవిష్యత్తు బంగారు భవిష్యత్తుగా మారుతుంది.

అవగాహన కార్యక్రమం:

ఎస్పీ విద్యార్థులకు ప్రత్యేకంగా మహిళల రక్షణ చట్టం, గంజాయి వాడకంతో కలిగే అనర్థాలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు, సైబర్ క్రైమ్స్ వంటి సామాజిక సమస్యలపై అవగాహన కల్పించారు. పోలీసు ఉద్యోగం గురించి ఎస్పీ సందేశం "పోలీసు ఉద్యోగం కేవలం వృత్తి కాదు%*% ప్రజాసేవకు అంకితమైన ఆదర్శం కావాలి" అని స్పష్టం చేశారు.ప్రతి పోలీసు సిబ్బంది క్రమశిక్షణ, నిజాయితీ, పారదర్శకతతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి, వారి సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ముందుండాలని సూచించారు. పట్టుదలతో కష్టపడితే ఏ లక్ష్యమైనా సాధించవచ్చని తెలియజేసి, విద్యార్థులకు ఎస్పీ ప్రేరణ కలిగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఎస్ ఎన్ కాలేజ్ కమిటీ ప్రెసిడెంట్ కపిలవాయి విజయ్ కుమార్ , సెక్రటరీ %ి% కరస్పాండెంట్ నాగసరపు సుబ్బరాయ గుప్తా , ఎన్ సి సి.మేజర్ బి. ఎస్.రామకృష్ణం రాజు , 23(%ూ%) బెటాలియన్ ఎన్ సీసీ.చీరాల హవల్దార్ షమషేర్ సింగ్ , కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ ఎం ఎస్ . సుధీర్ మరియు పలువురు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అధికారంలోఉన్నప్పుడు రికార్డెడ్ ప్రెస్ మీట్లు... నేడు రికార్డుస్థాయిలో అబద్ధాలు : ప్రత్తిపాటి

అక్షర విజేత చిలకలూరిపేట : తమను తనస్వార్థానికి వాడుకుంటున్నజగన్ తీరు చూసి అబద్ధం.. అసత్యమే సిగ్గుపడుతున్నాయి : ప్రత్తిపాటి కాంక్రీట్ దిమ్మలపై కనిపిస్తున్న ఆనవాళ్లనేనా జగన్ కట్టించిన మెడికల్ కాలేజీలని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు : ప్రత్తిపాటిలో నిత్యం చంద్రబాబు..ప్రజల చావుల గురించి ఆలోచించే జగన్ ను ప్రపంచస్థాయి మానసిక వైద్యశాలలో చేర్పించాలని ఆయన కుటుంబానికి విజ్ఞప్తి : ప్రత్తిపాటి జగన్ ను పట్టిపీడిస్తున్న అవినీతి పిశాచి.. అధికార పిచ్చి ఆయన్ని వదిలేవరకు నాలుగ్గోడలమధ్య ఉంచితే ప్రజలకు, రాష్ట్రానికే క్షేమం : ప్రత్తిపాటి.ఐదేళ్లు ప్రజల్ని హింసించి, ప్రకృతి సంపద సహా సర్వం దోచేసిన తనను భారత న్యాయశాస్త్రంలోని ఏ చట్టం ప్రకారం శిక్షించాలో జగనే నిర్ణయించుకోవాలి : ప్రత్తిపాటి " అసెంబ్లీకి వెళ్లే తాను చేసిన దుర్మార్గాలు, అవినీతి బాగోతాన్ని చంద్రబాబు, కూటమిప్రభుత్వం ఆధారాలతో సహా ప్రజలకు బహిర్గతం చేస్తుందేమోనన్న భయంతోనే జగన్ అడుగడుగునా అబద్ధాలు, అసత్యాలతో కాలక్షేపం చేస్తున్నాడు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు రికార్డెడ్ ప్రెస్ మీట్లతో ప్రజల చెవిలో పూలు పెట్టిన వ్యక్తి.. నేడు రికార్డుస్థాయిలో అబద్ధాలు చెబుతూ, వారిని ఏమార్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. సూపర్ సిక్స్ %-% సూపర్ హిట్ సభ ఊహించనిస్థాయిలో విజయవంతం కావడంతో జగన్ మైండ్ బ్లాంక్ అయింది. సభ ప్రారంభానికి ముందే ప్రెస్ మీట్ అంటూ మతిభ్రమించినట్టే పిచ్చిపిచ్చిగా మాట్లాడాడు. రైతులు, వ్యవసాయం గురించి రైతుల్ని బలిపీఠంపై బలిపశువుల్ని చేసుకున్న జగన్ మాట్లాడుతుంటే భూమిని నమ్ముకున్నోళ్లంతా బోరుమంటున్నారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ భూములు,

ప్రజల ఆస్తుల్ని అప్పనంగా కాజేసి , జగనన్న కాలనీలపేరుతో పేదల భూముల్ని తక్కువ ధరకు లాక్కొని తన పార్టీనేతల జేబులు నింపిన జగన్.. నేడు పరిశ్రమలకు భూములు ఇవ్వడాన్ని తప్పు పడుతున్నాడు. కాంక్రీట్ దిమ్మల్లో కనిపిస్తున్న తుప్పుపట్టిన ఇనుపచువ్వల్ని చూసిన ప్రజలు.. నిజంగా జగన్ కట్టించిన మెడికల్ కాలేజీలు ఇవేనా అని నోరెళ్లబెట్టి చూస్తున్నారు. గతప్రభుత్వంలో 11 సీట్లకు పరిమితం చేసినా, పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉపఎన్నికల్లో తనవాళ్లే తనను దారుణంగా ఓడించినా బుద్ధిలేకుండా ఆ మాటలేమిటి... పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వంపై ఈ నిందలేమిటని జగన్ ను ప్రజలు ఛీ కొడుతున్నారు.

తాను చేసిన అవినీతి.. దుర్మార్గాలు.. హత్యలు ప్రజలకు చెప్పుకోలేకపోవడం జగన్ తప్పే...

ప్రజలు, రాష్ట్రానికి మంచి చేశాననుకోవడం జగన్ పిచ్చితనం, గత ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత అక్కచెల్లెమ్మలు ఏమైపోయారు.. అన్నదమ్ములు ఏమైయారు.. సిద్ధం సభలకు వచ్చిన ప్రజలు ఏమయ్యారన్న జగన్ వ్యాఖ్యలు సొంతఘాతి డ్రామా అనుకోవాలా? తాను చేసింది ప్రజలకు చెప్పుకోలేకపోయానన్న జగన్ వ్యాఖ్యలు నిజమే.. బాబాయ్ హత్య.. ఆస్తికోసం తల్లిని..చెల్లిని కోర్టులకు లాగడం.. దళితులపై సాగించిన దమనకాండ.. బీసీలపై సాగించిన కుట్రలు.. మైనారిటీలకు ఒక్కంగా సాగించిన హింస ప్రజలకు చెప్పలేకపోవడం జగన్ .. వైసీపీ నేతల తప్పేగా ! అదేవిధంగా తాను చేసిన అవినీతి, దోపిడీ.. మద్యం, ఇసుక, భూ కుంభకోణాల గురించి ప్రజలకు వివరించలేకపోవడం జగన్ తప్పేగా?

ఐదేళ్లు ప్రజల్ని పీడించి, రాష్ట్రాన్ని దోచేసినందుకు తనను ఏ చట్టం ప్రకారం శిక్షించాలో జగనే చెప్పాలి

ఐదేళ్లు రాష్ట్రాన్ని దోచేసి, ప్రజల్ని హింసించి, ప్రకృతి సంపద సహా సర్వం దోచేసిన తనను భారత న్యాయశాస్త్రంలోని ఏ చట్టం ప్రకారం శిక్షించాలో జగనే నిర్ణయించుకోవాలి. విషపూరిత మద్యంతో వేల కుటుంబాల్ని రోడ్డపాలుచేసి, వందలచావులకు కారకుడైన తనను భారత న్యాయశాస్త్రంలో ఏ శిక్షాస్మృతి ప్రకారం దండించాలో ఆయనే చెప్పాలి. నిత్యం చంద్రబాబు.. ప్రజల చావుల గురించి ఆలోచించే జగన్ ను ప్రపంచస్థాయి మానసిక వైద్యశాలలో చేర్చాలని ఆయన కుటుంబానికి విజ్ఞప్తి. జగన్ ను పట్టిపీడిస్తున్న అవినీతి పిశాచి.. అధికార పిచ్చి ఆయన్ని వదిలేవరకు నాలుగ్గోడలమధ్యే ఉంచితే ప్రజలకు, రాష్ట్రానికే క్షేమం. " అని మాజీమంత్రి ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు ఒక ప్రకటనలో సూచించారు.

పబ్లిక్ స్థలం కేటాయింపులో పంచాయితీకి ఖంగు జెల్ల కొట్టిన రియల్టర్

రూ.50 లక్షల విలువగల 250 గజాలు

పుంత రోడ్డు స్థల దురాక్రమణ

లేఅవుట్ నిమిత్తం ఆ స్థలాన్ని పంచాయతీకి అప్పగింత

రియల్టర్ కొట్టిన దెబ్బకు

ఇంకా తేరుకోని పంచాయతీ సిబ్బంది

అదే ప్లాట్ ను సాయిబాబా గుడి నిర్మాణానికి అప్పగించిన పంచాయతీ పాలకవర్గం

అక్షర విజేత పాయకరావుపేట : ఈ మధ్యకాలంలో పేట పంచాయతీలో ఎన్నో వింతలో మరెన్నో విద్యూరాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారులు తమ తెలివితేటలన్నింటిని ఉపయోగించి పది శాతం పబ్లిక్ స్థలాను ఆయా పంచాయతీలకు అప్పగించే విషయమై ఎన్నో విన్యాసాలు, మరెన్నో జిమ్మిక్కులు చేయడం పరిపాటిగా మారింది.తాము వేసుకొనే లేఅవుట్ కు పర్మిషన్ వచ్చేవరకు పంచాయతీ కార్యాలయం చుట్టూ కాళ్లరిగేలా తిరుగుతూ ఆ తర్వాత పని పూర్తయిన వెంటనే స్థలం అప్పగించే సమయం వచ్చేసరికి అధిక తెలివితేటలు ప్రదర్శిస్తూ అరకొర కోసు స్థలాలు లేదా ఆక్రమిత ప్రభుత్వ స్థలాలను అప్పగించి పలాయనం చిత్తగించడం ఈమధ్య రియల్టర్లకు అలవాటుగా మారింది. ఇదే తరహాలో పట్టణంలోని రాజాగారి వీధిలో సర్వేనెంబర్ 75,76 లలో ఐదేళ్ల క్రితం లేఅవుట్ వేసిన రియల్ వ్యాపారి వాడపల్లి కృష్ణంరాజు స్థానిక పంచాయతీకి స్థలం కేటాయించే విషయమై ఆక్రమిత ప్రభుత్వ పుంత రోడ్డును

