తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
అక్షర విజేత
నిజం నిర్భయం నిష్పక్షం
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక

ఆంధ్రప్రదేశ్ సంపుటి:05 సంచిక :21 ఎడిటర్ : బి. అనిల్ కుమార్ పేజిలు : 10, వెల. 6రూ/ గురువారం- 23 -అక్టొంబర్- 2025

ఒలింపిక్ హీరో నీరజ్ చోప్రాకు సైన్యంలో లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ హోదా

జావెలిన్ స్టార్ నీరజ్ చోప్రాకు గౌరవ లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ హోదా

రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ చేతుల మీదుగా లాంఛనాల ప్రదానం

పట్టుదల, దేశభక్తికి నీరజ్ నిలువుటద్దం అని కొనియాడిన రాజ్‌నాథ్

ఢిల్లీ : భారత జావెలిన్ సంచలనం, రెండుసార్లు ఒలింపిక్ పతకాల విజేత నీరజ్ చోప్రా ఖాతాలో మరో అరుదైన గౌరవం చేరింది. ఆయనకు భారత ప్రాదేశిక సైన్యంలో (టెరిటోరియల్ ఆర్మీ) గౌరవ లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ హోదాను ప్రదానం చేశారు. ఢిల్లీలోని సౌత్ బ్లాక్‌లో ఈరోజు జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ ఈ లాంఛనాన్ని పూర్తి చేసి, నీరజ్ భుజంపై గౌరవ చిహ్నాలను అలంకరించారు. ఈ సందర్భంగా రాజ్‌నాథ్ సింగ్ మాట్లాడుతూ.. నీరజ్ చోప్రా పట్టుదల, దేశభక్తి, నిబద్ధతకు నిలువుటద్దం వంటి వారని కొనియాడారు.

ప్రాణాలు తీసిన పిడుగులు - పొలంలో పనిచేస్తూ ముగ్గురు మహిళలు మృతి

రాష్ట్రంలో కలకలం రేపిన

ముగ్గురు మహిళ కూలీలు మృతి

ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలో పిడుగుపాటుకు

గురై ముగ్గురు మహిళ కూలీలు మృతి

పొట్టకూటి కోసం పొలం పనికి వెళ్లిన మహిళ కూలీలు పిడుగుపాటుకు గురై మృతి చెందిన ఘటన రాష్ట్రంలో కలకలం రేపింది.?? ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలో పిడుగుపాటుకు ముగ్గురు చనిపోయారు. గుంటూరు జిల్లా పొన్నూరు శివారులోని ఇటకంపాడురోడ్డు వద్ద పిడుగుపడింది. వరి పొలంలో పనులు చేస్తున్న ఇద్దరు మహిళా కూలీలు అక్కడికక్కడే మృతిచెందారు. మిగతా..2లో

ఉక్కుపాదంతో అణచివేస్తాం..
తుని ఘటనపై మంత్రి లోకేశ్..

- తుని సంఘటన వివరాలు తెలిసిన వెంటనే పోలీసులు అతడిపై పోక్సో కేసు నమోదు చేసి అరెస్టు చేయడం జరిగిందని మంత్రి లోకేశ్ తెలిపారు.
- ఇటువంటి ఘటనలకు పాల్పడే వారిని ఉక్కుపాదంతో అణచివేస్తామని మంత్రి లోకేశ్ హెచ్చరించారు.

అమరావతి, అక్టోబర్ 22: కాకినాడ జిల్లా తుని గురుకుల పాఠశాలలో మైనర్ బాలికపై అత్యాచారయత్నం ఘటనపై మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పందించారు. తుని రూరల్ గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థినిపై తాటిక నారాయణరావు అనే కామాంధుడు అత్యాచారయత్నానికి పాల్పడినట్లు తెలుసుకొని షాక్‌కు గురయ్యానని తెలిపారు. సంఘటన వివరాలు తెలిసిన వెంటనే పోలీసులు అతడిపై పోక్సో కేసు నమోదు చేసి అరెస్టు చేయడం జరిగిందని వెల్లడించారు. ఇటువంటి ఘటనలకు పాల్పడే వారిని ఉక్కుపాదంతో అణచివేస్తామని మంత్రి లోకేశ్ హెచ్చరించారు. బాధితురాలు ధైర్యంగా ఉండేలా కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చి, అన్ని విధాలా సహాయ, సహకారాలు అందిస్తామని అన్నారు. గురుకుల పాఠశాలలు, సంక్షేమ హాస్టళ్లలో చదువుకునే విద్యార్థినిలకు పటిష్టమైన భద్రత కల్పించాల్సిందిగా అధికార యంత్రాంగానికి మంత్రి లోకేశ్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. బాగా.. తుని గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థినిపై నారాయణ అనే వ్యక్తి అత్యాచారానికి యత్నించడం తీవ్ర కలకలం రేపింది. స్కూల్ నుంచి బాలికకు మాయమాటలు చెప్పి తీసుకెళ్లిన కామాంధుడు.. ఓ నిర్మానుష్య ప్రాంతంలో మైనర్‌పై అత్యాచారయత్నానికి పాల్పడ్డాడు. మిగతా..2లో

గల్ఫ్ ప్రవాసులకు అండగా 'ప్రవాసాంధ్ర భరోసా'..
దుబాయ్‌లో సీఎం చంద్రబాబు

- యూఏఈ పర్యటన కోసం దుబాయ్ చేరుకున్న సీఎం చంద్రబాబు
- విమానాశ్రయంలో ఘన స్వాగతం పలికిన అధికారులు, ప్రవాసాంధ్రులు
- గల్ఫ్ ప్రవాసుల కోసం 'ప్రవాసాంధ్ర భరోసా' బీమా పథకం ప్రారంభం
- దురదృష్టవశాత్తు మరణిస్తే కుటుంబానికి రూ. 10 లక్షల వరకు పరిహారం
- ఎల్లుండి ప్రవాసీయులతో భారీ సమావేశంలో పాల్గొననున్న సీఎం

అమరావతి : గల్ఫ్ దేశాల్లోని ప్రవాసాంధ్రులకు భరోసా కల్పించే దిశగా ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక అడుగు వేస్తోంది. సీఎం చంద్రబాబు తన యూఏఈ పర్యటనలో భాగంగా 'ప్రవాసాంధ్ర భరోసా' అనే ప్రత్యేక బీమా పథకాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. ఈ పథకం కింద దురదృష్టవశాత్తు ప్రవాసీయులు మరణిస్తే వారి కుటుంబానికి రూ. 10 లక్షల వరకు ఆర్థిక సహాయం అందనుంది. మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం బుధవారం దుబాయ్ చేరుకున్న సీఎం చంద్రబాబుకు విమానాశ్రయంలో ఘన స్వాగతం లభించింది. స్థానిక భారత కాన్సుల్ జనరల్ సతీశ్ కుమార్ శివన్, టీడీపీ గల్ఫ్ విభాగం అధ్యక్షుడు రావి రాధాకృష్ణ, దుబాయ్ నగర టీడీపీ అధ్యక్షుడు విశ్వేశరరావు, ఇతర అధికారులు ఆయనను సాదరంగా ఆహ్వానించారు.

బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం..
తమిళనాడు, దక్షిణ ఏపీకి రెడ్ అలర్ట్

- ★ కడలూరులో భారీ వర్షాలకు ఇల్లు కూలి ఇద్దరు మహిళల మృతి
- ★ సహాయక చర్యలపై సీఎం స్టాలిన్ సమీక్ష, ప్రత్యేక అధికారుల నియామకం

తమిళనాడును భారీ వర్షాలు అతలాకుతలం చేస్తున్నాయి. కడలూరు జిల్లాలో కుండపోత వానకు ఓ నివాసం కూలిపోవడంతో ఇద్దరు మహిళలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన తీవ్ర అల్పపీడనం రాబోయే 24 గంటల్లో

బిహార్ ఎన్నికల్లో మోదం- ఖేదం: గుట్టగా చక్కబెట్టుకున్న ఎన్‌డీఏ

8 అసెంబ్లీ సీట్లలో మహా కూటమిలోని మిత్రపక్షాల ఢీ

243 స్థానాలకుగానూ 254 చోట్ల విపక్ష కూటమి పోటీ

అంతర్గత ఘర్షణలతో గుల్లబారుతున్న విపక్ష కూటమి

ఢిల్లీ : బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో రాజకీయ సమీకరణాలపై ఫుల్ క్లారిటీ వచ్చేసింది. రాష్ట్రంలో మొత్తం 243 అసెంబ్లీ స్థానాలు ఉండగా, 255 చోట్ల అభ్యర్థులను బరిలోకి దింపామని విపక్ష ఇండియా (మహా గఠ్?బంధన్) కూటమి ప్రకటించింది. అంటే 12 సీట్లలో విపక్ష కూటమిలోని మిత్రపక్షాలు పరస్పరం ఢీకొంటున్నాయి. వీటిలో కేవలం 4 చోట్ల మిత్రపక్షాలు ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ నాలుగు సీట్లలో స్నేహపూర్వక పోటీకి సిద్ధమవుతున్నాయి. దీంతో 8 సీట్లలో మహాకూటమి పార్టీలు తలపడం ఖాయమైంది. ఈ క్రమంలో ఇండియా కూటమిలో ఏర్పడిన చీలికకు ఇదే దర్పనమని రాజకీయ పండితులు అంటున్నారు. పలుచోట్ల కాంగ్రెస్-సీపీఐ, కాంగ్రెస్-ఆర్‌జేడీ అభ్యర్థులు తలపడుతున్న విషయాన్ని వారు గుర్తు చేస్తున్నారు. రాజకీయ వ్యూహకర్త ప్రశాంత్ కిశోర్‌కు చెందిన జన్ సురాజ్ పార్టీ నుంచి బరిలోకి దిగిన నలుగురు అభ్యర్థులు చివరి నిమిషంలో నామినేషన్లు విత్‌డ్రా చేసుకున్నారు. దీంతో ఈ పరిణామం ఆయనకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. మరోవైపు అధికార ఎన్‌డీఏ కూటమి రెబల్స్‌తో నామినేషన్లు విత్‌డ్రా చేయించింది. తద్వారా కూటమిలోని పార్టీల నడుమ ఓట్ల చీలిక జరగకుండా జాగ్రత్తపడింది. ఈనేపథ్యంలో ఎన్నికల సంగ్రామంలో ఏ కూటమి ముందంజలో నిలిచింది? అసమ్మతిని ఎన్‌డీఏ కూటమి పెద్దలు ఎలా హ్యాండిల్ చేశారు? మిగతా..2లో

భారత్, అమెరికా మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం
ఖరారుకు రంగం సిద్ధం

- భారత ఉత్పత్తులపై 50 శాతం నుంచి 15 శాతానికి సుంకాలు తగ్గించే అవకాశం
- ఇంధనం, వ్యవసాయ రంగాలే ఈ ఒప్పందంలో కీలకం
- రష్యా నుంచి క్రూడ్ ఆయిల్ దిగుమతులు తగ్గించుకోనున్న భారత్
- ప్రధాని మోదీ, అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మధ్య ఫోన్‌లో కీలక చర్చలు

ఢిల్లీ : భారత్, అమెరికా మధ్య చాలా కాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న వాణిజ్య ఒప్పందంపై చర్చలు చివరి దశకు చేరుకున్నాయి. ఈ ఒప్పందం కార్యరూపం దాల్చితే భారత ఉత్పత్తులపై అమెరికా విధిస్తున్న సుంకాలను 50 శాతం నుంచి 15-16 శాతానికి తగ్గించే అవకాశం ఉందని 'మింట్' పత్రిక ఒక కథనాన్ని ప్రచురించింది. అయితే, ఇంధనం, వ్యవసాయ రంగాలే కీలకంగా ఉన్న ఈ ఒప్పందంలో మిగతా..2లో

గాలి మాటలతో ఇంకెంత కాలం
మోసం చేస్తవ్ రేవంత్ రెడ్డి

- ★ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటనలు ఘనం.. ఆచరణ శూన్యం అని గాలి మాటలతో ప్రజలను ఇంకెంత కాలం మోసం చేస్తవు రేవంత్ రెడ్డి?
- ★ కాంగ్రెస్ పాలనలో రిటైర్డ్ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు బెనిఫిట్స్ కోసం,

ఆకస్మిక వరదలు వచ్చే అవకాశం..
అప్రమత్తంగా ఉండండి: ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం

- ఆకస్మిక వరదలు వచ్చే అవకాశం ఉందని రాష్ట్రంలో పలు జిల్లాలకు హెచ్చరికలు వచ్చిన క్రమంలో..
- అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ అధికారుల్ని ఆదేశించారు.

విజయవాడ, అక్టోబర్ 22: బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడన ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో పలు ప్రాంతాల్లో విస్తారంగా వర్షాలు కురవనున్నాయి. ఈ క్రమంలో పలు జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ అధికారులు రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించారు. దీంతో అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అధికారుల్ని ఆదేశించారు. ఆయా జిల్లాల్లో ప్రజలకు అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం చేరవేయాలన్నారు. ఆకస్మిక వరదలు వచ్చే అవకాశం ఉందన్న హెచ్చరికల నేపథ్యంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు. రెవెన్యూ, పోలీసు, అగ్నిమాపక శాఖలు చేపట్టే సహాయక చర్యలు, ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించేటప్పుడు పంచాయతీరాజ్ సిబ్బంది కూడా పాలుపంచుకోవాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. గ్రామాల్లో డ్రైనేజీలు, కాలువల్లో చెత్త, వ్యర్థాలు పేరుకుపోయిన పక్షంలో వాటిని తక్షణమే తొలగించాలని పవన్ సూచించారు. ఆకస్మిక వరదల హెచ్చరికలు ఉన్న జిల్లాల్లో పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని తన కార్యాలయ సిబ్బందికి పవన్ దిశానిర్దేశం చేశారు.

ఉస్మానియా నూతన ఆసుపత్రి నిర్మాణంపై రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు

- భవన నిర్మాణ పనుల పురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష
- రెండేళ్లలో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం
- నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయడం కోసం సమన్వయ కమిటీని ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచన

హైదరాబాద్: ఉస్మానియా నూతన ఆసుపత్రి నిర్మాణంపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మిగతా..2లో

మొదటి పేజి తరువాయి

ఒలింపిక్ హీరో నీరజ్ చోప్రాకు

సైన్యంలో లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ హెూదా

క్రీడారంగంలో ఆయన సాధించిన అద్భుత విజయాలు దేశానికి గర్వకారణమని, ఆయన క్రీడాకారులకు, సైనిక దళాలకు ఒకేలా స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది, ఇతర ఉన్నతాధికారులు, నీరజ్ కుటుంబ సభ్యులు హాజరయ్యారు. నీరజ్ చోప్రా 2016 ఆగస్టు 26న రాజ్‌పుతానా రైఫిల్స్‌లో నాయబ్ సుబేదార్‌గా భారత సైన్యంలో చేరారు. అప్పటి నుంచి క్రీడల్లో రాణిస్తూనే దేశానికి సేవ చేస్తున్నారు. టోక్యో ఒలింపిక్స్‌లో స్వర్ణం సాధించి చరిత్ర సృష్టించిన ఆయన, 2024 పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో రజతం గెలుచుకున్నారు. ప్రపంచ అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్‌షిప్, ఆసియా క్రీడలు, కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లోనూ ఆయన స్వర్ణ పతకాలు సాధించారు. దేశానికి ఆయన అందించిన సేవలు, క్రీడల్లో సాధించిన విజయాలకు గుర్తింపుగా.. నీరజ్ చోప్రాకు ఈ గౌరవ హెూదాను రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 16నే ఆమోదించారు. దీనికి సంబంధించిన అధికారిక కార్యక్రమాన్ని ఈరోజు నిర్వహించారు. నీరజ్ చోప్రా ఇప్పటికే పద్మశ్రీ, మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ ఖేల్ రత్న, అర్జున అవార్డులతో పాటు పరమ విశిష్ట సేవా పతకం, విశిష్ట సేవా పతకం వంటి సైనిక పురస్కారాలను కూడా అందుకున్నారు.

ఉక్కుపాదంతో అణచివేస్తాం..

తుని ఘటనపై మంత్రి లోకేశ్..

స్థానికులు గమనించి నిలదీయగా నిందితుడు పరారయ్యాడు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి నిందితుడు నారాయణను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తుని ఘటనపై పెద్దాపురం డీఎస్పీ శ్రీహరిరాజు స్పందిస్తూ.. నారాయణరావుపై పోక్సో కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు. కిడ్నాప్, అత్యాచారం కిందకు వచ్చే వివిధ కఠిన సెక్షన్లు నమోదు చేశామన్నారు. నిందితుడిని అరెస్ట్ చేశామని.. సాయంత్రానికి రిమాండ్ నిమిత్తం కోర్టుకు తరలించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ వ్యవహారంలో ఏ పార్టీలకు సంబంధం లేదని.. సోషల్ మీడియాలో పార్టీల మధ్య గొడవలు సృష్టించేందుకు వీడియోలు వైరల్ చేస్తే వారిపై కూడా చర్యలు తీసుకుంటామని డీఎస్పీ స్పష్టం చేశారు.

భారత్, అమెరికా మధ్య

వాణిజ్య ఒప్పందం ఖరారుకు రంగం సిద్ధం

భాగంగా భారత్.. రష్యా నుంచి ముడి చమురు దిగుమతులను క్రమంగా తగ్గించుకోవాల్సి ఉంటుందని తెలుస్తోంది. ఈ పరిణామాల మధ్య అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మంగళవారం ఫోన్‌లో సంభాషించారు. ఈ సంభాషణలో ప్రధానంగా వాణిజ్యం, ఇంధన అంశాలపై చర్చించినట్లు ట్రంప్ స్వయంగా వెల్లడించారు. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోళ్లను పరిమితం చేస్తామని ప్రధాని మోదీ తనకు హామీ ఇచ్చారని ఆయన పేర్కొన్నారు. మరోవైపు ప్రధాని మోదీ కూడా ట్రంప్‌తో మాట్లాడినట్లు ధ్రువీకరించారు. దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపినందుకు ట్రంప్‌కు ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేశారు. అయితే, చర్చించిన అంశాల వివరాలను ఆయన వెల్లడించలేదు. ఉగ్రవాదంపై రెండు దేశాలు కలిసి పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ ఒప్పందంలో భాగంగా, జన్యుమార్పిడి చేయని అమెరికా మొక్కజొన్న, సోయామీల్ దిగుమతులకు భారత్ అనుమతించే అవకాశం ఉందని సమాచారం. సుంకాలు, మార్కెట్ యాక్సెస్ వంటి అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించేందుకు ఒక ప్రత్యేక యంత్రాంగాన్ని కూడా ఏర్పాటు చేయవచ్చని తెలుస్తోంది. ఈ నెలలో జరగనున్న ఆసియాన్ సదస్సులోనే ఈ ద్వైపాక్షిక వాణిజ్య ఒప్పందంపై తుది ప్రకటన వెలువడవచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ విషయంపై వ్యాఖ్యానించేందుకు భారత వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ, వైట్ హౌస్ వెంటనే స్పందించలేదు.

గల్ఫ్ ప్రవాసులకు అండగా 'ప్రవాసాంధ్ర భరోసా'..

దుబాయ్‌లో సీఎం చంద్రబాబు

పెద్ద సంఖ్యలో ప్రవాసాంధ్ర మహిళలు కూడా తరలివచ్చి స్వాగతం పలకడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా టీడీపీ గల్ఫ్ విభాగం అధ్యక్షుడు రావి రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ, ప్రవాసాంధ్ర భరోసా పథకం ఆపదలో ఉన్న ప్రవాసీ కుటుంబాలకు ఎంతో అండగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. కష్టకాలంలో వారిని ఆదుకునేందుకే ఈ పథకాన్ని రూపొందించినట్లు ఆయన వివరించారు. సీఎం పర్యటన నేపథ్యంలో శుక్రవారం సాయంత్రం ప్రవాసీయులతో భారీ సమావేశం జరగనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యేందుకు వివిధ గల్ఫ్ దేశాల నుంచి టీడీపీ అభిమానులు, ప్రముఖులు, ప్రవాసాంధ్రులు దుబాయ్‌కు చేరుకుంటున్నారు.

తెలంగాణ కేబినెట్ సమావేశం..

కీలక నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం..

మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలపనుంది. ఎస్ఎల్‌బీసీ పునరుద్ధరణ, కాళేశ్వరం పునరుద్ధరణ, తుమ్మిడిహట్టి వద్ద ప్రాణహిత చేవెళ్ల నిర్మాణం సహా పలు నీటి పారుదల ప్రాజెక్టులపై కేబినెట్ చర్చించనుంది. అలాగే ఎస్ఆర్ఎస్పీ రెండో దశకు రామిరెడ్డి దామోదర్ రెడ్డి పేరుకు ఆమోదం తెలిపే అవకాశం ఉంది. వీటితోపాటు మరికొన్ని ప్రభుత్వ పాలసీ విధానాలపై కేబినెట్‌లో నిర్ణయం తీసుకొనే అవకాశం ఉంది.

ఉస్మానియా నూతన ఆసుపత్రి నిర్మాణంపై

రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు

ఆసుపత్రి కొత్త భవనాన్ని రెండేళ్లలో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. భవన నిర్మాణ పనుల పురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. నూతన ఆసుపత్రి అవసరాలకు తగినట్లు ఆధునాతన వైద్య పరికరాలను సమకూర్చుకోవడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆధునాతన పరికరాల ఏర్పాటుకు తగినట్లుగా గదుల నిర్మాణం, ల్యాబ్‌లు, ఇతర నిర్మాణాలు ఉండాలని ఇంజినీరింగ్ అధికారులకు సూచించారు. స్థానికులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చుట్టూ రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టాలని అన్నారు. నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయడానికి వైద్యారోగ్య శాఖ, పోలీసు, జీహెచ్ఎంసీ, ఆర్ అండ్ బీ, విద్యుత్ శాఖ అధికారులతో సమన్వయ కమిటీని ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, క్షేత్రస్థాయిలో పదిరోజులకు ఒకసారి పర్యటించాలని సూచించారు.

50 ఏళ్ల తర్వాత స్వగ్రామానికి నాగా ఉద్యమ నేత మయివా

ఘన స్వాగతం పలికిన ప్రజలు

నాగా ఉద్యమ నేత, నేషనలిస్ట్ సోషలిస్టు కౌన్సిల్ ఆఫ్ నాగాలాండ్ అధినేత థయింగ్‌లాంగ్ ముయివా దాదాపు 50 ఏళ్ల తర్వాత స్వగ్రామానికి వచ్చారు. బుధవారం మణిపూర్‌లోని ఉఖ్రుల్ జిల్లాలోని స్వగ్రామమైన సోమ్‌డాల్‌కు చేరుకున్నారు. 91 ఏళ్ల ముయివాకు అక్కడి ప్రజలు ఘన స్వాగతం పలికారు. వేలాది మంది నాగా మహిళలు సాంప్రదాయ దుస్తుల్లో రాగా, ఈటెలతో పాటు తలపాగాలు ధరించిన పురుషులు ముయివాను స్వాగతించారు. అనేక మంది పార్టీ కార్యకర్తలు సైతం హాజరయ్యారు. ఇది నాగాలందరికీ ఒక భావోద్వేగ క్షణమని, తామంతా ఆయన కథ వింటూనే పెరిగామని వారు తెలిపారు.

వారం రోజుల పాటు స్వగ్రామంలోనే మయివా

ఆయన పర్యటన నేపథ్యంలో జిల్లాలో అనేక హెూర్డింగ్‌లు, వాల్ పెయింటింగ్‌లు ఏర్పాటు చేశారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యాలయంతో పాటు వివిధ ప్రాంతాల్లో రాత్రి శుభ్రతా కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. జిల్లా కేంద్రం నుంచి 25 కి.మీ దూరంలో ఉన్న తన స్వస్థలమైన సోమ్‌డాల్ గ్రామానికి ముయివా వెళ్తారని మరొక అధికారి వెల్లడించారు. ఆయన రాక కోసం సోమ్‌డాల్ వద్ద హెలిప్యాడ్ నిర్మించినట్లు ఆయన వివరించారు. తన స్వగ్రామంలో ఒక వారం బస చేసిన తర్వాత అక్టోబర్ 29న మణిపూర్‌లోని సేనాపతి జిల్లా మీదుగా దిమాపూర్‌కు వెళతారాని పేర్కొన్నారు. 1960లో జరిగిన నాగా ఉద్యమంలో థయింగ్‌లాంగ్ ముయివా కీలక పాత్ర పోషించారు. కాగా, 1975 నవంబరులో నాగా నేషనల్ కౌన్సిల్ ఎన్ఎన్‌సీలోని ఒక వర్గంతో ప్రభుత్వం షిల్లాంగ్ శాంతి ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. దీనికింద నాగా నేషనల్ కౌన్సిల్ (ఎన్ఎన్‌సీ), నాగా ఫెడరల్ గవర్నమెంట్ (ఎన్ఎఫ్‌జీ) సంబంధిత వర్గం వారు ఆయుధాలు విడిచిపెట్టేందుకు అంగీకరించారు. కానీ, థయింగ్‌లాంగ్ ముయివా నేతృత్వంలోని 140 మంది సభ్యులు మాత్రం ఈ ఒప్పందాన్ని తిరస్కరించారు. అనంతరం వారితో విభేధించి 1980లో వీరంతా కలిసి నేషనలిస్ట్ సోషలిస్టు కౌన్సిల్ ఆఫ్ నాగాలాండ్ (ఎన్ఎస్‌సీఎన్)ను స్థాపించారు. ముయివాతో పాటు ఇసాక్ చిషి షూ, ఎస్.ఎస్.ఖప్లాంగ్‌లు చేతులు కలిపి దీనిని ఏర్పాటు చేశారు. అయితే, 1988లో ఒక హింసాత్మక ఘటన అనంతరం ఎన్ఎస్‌సీఎన్‌లో చీలిక ఏర్పడింది. ఫలితంగా ఎన్ఎస్‌సీఎన్ (ఇసాక్-ముయివా), ఎన్ఎస్‌సీఎన్ (కప్లాంగ్)లుగా విడిపోయాయి. ఇదే సమయంలో ఎన్ఎన్‌సీ ప్రభ తగ్గగా, 1991లో ఫిజో చనిపోయారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ప్రాంతంలోని తీవ్రవాదానికి ఎన్ఎస్‌సీఎన్ (ఐఎం) కేంద్ర బిందువుగా నిలిచింది.

ఘర్షణల వేళ మణిపుర్?కు

మరోవైపు 2023 మేలో జరిగిన రెండు వర్గాల మధ్య జరిగిన హింసలో 260 మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోగా, వేలాది మంది నిరాశ్రయులయ్యారు. అయితే, జాతుల మధ్య ఘర్షణల నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి బీరెన్‌సింగ్ ఇటీవల రాజీనామా చేయడంతో మణిపుర్‌లో రాష్ట్రపతి పాలన విధించారు. దీంత మణిపుర్ ప్రభుత్వ అధికారాలన్నింటినీ అక్కడి గవర్నర్‌కు దఖలుపరుస్తూ రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. శాసనసభను సుప్తచేతనావస్థలో ఉంచినట్లు వివరించారు. ఈ క్రమంలోనే మవాయి మణిపుర్? పర్యటనకు వచ్చారు.