అప్పగించడం ద్వారా ఆ పంచాయతీ సిబ్బందికి చేరుకోలేని ఖంగు జెల్ల కొట్టారు.అసలు విషయం కొస్తే రియల్ వ్యాపారి కృష్ణంరాజు 2010లో సర్వే నెంబర్ 75, 76 లో గల 1.80 ఎకరాల్లో లేఅవుట్ వేసి పంచాయతీ అనుమతులు పొందారు.అందులో పంచాయతీకి కేటాయించవలసిన పది శాతం అంటే సుమారు 18 సెంట్లు(872 గజాలు) స్థలాన్ని పంచాయతీకి కేటాయించారు. అందులో 61 నంబర్ ప్లాట్ లో 250 గజాలు, 62 వ ప్లాట్ 213 గజాలు,63 నెంబర్ ప్లాట్లులో 253 గజాలు పంచాయతీకి కేటాయించారు. లేఅవుట్ సమయంలో పక్కనే తూర్పు వైపున ఉన్న 100 అడుగుల ప్రభుత్వ పుంత రోడ్డును దండిగా దురాక్రమణకు పాల్పడ్డారు.ఆ తర్వాత అదే స్థలాన్ని 10 శాతం పబ్లిక్ స్థలం కింద పంచాయతీకి లేఅవుట్ మ్యాప్ లో చూపించిన మీదట పంచాయతీ అనుమతులు వచ్చిన తర్వాత ముందుగా ఆక్రమించిన పుంత రోడ్డు స్థలాన్ని 61 నెంబర్ ప్లాట్ గా నమోదు చేశారు. ఆ తర్వాత దాన్ని పంచాయతీకి అప్పగించి చేతులు దులిపేసుకోవడంతో తద్వారా పంచాయతీ 50 లక్షల రూపాయల మేర నష్టాన్ని మిగిల్చివెళ్లారు. పంచాయతీకి రియల్టర్ ఇచ్చిన 61 నెంబర్ ప్లాట్ ను సాయిబాబా ఆలయ నిర్మాణానికి పంచాయతీ పెద్దలు కేటాయించగా ప్రస్తుతం అక్కడ సాయిబాబా గుడి నిర్మాణం జరుగుతుంది. పంచాయతీ పబ్లిక్ స్థలాలు కొంత మంది స్వార్థపరులు దురాక్రమణకు పాల్పడుతున్న దానిపై అధికారులు పట్టణం లోని పబ్లిక్ మండల సర్వే సిబ్బందితో బుధవారం సమగ్ర సర్వే నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగానే ఇక్కడ పుంత రోడ్డు ఆనుకుని సాయిబాబా గుడి నిర్మాణంలో ఉన్న ఈ 61వ నెంబర్ గల ప్లాట్ ను సర్వే సిబ్బంది పరిశీలించి ఖంగుతిన్నారు.సర్వేలో 61 నెంబర్ గల ప్లాట్ పూర్తిగా 100 అడుగుల పుంత రోడ్ లో చేరిపోయిందనే విషయాన్ని సర్వే సిబ్బంది తెలియజేయడంతో అక్కడే ఉన్న పంచాయతీ సిబ్బందికి కళ్ళుతిరిగాయి. కమ్మేతకున్న కొద్దిసేపు చేయలేకపోయారు. దీంతో రూ 50 లక్షల మేర పంచాయతీకి అప్ప నష్టం జరిగినట్లయింది. దీనిపై పంచాయతీ పరిపాలనా విభాగం ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటుందో వేచి చూడాలి.

తిన్న వెంటనే ఈ పనులు చేస్తున్నారా?.. అయితే భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సిందే!

మనలో చాలామంది భోజనం చేసిన వెంటనే కొన్ని అలవాట్లను పాటిస్తారు. కానీ అలా చేయడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అలవాట్ల వల్ల మనం అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. కాబట్టి తిన్న వెంటనే ఏఏ పనులు చేయకూడదో ఇక్కడ మనం తెలుసుకుందాం.మనలో చాలామంది భోజనం చేసిన వెంటనే కొన్ని అలవాట్లను పాటిస్తారు. కానీ అలా చేయడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే మనం తీసుకున్న ఆహారం వెంటనే జీర్ణాశయంలోకి చేరి అక్కడ జీర్ణక్రియ ప్రారంభమవుతుంది, ఈ సమయంలో శరీరానికి సరైన జాగ్రత్త అవసరం. కానీ మనం తిన్న వెంటనే ఈ పనులు చేయడం ద్వారా అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి తిన్న వెంటనే ఎప్పుడూ చేయకూడని పనులు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.తిన్న వెంటనే చేయకూడని పనులునిద్రపోవడం: తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవడం పెద్ద తప్పు. ఇది జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది, దీనివల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. దీనివల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు వస్తాయి కాబట్టి తిన్న వెంటనే ఈ పనులు చేయడం నివారించండి.ఎక్కువ నీరు తాగడం : భోజనం చేసిన వెంటనే ఎక్కువ నీరు త్రాగకూడదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఎందుకంటే నీరు కడుపులోని జీర్ణ రసాలను పలుచన చేస్తుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే నీరు త్రాగడానికి బదులుగా, భోజనం చేసిన అరగంట తర్వాత నీరు త్రాగడం మంచిది.టీ లేదా కాఫీ తాగడం : చాలా మందికి భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే, టీ, కాఫీలో టానిన్లు, కెఫిన్ ఉంటాయి, ఇవి శరీరం ఆహారం నుండి ఇనుము, ఇతర పోషకాలను గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. కాబట్టి, ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.తిన్న వెంటనే నడవడం: కొంతమంది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి తిన్న వెంటనే నడవడం మంచిదనుకుంటారు. అందుకే తిన్న వెంటనే వాక్ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే, తిన్న వెంటనే నడవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, తిన్న వెంటనే కాకుండా 10-15 నిమిషాలు తర్వాత నడవడం

ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు.రాత్రి భోజనం తర్వాత చేయవలసిన పనులుచిన్న నడక: రాత్రి భోజనం చేసిన 10-15 నిమిషాలు తర్వాత చిన్న నడక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణ, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.వజ్రాసన చేయడం: రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత 5 నుండి 10 నిమిషాలు పాటు వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఈ ఆసనం కడుపు ప్రాంతానికి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీని వల్ల ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది.మొత్తం మీద, భోజనం తర్వాత పైన పేర్కొన్న చెడు అలవాట్లను నివారించడం ద్వారా, మీరు చాలా కడుపు సమస్యల నుండి దూరంగా ఉండవచ్చు. మీ ఆరోగ్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు

గుండెపోటు వస్తుందని చెప్పే 7 సంకేతాలు ఇవే.. పట్టించుకోకపోతే అంతే సంగతులు..

గుండెపోట్లు భయపెడుతున్నాయి. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరినీ ఇది కబళిస్తుంది. యువకులు, పిల్లలకు గుండెపోట్లు రావడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. అయితే హార్ట్ అటాక్ వచ్చేముందు కొన్ని సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. వాటి విస్మరిస్తే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. అవేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం..ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న జీవనశైలి, అధిక పని ఒత్తిడి, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు సర్వసాధారణంగా మారాయి. గుండెపోటు కేవలం వృద్ధులలోనే కాకుండా యువకులలో కూడా పెరుగుతోంది. చాలామంది గుండె సమస్యలను గుర్తించడంలో ఆలస్యం చేస్తారు. దీనివల్ల తీవ్ర పరిణామాలు ఎదురవుతాయి. గుండెపోటుకు ముందు కనిపించే కొన్ని హెచ్చరిక సంకేతాలను ముందుగా గుర్తించడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.లక్షణాలు ఏమిటంటే..?అలసటతగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్నా కూడా తరచుగా అలసటగా లేదా బలహీనంగా అనిపించడం గుండె సమస్యలకు ఒక సంకేతం. ధమనులు ఇరుకవడం లేదా మూసుకుపోవడం వల్ల గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి ఎక్కువగా శ్రమించాల్సి వస్తుంది.తల తిరుగుడు:రక్త ప్రవాహం తగ్గి మెదడుకు సరిపడా రక్తం అందనప్పుడు తలతిరుగుడు లేదా మూర్ఛ రావచ్చు. అకస్మాత్తుగా తలతిరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తే, అది రక్త ప్రసరణ సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు.చెమటలుజిశారీరక శ్రమ లేకుండానే అధికంగా చల్లని చెమటలు పడితే దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదు. ఇది గుండె జబ్బుల మొదటి సంకేతాలలో ఒకటిగా ఉండవచ్చు.ఛాతీ నొప్పిఛాతీలో ఒత్తిడిగా, బిగుతుగా లేదా బరువుగా అనిపించడం సాధారణంగా ధమనులలో అడ్డంకులు ఉన్నాయని సూచిస్తుంది. ఈ రకమైన నొప్పిని ఆంజినా అని పిలుస్తారు. ఈ లక్షణాన్ని పదేపదే అనుభవిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.శ్వాస ఇబ్బందులుకొద్దిపాటి శ్రమతో కూడా ఊపిరి ఆడకపోవడం అనేది గుండెకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం లేదని సూచిస్తుంది. ఇది ధమనులు మూసుకుపోవడానికి ఒక ముఖ్యమైన సంకేతం.వికారం లేదా అజీర్ణంవికారం,

కడుపులో అజీర్తి వంటి జీర్ణ సమస్యలు గుండెపోటు లక్షణాలుగా కూడా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా ఛాతీ నొప్పితో పాటు ఈ లక్షణాలు ఉంటే, వాటిని విస్మరించకూడదు.పాదాల వాపురక్త నాళాలు మూసుకుపోవడం వల్ల శరీరంలోని కింది భాగాలలో ద్రవం పేరుకుపోయి పాదాలు లేదా చీలమండలు వాపుకు గురవుతాయి. ఇది రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోవడానికి సంకేతం. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ముఖ్యం. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా గుండె జబ్బులను నివారించవచ్చు.

వంకాయతో ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు..! ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..

వంకాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఉండే ఫ్రీరాడికల్స్ ను నశింపజేసి క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. వంకాయలో పిండి పదార్థాలు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వంకాయలోని పొటాషియం శరీరంలోని హైడ్రేట్లను తొలగించి గుండె సమస్యలను నివారిస్తుంది. వంకాయ శరీరంలో కొవ్వులను కరిగిస్తుంది.వంకాయ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉంది. పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా చెక్ పెట్టొచ్చునని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వంకాయ తినటం వల్ల గుండె సమస్యలకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్లను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణమయ్యేవాటి నుంచి కాపాడుతుంది. వంకాయలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.వంకాయ తీసుకోవటం వల్ల గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరగదు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందొచ్చు. వంకాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఉండే ఫ్రీరాడికల్స్ ను నశింపజేసి క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. వంకాయలో పిండి పదార్థాలు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వంకాయలోని పొటాషియం శరీరంలోని హైడ్రేట్లను తొలగించి గుండె సమస్యలను నివారిస్తుంది. వంకాయ శరీరంలో కొవ్వులను కరిగిస్తుంది. వంకాయలోని ఫోలేట్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బీ3, బీ6, బీటా కేరోటిన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు తదితర పోషకాలు గుండెపోటు ముప్పును తగ్గిస్తాయి. రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. వంకాయ తినడం బరువు తగ్గడానికి చాలా మంచిది. ఇది కొవ్వు

బర్నింగ్ రేటును మరింత పెంచుతుంది. టైప్-2 మధుమేహం రోగుల రక్తంలోని చక్కెర్ల (గ్లోకోజ్) స్థాయిని తగ్గించడంలో వంకాయ బాగా పనిచేస్తుంది. రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఈ చిన్న చిట్కాలతో.. మందులు లేకుండానే మధుమేహం మాయం.. కేవలం 14 రోజుల్లోనే..?

పోషకాహారం తినడానికి సమయం ఉండదు. నిశ్చల జీవనశైలి రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, అధిక రక్త చక్కెరను నియంత్రించకపోతే, అది దీర్ఘకాలంలో గుండె, రక్త నాళాలకు నష్టం, న్యూరోపతి, మూత్రపిండాల వైఫల్యం, కళ్ళు, పాదాలకు వంటి అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

ఈ చిన్న చిట్కాలతో.. మందులు లేకుండానే మధుమేహం మాయం.. కేవలం 14 రోజుల్లోనే..?పగటిపూట ఉష్ణోగ్రత సహ ఋతువులలో మార్పులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై, ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారిపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వెచ్చని నెలలు, ఎక్కువ పగటిపూట, ప్రజలు మరింత చురుకుగా ఉంటారు. ఇది మెరుగైన ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ ద్వారా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, పగటిపూట హెచ్చుతగ్గులు సిర్కాడియన్ లయలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇవి హార్మోన్ల సమతుల్యత, నిద్ర నాణ్యత, ఆకలిని ప్రభావితం చేస్తాయ. ఇవన్నీ గ్లూకోజ్ నియంత్రణలో పాత్ర పోషిస్తాయి. కొంతమంది వ్యక్తులు శీతాకాలంలో వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కొంచెం ఎక్కువగా, వసంతకాలం, వేసవిలో బాగా నియంత్రించబడవచ్చు.నేటి వేగవంతమైన బిజీగా ఉండే జీవనశైలిలో, అధిక రక్తంలో చక్కెర లేదా మధుమేహం ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. తరచుగా పోషకాహారం తినడానికి సమయం ఉండదు. నిశ్చల జీవనశైలి రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, అధిక రక్త చక్కెరను నియంత్రించకపోతే, అది దీర్ఘకాలంలో గుండె, రక్త నాళాలకు నష్టం, న్యూరోపతి, మూత్రపిండాల వైఫల్యం, కళ్ళు, పాదాలకు వంటి అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది.మొదట చక్కెర, బ్రెడ్, వైట్ రైస్ వంటి కార్బోహైడ్రేట్‌లను తగ్గించాలని సూచిస్తున్నారు. 2005 అధ్యయనంలో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి, బరువును తగ్గించడానికి, ఇన్సులిన్ అవసరాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయని తేలింది. హార్వర్డ్ హెల్త్ బ్లాగ్ ప్రకారం, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలు ప్రీడయాబెటిస్ రోగులలో %ూ1జ% స్థాయిలను త్వరగా ఆరోగ్యకరమైన పరిధిలోకి తీసుకురాగలవని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.దాల్చిన చెక్కప్రతిరోజూ ఉదయం టీలో చిటికెడు దాల్చిన చెక్కను జోడించమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 2019 అధ్యయనంలో రోజుకు 1 నుండి 6 గ్రాముల దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం వల్ల ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ 18-29 శాతం తగ్గి %ఎపొ1ష% మెరుగుపడుతుందని తేలింది. తక్కువ కార్బ్ భోజనం తినడం,

తర్వాత ఫైబర్, పాలీఫెనాల్స్ అధికంగా ఉండే కూరగాయల సలాడ్ తినడం వల్ల భోజనం తర్వాత చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. 2023 అధ్యయనంలో సలాడ్ తినడం మొదట కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను తగ్గిస్తుందని కనుగొంది.సాధారణ పిండి పదార్థాలు అంటే తెల్ల రొట్టె, పేస్ట్రీలు, చక్కెర పానీయాలు త్వరగా గ్లూకోజ్‌గా మారి రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. బదులుగా, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయలు వంటి సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలను ఎంచుకోండి. ఇవి గ్లూకోజ్‌ను నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తాయి. ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. భోజనం చేసిన తర్వాత 20-30 నిమిషాలు వేగంగా నడవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను నివారిస్తుంది. గ్లూకోజ్ నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత నడకలు గ్లూకోజ్ శిఖరాలను తగ్గిస్తాయని 2022 అధ్యయనం కూడా నిరూపించింది.వారానికి మూడుసార్లు కాకరకాయ రసం తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది. 2017 అధ్యయనంలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులలో కాకరకాయ రసం తాగిన 90 నిమిషాల తర్వాత చక్కెర స్థాయి తగ్గిందని తేలింది. చక్కెరకు బదులుగా స్టెవియా లేదా మాంక్ ఫ్రూట్ వాడండి. ఇది రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను నివారిస్తుంది. తక్కువ కేలరీల కారణంగా బరువును కూడా నియంత్రిస్తుంది.మూడు పూటలా భోజనాలకు బదులుగా రోజుకు 5-6 సార్లు తక్కువ మోతాదు భోజనాలు తినండి. పుష్టిగా భోజనాలు చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగడానికి, తగ్గడానికి కారణమవుతాయి. ఇది అలసట, కోరికలకు దారితీస్తుంది. చిన్న, సమతుల్య భోజనాలు రక్తంలో చక్కెరను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. ఇన్సులిన్ పై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఇది సహాయపడితే, 12 వారాల పాటు కొనసాగించండి. రక్తంలో చక్కెర కోసం ఆహారం,సమయం రెండింటినీ సరిచేసుకోండి. ఫలితాలు కనిపిస్తాయి అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.గమనిక: ఈ సమాచారం పరిశోధన అధ్యయనాలు, నిపుణుల అభిప్రాయం ఆధారంగా మాత్రమే. దీనిని వైద్య సలహాకు ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించవద్దు. ఏదైనా కొత్త కార్యాచరణ లేదా వ్యాయామం చేపట్టే ముందు, మీ వైద్యుడిని లేదా సంబంధిత నిపుణులను సంప్రదించండి.

మీకు సరిగ్గా ఆకలిగా వేయట్లేదా?

జాగ్రత్త.. ఆ వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చు!

సరిగ్గా ఆకలి వేయకపోవడం, కొద్ది తిన్నా కడుపు నిండినట్లు అనిపించడం వంటి సమస్యలను ఈ మధ్యా చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్య వెనుక అనేక కారణాలు ఉన్నప్పటికీ, విటమిన్ బి1 (థియామిన్) లోపం ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి అని ఆరోగ్య నిపుణులు, %ఖూ% నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్ నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ఇంతకు ఈ విటమిన్ లోపం ఈ సమస్యకు ఎలా కారణం అవుతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.శరీరంలో జీవక్రియ సరిగ్గా జరగడానికి విటమిన్ బి1 చాలా అవసరం. మనం తినే ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో ఈ విటమిన్ స్థాయి తగ్గినప్పుడు, జీవక్రియ మందగిస్తుంది. దీనివల్ల ఆకలి లేకపోవడం, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే విటమిన్ బి1 లోపం ఆకలిని తగ్గించడమే కాకుండా, శరీరంలోని నాడీ వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, కండరాల పనితీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక గందరగోళం, చిరాకు మరియు ఏకాగ్రత లేకపోవడం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ సమస్య ఎక్కువగా వృద్ధులలో కనిపిస్తున్నప్పటికీ, యువతలో కూడా దీని ప్రభావం పెరుగుతోంది.విటమిన్ బి1 లోపాన్ని ఎలా నివారించాలి?విటమిన్ బి1 లోపాన్ని అధిగమించడానికి సరైన ఆహారాన్ని తినడం చాలా ముఖ్యం. దీని కోసం, మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ క్రింది పదార్థాలను చేర్చండి.తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు: ఇవి విటమిన్ %దీ%1 యొక్క మంచి వనరులు.ఆకుకూరలు: పాలకూర, బ్రోకలీ వంటి ఆకుకూరల్లో థయామిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారాఈ లోపాన్ని దూరం చేయవచ్చుగింజలు, ఎండిన పండ్లు: విటమిన్ బి1 వాల్‌నట్స్, వేరుశెనగలు, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో లభిస్తుంది.మాంసాహారం: ఈ విటమిన్ లోపాన్ని చేపలు, చికెన్ వంటి మాంసాహార ఆహారం ద్వారా కూడా భర్తీ చేయవచ్చుగమనిక: ఈ సమస్య డైట్ పాటించడం ద్వారా తగ్గకపోతే, మీరు వైద్యుడిని సంప్రదించి సప్లిమెంట్లు తీసుకోవచ్చు. అయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా మీరు మీరే ఎటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోకూడదు. సరైన జీవనశైలి, ఒత్తిడిని తగ్గించడం, తగినంత నిద్రపోవడం కూడా ఆకలిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. మీకు ఈ సమస్యలు చాలా కాలంగా ఉంటే, నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

రాత్రిపూట ఈ డ్రింక్ ఒక్కగ్లాస్ తాగితే చాలు..