ప్రాణాలు తీసిన పిడుగులు - పొలంలో పనిచేస్తూ ముగ్గురు మహిళలు మృతి

మొదటి పేజి తరువాయి

మరో మహిళకు తీవ్రగాయాలు అయ్యాయి. మృతులను మరియమ్మ (45), షేక్ ముజాహిద(45)గా గుర్తించారు. సంఘటన స్థలానికి అర్బన్ ఎస్సై నాగార్జున చేరుకుని విచారణ చేపట్టారు. అలాగే ఘటనా స్థలానికి కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్దఎత్తున చేరుకున్నారు. మృతుల కుటుంబసభ్యుల రోదనలు మిన్నంటడంతో ఆ ప్రాంతమంతటా విషాదఛాయలు అలముకున్నాయి. మరోవైపు పల్నాడు జిల్లా దాచేపల్లిలోని చాపలగడ్డలో నివాసం ఉంటున్న మాణిక్యం అనే మహిళ పిడుగు పడి మృతి చెందింది. పొలంలో పని చేస్తుండగా అకస్మాత్తుగా ఉరుములు, మెరుపులతో వర్షం కురవడంతో పనులు ఆపేసి చెట్టు కింద నిలబడింది. అదే సయమంలో పిడుగు పడింది. సొమ్మసిల్లి పడిపోయిన 50 ఏళ్ల మాణిక్యం అనే మహిళను కుటుంబ సభ్యులు హుటాహుటిన ఆసుపత్రికి తరలించారు. అయితే ఆమె అప్పటికే మృతి చెందిందని వైద్యులు తెలిపారు. అనంతపురం జిల్లా కంబదూరు మండలం మర్రిమాకులపల్లిలో మరో దారుణం చోటుచేసుకుంది. ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వర్షం పడటంతో పిడుగుపాటుకు గురై మూడు ఎద్దులు మృతి చెందాయి. తన వ్యవసాయానికి జీవనాధారమైన మూడు ఎద్దులు మృతి చెందడంతో రైతు గంగప్ప కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. గత కొన్నేళ్లుగా మూడెద్దులతో జీవనం సాగించిన రైతు గంగప్ప ఒక్కసారిగా తన ఎద్దులు మృతి చెందడంతో ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వమే తనను ఆదుకోవాలని వేడుకుంటున్నారు. అయితే

వాతావరణ మార్పుల ప్రభావంతో దేశవ్యాప్తంగా కుండపోత వర్షాలతోపాటు ఉరుములు, మెరుపులు, పిడుగుపాట్లు పెరుగుతున్నాయి. సాధారణంగా వేసవిలో అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా ఉపరితల వాతావరణం వేడెక్కడంతో మార్చి-జూన్ మధ్యకాలంలో వాటి తరచుదనం, తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్నేళ్లుగా మిగిలిన రోజుల్లోనూ పిడుగుపాట్లు పెరుగుతున్నాయి. ఫలితంగా భారీగా ప్రాణ, ఆస్తినష్టం సంభవిస్తున్నాయి. ఎక్కువగా రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు, పశువుల కాపరులు బలవుతున్నారు. భారత వాతావరణ శాఖ, రాష్ట్రాల విపత్తుల నిర్వహణ శాఖలు ఎప్పటికప్పుడు సందేశాలు పంపిస్తున్నా, వారు పనిలో తలమునకలై గుర్తించలేకపోతున్నారు. అక్కడ పిడుగులు ఎక్కువ : ఐఎండీ, క్లైమేట్ రెసీలియంట్ అబ్జర్వింగ్ సిస్టమ్స్ ప్రమోషన్ కౌన్సిల్ అధ్యయనం ప్రకారం భారత్‌లో 2019 ఏప్రిల్ నుంచి 2024 మార్చి మధ్యలో పిడుగుపాటు ఘటనలు 57 శాతం పెరిగాయి. దేశంలో సగటున ఉష్ణోగ్రత ఒక డిగ్రీ సెల్సియస్ పెరిగితే వాటి ముప్పు 7 నుంచి 18 శాతానికి పెరిగింది. 2024లో దేశవ్యాప్తంగా ప్రకృతి వైపరీత్యాల ప్రభావంతో 2,400 మందికి పైగా మరణించగా, వారిలో 1,280 మందికి పైగా ఉరుములు, పిడుగుల కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఒడిశా, బిహార్‌లోని భౌగోళిక పరిస్థితుల కారణంగా అక్కడ పిడుగులు ఎక్కువగా సంభవిస్తున్నాయి. వీటిపై అధ్యయనానికి భారత వాతావరణ శాఖ ఆధ్వర్యంలో రీసెర్చి టెస్ట్ బెడ్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. 30/30 భద్రత నియమం : మెరుపు కనిపించిన తర్వాత ఉరుము శబ్దం వినిపించడానికి 30 క్షణాల్లో సురక్షిత ప్రాంతంలోకి వెళ్లిపోవాలి. చివరిగా ఉరుము శబ్దం వినిపించిన 30 నిమిషాల వరకు ఇంట్లోనే ఉండాలి. 'దామిని'తో పిడుగుల సమాచారం : పుణెలోని ఇండియన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ట్రాపికల్ మెటీయరాలజీ రూపొందించిన 'దామిని' యాప్ ద్వారా పిడుగుల సమాచారం తెలుసుకోవచ్చు. దేశవ్యాప్తంగా 10 లక్షల మందికి పైగా దీన్ని వినియోగిస్తున్నారు. మనకు సమీపంలో 20-40 కి.మీ. పరిధిలో పిడుగు పడే ఆస్కారముంటే ఆ యాప్ ముందుగానే అప్రమత్తం చేస్తుంది. మన కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితుల పేర్లు నమోదు చేసి, వారిని అప్రమత్తం చేసే అవకాశముంది. పిడుగుపాటుకు గురైతే : బాధితుడి శ్వాసక్రియ, హృదయ స్పందన పరిశీలించాలి. శ్వాస తీసుకోలేకపోతే వెంటనే నోటి ద్వారా గాలి అందించాలి. పల్స్ లేకపోతే సీపీఆర్ చేయాలి. త్వరగా ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలి.

బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం.. తమిళనాడు, దక్షిణ ఏపీకి రెడ్ అలర్ట్

మొదటి పేజి తరువాయి

తీరం దాటే అవకాశం ఉండటంతో తమిళనాడుతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని దక్షిణ కోస్తా జిల్లాల్లోనూ అత్యంత భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. వాతావరణ శాఖ తమిళనాడులోని చెంగల్‌పట్టు, విల్లుపురం, కడలూరు, మైలాడుతురై జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. అదే సమయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నెల్లూరు, ప్రకాశం, తిరుపతి, అన్నమయ్య, చిత్తూరు, కడప జిల్లాలకు కూడా రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించింది. కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. 24 గంటల వ్యవధిలో 20 సెంటీమీటర్లకు పైగా వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉన్నందున ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. వర్షాల నేపథ్యంలో తమిళనాడు ప్రభుత్వం సహాయక చర్యలను ముమ్మరం చేసింది. ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్ రెడ్ అలర్ట్ జారీ అయిన జిల్లాలకు 12 మంది సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారులను పర్యవేక్షకులుగా నియమించారు. లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని, సహాయక శిబిరాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. చెంగల్‌పట్టు కలెక్టర్ డి. స్నేహ మాట్లాడుతూ, "వర్షాలకు ముందే పూడికతీత పనులు పూర్తి చేశాం. నీటిని తోడే పంపులు, సహాయక కేంద్రాలు, కమ్యూనిటీ కిచెన్లు సిద్ధంగా ఉన్నాయి" అని తెలిపారు. భారీ వర్షాల కారణంగా తమిళనాడులోని 13 జిల్లాల్లో పాఠశాలలకు, కళాశాలలకు సెలవులు ప్రకటించారు. తూత్తుకుడి, తిరువారూర్ జిల్లాల్లోని పలు లోతట్టు ప్రాంతాల్లోని ఇళ్లలోకి వరద నీరు చేరింది. నాగపట్నం, తిరువారూర్ జిల్లాల్లో వేలాది ఎకరాల్లో వరి పొలాలు నీట మునిగి రైతులకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లింది. అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు జేసీబీలు, బోట్లు, చెట్లను తొలగించే యంత్రాలతో పాటు జాతీయ విపత్తు స్పందన దళం (ఎన్డీఆర్ఎఫ్) బృందాలను సిద్ధంగా ఉంచారు.

బిహార్ ఎన్నికల్లో మోదం- ఖేదం: గుట్టగా చక్కబెట్టుకున్న ఎన్‌డీఏ

మొదటి పేజి తరువాయి

విపక్ష మహా గర్?బంధన్?లో పగుళ్లకు దారితీసిన కారణాలు ఏమిటి ? ఈ కథనంలో చూద్దాం.

ఆర్‌జేడీ ఆధిపత్య ధోరణి

మాజీ సీఎం లాలూప్రసాద్ యాదవ్‌కు చెందిన రాష్ట్రీయ జనతాదళ్ (ఆర్‌జేడీ) తన పంతాన్ని నెగ్గించుకుంది. విపక్ష ఇండియా కూటమిలో అత్యధిక అసెంబ్లీ సీట్లు ఈ పార్టీయే దక్కించుకుంది. 143 స్థానాల్లో ఆర్‌జేడీ అభ్యర్థులు నామినేషన్లు వేశారు. రాష్ట్రంలోని మొత్తం 243 స్థానాల్లో ఇది దాదాపు 59 శాతానికి సమానం. ముస్లిం-యాదవ్ ఓటు బ్యాంకునే మరోసారి ఆర్‌జేడీ నమ్ముకుంది. తమకు ఆ రెండు వర్గాల మద్దతు లభించి తీరుతుందనే నమ్మకంతో మెజారిటీ సీట్లలో బరిలోకి దిగింది. అయితే ఆర్‌జేడీ ఆధిపత్య ధోరణి ఇండియా కూటమిలోని పలు మిత్రపక్షాలకు నచ్చడం లేదని సమాచారం. అందుకే పలుచోట్ల ఆర్‌జేడీ అభ్యర్థులకు వ్యతిరేకంగా కాంగ్రెస్, వామపక్షాలు, వికాస్‌శీల్ ఇన్సాన్ పార్టీ నేతలు నామినేషన్లు వేశారు. ఆయా చోట్ల ఆర్‌జేడీ ఓట్లను ఈ పార్టీలు చీలిస్తే, ఎన్‌డీఏ కూటమి అభ్యర్థుల విజయ అవకాశాలు పెరిగిపోతాయి. ఆర్‌జేడీ మాత్రం ఈ అంశాన్ని తేలిగ్గా తీసుకుంటోంది. కొన్నిచోట్ల మిత్రపక్షాలతో తమకు స్నేహపూర్వక పోటీ ఉంటుందని చెప్పుకుంటోంది.

ఇండియా కూటమికి ఇవీ సవాళ్లు

విపక్ష ఇండియా కూటమిలో ఆర్‌జేడీకి 143 సీట్లు, కాంగ్రెస్‌కు 61, వామపక్షాలకు 33, వికాస్‌శీల్ ఇన్సాన్ పార్టీ (వీఐపీ)కి 15, ఇండియన్ ఇంక్లూజివ్ పార్టీ (ఐఐపీ)కి 3 సీట్లను కేటాయించారు. 143 o 61 o 33 o 15 o 3 = 255 సీట్లు అవుతాయి. కానీ రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో మొత్తం 243 సీట్లే ఉన్నాయి. ఈ లెక్కన 12 సీట్లలో విపక్ష కూటమిలోని మిత్రపక్షాలు పరస్పరం ఢీకొంటున్నాయి. కొన్ని చోట్ల కాంగ్రెస్, సీపీఐ-ఎంఎల్ అభ్యర్థులు ఒకరిపై ఒకరు పోటీ పడుతున్నారు. మరికొన్ని చోట్ల కాంగ్రెస్, ఆర్‌జేడీ అభ్యర్థులు తలపడుతున్నారు. ఇంకొన్ని చోట్ల ఆర్‌జేడీ, వీఐపీ పార్టీ అభ్యర్థులు ఢీకొంటున్నారు. అయితే 4 స్థానాల్లో స్నేహపూర్వక పోటీకి ఇండియా కూటమి పార్టీల మధ్య సయోధ్య కుదిరిందని సమాచారం. నర్కటియాగంజ్, వైశాలి, రాజపకర్, రోసెరా, బచ్వారా, కహల్గావ్, బిహార్‌షరీఫ్, సికందరా అనే 8 స్థానాల్లో మాత్రం ఇండియా కూటమి పార్టీల అభ్యర్థులు పరస్పరం ఢీకొనబోతున్నారు. గయ, ముంగేర్, బంకా, సివాన్ వంటి జిల్లాల్లో ఆర్‌జేడీ అభ్యర్థులకు వ్యతిరేకంగా కాంగ్రెస్ నేతలు నామినేషన్లు వేశారు. ఈ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ క్యాడర్ బలంగా ఉంది. మిత్రపక్షం నుంచి పోటీ ఎదురుకావడం ఆర్‌జేడీకి నెగెటివ్‌గా మారొచ్చు. వామపక్ష పార్టీల్లో సీపీఐ-ఎంఎల్ 21, సీపీఐ 8, సీపీఎం 4 సీట్లు పొందాయి. గయ, సివాన్, అరా, జెహానాబాద్ వంటి స్థానాల్లో బలమైన వామపక్ష అభ్యర్థులు ఉన్నారు. వారికి కార్మికవర్గం మద్దతు ఉంది. అయితే ఈ జిల్లాల్లో ఆర్‌జేడీపై వ్యతిరేక భావన ఎక్కువగా ఉంది. ఈ అంశం వామపక్షాల ఓటుబ్యాంకుకు చిల్లుపెట్టే ముప్పు ఉంది. ఉత్తర బిహార్ ప్రాంతంలోని నిశాద్ సామాజిక వర్గంలో వికాస్‌శీల్ ఇన్సాన్ పార్టీ అధినేత ముఖేశ్? సాహ్నికి మంచి పేరుంది. అయితే ఆయన డిప్యూటీ సీఎం పదవిని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ అంశం ఆర్‌జేడీ, కాంగ్రెస్‌లకు ఏమాత్రం నచ్చడం లేదు. అయినప్పటికీ నిశాద్ సామాజిక వర్గం మద్దతు కోసం ఆయన్ను కూటమిలో నిలుపుకున్నాయి. పలు అసెంబ్లీ స్థానాల్లో ఆర్‌జేడీ అభ్యర్థులకు

వ్యతిరేకంగా వికాస్‌శీల్ ఇన్సాన్ పార్టీ నేతలు నామినేషన్లు వేశారు. దీనివల్ల ఆయా చోట్ల ఆర్‌జేడీ విజయావకాశాలు తగ్గే ఛాన్స్ ఉంది. ఇండియా కూటమిలో ఉన్న ఝార?ండ్ ముక్తి మోర్చా (జేఎంఎం) కూడా ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలని భావించింది. ఝార?ండ్ సరిహద్దుల్లో ఉన్న కతిహార్, బంకా, జముయ్ వంటి అసెంబ్లీ స్థానాలను ఆ పార్టీ ఆశించిందని సీనియర్ జర్నలిస్ట్ రవి ఉపాధ్యాయ తెలిపారు. కానీ వాటిని ఇచ్చేందుకు ఆర్‌జేడీ తిరస్కరించిందన్నారు. దీంతో జేఎంఎం సైలెంట్ మోడ్‌లో ఉండిపోయిందని చెప్పారు. ఝార?ండ్ బార్డర్‌లోని అసెంబ్లీ స్థానాలపై జేఎంఎంకు బలమైన పట్టు ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆయా చోట్ల జేఎంఎం సహకారం లభించకుంటే, ఆర్‌జేడీ, ఇతర మిత్రపక్ష అభ్యర్థుల గెలుపు ఛాన్స్‌లు తగ్గిపోతాయన్నారు. జేఎంఎంకు సీట్లు ఏవీ ఇవ్వకపోడం అనేది, భవిష్యత్తులో ఝార?ండ్‌లో కాంగ్రెస్, ఆర్‌జేడీ పార్టీల ఎదుట రాజకీయ సవాళ్లు నిలిచే ముప్పు ఉంటుందని రవి ఉపాధ్యాయ విశ్లేషించారు.

ప్రశాంత్ కిశోర్‌కు బిగ్ షాక్

ప్రశాంత్ కిశోర్‌కు చెందిన జన్ సురాజ్ పార్టీ నుంచి నామినేషన్లు వేసిన నలుగురు అభ్యర్థులు చివరి నిమిషంలో అనూహ్య నిర్ణయం తీసుకున్నారు. బ్రహ్మపూర్, దానాపూర్, తారాపూర్, మోతిహారిలకు చెందిన జన్ సురాజ్ అభ్యర్థులు తమ నామినేషన్లను విత్‌డ్రా చేసుకున్నారు. దీంతో రాజకీయ మాంత్రికుడు పీకేకు భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. దీనిపై ప్రశాంత్ కిశోర్ భగ్గుమన్నారు. బీజేపీ ఒత్తిడి వల్లే తమ అభ్యర్థులు నామినేషన్లను విత్‌డ్రా చేసుకున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. కేంద్రం హెూంమంత్రి అమిత్ షా, బిహార్ బీజేపీ ఇంఛార్జి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌లు తమ అభ్యర్థులను ఆకర్షిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర హెూం మంత్రి ఒత్తిడి వల్లే తమ అభ్యర్థులు నామినేషన్లను ఉపసంహరించుకున్నారని ప్రశాంత్ కిషోర్ చెప్పారు.

గుట్టుగా చక్కబెట్టుకున్న ఎన్‌డీఏ

సీట్ల పంపకాల వ్యవహారాన్ని అధికార ఎన్‌డీఏ కూటమి గుట్టుగా చక్కబెట్టుకుంది. బీజేపీ 101 సీట్లు, జేడీయూ 101 సీట్లు, ఎల్‌జేపీ 29, హిందుస్తానీ అవామ్ మోర్చా (హెచ్ఏఎం) 6, ఉపేంద్ర కుశ్వాహకు చెందిన రాష్ట్రీయ లోక్ మోర్చా 6 సీట్లను పొందాయి. సీట్ల పంపకాల అంశంపై ఎన్‌డీఏ కూటమి సంయుక్త విలేకరుల సమావేశాన్ని నిర్వహించలేదు. అయినప్పటికీ నామినేషన్ల ఘట్టం ప్రారంభమైన వెంటనే ఈ కూటమిలోని ప్రతి పార్టీ తమ అభ్యర్థులను ప్రకటించింది. అభివృద్ధి, స్థిరత్వం నినాదంతో సీఎం నీతీశ్ కుమార్ పట్నా నుంచి ఎన్నికల ప్రచారాన్ని ప్రారంభించారు.

బీజేపీ రెబల్స్‌ను దారికి తెచ్చిన అమిత్ షా

బీజేపీ తమ రెబల్స్ అభ్యర్థుల్లో చాలా మందిని తిరిగి పార్టీలోకి తీసుకురావడంలో సక్సెస్ అయింది. తద్వారా ఎన్నికల్లో ఓట్లు చీలకుండా జాగ్రత్తపడింది. నామినేషన్ల ఉపసంహరణ గడువుకు ముందే కేంద్ర హెూంమంత్రి అమిత్ షా స్వయంగా చాలామంది రెబల్స్ అభ్యర్థులతో మాట్లాడారు. పట్నా సాహిబ్ నుంచి శిశిర్ కుమార్, భాగల్పూర్ నుంచి అశ్విని చౌబే కుమారుడు అర్జిత్ శశ్వత్, గోపాల్‌గంజ్ నుంచి కుసుమ్ దేవి కుమారుడు అనికేత్ కుమార్, బక్సర్ నుంచి అమరేంద్ర పాండే తమ నామినేషన్లను విత్‌డ్రా చేసుకున్నారు. దీనివల్ల ఎన్‌డీఏ కూటమి అభ్యర్థులకు ఓట్ల చీలిక ముప్పు తప్పింది. ఈవిధంగా సకాలంలో రెబల్స్‌ను దారికి తెచ్చుకోవడంలో విపక్ష ఇండియా కూటమి అగ్రనేతలు సక్సెస్ కాలేకపోయారు.

ఐక్యత కలిగిన ఎన్‌డీఏదే పైచేయి

'ఇండియా కూటమిలోని అంతర్గత ఘర్షణలను బట్టి ఒక విషయం తేటతెల్లం అవుతోంది. ఎన్‌డీఏ కూటమిదే పైచేయిగా కనిపిస్తోంది. ఐక్యంగా ఉన్న ఎన్‌డీఏను, చీలిపోయిన ఇండియా కూటమి ఎదుర్కోవడం కష్టమే అనిపిస్తోంది. ఒక నెల క్రితం విపక్ష కూటమిలో ఉన్న దూకుడు ఇప్పుడు కనిపించడం లేదు. కనీసం విపక్ష పార్టీల అగ్రనేతల మధ్య కూడా ఏకాభిప్రాయం కనిపించడం లేదు. ఈ అంశం ఎన్నికల ఫలితాలపై తప్పక ప్రభావం చూపుతుంది. విపక్ష కూటమిలోని మిత్రపక్షాలు పరస్పరం ఢీకొంటూ, అంతర్గత ఘర్షణ ద్వారా తమ విజయ అవకాశాలను తగ్గించుకుంటున్నారు' అని సీనియర్ జర్నలిస్ట్ సునీల్ పాండే విశ్లేషించారు.

ఆర్‌జేడీకి ఎక్కువ సీట్లున్నా, గెలుపు అవకాశాలు తక్కువే

'ఆర్‌జేడీ తన పంతాన్ని నెగ్గించుకుంది. ఎక్కువ సీట్లలో అది పోటీ చేస్తున్నప్పటికీ, దానికి మిత్రపక్షాల మద్దతు లేదు. ఈ ఒంటరితనం ఆర్‌జేడీకి మైనస్ పాయింటుగా మారొచ్చు. 143 సీట్లలో కాంగ్రెస్, వామపక్షాలు, వీఐపీ పార్టీల ఓట్లు ఆర్‌జేడీకి బదిలీ కావడం అంత ఈజీ విషయం కాదు. ప్రత్యేకించి సీమాంచల్ ప్రాంతంలో ఆర్‌జేడీ పట్టు సడలింది. అక్కడ దానికి రెబల్స్ బెడద ఎక్కువగా ఉంది. ఆర్‌జేడీ అభ్యర్థులకు ఎన్‌డీఏ అభ్యర్థుల కంటే మిత్రపక్ష అభ్యర్థుల నుంచే ఎక్కువ పోటీ ఎదురుకావచ్చు. ఫలితంగా ఆర్‌జేడీ పోటీచేసే స్థానాల్లో ఎన్‌డీఏ కూటమి అభ్యర్థుల గెలుపు అవకాశాలు పెరుగుతాయి' అని రాజకీయ విశ్లేషకుడు ప్రొఫెసర్ రాజీవ్ రంజన్ సింగ్ పేర్కొన్నారు.

మాలో ఐక్యత ఉంది- వాళ్లలో లేదు : బీజేపీ

'బీజేపీలో అస్సలు చీలిక అనేది ఉండదు. మా పార్టీ రెబల్స్ అందరినీ శాంతింపజేశాం. దీనివల్ల ఎన్‌డీఏ కూటమి అభ్యర్థుల గెలుపు అవకాశాలను పెంచాం. ఓట్ల చీలిక జరగకుండా జాగ్రత్తపడ్డాం. మా పార్టీ అగ్రనాయకత్వం ఈ దిశగా చేసిన ప్రయత్నాలు సక్సెస్ అయ్యాయి. మరోవైపు ఇండియా కూటమిలోని పార్టీల మధ్య ఐక్యత లేదు. గత 20 ఏళ్లు ఆర్‌జేడీని బిహార్ ప్రజలు విశ్వసించడం లేదు. వాళ్లకు విజన్ లేదు. అందుకే విపక్ష పార్టీలను ప్రజలు నమ్మరు' అని బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి దానిశ్ ఇక్బాల్ పేర్కొన్నారు.

ఎన్‌డీఏ కూటమిలో కూడా ఐక్యత లేదు : ఆర్‌జేడీ

'ఎన్‌డీఏ కూటమిలో కూడా ఐక్యత లేదు. ఉపేంద్ర కుశ్వాహకు చెందిన రాష్ట్రీయ లోక్ మోర్చా పార్టీకి వ్యతిరేకంగా బీజేపీ, జేడీయూ నుంచి స్వతంత్ర అభ్యర్థులు ఆరు సీట్లలో పోటీ చేస్తున్నారు. వాళ్లలాగే మా కూటమిలో కూడా కొంత అసంతృప్తి ఉంది. ఇండియా కూటమిలోని మిత్రపక్షాల అభ్యర్థులు పరస్పరం పోటీపడుతున్న స్థానాలపై ప్రస్తుతం అంతర్గతంగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. త్వరలోనే ఈ వ్యవహారం కొలిక్కి వస్తుంది. ఓట్ల చీలిక జరగకుండా మేమూ జాగ్రత్తపడతాం. తేజస్వి యాదవ్ నాయకత్వంలో మార్పు తీసుకొస్తాం. ప్రతి ఇంటికీ ఉద్యోగాలు ఇస్తాం' అని ఆర్‌జేడీ అధికార ప్రతినిధి ఎజాజ్ అహ్మద్ తెలిపారు.

గాలి మాటలతో ఇంకెంత కాలం మోసం చేస్తవ్ రేవంత్ రెడ్డి

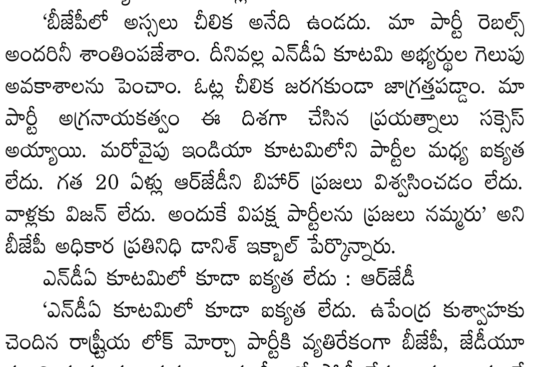
మొదటి పేజి తరువాయి

హైదరాబాద్: : ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ కోసం నియమించిన స్కావెంజర్లకు 9 నెలలుగా వేతనాలు చెల్లించకపోవడం సిగ్గుమాలిన చర్య అని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేశారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటనలు ఘనం.. ఆచరణ శూన్యం అని గాలి మాటలతో ప్రజలను ఇంకెంత కాలం మోసం చేస్తవు రేవంత్ రెడ్డి? అని ప్రశ్నించారు. స్కావెంజర్లకు వేతనాలతో పాటు రిటైర్డ్ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు బెనిఫిట్స్ ఇప్పించాలని ఇవాళ సిద్దిపేటలో పలు ఉపాధ్యాయ సంఘాలు హరీశ్ రావును కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన హరీశ్ రావు.. కాంగ్రెస్ పాలనలో రిటైర్డ్ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు బెనిఫిట్స్ కోసం, స్కావెంజర్ల వంటి చిరు ఉద్యోగులు వేతనాల కోసం ఎదురుచూస్తూ నరకయాతన అనుభవిస్తున్నారు. చిరు ఉద్యోగుల శ్రమను, కష్టాన్ని గౌరవించడం మీకు చేతకాదా? అని సీఎంను ప్రశ్నించారు.