కడుపు సంబంధిత సమస్యలన్నీ పరార్.. ప్రశాంతమైన నిద్ర

మన వంటగదిలోని వివిధ సుగంధ ద్రవ్యాల నుండి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. కానీ వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలో మీరు తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా చిన్న లవంగాలు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు లవంగాల నీరు తాగడం చాలా మంచిదని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.మన వంటగదిలోని వివిధ సుగంధ ద్రవ్యాల నుండి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. కానీ వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలో మీరు తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా చిన్న లవంగాలు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు లవంగాల నీరు తాగడం చాలా మంచిదని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీకు మంచి నాణ్యమైన నిద్ర, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. మరిన్ని లాభాలు, లవంగం నీటిని ఎలా తయారు చేయాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం ఒక కప్పు వేడి నీటిలో 5-7 లవంగాలు వేసి 10-15 నిమిషాలు నానబెట్టండి. అది ఇంకా గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే త్రాగండి. మీకు నచ్చితే రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె లేదా నిమ్మరసం కూడా కలుపుకోవచ్చు. రాత్రిపూట దీన్ని తాగితే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం..లవంగాలలో యూజెనాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది సహజ మత్తుమందుగా పనిచేస్తుంది. ఇది మీరు త్వరగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడటమే కాకుండా, రాత్రంతా బాగా నిద్రపోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు ఇది రాత్రిపూట అనవసరమైన ఆహారం తీసుకోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా, మీరు ఉదయం చాలా రిఫ్రెష్‌గా, శక్తివంతంగా ఉంటారు.ఇవి కూడా చదవండిగ్యాస్ట్రిక్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకు లవంగం ఒక గొప్ప పరిష్కారం. లవంగాలలోని ముఖ్యమైన నూనెలు కడుపులోని ఎంజైమ్‌లను ప్రేరేపిస్తాయి. ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అతిగా తిన్న తర్వాత కూడా ఇది కడుపును తేలికగా ఉంచుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఇది శరీరం జీవక్రియ రేటును కొద్దిగా పెంచుతుంది. అందువలన, శరీరం ఆహారాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా ప్రాసెస్ చేస్తుంది.లవంగాలలోని శక్తివంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు వాటిని సహజ మౌత్ వాష్‌గా చేస్తాయి. అవి దుర్వాసనను శాశ్వతంగా తొలగిస్తాయి. అలాగే, వాటి శోథ నిరోధక ప్రభావాలు గొంతు నొప్పి నుండి త్వరగా ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. గోరువెచ్చని లవంగా నీటితో పుక్కిలించడం మంచిది.లవంగాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఒత్తిడి, కాలుష్యం, జంక్ ఫుడ్ వల్ల కలిగే ఫ్రీ రాడికల్ నష్టం నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. ఈ నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ముఖ్యంగా జలుబు, ఫ్లూ వంటి కాలానుగుణ వ్యాధులు దరిచేరకుండా అడ్డుకుంటుంది.

ప్రాణం విలువైనది భయ్యా..!

ఆత్మహత్యలకు ప్రధాన కారణాలు ఇవేనట..

దేశవ్యాప్తంగా ఒత్తిడి, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని, అవి ఆత్మహత్య ఆలోచనలకు దారితీస్తున్నాయని హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పనిచేసే ఆత్మహత్య నిరోధ హెల్ప్‌లైన్ (7893078930) అయిన 1 లైఫ్ సంస్థ (1%శ్రీఱటవ.శీతీస్త్ర.ఱఅ%) తెలిపింది. తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదికలో ఇందుకు సంబంధించి పలు విషయాలను వెల్లడించింది. తమకు ఫోన్ చేసేవారిలో చాలామంది తీవ్రమైన భావోద్వేగ, ఆర్థిక, సామాజిక ఒత్తిడిలో ఉంటున్నారని పేర్కొంది. దేశవ్యాప్తంగా ఒత్తిడి, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని, అవి ఆత్మహత్య ఆలోచనలకు దారితీస్తున్నాయని హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పనిచేసే ఆత్మహత్య నిరోధ హెల్ప్‌లైన్ (7893078930) అయిన 1 లైఫ్ సంస్థ (1%శ్రీఱటవ.శీతీస్త్ర.ఱఅ%) తెలిపింది. తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదికలో ఇందుకు సంబంధించి పలు విషయాలను వెల్లడించింది. తమకు ఫోన్ చేసేవారిలో చాలామంది తీవ్రమైన భావోద్వేగ, ఆర్థిక, సామాజిక ఒత్తిడిలో ఉంటున్నారని.. దానివల్ల వారిలో ఆత్మహత్యల ఆలోచనలు వస్తున్నాయని వెల్లడించింది. 1 లైఫ్ హెల్ప్‌లైన్‌కు ఏడాదికి సగటున 23వేల కాల్స్ వస్తుంటాయి. వీటిని కౌన్సెలర్లు విశ్లేషించి, సమాజంలో మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయని తెలిపారు. ఈ కష్టాల నుంచి కోలుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వాటిలో వ్యక్తిగత సంబంధాలు తెగిపోవడం, వ్యవస్థాపరమైన సమస్యలు, నిరాశావాదం లాంటివి చాలా ఉంటాయి. ప్రతి కాల్‌లోనూ తీవ్ర సంక్షోభంలో ఉన్న వ్యక్తులు ఎదురవుతారు. వాళ్లను బాగా అర్థం చేసుకోవడం, సానుభూతి చూపించడం, మద్దతు ఇవ్వడం లక్ష్యంగా కౌన్సెలర్లు మాట్లాడతారు.

భారత్, చైనాపై 100 శాతం సుంకాలు విధించాలని ఈయూను కోరిన ట్రంప్

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ , చైనా విషయంలో ఏ మాత్రం వెనక్కి తగ్గడం లేదు. ఓ వైపు భారత్ మిత్ర దేశం అంటూనే 50 శాతం సుంకాలు విధిస్తున్నారు. అంతటితో ఆగకుండా రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తున్న భారత్, చైనాలపై 100 శాతం సుంకాలు విధించాలని యూరోపియన్ యూనియన్ ను కోరినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ చర్య ద్వారా ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు రష్యాపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని చూస్తున్నారు. వాషింగ్టన్‌లో అమెరికా, ఈయూ అధికారుల సమావేశంలో ట్రంప్ ఈ అభ్యర్థన చేశారని ఫైనాన్షియల్ టైమ్స్ తెలిపింది. ఈయూ ఈ రెండు దేశాలపై సుంకాలు విధిస్తే, అమెరికా కూడా అదే స్థాయిలో సుంకాలు విధించడానికి సిద్ధంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై వైట్ హౌస్ ఇంకా స్పందించలేదు. ఇప్పటికే అమెరికా, భారత్ నుంచి వచ్చే దిగుమతులపై 25 శాతం సుంకాలు విధించింది. దీంతో మొత్తం సుంకాలు 50 శాతం వరకు పెరిగాయి. ఈ సుంకాలను అన్యాయం, అసమంజసం అని భారత్ విమర్శించింది. అమెరికా, ఈయూ కూడా రష్యాతో వాణిజ్యం కొనసాగిస్తుందని భారత్ తెలిపింది. 2024లో ఈయూ-రష్యా వాణిజ్యం 67.5 బిలియన్ యూరోలు (సుమారు 78.1 బిలియన్ డాలర్లు), 2023లో సేవల వాణిజ్యం 17.2 బిలియన్ యూరోలుగా ఉందని యూరోపియన్ కమిషన్ డేటా చెబుతోంది. మాస్కోలో భారత రాయబార కార్యాలయం డేటా ప్రకారం, 2025 మార్చితో ముగిసిన ఏడాదిలో భారత్-రష్యా ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం 68.7 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. ఇది ప్రీ-పాండమిక్ వాణిజ్యం (10.1 బిలియన్ డాలర్లు) కంటే దాదాపు 5.8 రెట్లు ఎక్కువ. రష్యా చమురు ఎగుమతుల్లో అతిపెద్ద కొనుగోలుదారు చైనా. కానీ చైనా 30 శాతం సుంకాలతో తప్పించుకుంది. ఇది వాషింగ్టన్‌తో ఒప్పందం ద్వారా సాధ్యమైంది. ట్రంప్ ఈ ప్రతిపాదన వెనుక ఉద్దేశం, ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని (%=బంంఋు ఖనెతీఘఱఅవ ఔఎతీ%) ముగించేందుకు రష్యాపై ఆర్థిక ఒత్తిడి పెంచడం. గత నెలలో అలాస్కాలో రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్‌తో ట్రంప్ సమావేశం జరిగినప్పటికీ, కాల్పుల విరమణకు సంబంధించి పెద్దగా పురోగతి రాలేదు. ఆ సమావేశం తర్వాత, పుతిన్ శాంతి కోసం సమస్యల మూల కారణాలను పరిష్కరించాలని అన్నారు. ట్రంప్ కూడా కొన్ని విషయాలపై ఒప్పందం కుదిరినప్పటికీ, పెద్ద అంశాల్లో పురోగతి సాధించలేదన్నారు. మరోవైపు ట్రంప్ మంగళవారం రాత్రి %శ% పోస్ట్‌లో భారత్‌తో వాణిజ్య చర్చలు తిరిగి ప్రారంభమయ్యాయని, వాణిజ్య అడ్డంకులను పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నామని చెప్పారు. మోదీని చాలా మంచి స్నేహితుడు అని పిలిచిన ఆయన, ఈ చర్చలు విజయవంతం అవుతాయని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ పరిణామాలు భారత్, చైనాలకు ఒక సవాలుగా మారాయని చెప్పవచ్చు.

బంగారం భగ్గు

సరికొత్త ఆల్‌టైం రికార్డు స్థాయికి ధర

%ఢిల్లీలో 10 గ్రాములు రూ.1,12,750కి చేరిక

ఒక్కరోజే రూ.5,080 పెరుగుదల

ఈ ఏడాదిలో రూ.33,800 అప్

న్యూఢిల్లీ: పసిడి చుక్కలనంటుతోంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ట్రెండ్‌కు అనుగుణంగా దేశీయంగానూ దీని ధర సరికొత్త శిఖరాలకు దూసుకెళ్లింది. ఢిల్లీ మార్కెట్లో 10 గ్రాముల మేలిమి (99.9 శాతం స్వచ్ఛత) బంగారం ధర మంగళవారం రూ.5,080 పెరిగి సరికొత్త జీవితకాల రికార్డు స్థాయి రూ.1,12,750కి ఎగబాకింది. ఆల్ ఇండియా సరఫా అసోసియేషన్ ప్రకారం.. ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటివరకు గోల్డ్ రేటు రూ.33,800 (దాదాపు 43 శాతం) పెరిగింది. గత ఏడాది డిసెంబరు 31న ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల పసిడి రేటు రూ.78,950గా నమోదైంది. వెండిదీ గోల్డెన్ ట్రెండే.. కిలో రేటు రూ.2,800 పెరుగుదలతో రూ.1,28,800కు చేరింది. ఇంటర్నేషనల్ మార్కెట్లోనూ ఔన్స్ (31.10 గ్రాములు) గోల్డ్ మరో 16.81 డాలర్లు ఎగబాకి సరికొత్త ఆల్‌టైం రికార్డు స్థాయి 3,659.27 డాలర్లకు పెరిగింది. సిల్వర్ 41.50 డాలర్ల స్థాయిలో ట్రేడైంది. గత నెలలో అమెరికా కార్మిక శాఖ విడుదల చేసిన ఆగస్టు ఉద్యోగ నియామకాల గణాంకాలు బలహీనంగా ఉండటంతో పాటు గతంలో విడుదల చేసిన మే, జూన్ గణాంకాలను సైతం దిగువకు సవరించడంతో వచ్చేవారం ఫెడ్ రేట్లు మరింత తగ్గించవచ్చన్న అంచనాలు ఊపందుకున్నాయి. ఇది బులియన్ ర్యాలీకి ప్రధాన కారణం. తాజా ఉద్యోగ గణాంకాలు అమెరికా ఆర్థిక పరిస్థితిపైనా కొత్త సందేహాలు లేవనెత్తుతున్నాయి. ట్రంప్ టారిఫలతో అంతర్జాతీయంగా వాణిజ్య అవరోధాలు కూడా పెరిగాయి. దాంతో ఇన్వెస్టర్లు ఆర్థిక అనిశ్చితుల్లో భద్రత కల్పించే బంగారంలోకి తమ పెట్టుబడులను మళ్లిస్తున్నారని బులియన్ విశ్లేషకులు పేర్కొన్నారు.

ఏడాది చివరినాటికి 4,000 డాలర్లకు?

ఔన్స్ పసిడి ఈ వారంలోనే 3,700 డాలర్లకు ఎగబాకవచ్చన్న అంచనాలున్నాయి. మాంద్యం ముప్పును ఎదుర్కొంటున్న అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థకు మద్దతిచ్చేందుకు అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ ప్రామాణిక వడ్డీ రేట్లను వేగంగా తగ్గించాల్సి వస్తే, ఈ ఏడాది చివరినాటికి ఔన్స్ బంగారం 4,000 డాలర్లు దాటే అవకాశాల్లేకపోలేవని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ఏడాదికాలంలో వెండి

రూ.1.50 లక్షలు

వచ్చే ఏడాది కాలంలో కిలో వెండి ధర రూ.1.50 లక్షలకు చేరుకోవచ్చని, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఔన్స్ (31.10 గ్రాములు) సిల్వర్ 50 డాలర్లకు ఎగబాకనుందని మోతీలాల్ ఓస్వాల్ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ నివేదిక అంచనా వేసింది. పారిశ్రామిక రంగంలో వెండి వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతుండటం, బలహీనపడుతున్న డాలర్, మరింత తగ్గనున్న ఫెడ్ రేట్లు, అంతర్జాతీయ ఆర్థిక అనిశ్చితులు అన్నీ వెరసి ఈ విలువ లోహం ధరలను ఎగదోయనున్నాయని రిపోర్టు పేర్కొంది. మోతీలాల్ ఓస్వాల్ భావిస్తోంది. మల్టీకమోడిటీ ఎక్స్ఛేంజ్ (ఎంసీఎక్స్)లో సిల్వర్ ధర ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటివరకు 37 శాతం పెరిగింది.

విటమిన్ డి లోపంతో ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు?

కండరాల నొప్పులు, తీవ్రమైన అలసట, తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు సోకడం, జుట్టు ఊడిపోవడం లాంటివి విటమిన్ డి లోపం వల్ల కనిపించే లక్షణాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దేశంలో దాదాపు 90 శాతం మహిళలకు డి- విటమిన్ లోపం ఉన్నట్లు పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఈ క్రమంలో విటమిన్ డి వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి, వాటిని ఎలా అధిగమించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ప్రస్తుతం ఎక్కువ మంది ఉద్యోగ రీత్యా నీడపట్టునే ఉండటం, బయటకు వెళ్లాల్సి వచ్చినా చర్మం నల్లబడుతుందేమోనని మాస్క్?లూ, స్కార్ఫ్?లతో శరీరాన్ని పూర్తిగా కప్పేస్తున్నారు. దీంతో చర్మానికి నేరుగా సూర్యకాంతి తగలడపోవడంతో విటమిన్ డి లోపానికి ప్రధాన కారణమవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. అంతేకాకుండా కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్నే తీసుకుంటూ చేపలు, గుడ్లు, ఫోర్టిఫైడ్ ఫుడ్స్ వంటివి తక్కువగా తీసుకోవడం మరో కారణంగా చెబుతున్నారు. సమస్యలెన్నో!: ప్రస్తుతం బిజీ షెడ్యూళ్లు, ఒత్తిళ్ల మధ్య ఆరోగ్యం గురించి పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదు. కానీ, విటమిన్ లోపంలో అన్ని భాగాలూ క్రమేణా బలహీనమవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిల్లలలో విటమిన్ డి లోపం తీవ్రంగా ఉంటే రికెట్స్ వ్యాధి వస్తుందని, పెద్దవారిలో అయితే అలసట, ఎముకలు, కండరాలు, కీళ్ల నొప్పులతో పాటు మానసిక స్థితిలో మార్పులు వస్తాయని %ఎశ్రీవజవశ్రీఖఅఎఎశ్రీఱఅఱఎ% అధ్యయనంలో పేర్కొంది. అందుకే రోజూ కాసేపైనా సూర్యరశ్మిలో గడపడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతో పాటు ఆనందంగానూ అనిపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

'కిడ్నీలకు' ముప్పు తెచ్చే అలవాట్లు ఇవే! - నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే!

దీన్ని అధిగమించేదెలా?: శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి ఎక్కువగా సూర్యకాంతి నుంచే లభిస్తుందని అందరికి తెలిసిన విషయమే! సూర్యకాంతి వల్ల చర్మం పై పొర 7-డీ హైడ్రోకొలెస్ట్రాల్ అనే అణువును ఉత్పత్తి చేస్తుందని, ఇది సూర్యకాంతి నుంచి వచ్చే యూవీ కాంతి సాయంతో విటమిన్ డి3ని తయారుచేస్తుందని వివరించారు. దీన్ని లివర్, కిడ్నీ విటమిన్? డిగా మార్చి శరీరానికి అందిస్తాయంటున్నారు. విటమిన్ డి శరీరం ఆహారం నుంచి కాల్షియం, భాస్వరం గ్రహించడానికి, ఎముకల అభివృద్ధికి సహాయపడుతుందని %జఇజ% అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

ఉప్పుటుండలు, ఉప్పిట్టు

"...సారువలు నుప్పుటుండల మేరువులును"

శ్రీరంగమాహాత్మ్యంలో భైరవకవి ఘాటైన మిరియాల చారుని, మేరుపర్వతంలా పేర్చిన ఉప్పుటుండల్ని పేర్కొన్నాడు. నిఘంటువులు, వ్యాఖ్యాతలు ఉప్పుటుండల్ని ఒక పిండి వంట, ఒక తినే పదార్థం అని మాత్రమే రాశారు. కన్నడం వారికి 'ఉప్పిట్టు' తెలుగువాళ్ళకు ఉప్పిండి ప్రాచీన వంటకాలు. డి.ఇ.డి.ఆర్. నిఘంటువులో తమిళ 'ఉవి' అంటే, ఉడికించటం, ఉవియల్ = ఉడికించిన వంటకం, ఉవళం = ఉడికించిన బియ్యం అని అర్థాలు. తెలుగులో దీన్ని 'ఉప్పు' అని పిలుస్తాం. ఉప్పంటే లవణం అనే కాదు, ఉడికించిందనే అర్థం కూడా ఉంది. ఉప్పరి = ఉడికించినదని! ఉడికించి ఆరబోసిన వడ్ల లోంచి వచ్చిన బియ్యం ఉప్పుడు బియ్యం, వాటి రవ్వ ఉప్పుడురవ్వ. ఈ రవ్వను ఉడికించి తాలింపు పెట్టినది ఉప్పిండి లేదా ఉప్పిడి. ఇప్పటి ఉప్మా పూర్వరూపం ఇది! రాత్రిపూట ఈ ఉప్పిడిని మాత్రమే తిని సరి పెట్టుకోవటాన్ని ఉప్పిడి ఉపవాసం అనే వాళ్లు. ఈ ఉప్పిడిని ఉప్పు వెయ్యకుండా కొద్దిగా తీపి కలిపి కూడా చేసుకునే వాళ్లు. బొంబాయిరవ్వ ఉప్మాలో పంచదార కలుపుకుని పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు ఇప్పటికీ! ఇలా ఉప్పు లేని ఉప్మాని 'ఉప్పిడి' అనటం అలవాటయ్యింది. "... వ్రతములు చేసి పెక్కుచి లుపవాసములున్ మఱి పెక్కు లుప్పిఁడుల్, ధృతి నొనరించి..." అని తెనాలి రామకృష్ణుడు ఉద్భటారాధ్యచరితంలో ఉప్పు, కారము, పులుసు లేకుండా ఈ ఉప్పిడిని మాత్రమే తిని ఉండే పస్తు అనే అర్థంలో 'ఉప్పిడులు' అన్నాడు. "ఓర్పుమై నుప్పిండి యుపవాస ముండనీ మగనాలి సరిపోల్పం దగదు విధవ" అంటూ కాశీఖండంలో శ్రీనాథుడు శరీర వాంఛలన్నీ చంపుకొని, ఉప్పిడి ఉపవాసం చేసే విధవలకుగల అమితమైన ఓర్పుని ప్రశంసించాడు. దీన్నిబట్టి, స్థూలకాయం తగ్గేందుకు డైటింగ్ చేసేవారికి ఇది బాగా ఉపయోగ పడవచ్చునని అర్థం అవుతోంది. బియ్యాన్ని ఉడికించి ఎండిస్తే అందులోఈస్ట్ ఏర్పడి కొద్దిగా పులుస్తాయి. హాఫ్ బాయిల్డ్‌రైస్ పేరుతో ఈ ఉప్పుడు బియ్యందొరుకుతున్నాయి. దోసెల బియ్యం అంటున్నారు వీటిని! మల యాళీలు ఈ బియ్యంతోనే అన్నం వండు కుంటారు. తింటూ ఉండగానే అరుగుదల ప్రారంభిస్తాయి! ఉప్పుడుబియ్యప్పిండిలో నెయ్యి, బెల్లం కలిపి ఉండలు కట్టుకొని తింటే రక్త మొలలు తగ్గుతాయి కూడా!

ఉప్పుటుండలు ఇలా...