జూ.ఎన్టీఆర్ ఫోటోలు మార్ఫింగ్ కలకలం.. సీపీ సజ్జనార్ కు ఫ్యాన్స్ ఫిర్యాదు

మీ సొంత శాఖలో వేతన సమస్యలు కనిపించడం లేదా?:

పేద విద్యార్థుల కడుపు నింపే మధ్యాహ్న భోజన పథకం నిధులుఏడాదిగా పెండింగ్‌లో పెట్టారని, కేసీఆర్ ప్రారంభించిన సీఎం బ్రేక్ ఫాస్ట్ పథకాన్ని నిలిపివేశారని హరీశ్ రావు ధ్వజమెత్తారు. మధ్యాహ్న భోజన పథకం బిల్లులు చెల్లించకుండా అమలు గాలికి వదిలేశారని దుయ్యబట్టారు. విద్యాశాఖ మంత్రిగా కూడా ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి.. మీ సొంత శాఖలో ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగుల వేతన సమస్యలు కనిపించడం లేదా? అని నిలదీశారు. ప్రతి నెల ఒకటో తేదీన వేతనాలు చెల్లిస్తామని గొప్పలు చెప్పి, ఆచరణలో మాత్రం గాలికి వదిలేశారని విమర్శించారు. సుదీర్ఘ కాలం పాటు ప్రజలకు సేవలందించిన విశ్రాంత



ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగుల హక్కులైన బెనిఫిట్స్ ఇవ్వకుండా వారిని మానసికంగా వేధించడం అమానవీయం, అనైతికం అన్నారు. రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ కోసం నెలలు తరబడి ఎదురు చూస్తున్నామని చెబుతున్న ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల ఆవేదన వింటే మనస్సు చలించిపోతున్నదన్నారు. మధ్యాహ్న భోజన పథకం సహా విశ్రాంత ఉపాధ్యాయ, ఉద్యోగులకు పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించాలని, స్కావెంజర్ల 9 నెలల పెండింగ్ వేతనాలు వెంటనే విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

సంపాదకీయం

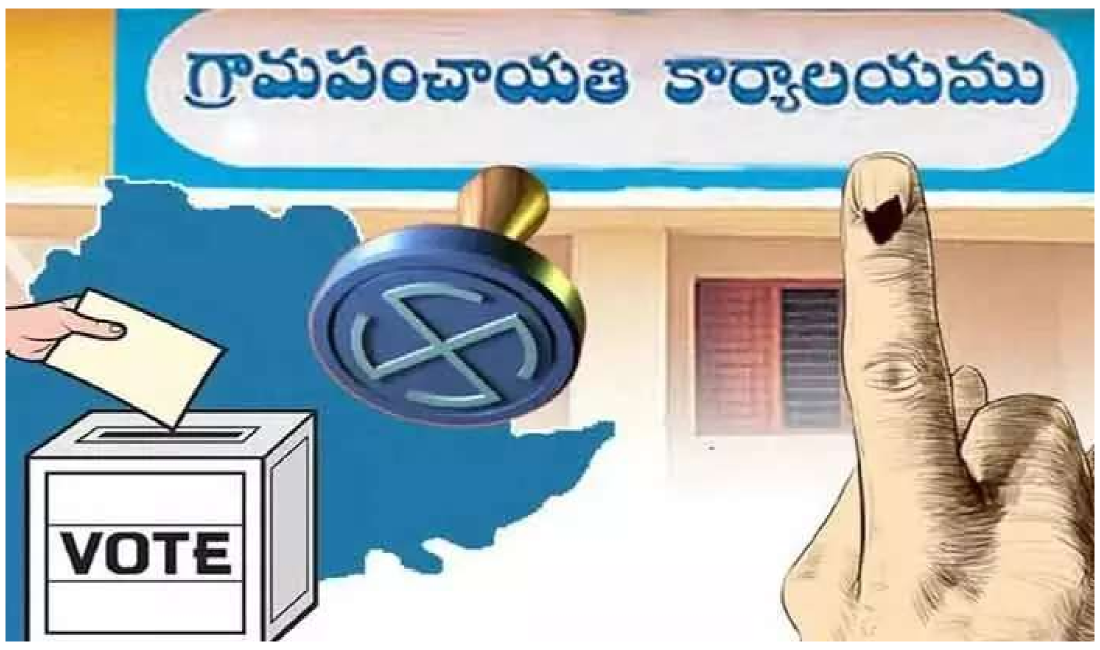
వ్యూహాత్మక స్వతంత్రతే భారత్ బాట

'అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌కు పిచ్చెక్కినట్లుంది..' అని ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంఖ్యానేకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. 30 ట్రిలియన్ డాలర్ల వార్షిక జీడీపీ ఉన్న అతిపెద్ద ఆర్థిక శక్తి అమెరికా. అంతేకాదు, అది అతిపెద్ద మిలటరీ సూపర్ పవర్ కూడా. పెంటగాన్ (అమెరికా రక్షణ మంత్రిత్వశాఖ నెలవు) ఆయుధాగారంలో వేలాది అణ్వస్త్రాలు ఉన్నాయిబీ అమెరికా యుద్ధ నౌకలు, సబ్‌మెరైన్లు, నిత్యం ప్రపంచ మహాసముద్రాలలో నలుమూలలా సంచరిస్తుంటాయిబీ 70 దేశాల్లో అమెరికా సైనిక స్థావరాలున్నాయి. గత ఏడాది అమెరికా తన సైనిక శక్తిపై వేయి బిలియన్ డాలర్లు ఖర్చుపెట్టింది. ప్రపంచ పటం నుంచి ఏ దేశాన్ని అయినా తుడిచిపెట్టగలిగిన శక్తి అమెరికాకు ఉన్నది. ఇంత మహాశక్తికి సర్వాధినేత అయిన అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఎంత బాధ్యతగా ఉండాలి? రెండోసారి అమెరికా అధ్యక్ష పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటి నుంచీ ట్రంప్ స్థిమితం లేనట్లు మాట్లాడుతున్నారు. ఎవరు మిత్రులో, ఎవరు శత్రువో తేల్చుకోలేకపోతున్నారు. భారత్‌పై కక్షసాధింపుగా అన్నట్లు హెచ్%-%1బి వీసా, టారిఫ్‌ల విషయమై రకరకాల ప్రకటనలు గుప్పిస్తున్నారు. భారత్%-%పాక్ సంఘర్షణలోనే కాదు, ప్రపంచంలో ఎక్కడ సంఘర్షణ తలెత్తినా అమెరికా తలదూరుస్తోంది. ప్రతి దేశానికీ సార్వభౌమాధికారం ఉంటుందన్న మాట మరిచి ఆయా దేశాల పక్షాన ట్రంప్ తానే ప్రకటనలు చేస్తున్నారు! ఆపరేషన్ సింధూర్ గురించి రకరకాల ప్రకటనలు చేసిన ట్రంప్ రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు నిలిపివేయాలని భారత్‌ను హెచ్చరించారు. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు మానేస్తానని మోదీ తనకు హామీ ఇచ్చినట్లు కూడా ట్రంప్ తాజాగా ప్రకటించారు. అలాంటి హామీ ఏదీ తామివ్వలేదని భారత విదేశాంగశాఖ స్పష్టం చేసింది. అయినా భారత్‌పై టారిఫ్‌లు భారీ ఎత్తున పెంచక తప్పదని ట్రంప్ హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. మొదట్లో ట్రంప్ మాటలకు విశ్వసనీయత ఉన్నదని భావించిన వారు సైతం ఇప్పుడు ఆయన అబద్ధాలు చెబుతున్నారని వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. ట్రంప్ ప్రకటనలను భారత్ ఏమీ లెక్కచేయనక్కర్లేదని భావిస్తున్నారు. చివరకు అమెరికా ప్రజలు కూడా ట్రంప్ వాచాలతకు విసుగు చెందుతున్నట్టు స్పష్టమవుతోంది. అమెరికా టెక్నాలజీ సంస్థలు కూడా ట్రంప్ హెచ్చరికలతో నిమిత్తం లేకుండా భారత్‌లో పెట్టుబడులు పెడుతున్నాయి. వైజాగ్‌లో 15 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులతో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ డేటా సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలని గూగుల్ సంస్థ నిర్ణయించడమే అందుకొక ఉదాహరణ. భారత్‌లో తన విస్తరణను నిలిపివేసే ప్రసక్తి లేదని ఆపిల్ సంస్థ కూడా ప్రకటించింది. ఈ సంస్థ గత ఆరు నెలల్లో భారతదేశం నుంచి 10 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన ఐ ఫోన్లను ఎగుమతి చేసింది. నేతల విశ్వసనీయత, పెట్టుబడులకు లభించే ఆదరణ, ఫలితాలను బట్టి పారిశ్రామిక సంస్థలు నిర్ణయాలు తీసుకుంటాయి కాని, ఉత్తుత్తి బెదిరింపులకు అవి లొంగే అవకాశాలు తక్కువ. మార్కెట్ చలన సూత్రాలు వేరుగా ఉంటాయని వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. ఈ పండుగ రోజుల్లో భారతీయులు దాదాపు రూ. 6 లక్షల కోట్లకు పైగా సరుకులు, సేవలకోసం ఖర్చు పెట్టడమే భారతదేశంలో పెరుగుతున్న మార్కెట్ శక్తికి నిదర్శనం. అయినా ట్రంప్ ప్రకటనలను తప్పనిసరైతే ఖండించడం తప్ప ఆయనపై వ్యక్తిగతంగా పరుష విమర్శలు చేయకూడదని భారత్ వ్యూహాత్మకంగా నిర్ణయించుకున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది. భారతదేశ వ్యతిరేక ప్రకటనలు ట్రంప్ ఎన్ని చేసినా ఆయన తనకు 'మంచి స్నేహితుడు' అని మోదీ అభివర్ణిస్తున్నారు. నిజానికి ట్రంప్ ప్రకటనల వల్ల భారతీయుల ఆత్మాభిమానం ఎక్కువగా దెబ్బతిన్నట్లు కనపడుతోంది. దానివల్ల మోదీకి ప్రయోజనమే కాని నష్టం వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ. ట్రంప్‌ను నేరుగా మోదీ ఎందుకు ఢీకొనడం లేదు? 'ప్రస్తుతానికి మౌనం వహించడం మినహా మనకు వేరే గత్యంతరం లేదు. అదే సరైన దౌత్యనీతి..' అని మన విదేశాంగశాఖ అధికారి ఒకరు వ్యాఖ్యానించారు. 'యుద్ధం చేయకుండానే ప్రత్యర్థిని తగ్గేలా చేయడం ఒక అద్భుత కళ' అని చైనా సైనిక వ్యూహకర్త సు జు తన 'ద ఆర్ట్ ఆఫ్ వార్'లో సూచించారు. వ్యక్తులతో నిమిత్తం లేకుండా అమెరికా లాంటి మహాశక్తి భారతదేశం వైపు ఉండడం, దాన్ని శత్రువుగా మార్చుకోకపోవడం అనేది అవసరం అని మన నాయకులు గ్రహించినట్లున్నారు. నిజానికి నరేంద్రమోదీ అమెరికాను భారత్‌కు సహజ మిత్రదేశంగా భావించారు. తాను తూర్పు తీరం నుంచి చూస్తే అమెరికా పశ్చిమ తీరం కనపడుతోందని, ఇరు దేశాలు ఒకే సువిశాలమైన ప్రాంతంలో భాగమని, తమ మధ్య స్నేహం ఇరు దేశాలకే కాక ప్రపంచ భవిష్యత్తుకు కూడా ఎంతో మంచిదని మోదీ 2014లోనే 'ఇండో%-%అమెరికా సీఈఓల ఫోరమ్'లో ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నంతకాలం అమెరికాను తన అభివృద్ధి అజెండాలో సహాయకారిగానే భావించింది. మోదీ అధికారంలోకి రాగానే అమెరికాను తన హిందూ వ్యూహాత్మక అజెండాలో భాగంగా భావించారు. ప్రపంచ అగ్రరాజ్యంగా ఎదిగేందుకు భారత్‌కు ఆమెరికా అండ దోహదం చేయగలదని ఆయన ఆలోచించారు. ట్రంప్ ఎలుగెత్తుతోన్న 'అమెరికా ఫస్ట్' సిద్ధాంతానికి తన 'భారత్ ఫస్ట్' నినాదం తోడవుతుందని మోదీ అనుకున్నారు. ట్రంప్‌ను రెండోసారి గెలిపించేందుకు పనిగట్టుకుని ప్రచారం చేశారు. అమెరికాలో ఉన్న ప్రవాస భారతీయులు పూర్తిగా ట్రంప్ వైపు మొగ్గేలా చేశారు. మోదీ ఇలా ట్రంప్‌ను పూర్తిగా విశ్వసించేందుకు ఎన్నో కారణాలున్నాయి.

సంకట స్థితిలో యూరప్

తీరికూర్చుని ఉక్రెయిన్ ద్వారా రష్యాను రెచ్చగొట్టి అనవసర యుద్ధానికి కారణమైన యూరప్ దేశాలకు రెండేళ్లు గడిచాక ఆ ఊబి నుంచి గౌరవప్రదంగా బయటపడే మార్గం తెలియటం లేదు. ఎప్పుడేం మాట్లాడతారో, ఎలాంటి ప్రతిపాదన తెస్తారో తెలియని అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్‌తో తాజాగా ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్‌స్కీ భేటీ అయ్యాక జరిగిన పరిణామాలతో ఆ దేశాలకు ఎటూ పాలుబోవటం లేదు. ట్రంప్ తాజా ప్రతిపాదన ప్రకారం రష్యా, ఉక్రెయిన్‌లు రెండూ పరస్పరం తలపడుతున్న ప్రాంతం వద్ద వెంటనే యుద్ధం నిలిపివేయాలి. ఆ తర్వాత ఎవరికి వారు విజయం తమదేనని ప్రకటించుకోవచ్చు. దీనర్థం ఏమంటే... తమ భూభాగంలో ఇంతవరకూ రష్యా చొచ్చుకువచ్చి ఆక్రమించిన డోన్బాస్ ప్రాంతాన్ని ఉక్రెయిన్ మరిచిపోవాలి. ఆ తర్వాత కావాలనుకుంటే రెండు దేశాలూ చర్చించుకుని ఇతరేతర అంశాలపై అంగీకారానికి రావొచ్చు. జెలెన్‌స్కీకి ట్రంప్ వద్ద భంగపాటు ఎదురుకావటం ఇది మొదటిసారి కాదు. ఆయన అధ్యక్షుడైన కొన్నాళ్లకే వైట్‌హౌస్‌కు వెళ్లినప్పుడు అంతర్జాతీయ చానెళ్ల సాక్షిగా ట్రంప్ 'ప్రపంచ కోర్టు' నడిపారు. జెలెన్‌స్కీపై నిప్పులు చెరిగారు. తన ఆత్మగౌరవం కాపాడుకోవటానికి ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ ఆయనకు రెట్టింపు చీవాట్లు పడ్డాయి. చివరకు ట్రంప్ ఇవ్వదల్చుకున్న విందును కూడా బహిష్కరించి వెనుదిరగాల్సి వచ్చింది. అటుపై ఏం జరిగిందో ఏమో... నేతలిద్దరూ సఖ్యంగా కనబడ్డారు. ఉక్రెయిన్ అడిగిన సాయమల్లా చేస్తానని హామీ ఇవ్వటమేకాక రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌ను దారికితెస్తానని చెప్పారు. గత నెలలో కూడా ట్రంప్... జెలెన్‌స్కీకి పెద్ద వాగ్దానాలే చేశారు. పెను విధ్వంసాన్ని సృష్టించగల తోమహాక్ క్రూయిజ్ క్షిపణులు అందిస్తామని, వాటి సాయంతో కోల్పోయిన భూభాగాన్ని వెనక్కితీసుకోవటంతోపాటు మరింత ముందుకు చొచ్చుకుపోయి రష్యా భూభాగాన్ని ఆక్రమించవచ్చంటూ అభయం ఇచ్చారు. వీటిని నమ్మబట్టే గంపెడంత ఆశతో జెలెన్‌స్కీ మొన్న వాషింగ్టన్ వెళ్లారు. కానీ జరిగింది వేరు. తోమహాక్ ఇవ్వలేనని తేల్చి చెప్పారు. ట్రంప్ తాజా వైఖరి మారదన్న గ్యారెంటీ ఏమీ లేదు. కానీ ఇప్పటికైతే ఇది సరైనది. ఎందుకంటే సోవియెట్ యూనియన్ 15 దేశాలుగా విడిపోయి ప్రధాన భూభాగం రష్యాగా మిగలటంతో ప్రచ్ఛన్నయుద్ధ దశ ముగిసింది. నాటి సోవియెట్ అధ్యక్షుడు గోర్బచెవ్ తమ ఆధ్వర్యంలోని 'వార్సా' కూటమి రద్దయిందని ప్రకటించారు. 'నాటో'లో చేరడానికి సంసిద్ధత తెలిపారు. ఆ రోజుతో నాటో కూటమికి ప్రాతిపదిక లేకుండా పోయింది. దాన్ని రద్దుచేయాలి. కానీ అమెరికా, యూరప్ దేశాలు అందుకు అంగీకరించలేదు. నాటో విస్తరణ ఉండబోదనీ, కొత్తగా ఎవరినీ చేర్చుకోబోమనీ హామీ ఇచ్చాయి. జరిగిందంతా ఇందుకు విరుద్ధం. గత వార్సా కూటమిలోని పది దేశాలను చేర్చుకున్నాయి. ఈ నాటకంలో ఉక్రెయిన్ చివరి పావు. తోమహాక్ సాయంతో మాస్కోతో సహా రష్యా నగరాలన్నిటినీ ధ్వంసం చేయొచ్చు. దాని ప్రయోగానికి అమెరికా బలగాలు రంగంలోకి దిగుతాయి. కానీ ఆ తర్వాత? అది రష్యా%-%నాటో ఘర్షణగా మారుతుంది. పుతిన్ రెచ్చిపోయి తన పంతం నెరవేర్చుకోవటానికి అణ్వస్త్ర ప్రయోగానికి తెగించే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది వెనువెంటనే యూరప్‌నూ, ఆపై అమెరికానూ... చివరకు ప్రపంచ దేశాలన్నిటినీ వినాశనం వైపు నెడుతుంది. దీనివల్ల ఒరిగేదేమిటి? నిజానికి, నాటోను అడ్డంపెట్టుకుని అమెరికా జూదమాడుతోంది. గత అమెరికా అధ్యక్షులంతా యూరప్ దేశాలను రష్యాపై ఉసిగొల్పటం, సమస్య జటిలమైనప్పుడు ట్రాక్%-%2 దౌత్యం ద్వారా రష్యాను చల్లబరచటం ఒక కళగా అభివృద్ధి చేసుకున్నారు. బైడెన్ వరకూ అది సజావుగా సాగింది. కానీ ట్రంప్‌కు దానిపై ఏ మేరకు అవగాహన ఉందన్నది ప్రశ్నార్థకం. ఒకవేళ తెలిసినా దాన్ని ట్రంప్ గుట్టుచప్పుడు కాకుండా చేయగలరన్న నమ్మకం లేదు. ఇన్నాళ్లూ అమెరికాతో అంటకాగి పోరుగునున్న రష్యాతో సొంతంగా దౌత్యం నెరపటం తెలియని యూరప్‌కు తగిన శాస్తి జరిగింది. ఇప్పటికైనా ఉక్రెయిన్‌ను వెనక్కులాగి, ట్రంప్ తాజా ప్రతిపాదన బాగుందని కీర్తిస్తే ఈ లంపటం నుంచి బయటపడటం ఆ దేశాలకు తేలిక. ఇంకా శ్రుతి మించితే మొదటికే మోసం వస్తుంది.

బీసీ రిజర్వేషన్లపై రాజకీయ వాదనలు కాదు.. ఇప్పటికిలా చేయండి!



కొందరు మనసులో అనుకున్నదీ, మరికొందరు బయటికి అన్నదే జరిగింది. ఇరుపక్షాల వాదనలూ విన్న తెలంగాణ ఉన్నత న్యాయస్థానం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వెనుకబడిన తరగతులకు 42 శాతం స్థానాలు కేటాయిస్తూ జారీ చేసిన ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు అమలుపై తాత్కాలిక నిషేధం విధించి, ఆ వ్యాజ్యాన్ని ఆరు వారాల తర్వాత వింటామంది. అలాగే రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ కూడా తాత్కాలికంగా నిలిపి వేసింది.

పెద్దలపై.. పిల్లలు తిరగబడుతున్నారంటే కారణం ఏంటి?

ఈ తీర్పును సవాలు చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన వ్యాజ్యాన్ని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కూడా కొట్టివేసింది. ఐతే, రాష్ట్ర ఉన్నత న్యాయస్థానం రాతపూర్వక మధ్యంతర ఉత్తర్వులు రాకుండానే, రాజకీయ పక్షాల మధ్య అమీతుమీ మొదలైంది. ప్రస్తుతానికి సర్వోన్నత న్యాయస్థానం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వ్యాజ్యాన్ని విచారణకు స్వీకరించడానికి నిరాకరించింది, తక్షణ కర్తవ్యంగా ప్రభుత్వం 25% కేటాయింపులతోటే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించి, కావాలనుకుంటే న్యాయస్థానాలలో పోరాటం కొనసాగించవచ్చు.

త్యాగానికి తలమానికం.. చైతన్యానికి చిహ్నం!

పరస్పర ఆరోపణలకు తక్కువేమీ లేదు..

అధికార పక్షం, మంత్రులు తమ ప్రకటనలలో ప్రధాన ప్రతిపక్షాలైన భారతీయ జనతా పార్టీ, భారత రాష్ట్ర సమితి 42 శాతం రిజర్వేషన్ రాకుండా అడ్డుకున్నాయన్నారు. ఆరు గ్యారంటీలు మాదిరిగానే కాంగ్రెస్ 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్‌పై డ్రామాలాడుతున్నదని, కాంగ్రెస్, బీజేపీ కలిసి బీసీలను మోసం చేస్తున్నారని, బీఆర్ఎస్ విమర్శ. జీవో సంఖ్య- 9 అమలు ఉన్నత న్యాయస్థానం తాత్కాలికంగా నిలిపి వేయడానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని బీజేపీ అభియోగం. కేంద్రంలో బీజేపీ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉండడంతోనే రిజర్వేషన్లు అమలు కావడం లేదని సీపీఎం ఆరోపణ. ప్రస్తుతానికి సర్వోన్నత న్యాయస్థానం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వ్యాజ్యాన్ని విచారణకు స్వీకరించడానికి నిరాకరించింది, రాష్ట్ర ఉన్నత న్యాయస్థానం మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

డీఏ ఉత్తర్వులను సవరించాలి!

తమిళనాడు నుండి గుణపాఠం నేర్చుకోవాలి

1992లో ఇందిరా సాహ్నీ వర్సెస్ యూనియన్ ఆఫ్ ఇండియా (మండల్ కేసు)లో సుప్రీంకోర్టు అసాధారణ పరిస్థితుల్లో తప్ప దేశంలో రిజర్వేషన్లు 50 శాతం దాటరాదని తేల్చి చెప్పింది. దీంతో అప్పటి వరకు 69 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తోన్న తమిళనాడు ప్రభుత్వానికి చుక్కెదురైంది. మేల్కొన్న ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని విద్య, ఉద్యోగా ల్లో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ వర్గాలకు 69 శాతం రిజర్వేషన్లు యథావిధిగా అమలు చేసేందుకు 1994లో ప్రత్యేక చట్టం చేసింది. అదే సంవత్సరం కేంద్రం 76వ రాజ్యాంగ సవరణ చేసి, ఆ చట్టాన్ని 9వ షెడ్యూల్‌లో చేర్పించడంలో సఫలమైంది. ఈ షెడ్యూల్‌లో చేరిన చట్టాలపై న్యాయస్థానాల సమీక్ష కుదరదు.

రాజకీయాలు అంటని ప్రేమ కవిత!

క్రెడిట్ ఎవరి ఖాతాలో పడాలన్నదే సమస్య!

వెనుకబడిన తరగతులకు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42 శాతం స్థానాలు కేటాయించడానికి ఉద్దేశించిన బిల్లు శాసనసభలలోని అన్ని రాజకీయ పక్షాలు ఆమోదించాయి. తగువంతా ఇందుకు ఖ్యాతి ఎవరి ఖాతాలో వేసుకోవాలన్నదే. ప్రజా క్షేమమే పరమావధి అనుకున్న సందర్భంలో అట్లాంటి అహంభావపూరిత ఆలోచన సరికాదు. మనం రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు మరచిపోరాదు. ఉన్నత న్యా యస్థానం మధ్యంతర ఉత్తర్వుల ద్వారా వెనకబడిన తరగతులకు స్థానిక సంస్థలలో కేటాయింపులు నిలుపుదల చేయలేదు. ఎన్నికల నిర్వహణలో జోక్యం కలగజేసుకోలేదు. కేవలం ఆ కేటాయింపుల శాతాన్ని 25కు కుదించింది. కావాలనుకుంటే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పాత కేటాయింపుల ప్రకారం ఎన్నికలకు వెళ్లవచ్చని సూచించింది. సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కూడా ఇదే అభిప్రాయం వ్యక్తపరచింది.

పార్టీలు ఈ విషయం ఎందుకాలోచించవు?

ఇప్పటికైనా మించి పోయింది లేదు. ప్రధాన రాజకీయ పక్షాలన్నీ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వెనుకబడిన తరగతుల వారికి 42 శాతం కేటాయింపులకి అనుకూలమే కాబట్టి, తాము అభ్యర్థులను ప్రకటించే సమయంలోనే వెనుకబడిన తరగతులకు 42% కేటాయించవచ్చు. అలాచేయడం వలన న్యాయస్థానం విధించిన గడువు లోగా ఎన్నికల నిర్వహణ సుగమవుతుంది. ఎన్నికలు నిర్వహించకపోవడం వల్ల వివిధ పథకాలకు కేంద్రం నుంచి రావా ల్సిన నిధులకు కోతపడే ప్రమాదం తప్పుతుంది. ఇప్పటికే, ఈ కారణంగా ఆర్థిక సంఘం నుంచి రావాల్సిన నిధులు ఆగిపోయాయి. అంతేకాదు. 'తొందరపడి ఒక కోయిల ముందే కూసినట్టు', స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల విషయం ఉన్నత న్యాయస్థానం ముందుండగానే, నోటిఫికేషన్ జారీ చేసిన రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘాన్ని ఒడ్డున పడేసినట్టవుతుంది.

ఎన్నికలు నిర్వహించండి. న్యాయపోరాటం చేయండి

ఇక్కడో పిట్ట కథ చెప్పాలని ఉంది. కృష్ణార్జునులు మారు వేషాలతో ధర్మరాజు దగ్గరికి వెళ్లి, ఏదో కార్యం నిమిత్తం ఎండిన చందనపు కలప కావాలన్నారంట. కొన్ని రోజు లుగా నిరంతరం కురుస్తున్న వానల వల్ల సేవకులు ఎంత వెతికినా అలాంటి కలప లభ్యం కాలేదు. దాంతో వారిని మన్నించమని కోరి, వర్షం ఆగిన తర్వాత ఆ కలప పంపుతానన్నాడు యుధిష్టిరుడు. బావ మరుదులు ఈసారి కర్ణుడు దగ్గరికి వెళ్లారు. అంతా వెనకటి కథే. కానీ చివరనో మలుపు. కర్ణుడు బాణాలు ప్రయోగించి, తన ఇంటి ద్వారాల నుండి, కిటికీల నుండి కలపను సేకరించి వారికిచ్చాడట. తక్షణ కర్తవ్యంగా ప్రభుత్వం 25% కేటాయింపులతోటే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించి, కావాలనుకుంటే న్యాయస్థానాలలో పోరాటం కొనసాగించవచ్చు. సెప్టెంబర్, 2023 లోనే పార్లమెంట్ ఆమోదం పొందిన మహిళలకు చట్ట సభలలో స్థానాల కేటాయిపు బిల్లు, అమలులోకి రాబోతున్నది 2029 ఎన్నికల నుండే కదా.