ఉప్పుడు పిండితో నేరుగా ఉప్మా చేస్తే ఉప్పుడు వాసన వస్తుంది. అందుకని ఉప్పుడు రవ్వని నీళ్ళలో వేసి 5-6 గంటలు నానబెట్టి నీళ్లు వార్చేసి, ఆ రవ్వని ముద్దగా ఇడ్లీ ప్లేట్లో ఉంచి ఆవిరిమీద ఉడికించాలి. చిదిపితే పొడి పొడిగా అవుతుంది. ఇందులో చాలినంత నెయ్యి, పొడిబెల్లం, కొబ్బరి తురుము, వేగించిన జీడిపప్పు వగైరా కలిపి ఉండలు కడతారు. ఇవే ఉప్పుటుండలు. ఉండలు కట్టకుండా ఉప్మా లాగా పొడిపొడిగా చేసుకుంటే దాన్ని 'ఉప్పిట్టు' అంటారు. కన్నడం వారు 'పిట్టు' పేరుతో దీన్ని ఇష్టంగా తింటారు. తీపికి బదులుగా ఉప్పు, పచ్చిమిరప ముక్కలు, అల్లం వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టుకుంటే అది ఉప్పుమావు. ఉప్మాగా మారింది. మౌలికంగా ఉప్మా అనేది ఉప్పుడు రవ్వకు సంబంధించిన వంటకం. బొంబాయి రవ్వ వాడకంలోకి వచ్చాక ఉప్మా తీరు మారింది! పూర్వం మామూలు బియ్యపు రవ్వ కష్టంగా అరుగుతుందని ఉప్పుడు రవ్వ తోనే ఉప్మా చేసుకునే వాళ్లు. కంది పప్పు, పెసరపప్పు కూడా చేరిస్తే మరింత బలకరం! రాగి, జొన్న, సజ్జ, ఆరికలు, కొర్రలు వీటిని కూడా ఉప్పుడు ప్రక్రియలోకి మారిస్తే మరింత ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి.

- డా. జి వి పూర్ణచందు, 94401 72642

బెంగాలీ కంచ్‌కోలర్ కోఫ్తా

కావలసిన పదార్థాలు: అరటి కాయలు-రెండు (ఉడికించి,ముద్దగా చేసినవి), ఆలుగడ్డలు-రెండు(ఉడికించి, ముద్దగా చేసినవి), టమాటా ప్యూరీ-అర కప్పు, కొబ్బరి తురుము-స్పూను, పసుపు-స్పూను, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు-స్పూను, అల్లం ముక్కలు- పావుస్పూను, జీలకర్ర పొడి-అర స్పూను, ధనియాల పొడి-స్పూను, కారం-రెండు స్పూన్లు, జీలకర్ర- స్పూను, ధనియాలు-రెండు స్పూన్లు, తేజ్ పత్తా-ఒకటి, దాల్చిన చెక్క-చిన్నది, యాలకులు- రెండు, లవంగాలు-నాలుగు, కొత్తిమీర తరుగు-రెండు స్పూన్లు, చక్కెర-స్పూను, ఉప్పు, నూనె, నీళ్లు- తగినంత. తయారుచేసే విధానం: ఓ గిన్నెలో అరటి, ఆలూని తీసుకోవాలి. ఇందులో కారం, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, పసుపు, ఉప్పు వేసి కలపాలి. ఈ కోఫ్తా మిశ్రమాన్ని నిమ్మకాయ సైజు ముద్దలుగా చేసుకుని నూనెలో వేయించి పక్కనపెట్టుకోవాలి. ఓ ప్యాన్‌లో జీలకర్ర, ధనియాలు, దాల్చిన చెక్క, తేజ్‌పత్తా, లవంగాలు, యాలకులను వేయించి, చల్లారాక మిక్సీలో వేసి మసాలా పొడి చేయాలి. చిన్న గిన్నెలో పసుపు, ధనియాల పొడి, కారం, జీలకర్ర పొడి, అర కప్పు నీళ్లు కలిపి కారం మిశ్రమాన్ని చేసి పెట్టుకోవాలి. ప్యాన్‌లో కాస్త నూనె వేసి జీలకర్ర, ఎండు మిర్చి చిటపటలాడాక, అల్లం, కొబ్బరి తురుము వేసి వేయించాలి. మసాలా పొడి, టమాటా ప్యూరీ, కారం మిశ్రమం కలపాలి. రెండు నిమిషాల తరవాత కప్పు నీళ్లు, చక్కెర, ఉప్పు చేర్చాలి. పది నిమిషాల తరవాత అంతా దగ్గరవుతుంటే కోఫ్తాలను వేసి మంట తగ్గించాలి. రెండు నిమిషాల తరవాత స్టవ్ కట్టేసి కొత్తిమీర తరుగు వేస్తే కంచ్‌కోలర్ కోఫ్తా కర్రీ సిద్ధం.

ఉల్లి రవ్వ భాక్రి

కావలసిన పదార్థాలు: రవ్వ - కప్పు, ఉల్లి - కప్పు, కొబ్బరి తురుము - రెండు స్పూన్లు, బెల్లం పొడి- స్పూను, కొత్తిమీర తరుగు - రెండు స్పూన్లు, పచ్చి మిర్చి - స్పూను, పసుపు - స్పూను, నెయ్యి, ఉప్పు, నీళ్లు - తగినంత. తయారుచేసే విధానం: కప్పున్నర నీళ్లలో రవ్వను అరగంట పాటు నానబెట్టి నీటిని వడగట్టాలి. ఈ రవ్వను ఓ గిన్నెలోకి తీసుకుని మిగతా దినుసులన్నీ కలపాలి. తగినంత ఉప్పు వేసుకోవాలి. టమాటా అంత రవ్వ మిశ్రమ ముద్దని తీసుకుని నెయ్యి రాసిన పెనంమీద తట్టాలి. కాస్త కాలాక ఇంకొంచెం నెయ్యి వేసి రెండు వైపులా కాలిస్తే ఉల్లి రవ్వ భాక్రి సిద్ధం.

గొల్లెడలు - గూళ్లాపిడలు

"...నిడ్డేనలు, గుడుములు, నప్పడంబులు, నిప్పట్లు, గొల్లెడలు, దోసియలు, సేవియ..." కాశీఖండంలో శ్రీనాథ మహాకవి "అనంత రంబా విశాలాక్షీ మహాదేవీ..." అంటూ మొదలుపెట్టి, వ్యాసుడికి, అతని శిష్యులకీ వడ్డించిన వంటకాల పట్టిక ఒకటి ఇచ్చాడు.

"...నిడ్డేనలు, గుడుములు, నప్పడంబులు,

నిప్పట్లు, గొల్లెడలు, దోసియలు, సేవియ..."

కాశీఖండంలో శ్రీనాథ మహాకవి "అనంత రంబా విశాలాక్షీ మహాదేవీ..." అంటూ మొదలుపెట్టి, వ్యాసుడికి, అతని శిష్యులకీ వడ్డించిన వంటకాల పట్టిక ఒకటి ఇచ్చాడు. ఇడ్డెనలు, కుడుములు, అప్పడాలు, నిప్పట్లు, గొల్లెడలు, దోసియలు, సేవియలు వీటిలో ఉన్నాయి. గొల్లెడలు అంటే ఏవి? గొల్లెన అంటే గూడు (డేరా) అని. ఇది లోపల తీపి పదార్థాన్ని ఉంచి పైన మూత పిండితో మూసి ఆవిరిమీద ఉడికించినవి గానీ, నూనెలో వేగించినవిగానీ గొల్లెడలు కావచ్చు. ఒక ఊహతో బయల్దేరి వెదికితే గానీ సమాధానం దొరకదు. భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో 'సంయావ' అనే వంటకం ఉంది. ఇది కూడా గూడు లోపల తీపి ద్రవ్యాన్ని ఉంచి మూతపిండిని మూసి నూనెలో వేగించే కజ్జికాయలాంటి వంటకం! "కృసర సంయావం పాయసాపూపమేవ చ" అని వ్యాస భాగవతంలో కృసర (పులగం, కట్టు పొంగలి), సంయావం, పాయసం, అపూపం వీటిని ప్రస్తావించాడు. భవిష్య పురాణం అంగా రకుడికి నివేదనగా 'సంయావ'ను పేర్కొంది. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువు 'సంయావం' అంటే తీపి కలిపిన గోధుమ పిండి వంటకం అంది! "సంసూయతే మిశ్రీక్రియతే మిశ్రీక్రియతే గుడాదిభిః" అనే వ్యుత్పత్తి ననుసరించి, బెల్లం వగైరా ద్రవ్యాలను మిశ్రీక్రియ అంటే కలపటం ద్వారా సంసూయతే తయారైనది సంయావ అని దీని భావం. భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం ఈ సంయావ వండే విధానాన్ని ఇలా వివరించింది: గోధుమపిండిని నెయ్యి, పాలు పోసి మెత్తగా కలిపి పూరీలు వత్తి నేతిలో వేగించి చిన్న ముక్కలుగా విరిచి మెత్తగా అయ్యేలా మిక్సీ పట్టాలి. లేదా దంచాలి! బెల్లం, ఏలకులు, లవంగాలు, మిరియాలు, కొబ్బరికోరు, పచ్చ కర్పూరం, వీలైతే డ్రైనట్స్ వీటిని తగుపాళ్లలో తీసుకుని మెత్తగా దంచిన పొడిని ఈ పూరీల పొడిని చెరిసమానంగా కలిపి ఒక పక్కన ఉంచండి. ఇప్పుడు మళ్ళీ గోధుమపిండితో చిన్న పూరీ వత్తి దాని మధ్యలో ఈ పొడిని ఒక చెంచాడు పోసి కజ్జికాయలు వత్తే అచ్చులో మధ్యకు మడిచి సీలు చేసి నేతిలో వేగిస్తే అదే సంయావ. తెలుగువాళ్లు గరిజలు, గరిజకాయలు, కజ్జి కాయలు అని పిలుస్తున్నారిప్పుడు. ఈ కాశీ ఖండ పట్టికలో అప్పటికే ప్రాచుర్యంలో ఉన్న కజ్జికాయల్ని శ్రీనాథుడు వేరే ప్రస్తావించలేదు. 700 ఏళ్ల క్రితం శ్రీనాథుడి కాలంలో గొల్లెడలు అని ఉంటారు.

గొల్లెన వడలు గొల్లెడలు అయి ఉంటాయి!

"...లడ్వాలుఁ గోడబళ్లు గూడుపరిగలుఁ దేలు పరిగెలుఁ బూరీలు గూళ్లాపిడ లాదిగాఁ గల భక్ష్యంబులు" అంటూ హంసవింశతిలో అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు లడ్డూలు, కోడిబడులు (జొన్నవడలు), గూడు పరిగెలు, తేలు పరిగెలు, పూరీలు... ఇలా ఇచ్చిన పట్టికలో గూడుపరిగెలు గూళ్లాపిడలు అనే రెండు వంటకాల్ని ప్రస్తావించాడు. గూడు పరిగెలంటే ఆలూబజ్జీ మిరపకాయ బజ్జీలాగా తోపు పిండిలో ముంచి వేగించిన వంటకం కావచ్చు. గూళ్లాపిడలు కజ్జికాయ లాగా గూడు లోపల తీపినుంచి వేగించినవి అయి ఉంటాయని భావించవచ్చు. లోపల తీపి మాత్రమే కాదు కారపు ద్రవ్యాన్ని కూడా పెట్టి వండుకోవటం తరువాతి పరిణామం. సమోసాలు ఇలానే ఏర్పడ్డాయి. లోపల పెట్టే ద్రవ్యాలను బట్టి వాటి పేర్లు ఏర్పడి ఉండవచ్చు!

- డా. జి వి పూర్ణచందు, 94401 72642

కార్న్ వడ

కావలసిన పదార్థాలు: శనగపప్పు(నానబెట్టింది) -

అర కప్పు, స్వీట్ కార్న్-ఒకటిన్నర కప్పు, పచ్చి మిర్చి-రెండు, అల్లం ముక్కలు - అర స్పూను, ఎండు మిర్చి-రెండు, ఉల్లి ముక్కలు- అర కప్పు, జీలకర్ర- అర స్పూను, కరివేపాకు రెబ్బలు-స్పూను, కొత్తిమీర తరుగు-నాలుగు స్పూన్లు, శనగ పిండి-పావు కప్పు, ఉప్పు- తగినంత. తయారుచేసే విధానం: శనగపప్పు, స్వీట్ కార్న్ గింజలు (రెండు స్పూన్ల గింజలు వేరుగా పెట్టాలి), అల్లం, పచ్చి మిర్చి, ఎండు మిర్చి, కరివేపాకు మిక్సీలో వేసి ఓ మోస్తరుగా రుబ్బు కోవాలి. ఈ రుబ్బును ఓ గిన్నెలోకి వేసి, అందులో కరివేపాకు, జీలకర్ర, ఉప్పు, శనగపిండి, మిగిలిన కార్న్ గింజలు వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేత్తో తీసుకుని వడలా వత్తుకుని నూనెలో వేయిస్తే కార్న్ వడలు సిద్ధం.

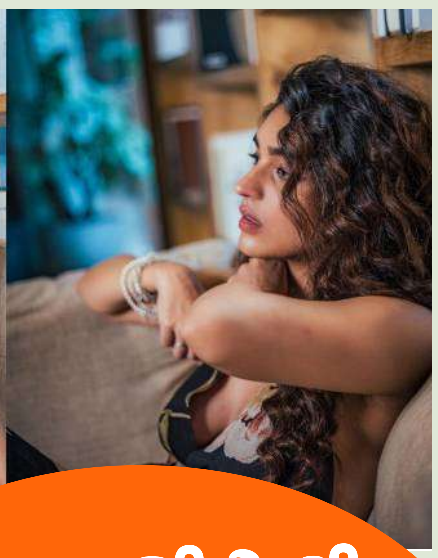
కశ్మీరీ పనీర్ మసాలా

కావలసిన పదార్థాలు: పనీర్ - 350 గ్రాములు, టమాటా ప్యూరీ - మూడు స్పూన్లు, దాల్చిన చెక్క - ఒకటి, ఇంగువ - కాస్త, తేజ్ పత్తా - రెండు, యాలకులు - ఆరు, సోంపు - అర స్పూను, కశ్మీరీ కారం పొడి - అర స్పూను, సొంఠి - అర స్పూను, జీలకర్ర - అర స్పూను, పెరుగు - పావు కప్పు, గరం మసాలా పౌడర్ - పావు స్పూను, కొత్తిమీర రెబ్బలు - రెండు, కుంకుమ పువ్వు రేకులు - రెండు, ఉప్పు, నీళ్లు, నూనె - తగినంత. తయారుచేసే విధానం: ఓ ప్యాన్‌లో కాస్త నూనె వేసి పనీర్ ముక్కల్ని దోరగా వేయించాలి. ఈ ముక్కల్ని ఓ టిష్యూ పేపర్ మీద వేసి, నూనె అంతా పీల్చుకునేలా చేయాలి. గోరువెచ్చని నీళ్లలో పనీర్ ముక్కల్ని కాసేపు నానబెట్టాలి. ఓ మందమైన బాణలిలో కాస్త నూనె వేసి ఇంగువ, దాల్చిన చెక్క, తేజ్ పత్తా, యాలకులు వేయించాలి. అంతా చిటపటలాడుతుంటే జీలకర్ర వేయాలి. అర నిమిషం తరవాత మంట తగ్గించి టమాటా ప్యూరీ, ఉప్పు కలపాలి. మిర్చి, సొంఠి చేర్చాలి. తగినంత నీళ్లనిపోసి కాసేపు మరిగించాలి. కుంకుమ పువ్వును, పెరుగునూ కలపాలి. నాలుగు నిమిషాల తరవాత పనీర్ ముక్కల్నీ చేర్చాలి. రెండు నిమిషాల తరవాత గరం మసాలా, కొత్తిమీరనూ చల్లి పొయ్యి కట్టేస్తే కశ్మీరీ స్టయిల్ పనీర్ మసాలా నోరూరిస్తుంది.

బెర్రీ కోకలో పిసీ వీపందం చూడు

ఇక్కడ గ్లోబల్ ఐకాన్ ప్రియాంక చోప్రా ఫోజ్ చూశాక ఫ్యాన్స్ ఇలా కామెంట్ చేస్తున్నారు. ప్రియాంక చోప్రా బెర్రీ రెడ్ చీరలో షో స్టాపర్ గా నిలిచింది. అయితే ఈ గెటప్ తో ఎక్కడ మెరిసింది? అని ప్రశ్నిస్తే.. తన సోదరుడు సిద్ధార్థ్ పెళ్లికి అటెండయిన పీసీ ఇలా వేడుక ఆద్యంతం సెంటరాఫ్ ఎట్రాక్షన్ గా నిలిచారు. ఈ వేడుకకు భారీగా సినీసెలబ్రిటీలు అటెండయ్యారు. దేశీ గర్ల్ ప్రియాంక చోప్రా జోనాస్ కి ఈ కస్టమ్ మేడ్ డిజైనర్ డ్రెస్ ని ఎవరు రూపొందించారు? అంటే ది గ్రేట్ మనీష్ మల్హోత్రా అని కూడా చెబుతున్నారు. ఆమె స్టైలిస్ట్ అమీ పటేల్ ఇన్‌స్టాలో - పీసీలీషియస్ బెర్రీలిషియస్ - అని రాసింది. నీష్ డిజైనర్ లుక్ సౌందర్యాన్ని సెలబ్రేట్ చేసుకున్నారు. బోల్డ్ అండ్ బెర్రీలీషియస్ కస్టమ్ మేడ్ చీర అదే రంగులో 3%ణ% ఎంబ్రాయిడరీ బ్లౌజ్‌తో పీసీ ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపించింది. ఈ చీర కూడా 3%ణ% ఎంబ్రాయిడరీ టోన్‌ను కలిగి ఉంది. ప్రియాంక తన సోదరుడు సిద్ధార్థ్ చోప్రా వివాహ వేడుకల కోసం ఈ చీరను ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేయించారని సమాచారం. ఆ ఒక్క లుక్కుతో పెళ్లిలో అహూతులను పీసీ కిల్ చేసింది. బెర్రీ చీరలో రియల్ స్టన్నర్ గా మెరిసిపోయింది. ప్రియాంక ధరించిన ఆభరణాలు అంతే ఖరీదైనవి. ఆకర్షణీయమైనవి.. చోకర్ -ముత్యాలు, కెంపులు -వజ్రాలతో అలంకరించిన లేయర్డ్ నెక్లెస్, డైమండ్ బ్రాస్‌లెట్‌తో కూడిన బల్గారి ఆభరణాలతో తన రూపాన్ని మరింత మెరుగుపరిచింది. రీగల్ సెట్ లో ప్రియాంక దేశీ గ్లామ్ లుక్ హీట్ పెంచింది. 2024లో మరో అద్భుతమైన మూవ్ మెంట్ ఇది అంటూ అభిమానులు ప్రశంసిస్తున్నారు. సెలబ్రిటీ స్టైలిస్ట్ అమీ పటేల్‌కు ప్రియాంక వైబ్‌ని ఎలా సెలబ్రేట్ చేయాలో సూపర్బ్ గా తెలుసు! అని కూడా కితాబిచ్చేస్తున్నారు. సెలబ్రిటీ హెయిర్ స్టైలిస్ట్ ఫ్లోరియన్ హురెల్ రూపొందించిన రెట్రో హై మెస్సీ బన్ హెయిర్ స్టైల్ ప్రియాంక లుక్ కి మరో అదనపు ఆకర్షణ. సిగ్నేచర్ బోల్డ్ లిప్ కలర్‌తో స్టైలిష్ లుక్‌ని వందశాతం ఫుల్ ఫిల్ చేసింది పీసీ. ఇన్‌స్టాలో షేర్ చేసిన ఫోటోలలో తన ప్రియమైన స్నేహితురాలు తమన్నా దత్ కూడా పాస్టెల్ చీరను ధరించి కనిపించింది. %-%బెర్రీస్ అండ్ క్రీమ్%-% అనే క్యాప్షన్ ని ఈ చీరకు ఇచ్చింది. చాలా సంవత్సరాలుగా ప్రియాంక మనీష్ డిజైన్‌లను ఉపయోగిస్తోంది. అతడు రూపొందించే అద్భుతమైన డిజైనర్ దుస్తుల్లో చీరకు స్థిరమైన స్థానం ఉంది. దోస్తానా చిత్రంలోని -దేశీ గర్ల్ - పాటలో పీసీ ధరించిన ఖరీదైన చీరను మనీష్ రూపొందించాడు. నీలం ఉపాధ్యాయతో నిశ్చితార్థం చేసుకున్న ప్రియాంక సోదరుడు ఏప్రిల్ 2024లో రోకా వేడుకను జరుపుకున్నారు. ఈ వేడుకకు ప్రియాంక, నిక్ జోనాస్ , వారి కుమార్తె మాల్తీ మేరీ చోప్రా జోనాస్ హాజరయ్యారు.

చూపు తిప్పనివ్వని 'రంగబలి' హీరోయిన్



మోడలింగ్ చేస్తూ 2019 లో ఎంటీవీ సూపర్ మోడల్ ఆఫ్ ది ఇయర్ లో నాల్గవ స్థానంలో నిలిచి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన ముద్దుగుమ్మ యుక్తి తరేజా. మోడల్ గా చాలా కాలంగా పలు కమర్షియల్స్ లో నటిస్తూ ఉన్న ఈ అమ్మడికి తెలుగు లో నాగ శౌర్య హీరోగా నటించిన రంగబలి సినిమాలో నటించే అవకాశం దక్కింది. ఆ సినిమా కమర్షియల్ గా నిరాశ పరచడంతో యుక్తి తరేజా కి పెద్దగా ఆఫర్లు రావడం లేదు. ఆమె సోషల్ మీడియా ద్వారా తన అందమైన ఫోటోలను షేర్ చేస్తూ మళ్లీ ఆఫర్ల కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. హర్యానా సమీపంలోని కైతల్ ప్రాంతంలో 2000 సంవత్సరంలో పర్విన్ తరేజా, రీటా తరేజాలకు జన్మించిన యుక్తి తరేజా మోడల్ గా దక్కించుకున్న గుర్తింపు కారణంగా ఇమ్రాన్ హష్మి చేసిన లూట్ గయే మ్యూజిక్ ఆల్బం లో కనిపించింది. ఆ పాటలో స్క్రీన్ స్పేస్ తక్కువ ఉండటం వల్ల ఈమె కెరీర్ కి ఆ పాట కూడా పెద్దగా హెల్ప్ అయ్యింది లేదు. అయితే ఆ పాట వల్ల పలు ఆఫర్లు ఈ అమ్మడికి వచ్చాయి. మోడల్ గా మరింగా బిజీ అయ్యిందని ఆమె సన్నిహితులు అంటూ ఉంటారు. తాజాగా సోషల్ మీడియాలో అందమైన ఫోటోను షేర్ చేసింది. వైట్ టాప్ తో బ్లూ డెనిమ్ జీన్స్ షార్ట్ తో కన్నుల విందు చేసే విధంగా యుక్తి తరేజా కవ్విస్తూ ఉంది. ఈ స్థాయి అందం కు టాలీవుడ్ లో తగిన గుర్తింపు రావడం లేదు అంటూ కొందరు కామెంట్స్ చేస్తే మరి కొందరు మాత్రం చూపు తిప్పుకోనివ్వని ఈ అమ్మడి అందంకు ఇప్పుడు కాకున్నా ముందు ముందు అయినా తప్పకుండా మంచి ఆఫర్లు వస్తాయనే అభిప్రాయంను వ్యక్తం చేస్తూ ఫోటోలను లైక్ చేస్తూ తెగ కామెంట్స్ చేస్తూ షేర్ చేస్తున్నారు. గత సంవత్సరం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన రంగబలి సినిమాకు పవన్ బసంశెట్టి దర్శకత్వం వహించాడు. సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ సినిమాను శ్రీ లక్ష్మి వెంకటేశ్వర సినిమాస్ బ్యానర్ పై నిర్మించాడు. విభిన్నమైన టైటిల్ తో వచ్చిన ఈ సినిమాకు ప్రేక్షకుల నుంచి తిరస్కరణ ఎదురైంది. ఈ సినిమా లో నాగ శౌర్య, యుక్తి తరేజాలతో పాటు సత్య, షైన్ టామ్ చాకో, శరత్ కుమార్ మురళి శర్మ ఇంకా ప్రముఖ నటీనటులు నటించారు. కథ విషయంలో నిరాశ పరచినా కూడా కొన్ని పాత్రలు బాగున్నాయనే రివ్యూలు వచ్చాయి.

లంగావోణిలో జగతి.. నడుముతోనే స్టన్ అయ్యేలా..

తెలుగు టెలివిజన్ రంగం లో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన నటీమ ణులలో జ్యోతి రాయ్ ఒకరు. 'జగతి' పాత్రతో ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన ఆమె, తన నటనతో తెలుగు ప్రేక్షకుల గుండెల్లో చోటు సంపాదించుకుంది. ఇటీవల, జ్యోతి తన గ్లామర్ ఫోటోల ద్వారా సోషల్ మీడియాలో మరింత క్రేజ్ తెచ్చుకుంది. జ్యోతి తన జీవితంలో కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించి, దర్శకుడు సుకు పూర్వాజ్‌తో వివాహం చేసుకుంది. తన పేరును జ్యోతి పూర్వాజ్‌గా మార్చుకున్న ఆమె, కొత్త పేరుతోనే కాదు, కొత్త లుక్‌తో కూడా ఆకట్టుకుంటోంది. కొన్ని రోజుల క్రితం మినీ డ్రెస్సులో ఆమె షేర్ చేసిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ, ఆమె అందానికి ఫ్యాన్స్ ఫిదా అయిపోయారు. ఇక లేటెస్ట్ గా అమ్మడు నల్లని రంగు లంగా వోణిలో అందంగా దర్శనమిచ్చింది. గతంలో ఎన్నోసార్లు గ్లామర్ డ్రెస్సుల్లో కనిపించిన జ్యోతి ఈ లుక్ లో ఇంకా అందంగా ఉందంటూ ఫాలోవర్స్ పాజిటివ్ గా రియాక్ట్ అవుతున్నారు. ఇంటర్నెట్‌లో జ్యోతి ఫోటోలను చూసిన అభిమానులు ఆమె స్టైల్, గ్లామర్ గురించి ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. మరింత అందంగా కనిపిస్తున్న ఆమె టాటూలు కూడా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఫ్యాన్స్ ఆమె లుక్‌పై పాజిటివ్ రియాక్షన్లు ఇస్తున్నారు. అభిమానులను ఆకట్టుకుంటూ జ్యోతి తన కెరీర్‌లో కూడా బిజీగా ఉంది. టెలివిజన్‌లో 'గుప్పెడంత మనసు' సీరియల్ ద్వారా పాపులారిటీ పొందిన ఆమె, వెబ్ సిరీస్‌లు, సినిమాల్లోనూ తన ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తోంది. ప్రస్తుతం జ్యోతి తన భర్త సుకు పూర్వాజ్‌తో కలిసి ప్రముఖ చిత్ర దర్శకుడు రూపొందిస్తున్న 'ఏ మాస్టర్ పీస్' చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది.పాటు, తన ఈ చిత్రం విజయవంతమైతే, జ్యోతి కెరీర్‌లో కీలక మలుపు తిరగవచ్చు. గ్లామర్‌తో నటనతో కూడా ప్రేక్షకులను మెప్పించడానికి జ్యోతి కృషి చేస్తోంది. తెలుగులో హీరోయిన్‌గా స్థిరపడాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న ఈ నటీమణి, భవిష్యత్తులో మరిన్ని అవకాశాలు అందుకోవాలని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

సామ్ ఏంటి ఇలా మారిపోయింది? ఏం జరుగుతోంది?

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత.. ఈ మధ్య వార్తల్లో బాగా నిలుస్తోంది. మయోసైటిస్ బారిన పడ్డ తర్వాత సినిమాలకు గ్యాప్ ఇచ్చిన ఆమెను మళ్లీ సిల్వర్ స్క్రీన్ పై చూసేందుకు అభిమానులు ఎంతగానో వెయిట్ చేస్తున్నారు. అయితే అమ్మడు ఎప్పుడో పూర్తి చేసిన సిటాడెల్ హనీ బన్నీ వెబ్ సిరీస్ మరికొద్ది రోజుల్లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. తన బ్యానర్ పై ఓ సినిమాను అనౌన్స్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. మరిన్ని ప్రాజెక్టుల విషయంలో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే సోషల్ మీడియాలో మాత్రం ఫుల్ యాక్టివ్ గా ఉంటుంది సమంత. తన ఫ్యాన్స్ కోసం ఎప్పటికప్పుడు కొత్త పిక్స్ షేర్ చేసుకుంటోంది. హెల్త్ కు సంబంధించిన పలు విషయాలు పోస్ట్ చేస్తుంటుంది. అదే సమయంలో ఈ మధ్య ఓ స్పెషల్ అప్డేట్ అని చెప్పి.. పికిల్ బాల్ లీగ్ లో చెన్నై ఫ్రాంచైజీని కొనుగోలు చేసినట్లు ప్రకటించింది. అప్పుడు సామ్.. డెనిమ్ జీన్స్, బ్లాక్ కలర్ పోలో టీ షర్ట్ లో కాస్త ఫిట్ గా కనిపించింది. కానీ ఆమె బాగా సన్నబడిందని నెటిజన్లు కామెంట్స్ పెట్టారు. ఇటీవల ముంబైలో జరిగిన అనామికా ఖన్నా %శ ఎడవీ% కలెక్షన్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో బ్లాక్ కలర్ డ్రెస్ లో సమంత తళుక్కుమంది. ఫాబ్రిక్ పెయింట్ డిజైన్ డ్రెస్ అదిరిపోయినా.. సామ్ పిక్స్ చూసి మాత్రం షాకయ్యామని ఫ్యాన్స్ చెబుతున్నారు. పూర్తిగా ఆమె మారిపోయినట్లు కనిపిస్తోందని అంటున్నారు. అదేంటి ఎందుకు అలా అయిపోయిందని కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. ఒక్కసారిగా బాగా వెయిట్ తగ్గడం చూస్తుంటే షాకింగ్ గా ఉందని అంటున్నారు. సామ్ ఫేస్ లో అప్పటి గ్లో కనిపించడం లేదని చెబుతున్నారు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కోలా రెస్పాండ్ అవుతున్నారు. పర్సనల్ రీజన్ వల్ల సన్నబడిందా, లేక మయోసైటిస్ చికిత్సలో భాగంగా స్లిమ్ అయిందా అని అనుమానపడుతున్నారు. మరికొందరు సన్నబడినా.. హెల్దీగా ఉంటే చాలని చెబుతున్నారు. ఏదేమైనా సామ్ కొత్త లుక్ చూసి మాత్రం ఒక్కసారిగా అంతా షాకైనట్లు కనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో సమంత కొత్త పిక్స్ తెగ చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఇక సామ్ కెరీర్ విషయానికి వస్తే.. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో వరుణ్ ధావన్ తో కలిసి చేసిన సిటాడెల్ వెబ్ సిరీస్ అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో ఓటీటీలో నవంబర్ 7వ తేదీ నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది. అందుకు సంబంధించిన ప్రమోషన్స్ త్వరలో స్టార్ట్ కానున్నాయి. తన బర్త్ డే రోజు అనౌన్స్ చేసిన మా ఇంటి బంగారం మూవీలో లీడ్ రోల్ లో నటిస్తూనే ప్రొడ్యూస్ చేయనుంది సమంత.