తెలంగాణ భవితను నిర్ణయించే ఎన్నిక

ఆరు దశాబ్దాలుగా తెలంగాణ అరిగోస పడుతున్నా ఏమిటీ అన్యాయమని ఏ నాయకుడూ ప్రశ్నించలేదు. తెలంగాణకు రావాల్సిన నిధులు, నియామకాలను తన్నుకుపోతున్నా పదవుల కోసం పెదవులు మూసుకున్నారే తప్ప, ఒక్కరంటే ఒక్కరూ నిలదీయలేదు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో తెలంగాణ ఆవేదనను తరమడానికి కేసీఆర్ పూనుకున్నారు. 14 ఏండ్ల పాటు నిరంతర పోరాటం చేశారు. పోట్లాడి తెలంగాణను సాధించారు. ప్రపంచ పోరాట చరిత్రలో తెలంగాణ మలి దశ ఉద్యమం, కేసీఆర్ పోరాటం చిరస్థాయిలో నిలుస్తాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. తెలంగాణ సాధనే ఏకైక లక్ష్యంగా 2001లో పార్టీని స్థాపించిన కేసీఆర్ తెలంగాణ ప్రజల్లో స్వరాష్ట్ర ఆకాంక్షను రగిలించారు. మనకంటూ సిద్ధాంతపరమైన ఓ రాజకీయ పార్టీ ఉందనే భావనను ప్రజల్లో కలిగించారు. అంతకుముందు తెలంగాణ కోసం మాట్లాడిన, పోట్లాడిన పార్టీ లేనే లేదు. తెలంగాణవాదాన్ని పట్టుకొని పుట్టిన పలు పార్టీలు పదవుల ఎరకు చిక్కి కనుమరుగయ్యాయి. గాంధేయవాది అయిన కేసీఆర్ తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని అహింసా మార్గంలోనే నడిపించారు. 14 ఏండ్ల సుదీర్ఘ పోరాటంలో ఎక్కడా, ఎన్నడూ ఒక్క హింసాత్మక ఘటన జరగలేదు. సమైక్యాంధ్ర పాలకులను ప్రశ్నించారే తప్ప, బతుకుదెరువు కోసం హైదరాబాద్‌కు వచ్చిన వారిని పల్లెత్తు మాట అనలేదు. అందుకే సెటిలర్లు కూడా నాడు, నేడు కేసీఆర్ నాయకత్వానికి జై కొడుతున్నారు. 2014లో ఏర్పడిన ప్రత్యేక తెలంగాణలో ఉద్యమ నేత కేసీఆర్ తొలి సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. హైదరాబాద్‌కు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. ఉమ్మడి ఏపీలో హైదరాబాద్ నగరమంటే తాగునీటి తిప్పలు, ట్రాఫిక్ కష్టాలు, ఇరుకు రోడ్లు, కరెంట్ కోతలు గుర్తుకువచ్చేవి. తెలంగాణ సర్వతోముఖాభివృద్ధి కోసం కంకణం కట్టుకున్న కేసీఆర్ ముందుగా ఈ సమస్యలను పరిష్కరించి, మౌలిక వసతులు కల్పించారు. ఆడపిల్లల రక్షణ కోసం షీ టీంలను ఏర్పాటు చేశారు. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌ను నిర్మించి, లక్షల సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసి హైదరాబాద్‌ను సేఫ్ సిటీగా తీర్చిదిద్దారు. అత్యంత సురక్షిత నగరంగా మారడంతో హైదరాబాద్ ఇమేజ్ గ్లోబల్ స్థాయికి చేరింది. నగరానికి ప్రముఖ టెక్ కంపెనీలు క్యూ కట్టాయి. గ్లోబల్ కంపెనీలకు హైదరాబాద్ వేదికగా మారింది. పెట్టుబడులు, ఉపాధికి స్వర్గధామంలా మారింది. అందుకే,

రెండుసార్లు జీహెచ్ఎంసీతోపాటు 2018, 2023 ఎన్నికల్లోనూ హైదరాబాద్ ప్రజలు బీఆర్ఎస్‌కు బ్రహ్మరథం పట్టారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి రెండేండ్లు కావస్తున్నది. ఈ రెండేండ్లలో పాలన పూర్తిగా పడకేసింది. ఆరు గ్యారెంటీలు, డిక్లరేషన్లు, హామీల అమలును పక్కనపెట్టి కాంగ్రెస్ సర్కార్ విద్వేష రాజకీయాలు చేస్తున్నది. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక మొదటి దెబ్బ హైదరాబాద్ ప్రజలనే కొట్టింది. ఆక్రమణల తొలగింపు, ఆధునీకరణ పేరిట హైదరాబాద్ ఇమేజ్‌ను డ్యామేజ్ చేసింది. హైడ్రా రాకతో చాలామంది నిరుపేదలు నిరాశ్రయులయ్యారు. హెచ్‌సీయూ భూములను లాక్కోవడానికి ప్రయత్నించగా విద్యార్థులు, ప్రజాస్వామికవాదుల పోరాటంతో కాంగ్రెస్ సర్కార్ వెనక్కి తగ్గింది. తన వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చేందుకు కేసీఆర్‌పై అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నది. బీసీ రిజర్వేషన్లు, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల పేరుతో డైవర్షన్‌కు పాల్పడుతున్నది. అనేక విషయాల్లో కోర్టులు మొట్టికాయలు వేస్తున్నా సర్కార్ తీరు మారడం లేదు. మరోవైపు రాజ్యాంగ ప్రతిని పట్టుకొని ఓట్ చోరీ నినాదమెత్తుకున్న రాహుల్‌గాంధీ.. తెలంగాణలో సీట్లు, ఓట్ల చోరీపై మాత్రం మాట్లాడడం లేదు. బీఆర్ఎస్ టికెట్‌పై గెలిచిన పది మంది ఎమ్మెల్యేలను చేర్చుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫిరాయింపుదారులకు రాజ్యాంగ పదవులతోపాటు రాజకీయ పదోన్నతులు కల్పిస్తున్నది. ఇప్పుడు జూబ్లీహిల్స్‌లో ఓట్ల చోరీ వంతు వచ్చింది. ఇలాంటి నీతిమాలిన రాజకీయవాదులకు జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు గుణపాఠం చెప్పాలి తెలంగాణలో స్థానిక సంస్థల పాలకమండళ్ల గడువు ముగిసి దాదాపు రెండేండ్లు కావస్తున్నది. అయినప్పటికీ సర్కార్ ఎన్నికలు నిర్వహించడం లేదు. అధికారం కోసం నాడు బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల హామీ ఇచ్చి నేడు కాంగ్రెస్ చేతులెత్తేసింది. ఈ వైఫల్యాన్ని ప్రతిపక్షాలపై నెట్టేందుకు హస్తం పార్టీ విఫలయత్నం చేస్తున్నది. ఇప్పుడు జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక ప్రభుత్వానికి చాలెంజ్‌గా మారింది. 2023 ఎన్నికల్లో హైదరాబాద్ నగరంలో కాంగ్రెస్ అడ్రస్ లేకుండా పోయింది. ఉప ఎన్నికల రూపంలో హైదరాబాద్‌లో పాగా వేయాలని అధికార పార్టీ చూస్తున్నప్పటికీ జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు ప్రజాసేవకుడు గోపీనాథ్ సతీమణి సునీత వైపు నిలబడే అవకాశం ఉంది. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఉప ఎన్నికలు ప్రధాన పాత్ర పోషించాయి. ప్రజల్లోకి తెలంగాణవాదాన్ని బలంగా తీసుకెళ్లడానికి నాడు ఉప ఎన్నికలను అస్త్రాలుగా గులాబీ పార్టీ వాడుకున్నది. ప్రస్తుతం జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికకు కూడా ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. ఇది తెలంగాణ భవిష్యత్తును నిర్ణయించే ఉప ఎన్నిక. ఇక్కడ గులాబీ పార్టీ గెలిస్తే కేసీఆర్ నాయకత్వాన్ని మరింత బలంగా కోరుకుంటున్నారనే సంకేతం ప్రజల్లోకి వెళ్తుంది. చైతన్యవంతులు, విద్యావంతులు, సామాన్య ప్రజలు మరొక్కసారి కేసీఆర్ నాయకత్వానికి అండగా నిలబడి భవిష్యత్తు తెలంగాణ నిర్మాణానికి గట్టి పునాదులు వేయాలి. నవంబర్ 11న జరిగే జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కేసీఆర్ నాయకత్వంలోని బీఆర్ఎస్‌కు సంపూర్ణ మద్దతు ఇవ్వాలి.

పెమ్మసాని చొరవతో ఏపీకి రూ. 665 కోట్లు

ఉపాధి హామీ కింద మెటీరియల్ కాంపోనెంట్

విడుదల చేసిన కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ

గుంటూరు(**అక్షర విజేత**) : గ్రామీణ అభివృద్ధి, కమ్యూనికేషన్ శాఖ కేంద్ర సహాయ మంత్రి డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తీసుకున్న చొరవ కారణంగా ఉపాధి హామీ పనుల కింద ఏపీకి రూ. 665 కోట్లు విలువైన మెటీరియల్ కాంపోనెంట్ ను కేంద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా బుధవారం మంజూరు అయింది. మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం కింద మెటీరియల్ కాంపోనెంట్‌కు సంబంధించి కేంద్రం ఈ రూ. 665 కోట్ల నిధులను విడుదల చేశారు. ఈ నిధులు రాష్ట్రంలో ఉపాధి హామీ పథకం కింద చేపట్టే పనుల మెటీరియల్ ఖర్చులకు ఉపయోగపడనున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి నేటి వరకు ఉపాధి హామీ పథకం కింద జరుగుతున్న పనులలో భాగంగా అవసరమైన మెటీరియల్ నిమిత్తం ఈ కాంపోనెంటును గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ విడుదల చేశారు. ఏడాదిన్నర కాలంగా ఏపీలో ఉపాధి హామీ పథకం కింద పనులు చేయించిన వ్యక్తులకు ఈ మెటీరియల్ కాంపోనెంట్ విడుదల దోహదపడుతుంది. ఇందుకు సహకరించిన ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి, కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ కి, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుకి, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ కి ఈ సందర్భంగా పెమ్మసాని ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులు పంపిణీ

పెందుర్తి:(**అక్షర విజేత**) : :3,92,610 లక్షల రూపాయల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా లబ్ధి పొందిన లబ్ధిదారులకు చెక్కులు పంపిణీ చేసారు జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పెందుర్తి నియోజకవర్గం శాసనసభ సభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు,బుధవారం పెందుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన చేతులు మీదగా ఆరుగురు లబ్ధిదారులకు గాను మూడు లక్షల 92 వేల 610 రూపాయలు చెక్కులు పంపిణీ చేశారు,బందిపురపు రామయ్యమ్మ పులగవానిపాలెం, పెందుర్తి - 84,886,నగిశెట్టి నాగమణి సబ్బవరం మండలం వంగలి గ్రామం - 1,36,885 రూపాయలు, రాడి గణేష్ ,విజయనగరం జిల్లా ఎల్ కోట మండలం కొట్టాడ గ్రామం - 20,000,పెదపాటి నానాజీ జీవీఎంసీ 85 వవార్డ్, సాలాపు వాని పాలెం గ్రామం - 71,013 రూపాయలు,సాలాపు నరసమ్మ పెందుర్తి మండలం,చింతగట్ల గ్రామం - 28,227 రూపాయలు, మడక పరిదేశి,పరవాడ మండలం, కన్నూరు గ్రామం - 51,599 రూపాయలు,ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కొరుపోలు రాము నాయుడు, కరక దేముడు,పెందుర్తి పిఏసిఎస్ చైర్మన్ అయిత సింహాచలం,వంగలి గ్రామం సర్పంచ్ గణేష్, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ ఆర్.ఎస్ నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దానవాయిపేట మరియు నర్సిపేట గ్రామాల వైఎస్ఆర్సిపి నేతలు పలువురు టిడిపిలో యనమల సమక్షంలో చేరిక..

కోట నందూరు (**అక్షర విజేత**) : కాకినాడ జిల్లా తుని నియోజకవర్గం తొండంగి మండలంలో వైకాపాకు వరస ఎదురు దెబ్బలు తగులుతున్నాయి.తాజాగా దానవాయిపేట, నర్సిపేటకుచెందిన వైకాపా నేతలు టీడీపీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు.తేటగుంట క్యాంప్ కార్యాలయంలో సీనియర్ నేత యనమల రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో భారీ చేరికలు జరిగాయి దానవాయిపేటకు చెందిన కందాల సత్తిబాబు, కందాల జగదీష్ కందాల లోవరాజు, అర్జిల్లి సత్తియ్య, చొక్కా హరిబాబు, చొక్కా నాగేష్,నర్సిపేటకు చెందిన మడద బుజ్జి చొక్కా కాశీ రావు చొక్కా జాషువా చొక్కా జగన్నాథం చొక్కా శ్రీను చొక్కా అప్పలకొండ అన్నవరం చోడిపిల్లి సత్తిబాబు పిరాది నూకరాజు, చొక్కా దుర్గాలు తదితరులకు మాజీ ఆర్థిక మంత్రి యనమల రామకృష్ణుడు తో కలిసి సీనియర్ నేత యనమల రాజేష్ పసుపు కండువాలు కప్పి టీడీపీలోకి ఆహ్వానించారు ఈకార్యక్రమంలో కోడా వెంకటరమణ వైస్ ప్రెసిడెంట్ వాసంశెట్టి సత్యనారాయణ,అనుసూరి అర్జున్ రాయుడు బాలనర్సయ్య,నరాల విశ్వనాథం,పాలిక సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింహాచలం లొ కార్టెన్ సెర్చ్-ఏడు మద్యం సీసాలు సీజ్

(**అక్షర విజేత**) :సింహాచలం:: బుధవారం గోపాలపట్నం పోలీసులు సింహాచలం గాంధీ నగర్ లొ కార్టెన్ సెర్చ్ నిర్వహించారు, గోపాలపట్నం సిఐ ఆద్వర్యంలో జరిగిన ఈ సెర్చ్ లొ బాగంగా ఓ రౌడి షీటర్ ఇల్లు తనికి చేయగా ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా అమ్మకానికి ఉంచిన ఏడు మద్యం సీసాలను గుర్తించి సీజ్ చేసి కేసు నమోదు చేశారు,కార్యక్రమంలో ఎస్ఐ రామారావు,ఎఎస్ఐ లు కిరణ్ కుమార్,మారయ్య, స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కమీషన్ల కోసమే కాలయాపన

ఆరు దశాబ్దాల తెలంగాణ పోరాటం నీళ్లు, నిధులు, నియామకాల కోసమే జరిగింది. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో ప్రజాస్వామ్యయుతంగా 14 ఏండ్లపాటు సుదీర్ఘ పోరు సల్పి తెలంగాణను సాధించుకున్నాం. స్వరాష్ట్రం ఏర్పడ్డాక ప్రజలు కేసీఆర్‌ను తొలి ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్నుకున్నారు. తెలంగాణ సమాజం ప్రధాన అవసరం నీళ్లు. ఆ విషయం బాగా తెలుసు కాబట్టే, ఉద్యమ సమయంలోనే మడిమ అడ్డం పెడితే మడి నిండాలని కేసీఆర్ నినాదమిచ్చారు. అందుకే తెలంగాణ ఏర్పడ్డాక కాళేశ్వరం అనే మహోజ్వల ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టారు. కాళేశ్వరం అంటే ఒక్క మేడిగడ్డ మాత్రమే కాదు, అదొక ప్రాజెక్టుల సమాహారం. ఒక్క మేడిగడ్డలోనే 85 పియర్లున్నాయి. అందులో రెండు పియర్లకు స్వల్ప పగుళ్లు వచ్చాయి. వాటిని పట్టుకొని నానాయాగీ చేసి, నాలుగు ఓట్లు దండుకొని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చింది. నాటినుంచి కాళేశ్వరంపై కాంగ్రెస్ సర్కార్ కక్షగట్టింది. అందుకే 22 నెలల పాలనలో ఆ రెండు పియర్లకు మరమ్మతులు చేయలేదు. చేస్తామన్న నిర్మాణ సంస్థనూ చెయ్యనివ్వలేదు. కానీ, నేడు కమీషన్ల కోసం కక్కుర్తిపడి తన అనుయాయులకు పనులు కట్టబెట్టేందుకు టెండర్ పిలిచింది. కాళేశ్వరం విషయంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మొత్తానికి తాను అనుకున్నది సాధించారు. రెండేండ్లపాటు టన్నులకొద్దీ బురద పేరుకుపోయిన మేడిగడ్డ రిపేర్లకు టెండర్లు పిలిచేశారు. ప్రభుత్వానికి ఒక్క రూపాయి ఖర్చు లేకుండా తామే రిపేర్ చేస్తామన్న నిర్మాణ సంస్థను తెలంగాణ నుంచి వెళ్లగొట్టిన వారం రోజులకే టెండర్ నోటిఫికేషన్ రావడం గమనార్హం. భారీ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణాల్లో ఆరితేరిన ఎల్ అండ్ టీ కంపెనీని తెలంగాణ నుంచి విజయవంతంగా తరిమికొట్టారు. హైదరాబాద్ మెట్రోను నిర్మించి, 70 ఏండ్ల లీజు హక్కు ఉన్న ఆ సంస్థ అధికారులు ఏదో అన్నారని, వారిని అరెస్టు చేస్తామని బెదిరించిన విషయం విదితమే. ఆ తర్వాత క్రమంగా ఆ కంపెనీ ప్రతినిధులకు ఊపిరాడకుండా చేసి మెట్రోను వదులుకొనేలా చేశారు. మేడిగడ్డ బరాజ్‌ను నిర్మించింది కూడా ఎల్ అండ్ టీ కంపెనీయే అన్న సంగతి తెలిసిందే. బరాజ్‌ను రిపేర్ చేస్తామని ఆ సంస్థ గతంలోనే ప్రకటించింది. కానీ, కాంగ్రెస్ పాలకులు అందుకు అంగీకరించలేదు. కాళేశ్వరం కూలిందన్నారు. రూ.లక్ష కోట్లు నీళ్ల పాలయ్యాయన్నారు. కాళేశ్వరం అసలు పనికిరాదన్నారు. ఏడాదిన్నర పాటు ఇలాంటి దుష్ప్రచారాలు, పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్లు, విచారణ కమిషన్ల ఘోషతో ఆటాడుకున్నారు. అసెంబ్లీలో వీరంగాలు వేశారు. తెలంగాణ మేధావులని మెడలో బోర్డు వేసుకొని తిరిగే కుహనా మేధావులతో సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రవచనాలు చెప్పించారు. కండ్లు లేనివారే కాదు, కండ్లుండీ చూడలేనివారు, తెలంగాణపై ఆక్రోశం వెళ్లగక్కుతూనే తెలంగాణవారమని చెప్పుకొనేవారు సైతం కాళేశ్వరంపై ఒకటే రికార్డు ప్లే చేస్తూ వచ్చారు. ఇక ఒక వర్గం మీడియాలో కొందరు పాత్రికేయులైతే ఊగిపోయారు. ఇప్పటికీ ఊగిపోతున్నారనుకోండి. తెలంగాణకు కేసీఆర్ తీరని ద్రోహం చేశారన్నట్టుగా పుంఖానుపుంఖాలుగా విశ్లేషణలూ చేశారు. యూట్యూబ్‌లో సెన్సార్ లేకుండా మాట్లాడారు. ఎల్లంపల్లి కాంగ్రెస్ కట్టిందన్నారు. మల్లన్నసాగర్‌ను వైఎస్సార్ కట్టారన్నారు. కాళేశ్వరంలో మేడిగడ్డ తప్ప,

పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో రాష్ట్రం ప్రపంచానికే మార్గదర్శిగా నిలుస్తోంది : మాజీమంత్రి ప్రత్తిపాటి.

సొలస(**అక్షర విజేత**) : ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విశ్వసనీయత, నిబద్ధతే ఏపీకి బలం : ప్రత్తిపాటి.లి ఉత్తమ విద్యాబోధనతో రాష్ట్ర విద్యార్థులు ఉన్నత స్థానాలకు ఎదగాలన్నదే లోకేశ్ తాపత్రయం. : ప్రత్తిపాటిలి విద్యార్థులు గెలుపు ఓటముల్ని సమానంగా స్వీకరించి, జీవితంలో బాగా రాణించాలి : ఎంపీ లావు శ్రీకృష్ణ దేవరాయలులి యడ్లపాడు మండలం సొలసలో పలు అభివృద్ధి పనులు, డివిజన్ స్థాయి వాలీబాల్ పోటీలు ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి, ఎంపీ లావు విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసుకున్న ప్రతి ఒక్కరి కోసం ఉద్యోగాలు ఎదురుచూసేలా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు ఆకర్షించే దిశగా విశ్రాంతి లేకుండా పనిచేస్తున్నారని మాజీమంత్రి, శాసనసభ్యులు ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు తెలిపారు. యడ్లపాడు మండలంలో పర్యటించిన ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి, ఎంపీ లావు శ్రీ కృష్ణ దేవరాయలు గ్రామస్తులతో కలిసి పలు అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించారు. గ్రామంలో రూ.40లక్షలతో నిర్మించిన కల్వర్టు, పాఠశాల ప్రహరీ, సీసీ రోడ్లను ప్రారంభించిన అనంతరం స్థానిక పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పల్నాడు డివిజన్ స్థాయి వాలీబాల్ పోటీలను ప్రారంభించిన నేతలు... ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, గ్రామస్తుల్ని ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

కూటమిప్రభుత్వ సుస్థిర పాలన.. చంద్రబాబు విశ్వసనీయత..సమర్థత వల్లే రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు..

దేశంలో పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు పెట్టాలనుకునే పారిశ్రామికవేత్తలు, కంపెనీల యజమానులకు ముందుగా నేడు రాష్ట్రమే గుర్తొస్తోందని, అందుకు కారణం కూటమిప్రభుత్వ సుస్థిర పాలన, పారదర్శక విధానాలు, స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్సే కారణమని ప్రత్తిపాటి చెప్పారు. ప్రజల సంతోషం.. రాష్ట్ర ప్రగతే లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి పడుతున్న కష్టాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలన్నారు. చంద్రబాబుపై ఉన్న నమ్మకం, విశ్వసనీయత, నిబద్ధత వల్లే ఆంధ్రప్రదేశ్ పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో ప్రపంచానికే మార్గదర్శిగా నిలుస్తోందన్నారు. ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పల్లెల అభివృద్ధికి విశేషంగా కృషి చేస్తున్నారని, దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా 13వేలకు పైగా గ్రామాల్లో గ్రామసభలు నిర్వహించి, పల్లెపండుగకు శ్రీకారం చుట్టారని ప్రత్తిపాటి చెప్పారు.

ఉత్తమ విద్యాబోధనతో రాష్ట్ర విద్యార్థులు ఉన్నత స్థానాలకు ఎదగాలన్నదే లోకేశ్ తాపత్రయం..

గత పాలకుల నిర్లక్ష్యంతో పూర్తిగా నిర్వీర్యమైన రాష్ట్ర విద్యారంగాన్ని తన సమర్థత.. ఆలోచనా విధానంతో లోకేశ్ సరిదిద్దుతున్నాడన్నారు. సకాలంలో పుస్తకాలు, యూనిఫామ్, మధ్యాహ్నభోజనం, మౌలిక వసతుల కల్పన, ఉపాధ్యాయుల

నియామకంతో విద్యార్థులు ఉత్తమ విద్యాబోధనతో మెరుగైన ఫలితాలు పొంది ఉన్నత స్థానాలకు లోకేశ్ తాపత్రయమన్నారు. రైతు, పేదకుటుంబాల నుంచి వచ్చిన ప్రతి విద్యార్థికి ఉన్నతమైన భవిష్యత్ అందించాలన్నదే కూటమిప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహాయ సహకారాలతో కూటమిప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి దిశగా పరుగులు పెట్టిస్తోందని, సంక్షేమ పథకాలు అందించడంలో దేశానికే తలమానికంగా నిలిచిందని ప్రత్తిపాటి చెప్పారు.

ప్రభుత్వ పథకాలు, ప్రోత్సాహకాల్ని సద్వినియోగం చేసుకొని విద్యార్థులు ఎదగాలి : ఎంపీ లావు

విద్యార్థులు, యువత గెలుపోటములను సమానంగా

స్వీకరించాలని, ఓటమిని గెలుపుగా మలుచుకోవడంలోనే అసలైన లక్ష్యసాధన ఉంటుందని ఎంపీ లావు కృష్ణదేవరాయలు తెలిపారు. జీవితంలో రాణించాలంటే విద్యార్థులు పరిణితితో ఆలోచించాలని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాలు, ప్రోత్సాహకాలను సద్వినియోగం చేసుకొని తమ లక్ష్యాల సాధన దిశగా విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు ఎదగాలన్నారు. తాము చదువుకుంటేనే తమ జీవితాలు, కుటుంబాలు

బాగుంటాయనే నిజాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలన్నారు. రాష్ట్రంలోని అవకాశాలు, వనరుల సద్వినియోగం కోసం విరివిగా పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం పూర్తిచేసుకునే నాటికి మంచి ఉపాధి, ఉద్యోగాలు లభిస్తాయని కృష్ణదేవరాయలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ సమన్వయకర్త నెల్లూరి సదాశివరావు, మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ షేక్ టీడీపీ కరీముల్లా, మండల అధ్యక్షులు కామినేని సాయిబాబు, జిల్లా రైతు అధ్యక్షులు మద్దూరి వీరారెడ్డి, కుర్రా రత్తయ్య, మద్దినేని సుబ్బారావు, పోపూరి వెంకయ్య, మద్దూరి శ్రీనివాస రెడ్డి, ముద్దన నాగేశ్వరరావు, జగన్ మోహన్, మార్కెట్ యార్డ్ వైస్ చైర్మన్ పిల్లి కోటేశ్వరరావు, ఎమ్మార్వో , ఎంపిడివో, పంచాయతీ డి.ఈ, అధికారులు, గ్రామ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంచి సాహిత్యంతోనే మానవ సంబంధాలు మెరుగు

యూనివరిర్సిటీలు లిటరేచర్ కోర్సులను ప్రవేశ పెట్టాలి

ప్రముఖ స్త్రీ వాద రచయిత్రి ఓల్గా పిలుపు

ఎస్ఆర్ఎం వర్సిటీలో అమరావతి సాహిత్య ఉత్సవం ప్రారంభం

అమరావతి(**అక్షర విజేత**) : విలువలతో కూడిన సాహిత్యంతో మానవ సంబంధాలు మెరుగుపడతాయనీ, ఆరోగ్యకరమైన సమాజం కనుల ముందుకు వస్తుందని కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత, ప్రఖ్యాత రచయిత్రి పి లలితకుమారి (ఓల్గా) పేర్కొన్నారు. ఏపీ ఎస్ఆర్ఎం యూనివర్శిటీలో బుధవారం ఉదయం అమరావతి సాహిత్య ఉత్సవం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రచయిత్రి ఓల్గా మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత సమాజంలో ప్రాశ్చాత్య పోకడలు పెరిగి నైతిక విలువలు పతనమవుతున్నాయని, అంతటా హింస ప్రవృత్తి పెరుగుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇంజనీరింగ్, మెడికల్, న్యాయ కళాశాలల్లో మానవ విలువలను పెంపొందించే ప్రత్యేక పాఠ్యాంశాలను ప్రవేశపెట్టాలని సూచించారు. మంచి సాహిత్యం మానవ మనుగడను సుసంపన్నం చేస్తుందని, యువత భవితవ్యాలను ఉజ్వలం చేస్తుందన్నారు. శ్రీశ్రీ, వేమన, కరుణశ్రీ, గురజాడ వంటి పేరున్న కవుల కలం నుంచి జాలువారిన సాహిత్యం ఇప్పటికీ ఆధునిక యువతను ప్రభావితం చేస్తుందన్నారు. తన సోదరి ఓల్గా మరణానంతరం ఆమె పేరును తన కలం పేరుగా మార్చుకుని రచనలు చేస్తున్నానని వివరించారు. పర్సనాలిటీ డెవలప్మెంట్ కోర్సుల కోసం పరుగులు తీయడం అనవసరమంటూ మంచి సాహిత్యం ఉన్న పుస్తకాలను పఠ నం చేయడం సరిపోతుందన్నారు. యూనివర్సిటీ ఇన్చార్జి వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, వివిధ

భాషలు, వాటి సాహిత్య విలువలను విద్యార్థుల్లో ప్రేరేపించే ప్రక్రియలో భాగంగా తొలిసారి వర్సిటీలో అమరావతి సాహిత్య ఉత్సవాన్ని ఏర్పాటు

చేశామన్నారు. కవులు, విమర్శకులు,సాహిత్యాభిలాషులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకొచ్చి వారి ఆలోచనల నుంచి వచ్చే నూతన సృజనలకు ప్రాణం పోయాలన్న తలంపుతో ఈ కార్యక్రమాన్ని మూడు రోజుల పాటు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్సవ కమిటీ కన్వీనర్

డాక్టర్ ఆమ్లాన్ బైశ్య మూడు రోజుల కార్యక్రమాలను వివరించారు. కార్యక్రమానికి హజరైన సాహిత్యవేత్తలను పరిచయం చేశారు.

అనంతరం ముఖ్య అతిథి వోల్గాను సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనివర్సిటీ రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ ఆర్ ప్రేమ్ కుమార్, లిబరల్ ఆర్ట్స్ స్కూల్ డీన్ డాక్టర్ బిష్ణు పథ్, విభాగాధిపతి డాక్టర్ శయంటిన్ ఠాగూర్ తదితరులు ప్రసంగించారు.

తుని గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థినిపై అత్యాచారయత్నం

ప్రభుత్వ హాస్టళ్లలో చదువుకునే బాలికలకు ఈ ప్రభుత్వంలో రక్షణ లేదా?

సూటిగా ప్రశ్నించిన ఎమ్మెల్సీ వరుదు కళ్యాణి

తాడేపల్లి(**అక్షర విజేత**) : తాడేపల్లి వైయస్ఆర్‌సీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడిన ఎమ్మెల్సీ, పార్టీ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు వరుదు కళ్యాణి నిందితుడు టీడీపీకి చెందిన వ్యక్తి కావడంతో చర్యలు నిల్,అధికార పార్టీ ఒత్తిడితో కేసును నీరుగారుస్తున్నారు,రాజమండ్రిలోనూ హాస్టల్ విద్యార్థినిపై అత్యాచారం కాకినాడ జిల్లా తునిలో గురుకుల పాఠశాలలో చదువుతున్న మైనర్ బాలికపై అత్యాచారయత్నంకు పాల్పడిన ఘటనలో నిందితుడు టీడీపీకి చెందిన వ్యక్తి కావడంతో అతడిని కాపాడేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని ఎమ్మెల్సీ, వైయస్ఆర్‌సీపీ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు వరుదు కళ్యాణి ఆగ్రహ వ్యక్తం చేశారు. తాడేపల్లి వైయస్ఆర్‌సీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ కేసులో అధికారపార్టీకి చెందిన నేతలు పోలీసులపై ఒత్తిడి తీసుకురావడం వల్ల నిందితుడిపై కఠిన చర్యలు తీసుకునేందుకు వెనుకాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నాటి నుంచి రాష్ట్రంలో అధికార తెలుగుదేశం పార్టీకి చెందిన వారు కాలకేయులుగా మారి మహిళలు, బాలికల ఉసురు పోసుకుంటున్నారని ధ్వజమెత్తారు. తాము ఎటువంటి అఘాయిత్యాలకు పాల్పడిన, అధికార పార్టీ తమను కాపాడుతుందని, కూటమి ప్రభుత్వం తమకే అండగా నిలుస్తుందనే ధీమా నిందితుల్లో పెరిగిపోయిందని అన్నారు. తుని ఘటనలో బాలికపై నిందితుడు అత్యాచారయత్నం చేస్తే, దానిని చూసి సదరు నిందితుడిని పట్టుకున్న వ్యక్తిపైన పోలీసులు ఎదురుకేసు పెట్టారని అన్నారు. పట్టుకున్న వ్యక్తిపైనే ఫోక్సో కేసు పెడతామని బెదిరించారని, ఈ ఘటనలో నిందితుడిని అరెస్ట్ చేయాలని వైయస్ఆర్‌సీపీ నేతలు ఆందోళనలకు దిగితే తప్ప, పోలీసులు కనీస చర్యలు తీసుకోలేదు. పట్టుకున్న తరువాత కూడా కేసును నిర్వీర్యం చేసేందుకే ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఈ ఘటన జరగడానికి 24 గంటలకు ముందు రాజమండ్రి సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్‌లో చదువుతున్న మరో మైనర్ బాకలిను కూడా యువకుడు బయటకు తీసుకువెళ్ళి అత్యాచారం చేశాడని గుర్తు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత రోజుకు డెబ్బై నుంచి ఎనబై ఘటనలు అంటే గంటకు మూడు, నాలుగు ఘటనలు మహిళలు, బాలికలపైన జరుగుతున్నాయని అన్నారు. ఒక మహిళా హొంమంత్రి ఉన్న రాష్ట్రంలోనే మహిళలకు కనీస రక్షణ లేని దారుణమైన పరిస్థితి నెలకొని ఉందని అన్నారు. నిత్యం మహిళా రక్షణ అంటూ మాట్లాడే డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న జిల్లాలోనే, తునిలో ఇటువంటి ఘటన జరిగిందంటే, నిందితులకు ఈ ప్రభుత్వంపైన ఉన్న ధీమా ఏమిటో అర్థమవుతోందని అన్నారు. వైయస్ జగన్ హయాంలో మహిళా రక్షణ కోసం దిశాయాప్‌ను రూపొందించారు, దాదాపు 1.30 కోట్ల మంది మహిళలు దిశాయాప్‌ను వినియోగించారని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం పద్దెనిమిది దిశా పోలీస్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేసింది, ఎక్కడైనా తమకు ఆదప ఉందని గమనిస్తే వెంటనే ఆ యాప్ ద్వారా దుండగుల ఆట కట్టించారని తెలిపారు. దిశాచట్టాని కూడా తీసుకువచ్చారని, అయితే కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తరువాత ఆ రక్షణ వ్యవస్థలను పూర్తిగా నీరుగార్చారని మండిపడ్డారు.

ఆత్మ చైర్మన్ సూర్య ప్రకాష్ మరియు వైస్ చైర్మన్, డైరెక్టులు ప్రమాణ స్వీకారం...

కోట నందూరు (**అక్షర విజేత**) : కాకినాడ జిల్లా తుని నియోజకవర్గం వ్యవసాయం బాగుంటే..రైతు బాగుంటాడు.. రైతు బాగుంటే... వ్యవసాయం బాగుంటుంది తద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత ఆర్థిక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉంటుందని మాజీ ఆర్థిక మంత్రి టీడీపీ పోలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు యనమల రామకృష్ణుడు అన్నారు తుని వ్యవసాయ సాంకేతిక యాజమాన్య సంస్థ నూతన పాలకవర్గ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం అట్టహాసంగా జరిగింది.మాజీ ఆర్థిక మంత్రి యనమల రామకృష్ణుడు, ప్రత్తిపాడు ఎమ్మెల్యే వరుపుల సత్యప్రభ, డీసీసీబీ చైర్మన్ తుమ్మల బాబు, మాజీ ఎమ్మెల్యే రాజా అశోక్ బాబు సమక్షంలో ఆత్మ చైర్మన్ నరహరిశెట్టి సూర్యప్రకాష్, వైస్ చైర్మన్ కరణం సుబ్రమణ్యం సహా డైరెక్టర్లు ప్రమాణస్వీకారం చేసారు. తుని మండల టీడీపీ అధ్యక్షుడు చింతంనీడి అబ్బాయి పర్యవేక్షణలో సీనియర్ నేత యనమల రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో ఆత్మ చైర్మన్ నరహరిశెట్టి సూర్యప్రకాష్, వైస్ చైర్మన్ కరణం సుబ్రమణ్యం డైరెక్టర్లప్రమాణ స్వీకారోత్సవం అన్నవరంలోని హరిహరన్ రెసిడెన్సీ లో అట్టహాసంగా జరిగింది.ముఖ్య అతిధులుగా మాజీ ఆర్థిక మంత్రి యనమల రామకృష్ణుడు, ప్రత్తిపాడు ఎమ్మెల్యే వరుపుల సత్యప్రభ డీసీసీబీ చైర్మన్ తుమ్మల బాబు, మాజీ ఎమ్మెల్యే రాజా అశోక్ బాబు

హాజరైయ్యారు.తుని ప్రత్తిపాడు నియోజకవర్గాలనుంచి టీడీపీ,జనసేన బీజేపీ అగ్రనేతలు తరలి వచ్చారు.అనంతరం యనమల,సత్యప్రభ, తుమ్మల బాబు సమక్షంలో ఆత్మ నూతన పాలకవర్గం చేత వ్యవసాయ శాఖ ఏడీ ప్రమాణస్వీకారం చేయించారు ఈసందర్భంగా మాజీ ఆర్థిక మంత్రి యనమల రామకృష్ణుడు మాట్లాడుతూ గ్రామీణ వికాసం వ్యవసాయం పైనే ఆధారపడి ఉంటుందన్నారు.వ్యవసాయరంగం పురోభివృద్ధిలో ఉంటే రైతు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకుంటాడని తద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ పటిష్టమవంతుందన్నారు. వ్యవసాయరంగం చితికి పోయిన స్థితిని గుర్తించిన కూటమి ప్రభుత్వం వ్యవసాయాన్ని లాభసాటి చేయాలన్న సంకల్పంతో ఉందన్నారు.అందుకు అనుగుణంగా వ్యవసాయరంగంతో టెక్నాలజీని అనుసంధానం చేసిందని వివరించిన యనమల వ్యవసాయంలో ఆధునికతను

అనుకరిస్తే పెట్టుబడులు తగ్గడంతో పాటు అధిక దిగుబడులు సాధించగలరన్నారు.ఈకార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ నార్ల భువన సుందరి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్లు అంకంరెడ్డి రమేష్,బి.రామారావు, సీనియర్ నేతలు సుర్ల లోవరాజు, మోతుకూరి వెంకటేష్,గాడి రాజబాబు, యినుగంటి సత్యనారాయణ దంతులూరి చిరంజీవి రాజు పీఏసీ ఎస్ చైర్మన్లు పోలిశెట్టి రామలింగేశ్వర రావు పెనుమచ్చ నాగేశ్వరరావు, లాయర్ కృష్ణ,పార్టీ మండల అధ్యక్షులు చొక్కా అప్పారావు,పోతల సూరిబాబు, పంపా ప్రాజెక్టు చైర్మన్ బైరవర్జుల చందు,, తుని, కోటనందూరు తొండంగి, శంఖవరం, రౌతులపూడి మండలాలకు చెందిన కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అన్ని గిరిజన గ్రామాలకు రహదారి సౌకర్యం

జ్వరాలపై వైసీపీ ముఠా శవ రాజకీయం

గిరిజన మరియు స్త్రీ శిశు సంక్షేమ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి వెల్లడి

మెంటాడ:**(అక్షర విజేత)** : సమాజ అభివృద్ధికి నాగరికత విస్తరణకు దోహదపడే రహదారి వ్యవస్థ పై కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తిగా దృష్టి సారించిందని గిరిజన మరియు స్త్రీ శిశు సంక్షేమ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి అన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దశలవారీగా రహదారులను అభివృద్ధి చేసే దిశగా చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. మండలంలోని కొండ లింగాల వలస నుంచి గజిం గుడ్డి వలస గ్రామాల మధ్య రెండు కోట్ల 35 లక్షలు తో మంజూరైన రహదారి పనులకు మంత్రి సంధ్యారాణి బుధవారం శంఖుస్థాపన

చేశారు. రహదారి సౌకర్యం లేని గిరిజన గ్రామం ఉండరాదనే క్రొత్త నిశ్చయముతో ఉన్నామన్నారు. గిరిజన గ్రామాల నుండి వ్యాధిగ్రస్తులను డోలీల మోత నివారించేందుకు శ్రీకారం చుట్టారు. మైదాన ప్రాంతంలో కూడా రహదారి వ్యవస్థ అభివృద్ధికి చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. గత ఐదేళ్ల విధ్వంస పాలనతో రాష్ట్రాన్ని 20 ఏళ్ల వెనక్కి నెట్టిన వైసిపి ముఠాకు 11 స్థానాలతో ప్రతిపక్ష హోదా కూడా లేకుండా చేసినా వాళ్ళ తీరు మారడం లేదని మంత్రి సంధ్యారాణి దుయ్యబట్టారు. కూటమి ప్రభుత్వం సూపర్ సిక్స్ పథకాలను అమలు చేయడం తో ఇప్పుడు పిల్లల జ్వరాలతో రాజకీయం, మరణాలతో శవ రాజకీయం చేయడం వైసిపి వారికి వెన్నతో పెట్టిన విద్య అని ధ్వజమెత్తారు. మంత్రి గాడిదలు కాస్తుందా అని తనను ఉద్దేశించి జగన్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలకు మంత్రి సంధ్యారాణి ఘాటుగా స్పందించారు. కోటమి దెబ్బకు మూలకు చేరి గాడిదలు కాస్తున్నది ఎవరో చూస్తున్న ప్రజలకు తెలుసునని ఎద్దేవా చేశారు గాడిద లాంటి బుద్ధి నీదేనని మంత్రి సంధ్యారాణి కౌంటర్

ఇచ్చారు. వైసీపీ ప్రభుత్వంలో ఎక్కడ మంత్రులు ఉప ముఖ్యమంత్రిలుగా పనిచేసిన రాజన్న దొర, పుష్ప శ్రీవాణి అప్పటిలో విష జ్వరాల వ్యాప్తి చెందితే కనీసం పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదని మంత్రి విమర్శించారు. అస్తిత్వం కోల్పోయిన జగన్ వైసిపి ఉనికి కోసం పడుతున్న పాట్లు చూస్తుంటే జాలేస్తుందని ఎద్దేవా చేశారు. నాపై వైసీపీ ముఠా చేస్తున్న విమర్శలను వారి విజ్ఞత సంస్కారానికే బదిలీ పెడుతున్నట్లు మంత్రి సంధ్యారాణి పేర్కొన్నారు. పని పాట లేని వైసీపీ నేతలు ప్రతిపక్ష హోదా లేకపోయినా అభివృద్ధి చేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించే పని పెట్టుకున్నారని అన్నారు. మంత్రి లోకేష్ సాధించిన గూగుల్ పైన విష ప్రచారం వారి నైజానికి నిదర్శనమని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారంతో ముఖ్యమంత్రిచంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ సారాద్యంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధికి రోల్ మోడల్ గా మారుతుందని మంత్రి సంధ్యారాణి పేర్కొన్నారు. సాలూరు సాలూరు నియోజకవర్గం ప్రజలకు నేను ఎంతో రుణపడి ఉన్నానని పేర్కొన్నారు నియోజకవర్గానికి మూడు ఎస్సి హాస్టల్లు మంజూరయ్యాయని మంత్రి వెల్లడించారు. మెంటాడ మండలం పెద మేడపల్లి ముఠా ఛానల్ అభివృద్ధికి 40 లక్షలు మంజూరైనట్లు ఆమె చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల టిడిపి అధ్యక్షులు చలుమూరు వెంకటరావు, కొండ లింగాలవలస ఎంపీటీసీ గుమ్మిడి ప్రవీణ్, టిడిపి నేతలు అరుకు పార్లమెంట్ ఉపాధ్యక్షులు గద్ద అన్నవరం, గుమ్మడి వెంకన్న, రెడ్డి ఆదినారాయణ, రెడ్డి ఎర్రి నాయుడు, చింత కాశీనాయుడు, కుంచి కాశీనాయుడు, ఇతర టిడిపి నాయకులు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

అరటి కాడలను తినడం వల్ల ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయా..? తెలిస్తే వెంటనే తింటారు..!

అరటి పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. అరటి పండ్లను తినడం వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. అనారోగ్యం బారిన పడిన వారు శక్తి కోసం అరటి పండ్లను తింటుంటారు. అయితే కేవలం అరటి పండ్లు మాత్రమే కాదు, అరటి కాడలు కూడా మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అరటి కాడలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. 100 గ్రాముల అరటి కాడలను తింటే సుమారుగా 16 క్యాలరీల మేర శక్తి లభిస్తుంది. కొవ్వులు, కొలెస్ట్రాల్, సోడియం అసలే ఉండవు. పిండి పదార్థాలు చాలా తక్కువగా కేవలం 2 గ్రాములు మాత్రమే ఉంటాయి. అరటి కాడల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్లు బి6, సి, బి3లతోపాటు పొటాషియం, క్యాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అరటి కాడలను కూడా రోజూ తినాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణ సమస్యలకు..

అరటి కాడలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మలం కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. అరటి కాడలు ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. పొట్టలో ఏర్పడిన అసౌకర్యం తగ్గుతుంది. అరటి కాడలను తింటే అజీర్తి, అసిడిటీ, గుండెల్లో మంట వంటి జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. పైల్స్ ఉన్నవారికి ఈ కాడలు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. జీర్ణాశయంలో ఏర్పడే అల్సర్లను సైతం తగ్గిస్తాయి. అరటి కాడల్లో క్యాలరీలు చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయి. కొవ్వు అసలే ఉండదు. పైగా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ కాడలను తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

కిడ్నీ స్టోన్లు ఉంటే..

అరటి కాడ సహజసిద్ధమైన డై యురెటిక్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది మూత్రం ధారాళంగా వచ్చేలా చేస్తుంది. దీంతో మూత్రం ద్వారా వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు సులభంగా బయటకు పోతాయి. శరీరంలో అదనంగా ఉండే ద్రవాలు బయటకు విసర్జించబడతాయి. దీంతో కిడ్నీలపై పడే భారం తగ్గుతుంది. అరటి కాడల్లో అధికంగా ఉండే పొటాషియం కిడ్నీల్లో స్టోన్స్ ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. కిడ్నీ స్టోన్లు లేదా మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్నవారు, మూత్రంలో మంట వస్తున్నవారు అరటి కాడలను తింటుంటే చక్కని ఫలితం ఉంటుంది. అరటి కాడల్లో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ వల్ల ఆహారం నెమ్మదిగా జీర్ణం అవుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి అరటి కాడలు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తింటే షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

అరటి కాడల్లో అధికంగా ఉండే పొటాషియం శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను మెరుగ్గా నిర్వహిస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు అరటి కాడలను తింటుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. మన శరీరంలో ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించేందుకు కూడా అరటి కాడలు పనిచేస్తాయి. వీటిని తింటుంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు

మార్కెట్ ఈ కాయలు ఎక్కడ కనిపించినా సరే..

విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి.. ఎందుకంటే..?

మార్కెట్‌లో మీరు అనేక రకాల కూరగాయలను చూస్తుంటారు. వాటిల్లో చౌ చౌ కూడా ఒకటి. వీటినే కయోట్ స్క్వాష్ అని కూడా పిలుస్తారు. తెలుగులో సీమ వంకాయలని అంటారు. ఇవి చూసేందుకు ఒక రకమైన జామకాయలను పోలి ఉంటాయి. అయితే ఇది కూరగాయ రకానికి చెందినది. దీన్ని కూరగా చేసుకుని తింటారు. ఇందులో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. 1 కప్పు ఉడకబెట్టిన సీమ వంకాయలను తింటే సుమారుగా 39 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 9 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.5 గ్రాములు, ఫైబర్ 4 గ్రాములు లభిస్తాయి. అలాగే వీటిలో విటమిన్లు బి9, సి, కె, బి6, మాంగనీస్, కాపర్, జింక్, పొటాషియం, మెగ్నిషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను అందిస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు కూడా వీటిల్లో ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

డయాబెటిస్ ఉంటే..

సీమ వంకాయల్లో పిండి పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇది షుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేసే విషయం. వీటిని తినడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మరింత మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సాధారణ జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

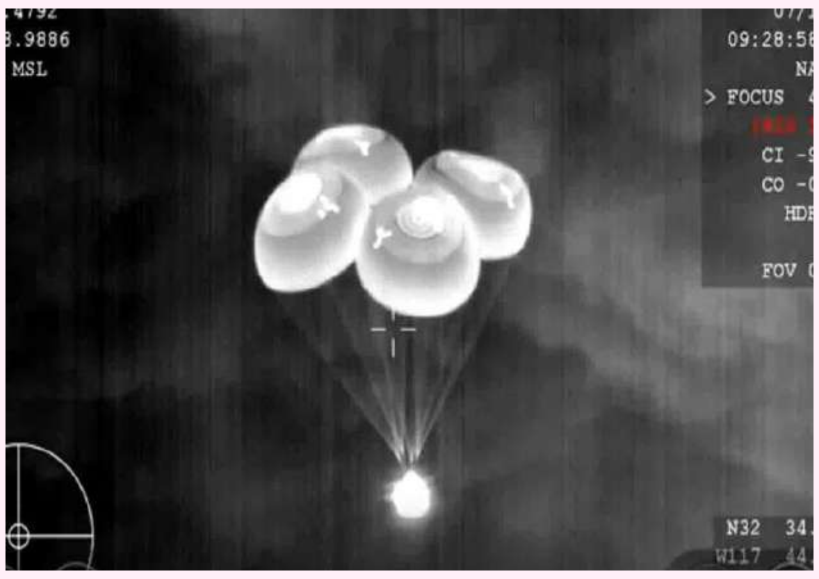
బరువు తగ్గేందుకు..

సీమ వంకాయల్లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు సీమ వంకాయలను తరచూ తింటుంటే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిని తింటే గర్భిణీలకు సైతం ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ కాయల్లో ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది గర్భంలో ఉన్న శిశువు ఎదుగుదలకు సహాయ పడుతుంది. కనుక గర్భిణీలు వీటిని తరచూ తినాలి. ఈ కాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా శక్తివంతంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే క్యాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఇలా సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఎక్కువ మంది ఎడమ చేతికే వాచ్ ని ఎందుకు ధరిస్తారో తెలుసా..!

ప్రజలు తమ చేతి మణికట్టుకి వాచ్ ని ధరిస్తారు. ప్రతి ఒక్కరూ సర్వసాధారణంగా చేతికి వాచ్ ని ధరిస్తారు. ఇలా చేయడం అందం కోసం మాత్రమే కాదు.. ఫ్యాషన్ గా కనిపించడానికి కూడా.. అయితే ఎక్కువ మంది తమ ఎడమ చేతికి మాత్రమే వాచ్ ని ధరిస్తారు. ఎవరో కానీ కుడి చేతికి వాచ్ ని ధరించర. ఎప్పుడైనా ఎక్కువ మంది ఎడమ చేతికి వాచ్ ని ఎందుకు ధరిస్తారు? కుడి చేతికి ఎందుకు ధరించరు అని మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఈ రోజు దీని గురించి ఆసక్తికరమైన సమాచారాన్ని తెలుసుకుందాం.. సమయం చాలా విలువైనది .. గడిచిపోయిన కాలం జీవితంలో ఎన్నటికీ తిరిగి రాదు. అందుకనే ఏపని మొదలు పెట్టినా.. తగిన సమయంలో పూర్తి చేయాలనీ.. అలా సమయం ఆదా చేసుకోవాలని.. భావిస్తారు. అందుకు సమయం తెలుసుకోవడానికి ప్రజలు తరచుగా గోడ గడియారం, వాచ్ వంటి వాటిని ఆశ్రయిస్తారు. తద్వారా కాలాన్ని చూస్తారు. సాధారణంగా సమయం తెలుసుకునేందుకు చేతికి గడియారం ధరిస్తారు. అయితే ఇప్పుడు వాచ్ సమయాన్ని తెలుసుకునేందుకు మాత్రమే కాదు.. ఫ్యాషన్‌లో ఒక భాగంగా భావించి ధరిస్తారు. అయితే ఎవరు ఎలా అంటే అవసరం కోసం అయినా, ఫ్యాషన్ కోసం మైనా వాచ్ ని ధరిస్తున్నా దానిని ఎడమ చేతికే ధరిస్తారు. అయితే ఇలా వాచ్ ని ఎడమ చేతికి మాత్రమే ఎందుకు ధరిస్తారో మీకు తెలుసా? దీని వెనుక ఉన్న కారణాన్ని తెలుసుకోండి. ఎడమ చేతికి వాచ్ పెట్టుకోవడానికి గల కారణం తెలుసా? కొంతమంది అంటే చాలా తక్కువ మంది తమ కుడి చేతికి వాచ్ ని ధరిస్తారు. అయితే ఎక్కువ మంది తమ ఎడమ చేతికి గడియారాలు ధరిస్తారు. దీని వెనుక ఒక ఆసక్తికరమైన కారణం ఉంది. అంటే ప్రజలు ఎక్కువగా తమ కుడి చేతిని పని కోసం ఉపయోగిస్తారు. దీంతో కుడి చేయి ఎక్కువగా బిజీగా ఉంటుంది. కనుక ఎడమ చేతిలో వాచ్ ని ధరించడం వల్ల మీ దినచర్యకు అంతరాయం కలగదు. అంతే కాదు. ఇలా చేయడం వలన వాచ్ సురక్షితంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు రాయడం, టైప్ చేయడం వంటి రకరకాల పనులు చేయడానికి మీ కుడి చేతిని ఉపయోగించినప్పుడు.. ఎడమ చేతికి వాచ్ ధరించడం వల్ల సమయం చెప్పడం సులభం అవుతుంది. మరో శాస్త్రీయ కారణం ఏమిటంటే గోడపై వేలాడుతున్న గడియారంలోని 12 సంఖ్య పైకి ఉంటుంది. అదేవిధంగా ఎవరైనా ఎడమ చేతిలో గడియారాన్ని ధరిస్తే, 12 సంఖ్య పైకి ఉంటుంది. అయితే కుడి చేతికి వాచ్ ని ధరిస్తే, వాచ్ లో ఉండే సంఖ్యల క్రమం తారుమారు అవుతుంది. అప్పుడు వాచ్ లో సమయాన్ని చూసేందుకు ఇబ్బంది పడతారు.

ఏడు రోజులు క్వారంటైన్..



వ్యోమగాములు భూమికి చేరిన తర్వాత ఏడు రోజులపాటూ క్వారంటైన్‌కు తరలించనున్నట్లు ఇస్రో ఇప్పటికే ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. జీరో గ్రావిటీలో గడిపి వచ్చిన వ్యోమగాముల శరీరాలు భూ వాతావరణానికి అలవాటు పడేందుకు వీలుగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పేర్కొంది. ఇస్రోకు చెందిన ఫ్లైట్ సర్జన్లు వారం రోజుల పాటూ వ్యోమగాముల ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్‌ను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తారని వెల్లడించింది.

శుభాన్షు రికార్డు..

యాక్సియం-4 మిషన్‌లో భాగంగా ఈ ప్రయోగాన్ని చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఈ మిషన్‌లో భాగంగా శుభాన్షు శుక్లాతోపాటు నలుగురు వ్యోమగాములు ఐఎస్ఎస్‌కు వెళ్లారు. అంతరిక్షంలోకి వెళ్లిన రెండో భారత వ్యోమగామిగా శుభాన్షు శుక్లా రికార్డు క్రియేట్ చేశారు. 1984లో సోవియట్ యూనియన్‌కు చెందిన ఇంటర్‌కాస్మోస్ మిషన్ కింద సూయజ్ టీ-11 వ్యోమనౌకలో భారత వ్యోమగామి రాకేశ్‌శర్మ తొలిసారిగా అంతరిక్షంలోకి వెళ్లి ఎనిమిది రోజులపాటు ఉండి తిరిగి వచ్చారు. తాజా ప్రయోగంతో 41 ఏండ్ల తర్వాత రోదసిలోకి వెళ్లి వస్తున్న రెండో భారతీయుడిగా శుభాన్షు రికార్డు సృష్టించారు. ఐఎస్ఎస్‌లోకి వెళ్తున్న తొలి భారతీయుడు కూడా ఇతనే. తిరుగు ప్రయాణం నేపథ్యంలో ఆదివారం అంతరిక్ష కేంద్రంలో ఫేర్‌వెల్ సెర్మనీ జరిపారు.

వ్యాక్స్ వద్దు..

ఇప్పుడు చాలామంది ముఖంపై అవాంఛిత రోమాలతో బాధపడుతున్నారు. హార్మోన్లలో లోపాలు, ఇతర ఆరోగ్య కారణాలతో.. ఈ సమస్యబారిన పడుతున్నారు. వీటిని తొలగించుకోవడానికి నానా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో చాలామంది 'వ్యాక్స్' చేయించుకుంటున్నారు. అయితే.. వ్యాక్సింగ్ అనేది అన్నివేళలా మంచిదికాదని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మ తత్వాన్ని బట్టి వ్యాక్సింగ్‌ను ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అనేక సౌందర్య ఉత్పత్తుల సంస్థలు 'వ్యాక్స్ స్ట్రిప్స్'ను అందిస్తున్నాయి. అయితే, ఇవి సున్నితమైన చర్మం ఉన్నవారిలో తీవ్రమైన ఇబ్బందులు కలిగిస్తాయట. వ్యాక్సింగ్ వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ఎర్రగా మారడం, ముడతలు పడటంతోపాటు చర్మం మరింత సున్నితంగా మారుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తద్వారా ఎండలోకి వెళ్లినప్పుడు ముఖమంతా కందిపోవడం, ర్యాషెస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి బయట దొరికే ఫేషియల్ వ్యాక్స్, ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న ప్యాక్స్ వేసుకునే ముందు.. చర్మ తత్వాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దేన్నయినా ముఖంపై అప్లయి చేసుకునే ముందు ఓసారి ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మేలని సలహా ఇస్తున్నారు.

నేటి తరానికి గాంధీజీ

నేడు మహాత్ముని జయంతి

నేడు జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ జయంతి. గాంధీ తాత వయసు నేటికి 154 ఏండ్లు. ఒక మతోన్మాది తూటాలకు నేలకొరిగింది 75 ఏండ్ల క్రితం. ఆ సందర్భంగా 'భావితరాల వారు ఇటువంటి మనిషి ఒకరు ఈ భూమి మీద నడిచారని నమ్మటం కష్టం' అని విశ్వవిఖ్యాత భౌతిక శాస్త్రవేత్త ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ అన్న మాటలు చరిత్ర ఎన్నటికీ మరవదు. ఇది ముమ్మాటికీ నిజం. నేటితరం వారికి గాంధీజీ లాంటి మనిషి ఈ గడ్డమీద జీవించాడన్న విషయం నమ్మశక్యం కాదు. ఎప్పుడు నమ్మశక్యం కాదు? ఆయన గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు అటువంటి మనిషి ఒకరున్నారనేది నమ్మశక్యం కాదు. అసలు తెలియకపోతే ఇహ నమ్మటం, నమ్మలేకపోవటం అనే ప్రశ్నే లేవదు కదా! అందుకే ఆ మహనీయుడిని గురించి నేడు నెమరువేసుకోవటం చాలా సముచితం. గాంధీజీ సిద్ధాంతం ఒక్క వ్యాసంలో చెప్పటం సాహసమే అవుతుంది. జీవితానికి సంబంధించిన అనేక అంశాల మీద గాంధీజీ తన భావాలను కూలంకుషంగా వివరించారు. ముఖ్యంగా ఆయన ఆత్మకథ నేటికీ ఒక ఆదర్శనీయ గ్రంథం. దీనితో పాటు, గాంధీజీ రచించిన పుస్తకాలు, గాంధీజీ మీద ఇతరులు రచించిన సాహిత్యం ఏ గ్రంథాలయానికెళ్లినా పుంఖాను పుంఖాలుగా దొరుకుతుంది. ఇక్కడ మహాత్ముడు చెప్పిన ముఖ్య విషయాలు రెండు, మూడింటిని ప్రస్తావించుకుందాం. వాటిని ఆకళింపు చేసుకుంటే అదే మహాత్ముడికి మనం సమర్పించుకునే నివాళి. గాంధీజీ గొప్ప అహింసావాది అనేది జగమెరిగిన సత్యం. నేడు ఎక్కడ చూసినా హింస ప్రబలటం మనం చూస్తున్నాం. హింసను విడనాడటం ఎలా? ఇది ఒక మిలియన్ డాలర్ ప్రశ్న. ఆధునిక మనిషికి ఓర్పు తక్కువ. ఏ విషయానికైనా అతివేగంగా స్పందించటం, భావోద్వేగానికి గురికావటం తద్వారా హింస చెలరేగటం ప్రజా జీవితంలో సర్వసాధారణమైన విషయంగా మారిపోయింది. హింస వలన ఏ సమస్యా పరిష్కారం కాదని మనిషికి తెలుసు. అయినా హింసకు బానిసవుతున్నాడు ఆధునిక మనిషి. ఇది వ్యక్తిగత జీవితం, ప్రజా జీవితం అనే తేడా లేకుండా అంతంతా విస్తరిస్తున్నది. దీనితో సమాజం అల్లకల్లోలమవుతున్నది. దీనిని ఆపాలంటే గాంధీజీ లాంటి స్థిత ప్రజ్ఞత గల నేత కావాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హింసను దూరంగా పెట్టిన 'గాంధీగిరి' అవసరం. నాడు స్వాతంత్ర్యోద్యమం ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపడుతున్న సమయంలో చౌరాచౌరీ సంఘటనతో మరో ఆలోచన లేకుండా ఉద్యమాన్ని ఆపేశాడు గాంధీజీ. ఆనాడు ఉద్యమం ఆగకపోయి ఉంటే హింస దేశమంతా పాకి ఆ దెబ్బకు హడలిపోయి బ్రిటిష్ వారు దేశం విడిచిపోయేవారని, 1947 కంటే చాలా ఏండ్లు ముందే స్వతంత్రం వచ్చి ఉండేదని భావించిన వారున్నారు. బ్రిటిష్ పాలకులు ఉద్యమాన్ని ఉక్కుపాదంతో అణచివేసేవారని ఆ క్రమంలో ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోయేవారని అనుకునేవారూ ఉన్నారు. హింస తప్పు అని తాను నమ్మిన సిద్ధాంతానికి కట్టుబడిన స్థితప్రజ్ఞుడు గాంధీ తాత. ఇద్దరు మనుషులు ఒకచోట ఉంటే, వారి మధ్య మూడు అభిప్రాయాలుండవచ్చు. అవి పరస్పరం విరుద్ధమైనవి కూడా కావచ్చు. కానీ, కొట్టుకోవటం వల్ల బలవంతుడు గెలవవచ్చు. కానీ, ఆ గెలుపు అతడి కండబలం గెలుపే గానీ బుద్ధిబలం గెలుపు కాదూ, కాజాలదు. మనిషి అంతరంగాన్ని ఏ చట్టమూ మార్చలేదు. నైతిక విలువలు బలంగా ఉన్నప్పుడే ప్రజా జీవితం ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా సాఫీగా ప్రవహించే నదీ ప్రవాహంలా సాగిపోతుంది. గాంధీ జయంతి నాడు మనం నేర్చుకోవాల్సిన పాఠం ఇది. అందరిలో తాను ఒకడిగా ఉన్నాడు. తనలో అందరూ ఉండాలనుకున్నాడు. సాధారణ జీవితం గడిపాడు. నేటి కాలానికి గాంధీ సరిపోడనే వారూ ఉన్నారు. ఏ సిద్ధాంతమూ అన్ని కాలాలకు అనుగుణంగా ఉండదు. కానీ, మనం ఏ విధంగా ఆ సిద్ధాంతాన్ని అన్వయించుకుంటామన్నది ప్రధానం. ఇస్తారిలో ఉన్న ఆహారంలో అంతా కాకపోయినా చాలావరకు తింటాం. సిద్ధాంతం కూడా అంతే. అయితే ఎంతవరకు అన్వయించుకుంటామన్నదే పెద్ద సవాల్. అందుకే ప్రజల విశ్వాసాన్ని గెలిచాడు. జాతి యావత్తును ఒక తాటిమీదకు తీసుకువచ్చాడు. క్విట్ ఇండియా నినాదాన్ని ఒక మహోద్యమంగా మలచగలిగాడు. 77 వసంతాల స్వతంత్ర మనుగడ సాగించిన తర్వాత నేడు మనకు కావలసింది క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం. నేడు దేశాన్ని మతం పేరుతో, కులం పేరుతో ప్రాంతం పేరుతో, భాష పేరుతో, సంకుచిత రాజకీయాలతో 'విభజించి పాలించు' అనే సూత్రాన్ని విశ్వగురువులుగా చెలామణి అవుతున్న నాయకులూ తెరమీదకు తెస్తున్నారు. ప్రజలు కావాలనుకునేది ఒకటైతే నేతలు కోరుకునేది మరొకటి. ఆర్థికరంగంలో గాంధీజీ చెప్పిన విషయాలు కొన్ని నేటికీ ఆచరించదగినవే. ఉదాహరణకు చేనేత మన దేశానికి గొప్ప వారసత్వ సంపద. చీరను అగ్గిపెట్టెలో పెట్టేంత నైపుణ్యం కలిగినవారు మన నేతకారులు. సాలీనా ప్రతి ఒక్కరూ ఒక్క జతయినా సరే ఖద్దరు వస్త్రాలు ధరిస్తే మన వారసత్వ సంపదను కాపాడిన వారమవుతాం. అబద్ధం ఆడవద్దన్నాడు గాంధీజీ. ఆ మాటకు చివరిదాకా కట్టుబడి ఉన్నాడు కాబట్టే ఆయన మహాత్ముడైనాడు. మనం మహాత్ములమవ్వవలసిన పనిలేదు. అయ్యిందానికి, కానిదానికి అబద్ధాలు చెప్పటం అలవాటైంది సగటు మనిషికి. ఎందుకు? మనిషికి తీర్చుకునే సామర్థ్యానికి మించిన కోర్కెలు కలుగుతున్నవి. మన ఆశలు మన శక్తికి లోబడి ఉంటే ఏ సమస్యా ఉండదు. సమస్యంతా, ఆ పరిధి దాటితేనే.

కొబ్బరినీళ్లను ఎప్పుడో ఒకసారి కాదు రోజూ తాగాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం చాలా మంది కొబ్బరినీళ్లను సేవిస్తుంటారు. కొబ్బరి నీళ్లను సహజసిద్ధమైన స్పోర్ట్స్ డ్రింక్‌గా కూడా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఈ నీళ్లలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించి యాక్టివ్‌గా ఉండేలా చేస్తాయి. అయితే కొబ్బరినీళ్లను చాలా మంది కేవలం అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నప్పుడే తాగుతారు. కానీ వీటిని రోజూ తాగవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఒక గ్లాస్ కొబ్బరి నీళ్లను తాగితే ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. కనుక ఈ నీళ్లను సేవిస్తుంటే శరీరంలోని ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. రోజంతా ఎండలో తిరిగే వారు ఉదయమే ఈ నీళ్లను తాగితే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నిషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేలా చేస్తాయి. వేడి వాతావరణంలో శరీరానికి చల్లదనం లభించేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వేడి తగ్గిపోతుంది. శరీరం కోల్పోయిన ద్రవాలను తిరిగి పొందవచ్చు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బీపీ నియంత్రణలో ఉండేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. కొబ్బరి నీటిలో ఫైబర్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ క్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ధకం తగ్గేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి..

కొబ్బరినీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. చర్మం కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కూడా కొబ్బరి నీళ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం కొబ్బరి నీళ్లను సేవించడం వల్ల కిడ్నీల్లో క్యాల్షియం ఆగ్జలేట్ ఆధారిత స్టోన్స్ ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు. దీంతో కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కొబ్బరినీళ్లలో క్యాలరీలు, కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కనుక ఈ నీళ్లను చక్కెర పానీయాలు లేదా సోడాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించవచ్చు. దీని వల్ల సహజసిద్ధంగా తీపి తీసుకున్న భావన కలుగుతుంది. పైగా బరువు తగ్గించుకోవడం తేలికవుతుంది.

ఎంత మోతాదులో తాగాలి..?

కొబ్బరినీళ్లు సహజసిద్ధమైన డైయురెటిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తాయి. దీని వల్ల కిడ్నీలు, లివర్ శుభ్రంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇలా కొబ్బరినీళ్లను తాగడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే ఈ నీళ్లను రోజూ ఉదయం తాగితే మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఈ నీళ్లను ఒక గ్లాస్ మోతాదులో తాగవచ్చు. లేదా 1 నుంచి 2 కప్పులు తాగవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ నీళ్లను రోజూ తాగకూడదు. కొబ్బరినీళ్లను రోజూ ఉదయం పరగడుపునే తాగాలి. లేదా మధ్యాహ్నం భోజనం అనంతరం ఒక గంట విరామం ఇచ్చి అయినా సేవించవచ్చు. ఇలా ఈ నీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను అసలు ఎలా తినాలి..? ఏ సమయంలో తింటే మంచిది..? వీటితో కలిగే లాభాలు ఏమిటి..?

సాయంత్రం సమయంలో చాలా మంది చిరుతిళ్లను తినేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తుంటారు. బయట రహదారుల పక్కన బండ్లపై లేదా ఫుడ్ కోర్టులు వంటి వాటిల్లో సమోసాలు, బజ్జీలు, పునుగులతోపాటు బేకరీలలో వివిధ రకాల ఆహారాలను సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్‌లా తింటుంటారు. అయితే ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని చేస్తాయి. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు వచ్చేలా చేస్తాయి. కనుక ఈ ఆహారాలను తినకూడదు. సాయంత్రం సమయంలో ఆకలి అయితే ఆరోగ్యవంతమైన స్నాక్స్‌ను తినాల్సి ఉంటుంది. ఇవి ఆకలిని తీర్చడమే కాదు, మనకు పోషకాలను, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఇక అలాంటి ఆరోగ్యవంతమైన స్నాక్స్‌లో పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు కూడా ఒకటి. చాలా మంది వీటిని తినేందుకు అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

హైబీపీ తగ్గేందుకు..

పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాల్లో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులతోపాటు ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. అందువల్ల ఈ విత్తనాలను తింటే మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. కణాల నిర్మాణం సరిగ్గా జరుగుతుంది. అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఈ కొవ్వులతోపాటు ఈ విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి మన శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. బీపీ తగ్గేలా చేస్తాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే మెగ్నిషియం గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ, ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గుతాయి. దీంతో క్యాన్సర్, గుండె పోటు వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి..

పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల కారణంగా మనం తినే ఆహారాల్లో ఉండే పిండి పదార్థాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌గా నెమ్మదిగా మారుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ అమాంతం పెరగకుండా ఉంటాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఈ విత్తనాల్లో జింక్, సెలీనియం, విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తాయి. దీని వల్ల శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ధకం తగ్గేలా చేస్తుంది. ఈ విత్తనాల్లో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక నాన్ వెజ్ తినని వారికి ఈ విత్తనాలను చక్కని ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. ఈ విత్తనాలను తింటే ప్రోటీన్లు లభించి శరీరానికి శక్తి అందుతుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. బద్ధకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గిపోతాయి.

ఎలా తినాలి..?

గుప్పెడు పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను తింటే సుమారుగా 165 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. ప్రోటీన్లు 5.5 గ్రాములు, కొవ్వులు 14.4 గ్రాములు, పిండి పదార్థాలు 6.5 గ్రాములు, ఫైబర్ 3 గ్రాములు ఉంటాయి. అలాగే విటమిన్ ఇ, మెగ్నిషియం, సెలీనియం, జింక్, కాపర్ కూడా ఈ విత్తనాల్లో అధిక మొత్తాల్లో ఉంటాయి. పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను గుప్పెడు మోతాదులో తినవచ్చు. అధికంగా తింటే వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం, పొట్టలో అసౌకర్యంగా ఉండడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ విత్తనాలను నేరుగా తింటే వికారంగా అనిపిస్తుంది. కనుక పెనంపై కాస్త వేయించి తింటే మంచిది. పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్‌లా తినవచ్చు. లేదా రాత్రి నిద్రకు ముందు తినవచ్చు. ఉదయం వ్యాయామం చేసిన తరువాత కూడా తినవచ్చు. ఇలా ఈ విత్తనాలను రోజూ తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

పచ్చని గడ్డపై విలీనం చిచ్చు.. ఆంధ్ర పాలకుల కథబీ తెలంగాణ వ్యథ-14

ఈ ప్రాంత నాటి ముఖ్యమంత్రి కూడా మాటమార్చడంతో తెలంగాణ అంతటా నిరసనలు మొదలయ్యాయి. హైదరాబాద్ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ సమావేశంలో మొత్తం 105 మంది ప్రతినిధులు ఉండగా, వారిలో 73 మంది ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటును కోరుతూ ఫజల్ అలీ కమిషన్ నివేదికను ఆమోదించారు. ఆ సమావేశంలో ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని కోరుతూ మర్రి చెన్నారెడ్డి తీర్మానం చేయగా, విశాలాంధ్ర కావాలని వి.వి.రాజు తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం జె.వి.నర్సింగరావు వాదించారు. 'అత్యధిక తెలంగాణ ప్రజలు, కాంగ్రెస్ కమిటీల్లో 90 శాతం, ముస్లింలు, కార్మికులు, వెనుకబడిన వర్గాలు తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాయి. కమిషన్ నివేదిక శాస్త్రీయంగా ఉంది. మన ముఖ్యమంత్రి చేసిన విలీన ప్రకటన ప్రజలను పెడదోవ పట్టించేదిగా ఉంది. మన రాష్ట్రానికి ఖర్చులు పోను రూ.1.8 కోట్ల మిగులు నిధులుంటాయి. ఎందుకు మనకీ విలీనం?' అంటూ ఆయన చాలా ఆవేశంగా మాట్లాడారు. అప్పటి వ్యవసాయ మంత్రి మర్రి చెన్నారెడ్డి కూడా చాలా శాస్త్రీయంగా మాట్లాడారు. తెలుగు రాష్ట్రాలు రెండుగా, విడిగానే ఉండాలని, తెలంగాణ ప్రజలందరి కోరిక కూడా ప్రత్యేక రాష్ట్రమేనని, చిన్న రాష్ట్రాల్లోనే పరిపాలన కట్టుదిట్టంగా జరుగుతుందని ఆయన గట్టిగా వాదించారు. ముఖ్యమంత్రి తీరుకు వ్యతిరేకంగా వరంగల్‌లో మొట్టమొదటి హర్తాళ్ జరిగింది. 'విశాలాంధ్ర వద్దు, తెలంగాణ ముద్దు' అనే నినాదంతో విద్యార్థులు ఊరేగింపు తీశారు. (ఆంధ్ర పత్రిక, 2-11-1955). టీబీ హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవం కోసం వరంగల్ వెళ్లిన నాటి ముఖ్యమంత్రికి ప్రజల నుంచి ఘాటు నిరసన ప్రదర్శనలు ఎదురయ్యాయి. 'మీ కోరిక కేంద్రప్రభుత్వానికి చెప్తా' అని తప్పించుకున్నాడాయన. (ఆంధ్ర పత్రిక, 3-11-1955). హైదరాబాద్‌లో 300 మంది నల్లజెండాలతో ఊరేగింపు జరిపారు. ఆయన కారు మీద రాళ్లు రువ్వి సభావేదికను కూలగొట్టగా, పోలీసులు లాఠీచార్జి జరిపారు. (గోలకొండ పత్రిక, 6-11-1955). తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఉండాలని సికింద్రాబాద్ వర్తకులు తీర్మానం పంపారు. (గోలకొండ పత్రిక, 8-11-1955). విశాలాంధ్రకు నిజాం అనుకూలంగా ఉన్నారని ఆంధ్ర పత్రిక, ఆంధ్ర నాయకులు చేస్తున్న తప్పుడు ప్రచారాన్ని రాజ్‌భవన్ ఖండించింది. ఇటువంటి అవకాశం లేనే లేదు. (గోలకొండ పత్రిక, 8-11-1955). కరీంనగర్ కాంగ్రెస్ కార్యవర్గం 'విశాలాంధ్ర' నినాదాన్ని తెలంగాణ ప్రజలు తిరస్కరించారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడాలన్నదే ప్రజల కోరిక (గోలకొండ పత్రిక, 8-11-1955). విశాలాంధ్ర తీర్మానం తెలంగాణ ప్రజల అభీష్టానికి వ్యతిరేకమని, యావత్ తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రాన్నే కోరుతోందని తెలంగాణ విద్యార్థి ఫ్రంట్ కార్యాచరణ సమితి ప్రకటించింది. (గోలకొండ పత్రిక, 10-11-1955). హైదరాబాద్ కార్పొరేషన్‌లోని 82 మంది సభ్యులు ప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం ఏకగ్రీవ తీర్మానం చేశారు. (గోలకొండ పత్రిక, 10-11-1955). పెరికె, విశ్వకర్మ, వర్తక, గుమస్తా, ము న్నూరుకాపు, గౌడ, వెనుకబడిన తరగతులు మొదలైన సంఘాలు ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని కోరుతూ నెహ్రూకు టెలిగ్రామ్‌లు పంపాయి. అన్ని పట్టణాల్లో విద్యార్థులు, స్థానిక వ్యాపారులు, కార్మికులు, బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు- ఎవరికి తోచిన రీతిలో వారు ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం నినదించారు, విలీనాన్ని నిరసించారు.

'జాతీయ కార్యవర్గం కమిషన్ సూచన ప్రకా రం 1961 దాకా ఆగని పక్షంలో హైదరాబాద్-తెలంగాణ మెజారిటీ ఎమ్మెల్యేలు కోరినట్టు రెండు రాష్ట్రాలుగా ఏర్పరచాలి. తెలంగాణ ప్రజలు, మెజారిటీ రాజకీయ నాయకులు విశాలాంధ్రకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఒప్పుకోరు. 90 శాతం ప్రజలు ప్రత్యేక రాష్ట్రాన్నే కోరుతున్నారు. కాబట్టి, దీనికి విరుద్ధంగా భారత ప్రభుత్వం గాని, కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ గాని పోవడం వాంఛనీయం కాదు. ఎం దుకంటే, విశాలాంధ్ర వాదుల పిచ్చివాగుడు వల్ల తెలంగాణ ప్రజల్లో ఉద్రేకాలు పెరిగిపోయాయి. ఇప్పుడు విలీనమైతే ఈ వైరుధ్యం పెరిగి శాశ్వతం గా నిలిచిపోగలదు' - గోలకొండ, (11-11-1955). ప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం సికింద్రాబాద్ న్యాయవాదులు కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. కరీంనగర్, హన్మకొండ విద్యార్థులంతా పెద్ద పెద్ద ఊరేగింపులు తీశారు. తర్వాత సమావేశాలు జరిపారు. (గోలకొండ పత్రిక, 12-11-1955). 'నేను విశాలాంధ్ర నిర్మాణాన్ని విశ్వసించేవాడినైనా, కమిషన్ నివేదికలో గౌరవనీయ సభ్యులు సూచించినట్టుగా అవసరమైన సరిహద్దుల మార్పులతో సిఫారసులను అనుసరించడం మంచిది' అని పద్మభూషణ్ పురస్కార గ్రహీత మాడపాటి హనుమంతరావు అన్నారు. 'హైదరాబాద్ కాంగ్రెస్ కమిటీలో 78 శాతం సభ్యులు తెలంగాణ కోరుతున్నారు. కాబట్టి, వెంటనే ప్రత్యేక తెలంగాణ ఏర్పాటు చేయాలి' అని హైదరాబాద్ పీసీసీ అధ్యక్షుడు జె.వి.నర్సింగరావు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణను ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పాటు చేయాలని జె.వి.నర్సింగరావు, కె.వి.రంగారెడ్డి హైకమాండ్‌కు స్పష్టం చేశారు. (గోలకొండ పత్రిక, 12-11-1955). విశాలాంధ్ర ఏర్పాటు చేయాలని కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ నిర్ణయించడంతో ఉన్నతస్థాయి కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. (ఆంధ్ర పత్రిక, 10-11-1955). కమి టీ సమావేశంలో తెలంగాణ తరఫున జేవీ నర్సింగరావు, కె.వి.రంగారెడ్డి ఎంతగానో వాదించారు. కానీ, బూర్గుల రామకృష్ణారావు విశాలాంధ్ర వైపు మొగ్గుచూపడంతో విశాలాంధ్ర ఏర్పాటుకు 1955 నవంబర్ 10న కమిటీ తీర్మానం చేసింది. తెలంగాణ ప్రాంతమంతా నిరసనల హోరుతో నిండిపోయింది. 'చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్నట్టు'.. ప్రత్యేక తెలంగాణ ఏర్పాటు ఎవరికీ నష్టం కలిగించదని, ఆంధ్రులకి ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఉంది కాబట్టి, తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఉంటేనే రెండు ప్రాంతాల ప్రజల మధ్య స్నేహభావం ఉంటుందని 1956 ఫిబ్రవరిలో బూర్గుల ఉపయోగం లేని ప్రకటన చేశాడు. దొంగ లు పడ్డ ఆర్నెళ్లకు కుక్కలు మొరిగినట్టుంది ఇది. 'తల్లికి అన్నం పెట్టనివాడు పినతల్లికి బంగారు గాజులు చేయిస్తానన్నట్టు.. తెలంగాణ ప్రజలకు ఏ లోటూ రానివ్వబోమని ఆంధ్ర రాజకీయ నాయకులు తెగ పొంకణాలు కొట్టారు.

మచ్చుకొక్కటి.. 'విశాలాంధ్రలో తెలంగాణకు ఏవో కష్టనష్టాలు సంభవిస్తాయని అనుమానాలు, భయాలు పెట్టుకోవద్దు. తెలంగాణ ప్రజల అభివృద్ధి విషయంలో ఏ విధమైన అశ్రద్ధ ఉండదు.' %-% ఆంధ్ర కాంగ్రెస్ కమిటీ. ఆంధ్ర రాజకీయ నాయకులు ఇంకా ఎంతో మాట్లాడారు. ఎన్నో ప్రమాణాలు చేశారు. అయితే, తెలంగాణవారు రెండు విషయాల్లో అవగాహన లేక బోల్తాపడ్డారు. 1. తుఫాన్‌లాగా వచ్చి మీదపడిన విశాలాంధ్రలో ఆంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాంతాల సభ్యుల సంఖ్య (140) తమ తెలంగాణ సభ్యుల (105) కంటే ఎక్కువ ఉంటుందని, శాసనసభలో తమ మాట చెల్లదని తెలంగాణవారు గ్రహించలేదు. 2. ఇష్టం లేకనో, చేతకాకనో తమ ప్రాంతాన్ని మూడేండ్లలో ఏమీ అభివృద్ధి చేసుకోలేని శుంఠలు తెలంగాణకి ఏం చేస్తారని ఆ భారాన్ని మీదేసుకుంటున్నారనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేకపోయారు. తెలంగాణ నిజమైన దురదృష్టం ఏమిటంటే.. ఆ సమయంలో బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ క్రియాశీల రాజకీయాల్లో లేకపోవడం. 1951 సెప్టెంబర్‌లో ఆయన నెహ్రూ మంత్రివర్గం నుంచి తప్పుకొన్నారు. మహామేధావి అయిన వారు గనుక ఆ ప్రక్రియలో పాల్గొని ఉంటే తెలంగాణకు ఇంతటి నష్టం జరిగేది కాదు. అయితే, వారి అభిప్రాయాలు కొన్నింటిని చాలా స్పష్టంగా వెల్లడించారు. 1. భాషా ప్రాతిపదికన రాష్ట్రాలను విభజించడం దేశానికే ప్రమాదకరం. పైగా దీనివల్ల ప్రజల్లో భాషా దురభిమానం ప్రబలుతుంది. 2. ఒక రాష్ట్రంలో పలు భాషలవారు ఉండవచ్చు. ఒకే భాషవారు పలు రాష్ట్రాలుగా ఉండవచ్చు. అంతేతప్ప ఒక రాష్ట్రానికి ఒకే భాష గాని, ఒకే భాష మాట్లాడే వారందరికీ ఒకే రాష్ట్రం గాని ఉండకూడదు. 3. దేశంలో అతిపెద్ద, అతి చిన్న రాష్ట్రాలు ఉండకూడదు. కొన్ని అంశాల ఆధారంగా వాటిని సమంగా విభజించాలి. అలా కాని పక్షంలో పెద్ద రాష్ట్రాలు చిన్న రాష్ట్రాల మీద పెత్తనం చెలాయించే ప్రమాదముంది. బీహార్, మధ్యప్రదేశ్, ఉత్తరప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాలు రెండు, లేక మూడు రాష్ట్రాలుగా ఉంటే పరిపాలన సులభమవుతుంది. ఇవి కొన్నిమాత్రమే ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. అయితే, రెండు ప్రాంతాల విలీనంలో ఈ ప్రధానమైన అంశాలను లెక్క చేయలేదు నెహ్రూ! బాబా సాహెబ్ చెప్పిన ఏ అంశాన్ని తీసుకున్నా తెలంగాణను ఆంధ్రలో కలపడం దుర్మార్గం. ఒక స్వయంప్రతిపత్తి గల సస్యశ్యామల ప్రాంతాన్ని.. ఆర్థికంగా చతికిలబడి, రాష్ట్రాన్ని ఎలా అభివృద్ధి చేయాలన్న తెలివి, పట్టుదల లేని నాయకుల స్వార్థపూరిత రాజకీయాలకు, ధన దాహానికి బలిచేస్తూ విలీన ప్రకటన చేశాడు నెహ్రూ.

నా మాట వినకపోతే అంతా నరకమే..హమాస్‌కు ట్రంప్ హెచ్చరిక

వాషింగ్టన్, అక్టోబర్ 3: గత రెండేండ్లుగా ఇజ్రాయెల్-హమాస్ మధ్య జరుగుతున్న పోరుపై విసిగివేసారిన అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ గాజాలోని హమాస్ సంస్థకు డెడ్‌లైన్ విధిస్తూ తీవ్ర హెచ్చరిక జారీ చేశారు. తాను ప్రతిపాదించిన గాజా శాంతి ప్రణాళికను ఆదివారం సాయంత్రం లోగా అంగీకరించకపోతే 'అంతా నరకమే' చవిచూడాల్సి వస్తుందని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. 'వాషింగ్టన్ డీసీ సమయం ఆదివారం సాయంత్రం ఆరు గంటల లోగా హమాస్‌తో ఒప్పందం జరిగిపోవాలి. ప్రతి దేశం దానిపై సంతకం చేయాలి. ఈ ఆఖరి ఒప్పందం కుదరకపోతే ఇంతకు ముందు ఎవరూ చూడని విధంగా నరకం అంతా హమాస్‌పై విరుచుకుపడుతుంది' అని ట్రంప్ తన ట్రూత్ సోషల్‌లో పేర్కొన్నారు. కాగా ఈ వారం ప్రారంభంలో యుద్ధ విరమణకు సంబంధించిన ఒక ప్రణాళికను ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహుతో కలిసి ట్రంప్ ఆవిష్కరించారు. ట్రంప్ చేసిన ప్రతిపాదనను తాము పరిశీలిస్తున్నామని హమాస్ మంగళవారం ప్రకటించింది.

మీ ముక్కు ఆకారం ఇలా ఉందా? మీరు ఎలాంటి వారో చెప్పేయవచ్చు!

%ావతీంశీఖుశ్రీఖ్ఎ ఎవర్%: ముక్కు రంధ్రాల మధ్య దూరం, ముక్కు ఎత్తు, ముక్కు పొడవు, ముక్కు కొన పొడుచుకు వచ్చిన స్థాయి, ముక్కు రంధ్రాల ప్రాంతం, ముక్కు బాహ్య ప్రాంతాన్ని పరిశీలిస్తారు. కొందరికి శరీరంలోని భాగాలను ఆకట్టుకునేలా ఉంటాయి. కళ్లు, హెయిర్, ముక్కు వంటివి..మన ముక్కుల ఆకారానికి, మన జన్యు చరిత్రకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి యుగయుగాలుగా అనేక అధ్యయనాలు, పరిశోధనలు జరిగాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న శాస్త్రవేత్తలు విభిన్న జాతులు, వాతావరణ మండలాల నుండి వచ్చిన వ్యక్తుల 3%ణ% స్కాన్‌లను అధ్యయనం చేసి ముక్కు ఆకారాల రకాలను అర్థం చేసుకున్నారు. నిపుణులు ముక్కు రంధ్రాల వెడల్పు, ముక్కు రంధ్రాల మధ్య దూరం, ముక్కు ఎత్తు, ముక్కు పొడవు, ముక్కు కొన పొడుచుకు వచ్చిన స్థాయి, ముక్కు రంధ్రాల ప్రాంతం, ముక్కు బాహ్య ప్రాంతాన్ని పరిశీలిస్తారు. కొందరికి శరీరంలోని భాగాలను ఆకట్టుకునేలా ఉంటాయి. కళ్లు, హెయిర్, ముక్కు వంటివి. శరీర భాగాల నిర్మాణాన్ని బట్టి వారు ఎలాంటి వారే చెప్పేస్తుంటారు. ఇక ప్రతి మనిషికి ముక్కు అనేది ఒక మాయాజాలం అలాంటిది. అతని వ్యక్తిత్వం గురించి చాలా చెప్పవచ్చు.ఈ నివేదికలో ఒక వ్యక్తి ముక్కు ఆధారంగా ఎలాంటి వ్యక్తిత్వం ఉందో తెలుసుకుందాం?ఒక్కొక్కరికి రకరకాల అలవాట్లు ఉంటాయి. అలాగే వారి మనసత్వం కూడా రకరకాలుగా ఉంటుంది. వారి స్వభావం ఆధారంగా వారందరినీ మనం గుర్తించవచ్చు. ఎవరు ఏ విధంగా మాట్లాడుతారు.. ఎలాంటి స్వభావం ఉంటుందనేది ప్రతి ఒక్కరిని అంచనా వేయవచ్చు. సాధారణంగా మనం ఒక వ్యక్తి వ్యక్తిత్వాన్ని అతని స్వభావం ఆధారంగా విశ్లేషించడానికి ప్రయత్నిస్తాము. వారి మాట్లాడే విధాన్ని బట్టి వారి గురించి చెప్పేయవచ్చు. వారి ప్రవర్తనను బట్టి సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఒక వ్యక్తి ముక్కు ఆకారం అతని మనస్సులోని లోతైన రహస్యాలను తెలుసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.ముక్కు ఆకారం ఆధారంగా వ్యక్తిత్వం గుర్తించవచ్చు:ఎలాంటి వ్యక్తి అతని హృదయంలో ఎలాంటి రహస్యం దాగి ఉందో తెలుసుకోవాలనుకుంటే ముందుగా అతని ముక్కు ఆకారాన్ని చూసి మాట్లాడకుండానే మనం అతని గురించి తెలుసుకోవచ్చంటున్నారు. వ్యక్తి స్వభావంతో పాటు ఒక వ్యక్తి శరీర భాగాల నిర్మాణం కూడా అతని గురించి చాలా చెబుతుంది.నిటారుగా ఉండే ముక్కు:కొంతమందికి ముక్కు నిటారుగా ఉంటుంది. వారి ముక్కును బట్టి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయవచ్చు. ముక్కు దిగువ భాగం క్రిందికి వంగి ఉంటుంది. అలాంటి వ్యక్తులు సహజంగా చాలా ఆసక్తిగా ఉంటారట. ఎల్లప్పుడూ కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడానికి, కొత్త పనులు చేయడానికి ఇష్టపడతారట. అంతే కాదు వారు మంచి మాటకారి. వాళ్లు మాట్లాడే విధానం అందరిని ఆకట్టుకునేలా ఉంటుంది. వారి మాటతీరును బట్టి ఆకర్షితులవుతారు.ముక్కు పదునుగా ఉండటం:కొంత మంది ముక్కు పొడవు ఉండకుండా నిటారుగా ఉంటుంది. కానీ ముక్కు ముందుభాగంలో కొంత పదునుగా ఉంటుంది. ఇలాంటి ముక్కు ఉన్న వ్యక్తులు మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వివేకవంతమైన గుణం కలిగి ఉంటారట. ఇలాంటి వారు ఏది చేసినా ప్లాన్ ప్రకారం చేస్తూ ముందుకు సాగుతారు. ఇలాంటి ముక్కు ఉన్న వారు మంచి లక్షణాలు కలిగి ఉండడమే కాకుండా నిజాయితీగా ఉంటారు.పక్షి లాంటి ముక్కు: కొంతమందికి ముక్కు పక్షి ముక్కు ఆకాలంలో ఉంటుంది. అలాంటి వారు చాలా తెలివైన వారు. మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉంటారు. వారు ఏదైనా రిస్క్ తీసుకోవాలంటే దూరంగానే ఉంటారు. ఏదైనా పని చేయలంటే సులభంగా చేసేందుకు ఇష్టపడతారట. మంచి గుణం కలిగి ఉంటుంది. భక్తి భావన ఎక్కువగా ఉంటుంది. వారి తెలివి తేటలు, ఆలోచనలు చాలా భిన్నంగా ఉంటాయి.పదునైన ముక్కు:కొంత మందికి ముక్కు పదునుగా ఉంటుంది. అలాంటి వ్యక్తులు మంచి పద్ధతులు కలిగి ఉంటారట. తమ పనులన్ని కూడా స్వయంగా చేసుకునేందుకు ఇష్టపడతారు. వారి నాయకత్వ నైపుణ్యాలు అసాధారణమైనవి. వారికి ఎవరైనా మోసం చేసినట్లయితే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సహించరు. వారిని మోసం చేసిన వారిని అస్సలు క్షమించరు.(నోట్: ఇందులోని అంశాలు ప్రజల విశ్వాసాలు, ఇతర సోషల్ మీడియా, వెబ్‌సైట్ల ద్వారా అందించనవి మాత్రమే. ఎవరి నమ్మకాలు వారివి.)మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ వార్తల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

చిన్న చిన్న ఆకులు.. ఇవేం చేస్తాయ్ అనుకునేరు.. వందలాది వ్యాధులకు మొనగాడి మెడిసిన్

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, అలాగే.. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంభించడం ముఖ్యం.. అయితే.. అలాంటి మంచి ఆహారాల్లో మన పెరట్లో పెరిగే మునగ ఒకటి.. మునగ చెట్టును ఇంటి ముందు.. చిన్న స్థలంలో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు.. మునగ కాయ మాత్రమే కాదు.. దాని ఆకులు కూడా తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, అలాగే.. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంభించడం ముఖ్యం.. అయితే.. అలాంటి మంచి ఆహారాల్లో మన పెరట్లో పెరిగే మునగ ఒకటి.. మునగ చెట్టును ఇంటి ముందు.. చిన్న స్థలంలో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు.. మునగ కాయ మాత్రమే కాదు.. దాని ఆకులు కూడా తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. మునగ కాయతోపాటు.. మునగ ఆకుల్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. ముఖ్యంగా మునగ ఆకుల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, క్లోరోఫిల్, విటమిన్ సి, ప్రోటీన్, కాల్షియం మొదలైన శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. అందుకే.. ఈ ఆకులను పోషకాల నిధిగా పేర్కొంటారు..మునగాకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఇది విటమిన్లు, ఖనిజాలు.. యాంటీఆక్సిడెంట్ల మంచి వనరు. మునగాకు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని.. ఇంకా, ఇది నొప్పిని తగ్గించడానికి, చర్మం.. జుట్టును సంరక్షించడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇలా.. అనేక పోషకాలతో నిండిన మునగాకులను మన రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మధుమేహం, అధిక బిపి, గుండె జబ్బులు, కంటి సమస్యలు, ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మనల్ని దూరంగా ఉంచవచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే.. మునగాకు ప్రధానంగా ఏ తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మనల్ని దూరంగా ఉంచుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..డయాబెటిస్:మునగాకులను డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి దేవుడిచ్చిన వరంలా భావిస్తారు. దీని యాంటీ–డయాబెటిక్ లక్షణాలు శరీరంలో రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో.. చక్కెరను నియంత్రణలో ఉంచడంలో ప్రభావవంతమైన సహజ ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.అధిక రక్తపోటు:మునగాకుల్లో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రక్త నాళాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడటం ద్వారా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించబడింది.క్యాన్సర్ వంటి తీవ్ర వ్యాధులను నియంత్రిస్తుంది:పాలకూరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, జింక్, విటమిన్ సి వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్న మునగాకును తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులను నివారించవచ్చు. క్యాన్సర్ రోగులు దీనిని తినడం ద్వారా క్యాన్సర్ కణాలతో సమర్థవంతంగా పోరాడవచ్చు.జీర్ణవ్యవస్థ బాగుంటుంది:మునగాకులో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల, దాని వినియోగం జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది పొట్టలో పుండ్లు, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల

ముఖం లేదా చెట్టు ఈ చిత్రంలో మీరు చూసిందే మీ వ్యక్తిత్వం..తార్కిక వ్యక్తా లేదా భావోద్వేగ వ్యక్తా తెలుసుకోండి..

ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్ చిత్రాలు మెదడుకు పని కల్పించే, తెలివితేటలను పరీక్షించే సరదా ఆట మాత్రమే కాదు. మన వ్యక్తిత్వాన్ని వెల్లడించే ఒక రకమైన వ్యక్తిత్వ పరీక్ష కూడా. ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్ పర్సనాలిటీ టెస్ట్‌కు సంబంధించిన అనేక చిత్రాలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్న ఒక చిత్రం ఇక్కడ ఉంది. ఈ చిత్రంలో మీరు ముఖం లేదా చెట్టును చూస్తున్నారో దాని ఆధారంగా మీరు భావోద్వేగానికి లోనయ్యే వ్యక్తి కాదా అనేది తెలుసుకోండి..సంఖ్యాశాస్త్రం, జ్యోతిష్యం మాత్రమే కాదు ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్ పిక్చర్స్, సాముద్రిక శాస్త్రం, ముక్కు ఆకారం, పాదాల ఆకారం, శరీర ఆకారం వంటి వివిధ వ్యక్తిత్వ పరీక్షలు కూడా మనిషి జీవితాన్ని, రహస్య వ్యక్తిత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మీకు సహాయపడతాయి. మీరు కూడా అలాంటి వ్యక్తిత్వ పరీక్షల ద్వారా అంతర్ముఖత్వం, బహిర్ముఖత్వం, కోపం, ప్రశాంతత మొదలైన మీ రహస్య లక్షణాలను తెలుసుకోవచ్చు. అదేవిధంగా నేటి వ్యక్తిత్వ పరీక్షలో భాగంగా వైరల్ అవుతున్న ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్ పిక్చర్ ఆధారం మీరు ఎటువంటి వారో తెలుసుకోవచ్చు. ఇందులో చెట్టు లేదా ముఖం ఆధారంగా మీరు సహజమైన వ్యక్తినా లేదా భావోద్వేగ వ్యక్తినా అనేది తెలుసుకోండి..ఈ చిత్రం మీ గురించి మీకు తెలియజేస్తుంది వైరల్‌గా మారిన ఈ ప్రత్యేకమైన ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్ ఫోటోలో రెండు అంశాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒక చెట్టు, ఒకటి మనిషి ముఖం. మీరు ఈ చిత్రంలో మొదట దేనిని చూస్తారో అదే మీ వ్యక్త్విత్వం.. అంటే మీరు మొదట చూసిన చిత్రం ద్వారా మీరు తార్కిక వ్యక్తినా లేదా భావోద్వేగ వ్యక్తినా అనేది తెలియజేస్తుంది.చెట్టు: ఈ చిత్రంలో మీరు మొదట చెట్టును చూసినట్లయితే.. మీరు ప్రతి చిన్న విషయంపైన శ్రద్ధ చూపే వ్యక్తి. అంతేకాదు మీరు వాస్తవంలో జీవించే తార్కిక వ్యక్తి అని అర్థం. మీరు భావోద్వేగాల కంటే వాస్తవాలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. ఈ మనస్తత్వం సాంకేతిక, విశ్లేషణాత్మక, ఆచరణాత్మక వాతావరణాలలో బాగా పనిచేయడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. వీరు అన్ని విషయాలలో సత్యానికి విలువ ఇస్తారు. మీరు చెప్పే హేతుబద్ధమైన సలహా కారణంగా ఇతరుల దృష్టిలో నమ్మదగిన వ్యక్తిగా కనిపిస్తారు.ముఖం: ఈ ప్రత్యేకమైన ఆప్టికల్ భ్రమ చిత్రంలో

మీరు మొదట ఒక ముఖాన్ని చూస్తే.. మీరు భావోద్వేగ వ్యక్తి అని అర్థం. వీరు ఇతరుల భావాలకు విలువ ఇస్తారు. వీరు సమస్యలను ఎలా పరిష్కరిస్తారో, ఆలోచనలను ఎలా కమ్యూనికేట్ చేస్తారో లేదా ఇతరులను ఎలా అర్థం చేసుకుంటారో అనే విషయంపై సృజనాత్మకత ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. వీరు ఇతరులను ప్రేమిస్తారు. సానుభూతితో అర్థం చేసుకుంటారు. ఇతరుల భావాలకు విలువ ఇస్తారు. వీరు చాలా సున్నితమైన మనస్కులు.మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ న్యూస్ కోసం క్లిక్ చేయండి..

ఇవి ట్యాబ్లెట్స్ కాదు.. ప్రాణాలు తీసే కిల్లర్స్.. చీటీకిమాటికి వేసుకుంటే ఇక అంతే

ఆరోగ్య నిపుణులు మందులను ఎక్కువగా, వైద్యులను సంప్రదించకుండా వాడమని ఎవరూ సిఫారసు చేయరు. కానీ ఇప్పటికీ ప్రజలు స్వీట్లలా నొప్పి నివారణ మందులను తీసుకుంటున్నారు. అయితే ఇది మీ కాలేయాన్ని దెబ్బతీస్తుందని.. క్రమంగా శరీరం మొత్తం ప్రభావితం అవుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.కొన్నిసార్లు శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా నొప్పి రావడం సాధారణం.. కొంత సమయం తర్వాత అది దానంతట అదే నయమవుతుంది. ఎందుకంటే ఈ నొప్పి సాధారణంగా తప్పుడు నిద్ర భంగిమ, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి అలవాట్లు, ఒత్తిడి వంటి వాటి వల్ల వస్తుంది. కానీ నేటి కాలంలో ప్రజలు తలనొప్పి, ఋతు నొప్పి లేదా చిన్న శరీర నొప్పి వచ్చినప్పుడు వెంటనే మందుల దుకాణం నుంచి నొప్పి నివారణ (పెయిన్ కిల్లర్ ట్యాబ్లెట్స్) మందులు కొని వెంటనే వేసుకుంటారు.. కానీ ఈ అలవాటు క్రమంగా మీ కాలేయాన్ని దెబ్బతీస్తుందని మీకు తెలుసా..? అవును పెయిన్ కిల్లర్స్.. ప్రాణాలు తీసే కిల్లర్స్ అని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.వాస్కులర్ సర్జన్ %–% వెరికోస్ వెయిన్స్ స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ సుమిత్ కపాడియా తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో పెయిన్ కిల్లర్స్ ప్రమాదం గురించి హెచ్చరించారు. నొప్పి నివారణ మాత్ర క్రమంగా అలవాటుగా మారినప్పుడు, కాలేయం దానికి మూల్యం చెల్లించాల్సి ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. కానీ మీ కాలేయం పూర్తిగా దెబ్బతినే వరకు ఎలాంటి హెచ్చరికలు ఇవ్వదు.. అది ఆగిపోయే వరకు నిశ్శబ్దంగా పనిచేస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నొప్పి నివారణ మందులు మీ కాలేయాన్ని నెమ్మదిగా ఎలా దెబ్బతీస్తాయో, అది కూడా ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా.. ఎలా హాని తలపెడతాయి.. అనే విషయాలను తెలుసుకోండి..కాలేయానికి సైలెంట్ కిల్లర్ 'పెయిన్ కిల్లర్ మాత్రలు'.. ఎందుకంటే.. మీరు సూచించిన మోతాదు కంటే కొంచెం ఎక్కువ మందు తీసుకుంటే.. అది కాలేయానికి చాలా హానికరం. ముఖ్యంగా పారాసెటమాల్ అధిక మోతాదు మీ కాలేయానికి ప్రమాదకరం. క్రమం తప్పకుండా నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఎంజైమ్‌లు పెరిగే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల లక్షణాలు లేకపోయినా కాలేయం దెబ్బతింటుంది. ఇబుప్రోఫెన్ వంటి

కాలేయ వాపును పెంచుతాయి.. కొవ్వు కాలేయాన్ని (ఫ్యాటీ లివర్) మరింత దిగజార్చుతాయి.. దీని ఫలితంగా కాలేయ వైఫల్యం, మార్పిడి జరగవచ్చు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత పెయిన్ కిల్లర్ (నొప్పి నివారిణి) తీసుకుంటే, ఇది సాధారణంగా హ్యాంగోవర్ వల్ల వచ్చే తలనొప్పికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది మీకు రిలాక్స్‌గా అనిపించవచ్చు కానీ ఇది కాలేయానికి విషపూరిత కలయిక.. వైద్యుడి సలహా లేకుండా ఎక్కువ కాలం మందు తీసుకుంటే, కాలేయం శాశ్వతంగా దెబ్బతింటుంది.మందులు కాలేయానికి హాని కలిగించకుండా ఉండాలంటే ఏమి చేయాలి?నిజంగా అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే ఔషధం తీసుకోండిసూచించిన మొత్తం కంటే ఎక్కువ మోతాదును ఎప్పుడూ తీసుకోకండిపదే పదే తీసుకుంటుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

బీట్‌రూట్ ఉడికించినదా? పచ్చిదా? ఎలా తింటే.. ఆరోగ్యానికి మంచిదంటే..

దుంప కూరల్లో బీట్‌రూట్ ఒకటి. దీనిని రక్తహీనతతో బాధపడేవారు బీట్‌రూట్ ని తినడం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు. ఈ బీట్‌రూట్‌ను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అయితే బీట్ రూట్ ని ఎలా తినాలో తెలుసా..! ఉడికించిన బీట్‌రూట్ లేదా పచ్చి బీట్‌రూట్ దేనిని తినడం వల్ల ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయో తెలుసా? దీనిని తినే ముందు బీట్ రూట్ ఎలా తింటే ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందాం..శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు ఇచ్చే కూరగాయలలో బీట్‌రూట్ ఒకటి. దీనిని కోసినప్పుడు ఎర్రగా ఉండి.. చూడటానికి ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. అయితే దీనిని తినడానికి ఎవరు అంతగా ఇష్టపడరు. దీన్ని తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయి. ఫోలేట్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్న దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. అయితే ఆరోగ్యానికి బీట్‌రూట్ లేదా పచ్చి బీట్‌రూట్ ఏది మంచిదో తెలుసా.. బీట్‌రూట్ ఎలా తింటే ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.. ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా ఏమిటో తెలుసుకుందాం..ఉడికించిన బీట్‌రూట్ తింటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుబీట్‌రూట్‌ను ఉడికించి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. బీట్‌రూట్ ఉడికించినప్పుడు.. దాని ఫైబర్ మృదువుగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం, ఆక్సిజన్, కండరాల పనితీరుకు మద్దతు ఇచ్చే పొటాషియం, ఐరెన్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు లభించేందుకు బీట్ రూట్ ని ఉడికించడం మంచిది. ఉడికించిన బీట్‌రూట్ తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన నైట్రేట్లు లభిస్తాయి. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది.పచ్చి బీట్‌రూట్ తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుబీట్‌రూట్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. దీనిలోని ఫోలేట్ కణాల పెరుగుదలకు, గుండె ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. బీట్‌రూట్‌ను పచ్చిగా తినడం వల్ల దాని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటాలైన్‌ల కారణంగా వాపు తగ్గుతుంది. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షించబడుతుంది. బీట్‌రూట్‌ను పచ్చిగా

తినడం వల్ల శరీరానికి ఎక్కువ విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. పచ్చి బీట్‌రూట్ చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది.ఇవి కూడా చదవండిఉడికించిన బీట్‌రూట్, పచ్చి బీట్‌రూట్: ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది?ఉడికించిన బీట్‌రూట్ లేదా పచ్చి బీట్‌రూట్ ఏది మంచిదనే సందేహం ఉంటే.. ఈ రెండూ ఆరోగ్యానికి మంచివని చెప్పవచ్చు. అయితే నిపుణులు బీట్ రూట్ ని పచ్చిగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు. పచ్చి బీట్‌రూట్ శరీరానికి విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సహా మరిన్ని పోషకాలను అందిస్తుంది. ఉడికించిన బీట్‌రూట్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు.మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ న్యూస్ కోసం క్లిక్ చేయండి..

కాకర ఆరోగ్యానికి మంచిదే.. కానీ వీరికి మాత్రం కాలకూట విషంతో సమానం!

కాకర ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే దీనిని తరచుగా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఇందులో అనేక రకాల పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కేలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, అలాగే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. కాకరకాయ విటమిన్ సికి అద్భుతమైన మూలం..చేదుగా ఉన్నప్పటికీ కాకరకాయ ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు. అందుకే దీనిని తరచుగా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఇందులో అనేక రకాల పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కేలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, అలాగే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. కాకరకాయ విటమిన్ సికి అద్భుతమైన మూలం.ఒక కప్పు కాకరలో విటమిన్ సి దాదాపు 41.5 గ్రాములు ఉంటుంది. ఇందులో మంచి మొత్తంలో ఫోలేట్ కూడా ఉంటుంది. ఇది విటమిన్ %దీ%9 సహజ రూపం. ఇది కణాల పెరుగుదల, అభివృద్ధికి అవసరం. అంతేకాకుండా కాకరకాయలో సోడియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో పాలకూర కంటే రెండు రెట్లు ఎక్కువ కాల్షియం, అరటిపండ్ల కంటే రెండు రెట్లు ఎక్కువ పొటాషియం ఉంటుంది. కాకరకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి కణాలను మంట, ఆక్సీకరణ నష్టం నుంచి రక్షిస్తాయి. కానీ కొంతమంది కాకరకాయ తినడం వల్ల మేలు కంటే హాని ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఇందులోని అధిక పోషకాలు కారణం. కాబట్టి ఇది ఎవరికి మంచిది కాదో ఇక్కడ

తెలుసుకుందాం..కాకర ఎవరికి మంచిది కాదు?గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు కాకరకాయకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.జీర్ణ సమస్యలు, వాంతులు, విరేచనాలతో బాధపడేవారు కాకరకాయ తినకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇది అటువంటి సమస్యలను మరింత తీవ్రతరం చేసే అవకాశం ఉంది. అలాగే, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు కాకరకాయకు దూరంగా ఉండాలి.శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారు ఎక్కువ కాలం ఉపవాసం ఉన్నవారు, శస్త్రచికిత్సల కారణంగా రక్తం కోల్పోయిన వారు కూడా కాకరకాయ తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తీవ్రంగా తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా తలతిరగడం, మూర్ఛపోవడం వంటి సమస్యలు సంభవించవచ్చు.ఇన్సులిన్, డయాబెటిస్, ఇతర మందులు తీసుకునే వ్యక్తులు కాకరను మితంగా తీసుకోవాలి. లేకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గవచ్చు.కొన్ని మందులు తీసుకునే వారికి కాకరకాయ తినడం వల్ల జీవక్రియ ప్రక్రియ దెబ్బతింటాయి. అందువల్ల ఏవైనా సమస్యలకు మందులు తీసుకునేటప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే కాకర తీసుకోవడం మంచిది.మూత్రపిండాలు, కాలేయ సమస్యలతో బాధపడేవారు కాకర అధికంగా తినకూడదు.

షాలిని సరికొత్త 'అందాలు' చూడతరమా?

హీరోయిన్స్ భాషతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి భాషా సినిమాలో నటిస్తూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నారు.. అందులో భాగంగానే నిత్యం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉంటూ.. ఇటు ఫాలోవర్స్ ని కూడా పెంచుకునే పనిలో పడ్డారు..గ్లామర్ ఫోటోలతో పాటు బికినీ ఫోటోలను కూడా షేర్ చేస్తూ తెగ రచ్చ చేస్తున్న వీరు.. ఈ మధ్యకాలంలో షేర్ చేస్తున్న ఫోటోలు చూస్తే మాత్రం నిజంగా ఆశ్చర్యం వేయక మానదు. అందాలను చూపిస్తూ షేర్ చేస్తున్న ఫోటోలు అటు కుర్ర కారులో కూడా హీట్ పుట్టిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా అర్జున్ రెడ్డి సినిమాతో ఓవర్ నైట్ లోనే స్టార్ హీరోయిన్గా పేరు సొంతం చేసుకున్న షాలిని పాండే షేర్ చేసిన ఫోటోలు అభిమానులను ఒక్కసారిగా ఆశ్చర్యానికి గురిచేశాయని చెప్పవచ్చు. మధ్యాహ్నం సమయంలో సూర్యుడి కిరణాలు పడుతున్న వేళ.. అప్పుడే నిద్రలేచినట్టుగా కొన్ని ఫోటోలు షేర్ చేసింది. ఇందులో ఈమె బోల్డ్ నెస్ చూసి కుర్రకారు సైతం ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. తాజాగా ఇంస్టాగ్రామ్ వేదికగా షాలిని పాండే షేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ గా మారుతున్నాయి. %ూశ్రీంశీ =ఘ్మ% - కాంతార చాప్టర్ 1.. నెవ్వర్ బిఫోర్ రికార్డు షాలిని పాండే విషయానికి వస్తే తెలుగు, హిందీ, తమిళ్ చిత్రాల ద్వారా భారీ పాపులారిటీ అందుకుంది. సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా వచ్చిన అర్జున్ రెడ్డి సినిమాతో తొలిసారి ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. ఈ సినిమాతో భారీ పాపులారిటీ అందుకున్న ఈమె.. తమిళ చిత్రం 100% కాదల్ సినిమాలో కూడా నటించింది..అలాగే మహానటి , 118 చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను అలరించిన షాలిని పాండే హిందీలో 2022లో జయేష్ భాయ్ జోర్దార్ తోపాటు 2024లో మహారాజు అనే చిత్రంలో కూడా నటించింది. 1993 సెప్టెంబర్ 23న మధ్యప్రదేశ్లోని జబల్పూర్ లో జన్మించిన షాలిని పాండే నటన రంగ ప్రవేశం చేయడానికి ముందు జబల్పూర్ లోనే థియేటర్ ఆర్టిస్ట్ గా పనిచేసింది. అర్జున్ రెడ్డి చిత్రం ద్వారా ప్రేక్షకులను పలకరించిన ఈమె తెలుగులో ఇద్దరి లోకం ఒకటే.. నిశ్శబ్దం వంటి చిత్రాలు చేసింది. ఇటీవల ఇడ్లీ కడై చిత్రంలో కూడా నటించిన ఈమె.. హిందీలో రాహు కేతువు అనే చిత్రంలో కూడా నటిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ వేగంగా జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. ఇకపోతే సినిమాలలోనే కాదు టెలివిజన్ సిరీస్ లో కూడా నటించింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. 2016లో మన్ మే హై విశ్వాస్ అనే సిరీస్ లో నటించిన ఈమె.. ఆ తర్వాత క్రైమ్ పెట్రోల్, డబ్బా కార్టెల్ వంటి వెబ్ సిరీస్ లలో కూడా నటించింది. అంతేకాదు 2022లో అర్మాన్ మాలిక్ పాడిన మ్యూజిక్ వీడియోలో కూడా కనిపించింది షాలినీ పాండే. ఏదేమైనా ఒకవైపు సినిమాలు మరొకవైపు వెబ్ సిరీస్ లలో నటిస్తూ బిజీగా మారిన షాలిని పాండే ఇప్పుడు ఇలా గ్లామర్ అందాలతో కూడా అభిమానులను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోందని చెప్పవచ్చు.

శెట్టిబ్యూటీకి సక్సెస్ కలిసొచ్చిన వేళ!

- కేజీఎఫ్ - తో పాన్ ఇండియా సక్సెస్ అందుకున్నా కన్నడ బ్యూటీ శ్రీనిధి శెట్టికి పెద్దగా అవకాశాలు రాని మాట వాస్తవం. %-%కేజీఎఫ%-% మొదటి భాగం రిలీజ్ అనంతరం మళ్లీ నాలుగేళ్ల గ్యాప్ అనంతరం - కేజీఎఫ్ 2 , కోబ్రా - లో నటించింది. ఆ తర్వాత మళ్లీ మరో అవకాశం రావడానికి ఏకంగా మూడేళ్లు సమయం పట్టింది. అదీ కన్నడలో కాదు. ఆ అవకాశం కూడా తెలుగులో వచ్చింది. అదే రీసెంట్ రిలీజ్ %-%హిట్ 3%-%. నాని హీరోగా నటించిన సినిమాలో శ్రీనిధి శెట్టి సరైన పాత్ర పోషించి బాగానే ఫేమస్ అయింది. సినిమా విజయం అమ్మడికి కలిసొచ్చింది. గ్లామర్ కు తావు లేకుండా డీసెంట్ రోల్ పోషించి విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంది. తాను అందాలు ఎరగా వేసి నటించే దాన్ని కాదు..పెర్ఫార్మర్ మాత్రమేనని ప్రూవ్ చేసింది. టాలీవుడ్ లో మంచి భవిష్యత్: తనలో ఆ ట్యాలెంట్ నేడు కొత్త అవకాశాలకు దారి తీసింది. ఇటీవలే రిలీజ్ అయిన %-%తెలుసు కదా%-%లో కూడా నటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమా రిలీజ్ కు ముందే వెంకటేష్-త్రివిక్రమ్ సినిమాలో ఛాన్సు అందుకుందనే ప్రచారం జరిగింది. మొన్నటి వరకూ అది ప్రచారమే అయినా నేడు అదే నిజమైంది. సినిమాలో వెంకీకి జోడీగా శ్రీనిధి ఫైనల్ అయింది. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీనిధి శెట్టికి ఇంకా మంచి భవిష్యత్ ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ప్రతిభతో పాటు గ్లామర్ పాత్రలకు దూరంగా ఉండటం వంటి కొన్ని లక్షణాలు మిగతా బ్యూటీల నుంచి వేరు చేస్తున్నాయి. నటనకు ఆస్కారం ఉన్న పాత్రలు మాత్రం ఎంచుకుంటూ ముందుకు సాగుతుంది. గ్లామర్ పాత్రలకు దూరంగా: గ్లామర్ గేట్లు ఎత్తేస్తానంటే? అవకాశాలివ్వడానికి చాలా మంది సిద్దంగా ఉంటారు. కానీ ఆ ఛాన్స్ ఇవ్వకుండా శ్రీనిధి వచ్చిన అవకాశాలతో సంతృప్తి చెందుతుంది. అందులో ది బెస్ట్ సెలక్ట్ చేసుకుంటుంది. అమ్మడు డిజైనర్ దుస్తులకు కూడా దూరంగా ఉంటుంది. సింపుల్ డిజైన్స్ లో ముస్తాబవుతుంది. అందాల ఆరబోతకు ఎంత మాత్రం ఛాన్స్ ఇవ్వదు. సినిమా ప్రచార కార్యక్రమాల్లోనూ పద్దతైన దుస్తులు ధరించి కనిపిస్తుంది. అవన్నీ శ్రీనిధికి తెలుగులో ఓ రకంగా కలిసొచ్చేవే అయినా? మరో రకంగా కొన్ని రకాల ఛాన్సులు కోల్పోయే అవకాశం లేకపోలేదు. ఈ బ్యూటీ తీరు చూస్తుంటే? ఆ బ్యూటీ జర్నీలా శ్రీనిధి: సాయి పల్లవి విధానంలో కనిపిస్తోంది. సాయి పల్లవి ప్రయాణం ఎలా సాగిందన్నది చెప్పాల్సిన పనిలేదు. కెరీర్ ఆరంభం నుంచి గ్లామర్ పాత్రలకు దూరంగా ఉంటూ కేవలం నటనకు ఆస్కారం ఉన్న సినిమాలు మాత్రమే చేసు కుంటూ వచ్చింది. మధ్యలో పారితోషికం ఆఫర్లు ఎన్ని వచ్చినా? నో ఛాన్స్ అంటూ గీసుకున్న గీత దాట లేదు. తక్కువ పారితోషికం అయినా? నచ్చిన పాత్రలే చేస్తానంటూ ముందుకు సాగుతుంది. తనలో ఆ క్వాలిటీనే బాలీవుడ్ లో రామాయణం వరకూ దారి తీసింది. రామాయణంలో అమ్మడు సీత పాత్ర పోషిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. శ్రీనిధి శెట్టి ప్రయాణం కూడా అలాగే సాగుతుందా? అన్నది చూడాలి.

సింగిల్ కాదు మంచి గర్ల్ ఫ్రెండ్ ను -రష్మిక

: టాలీవుడ్ సినీ ఇండస్ట్రీలో గత కొన్ని రోజులుగా రూమర్డ్ జంటగా పేరు సొంతం చేసుకున్నారు విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న. 'గీతాగోవిందం' సినిమాలో తొలిసారి కలిసి నటించిన ఈ జంట.. ఆ తర్వాత 'డియర్ కామ్రేడ్' సినిమా చేసి.. తమ పరిచయాన్ని కాస్త ప్రేమగా మార్చుకున్నట్లు సమాచారం. అప్పటినుంచి పలు వెకేషన్ లకి వెళ్లడం.. సినిమా పార్టీలకు హాజరవ్వడం.. పలు ప్రదేశాలలో తిరుగుతూ ఫోటోలకు ఫోజులిచ్చారు. కానీ ఎప్పుడూ కూడా తమ బంధాన్ని బయట పెట్టలేదు. ఇదిలా ఉండగా ఇటీవల విజయ్ దేవరకొండ - రష్మిక మందన్న రహస్యంగా నిశ్చితార్థం చేసుకున్నారు. కానీ ఈ విషయాన్ని కూడా అభిమానులతో పంచుకోలేదు. కానీ నిశ్చితార్థం తర్వాత విజయ్ దేవరకొండ పుట్టపర్తి సత్యసాయి మహా సమాధిని సందర్శించడానికి వెళ్ళినప్పుడు అక్కడి స్థానికులు ఆయనను గౌరవంగా ఆహ్వానించారు. ఆ సమయం లో కొన్ని ఫోటోలు బయటకు రాగా.. ఆయన చేతి వేలికి ఉన్న ఉంగరంతో నిశ్చితార్థ విషయం కాస్త నిజమయింది. అలాగే మొన్నామధ్య రష్మిక మందన్న షేర్ చేసిన కొన్ని ఫోటోల ద్వారా కూడా ఆమె చేతికి ఉన్న డైమండ్ ఉంగరం బయటపడింది. దీంతో వీళ్ళిద్దరూ నిశ్చితార్థం చేసుకున్నట్లు అటు అభిమానులే కాదు సినీ సెలబ్రిటీలలు కూడా నిర్ధారణకు వచ్చేశారు. ఇకపోతే ఈ జంట ఎప్పటికప్పుడు హింట్ ఇస్తున్నారే తప్ప తమ బంధాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. ఇదిలా ఉండగా తాజాగా రష్మిక నటించిన చిత్రం 'ది గర్ల్ ఫ్రెండ్'. నవంబర్ 7వ తేదీన విడుదల కాబోతున్న నేపథ్యంలో ఈ సినిమాకు సంబంధించి ప్రమోషనల్ కార్యక్రమాలను చేపట్టారు చిత్ర బృందం. అందులో భాగంగానే ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించిన రాహుల్ రవీంద్రన్, రష్మిక మందన్న లను రాహుల్ రవీంద్రన్ భార్య, ప్రముఖ సింగర్, డబ్బింగ్ ఆర్టిస్ట్ చిన్మయి ఇంటర్వ్యూ చేశారు. అందులో భాగంగానే రష్మికను మీరు సింగిలే కదా అని రాహుల్ అడగడంతో ఆమె ఇచ్చిన సమాధానం అందరికీ ఒక క్లారిటీ వచ్చేసింది. ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా రాహుల్ రవీంద్రన్ మాట్లాడుతూ.. "మీరు సింగిలే కదా అని రాహుల్ అడగగా.. మొదట సిగ్గు పడిపోయిన రష్మిక.. నవ్వుతూ నేను మంచి గర్ల్ ఫ్రెండ్ ని అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. మొత్తానికైతే తాను సింగిల్ కాదని తాను కూడా రిలేషన్ లో ఉన్నానని ఈ విధంగా చెప్పేసింది రష్మిక. ఏది ఏమైనా రష్మిక.. విజయ్ దేవరకొండ రిలేషన్ ఇప్పుడు మళ్లీ వార్తల్లో నిలిచింది. ఇకపోతే ఈ జంట వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో వివాహం చేసుకోబోతున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి.

కనీసం ఆ రోజైనా ఈ జంట అధికారికంగా ప్రకటిస్తారో లేదో తెలియాల్సి ఉంది. రష్మిక విషయానికి వస్తే.. ఇటీవల ఆదిత్య సర్పోత్దార్ దర్శకత్వంలో మ్యాడ్ డాక్ ఫిలిమ్స్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్ లో భాగంగా విడుదల చేసిన చిత్రం థామా.. ఈ చిత్రంలో బేతాళ పాత్రలో అదరగొట్టేసింది రష్మిక. అక్టోబర్ 21న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమా.. మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఇప్పుడు ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమా విడుదలకు సిద్ధం కాబోతోంది.

ధగధగా మెరిసిపోతున్న రకుల్.. వ్వాటే లుక్!

టాలీవుడ్, బాలీవుడ్? లలో స్టార్ హీరోయిన్?గా తనకంటూ ప్రత్యేకమైన ఇమేజ్ క్రియేట్ చేసుకుంది రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. నటనతోనే కాకుండా, తన ఫ్యాషన్ సెన్స్, ఫిట్?నెస్?తో ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్?లో ఉంటుంది. తాజాగా ఓ అవార్డుల వేడుకలో పాల్గొని అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ప్రముఖ మ్యాగజైన్ నిర్వహించిన ఈవెంట్?లో రకుల్ స్టైలిష్ లుక్?లో ధగధగా మెరిసిపోయింది. సిల్వర్ క్రిస్టల్ వర్క్ ఉన్న బ్లాక్ కలర్ డిజైనర్ డ్రెస్?లో ఎంతో గ్లామరస్?గా కనిపించింది. స్లీక్ హెయిర్?స్టైల్, మినిమల్ యాక్సెసరీస్?తో తన లుక్?ను హైలెట్ చేసింది. ఈ వేడుకలో ఆమె "ఎల్లే ప్యూర్ ప్రజెన్స్" అవార్డును కూడా అందుకుంది. కెరీర్ ప్రారంభంలో టాలీవుడ్?లో వరుస విజయాలతో టాప్ హీరోయిన్?గా ఎదిగింది రకుల్. 'వెంకటాద్రి ఎక్స్ప్రెస్', 'నాన్నకు ప్రేమతో', 'సరైనోడు' వంటి చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరైంది. ఆ తర్వాత బాలీవుడ్?పై ఫోకస్ పెట్టి, అక్కడ కూడా సక్సెస్?ఫుల్ హీరోయిన్?గా నిలదొక్కుకుంది. ప్రస్తుతం రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ దక్షిణాది, ఉత్తరాది భాషల్లో పలు క్రేజీ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉంది. కమల్ హాసన్ నటిస్తున్న ప్రెస్టీజియస్ ప్రాజెక్ట్ 'ఇండియన్ 3'లో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. దీంతో పాటు మరికొన్ని హిందీ సినిమాలకు కూడా సైన్ చేసింది. ఒకవైపు సినిమాలు, మరోవైపు బిజినెస్?లతో రకుల్ తన కెరీర్?ను పక్కాగా ప్లాన్ చేసుకుంటోంది. నటనకు ప్రాధాన్యమున్న పాత్రలను ఎంచుకుంటూనే, గ్లామర్?లోనూ ఏమాత్రం తగ్గకుండా ఫ్యాన్స్?ను అలరిస్తూ కెరీర్?లో ముందుకు సాగుతోంది. అలాగే హిందీలో హిట్టయిన దేదే ప్యార్ దే సీక్వెల్ తో పాటు పతి పత్నీ ఔర్ వో పార్ట్ 2లో కూడా నటిస్తోంది. సక్సెస్ రేటు గతంలో కంటే కాస్త తగ్గినా కూడా మార్కెట్ లో తన క్రేజ్ ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. ఇక రాబోయే సినిమాలు అమ్మడికి ఎలాంటి ఫలితాన్ని అందిస్తాయో చూడాలి.

ఫ్యాషన్ ఐకాన్ లా మారిపోయిన ఐశ్వర్య రాజేష్..

ఒకప్పుడు టాలీవుడ్ సినీ ఇండస్ట్రీలో తెలుగమ్మాయిలకు అవకాశం ఇవ్వడం లేదు అనే వార్తలు ఎప్పటికప్పుడు వినిపించేవి. ముఖ్యంగా చాలామంది తెలుగు హీరోయిన్స్ తెలుగులో అవకాశాలు లేక పక్క భాషల వైపు మొగ్గు చూపి అక్కడ తమ సత్తా చాటి స్టార్ హీరోయిన్లుగా గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు కూడా.. అయితే ఇప్పుడు కాలం మారింది. ప్రేక్షకుల అభిరుచిలో మార్పులు వచ్చాయి. అందుకే కాలానికి తగ్గట్టుగా తెలుగు హీరోయిన్లు కూడా ట్రెండ్ ఫాలో అవుతూ.. తమను తాము ప్రూవ్ చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అలాంటి వారిలో వైష్ణవి చైతన్య, కాకినాడ శ్రీదేవి, శివాని నాగారం ఇలా ఎంతోమంది కొత్త తెలుగు హీరోయిన్లు ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టి.. మొదటి సినిమాతోనే ఊహించని పాపులారిటీ అందు కుంటూ అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు మన తెలుగు హీరోయిన్ల టాలెంట్ ను గుర్తించి అటు దర్శక నిర్మాతలు కూడా ఇండస్ట్రీలో వారికి అవకాశాలు కల్పిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇది ఇలా ఉండగా చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ గానే ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టిన ఒక తెలుగమ్మాయి.. తెలుగులో అవకాశాలు లేక కోలీవుడ్ కి వెళ్ళిపోయింది. అక్కడే సత్తా చాటి స్టార్ హీరోయిన్గా పేరు దక్కించుకుంది. ఇప్పుడు మళ్లీ టాలీవుడ్ లోకి రీ ఎంట్రీ ఇచ్చి వరుస సినిమాలతో బిజీ అవ్వాలనే ప్రయత్నం చేస్తోంది.. ఆమె ఎవరో కాదు ఐశ్వర్య రాజేష్. దివంగత హీరో రాజేష్ కూతురిగా, ప్రముఖ సీనియర్ నటీమణి శ్రీ లక్ష్మీ మేనకోడలిగా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టిన ఐశ్వర్య రాజేష్.. తెలుగులో రాంబంటు అనే సినిమాలో చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ గా నటించి ఆకట్టుకుంది. తర్వాత కోలీవుడ్లో పలు సినిమాలు చేసిన ఈమె.. తెలుగులో రాజేంద్రప్రసాద్ లీడ్ రోల్ పోషించిన కౌసల్య కృష్ణమూర్తి సినిమాతో నటిగా తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది. ఆ తర్వాత వరల్డ్ ఫేమస్ లవర్, టక్ జగదీష్ ఇలా పలు చిత్రాలలో నటించి.. ఈ ఏడాది అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో వచ్చిన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాలో వెంకటేష్ భార్యగా భాగ్యం పాత్ర పోషించి, మరింత పాపులారిటీ అందుకుంది.. ఈ ఒక్క సినిమా ప్రాంతీయంగా ఏకంగా రూ.300 కోట్ల కలెక్షన్స్ వసూలు చేసి రికార్డు సృష్టించింది. ఈ సినిమా సక్సెస్ తో పలు అవకాశాలు అందుకుంటుందని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ ఎందుకో మళ్లీ అవకాశాలు తలుపు తట్టలేదు.. దీంతో పలు షాపింగ్ మాల్స్ ఓపెనింగ్ కి వెళ్తూ బిజీగా మారిన ఈమె అందులో భాగంగానే రకరకాల దుస్తులతో ఫాలోవర్స్ ను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తోంది. నిన్న మొన్నటి వరకు సాంప్రదాయంగా చీరకట్టులో కనిపించిన ఈమె ఇప్పుడు అందాలు ఆరబోస్తూ ఫ్యాషన్ కనబరుస్తూ అభిమానులను సైతం అలరిస్తోంది. తాజాగా బ్లాక్ అవుట్ ఫిట్ లో కనిపించిన ఐశ్వర్య రాజేష్ అందాలు ఆరబోస్తూ ఫోటోలు షేర్ చేయడంతో అమ్మడి అందానికి అభిమానులు ఫిదా అవుతున్నారు. ముఖ్యంగా మన తెలుగు అమ్మాయిలు కూడా ఇప్పుడు ట్రెండ్ ఫాలో అవుతున్నారు అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఏది ఏమైనా ఐశ్వర్య రాజేష్ తాజాగా షేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి.

అమ్మ లుక్ ను రీ క్రియేట్ చేసిన నభా నటేష్.. ఎంత క్యూట్ గా ఉందో!

ప్రస్తుత కాలంలో హీరోయిన్లు చాలామంది తమ తల్లులకు సంబంధించిన చీరలను మళ్లీ రీ క్రియేట్ చేసి ధరిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా పెళ్లిళ్లకు తమ తల్లులు వారి పెళ్లిళ్లలో కట్టుకున్న చీరలకు.. ఇప్పటి ఆధునికతను జోడిస్తూ మరింత ట్రెండింగ్ గా మార్చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే సమంత, నిహారిక ఇలా ఎంతోమంది హీరోయిన్స్ తమ పెళ్లిళ్ల సమయంలో తమ తల్లులు కట్టుకున్న చీరలను మళ్లీ రీ డిజైన్ చేయించి అందరినీ ఆకట్టుకున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు దివాళి సెలబ్రేషన్స్ లో భాగంగా ప్రముఖ హీరోయిన్ నభా నటేష్ కూడా తన తల్లి కట్టుకున్న చీరను మళ్లీ డిజైన్ చేయించి కట్టుకోవడం స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా నిలుస్తోంది. ముఖ్యంగా తన తల్లి లుక్ ను రీ క్రియేట్ చేస్తూ షేర్ చేసిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. అసలు విషయంలోకి వెళ్తే.. నిత్యం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉండే ఈమె.. ఈమధ్య పలురకాల ఫోటోలను షేర్ చేస్తూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా దీపావళి సందర్భంగా తన తల్లి కట్టుకున్న చీరను ఆమె కూడా ధరించి మరింత అందంగా ముస్తాబయింది. ఆధునికతకు తగ్గట్టుగా బ్లౌజ్ డిజైన్ చేయించుకున్న నభా నటేష్.. సింపుల్ జువెలరీతో అందంగా ముస్తాబయింది. జుట్టును ముడిపెట్టి.. దానికి పువ్వులు పెట్టి తన స్టైల్ ను మరింత అందంగా మార్చుకుంది. చేతిలో దీపాలు పట్టుకొని చాలా స్టైలిష్ గా ఫోటోలకు ఫోజులిచ్చింది నభా నటేష్. ఈ ఫోటోలను షేర్ చేయడమే కాకుండా ఈ దీపావళికి అమ్మ చీరను కట్టుకున్నాను.. అందరికీ హ్యాపీ దీపావళి అంటూ క్యాప్షన్ కూడా జోడించింది. ఈ చీరలో తన అందంతో మరింత గ్లామర్ గా కనిపిస్తోంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ప్రస్తుతం నభానటేష్ షేర్ చేసిన ఫోటోలపై నెటిజన్స్ భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కొంతమంది దీపావళి శుభాకాంక్షలు చెబుతుంటే.. మరికొంతమంది సూపర్ అని.. ఇంకొంతమంది నన్ను పెళ్లి చేసుకో అని ఇలా పలు రకాల కామెంట్లతో కామెంట్ బాక్స్ నింపేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో బాగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి.