RNI No.: TELTEL2015/62825

తెలంగాణ సేన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: HYDERABAD | సంపుటి: 10 | సంచిక: 195 | ఆదివారం 09 - 02 - 2025 | ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ | అసోసియేట్ ఎడిటర్: కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ | పేజీలు: 08 వెల: 2 రూ/-

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో

తెలంగాణ సేన దినపత్రికలో పనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను

జిల్లా రిపోర్టర్ లు, నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ లు, మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ లు కావలెను.

9959236324 9951247932

అలస్కాలో విమానం మిస్సింగ్..!

అమెరికాలోని అలస్కా మీదుగా ప్రయాణిస్తున్న ఓ విమానం జాడ గల్లంతైంది.

దీనిలో దాదాపు 10 మంది ప్రయాణికులున్నట్లు తెలుస్తోంది.

అమెరికాలోని అలస్కా మీదుగా ప్రయాణిస్తున్న ఓ విమానం జాడ గల్లంతైంది. దీనిలో దాదాపు 10 మంది ప్రయాణికులున్నట్లు తెలుస్తోంది. మిగతా 2లో

డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో సంచలన నిర్ణయం..

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అంతర్జాతీయ క్రిమినల్ కోర్టు (ఐసీసీ)పై ఆంక్షలు విధించారు.

ఐసీసీ అధికారులు, ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులతో పాటు కోర్టు దర్యాప్తులకు సహకరించారని తేలితే వారి ఆస్తుల్ని స్తంభింప చేయడంతో పాటు వారి ప్రయాణాలపై నిషేధం విధించారు.

వాషింగ్టన్: అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మిగతా 2లో

సీఎం రేవంత్ బీసీ పక్షపాతి

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బీసీ పక్షపాతి అని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ ఎంపీ వి.హనుమంతరావు అన్నారు.
- కులగణన చేసి బీసీలకు మేము న్యాయం చేస్తున్నామని, ఈ క్రమంలోనే సూర్యాపేటలో రాహుల్ గాంధీతో సభపెడుతున్నామని చెప్పారు. మిగతా 2లో

మాటలకందని మహావిషాదం.. తెలంగాణ చెల్లించిన భారీ మూల్యం..

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ .. రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ పై సోషల్ మీడియా ఎక్స్ వేదికగా తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు.

'42 అబద్ధపు హామీల పాపం.. 420 రోజుల చేతకాని పాలన శాపం.. ఫలితంగా.. మాటలకందని మహావిషాదం.. తెలంగాణ చెల్లించిన భారీ మూల్యం.. 420 మంది రైతన్నల బలవన్మరణం.. అసమర్థులు అధికారం పీఠమెక్కి..అన్నదాతలను బలిపీఠం ఎక్కిస్తున్నారు".. అంటూ కేటీఆర్ కామెంట్స్ చేశారు.

కన్నీటి సేద్యం చేయలేక.. భూములున్న కర్షకులే కాదు.. కౌలు రైతులూ పిట్టల్లా రాలిపోతున్నారని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

420 మందిని బలి తీసుకున్న 420 హామీల పాపం..

హైదరాబాద్: బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ .. రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ పై సోషల్ మీడియా ఎక్స్ వేదికగా తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. "42 అబద్ధపు హామీల పాపం.. 420 రోజుల చేతకాని పాలన శాపం.. ఫలితంగా.. మిగతా 2లో

8 బీజేపీ + 8 కాంగ్రెస్ = 0 మోడల్ సక్సెస్

- 8 బీజేపీ ం 8 కాంగ్రెస్ = 0 మోడల్ సక్సెస్ అయ్యిందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ఎద్దేవా చేశారు.
- బడ్జెట్ లో తెలంగాణ కు రావాల్సిన వాటాలపై ట్విట్టర్ వేదికగా స్పందిస్తూ.. తెలంగాణ లోని కాంగ్రెస్ బీజేపీ ఎంపీ లపై సంచలన ఆరోపణలు చేశారు.

8 బీజేపీ + 8 కాంగ్రెస్ = 0 మోడల్ మిగతా 2లో

ఆయనను గెలిపిద్దాం.. బాబుకు బహుమతి ఇద్దాం

ఉభయ గోదావరి జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలపై ఎన్డీఏ నేతలతో కాకినాడ జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి నారాయణ శుక్రవారం ఉదయం భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశానికి కాకినాడ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్‌లు, అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ చైర్మన్లు, ఎన్డీఏ నాయకులు హాజరయ్యారు. ఎన్డీఏ అభ్యర్థి రాజశేఖర్ గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని నాయకులకు మంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు.

కాకినాడ : ఉభయ గోదావరి జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలపై ఎన్డీఏ నేతలతో కాకినాడ జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి నారాయణ శుక్రవారం ఉదయం భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశానికి కాకినాడ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్‌లు, అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ చైర్మన్లు, ఎన్డీఏ నాయకులు హాజరయ్యారు. ఎన్డీఏ అభ్యర్థి రాజశేఖర్ గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని నాయకులకు మంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు. రాజశేఖర్‌ను గెలిపించి సీఎం చంద్రబాబు నాయుడుకు బహుమతి ఇద్దామని సూచించారు. ఎమ్మెల్యేలు, నాయకులు తమ తమ తమ నియోజకవర్గాలలో పూర్తిస్థాయిలో ఓటింగ్ పడే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఉభయగోదావరి జిల్లాలో మొన్న జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో క్వీన్ స్వీప్ చేశామని.. మరోసారి ఆ ఫలితాలు రిపీట్ అవ్వాలని తెలిపారు. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం తొమ్మిది నెలల కాలంలో మిగతా 2లో

'ఆప్'కు ఢిల్లీ ప్రజల షాక్

ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీకి 10 శాతం తగ్గిన ఓట్లు

బీజేపీకి పెరిగిన 7 శాతం ఓట్లు

ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీకి 40 సీట్లు తగ్గి బీజేపీకి పెరిగిన వైనం

ఢిల్లీ ప్రజలకు ఈరోజు పండుగ లాంటిదని,ఆప్ నుంచి వారికి విముక్తి లభించిందని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ఢిల్లీలో బీజేపీ విజయం సాధించిన సందర్భంగా శనివారం(ఫిబ్రవరి 8) సాయంత్రం బీజేపీ హెడ్‌క్వార్టర్స్‌లో జరిగిన సంబరాల్లో మోదీ పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీజేపీని గెలిపించిన ఢిల్లీ ప్రజలకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.'ఈ విజయంతో ఢిల్లీలో చరిత్ర సృష్టించాం. హర్యానా,మహారాష్ట్రలో గెలిచి రికార్డు సృష్టించాం. ఢిల్లీని ఇక అభివృద్ధి బాటలో నడిపిస్తాం.మీ ప్రేమను అభివృద్ధిలో చూపిస్తాం.ఢిల్లీ ప్రజల అభివృద్ధికి మోదీ గ్యారెంటీ. ఢిల్లీ ప్రజలు చూపించిన ప్రేమను అనేక రెట్లు వారికి తిరిగి ఇస్తాం. ఢిల్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలే విజేతలుగా నిలిచారు.మీ విశ్వాసాన్ని అభివృద్ధిలో తీసుకొస్తాం.ఢిల్లీ అనేది మినీ ఇండియా. దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలు ఇక్కడ నివసిస్తున్నారు.డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్‌తో ఢిల్లీ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. షాట్‌కట్ రాజకీయాలకు ప్రజలు షాకిచ్చారు. నేను పూర్వాంచల్ నుంచి ఎంపీగా ఉన్నందుకు గర్వపడుతున్నా. దేశ ప్రజలు ఎన్డీఏపై విశ్వాసం చూపిస్తున్నారు. చాలా స్టేట్‌లలో బీజేపీ మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చింది.అవినీతికి వ్యతిరేకంగా పార్టీ పెట్టి ఆమ్‌ఆద్మీపార్టీ నేతలు అవినీతిలో మునిగిపోయారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అయితే వరుసగా మూడోసారి సున్నా సాధించింది. కాంగ్రెస్ ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలను మిత్రులు కూడా గమనించింది. యమునా నదిని కాలుష్య కోరల నుంచి రక్షిస్తాం. ఢిల్లీ తొలి అసెంబ్లీ సమావేశాల్లోనే కాగ్ రిపోర్టు బయటపెడతాం. కాంగ్రెస్‌కు ఓటములలో మెడల్ ఇవ్వొచ్చు. కాంగ్రెస్ నిజ స్వరూపం ఇండియా కూటమి పార్టీలకు అర్థమైంది. అవినీతికి వ్యతిరేకంగా అన్నా హజారే ఎంతో పోరాడారు. ఆప్ ఓటమితో అన్నా హజారే కూడా ఎంతో సంతోషిస్తున్నారు'అని మోదీ పేర్కొన్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాల్లో బీజేపీ భారీ విజయం సాధించిన అనంతరం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఢిల్లీ ప్రజలనుద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఢిల్లీ బీజేపీ హెడ్‌క్వార్టర్స్‌లోని ఏర్పాటు చేసిన పార్టీ సంబరాల్లో నరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రసంగిస్తుండగా, ఒక బీజేపీ కార్యకర్త అనారోగ్యంగా ఉండటాన్ని గమనించారు. మోదీ ప్రసంగిస్తున్న వేదికకు అతి దగ్గరగా ఉన్న ఆ కార్యకర్త.. కదలికల్ని మోదీ పసిగట్టారు. అతనికి ఆరోగ్యం బాలేదన్న విషయం మోదీకి అర్థమైంది. దాంతో ప్రసంగాన్ని మధ్యలో ఆపేసిన మోదీ.. ఆ కార్యకర్తకు కాస్త నీళ్లు ఇమ్మని బీజేపీ శ్రేణులకు సూచించారు. అంతేకాకుండా అక్కడున్న డాక్టర్లు.. అతన్నిఒకసారి పరీక్షించాలని కూడా మోదీ కోరారు.'ఆ బీజేపీ మిగతా 2లో

విశ్వసనీయత గురించి జగన్ మాట్లాడటమంటే.. దుశ్శాసనుడు మహిళా సాధికారత గురించి మాట్లాడినట్టే

- చింతామణి పాతివ్రత్యం గురించి మాట్లాడినట్టు ఉందని తులసిరెడ్డి ఎద్దేవా
- విశ్వసనీయత గురించి జగన్ ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత మేలని వ్యాఖ్య
- విలువల గురించి జగన్ మాట్లాడటం... పాతివ్రత్యం గురించి చింతామణి చెప్పినట్టుంది
- ఏపీసీసీ ముఖ్య అధికార ప్రతినిధి తులసిరెడ్డి ఎద్దేవా

వేంపల్లె : రాజకీయాల్లో ఉన్నవారికి విశ్వసనీయత ఉండాలంటూ వైసీపీ అధినేత జగన్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఏపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి తులసిరెడ్డి విమర్శలు గుప్పించారు. జగన్ విశ్వసనీయత గురించి మాట్లాడటమంటే... మిగతా 2లో

'ప్రజాదరణ కల్గిన నేత కాబట్టే టార్గెట్ చేసి విషం చిమ్ముతున్నారు'

- వైఎస్సార్‌సీపీలో కీలక నాయకుడిగా ఉన్న పుంగనూరు ఎమ్మెల్యే పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి పై ఈనాడు పత్రిక పనిగట్టుకుని విషం చిమ్ముతోందని ధ్వజమెత్తారు ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లా వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడు భూమన కరుణాకరరెడ్డి.
- పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డిపై పడి ఏడ్వటం ఈనాడుకు అలవాటుగా మారిపోయిందని మండిపడ్డారు.

తిరుపతి : వైఎస్సార్‌సీపీలో కీలక నాయకుడిగా ఉన్న పుంగనూరు ఎమ్మెల్యే పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి పై మిగతా 2లో

అంబటి ట్వీట్‌కు బుద్దా వెంకన్న కౌంటర్

వైఎస్సార్‌సీపీ నేత , మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు ట్వీట్ కు తెలుగుదేశం సీనియర్ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్సీ బుద్దా వెంకన్న కౌంటర్ ట్వీట్ ఇచ్చారు.

"అయ్యా అంబటి.. 8, 9 స్థానాల్లో వచ్చిన మంత్రి నారా లోకేష్, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ గార్లు.. 1, 2 స్థానాల్లోకి రావడానికి కృషి చేస్తున్నారు..

అలాగే 11 స్థానాల్లో ఉన్న మీ వైఎస్ జగన్ రెడ్డి కూడా వచ్చే ఎన్నికల్లో ఒక్క స్థానంలోకి రావడానికి మరింత కృషి చేస్తున్నారు"

అమరావతి: వైఎస్సార్‌సీపీ నేత , మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు ట్వీట్ కు తెలుగుదేశం సీనియర్ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్సీ బుద్దా వెంకన్న కౌంటర్ ట్వీట్ ఇచ్చారు. "అయ్యా అంబటి.. 8, 9 స్థానాల్లో వచ్చిన మంత్రి నారా లోకేష్, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ గార్లు.. 1, 2 స్థానాల్లోకి రావడానికి కృషి చేస్తున్నారు.. అలాగే 11 స్థానాల్లో ఉన్న మీ వైఎస్ జగన్ రెడ్డి కూడా వచ్చే ఎన్నికల్లో ఒక్క స్థానంలోకి రావడానికి మరింత కృషి చేస్తున్నారు" అని బుద్దా వెంకన్న ఎద్దేవా చేస్తూ.. కౌంటర్ ఇచ్చారు. మిగతా 2లో

ఆగని హైడ్రా దూకుడు.. ఏకంగా ఎయిర్ పోర్టు దగ్గరే..

శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్ట్ రోడ్డులో శుక్రవారం ఉదయం హైడ్రా అధికారులు కూల్చివేతలకు దిగారు.

పన్ను కట్టకుండా అక్రమంగా నిర్మించిన ప్రకటనల హోర్డింగ్ పాయింట్స్.

అక్రమ హోర్డింగ్ లను అధికారులు కూల్చివేస్తున్నారు. స్థానిక మున్సిపాలిటీ అధికారుల ఫిర్యాదుతో హైడ్రా చర్యలకు దిగింది.

శంషాబాద్‌లోని సిద్ధాంతి జాతీయ రహదారి ఇండియన్ ఆయిల్ పెట్రోల్ పంప్ ప్రాంతంలోని హోర్డింగ్‌లను తొలగించడానికి హైడ్రా సిబ్బందితో సహా ఇక్కడికి వచ్చి పరిశీలన జరుపుతోంది.

హైదరాబాద్: శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్ట్ రోడ్డులో శుక్రవారం ఉదయం హైడ్రా అధికారులు కూల్చివేతలకు దిగారు. పన్ను కట్టకుండా అక్రమంగా నిర్మించిన ప్రకటనల హోర్డింగ్ పాయింట్స్. మిగతా 2లో

తెలంగాణ సేన

ఆదివారం 09 - 02 - 2025

అలస్కాలో విమానం మిస్సింగ్..!

ఈ విషయాన్ని ది అలస్కా పబ్లిక్ సేఫ్టీ డిపార్ట్‌మెంట్ వెల్లడించింది. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం గురువారం సాయంత్రం 4 గంటలకు ఈ విమానం ఉనల్కలేట్ నుంచి నోమ్‌కు వెళుతుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగింది. సాయంత్రం 2.37కు ప్రయాణం ప్రారంభించగా.. 3.16కు రాడార్ నుంచి దీని జాడ అదృశ్యమైంది. నార్టోన్ సౌండ్ ఏరియాలో ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు భావిస్తున్నారు. సహాయక బృందాలు ఇప్పటికే అక్కడికి చేరుకొన్నాయి.దాదాపు వారం రోజుల క్రితం ఫిలడెల్ఫియాలోని షాపింగ్‌మాల్ సమీపంలో విమానం కూలింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు మృతి చెందారు. ప్రమాదం జరిగిన ప్రాంతంలో ఇళ్లు, కార్లు దగ్ధమయ్యాయి. ప్రమాదానికి గురైన ఈ విమానం మెడికల్ ట్రాన్స్‌పోర్టర్‌గా అధికారులు గుర్తించారు. ఆ సమయంలో విమానంలో నలుగురు సిబ్బందితో పాటు.. ఓ చిన్నారి, ఆమె తల్లి ఉన్నారు. వీరంతా ప్రాణాలు కోల్పోయారు.అంతకుముందే వాషింగ్టన్ డీసీ సమీపంలోని రొనాల్డ్ రీగన్ జాతీయ విమానాశ్రయం వద్ద ఓ ప్రయాణికుల విమానం ల్యాండ్ అవుతుండగా.. సైనిక హెలికాప్టర్ ఢీకొన్న సంగతి తెలిసిందే. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం బుధవారం రాత్రి 9 గంటలకు ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. దీనిలోని 64 మంది ప్రయాణికులు, హెలికాప్టర్‌లోని నలుగురు సిబ్బంది మరణించారు.

డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో సంచలన నిర్ణయం..

మరో సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అంతర్జాతీయ క్రిమినల్ కోర్టు (ఐసీసీ)పై ఆంక్షలు విధించారు. ఐసీసీ అధికారులు, ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులతో పాటు కోర్టు దర్యాప్తులకు సహకరించారని తేలితే వారి ఆస్తుల్ని స్తంభింప చేయడంతో పాటు వారి ప్రయాణాలపై నిషేధం విధించారు. అమెరికా, తన మిత్రదేశమైన ఇజ్రాయెల్ లక్ష్యంగా ఐసీసీ నిరాధారమైన దర్యాప్తులు చేస్తున్నందుకు గాను ట్రంప్ చర్యలకు ఉపక్రమించారు. ఇందులో భాగంగా గురువారం ట్రంప్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆర్డర్లపై సంతకం చేశారని వైట్ హౌస్ వర్గాలు తెలిపాయి. మంగళవారం ట్రంప్‌తో ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజిమిన్ నెతన్యాహు భేటీ అయ్యారు. ఈ భేటీ తర్వాత ట్రంప్ ఎగ్జిక్యూటీవ్ ఆర్డర్ జారీ చేశారు. ఆ ఎగ్జిక్యూటీవ్ ఆర్డర్‌లో నెదర్లాండ్‌లోని హేగ్‌లో ఉన్న అంతర్జాతీయ క్రిమినల్ కోర్టు తన అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తోందని ఆరోపించారు. అందుకే చర్యలు తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో అమెరికా సర్వీస్ సభ్యులపై, గాజాలో ఇజ్రాయెల్ దళాలు చేసిన యుద్ధ నేరాలపై ఐసీసీ దర్యాప్తుల్ని ప్రస్తావించారు. మాపై, మా మిత్రదేశం ఇజ్రాయెల్‌పై ఐసీసీ చట్టవిరుద్ధమైన, నిరాధారమైన చర్యలకు పాల్పడిందని ఆ ఉత్తర్వుల్లో వెల్లడించారు.

విశ్వసనీయత గురించి జగన్ మాట్లాడటమంటే.. దుశ్శాసనుడు మహిళా సాధికారత గురించి మాట్లాడినట్టే

చింతామణి పాతివ్రత్యం గురించి, దుశ్శాసనుడు మహిళా సాధికారత గురించి, గాంధ్రే అహింస గురించి మాట్లాడినట్టు ఉంటుందని చెప్పారు. తన తండ్రి రాజశేఖరెడ్డి మరణానికి రిలయన్స్ అధినేత ముఖేశ్ అంబానీ కారణమని చెప్పి రిలయన్స్ ఆస్తులపై దాడులు చేయించిన జగన్... ముఖ్యమంత్రి అయిన తర్వాత అంబానీ సిఫారసు చేసిన పరిమళ్ నత్వానీకి రాజ్యసభ సీటు ఇచ్చారని విమర్శించారు. సొంత పేపర్ లేదని, తాను పేదవాడినని అబద్ధం చెప్పారని అన్నారు. సీపీఎస్ రద్దు, పోలవరం, మద్య నిషేధం, అగ్రిగోల్డ్ బాధితులు, రైతు భరోసా, పెట్రో ధరలు.. ఇలా అన్ని విషయాల్లో మాట తప్పారని విమర్శించారు. విశ్వసనీయత గురించి జగన్ ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత మేలని అన్నారు. వైసీపీ అధ్యక్షుడు జగన్ విశ్వసనీయత, విలువల గురించి మాట్లాడడం హాస్యాస్పదమని ఏపీసీసీ ముఖ్య అధికార ప్రతినిధి తులసిరెడ్డి అన్నారు. వేంపల్లెలో గురువారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 'దుశ్శాసనుడు మహిళా సాధికారత గురించి, చింతామణి పాతివ్రత్యం గురించి, గాంధ్రే అహింస గురించి మాట్లాడితే ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంటుంది. తన తండ్రి మరణానికి రిలయన్స్ అధినేత అంబానీ కారణమని చెప్పి ఆయన ఆస్తుల మీద దాడి చేయించి.. అధికారంలోకి వచ్చాక ఆయన సిఫారసు చేసిన పరిమళ్ నత్వానీకి రాజ్యసభ సీటు ఇచ్చారు. పోలవరం, సీపీఎస్ రద్దు, నిరుద్యోగులు, మద్యనిషేధం అగ్రిగోల్డ్ బాధితులు, రైతుభరోసా, పెట్రో ధరల విషయాల్లో మాట తప్పారు. తనకు సొంత పేపర్ లేదని, తాను పేదవాడినని పచ్చి అబద్ధం అడారు. విశ్వసనీయత గురించి జగన్ ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత మంచిది' అని తులసిరెడ్డి మండిపడ్డారు.

సీఎం రేవంత్ బీసీ పక్షపాతి

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బీసీ పక్షపాతి అని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ ఎంపీ వి.హనుమంతరావు అన్నారు.ఈ మేరకు ఆయన శుక్రవారం గాంధీభవన్లో మీడియాతో మాట్లాడారు.కులగణన చేసి బీసీలకు మేము న్యాయం చేస్తున్నామని, ఈ క్రమంలోనే సూర్యాపేటలో రాహుల్ గాంధీతో సభపెడుతున్నామని చెప్పారు. ఎస్సీ రిజర్వేషన్ చేసినందుకు గజ్వేల్లో మలికార్జున ఖర్గేతో సభ పెడుతున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. కుల గణన అంశంపై మీడియాతో మాట్లాడటం కాదు ప్రజల్లోకి పోవాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పినట్లు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం క్రిమిలేయర్ను ఎత్తివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎక్కడ ఎవరికి అన్యాయం జరిగినా తాను అక్కడికి పోయి న్యాయ పోరాటం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు.బీజేపీ మీద పోరాటం చేయాలని, బీజేపీకి రిజర్వేషన్ ఇవ్వాలని లేదని విమర్శించారు. అంబేద్కర్‌ను అవమానించింది అమిత్ షా కాదా? అని ప్రశ్నించారు. అంబేద్కర్ బదులు దేవున్ని పూజిస్తే స్వర్గానికైనా వెళ్తారని రాజ్యసభలో అమిత్ షా అవమానించారని, ఇప్పటివరకు క్షమాపణ చెప్పలేదని మండిపడ్డారు. అయోధ్యలో గుడి కట్టిన తర్వాతే నిజమైన స్వాతంత్రం వచ్చిందని మోహన్ భగవత్ అన్నారని గుర్తుకు చేశారు. రాహుల్ గాంధీ కుటుంబం ఎన్నో త్యాగాలు చేసిందని, వాళ్లను కూడా అవమాన పరుస్తున్నారని తెలిపారు

8 బీజేపీ + 8 కాంగ్రెస్ = 0 మోడల్ సక్సెస్

సక్సెస్ అయ్యిందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ఎద్దేవా చేశారు.బడ్జెట్ లో తెలంగాణ కు రావాల్సిన వాటాలపై ట్విట్టర్ వేదికగా స్పందిస్తూ.. తెలంగాణ లోని కాంగ్రెస్ బీజేపీ ఎంపీ లపై సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె.. 8 బీజేపీ ఎంపీలు ం 8 కాంగ్రెస్ ఎంపీలు = తెలంగాణకు రూ. 0 అని వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. అలాగే పాలమూరు-రంగారెడ్డి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్ట్ (పీఆర్ఎస్ఐపీ)కి జాతీయ హోదా నిరాకరించడం అంటే, తెలంగాణపై బీజేపీ ప్రభుత్వం వ్యాఖ్యానించారు.అంతేగాక అన్యాయమైన బడ్జెట్ కేటాయింపులు, ప్రాజెక్ట్ గుర్తింపుల , మన సంస్కృతి , పండుగలను పూర్తిగా విస్మరించడం .. తెలంగాణ ఏర్పడినప్పటి నుండి నిరంతర నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నామని అన్నారు. అలాగే పాలమూరు, రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు విస్మరించడం అనేది పురాతన చరిత్రలో సరికొత్త అధ్యాయంలా ఉందన్నారు. తెలంగాణ ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారని, రాష్ట్రం నుంచి ప్రజలు ఎనిమిది మంది ఎంపీ లను ఇస్తే, ప్రతిఫలంగా పార్టీ ఏమీ ఇవ్వలేదని దుయ్యబట్టారు.ఇక తెలంగాణకు బీజేపీ నిజమైన సహకారం.. సున్నా జవాబుదారీతనం , సున్నా గౌరవం మాత్రమేనని అన్నారు. కేంద్రం నుంచి తెలంగాణ వాటా కోసం పోరాడాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం హయంలో పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టుకు ప్రత్యేక హోదా కోసం మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఎడతెగని కృషి చేశారని తెలిపారు. అన్నింటికీ మించి తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు, శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ.. ఢిల్లీలో తెలంగాణ స్వరం బలంగా, స్పష్టంగా ప్రతిధ్వనించేలా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పోరాడాలని సూచించారు. ఇక ఇది బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీల '8ం8 = 0 మోడల్'ల సమిష్టి వైఫల్యం అని కవిత విమర్శించారు.

మాటలకందని మహావిషాదం.. తెలంగాణ చెల్లించిన భారీ మూల్యం..

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ యూనివర్సిటీలను గవర్నర్ల రూపంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా తన అధీనంలోకి తీసుకోవడం సమాఖ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధమని కేటీఆర్ అభిప్రాయపడ్డారు. యూనివర్సిటీ వీసీల నియామకానికి సంబంధించిన సెర్చ్ కమిటీల బాధ్యతను గవర్నర్లకు అప్పగించడం సరికాదన్నారు. దేశంలో రాష్ట్రాల హక్కులను హరిస్తూ ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధంగా నిబంధనలు తెస్తే సహించేది లేదన్నారు. యూజీసీ నిబంధనల్లో మార్పులపై బీఆర్ఎస్ నేతృత్వంలోని ఆరు పేజీలతో కూడిన విద్యారంగ నిపుణుల సలహాలు, సూచనలను కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌కు కేటీఆర్ అందజేశారు. రాష్ట్రాల స్వయం ప్రతిపత్తి హక్కులకు భంగం వాటిల్లకుండా యూజీసీ నూతన నిబంధనలు రూపొందించాలని కేటీఆర్ కోరారు. కేంద్రమంత్రులను కలిసిన బీఆర్ఎస్ బృందంలో ఎంపీలు సురేష్ రెడ్డి, వద్దిరాజు రవిచంద్ర, దామోదర్ రావు, పార్థసారథి రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు సబితా ఇంద్రారెడ్డి, సంజయ్ కుమార్ తదితరులున్నారు.

రాష్ట్రంలో పడకేసిన పాలన

రాష్ట్ర సచివాలయంలోనే కాక గ్రామ సచివాలయాల్లో కూడా పాలన పడకేసిందని, ప్రజల కష్టాలు తీరేదెలాగంటూ కేటీఆర్ ఎక్స్ వేదికగా ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ పాలన పల్లె ప్రజలకు కష్టాలు తెచ్చిందన్నారు. సీఎం ఇప్పటికైనా మొద్దునిద్ర వీడాలని, గ్రామాల్లో సమస్యలను తీర్చాలని డిమాండ్ చేశారు.తెలంగాణలో రైతుల ఆత్మహత్యలపై మాజీమంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఈ మేరకు ట్విట్టర్ వేదికగా స్పందిస్తూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై ఫైర్ అయ్యారు. తెలంగాణ పల్లెల్లో ఆరోపించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కు సమయం దగ్గర పడుతున్న వేళ కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడుతున్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలలోని లోపాలను ఎత్తిచూపుతూ.. విమర్శల వర్షం కురిపిస్తున్నారు.ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్.. "420" అబద్ధపు హామీల పాపం.. "420" రోజుల చేతకాని పాలన శాపం అని, ఫలితంగా మాటలకందని మహావిషాదం అని వ్యాఖ్యానించారు. అలాగే తెలంగాణ చెల్లించిన భారీ మూల్యం, 420 మంది రైతన్నల బలవన్మరణం అని ఆరోపించారు. అంతేగాక అసమర్థులు అధికారం పీఠమెక్కి.. అన్నదాతలను బలిపీఠం ఎక్కిస్తున్నారని ఆరోపణలు చేశారు. ఇక కన్నీటి సేద్యం చేయలేక, భూములున్న కర్షకులే కాదు.. కౌలు రైతులూ పిట్టల్లా రాలిపోతున్నారని అన్నారు. దేశానికే వెన్నుముకైన రైతులకు, కుటిల కాంగ్రెస్ పాలనలో వరుస వెన్నుపోట్లు అంటూ.. ఓట్లనాడిచ్చిన హామీలకు లెక్కలేనన్ని తూట్లు పొడుస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు.పదేళ్ల లో పంజాబ్ నే తలదన్నే స్థాయికి తెలంగాణ అని, నేడు పెట్టుబడికి పత్తాలేదు.. దిగుబడికి దిక్కులేదు అని ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. రుణమాఫీ ని ఆగంచేసి, పెట్టుబడి సాయానికి పాతరేసి, ముంచేరోజులు తేవడంవల్లే ఈ అనర్థాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. చలనం లేని సీఎం , బాధ్యత లేని సర్కారు వల్లే, మళ్లీ తెలంగాణ పల్లె కన్నీరుపెడుతోందని, మళ్లీ మరణమృదంగం మోగుతోందని చెప్పారు. చేతనైతే.. ఇకనైనా సాగు సంక్షోభాన్ని తీర్చండి.. అన్నదాతల ఆత్మహత్యల పరంపరను ఆపండి అంటూ.. జై కిసాన్ , జై తెలంగాణ అని బీఆర్ఎస్ నేత రాసుకొచ్చారు.

మాటలకందని మహావిషాదం.. తెలంగాణ చెల్లించిన భారీ మూల్యం.. 420 మంది రైతన్నల బలవన్మరణం.. అసమర్థులు అధికారం పీఠమెక్కి..అన్నదాతలను బలిపీఠం ఎక్కిస్తున్నారు".. అంటూ కేటీఆర్ కామెంట్స్ చేశారు.

కౌలు రైతులూ పిట్టల్లా రాలిపోతున్నారు..

కన్నీటి సేద్యం చేయలేక.. భూములున్న కర్షకులే కాదు.. కౌలు రైతులూ పిట్టల్లా రాలిపోతున్నారని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశానికే వెన్నుముకైన రైతులకు... కుటిల కాంగ్రెస్ పాలనలో వరుస వెన్నుపోట్లు పొడుస్తున్నారని, ఓట్లనాడిచ్చిన హామీలకు లెక్కలేనన్ని తూట్లు పొడుస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో పంజాబ్‌నే తలదన్నే స్థాయికి తెలంగాణను తీసుకువస్తే.. ఇప్పుడు పెట్టుబడికి పత్తాలేదు.. దిగుబడికి దిక్కులేదంటూ ఆయన విమర్శించారు.రుణమాఫీని ఆగంచేసి.. పెట్టుబడి సాయానికి పాతరేసి.. ముంచేరోజులు తేవడంవల్లే ఈ అనర్థాలని కేటీఆర్ అన్నారు. చలనం లేని సీఎం, బాధ్యత లేని సర్కారు వల్లే.. మళ్లీ తెలంగాణ పల్లె కన్నీరుపెడుతోందన్నారు. మళ్లీ మరణమృదంగం మోగుతోందని.. ఈ ప్రభుత్వానికి చేతనైతే.. ఇకనైనా సాగు సంక్షోభాన్ని తీర్చాలని.. అన్నదాతల ఆత్మహత్యల పరంపరను ఆపాలని కేటీఆర్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ఆ ఎమ్మెల్యేలపై వేటు తప్పదు

కాగా పార్టీ ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై వేటు తప్పదని, తెలంగాణలో ఉప ఎన్నికలు రావాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారని కేటీఆర్ అన్నారు. గురువారం పార్లమెంట్ ఎదుట విజయ్ చౌక్ వద్ద కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలపై ఇటీవలే సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసిందని, వారికి నోటీసులు ఇచ్చిందని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై వేటు పడేలా సుప్రీంకోర్టులో కొట్లాడతామన్నారు. అంతకుముందు ఢిల్లీలోని పార్లమెంట్ భవనంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, కేంద్ర రోడ్లు, రవాణా శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీలతో కేటీఆర్ నేతృత్వంలోని బీఆర్ఎస్ బృందం సమావేశమైంది. సిరిసిల్ల వరకు నిర్మాణమవుతున్న జాతీయ రహదారి 365-బీని వేములవాడ నుంచి కోరుట్ల వరకు విస్తరించాలని గడ్కరీని కోరామన్నారు. మిడ్ మానేరు మీదుగా రోడ్ కమ్ రైల్ బ్రిడ్జిను ఏర్పాటు చేసి వేములవాడ మీదుగా కోరుట్లలో జాతీయ రహదారి 63ని దానితో అనుసంధానం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశామన్నారు.

యూజీసీ నూతన నిబంధనలు రూపొందించాలి..

'ఆప్'కు ఢిల్లీ ప్రజల షాక్

కార్యకర్తకు కళ్లు మూతలు పడుతున్నాయి. చాలా అన్‌ఈజీగా ఉన్నాడు. ముందు అతనికి కాస్త మంచి నీళ్లు ఇవ్వండి. ఇక్కడ డాక్టర్ ఎవరైతే ఉన్నారో ఒకసారి అతని పరీక్షించండి' అని మోదీ సూచించారు.అటు తర్వాత మోదీ తన ప్రసంగాన్ని కొనసాగించారు. ఢిల్లీ ప్రజలకు ఈరోజు పండుగ లాంటిదని,ఆప్ నుంచి వారికి విముక్తి లభించిందని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ బీజేపీని గెలిపించిన ఢిల్లీ ప్రజలకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.' ఈ విజయంతో ఢిల్లీలో చరిత్ర సృష్టించాం. హర్యానా,మహారాష్ట్రలో గెలిచి రికార్డు సృష్టించాం. ఢిల్లీని ఇక అభివృద్ధి బాటలో నడిపిస్తాం.మీ ప్రేమను అభివృద్ధిలో చూపిస్తాం.ఢిల్లీ ప్రజల అభివృద్ధికి మోదీ గ్యారెంటీ. ఢిల్లీ ప్రజలు చూపించిన ప్రేమను అనేక రెట్లు వారికి తిరిగి ఇస్తాం. ఢిల్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలే విజేతలుగా నిలిచారు.మీ విశ్వాసాన్ని అభివృద్ధిలో తీసుకొస్తాం.ఢిల్లీ అనేది మినీ ఇండియా. దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలు ఇక్కడ నివసిస్తున్నారు.డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్‌తో ఢిల్లీ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. షాట్‌కట్ రాజకీయాలకు ప్రజలు షాకిచ్చారు. నేను పూర్వాంచల్ నుంచి ఎంపీగా ఉన్నందుకు గర్వపడుతున్నా. దేశ ప్రజలు ఎన్డీఏపై విశ్వాసం చూపిస్తున్నారు. చాలా స్టేట్‌లలో బీజేపీ మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చింది.అవినీతికి వ్యతిరేకంగా పార్టీ పెట్టి ఆమ్‌ఆద్మీపార్టీ నేతలు అవినీతిలో మునిగిపోయారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అయితే వరుసగా మూడోసారి సున్నా సాధించింది. కాంగ్రెస్ ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలను మిత్రులు కూడా గమనించింది. యమునా నదిని కాలుష్య కోరల నుంచి రక్షిస్తాం. ఢిల్లీ తొలి అసెంబ్లీ సమావేశాల్లోనే కాగ్ రిపోర్టు బయటపెడతాం. కాంగ్రెస్‌కు ఓటములలో మెడల్ ఇవ్వొచ్చు. కాంగ్రెస్ నిజ స్వరూపం ఇండియా కూటమి పార్టీలకు అర్థమైంది'అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

ఆయనను గెలిపిద్దాం.. బాబుకు బహుమతి ఇద్దాం

మంచి ప్రభుత్వంగా నిరూపించుకుందని చెప్పుకొచ్చారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాల కల్పన కోసం అనేక కంపెనీలను ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిందన్నారు. ప్రభుత్వం చేస్తున్న కార్యక్రమాలను మరింతగా పట్టభద్రులలోకి తీసుకువెళ్లాలని నాయకులకు మంత్రి నారాయణ సూచించారు.మరోవైపు ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా మంత్రులు కృషి చేస్తున్నారు. పలు సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు పలు సూచనలు సలహాలు ఇస్తున్నారు. ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి పేరాబత్తుల రాజశేఖర్ గెలుపు కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలన్నారు. పట్టుభద్రుల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి రాజశేఖర్ గెలుపు కోసం ఎన్డీఏ కూటమి నేతలు విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. గ్రాడ్యుయేట్‌లను కలిసి రాజశేఖర్‌ను గెలిపించాల్సిందిగా కోరుతున్నారు. ఉమ్మడి ఉభయగోదావరి జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానాన్ని కైవశం చేసుకోవడానికి తెలుగుదేశం-జనసేన- బీజేపీ కూటమి వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరిస్తోంది. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న కూటమి ప్రభుత్వం.. ఈ స్థానాన్ని గెలిపించే బాధ్యతలను జిల్లా నేతలకు, శ్రేణులకు అప్పగించింది.మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, నిమ్మల రామానాయుడు, కందుల దుర్గేష్, నారాయణ పలు ప్రాంతాల్లో సమావేశాలు నిర్వహించి నేతలకు దిశానిర్దేశం చేస్తున్నారు. ఉభయ గోదావరి జిల్లాల్లో సుమారు 3 లక్షలకు పైగా పట్టభద్రుల ఓట్లు ఉన్నాయి. ఇప్పటికే నామినేషన్ల స్వీకరణ ప్రక్రియ కూడా షూరే అయ్యింది. ఈ నెల 3 నుంచి 10 వరకు నామినేషన్లను స్వీకరిస్తారు. 8, 9 తేదీల్లో సెలవు దినాలు ఉన్నాయి. 11న నామినేషన్లను పరిశీలించనున్నారు. 13న నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు తుది గడువు. ఈనెల 27 పోలింగ్ జరుగనుంది. ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు పోలింగ్ జరుగనుంది. మార్చి 3న ఓట్లను లెక్కించనున్నారు. ఉమ్మడి ఉభయగోదావరి, కృష్ణా-గుంటూరు పట్టభద్రుల నియోజకవర్గాలకు ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం ఉపాధ్యాయ స్థానానికి పోలింగ్ జరగనుంది. గురుకులాల దీన స్థితే నిదర్శనం అని ఎద్దేవా చేశారు. ఏడాది కాంగ్రెస్ పాలనలో గురుకులాల్లో ఫుడ్ పాయిజన్ కేసులు వందల మంది విద్యార్థులు ఆసుపత్రి పాలు కాగా, పదుల సంఖ్యలో ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఆరోపించారు. ఇకనైనా ఫుడ్ పాయిజన్ ఘటనలు జరగకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, దామరవంచ విద్యార్థులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.అధికారంలోకి వచ్చిన వంద రోజుల్లోనే ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేస్తామని పదేపదే చెప్పిన కాంగ్రెస్ పార్టీ .. ప్రజలను ముప్పు తిప్పలు పెడుతోందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. దరఖాస్తుల పేరిట దగా చేయడం మినహా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏడాదిలో ప్రజలకు చేసిందేమీ లేదని విమర్శించారు. అభయ హస్తం అంటూ అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.

'ప్రజాదరణ కల్గిన నేత కాబట్టే టార్గెట్ చేసి విషం చిమ్ముతున్నారు'

ఈనాడు పత్రిక పనిగట్టుకుని విషం చిమ్ముతోందని ధ్వజమెత్తారు ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లా వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడు భూమన కరుణాకరరెడ్డి. పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డిపై పడి ఏడ్వటం ఈనాడుకు అలవాటుగా మారిపోయిందని మండిపడ్డారు. డి.పట్టాభూములు,ప్రీహోల్డ్ భూముల విషయంలో అక్రమాలకు పాల్పడ్డారంటూ తప్పుడు కథనాలు రాయడం ఈనాడు పత్రిక పనిగా పెట్టుకుందన్నారు. ఏడు నెలల క్రితం మదనపల్లి సబ్‌కలెక్టర్ కార్యాలయంలో తగలబెట్టారు అంటూ ప్రచురించిన ఈనాడు.. ఇప్పుడు తప్పుడు కథనాలు ప్రచురిస్తూ విషం చిమ్ముతున్నారన్నారు. పచ్చి అబద్ధాలతో కూడిన వార్తలు రాస్తూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు బాకా ఊదడం కోసమే పార్టీ పత్రికగా ఈనాడు మిగిలిపోయిందని భూమన విమర్శించారు.'ఈ కేసు విషయంలో డీజీపీని మదనపల్లెకు పంపించి మరీ విచారణ జరిపించారు. నివేదిక ఇచ్చారు. ఈనాడు మళ్లీ బురద చల్లడానికే ఈ వార్తలు ప్రచురిస్తున్నారు. ఫైల్స్ దహనం కేసులో ఏ సంబంధం లేకపోయినా పనికట్టుకుని ఇరికించాలని చూస్తోంది. ప్రజాధరణ కల్గిన నాయకుడు కనుక ఆయన్ని బద్నాం చేయాలని చూస్తోంది. వైఎస్సార్‌సీపీని బలహీన పర్చాలని కుట్రలు చేస్తున్నారు.ఆయన ఏ తప్పు చేయలేదని ప్రజలు అందరికీ తెలుసు. ఎన్ని విచారణలు చేసినా, చేయించినా ఏ తప్పు చేయలేదన్నదే తేలుతుంది' అని భూమన స్పష్టం చేశారు.

అంబటి ట్వీట్‌కు బుద్దా వెంకన్న కౌంటర్

అంబటి ట్వీట్..

గుంటూరు స్టాండింగ్ కమిటీ ఎన్నికలపై మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మున్సిపల్ పాలకవర్గాలను టీడీపీ లాక్కుంటోందని ఆరోపించారు. గుంటూరులో స్టాండింగ్ కమిటీ ఎన్నికల్లో టీడీపీ నాయకులు కుట్రలతో సాధించారని విమర్శించారు. గుంటూరులో 57 డివిజన్లలో వైసీపీకి 46 మంది కార్పొరేటర్లు ఉన్నప్పటికీ, టీడీపీ స్టాండింగ్ కమిటీని చేజిక్కించుకుందని ఆయన ఆరోపించారు. 'మా కార్పొరేటర్లను లాక్కొని, కొందరితో క్రాస్ ఓటింగ్ చేయించారు. క్రాస్ ఓటింగ్ చేసినవారికి నైతిక విలువలు లేవు. బాహాటంగా పార్టీకి వ్యతిరేకంగా వెళ్లినవారు కన్నా లోపలుండి వెన్నుపోటు పొడిచే వారు మరింత ప్రమాదకరం అని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అంబటి వ్యాఖ్యాలపై స్పందించిన బుద్దా వెంకన్న ఈ మేరకు కౌంటర్ ఇచ్చారు.కాగా మాజీ సీఎం జగన్మోహన్‌రెడ్డికి మానసిక వైద్యుల వద్ద పరీక్షలు చేయించాలని బుద్దా వెంకన్న సూచించారు. తన కార్యాలయంలో గురువారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. జగన్ పాలనను అంగీకరించకనే ప్రజలు ఎన్నికల్లో 11 సీట్లకే పరిమితం చేసి, ప్రతిపక్ష హోదా కూడా ఇవ్వకుండా మూలన కూర్చోబెట్టారన్నారు. ప్రజలు కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ఎన్నుకుని సంతోషంగా ఉన్నారన్నారు. ఏడాది కూడా కాకుండానే తనకే ప్రజలు అధికారం కట్టబెడతారని, మరో 30 సంవత్సరాలు సీఎంగా ఉంటాననే భ్రమలుపోతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. జగన్ మాటలకు వైసీపీలోని నాయకులే విస్తుపోతున్నారన్నారు. జగన్ హయాంలో రాష్ట్రంలో ఎక్కడ పట్టినా కబ్జాలేనన్నారు. దమ్ముంటే జగన్ అసెంబ్లీకి వెళ్లి ప్రజల పక్షాన మాట్లాడాలన్నారు. జగన్ 2.0కు 2029 ఎన్నికల్లో ఇప్పుడు వచ్చిన 11 సీట్లు కూడా రావని బుద్దా వెంకన్న తేల్చిచెప్పారు.సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి బదులుగా శ్రీధర్‌బాబు హాజరయ్యారు. కర్ణాటక, తమిళనాడు, కేరళ, తెలంగాణ, జార?ండ్, హిమాచల్‌ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల విద్యామంత్రులు, ప్రతినిధులు పాల్గొన్న ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అభిప్రాయాలను ఆయన వెల్లడించారు. 'ఇప్పటి వరకు విశ్వవిద్యాయాల ఉపకులపతుల నియామకాన్ని చీఫ్ సెక్రటర

ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకుపోవాలి

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా సమన్వయం తో పని చేయాలి

రాష్ట్ర పంచాయితీ రాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి వర్యులు డాక్టర్ సీతక్క

ములుగు, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ములుగు మండలం లోని ఇంచేర్ల ఎంఆర్ గార్డెన్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పైడా కుల అశోక్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన ములుగు, వెంకటాపూర్ మండలాల ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాష్ట్ర పంచాయితీ రాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి వర్యులు డాక్టర్ దనసరి అనసూయ సీతక్క ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం అమ లు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు కార్యకర్తలందరూ సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంతరెడ్డి అభివృద్ధి, సంక్షేమంతో పాటు పేదల సంక్షేమం కోసం ఎంతో కృషి చేస్తుందన్నారు. ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేసి దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచిందన్నారు. రైతును రాజును చేయాలన్న లక్ష్యంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏకకాలంలో రెండు లక్షల రుణమాఫీ చేసిందన్నారు నేను మంత్రి అయిన నాటి నుండి ఇప్పటి వరకు ములుగు నియోజక వర్గం లో సుమారు 30 కోట్ల సీడీఎఫ్ నిధులతో దళిత గిరిజన వాడల్లో సిసి రోడ్స్ డ్రైనేజీలు కల్వర్టు లు మంజూరు చెయ్యడం జరిగిందని అదే విధంగా ములుగు నూతన బస్ స్టాండ్ ఏటూరు నాగారం లో బస్ డిపో కు నిధులు 80 కోట్ల రూపాయలతో టూరిజం డెవలప్మెంట్ పంచాయితీ రాజ్ శాఖ నుండి బిటి రోడ్లకు సుమారుగా 310 కోట్ల రూపాయలు కేటాయించి పనులు ప్రారంభించడం జరిగిందని ఇలా అనేక రకాలుగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతుంది అని నాయకులకు కార్యకర్తలకు మధ్యలో విభేదాలుంటే నా ద్రుష్టికి తీసుకురావాలిని సీతక్క అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజల మధ్యలో ఉండాలి ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు ప్రజల మధ్యలోకి తీసుకెళ్లాలి మండల అధ్యక్షులు ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉండాలి గ్రామాల్లో చిన్న చిన్న సమస్యలు ఉంటే కూర్చొని మాట్లాడుకొని పరిష్కరించుకోవాలి కానీ ఎక్కడా మాట్లాడకూడదు పార్టీ కోసం పనిచేసిన వారిని గుండెల్లో పెట్టుకొని చూసుకుంటాం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో క్లీన్ స్వీట్ చేయడం కోసం అందరూ కలిసి సమన్వయంతో పని చేయాలి పార్టీ కోసం కష్టపడే వారికే స్థానిక సంస్థలలో టికెట్లు ఇవ్వడం జరుగుతుంది అని రాష్ట్రాన్ని 10 సంవత్సరాలు పాలించిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజలకు కొత్త రేషన్ కార్డులు ఇచ్చిన పాపాన పోలేదని ఎద్దేవా చేశారు. భూమి లేని రైతు కూలీలను అధ్వానంగా చూశారని, రూ.కోట్లు ఉన్న ఆసాములకు మాత్రం రైతు బంధు సాయం ఇచ్చారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత నిరుపేదల అభ్యున్నతికి దృష్టిలో పెట్టుకుని కొత్త రేషన్ కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా పథకాలను అమలు చేస్తోందని అన్నారు. ఎన్నికల సందర్భంగా ఇచ్చిన ప్రతి ఒక్క హామీని అమలు చేస్తుండటంతో బీఆర్ఎస్ నేతలకు కడుపు మంటగా ఉన్నట్లుందని మంత్రి వర్యులు సీతక్క అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోత్ రవి చందర్ తో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర జిల్లా బ్లాక్ మండల గ్రామ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం ఖాయం - మాజీ ఎమ్మెల్యే నర్సారెడ్డి

తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,ఫిబ్రవరి 08 : గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపల్ లో కాంగ్రెస్ జెండా ఎగరవేసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి బహుమతిగా ఇస్తామని జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే నర్సారెడ్డి అన్నారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని ఒకటవ, రెండవ వార్డులలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండా పండుగ నిర్వహించిన సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన నర్సారెడ్డి మాట్లాడుతూ. మున్సిపల్ పరిధిలోని 20 వార్డులలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పటిష్టంగా ఉందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న వివిధ ప్రజా సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజలను చైతన్యం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే గజ్వేల్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పర్యటన ఉన్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యంగా గత పాలకుల తప్పిదాల ఫలితంగా డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల పంపిణీలో అక్రమాలు చోటు చేసుకోగా, సరిచేసి అర్హులకు ఇవ్వాలని కలెక్టర్ దృష్టికి తెచ్చినట్లు తెలిపారు. అర్హులందరికీ ప్రభుత్వ పథకాలు పంపిణీ చేస్తుండగా, ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన కుల గణన చేపట్టడంతో ప్రతిపక్షాలు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నట్లు విమర్శించారు. ఎన్నికల సందర్భంగా ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఆరు గ్యారెంటీల అమలులో ముందు%శీ%డగా, రైతు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, ఉద్యోగ కల్పన, రైతు సంక్షేమం, నేతన్నల ఆర్థికాభివృద్ధి, మహిళాభ్యున్నతి, దళితుల సంక్షేమం తదితర అంశాలకు ప్రాధాన్యత నిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రెండో వార్డు అధ్యక్షులుగా మల్లారెడ్డి, రెండో వార్డ్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా కప్ప మహేష్ ను ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షురాలు అంజ్జారెడ్డి, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ సర్దార్ ఖాన్, మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ గాడిపల్లి భాస్కర్, మాజీ కౌన్సిలర్లు షహనా సమీర్, సుభాష్ చంద్రబోస్, రా%శీ%చంద్ర చంద్ర చారి, కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి నక్క రాములు గౌడ్,నాయకులు గాడి పల్లి శ్రీనివాస్, షరీఫ్,

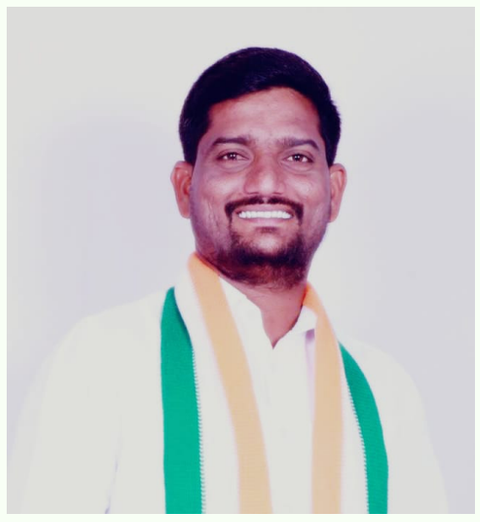
కొండల్ రెడ్డి, దయ్యాల యాదగిరి,రమేష్ గౌడ్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గుంటుకు శ్రీనివాస్, రాజు గౌడ్, గాజుల శ్రీనివాస్, నర్సింలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గజ్వేల్‌లో బిజెపి ఆధ్వర్యంలో విజయోత్సవ సంబరాలు

తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,ఫిబ్రవరి 08 : ఢిల్లీ లో బీజేపీ విజయం సాధించిన సందర్భంగా గజ్వేల్ లో స్థానిక అంబేద్కర్ చౌరస్తా వద్ద బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో విజయోత్సవ సంబరాలు నిర్వహించారు బాణాసంచా పేల్చి మిఠాయి పంచుకొని ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు ఈ సందర్భంగా బిజెపి సీనియర్ నాయకులు మాదాడి జస్వంత్ రెడ్డి, దారం గురువారెడ్డి,గజ్వేల్ – ప్రజ్ఞాపూర్ పట్టణ బిజెపి అధ్యక్షులు మనోహర్ యాదవ్, గజ్వేల్ మండల బిజెపి అధ్యక్షులు పంజాల అశోక్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ దాదాపు 27ఏళ్ళ తర్వాత ప్రజలు ఢిల్లి లో బిజెపికి అధికారం కట్టబెట్టారని, ప్రజాస్వామ్య బద్ధమైన పాలన ఢిల్లీ ప్రజలు కోరుకున్నారని, రానున్న రోజుల్లో తెలంగాణలో కూడా అధికారంలోకి వస్తామని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న మూడు ఎమ్మెల్సీ స్థానాల్లో విజయం సాధిస్తుందని వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలోని మేధావి వర్గం, ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయులు ఆలోచించి ఓటు వేయాలని కోరారు. శాసనసభలో మీ సమస్యల గురించి ప్రశ్నించేది బీజేపీ ఒక్కటే అని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి సీనియర్ నాయకులు యెల్లు రాంరెడ్డి, పిడిచేడ్ వెంకట్ రెడ్డి, కుడిక్యాల రాములు, ఉప్పల మధుసూదన్, సురేష్,నరేష్,సిల్వేరి జనార్ధన్, చేప్యాల వెంకట్ రెడ్డి, నాగు ముదిరాజ్, నాయిని సందీప్ కుమార్, భాస్కర్ రెడ్డి, పెండ్యాల శ్రీనివాస్, బారు అరవింద్, ఐల మహేందర్, కొన్నే రాజశేఖర్ రెడ్డి, లక్ష్మారెడ్డి, చేన్నోజి నీరజ, మంతురి మమత,స్వరాజ్య లక్ష్మి, భక్త మాల, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చారిత్రక నిర్ణయాలు తీసుకున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ధన్యవాదములు

ఎర్ర కృష్ణ జాంభవ్



దేవరకొండ తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,ఫిబ్రవరి 08 : ఎన్నో దశబ్దాలుగా కుల ఘనణ జరగక,అసలు జనాభా ఎంత ఉందొ తెలియక యావత్ దేశం మొత్తం కళు ్ళ తెరిచే విదంగా,దేశానికి మార్గదర్శిగా మొట్ట మొదటి సారిగా కుల గణన చేసిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి దక్కుతుందని కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎర్ర కృష్ణ జాంబవ్ తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా శనివారం మాట్లాడుతూ సహసపేతమైన నిర్ణయాల వల్ల నేడు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కుల ఘనణతో పాటు, దాదాపు మూడు దశబ్దాలుగా ఎస్సి వర్గీకరణ కోసం పోరాడుతున్న మాదిగ సామాజిక వర్గాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని,వర్గీకరణ అంశానికి కార్యరూపం దాల్చిన నాయకుడు,తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రజాపాలన చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆ దిశగా ఏకకాలంలో అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిన ఏకైక నాయకుడు ప్రజల నాయకుడు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలిచినా వెంటనే ఆరు గ్యారంటీ లను అమలు చేస్తున్న ఏకైక ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అని తెలిపారు. ఎస్సి వర్గీకరణ, కుల ఘనణ పూర్తి స్థాయిలో విజయవంతం చెయ్యడంలో కీలక భూమిక పోషించిన నాయకుడు మన అందరి నేత దేవరకొండ శాసనసభ్యులు బాలు నాయక్ సందర్భంగా ధన్యవాదములు తెలియచేశారు.రాబోయే రోజులల్లో దేవరకొండ ప్రాంతంలో భారీ ఎత్తున కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న ప్రజా పాలనకు ఆమోదయోగ్యంగా కృతజ్ఞత సభ ఏర్పాటు చెయ్యనున్నట్లు వారు తెలిపారు.

విద్యార్థి చదువుతోపాటు సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలి మండల విద్యాధికారి -అంజయ్య

చింతపల్లి, ఫిబ్రవరి 8, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : విద్యార్థులు విద్యాతో పాటు సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలని మండల విద్యాధికారి అంజయ్య అన్నారు. శనివారం చింతపల్లి మండల మండలంలోని గడియ గౌరారం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 10వ తరగతి విద్యార్థులకు పిఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో స్టడీ మెటీరియల్ పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులు అంజయ్య పాల్గొని ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు విద్యతో పాటు సత్ప్రవర్తన కలిగి ఏకాగ్రతతో కష్టపడి చదవాలని ఆయన విద్యార్థులకు సూచించారు పిఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ విద్యాభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివే పదవ తరగతి విద్యార్థుల కోసం లాస్ట్ మినిట్ ఇలాంటి రివిజన్ బుక్ విద్యార్థులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని విద్యార్థుల అభివృద్ధి కోసం ఫౌండేషన్ చైర్మన్ చేల్లం పాండురంగారావు ఇలాంటి ఆలోచన చేయడం అభినందనీయమని వారు అన్నారు. భవిష్యత్తులో ఫౌండేషన్ మరింత అభివృద్ధి చెంది విద్యతోపాటు విద్యార్థుల సామాజిక మార్పు పైన అనేక కార్యక్రమాలు కూడా నిర్వహించాలని అన్నారు. జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల వింజమూరులో విద్యార్థులకు అందించిన స్టడీ మెటీరియల్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో పి ఆర్ ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ చేల్లం పాండురంగారావు పాల్గొని మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర స్థాయి విషయ నిపుణులచే రూపొందించబడిన మెటీరియల్ విద్యార్థులు రివిజన్ చేసి

జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల వింజమూరులో

మంచి మార్కులు సాధించి గమ్యం వైపు ప్రయాణించాలని అన్నారు. విద్యకు పేదరిక తేడా లేదని నైపుణ్యం ఉంటే ఎంతటి కష్టమైన పనినైనా సులువుగా సాధించవచ్చు అని దానికోసం విద్యార్థులు ఎంచుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరాలంటే ఇష్టంగా చదివి చరిత్రను చదివే వారిలా కాకుండా చరిత్రను సృష్టించే వారిలాగా తయారు కావాలని అన్నారు విద్యార్థులు కలలు కనాలి వాటిని సహకారం చేసుకున్న దిశగా పయనించాలని దానికోసం పి ఆర్ ఆర్ ఫౌండేషన్ కృషి చేస్తుందని గత నాలుగు సంవత్సరాల నుండి విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి కోసం ప్రారంభమైన ఫౌండేషన్ 500 పుస్తకాలతో ప్రారంభమై నేడు 3000 పైచిలుకు మెటీరియల్ తో తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జిల్లాలో కొన్ని ప్రాంతాలను ఎంపిక చేసుకుని పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని భవిష్యత్తులో విద్యార్థులు ఇచ్చే ఫలితాలను బట్టి

జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల గడియ గౌరారంలో

మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతామని పి ఆర్ ఆర్ ఫౌండేషన్ నిర్వహించే కార్యక్రమాలలో ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా చాలామంది మేధావులు ఉద్యోగస్తులు ప్రోత్సానందిస్తున్నందుకు వారికి సందర్భంగా ఫౌండేషన్ చైర్మన్ చేల్లం పాండురంగారావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం మండల విద్యాధికారి అంజయ్య పిఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ చేల్లం పాండురంగారావు చేతుల మీదుగా విద్యార్థులకు స్టడీ మెటీరియల్ అందించడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు కృష్ణారెడ్డి వెంకటేశ్వర్లు వాణి శ్రీలత వింజమూరు జిల్లా పరిషత్ ప్రధానోపాధ్యాయులు నాగేశ్వరరావు ఎం డి మొహమ్మద్దీన్ లక్ష్మీకుమారి ఫౌండేషన్ నెంబర్ ఆరికంటి మురళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఢిల్లీలో భారతీయ జనతా పార్టీ చారిత్రాత్మక విజయం

మిడ్జిల్ మండల కేంద్రంలో బిజెపి నాయకులు విజయోత్సవ సంబరాలు

డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ తో రాష్ట్రాలు మరింత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి

దిబిజేవైఎం జిల్లా అధ్యక్షులు పల్లె తిరుపతి

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : కేజ్రీవాల్ అవినీతి పాలనకు చరమగీతం పాడి, ప్రధాని శ్రీ నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని అవినీతిరహిత, అభివృద్ధి ప్రభుత్వానికే జై కొట్టిన హస్తినా ప్రజలు.ఈరోజు మిడ్జిల్ మండల కేంద్రంలో భారతీయ జనతా పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు లినరేష్ నాయక్ గారి ఆధ్వర్యంలో బిజెపి నాయకులు విజయోత్సవ సంబరాలు జరుపుకున్నారు.ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సంబంధించి అక్కడ ప్రజలు అద్భుతమైన తీర్పునిచ్చారని బీజేవైఎం జిల్లా అధ్యక్షులు పల్లె తిరుపతి, పేర్కొన్నారు.రాహుల్ గాంధీ, అరవింద్ కిజ్రివాల్ హామీలను ప్రజలు నమ్మలేదని ఆప్ మరియు కాంగ్రెస్ పై ఎంత వ్యతిరేకత ఉందో తాజా ఫలితాలను బట్టి అర్థమవుతోందన్నారు. ఢిల్లీలో భారతీయ జనతా పార్టీ పూర్తిస్థాయిలో విజయం సాధించడం హర్షనీయం అని కాంగ్రెస్ మరియు ఆప్ ఎన్ని రకాలుగా ప్రచారాలు చేసిన ప్రజలు వారిని తిరస్కరించి డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ కావాలనుకున్నారని, గత పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లోను ఢిల్లీ ప్రజలు బిజెపి కి పూర్తి మద్దతుని ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ తో రాష్ట్రాలు మరింత వేగంగా అభివృద్ధి

చెందుతాయని ఈ సందర్భంగా వారు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మండల అధ్యక్షుడు నరేందర్, బీజేవై మండల అధ్యక్షులు ఆంజనేయులు, కిసాన్ మోర్చా మండల అధ్యక్షులు చిర్రా శేఖర్ రెడ్డి, గిరిజన మోర్చా శ్రీను నాయక్, కృష్ణయ్య, శివ శంకర్, నవీన్, పట్నం జంగయ్య, మల్లేష్, కావాలి శ్రీను, తేజ, సతీష్, రామకృష్ణ, టిల్లు,బీజేపీ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.

గంజాయి డ్రగ్స్ నిర్మూలన కోసం యువతను చైతన్యవంతం చేస్తాం

శాలిగౌరారం తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,ఫిబ్రవరి 08 : సే టూ నో డ్రగ్స్ అనే ప్రచారంతో కూడిన క్యాలెండర్‌ను డివైఎఫ్ఐ మండల కార్యదర్శి బట్ట సైదులు ఆధ్వర్యంలో శాలిగౌరారం డివైఎఫ్ఐ మండల కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా డివైఎఫ్ఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి గద్దపాటి సుధాకర్ మాట్లాడుతూ డివైఎఫ్ఐ గా గంజాయి, డ్రగ్స్ నిర్మూలన కోసం యువతని చైతన్యం చేయడం కోసం ఇప్పటికే జిల్లా వ్యాప్తంగా అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. గంజాయి డ్రగ్స్ మహమ్మారిని నిర్మూలించడానికి ప్రభుత్వంతో పాటు డివైఎఫ్ఐ గా కృషి చేస్తామన్నారు.దానిలో భాగంగానే సే నో టూ డ్రగ్స్ నినాదం తో డివైఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో క్యాలెండర్ రూపొందించి యువత ను చైతన్యవంతం చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నామన్నారు.అందరికి విద్య ఉపాధి కల్పించాలని పోరాటాలు నిర్వహిస్తూనే గంజాయి, డ్రగ్స్ అరికట్టి యువతను చైతన్యం చేయడానికి ప్రయత్నం చేస్తుందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ నాయకులు గంట మల్లేష్ ,డివైఎఫ్ఐ మాజీ నాయకులు చలకాని మల్లయ్య, నాయకులు కుమార్ జగన్ ,జేరిపోతుల శీను, నరసింహ, శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోడల్ స్కూళ్ల టిఎమ్ఎస్‌టిఎఫ్ జిలా ఉపాధ్యక్షునిగా చిత్తలూరి సత్యనారాయణ

శాలిగౌరారం తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,ఫిబ్రవరి 08 : ప్రభుత్వ మోడల్ స్కూళ్ల టి ఎస్ ఎమ్ ఎస్ టీ ఎఫ్ రాష్ట్ర నూతన కార్యవర్గ కమిటీ లో శాలిగౌరారం మండలం వల్లాల మోడల్ స్కూల్లో పని చేస్తున్న ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయులు చిత్తలూరి సత్యనారాయణ టి ఎస్ఎమ్ ఎస్‌టీ ఎఫ్ నల్లగొండ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులుగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు.ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ కృష్ణమోహన్, ఉపాధ్యాయులు కుక్కడపు శ్రీనివాసు, కేతేపల్లి శ్రీనివాస్, కృష్ణయ్య, ఆంజనేయులు తదితర ఉపాధ్యాయులు సత్యనారాయణ కు అభినందనలు తెలిపారు.

26 ఏళ్ల తర్వాత ఢిల్లీ చరిత్ర తిరగరాసిన నరేంద్ర మోడీ!

న్యూ ఢిల్లీ, తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,ఫిబ్రవరి 08 : ఢిల్లీ ఎన్నికల ఫలితాల మధ్య బిజెపి సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్‌లో బీజేపీ ఢిల్లీకి వస్తుంది అనే కొత్త పోస్టర్ ను షేర్ చేసింది. ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎవరూ ఊహించని విధంగా భారతీయ జనతా పార్టీ బీజేపీ ఘన విజయం సాధించింది. 12 ఏళ్ల ఆమ్‌ఆద్మీ పార్టీ పాలనకు ఢిల్లీ ప్రజలు చరమగీతం పాడారు.తాజా సమాచారం మేరకు 70 అసెంబ్లీ స్థానాలకు గాను 47 స్థానాల్లో భారతీయ జనతా పార్టీ బీజేపీ 23 స్థానాల్లో ఆమ్‌ఆద్మీ పార్టీ అభ్యర్థులు లీడ్‌లో కొనసాగుతున్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీ ఏకంగా 47 శాతం ఓట్ షేర్ సాధించి ఆగ్ర స్థానంలో నిలిచింది. ఆప్ ఢిల్లీలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్ నినాదం గట్టిగానే పని చేసింది.ఎన్నడూ లేనివిధంగా బీజేపీ కి దళిత, ఓబీసీ ఓటర్లు మద్దతు లభించింది.మరోవైపు ఆమ్‌ఆద్మీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ లు విడివిడిగా పోటీ చేయడం వల్ల బీజేపీ లాభ పడిందని రాజకీయ విశ్లేషకులు తమ అభిప్రా యాలను వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అన్నదాతకు మంత్రి సీతక్క సత్కారం

ములుగు, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ములుగు మండలం ఇచ్చర్ల గ్రామానికి చెందిన రైతు జలాలు ను మంత్రి సీతక్క సన్మానించారు. శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు.250 క్వింటాల వడ్లు పండించిన జలాల్ కనీసం మద్దతు ధరతో పాటు లక్ష పదివేల రూపాయల బోనస్ పొందాడు.సన్న వడ్లకు బోనస్ ప్రకటించి వ్యవసాయాన్ని పండగగా మార్చిన ప్రజా ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, మంత్రి సీతక్కకు ధన్యవాదాలు తెలిపాడు అన్నదాత జలాల్. జలాల్ రైతులందరికీ ఆదర్శప్రాయంగా నిలిచారని మంత్రి కితాబు ఇచ్చారు.ప్రజా ప్రభుత్వం అన్నదాతకు అన్ని రకాలుగా అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు మంత్రి సీతక్క.

నాయకున్ని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే

అందోల్, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన రేగోడ్ మండల బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి సుంకే రమేష్ ను పరామర్శించిన అందోల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే గౌ.శ్రీ.చంటి క్రాంతి కిరణ్.ఈ సందర్భంగా వారి కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడుతూ వారికీ నేనున్నానని భరోసా కల్పించారు.తన నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఆపద ఉన్న తాను ఎల్లపుడు అందుబాటులో ఉంటానని అన్నారు.

మెట్టుగూడలో సంబురాలు జరుపుకున్న బీజేపీ నాయకులు

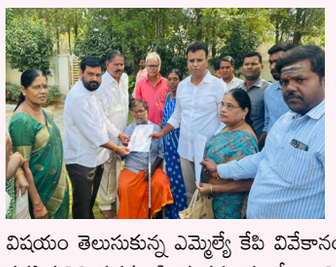
సికింద్రాబాద్, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ఢిల్లీలో మన భారతీయ జనతా పార్టీ అఖండ విజయం సాధించిన సందర్భంగా ఈరోజు సికింద్రాబాద్ అసెంబ్లీ వెట్టుగూడా డివిజన్ చౌరస్తా స్కైలాబ్ వద్ద మెట్టుగూడ డివిజన్ నాయకులు కార్యకర్తలు అందరికీ మిఠాయిలు పంచుతూ విజయోత్సవ వేడుకలు జరుపుకున్నారు.

పోస్టల్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆధార్ నమోదు శిబిరం

సనత్ నగర్, తెలంగాణ సేన న్యూస్, ఫిబ్రవరి 8 : పోస్టల్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పోస్టల్ పేమెంట్ బ్యాంక్ లో కొత్త ఖాతాలు తెరవడానికి, బీమా పాలసీ ల గురించి అవగాహన కల్పించేందుకు చాచా నెహ్రూ నగర్ కమ్యూనిటీ హాలు లో ప్రత్యేక శిబిరం నిర్వహించారు. శనివారం, సచివాలయం పోస్టాఫీసు సిబ్బంది ఆన్ లైన్ లో బ్యాంక్ ఖాతాలు తెరిచారు. ఖాతాదారులకు అందిస్తున్న తక్కువ ధరలో ఐదు వందలకే పది లక్షల ప్రమాద బీమా పాలసీ గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఆడపిల్లలకు భరోసా ఇచ్చే సుకన్య సమృద్ధి యోజన పథకం గురించి వివరించారు. అలాగే, ఆన్ లైన్ ద్వారా చిన్న పిల్లలకు కొత్తగా ఆధార్ నమోదు, పెద్దలకు ఆధార్ సవరణలను చేపట్టారు. పోస్టల్ శాఖ పోస్ట్ మాస్టర్ అనూష, సిబ్బంది సంతోష్, రాజు, శ్రీనివాస్, డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు చిరంజీవి, నాయకులు మహేష్, కలీం, దుర్గేశ్, విశాల్, సాయి సందీప్, అగస్టిన్, షబానా, శివ, అనితా పాల్గొన్నారు.

నిరుపేదల ఆరోగ్యానికి భరోసా సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద

రూ.1.75 లక్షల చెక్కులను లబ్ధిదారులకు అందజేసిన ఎమ్మెల్యే



తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,ఫిబ్రవరి 08 : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం జగద్గిరి గుట్ట దేవమ్మ బస్తీకి చెందిన వై.రమేష్ మరియు సూరారం కాలని ఎన్టీఆర్ నగర్‌కు చెందిన డి.సునంద ఇటీవలే అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందారు. కాగా ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవ డంతో ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద్ ని ఆశ్రయించారు. విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే కేపి వివేకానంద్ సదరుకుటుంబానికి భరోసానిచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి పథకం కింద దరఖాస్తు చేయించి రూ.1.75 లక్షలు మంజూరు చేయించారు. సంబంధిత చెక్కును ఈరోజు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో 129 డివిజన్ కార్పొరేటర్ మంత్రి సత్యనారాయణ, 126 డివిజన్ అధ్యక్షుడు రుద్ర అశోక్, 130 డివిజన్ అధ్యక్షుడు పోలే శ్రీకాంత్, వార్డు సభ్యురాలు ఇంద్రా రెడ్డి, మరియు కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి

మారుతున్న జీవనశైలి, స్మార్ట్ ఫోన్‌ల అతివాడకం.. పిల్లల మానసిక స్థితిపై ప్రభావం చూపుతున్నది. వాళ్ల జ్ఞాపకశక్తిని హరిస్తున్నది. ఫలితంగా. చదువులోనూ వెనకబడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ విషయంలో సరిగా స్పందించకుంటే.. భవిష్యత్‌లో తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే.. పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలి. చిన్నారుల ఆసక్తులు, వారి ఇష్టాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వారి ఆలోచనా శక్తిని పెంచేందుకు ప్రయత్నించాలి. కొత్త కొత్త విషయాలను నేర్పించాలి. అప్పుడు వాళ్ల మెదడు కూడా మరింత క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తుంది. ధ్యానం, యోగా చేయడాన్ని చిన్నతనం నుంచే అలవాటు చేయాలి. ఇవి పిల్లల్లో ఏకాగ్రతను పెంచుతాయి. జ్ఞాపకశక్తినీ మెరుగుపరుస్తాయి. రెండేళ్ల నుంచి ఆరేళ్లలోపు పిల్లల్లో ఉండే ఆలోచనా పద్ధతిని 'మ్యాజికల్ థింకింగ్'గా వ్యవహరిస్తారు. వీరు రోజంతా ఏవేవో ప్రశ్నలు అడుగుతూనే ఉంటారు. వారి ప్రశ్నలకు తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు.. ఓపికతో సమాధానం చెప్పాలి. ప్రతి విషయాన్నీ ఉదాహరణలతో వివరించాలి. చిన్నారులతో ఎక్కువ సమయం గడపాలి. అది వారి మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. పేరెంట్స్‌తో గడిపే నాణ్యమైన సమయం.. చిన్నారుల్లో జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. వారితో మాట్లాడటం, వారితో కలిసి ఆటలు ఆడటం వల్ల గ్యాడ్జెట్స్‌కు డిస్‌కనెక్ట్ అవుతారు. తల్లిదండ్రులతో మరింత కనెక్ట్ అవుతారు. పిల్లలు తమ పాఠాలను అర్థం చేసుకోవడానికి అవసరమైన సమయాన్ని ఇవ్వాలి. ఏదైనా కొత్త విషయం నేర్చుకునేటప్పుడు వారిపై ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లల ఉత్సుకతను ప్రోత్సహించాలి. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడంలో వారిని ఉత్సాహపర్చాలి. కంటినిండా నిద్ర.. పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. వాళ్లు ప్రతిరోజూ 8 నుంచి 10 గంటల పాటు నిద్రపోయేలా చూడాలి. అందుకోసం ప్రత్యేక షెడ్యూల్ రూపొందించాలి. పిల్లల మెదడుకు పదును పెట్టే ఆటలు ఆడించాలి. చెస్ నేర్పించడంతోపాటు పజిల్స్, సుడోకు, ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్స్, క్రాస్‌వర్డ్ పజిల్స్, పిక్చర్ పజిల్స్ వంటివి సాల్వ్ చేయనివ్వాలి. దీనివల్ల పిల్లల మెదడు మరింత చురుకుగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

చాప కింద నీరులా విస్తరిస్తున్న

ఫ్యాటీ లివర్ ఏం చేయాలి

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాల్లో లివర్ కూడా ఒకటి. లివర్ మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో, శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో, వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య బారిన పడుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాధి తీవ్రత ఏ స్థాయిలో ఉందంటే ఢిల్లీలో ప్రతి ఇద్దరిలో ఒక్కరికి ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువల్ల ఫ్యాటీ లివర్‌పై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని వారు అంటున్నారు. అయితే అసలు ఫ్యాటీ లివర్ ఎందుకు వస్తుంది, ఇది వచ్చేందుకు అసలు కారణాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను వైద్యులు చెబుతున్నారు.

లివర్‌లో పేరుకుపోయే కొవ్వు..

మనం ఆహారం తిన్నప్పుడు దాన్ని శరీరం ప్రోటీన్లు, కార్బొహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్‌గా లివర్ విడగొడుతుంది. ఈ క్రమంలో లివర్ శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. శరీర అవసరాలకు సరిపోగా మిగిలిన పోషకాలతో లివర్ హార్మోన్లు, ఎంజైమ్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇంకా పోషకాలు మిగిలిపోతే లివర్ వాటిని కొవ్వుగా మార్చి నిల్వ చేసుకుంటుంది. అయితే శరీర అవసరాల కన్నా ఎక్కువ శక్తిని ఇచ్చే ఆహారాలను తింటే శరీరానికి క్యాలరీలు అధికంగా లభిస్తాయి. అవన్నీ లివర్‌లో కొవ్వుగా మారుతాయి. దీర్ఘకాలంలో ఇది ఫ్యాటీ లివర్‌కు దారి తీస్తుంది.

శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలు..

లివర్‌లో 5 శాతం కొవ్వు ఉంటే దాన్ని స్టేజ్ 1 ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్‌గా చెబుతారు. అదే 50 శాతం దాటితే దాన్ని అడ్వాన్స్‌డ్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అంటారు. ఈ స్టేజ్‌కు వస్తే సాధారణంగా లివర్ పనిచేయదు. అది క్యాన్సర్ లేదా లివర్ సిర్రోసిస్‌కు దారి తీస్తుంది. దీంతో పరిస్థితి ప్రాణాంతకం అవుతుంది. కనుక లివర్‌లో ఫ్యాట్ పేరుకుపోయినప్పుడు అది ఇచ్చే సంకేతాలను బట్టే మనం జాగ్రత్త పడాల్సి ఉంటుంది. దీంతో లివర్ క్యాన్సర్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. లివర్‌లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోతే శరీరం మనకు పలు సంకేతాలను ఇస్తుంది.

నిర్లక్ష్యం వద్దు..

లివర్‌లో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటే తీవ్రమైన అలసట ఉంటుంది. సడెన్‌గా బరువు తగ్గిపోతారు. పొట్టలో అసౌకర్యంగా, నొప్పిగా ఉంటుంది. నీరసం ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. ఎక్కువగా ఆందోళన, కంగారు ఉంటాయి. కొందరికి కామెర్లు కూడా అవుతాయి. అలాంటప్పుడు చర్మం పసుపు రంగులోకి మారుతుంది. కళ్లు కూడా పసుపు రంగులోకి మారి కనిపిస్తాయి. అలాగే చర్మంపై దురదలు, దద్దుర్లు వస్తుంటాయి. మూత్రం ముదురు గోధుమ రంగులో వస్తుంటుంది. పొట్ట ఉబ్బిపోయి కనిపిస్తుంది. కొందరికి వాంతులు, విరేచనాలు కూడా అవుతాయి. కనుక ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. సమస్య ఉన్నట్లు తేలితే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. దీంతో ప్రాణాంతకం కాకుండా బయట పడవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి..

లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం అనేది సాధారణంగా అస్తవ్యవస్తమైన జీవన విధానం వల్లే వస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేదా డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, మద్యం ఎక్కువగా సేవించేవారికి, పొగ తాగేవారికి కూడా వస్తుందని అంటున్నారు. అధిక బరువు ఉన్నా కూడా ఫ్యాటీ లివర్ వచ్చేందుకు అవకాశాలు ఉంటాయి. అయితే ఫ్యాటీ లివర్ వచ్చిన వారు డాక్టర్ సలహా మేరకు చికిత్స తీసుకోవడంతోపాటు ఆహారంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. దీంతో ఈ వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. జంక్ ఫుడ్స్, నూనె పదార్థాలను మానేయాలి. మద్యం సేవించరాదు, పొగ తాగరాదు. తాజా ఆకుకూరలు, పండ్లు, నట్స్ తినాలి. ఈ జీవనశైలిని పాటిస్తే ఫ్యాటీ లివర్ నుంచి త్వరగా బయట పడతారు.

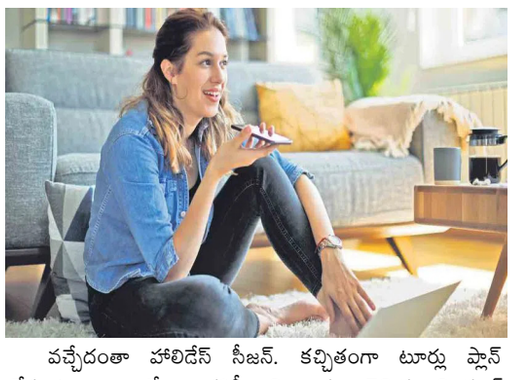
శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టులో విమానానికి బాంబు బెదిరింపు

శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో విమానానికి బాంబు బెదిరింపు వచ్చింది. హైదరాబాద్ నుంచి బ్యాంకాక్ వెళ్లాల్సిన విమానం గేటు వద్దకు రాగానే బాంబు ఉందంటూ ఓ ప్రయాణికుడు అలజడి సృష్టించాడు. వెంటనే అప్రమత్తమైన సీఐఎస్ఎఫ్ సిబ్బంది అతడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఆ సమయంలో విమానంలో 136 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. విమానాన్ని ఐసోలేషన్ ప్రాంత్రానికి తీసుకెళ్లి తనిఖీలు చేశారు. ఎలాంటి బాంబూ లేదని తేల్చారు. గత కొన్నిరోజులుగా విమానాలకు నఖిలీ బాంబు బెదిరింపులు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. శుక్రవారం నాగ్‌పూర్ విమానానికి కూడా బెదిరింపు వచ్చింది. అయితే అది ఉత్తదేనని నిర్ధారించారు. ఈ నెల 14న ముంబైలోని ఛత్రపతి శివాజీ మహరాజ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి బాంబు బెదిరింపు రావడం అలజడి సృష్టించింది. గుర్తు తెలియని వ్యక్తి సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ (సీఐఎస్ఎఫ్) కంట్రోల్ రూమ్‌కు ఫోన్ చేశాడు. ముంబై నుంచి అజర్‌బైజాన్‌కు వెళ్తున్న విమానంలో మహమ్మద్ అనే వ్యక్తి బాంబులను తీసుకెళ్తున్నాడని హెచ్చరించాడు. దీంతో సీఐఎస్ఎఫ్, స్థానిక పోలీసులు ఎయిర్‌పోర్టు ప్రాంగణంలో తనిఖీలు నిర్వహించగా ఎలాంటి పేలుడు పదార్థాలు లభించలేదు. ఈ నేపథ్యంలో బెదింపులకు పాల్పడే వ్యక్తులపై విమాన ప్రయాణ నిషేధం విధించాలని పౌర విమానయాన శాఖ ఆలోచిస్తున్నది.

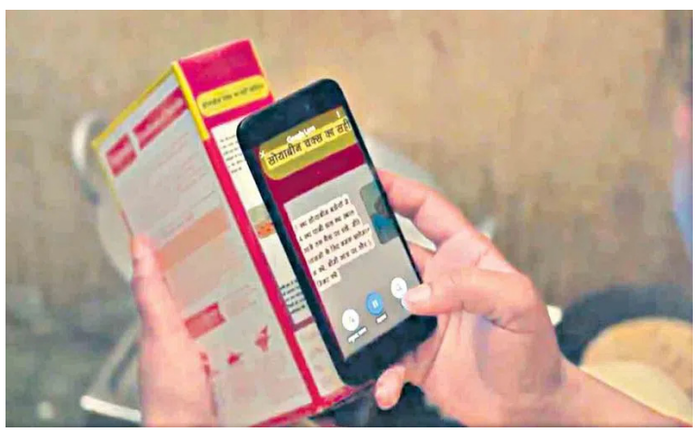
ఆనవాళ్లు చెరిపేద్దామా?

మా ఊరి రాంరెడ్డి రోజు లాగానే మొన్న రాత్రి కూడా టీవీ చూస్తున్నడు. తనకు ఇష్టమైన ఆంధ్ర దీపం చానల్ పెట్టిండు. 'తెలంగాణలో కేసీఆర్ ఆనవాళ్లు లేకుంట చేస్తా'నని తన ప్రియతమ నాయకుడు శపథం చేయడాన్ని రాంరెడ్డి చూసిండు. అప్పటికే ఊరిలోని బెల్టుషాపులో చీపులిక్కర్ తాగిన ఆయన తాను కూడా ఈ మహాయజ్ఞంలో సమిధ కావాలని బలంగా నిశ్చయించుకున్నాడు. ఆ తర్వాత నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. పొద్దున లేవగానే రాత్రి చేసిన శపథం రాంరెడ్డికి గుర్తుకొచ్చింది. ఈ రోజు ఎట్లయిన సరే కేసీఆర్ ఆనవాళ్లు చెరిపివేసుడేనని మనసులో గట్టిగా అనుకున్నడు. ముందుగాల రెడీ అవుదామని.. పండ్ల పుల్ల కోసం ఇంటి బయట ఉన్న వేప చెట్టు దగ్గరకి పోయిండు. అక్కడ హరితహారం కార్యక్రమంలో నాటిన చెట్లలో ఆయనకు కేసీఆర్ కనిపించిండు. ఇన్ని కోట్ల చెట్లు ఎట్లా పీకాలె, కేసీఆర్ ఆనవాళ్లను ఎట్లా చెరిపేయాలో రెడ్డి సాబ్‌కు అర్థం కాలె! పండ్ల పుల్ల వేసుకొని ఇంటి మూలమలుపులకు వెళ్లేసరికి పాడుబడ్డ బోరింగ్‌ను చూడంగనే కాంగ్రెస్, టీడీపీ హయాంలో దాని పూర్వవైభవం గుర్తుకొచ్చింది. బిందెడు నీళ్ల కోసం తమ వాడలోని ఆడవాళ్లు కొట్టుకొని పోలీస్ స్టేషన్‌కు పోయిన విషయం యాదికొచ్చింది. ఇప్పుడు ఎవరి ఇండ్లల్లో వాళ్లు నీళ్లు పట్టుకుంటున్నరు. ఆ మిషన్ భగీరథ నీళ్లలో మళ్లీ కేసీఆర్ కనిపించిండు రాంరెడ్డి సాబ్‌కు. చెరువు కింది పొలానికి నీళ్లు పెడదామని బయల్దేరిన రెడ్డి సాబ్‌కు మిషన్ కాకతీయ పథకంలో బాగు చేసిన చెరువు నిండుకుండలా స్వాగతం పలికింది. ఆ చెరువులోనూ కేసీఆర్ కనిపించిండు. చెరువులో వలలు వేసి ఒక్కొక్కటి 10 కిలోలు పెరిగిన చేపలు పట్టి మురిసిపోతున్న మత్స్యకారుల ముఖంలోనూ కేసీఆరే.. చెరువు కట్టపై పెరిగిన ఈత వనంలో కేసీఆరే.. పోయేటప్పుడు ఆయనకు ఎదురొచ్చిన గొర్ల మంద మేపుతున్న వ్యక్తిలో కూడా కేసీఆరే కనిపించిండు రెడ్డి సాబ్‌కు. తన పొలంలో మోటరు సాలు జేస్తుంటే.. కాంగ్రెస్, టీడీపీ హయాంలో దొంగ రాత్రి కరెంటు పెట్టబోయి పాము కాటుకు గురై చనిపోయిన పాలేరు మల్లయ్య యాదికొచ్చిండు. పొలానికి వస్తున్న 24 గంటల ఉచిత కరెంటు కేసీఆర్ పుణ్యమేనని గుర్తు జేసుకుండు. అప్పట్లో ఎకరం పారించని తన బాయి ఇయ్యాళ కాళేశ్వరం పుణ్యమాని భూగర్భ జలాలు పెరిగి, 5 ఎకరాలు పారిస్తున్న విషయం తెలిసొచ్చింది. అక్కడా కేసీఆరే. మొన్నటివరకు పెట్టుబడికి రైతుబంధు ఇచ్చిన కేసీఆర్ పచ్చని పంటలో కనిపించిండు. దొడ్డు వడ్లు కొనబోమని కేంద్రం అంటే.. 'మా రైతుల వడ్లు మేమే కొంట'మని అన్నదాతను ఆదుకున్న కేసీఆర్ గుర్తుకొచ్చిండు రెడ్డి సాబ్‌కు. ఇంటికి వచ్చే తోవలో గడ్డం చేయించుకోవడానికి పోతే రెండు ఫ్యాన్లకు ఫ్రీగా అందుతున్న కరెంటులోనూ కేసీఆర్ ఉన్నడు. ఇంటికి వస్తే నాడు కేసీఆర్ ఇచ్చిన బతుకమ్మ చీర కట్టుకున్న పటేలమ్మ కనిపించింది. బావతో గొడవపడి ఇంటిమీద ఉన్న చెల్లెకు వస్తున్న ఒంటరి మహిళా పింఛన్ కూడా కేసీఆర్ ఇచ్చిందేనని యాదికి వచ్చి మనసు చలించిపోయింది రెడ్డి సాబ్‌కు. స్నానం చేసుకొని అంగీ ఇస్త్రీ చేయించుకోవడానికి వెళ్తే బొగ్గుల ఇస్త్రీ పెట్టెకు బదులు వాడుతున్న కరెంటు పెట్టెలో కూడా కేసీఆర్ కనిపించిండు. కొడుకును బడిలో దించడానికి పోతే 'మన ఊరు-మన బడి' కార్యక్రమంలో భాగంగా నూతన సొగబులు దిద్దుకున్న బడి కనబడ్డది. కొడుకు మధ్యాహ్నం తింటున్న సన్న బువ్వలో కేసీఆర్ కనిపించిండు. తన పెద్ద బిడ్డ చదువుకుంటున్న గురుకుల పాఠశాలలో కూడా కేసీఆర్ ఆనవాళ్లే ఉన్నయి. భూమి రిజిస్ట్రేషన్ కోసం తహసీల్దార్ ఆఫీసుకు పోయిన రెడ్డి సాబ్‌కు తమ ఊరిని కేసీఆర్ సర్కార్ మండలం కేంద్రంగా చేసిన విషయం యాదికొచ్చింది. గతంలో భూముల రిజిస్ట్రేషన్ కోసం సమర్పించుకున్న ముడుపులు గుర్తుకొచ్చినయి. ఏ ఇబ్బంది లేకుండా నేడు జరుగుతున్న రిజిస్ట్రేషన్, కొత్త పాస్‌బుక్‌లో కేసీఆర్ దర్శనమిచ్చిండు. మండల కేంద్రం నుంచి జిల్లా కేంద్రానికి తారుతో వేసిన డబుల్ రోడ్డులో కేసీఆర్ మెరుస్తున్నడు. నూతనంగా ఏర్పాటైన జిల్లా కేంద్రంలో నిర్మించిన ఇంటిగ్రేటెడ్ ఆఫీసులో కేసీఆరే కనిపిస్తున్నడు రెడ్డి సాబ్‌కు. సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చేసరికి ఇంటి అరుగుపై కూర్చొని బీడీలు చుడుతూ కొంతమంది మహిళలు కనిపించారు. బీడీలు చుడుతూ వాళ్లు పొందుతున్న పింఛన్‌లోనూ కేసీఆర్ ఉన్నడు. తన తల్లికి వస్తున్న వృద్ధాప్య పింఛన్‌లోనూ కేసీఆర్ కనిపిస్తున్నడు రెడ్డి సాబ్‌కు. తండ్రి చనిపోయి పుట్టెడు దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడు ఏ పైరవీ లేకుండానే ఇంటికొచ్చిన రూ.5 లక్షల రైతుబీమా రెడ్డి సాబ్‌కు యాదికొచ్చింది. సైరన్ మోగిస్తూ పెట్రోలింగ్ చేస్తున్న పోలీసుల ఇన్నోవా వాహనంలోనూ కేసీఆర్ ఆనవాళ్లు కనిపించినయి. ఇంటి బయట తళతళ మెరుస్తున్న ఎల్ఈడీ వీధి దీపాల్లోనూ కేసీఆర్ ఉన్నడు. 24 గంటలు నాణ్యమైన కరెంటు రావడంతో తన ఇంట్లో మూలకు పడిన ఇన్వర్టర్‌లో కేసీఆర్ కనిపించిండు రెడ్డి సాబ్‌కు. అంతలోనే రెడ్డి సాబ్‌కు తన తమ్ముడు ఫోన్ జేసిండు. కేసీఆర్ హయాంలోనే బాగుండేదని, రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ వల్ల విదేశీ పెట్టుబడులు వచ్చాయని, హైదరాబాద్‌లో అనేక కంపెనీలు కొలువయ్యాయని, తద్వారా లక్షల ఉద్యోగాలు వచ్చాయని.. ఇప్పుడున్న కాంగ్రెస్ సర్కార్ నిర్వాకం వల్ల శాంతిభద్రతలు క్షీణించి, పెట్టుబడులు రాక, ఉన్న ఐటీ ఉద్యోగం కూడా ఊడిందని ఆవేదనచెందిండు. దీంతో కేసీఆర్ ఆనవాళ్లు చెరిపేయడం సాధ్యం కాదని, రెడ్డి సాబ్‌కు అర్థమైంది. 'ఒరేయ్ తమ్ముడు! తెలంగాణ ఉన్నన్ని రోజులు కేసీఆర్ ఆనవాళ్లు ఉంటాయి. యూట్యూబ్ చానళ్లు, కుహనా మేధావుల మాటలు విని మోసపోయి ఇప్పుడు గోసపడుతున్నం' అని చెప్పుడు రాంరెడ్డి వంతైంది.

అనువాదం మేడ్ ఈజీ..



వచ్చేదంతా హాలిడేస్ సీజన్. కచ్చితంగా టూర్లు ప్లాన్ చేస్తుంటాం. అయితే, అందరికీ అన్ని భాషలు తెలియాలని రూల్ లేదు. సో.. అలాంటప్పుడు పర్యటించే ప్రాంతంలో ఏ భాష మాట్లాడినా మనం అర్థం చేసుకోవాలంటే? ఏముందీ.. ఓ ట్రాన్స్‌లేటర్‌ని పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది. లేదంటే.. లోకల్‌గా ఉండే గైడ్‌ని ఆశ్రయిస్తే సరిపోతుంది అంటారా? అయితే, మీరు టెక్నికల్‌గా చాలా వెనకబడి ఉన్నట్టే. ఎందుకంటే.. చేతిలో స్మార్ట్‌ఫోనే ఉత్తమ అనువాదకుడిగా మారిపోయింది. అందుకు మీ ఫోన్ లో 'గూగుల్ ట్రాన్స్‌లేటర్' యాప్ ఉంటే చాలు. ఒకవేళ లేకపోతే యాప్‌ని ప్లే స్టోర్ నుంచి ఇన్‌స్టాల్ చేయండి. దాంట్లోని ప్రధాన ఆప్షన్స్ వాడుకుని ఇట్టే అనువాదం చేయొచ్చు. ఇంతకీ ఏంటా ఆప్షన్స్? ఎలా వాడుకోవాలో కాస్త వివరంగా తెలుసుకుందాం. ఇద్దరి మధ్య సాగే మాటల బదిలీనే సంభాషణ. మన భాష ఎదుటి వ్యక్తికి రాకపోయినా, ఆ వ్యక్తి భాష మనకు అర్థం కాకపోయినా.. ఆ సంభాషణ ఫలవంతంగా సాగదు. ఇలా భాష రాని వ్యక్తులు భావాలు పంచుకోవడానికి గూగుల్ ట్రాన్స్‌లేట్ యాప్‌లో ప్రత్యేకమైన ఆప్షన్ ఉంది. అదే 'కన్వర్సేషన్'. యాప్‌ని ఓపెన్ చేయగానే ఎడమవైపు కింది భాగంలో ఈ ఆప్షన్ కనిపిస్తుంది. ట్యాప్ చేసి మీకు కావాల్సిన రెండు భాషల్ని ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు మీరు తెలుగు, అవతలి వ్యక్తి తమిళం మాట్లాడతారు అనుకుంటే.. ఆ రెండు భాషల్ని స్క్రీన్ మీద సెట్ చేసుకోవాలి. దీంతో మైక్రోఫోన్ ఆటోమేటిక్‌గా యాక్టివేట్ అవుతుంది. ఇరువురి సంభాషణల్ని రియల్‌టైమ్‌లోనే వింటూ ట్రాన్స్‌లేట్ చేస్తుంది. స్పీకర్ బటన్‌పై నొక్కితే మీరు మాట్లాడేది తమిళంలో ఎదుటి వ్యక్తికి వినిపించొచ్చు. ఎదుటి వారు చెప్పేది తెలుగులోకి ట్రాన్స్‌లేట్ అవుతుంది. దీన్ని కావాలంటే మాన్యువల్‌గా కూడా చేయొచ్చు. ఒక్కో వాక్యాన్ని అనువాదం చేసుకుని.. ఎదుటివారికి వినిపించొచ్చు. ఎదుటి వారు మాట్లాడింది మన భాషలోకి ట్రాన్స్‌లేట్ చేసుకోవచ్చు.



పదాలన్నీ చిట్టాగా..

ఏ ప్రాంతానికి వెళ్లినా కొన్ని వాక్యాలు పదేపదే వాడాల్సి వస్తుంది. ఉదాహరణకు.. 'హలో అండీ.. నమస్తే!!, ఈ అడ్రస్ కాస్త చెబుతారా?, ఇక్కడ ఫుడ్ ఏ హోటల్‌లో బాగుంటుంది?, కాస్త పక్కకు జరుగుతారా?, వీటి ధరెంత?' ఇలా కొన్ని పదాలు పదే పదే పలకాల్సి వస్తుంది. ఈ క్రమంలో మీరు సందర్శించే ప్రాంతానికి చెందిన భాషలో కొన్ని మాటల్ని ముందే అనువదించి సేవ్ చేసుకోవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఆ పదాల్ని పలకడం కూడా కష్టం అవుతుంది. అందుకే.. ఆయా మాటల్ని బుక్‌మార్క్ చేసిపెట్టుకోవడం ద్వారా సులభంగా వాటిని వాడేయొచ్చు. అందుకు ఏం చేయాలంటే.. ఒక్కో వాక్యాన్ని ట్రాన్స్‌లేట్ చేసుకుని వాటి పక్కనే కనిపించే 'స్టార్ట్'ని ట్యాప్ చేసి మార్క్ చేయొచ్చు. ఇలా మార్క్ చేసిన వాటిని ఎప్పుడైనా ఓ జాబితాగా యాక్సెస్ చేయొచ్చు. అందుకు గూగుల్ ట్రాన్స్‌లేట్ హెూం స్క్రీన్‌పై కనిపించే 'స్టార్ట్' ట్యాప్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఒకవేళ ఏదైనా టెక్స్ట్ కంటెంట్‌ని కావాల్సిన లాంగ్వేజ్‌లోకి ట్రాన్స్‌లేట్ చేయాలంటే? 'ఎంటర్ టెక్స్ట్' బాక్స్‌లో చేయొచ్చు. కంపోజింగ్ లేదా కాపీ, పేస్ట్ ద్వారా మేటర్‌ని తీసుకుని కావాల్సిన భాషలోకి అనువాదం చేసుకునే వీలుంది. ఇంకా కావాలంటే.. చేతి రాతతో రాసిన అక్షరాల్ని అనువాదం చేసే వీలుంది. అందుకు ఎంటర్ టెక్స్ట్ పక్కన కనిపించే పెన్సిల్ ఐకాన్ ట్యాప్ చేయాలి. 'రైట్ హియర్' బాక్స్‌లో వేలుతోగానీ, ట్కస్టైలస్‌తోగానీ మీకు కావాల్సింది రాస్తే.. అది ట్రాన్స్‌లేట్ అవుతుంది.

స్కాన్ చేస్తే సరి..

కొత్త ప్రాంతాలు తిరిగే క్రమంలో అక్కడ కనిపించే వాల్ పోస్టర్లు, నోటీస్ బోర్డులు, హెూటల్ మెనూ.. ఇలా మనకు ఎదురుపడే వాటిని ఇట్టే ట్రాన్స్‌లేట్ చేసి అర్థం చేసుకోవాలంటే? సింపుల్.. గూగుల్ ట్రాన్స్‌లేట్‌లోని 'లెన్స్'ని వాడొచ్చు. మీరేదైనా మెనూని తీసుకుని ట్రాన్స్‌లేట్ యాప్‌లోని కెమెరా ఆప్షన్ ఓపెన్ చేయండి. అప్పుడే మీకో మ్యాజిక్ కనిపిస్తుంది. చేతిలో మీరు పట్టుకున్న మెనూపై కెమెరాని ఉంచితే చాలు. అది ఫోన్ స్క్రీన్‌పై మీరు ఎంపిక చేసుకున్న భాషలోకి మారిపోతుంది. అందుకు అనువుగా అనువాదం చేయాల్సిన రెండు భాషల్ని ఎంచుకోవాలి. అంతేకాదు.. అప్పటికే మీరు ఫొటోలు తీసిన బ్యానర్లు, పాంప్లెట్‌లను కూడా ఫొటో గ్యాలరీ నుంచి సెలెక్ట్ చేసుకుని ట్రాన్స్‌లేట్ చేయొచ్చు. ఫొటోను సెలెక్ట్ చేసిన మరుక్షణం అనువాదం అయిపోతుంది. ఇదే మాదిరిగా షాపింగ్‌లోనూ చేయొచ్చు. అంతేకాదు.. డ్రైవింగ్‌లో రోడ్డుపై ఉన్న సైన్ బోర్డులు, ఊర్ల పేర్లు అర్థం కాకపోతే.. కెమెరా ఆప్షన్‌లో దాగున్న గూగుల్ లెన్స్ వాడి అర్థం చేసుకోవచ్చు.

రిటైర్ అయ్యి ఇంటి దగ్గర ఉంటున్న వాళ్ల కోసమే ఈ స్పెషల్ సర్వీస్!

మధ్యతరగతి జీవితం.. బాధ్యతల బందిఖానా. చదువు, పెళ్లి, కుటుంబం, పిల్లలు, చదువులు, వాళ్ల వివాహాలు, అంతలోనే రిటైర్మెంట్. ఆ పరుగులో పడిపోయి నాలుగు గోడలే ప్రపంచంగా బతికేస్తారు. అసలుసిసలు ప్రపంచాన్ని దర్శించే అవకాశమే ఉండదు. అరవై తర్వాతబోలెడంత తీరిక ఉన్నా.. ఎక్కడికీ వెళ్లాలనిపించదు. 'ఓపిక లేకపోవడం అనేది ఓ మానసిక జాడ్యం. మీరు ప్లాన్ చేసుకోండి. మేం తీసుకెళ్తాం' అంటున్నారు కొందరు టూర్ ఆపరేటర్లు. సీనియర్ సిటిజన్లకు పెన్షన్లు వస్తుంటాయి. ఎంతోకొంత పొదుపు సొమ్మూ ఉంటుంది. లేనిదల్లా.. ఉత్సాహమే. ఆ ఒక్కటి అందించగలిగితే.. అరవైలలో ఇరవై వచ్చేస్తుంది. బాక్సర్ వేసుకుని, బ్యాక్‌ప్యాక్ తగిలించుకుని టూర్లకు సిద్ధం అవుతారు. ఢిల్లీకి చెందిన 'సీనియర్ వరల్డ్' అనే సంస్థ ఆ వయోధిక యాత్రికులకు టూర్ ఆపరేటర్‌గా వ్యవహరిస్తుంది. రంగురంగుల చేపలు, పగడాల దిబ్బలతో కనువిందు చేసే సముద్ర గర్భంలో ఈదులాడటం అంటే కలల ప్రపంచంలో అడుగుపెట్టడమే. కాకపోతే.. సాహస విన్యాసాలు చేయడం, పర్వతాలను అధిరోహించడం పెద్దలకు తలకుమించిన పనిలా అనిపిస్తుంది. అంతరిస్క్ ఎందుకని.. ఏ కాశీయాత్రకో పరిమితం అవుతారు. ఇప్పుడు అదంతా గతం. వృద్ధులను సుదూర పర్యటనలకు తీసుకెళ్లడానికి, వారికి సాహసకృత్యాలను పరిచయం చేయడానికి కొన్ని సంస్థలు తమవంతు ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాయి. వాటిలో ఢిల్లీ సమీపంలోని గురుగ్రామ్‌కు చెందిన'సీనియర్ వరల్డ్' ప్రముఖమైంది. దీన్ని రాహుల్ గుప్తా, ఎంపీ దీపు అనే జంట ఆంత్రప్రెన్యూర్స్ ప్రారంభించారు. మొదట్లో సంస్థ సేవలు ఆన్‌లైన్‌లో వృద్ధులకు జీవనశైలి చిట్కాలు అందించడానికి, అవసరమైన వస్తువులు సరఫరా చేయడానికే పరిమితం. క్రమంగా యాత్రలకూ విస్తరించారు. తొలి ప్రయాణికులు ఢిల్లీ వాస్తవ్యులైన.. కెకె రిఖీ, ఆయన భార్య సుధ. ఇద్దరూ 70లలో ఉన్నవాళ్లే. రిఖీ ఆర్మీ ఉద్యోగి కావడంతో క్షణం కూడా తీరిక ఉండేది కాదు. దీంతో ఆ దంపతులు తరచూ తమ పర్యటనలను వాయిదా వేసుకునేవారు. ఆ వెలితిని తీర్చుకునేందుకు రిఖీ రిటైర్మెంట్ తర్వాత.. సీనియర్ వరల్డ్‌ను ఆశ్రయించారు. గడచిన రెండేండ్లలో మూడుసార్లు ప్రపంచాన్ని చుట్టొచ్చారు ఇద్దరూ. సీనియర్ వరల్డ్ ఇప్పటివరకు 200కు పైగా ట్రిప్పులు వేసింది. వీటిలో భూటాన్, ఇండోనేసియా, సింగపూర్, కెన్యా సహా పాతిక విదేశాలు ఉన్నాయి. సుదూర ప్రయాణాలు పెద్దలకు సవాలే. ఓ వయసుకు వచ్చాక ఏదో ఒక ఆరోగ్య సమస్య వారిని ఇబ్బందిపెడుతూ ఉంటుంది. అందుకే, పర్యాటక బృందం బాగోగులు చూసుకోవడానికి ఓ నిపుణుడైన కేర్ మేనేజర్ ఉంటాడు. 'ఎన్నో ఏండ్ల నుంచీ కలలుగా మిగిలిపోయిన యాత్రా స్వప్నాలను నిజం చేయడమే మా లక్ష్యం. ప్రయాణికుల భద్రత మా తొలి ప్రాధాన్యం' అంటారు సీనియర్ వరల్డ్ సహ-వ్యవస్థాపకురాలు దీపు. ఇటీవలి పర్యటనలో ఒక యాత్రికుడికి కౌలాలంపూర్‌లో గుండెపోటు వచ్చింది. టూర్ మేనేజర్ అతని సంరక్షణ బాధ్యతలు తీసుకున్నాడు. ప్రాణాలనూ కాపాడాడు. ఇప్పటివరకు 5,000 మంది పెద్దలు 'సీనియర్ వరల్డ్' సేవలను వినియోగించుకున్నారు. చార్జీలు.. ఐదు రాత్రులకు ఒక్కరికి 50,000 రూపాయల నుంచి చార్జీలు మొదలవుతాయి.

వృద్ధాప్యం భారం కావొద్దు..

గురుగ్రామ్‌లో 2006లో ఓ టెలికాం కంపెనీలో పనిచేస్తున్నప్పుడు.. దీపు, గుప్తా తొలిసారి కలుసుకున్నారు. ఇద్దరివీ ఒకే రకం ఆలోచనలు. పెద్దలు తమ జీవితాన్ని తమకు నచ్చినట్టు, ఎవ్వరి మీదా ఆధారపడకుండ

బతుకమ్మ : ఈ పూల పండగ ఎంత ప్రాచీనమైనది?

తొమ్మిది రోజుల పాటు మహిళలే కేంద్రంగా జరిపే సామూహిక ఉత్సవం బతుకమ్మ. తెలుగు నేలలో తెలంగాణలో ఎక్కువ ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకుంది బతుకమ్మ.తెలంగాణ సాంస్కృతిక, రాజకీయ, అస్తిత్వ ఉద్యమాల్లో బతుకమ్మది చెరగని స్థానం అని సాంస్కృతిక పరిశోధకులు భావిస్తారు.గత పదేళ్లుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారిక పండగగా బతుకమ్మ సంబరాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

బతుకమ్మ తెలంగాణకే పరిమితమా? అది ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎవరు ప్రారంభించారు?

అలిగిన బతుకమ్మ

దసరా పండగకు ముందు ఆశ్వయుజ మాసం శుక్లపక్షంలో తొమ్మిది రోజుల పాటు బతుకమ్మ నిర్వహిస్తారు. ఎంగిలిపూల బతుకమ్మతో ప్రారంభమై సద్దుల బతుకమ్మతో ఈ సంబరాలు ముగుస్తాయి.ఈ తొమ్మిది రోజుల్లో ' అలిగిన బతుకమ్మ' పేరుతో ఆరో రోజున బతుకమ్మ ఆడరు. ఆ రోజును 'అర్రెం' అని పిలుస్తారు.

బతుకమ్మ పుట్టుక వెనుక అనేక పురాణ, జానపద కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

ధర్మాంగధ రాజు కుమార్తె బతుకమ్మ అనేది ఒక పురాణగాథ

అయితే.. వదినలు చేసిన కుట్రలో చనిపోయిన చెల్లెలు, చెరువు ఒడ్డున అన్నయ్యకు తంగేడు చెట్టుగా కనిపించిందన్నది ప్రచారంలో ఉన్న మరొక జానపద కథనం.అయితే చరిత్రకారుల్లో 'బతుకమ్మ' పుట్టుకపై భిన్నాభిప్రాయాలున్నాయి.కాకతీయుల కాలంలో జైనమతంతో సంబంధం కలిగి ఉందని, ఆదివాసీ సమూహాల్లో పుట్టి ఆ తర్వాత మైదాన ప్రాంతాలకు వ్యాప్తి చెందిందన్న విరుద్ధ అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి.జానపద సంప్రదాయానికి చెందిన బతుకమ్మ కాలక్రమంలో 'శిష్టవర్గాల' చేతుల్లో గౌరీ దేవీ, మహాలక్ష్మి ఆరాధనగా మారిందన్న వాదనలూ ఉన్నాయి.స్థూలంగా పరిశీలిస్తే ప్రకృతిని స్త్రీ దేవత రూపంలో ఆరాధించే సంస్కృతిగా బతుకమ్మ కనిపిస్తుంది.

''ఓరుగల్లు కాకతీయులు మొదట జైన మతాన్ని అవలంబించారు. ఆ తర్వాత శైవ మతం తీసుకున్నారు. జైన రక్షక దేవతల్లో ఒకరైన కూష్మాండిని గుమ్మడి పూలతో ఆరాధించేవారు. బతుకమ్మ మతపరమైన ఉత్సవం. జైనం నుంచి వచ్చి, కాలక్రమంలో శైవంగా మారింది'' అని చరిత్రకారులు మలయశ్రీ అభిప్రాయపడ్డారు.బతుకమ్మ ఆదివాసీ సముదాయాల్లో పుట్టి మైదాన ప్రాంతాలకు వ్యాప్తి చెందిందని, బతుకమ్మ సామూహిక నృత్యగానం ఆదివాసీల థింసా నృత్యానికి దగ్గరగా ఉంటుందని కొత్త తెలంగాణ చరిత్ర బృందం కన్వీనర్ శ్రీరామోజు హరగోపాల్ అన్నారు.''ఫలానా సమయంలో పుట్టిందని నిరూపించడానికి శాసనాధారాలు లేవు. సాధారణంగా పూలతో దేవతలను పూజిస్తారు. అయితే, పూలనే పూజించే పండగ ఇది. తల్లులు, శిశువుల మరణాలు ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో సంతానం, ఆరోగ్యాలతో ముడిపడిన స్త్రీదేవతారాధనలో విశ్వాసాన్ని బతుకమ్మ ప్రతిఫలిస్తుంది. బతకడం అనే భావన ఇది'' అని ఆయన అన్నారు.

తీరొక్క పువ్వులు..

''ఏమేమి పువ్వొప్పునే గౌరమ్మ, ఏమేమీ కాయొప్పునే గౌరమ్మ..పొట్లాయి పువ్వొప్పునే గౌరమ్మ, పొట్లాయి కాయొప్పునే గౌరమ్మ..''

బతుకమ్మ పేరు చెప్పగానే గుర్తొచ్చేది తీరొక్క(అనేక రకాల) పువ్వులు, పాటలు.కరీంనగర్‌కు చెందిన జానపద పరిశోధకులు మాదాడి నారాయణ రెడ్డి 1970వ దశకంలో ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ప్రచారంలో ఉన్న బతుకమ్మ పాటలను సేకరించారు.అందులో ఒక పాటలో ప్రస్తావించిన పువ్వుల జాబితాలో.. ఎండియ పువ్వులు, యాపాయి, సన్నజాజి, గన్నేరు, చెన్నజెర్ల, చెన్నంగి, నేతిబీర, నేల గుమ్మడి, ఊడుగు, ఉల్లెంత, కట్లాయి, కలిగొట్టు, చికిరెంత, చిక్కుడు, జాజి, విరజాజి, సంపెంగ, మొగిలి, బంతి, చేమంతి, బంగారి, పత్తి, పగడం పువ్వుల ప్రస్తావన ఉంది.బతుకమ్మలో విరివిగా వాడే తంగేడు పువ్వును తెలంగాణ రాష్ట్ర పుష్పంగా ప్రకటించారు.బతుకమ్మను పేర్చడంలో వాడే పువ్వుల్లో అధిక శాతం నిత్య జీవితంలో, దేవతారాధనలో పెద్దగా వాడనివే ఉంటాయి. అడవి పువ్వులు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.''తెలంగాణలో ఇనుము తయారీ, తోళ్లు శుభ్రం చేసే పరిశ్రమలో తంగేడు బొగ్గు, కర్రను విరివిగా వాడేవారు. గునుగు పూలకు నీటిని శుభ్రపరిచే లక్షణం ఉంది. పనిముట్లు, వస్తువుల తయారీ వంటి ఉత్పత్తి సంబంధిత కార్యకలాపాలతో ముడిపడి ఉన్న ఈ పువ్వులు, మొక్కలతో ఉన్న అనుబంధాన్ని వదులుకోలేక ఇలా గౌరవించారని అనుకోవచ్చు'' అని శ్రీరామోజు హరగోపాల్ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

ఆటపాటల కలబోత

బతుకమ్మ పాటలు చారిత్రక, సామాజిక, సాంస్కృతిక అంశాల కలబోతగా ఉంటాయి.'జానపదుల దేశీ సాహిత్యంలో ప్రాసలు, పాండిత్యం ఉండదు. గ్రామీణులు తమ ఉద్రేకోత్సాహాలను, నమ్మకాలను తెలియజెప్పే సాహిత్యం ఇది. మతం, గాథలు, చరిత్ర మొదలైన అంశాలన్నీ ఈ సాహిత్యంలో నిక్షిప్తమై కుతూహలంతో ఆకట్టుకుంటాయి'' అని ఆంధ్రప్రదేశ్ జానపద సాహిత్యం, సంస్కృతి పుస్తకంలో ప్రొఫెసర్ బిరుదరాజు రామరాజు అభిప్రాయపడ్డారు. పితృస్వామ్య సమాజంలో బతుకమ్మ స్త్రీలకు భావస్వేచ్ఛను ఇచ్చిందన్న అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి.గడప లోపలున్న స్త్రీలు బయటకొచ్చి సామూహిక ఆర్తి, ఆవేదనను పంచుకునే భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛ బతుకమ్మ పాటల్లో కనిపిస్తుందని కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత నలిమెల భాస్కర్ బీబీసీతో అన్నారు.మహిళలు గొంతు విప్పడానికి, వారిలో నిద్రాణమై ఉన్న కళలు బయటికి రావడానికి ఈ పాటలు పనికొచ్చాయి.జనగామ రైలు యాక్సిడెంట్ విషాదాన్ని బతుకమ్మ పాటల రూపంలో పాడుతుంటే తమ చిన్నతనంలో గంటల తరబడి వినేవాళ్లం అని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు.

తెలంగాణకే పరిమితమైందా?

బతుకమ్మ తెలంగాణ ప్రాంతంలోనే బహుళ ప్రాచుర్యం పొందింది.అయితే బతుకమ్మను పోలిన పూల పండగలు దేశంలో మరికొన్ని రాష్ట్రాల్లో కూడా కనిపిస్తాయని జయధీర్ తిరుమల రావు అన్నారు.''నిజానికి అన్ని పండగలు కూడా ప్రాంతీయమైనవే. కొన్ని పండగలు వేరే ప్రాంతాలకు పోవు. ఉన్నవే సరిపోతాయనుకుంటే అతి వ్యాప్తి జరగదు. ఇది ఒక సాంస్కృతిక లక్షణం అంతే'' అని శ్రీరామోజు హరగోపాల్ చెప్పారు.

బతుకమ్మలో కుల వివక్ష - సాంస్కృతీకరణ

శ్రమజీవుల పండగగా ఉన్న బతుకమ్మకు దైవత్వాన్ని ఆపాదించి 'నిమ్న వర్గాలకు' దూరం చేశారని అరుణోదయ విమలక్క అన్నారు. దశాబ్ద కాలం పైగా 'బహుజన బతుకమ్మ' పేరుతో ఆమె ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నారు.''నిజానికి ఇది శ్రమజీవుల పండగ. బహుజనులను ఐక్యం చేయడంలో భాగంగా బహుజన బతుకమ్మ ద్వారా అందరిని ఒకేచోట చేర్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. వెలివాడలు.. ఊరువాడలు కావాలనేది మా నినాదం'' అని విమలక్క అన్నారు.''పండగలు, పబ్బాలు ప్రజాదరణతో పాటూ పేరు, గౌరవం, ఆదాయం పొందినప్పుడు కొన్ని వర్గాలు దాన్ని అందిపుచ్చుకుంటాయి. 'శిష్ట వర్గం' పైపూతలు పెట్టి ఉండవచ్చు. కానీ, మౌలికంగా బతుకమ్మ ఉత్పత్తి వర్గాలకు చెందిన బహుజనులు చేసుకున్న దేవత'' అని శ్రీరామోజు హరగోపాల్ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

'తెలంగాణ ఉద్యమ ఐకాన్‌గా బతుకమ్మ'

తెలంగాణ సాహిత్యకారుల అభిప్రాయంలో.. ప్రత్యేక తెలంగాణ పోరాట సమయంలో ఈ ప్రాంత ప్రాచీన సాహిత్యం వెలికి వచ్చేందుకు, కొత్త సాహిత్య రచనకు బతుకమ్మ ఒక ప్రేరణగా నిలిచింది.''తెలంగాణ ఉద్యమంలో బతుకమ్మ కూడా భాగమైంది. ఇక్కడి ప్రజలతో పాటు బతుకమ్మ కూడా ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనకు పోరాటం చేసింది'' అని జానపద గాయని వొల్లాల వాణి అన్నారు.

ఇందూరులో హింగుళాదేవి ఆలయం

పాకిస్తాన్‌లోని బెలూచిస్తాన్ హింగుళామాత మూలస్థానం

1982లో ఇందూరులో భవసార్ క్షత్రియ సమాజ్‌ఆధ్వర్యంలో నిర్మాణం

రెండు నెలల కిందట ధ్వజస్తంభం ఏర్పాటు

ఏటా ఘనంగా నవరాత్రి ఉత్సవాలు, పండుగలు

52 శక్తి స్వరూపాల్లో ఒకటైన హింగుళాదేవి ప్రధాన ఆలయం పాకిస్తాన్‌లోని బెలూచిస్తాన్ ప్రాంతంలో ఉంది. కరాచీకి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో హింగుళ పర్వతంపై హింగోసీ నదీతీరం ఈ శక్తిపీఠానికి మూలస్థానం. హింగుళా మాత అసలు పేరు కోటరి. హింగుళ పర్వతంపై ఉండటంతో హింగుళాదేవిగా ప్రసిద్ధి పొందింది. ఈ పర్వతంపై గుహలో హింగుళామాత నిత్యం జ్వలిస్తూ దర్శనమిస్తుంది. శ్రీకృష్ణదేవరాయల ఆస్థానంలో అష్టదిగ్గజాల్లో ఒకరైన అల్లసాని పెద్దన రచించిన మనుచరిత్రలో హింగుళాదేవి ప్రస్తావన ఉంది. ఇంతటి ప్రాచీన చరిత్ర కలిగిన ఈ శక్తిస్వరూపిణి ఆలయాన్ని నిజామాబాద్ జిల్లా ఇందూరులో 1982లో నిర్మించారు. రెండు నెలల కిందట ధ్వజస్తంభం ఏర్పాటు చేశారు. రంగరి (వస్త్రాలకు రంగులు వేసే) కులానికి చెందిన 'భావసార్ క్షత్రియ సమాజ్'వారు ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించారు.

దేశవిభజన సమయంలో వచ్చిన భవసార్ క్షత్రియ సమాజ్..

దేశవిభజన సమయంలో రంగరి (భవసార్ క్షత్రియ సమాజ్) కులస్తులు బెలూచిస్తాన్ ప్రాంతం నుంచి రాజస్తాన్‌కు వలస వచ్చారు. తర్వాత కాలంలో దేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో స్థిరపడ్డారు. ప్రస్తుతం నిజామాబాద్ జిల్లాలో వీరు వెయ్యి కుటుంబాలకు పైగా ఉన్నారు. ప్రాచీన చరిత్ర ప్రకారం క్షత్రియులుగా ఉన్న వీరిని అంతమొందించేందుకు పరశురాముడు వెంటాడితే వీరి వంశీయులు దేవీమాత శరణు కోరారు. హింగుళాదేవి వీరిని కాపాడింది. అలాగే వీరికి వస్త్రాలకు రంగులు అద్దే కళను కటాక్షించింది. అప్పటి నుంచి ఈ వృత్తిని చేస్తున్నట్లు ఈ సమాజ్ పెద్దలు తెలిపారు. వీరు కొలిచే హింగుళా దేవి ఆలయాలు రాజస్తాన్, గుజరాత్, కర్ణాటక తదితర రాష్ట్రాల్లో ఈ సమాజ్ వారుండే ప్రాంతాల్లో నిర్మిస్తున్నారు.ఇందూరులోని హింగుళా మాత ఆలయంలో ప్రతిరోజూ అభిషేకం నిర్వహిస్తారు. ప్రతి మంగళవారం భజనలు ఉంటాయి. ప్రతి పౌర్ణమికి యజ్ఞం, సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం, అన్నదానం చేస్తారు. దసరా నవరాత్రులు నిర్వహిస్తారు. ఇందూరులో ఊరపండుగ అయ్యాక వారం రోజుల తర్వాత పసుపు, కుంకుమ, కాగడాలతో పాటలు పాడుతూ గోందాల్ ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు.

మనుషులే దేవుళ్లుగా మారే పురాతన భారతీయ సంప్రదాయం

కేరళలో దాదాపు 300 ఏళ్లుగా ఒక కుటుంబానికి చెందిన పురాతన ఇల్లు ప్రాచీన జానపద ఆచారం తెయ్యంకు వేదికగా ఉంది.పురాతన గిరిజన సంప్రదాయ మూలాలు ఉన్న ఈ తెయ్యం సంస్కృతి హిందూ పురాణాల్లో ప్రస్తావన కంటే ముందు నుంచే ఉంది. ప్రతి ప్రదర్శన ఓ అద్భుతమైన రంగస్థల అనుభూతిని ఇవ్వడంతోపాటు, ప్రదర్శనకారుడు ప్రత్యక్షంగా 'దేవుని అవతారం'లా మారడం ఇందులో కనిపిస్తుంది.కేరళలో, పొరుగునే ఉన్న కర్ణాటకలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక రకాల కాస్ట్యూమ్స్, ముఖానికి వేసుకునే రంగులు, నృత్యాలు, సంగీతం వంటివాటితో దేవుళ్లను కొలుస్తారు.ఏటా కేరళ వ్యాప్తంగా కుటుంబ వేడుకల్లో, ఆలయాల దగ్గర దాదాపు వెయ్యి తెయ్యం ప్రదర్శనలు జరుగుతుంటాయి. వెనకబడిన కులాలు, ఆదివాసీ తెగలకు చెందిన పురుషులు దేవుళ్ల వేషంలో ప్రదర్శనలు చేస్తారు.నిప్పులపై నడవడం, మంటల గుండా నడవడం, పెద్ద గొంతులో శ్లోకాలు చెప్పడం వంటివాటితో అక్కడ ఓ రకమైన ఉద్విగ్న వాతావరణం ఉంటుంది. ఇది సంప్రదాయ కళల ప్రదర్శనశాల అన్న అభిప్రాయం కలిగిస్తుంది.తన కొత్త పుస్తకం 'తెయ్యం: యాన్ ఇన్‌సైడర్స్ విజన్' అనే పుస్తకంలో చరిత్రకారుడు కేకే గోపాలకృష్ణన్ తన కుటుంబం తరాలుగా తెయ్యంకు ఆతిథ్యం ఇవ్వడం గురించి, శక్తిమంతమైన ఈ సంప్రదాయం గురించి ప్రస్తావించారు.కాసర్‌గఢ్ జిల్లాలోని గోపాలకృష్ణన్ పురాతన ఇంటి ప్రాంగణంలో తెయ్యం ప్రదర్శనలు ఇస్తారు. ఆ ప్రదర్శనలను చూసేందుకు వందల మంది వస్తారు.కేరళలో అక్టోబర్ నుంచి ఏప్రిల్ దాకా తెయ్యం సీజన్ ఉంటుంది. వర్షాకాలం ముగిసిన తర్వాత, శీతాకాలపు నెలల్లో ఇది సాగుతుంది. ప్రత్యేకించి ఉత్తర జిల్లాలైన కన్నూర్, కాసర్‌గఢ్ వంటివి తెయ్యంకు ఆతిథ్యం ఇస్తాయి. ఆలయాల దగ్గర ఉండే వేదికల్లో, కుటుంబ ఎస్టేట్లలో ఇవి జరుగుతుంటాయి.

ముందుగా అడవిలో పూజలు

పూర్వీకులను గౌరవించడం, దేవతను ఆరాధించడం, బలం, భద్రతకు గుర్తుగా పులి ఆత్మలను పూజించడం వంటివి చేస్తారు.స్థానిక దేవతలకు గౌరవంగా ప్రదర్శన జరిపేముందు, దగ్గరిలోని అడవిలో సంప్రదాయ పూజలు నిర్వహిస్తారు. అది 'దైవదూతల ఇల్లు' అన్న నమ్మకంతో అలా చేస్తారు.ఆ వేడుక తర్వాత దైవదూతను దైవం ఆవహిస్తుందని నమ్ముతారు.

ఆచారాల్లో మహిళల కీలక పాత్ర

గోపాలకృష్ణన్ నాయర్ కులంలో మాతృవంశ తెగ అయిన నంబియార్ కమ్యూనిటీకి చెందినవారు. కుటుంబంలో అందరికన్నా పెద్ద వ్యక్తి ఈ ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తారు. వయసు, అనారోగ్యం వంటి కారణాలతో ఆయన ఆ బాధ్యతలు నిర్వహించలేకపోతే, కుటుంబంలో తర్వాత పెద్ద అయిన పురుషుడు ఆ విధులు నిర్వహిస్తారు.కుటుంబంలో అందరికన్నా వయసులో పెద్ద అయిన మహిళ, ఈ కార్యక్రమాల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు.సంప్రదాయాలను సరిగ్గా పాటించేలా, ఆచార వ్యవహారాలు నెరవేర్చేలా, ఇళ్లల్లో అందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు జరిగేలా చూసుకుంటారు.''కుటుంబ వారసత్వాన్ని కాపాడుకోవడానికి, కొనసాగించడానికి వారు అన్నివిధాలా ప్రయత్నిస్తారు. సమాజం నుంచి వారు చాలా గౌరవం పొందుతారు'' అని గోపాలకృష్ణన్ చెప్పారు.

అగ్నికి ప్రాధాన్యత

గట్టిగా ఏడవడం, మంటలు, ఇతిహాసాలలోని లోతును ప్రతిబింబించే సన్నివేశాలు, నృత్యాలు తెయ్యం ప్రదర్శనలో నిండి ఉంటాయి.ఈ ప్రదర్శనలో భాగంగా సాహసోపేతమైన పనులు చేసేవారికి కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన గాయాలవుతాయి. అవయవాలు కోల్పోవడం వంటివి కూడా జరుగుతుంటాయి.''స్వచ్ఛతకు, ఆచారం పాటించడం ద్వారా వచ్చే శక్తికి సంబంధించిన తెయ్యం ప్రదర్శనల్లో నిప్పుకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. కొన్ని ప్రదర్శనల్లో తెయ్యం నృత్యకారులు మంటల గుండా నడవడం, కాగడాలను పట్టుకోవడం వంటివాటితో నేరుగా అగ్నితో అనుసంధానంలోకి వెళ్తారు. దేవతల అతీంద్రియశక్తులకు గుర్తుగా ఇవి నిర్వహిస్తారు'' అని గోపాలకృష్ణన్ చెప్పారు.దేవతల శక్తిని వర్ణించడానికి, ఆధ్యాత్మిక వాతావరణ పరిస్థితులు సృష్టించడానికి అగ్ని ఒక శక్తిమంతమైన సాధనంగా ఉంటుందని భావిస్తారు.

దేవతల రూపంలో...

తెయ్యం ప్రదర్శన చేసేవారిని దేవదూతలుగా భావిస్తారు.దేవదూతలను... దేవుళ్లు, దేవతలు, పురాతన ఆత్మలు, జంతువులు, ప్రకృతి శక్తుల వ్యక్తీకరణగా ఈ ప్రదర్శనలను చూడొచ్చు.తెయ్యం ప్రదనర్శనకారుడు కాళీమాత రూపం రక్తేశ్వరిలా కనిపిస్తున్నారు.ఆమె రక్తంతో తడిసినట్టుగా ఆ రూపాన్ని చిత్రీకరించారు. ఆమెను శక్తికి, విధ్వంసకర సామర్థ్యానికి సంకేతంలా చూపించారు.ఇలాంటి వేషధారణ, ఆచారపరమైన నృత్యం ద్వారా ప్రదర్శనకారుడు కాళీమాత శక్తిని, భద్రతను, న్యాయాన్ని, ఆధ్యాత్మిక భావనను ప్రతిబింబిస్తారు.

ప్రత్యేక అలంకరణలు

ప్రదర్శన సమయంలో కళాకారులు పూర్తిగా పరివర్తన చెందుతారు. దేవదూతల్లా కనిపిస్తారు. అనేక రకాల కాస్ట్యూమ్‌లు, శరీరంపై వేసుకునే పెయింట్‌లు, విభిన్నరంగులతో ప్రాణంతో కదులుతున్న దేవతల్లా కనిపిస్తారు.దేవత రూపంలో కనిపించడానికి ఓ కళాకారుడు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. నృత్యం ప్రారంభించేముందు తన రూపాన్ని మరోసారి జాగ్రత్తగా అద్దంలో చూసుకుంటున్నారు. అప్పుడు జాగ్రత్తగా ఆధ్యాత్మిక రూపంలోకి మారే సన్నాహాలు జరుగుతాయి.ముఖంపై ప్రత్యేక గుర్తులు, విభిన్న డిజైన్‌లు, విలక్షణమైన రంగులు వంటివాటితో తెయ్యం కళాకారుల మేకప్ చూడగానే ఆకట్టుకుంటుంది.దేవదూతలను తలపించేలా కళాకారుడు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. సంప్రదాయ కళల వైవిధ్యాన్ని పట్టిచూపేలా ఇది ఉంటుంది. కొన్ని రకాల తెయ్యం ప్రదర్శనలకు ముఖంపై పెయింటింగ్‌లు అవసరం లేదు. మాస్కులు చాలు.

ప్రకృతితో మనిషి అనుబంధాన్ని కళ్లకు కట్టేలా

ప్రకృతిలో ఇతర ప్రాణులకు, మనుషులకు గల అనుబంధం తెయ్యం మూలాల్లో కనిపిస్తుంది.పాకుతున్న మొసలిలా కనిపించే ఈ తెయ్యం దేవదూత ప్రదర్శన సరీసృపాల శక్తిని సూచిస్తుంది. ప్రమాదాలకు వ్యతిరేకంగా రక్షణ కల్పిస్తామన్న భరోసాను అందిస్తున్న భావన కలిగిస్తుంది.ఇలాంటి కాస్ట్యూమ్‌లు, నృత్యభంగిమలతో తెయ్యం ప్రకృతితో మనిషికి వేళ్లూనుకుపోయిన అనుబంధాలకు నిదర్శనంగా ఉంటుంది.

భక్తులకు ఆశీర్వాదం

ప్రదర్శన తర్వాత దైవదూత పెద్ద ఎత్తున అక్కడికి వచ్చిన భక్తులను ఆశీర్వదిస్తారు. ఇక్కడ ఓ మహిళా భక్తురాలు దైవదూతతో తన సమస్యలను చెప్పుకుంటున్నారు. దేవుడు తన సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతున్నారు.అప్పటిదాకా ప్రదర్శనలతో ఉన్న ఓ రకమైన ఉద్విగ్న వాతావరణంలో ఆధ్యాత్మికత కనిపిస్తుంటుంది. ఇక్కడ భక్తితో పాటు మానసిక బలహీనతలూ బయటపడుతుంటాయి.

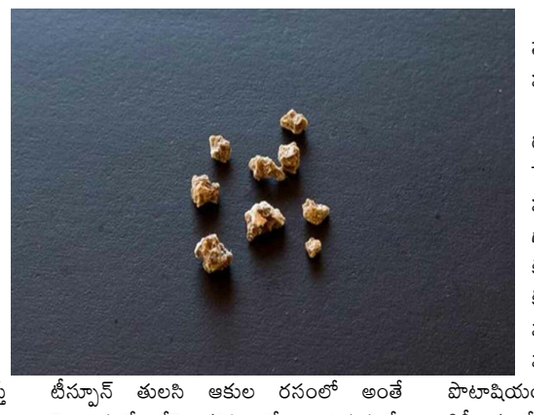
తెలంగాణ సేన

ఆదివారం 09 - 02 - 2025

ఈ మొక్క ధర రూ. 150.. కొన్నేళ్ల తర్వాత వాటి ధర రూ. 3 నుంచి 5 లక్షలు

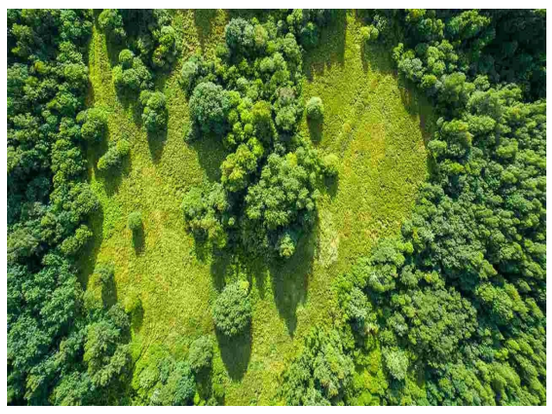
ప్రస్తుతం సహరాన్‌పూర్ ప్రాంత రైతులు విభిన్న పంటల సాగులో ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. గంగో అసెంబ్లీ పరిధిలోని ఖండ్లానా గ్రామానికి చెందిన కుశాల్ చౌహాన్, యూట్యూబ్‌లో చూసిన వీడియోల ప్రభావంతో తన పొలంలో చందనం సాగు చేయడం ప్రారంభించాడు. తన 1 ఎకరా భూమిలో 400 గంధపు చెట్లను కర్ణాటక నుంచి తెప్పించి నాటాడు. శ్రీగంధం సాగు క్రమంలో, 7-8 ఏళ్ల పాటు పండించుకోవచ్చని తెలిపారు. శ్రీగంధం చెట్టు పూర్తిగా పెరిగి, మార్కెట్లోకి వచ్చేందుకు సుమారు 15 నుంచి 20 ఏళ్లు పట్టవచ్చు. ఆ సమయంలో ఒక్కో చెట్టును రూ.3 నుంచి 5 లక్షల వరకు అమ్ముకోవచ్చు. అంటే, రైతు ఇతర పంటలతో పాటు చందనం సాగు చేస్తే 15-**20 ఏళ్లలో మంచి లాభాలు పొందవచ్చు.** అంతేకాక, ఈ సాగులో ప్రత్యేక రసాయన ఎరువుల అవసరం లేకపోవడం రైతులకు బాగా కలిసివస్తుంది. స్థానిక ఎరువులు మాత్రమే చందనం చెట్లకు సరిపోతాయి. కుశాల్ తన చెట్ల రక్షణ కోసం భవిష్యత్తులో సీసీటీవీ కెమెరాలను కూడా ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. యూట్యూబ్ ద్వారా ప్రేరణ రైతు కుశాల్ చౌహాన్, స్థానిక వార్తా ఛానెల్ 18కి మాట్లాడుతూ 400 గంధపు చెట్లను నాటినట్లు తెలిపారు. ఒక్కొక్క గంధపు మొక్క ఖరీదు సుమారు రూ.150. యూట్యూబ్‌లో చందనం సాగు పద్ధతులను చూసిన కుశాల్, మంచి పంట పండించి మంచి లాభం పొందే లక్ష్యంతో ఈ ప్రణాళికను ఆచరణలో పెట్టాడు. మార్కెట్లో చందనం కిలో ధర సుమారు రూ.15,000 నుంచి 20,000 వరకు ఉంది. కుశాల్ చౌహాన్ ఇంతకుముందు చెరకు, పూల పంటలను సాగు చేశాడని, ఇప్పుడు చందనం పంటతో పాటు, మరో 7-8 ఏళ్ల పాటు ఇతర పంటలను కూడా హాయిగా సాగు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు.

కిడ్నీలలో రాళ్లను కరిగించే ఇంటి చిట్కాలు..!



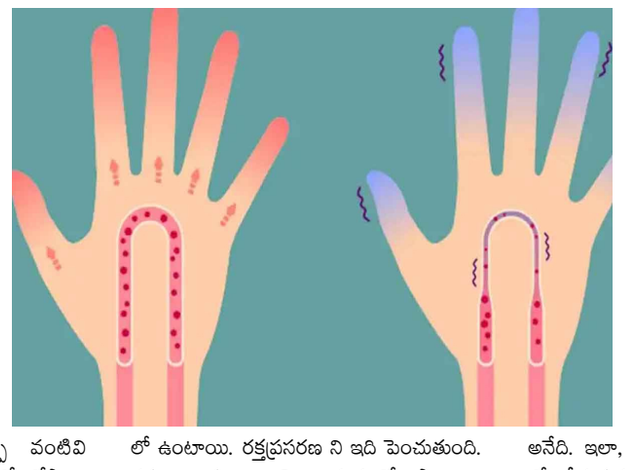
మన శరీరంలో కిడ్నీలు వ్యర్థాలను ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పంపుతూ నిరంతరాయంగా పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ క్రమంలో కిడ్నీల్లో పేరుకుపోయే స్ఫటికాలు రాళ్లుగా మారుతాయి. అయితే కిడ్నీ స్టోన్లు రావడం సహజమే అయినా ఇవి వచ్చేందుకు పలు కారణాలు ఉంటాయి. నీళ్లను సరిగ్గా తాగకపోయినా, పాలకూర, టమాటా వంటి క్యాల్షియం, ఆగ్జలేట్స్ ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా, పలు రకాల మెడిసిన్లను వాడుతున్నా కూడా కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడుతుంటాయి. అయితే కిడ్నీ స్టోన్లు వస్తే చిన్నవి అయితే డాక్టర్ సలహా మేరకు మందులను వాడితే కరిగిపోతాయి. ఇక డాక్టర్లు రాసిచ్చే మందులతోపాటు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల కూడా కిడ్నీ స్టోన్లను కరిగించుకోవచ్చు. ఇక ఆ చిట్కాలు ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం. మెంతులు.. ఒక టీస్పూన్ మెంతులను రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం పరగడుపునే ఆ మెంతులను తిని ఆ నీళ్లను తాగాలి. దీని వల్ల కిడ్నీల్లోని రాళ్లు సహజసిద్ధంగా కరిగిపోతాయి. అలాగే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. కిడ్నీ స్టోన్లను కరిగించడంలో మెంతులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇక తులసి ఆకుల రసం కూడా కిడ్నీ స్టోన్లను కరిగిస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ తులసి ఆకుల రసంలో అంతే మోతాదులో తేనె కలిపి రోజూ ఉదయాన్నే తాగాలి. కనీసం 6 నెలల పాటు ఇలా చేస్తే కిడ్నీల్లోని రాళ్లను కరిగించుకోవచ్చు. వేపాకులను కాల్చి బూడిద చేయాలి. దీన్ని ఒక రోజు అలాగే నిల్వ ఉంచాలి. తరువాత ఒకటిన్నర గ్రాముల పొడిని తీసుకుని ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి తాగాలి. రెండు పూటలా ఇలా తాగుతుంటే రాళ్లు కరిగిపోతాయి. అలాగే కొత్తిమీర ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను రోజుకు ఒకసారి తాగుతుంటే కిడ్నీల్లో ఉండే స్టోన్స్ కరిగిపోతాయి. పెసర కట్టు.. పొద్దు తిరుగుడు చెట్టు వేళ్ల పొడి పావు టీస్పూన్ తీసుకుని ఒక గ్లాస్ మజ్జిగలో కలపాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. అరకేజీ పెసర పప్పును లీటర్ మంచినీళ్లలో కలిపి కాచి తరువాత పైన తేరిన కట్టును తాగితే రాళ్లు పడిపోతాయి. సీమగోరింట విత్తనాలు 1 నుంచి 2 గ్రాములు తీసుకుని ప్రతి రోజు ఉదయం మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే రాళ్లు కరిగిపోతాయి. పుచ్చకాయ జ్యూస్‌ను రోజూ ఒక గ్లాస్ మోతాదులో తాగుతుంటే కిడ్నీల్లోని రాళ్లు కరిగిపోతాయి. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో పుచ్చకాయలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. పుచ్చకాయల్లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీలకు మేలు చేస్తుంది. పుచ్చకాయను తింటే శరీరంలోని యాసిడ్ లెవల్స్ నియంత్రణలోకి వస్తాయి. దీంతో కిడ్నీల్లోని రాళ్లు సులభంగా కరిగిపోతాయి. నిమ్మరసం.. నిమ్మకాయ రసంలో సిట్రిక్ యాసిడ్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అలాగే ఈ రసంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇవి క్యాల్షియం ఆధారిత కిడ్నీ స్టోన్లను కరిగించడంలో ఎంతగానో సహాయపడతాయి. కనుక ఒక గ్లాస్ నీటిలో కాస్త నిమ్మరసం కలిపి రోజూ ఏదో ఒక సమయంలో తాగుతుండాలి. గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉన్నవారు ఉదయం పరగడుపున కాకుండా వేరే ఏదైనా సమయంలో ఈ నీళ్లను తాగాలి. దీంతో ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా పలు సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించి కిడ్నీ స్టోన్లను కరిగించుకోవచ్చు.

దేశంలోనే అత్యంత స్వచ్ఛమైన గాలి వీచే నగరాలివే..



దీపావళి పండుగ తరువాత దేశ వ్యాప్తంగా వాయు కాలుష్యం భారీగా పెరిగింది. ముఖ్యంగా దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్(ఏక్యూఐ) 400 దాటింది. ఇది చాలా ప్రమాదకర స్థాయి. ఒక్క ఢిల్లీలోనే కాదు.. చాలా నగరాల్లో ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. కాలుష్యపూరితమైన గాలిలో ప్రజలు జీవించాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. అయితే, దేశంలోనే అత్యంత స్వచ్ఛమైన గాలి ఉన్న నగరం/నగరాలు ఏంటో తెలుసా? ఉత్తమ గాలి నాణ్యత ఉన్న నగరం ఏది? దేశంలో స్వచ్ఛమైన గాలి ఉన్న టాప్ 10 నగరాలు/ప్రాంతాల పేర్లు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. చన్నరాయపట్నం.. కర్ణాటకలోని హసన్ జిల్లాలో ఉన్న చన్నరాయపట్నం నగరంలో అత్యంత స్వచ్ఛమైన గాలి ఉంది. అందుకే ఈ ప్రాంతం టాప్ 1 లో నిలిచింది. చన్నరాయపట్నంలోని సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు 8 పాయింట్స్‌గా నమోదైంది. బిష్ణుపూర్.. పరిశుభ్రమైన గాలి ఉన్న నగరాల జాబితాలో పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని బిష్ణుపూర్ రెండో స్థానంలో ఉంది. సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు బిష్ణుపూర్ ఏక్యూఐ 10 పాయింట్స్ నమోదైంది. ఈ 3 నగరాల్లో అస్సాంకు చెందిన సిల్చార్, మణిపూర్‌కు చెందిన కక్చింగ్, కర్ణాటకలోని బేలూర్ నగరం మూడవ స్థానంలో ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాల్లో సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు 11 పాయింట్స్ నమోదైంది. కోహిమా.. నాగాలాండ్ రాజధాని కోహిమా పరిశుభ్రమైన గాలిలో ఆరవ స్థానంలో ఉంది. ఇక్కడ సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు 12 గా నమోదైంది. హసన్, ఇంఫాల్.. దేశంలోని స్వచ్ఛమైన గాలిలో కర్ణాటకలోని హసన్ నగరం, మణిపూర్ రాజధాని ఇంఫాల్ కూడా టాప్ 10లో ఉన్నాయి. ఈ రెండు నగరాల్లో సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు ఏక్యూఐ 13 నమోదైంది. ఐజ్వాల్.. మిజోరం రాజధాని ఐజ్వాల్‌లో కూడా గాలి చాలా శుభ్రంగా ఉంది. గాలి నాణ్యత ఆధారంగా ఐజ్వాల్ తొమ్మిదవ స్థానంలో ఉంది. సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు ఐజ్వాల్‌లో ఏక్యూఐ 14 నమోదైంది. మదనపల్లి.. పరిశుభ్రమైన గాలి ఉన్న మొదటి 10 నగరాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని మదనపల్లి 10వ స్థానంలో ఉంది. ఇక్కడ సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు ఏక్యూఐ 15 పాయింట్స్ నమోదైంది.

రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఇలా చేయండి..!



చాలామంది, ఈ రోజుల్లో అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కారణంగా బాధపడుతున్నారు. రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ శరీరం అంతటా రక్తం, ఆక్సిజన్ పోషకాలని ఇస్తుంది. శరీరంలోని కొన్ని ప్రధాన భాగాలకి రక్తప్రసరణ తగ్గితే, ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. రక్తం గడ్డ కట్టడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి. రక్తప్రసరణ సరిగా జరగదు. రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోతే, కండరాలు తిమ్మిరి, జలదరింపు, అవయవాల్లో నొప్పి వంటివి కనపడుతూ ఉంటాయి. రక్తప్రసరణలో లోపాలు వచ్చినట్లయితే, ఇలా సమస్య నుండి బయటపడొచ్చు. శరీరంలో రక్తప్రసరణ సక్రమంగా లేకపోతే జీర్ణ సమస్యలు, చేతులు లేదా కళ్ళల్లో చల్లదనం, కండరాలు తిమ్మిరి, నొప్పి ఇలాంటివి మనం చూస్తూ ఉంటాం. మిరియాలు రక్తప్రసరణ కి బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఫైటో కెమికల్స్ మిరియాల లో ఉంటాయి. రక్తప్రసరణ ని ఇది పెంచుతుంది. రక్తనాళాలకు బలాన్ని ఇవ్వడంతో పాటుగా, ధమనుల్లో ఫలకం ఏర్పడడాన్ని కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది. నొప్పిని తగ్గించే క్రీముల్లో కూడా మిరియాలను వాడడం జరుగుతుంది. రక్తనాళాల గోడల్లో ఉండే చిన్న కండరాలని సడలించడం ద్వారా, రక్తాన్ని శిరలు ధమనుల ద్వారా మరింత సులభంగా ప్రవహించేటట్టు చూస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లు కూడా, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రక్తప్రసరణ బాగా జరిగేటట్టు దానిమ్మ పండ్లు చూస్తాయి. ప్రతిరోజు వ్యాయామానికి ముందు దానిమ్మ పండ్లు తీసుకుంటే, రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఉల్లిపాయలు తీసుకుంటే కూడా రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత, ఉల్లిపాయ రసాన్ని తీసుకుంటే, రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరుగుతుంది. చూశారు కదా రక్తప్రసరణ బాగా జరగడానికి ఎటువంటి వాటిని తీసుకోవాలి అనేది. ఇలా, మీరు ఈ ఆహార పదార్థాలని డైట్ లో తీసుకున్నట్లయితే, కచ్చితంగా రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. అనేక సమస్యలను దూరంగా ఉండొచ్చు. దాల్చిన చెక్క కూడా రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తప్రసరణ దాల్చినతో మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క బెరడు సారాన్ని ప్రతి రోజు 8 వారాల పాటు తీసుకుంటే, హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు.

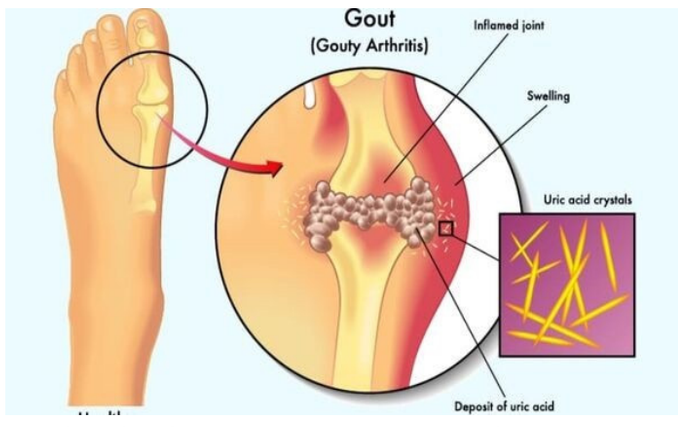
బీపీ, గుండె జబ్బులు ఉన్నవాళ్లకు వరం.. ముల్లంగి..!

ఆరోగ్యానికి ముల్లంగి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముల్లంగిని తీసుకోవడం వలన అనేక సమస్యలు తొలగిపోతాయి. తెల్ల ముల్లంగిని మనం అనేక రకాల వంటకాలని తయారు చేసుకోవడానికి వాడుతూ ఉంటాము. ముల్లంగిలో ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, క్యాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీస్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముల్లంగిని తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. క్యారెట్లు, క్యాబేజీ, ముల్లంగి ఇవన్నీ కూడా ఆకలిని పుట్టిస్తాయి. నిజానికి మనకి దొరికే కూరగాయలని మనం తీసుకోవడం వలన పోషకాలు బాగా అందుతాయి. తెల్ల ముల్లంగి తీసుకోవడం వలన రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవాళ్లు ముల్లంగిని తీసుకుంటే రక్తపోటు కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని కూడా ముల్లంగితో పెంచుకోవచ్చు. ముల్లంగిని తీసుకోవడం వలన ఒకటి కాదు రెండు కాదు అనేక లాభాలు ఉంటాయి. ముల్లంగి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెంపొందిస్తుంది. ముల్లంగిని మనం సలాడ్ వంటి వాటిలో కూడా వేసుకుని తీసుకోవచ్చు. ముల్లంగిలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫోలిక్ యాసిడ్, పొటాషియం ఉంటాయి. రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలని నిర్వహించడానికి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ముల్లంగి సహాయం చేస్తుంది. ముల్లంగిలో కొల్లాజెన్ అనే పోషక పదార్థం ఉంటుంది. రక్తనాళాలని బలోపేతం చేయడానికి ఇది సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది. ముల్లంగిని తీసుకుంటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు కూడా ఉండవు. ముల్లంగితో ఎసిడిటీ సమస్యకి కూడా చెక్ పెట్టొచ్చు. ఎసిడిటీ, ఉబకాయం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వంటివి ముల్లంగితో తొలగిపోతాయి. వికారం వంటి సమస్యలు కూడా ఉండవు. చాలామంది ఈ రోజుల్లో ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు, ఈ సమస్యని తొలగించడానికి ముల్లంగి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. బీపీ, గుండె జబ్బులు ఉన్నవాళ్లు ముల్లంగి తీసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది.

అన్నం ప్రెజర్ కుక్కర్ లో అస్సలు వండకూడదా?

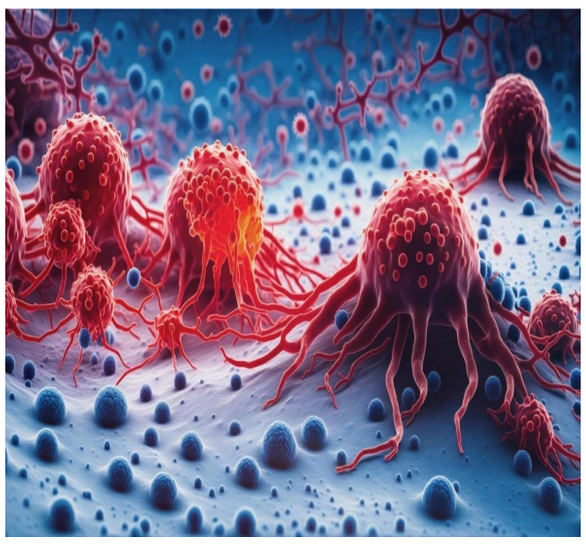
ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వంట చేయడం వల్ల ఆ ఆహారంలోని న్యూట్రియంట్స్, పోషకాలు తగ్గిపోతాయట. కొన్ని ఫుడ్స్ అయితే పోరపాటున కూడా కుక్కర్ లో వండకూడదట. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం.. ప్రెజర్ కుక్కర్ దాదాపు ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లోనూ ఉంటుంది. దాదాపు చాలా మంది ఈ ప్రెజర్ కుక్కర్ లోనే వంట చేస్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే.. దీనిలో వంట చేయడం చాలా సులభంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ సేపు స్టవ్ దగ్గర నిలపడాల్సిన అవసరం ఉండదు. చాలా తక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది కూడా. అందుకే అందరూ ప్రెజర్ కుక్కర్ మీద ఆధారపడుతూ ఉంటారు. కానీ, ఈ ప్రెజర్ కుక్కర్ లో అన్ని రకాల వంటలు వండకూడదట. నిపుణుల ప్రకారం, మనం నార్మల్ గా వంట చేసిన దాని కంటే.. ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వంట చేయడం వల్ల ఆ ఆహారంలోని న్యూట్రియంట్స్, పోషకాలు తగ్గిపోతాయట. కొన్ని ఫుడ్స్ అయితే పోరపాటున కూడా కుక్కర్ లో వండకూడదట. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం.. 1.అన్నం మనలో చాలా మంది ప్రెజర్ కుక్కర్ లో అన్నం వండుతూ ఉంటారు. కానీ..అసలు అన్నాన్ని ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండకూడదట. ఎందుకంటే కుక్కర్ లో అన్నం వండటం వల్ల దాని ప్రెజర్ కారణంగా అరుగుదల సమస్యలు వస్తాయట. అంతేకాదు యూరిక్ యాసిడ్ కూడా పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. 2.ఆకు కూరలు.. ఇక చాలా మంది ప్రెజర్ కుక్కర్ లో ఆకుకూరలు వండుతూ ఉంటారు. కానీ.. ఆకుకూరలు కూడా ప్రెజర్ కుక్కర్ లో పొరపాటున కూడా వండకూడదట. ఎందుకంటే ఇలా వండటం వల్ల దాని నుంచి నైట్రోజన్ వాయువు బయటకు విడుదల అవుతుందట. ఇది విషపూరితంగా మారుతుందట. 3.నూడిల్స్.. నూడిల్స్ కూడా ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండకూడదట. ఎందుకంటే వీటిలో స్టార్చ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ స్టార్చ్ బయటకు వెళ్లిపోవాలి. ఇది అరుగుదల సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. 4.చేపలు.. చేపలను కూడా ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండకూడదు. ఇలా వండటం వల్ల చేప ఆకారం పాడవ్వడమే కాదు, అందులో నుంచి బ్యాక్టీరియా బయటకు వచ్చి మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందట. అందుకే ఆ పొరపాటు చేయకూడదు. చేపలోని పోషకాలు కూడా తగ్గిపోతాయి, చేపలు మాత్రమే కాదు సీ ఫుడ్స్ ఏవీ.. కుక్కర్ లో వండకూడదు. 5 పాస్తా కూడా ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండకూడదు. ఎందుకంటే.. పాస్తాలో కూడ స్టార్చ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే.. దీనిని కుక్కర్ లో వండి తినడం వల్ల.. చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది 6.బంగాళ దుంపలు.. మీరు కనుక బంగాళ దుంపలను ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండుతున్నట్లయితే.. ఆ అలవాటును వెంటనే మార్చుకోవాలి. ఎందుకంటే .. కుక్కర్ లో వండటం వల్ల దానిలోని పోషకాలు తగ్గిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగిందా? ఆందోళన పడకండి! తగ్గించడానికి సహాయపడే 8 ఆహారాలు ఏమిటి?



మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని హైపర్‌యూరిసెమియా అంటారు. ప్యూరిన్లు మీరు తినే ఆహారం మరియు పానీయాలలో రసాయనాలను విచ్ఛిన్నం చేసినప్పుడు మీ శరీరం సృష్టించే వ్యర్థ ఉత్పత్తి. మీ రక్తం చాలా యూరిక్ యాసిడ్‌ను కరిగిస్తుంది. ఇది మీ మూత్రానికి తీసుకువెళుతుంది మరియు మీరు మూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు విసర్జించబడుతుంది. కానీ మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటే, హైపర్యూరిసెమియా వస్తుంది. ఈ అదనపు యూరిక్ యాసిడ్ మీ శరీరంలో పేరుకుఎరోయి రాళ్లుగా మారి మీ కీళ్లలో కీళ్లనొప్పులకు కారణమవుతుంది. ఇది మీ కిడ్నీలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను కూడా కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధి చికిత్స ద్వారా నయమవుతుంది. ఈ వ్యాధి విషయంలో మీరు చాలా నీరు త్రాగాలి. డాక్టర్లు కూడా మందులు రాస్తారు. ప్రతి 5 మందిలో ఒకరికి ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. లక్షణాలు మీకు హైపర్‌కలేమియా ఉంటే, అది మీ శరీరం అంతటా నొప్పి మరియు నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. మీ ఎముకలు, కీళ్ళు, పొరలకు శాశ్వత నష్టం కలిగించవచ్చు. కిడ్నీ వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొవ్వు కాలేయం మరియు జీవక్రియ వ్యాధులు అన్ని వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు. హైపర్యూరిసెమియా సంభవించినప్పుడు, చాలా సందర్భాలలో, లక్షణాలు కనిపించవు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడితే తప్ప చాలా మంది దీనిని గమనించరు. తీవ్రమైన నొప్పి, ఎరుపు, దృఢత్వం, వాపు, కొవ్వు దహనం, కీళ్లలో మంటలు ఉంటాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల లక్షణాలు వెనుక నొప్పి వాంతులు అవుతున్నాయి జ్వరం మూత్రంలో రక్తం మూత్ర విసర్జన సమయంలో నొప్పి మూత్ర విసర్జన చేయడంలో ఇబ్బంది తరచుగా మూత్రవిసర్జన మూత్రంలో దుర్వాసన శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్‌ని ఎక్కువగా తీసుకొచ్చే ఆహారాలు ఎర్ర మాంసం కాలేయం ఫుట్ వంటకాలు ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు పానీయాలు మద్యం ఎక్స్పోజర్ ప్రమాదాలు ఊబకాయం మగ శిశువులో పుట్టినప్పుడు సంభవిస్తుంది మద్యం క్రమం తప్పకుండా వినియోగించినప్పుడు ప్యూరిన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు జన్యువులుజి హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్నవారికి రక్తపరీక్షలో మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలితే, మన ఆహారంలో పీచుపదార్థాలు మరియు నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా చేర్చుకోవాలి. కొత్త కణాలను ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాలు కూడా తీసుకోవాలి. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఆహారంలో దానిమ్మ మరియు ఆకుకూరల పండ్ల రసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మీ శరీరం చాలా యూరిక్ యాసిడ్‌ను స్రవిస్తే, అది మూత్రపిండాల్లో రాళ్లతో సహా రుగ్మతలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి మీరు మీ శరీరంలో సరైన యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నిర్వహించాలి. దీని కోసం మీరు సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అవి ఏమిటో చూడండి. చెర్రీ పండ్లు చెర్రీస్‌లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఆంథోసైనిన్‌లు మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు మరియు వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చెర్రీలను మీ ఆహారంలో తరచుగా చేర్చుకోవాలి. సిట్రస్ పండ్లు నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష వంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను కూడా తగ్గించగలవు. ఇది విటమిన్ సి కలిగి ఉంటుంది మరియు యూరిక్ యాసిడ్‌ను మూత్రం ద్వారా విసర్జించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి మీ ఆహారంలో సిట్రస్ పండ్లను చేర్చుకోండి. ఆపిల్ యాపిల్స్‌లో మాలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుందని నమ్ముతారు. ఇందులోని పీచు జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది మరియు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నిర్వహిస్తుంది. కాబట్టి మీరు క్రమం తప్పకుండా ఆపిల్ తీసుకుంటే, అది మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది. సెలెరీజి సెలెరీ మీ శరీరంలోని ఆమ్లాలను తటస్థీకరించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించే గుణం దీనికి ఉంది. సెలెరీలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మీరు దీన్ని సలాడ్‌లకు జోడించవచ్చు. గ్రీన్ టీ గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది మూత్రపిండాల పనితీరును పెంచుతుంది మరియు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సహజంగా యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. బెర్రీలుజిబెర్రీలు ముఖ్యంగా స్ట్రాబెర్రీలు మరియు బ్లూబెర్రీస్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని విటమిన్ సి శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఫైబర్స్‌జి క్యారెట్, దోసకాయలు మరియు బెల్ పెప్పర్స్ వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే కూరగాయలు మీ శరీరంలో సరైన యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది మరియు మీ శరీరం నుండి యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ కూరగాయలు ఆల్కలీన్ ఏర్పడతాయి మరియు శరీరంలో యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రిస్తాయి.ఆలివ్ నూనె ఆలివ్ నూనెలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను పెంచవు. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు గుండె మరియు కీళ్ల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. ఇది ఆలివ్ నూనెను వంట చేయడానికి తగిన ఆహారంగా చేస్తుంది.

ఇలా చేస్తే క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గినట్టే.. డోంట్ మిస్!



ప్రస్తుత కాలంలో అందర్నీ ఇబ్బంది పెట్టే సమస్యల్లో క్యాన్సర్ కూడా ఒకటి. క్యాన్సర్ వచ్చిందంటే బతకడం చాలా కష్టం. ఇప్పుడు క్యాన్సర్ నుంచి బయట పడేందుకు ఎన్నో చికిత్సలు వచ్చినా అవి చాలా ఖరీదైనవి. కాబట్టి క్యాన్సర్ రాక ముందే ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి రోజూ కొన్ని రకాల పద్ధతులు పాటిస్తే.. కేవలం క్యాన్సర్ రిస్క్ మాత్రమే కాదు.. ఇంకా ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల చాలా వరకు క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. ఉదయం లేదా సాయంత్రం అయినా వ్యాయమం లేదా వాకింగ్ చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ ముప్పును 50 శాతం వరకు తగ్గించవచ్చని వివిధ అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వ్యాయామం చేయడం కుదరని వాళ్లు యోగా చేసినా మంచిదే. యోగా నయం చేయలేని జబ్బు లేదు. యోగా అనేది శరీరానికి, మనస్సుకు కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ కొన్ని నిమిషాల పాటు అయినా యోగా చేస్తే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అదే విధంగా ఆహారం తీసుకోవడం. మీ శరీర ఆరోగ్యం అనేది 90 శాతం ఆహారం మీదనే ఆధార పడి ఉంటుంది. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండటం వల్ల క్యాన్సర్ రాకుండా ఉంటుంది. ఇంటర్నెట్‌లో సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా ఈ వివరాలు మీకు అందించటం జరిగింది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే.

మీకు ఆ సమస్య ఉందా..? ఒకే ఒక్క పండుతో చెక్ ఃబీబీపెట్టొచ్చు..

ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల చాలామంది ఎసిడిటీ గ్యాస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. సమయానికి సరిగా తినకపోయినా, ఎక్కువ తిన్నా.. నూనె పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకున్నా ఎసిడిటీ సమస్య మరింత పెరుగుతుందని పే

భారతీయులకు థాయ్‌లాండ్ గుడ్‌న్యూస్ పర్యాటకులకు మరికొద్దిరోజులు వీసా ఫ్రీ ఎంట్రీ

భారతీయ పర్యాటకులకు థాయ్‌లాండ్ శుభవార్త చెప్పింది. ఆ దేశంలో పర్యాటక రంగాన్ని మరింత ప్రోత్సహించేందుకు కీలక నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నది. ప్రభుత్వం వీసా ఫ్రీ ఎంట్రీ గడువును పొడిగించింది. భారతీయులకు మాత్రమే వీసా ఫ్రీ ఎంట్రీ పాలసీని నిరవధికంగా పొడిగించింది. గతంలో నవంబర్ 11 వరకు వీసా ఫ్రీ ఎంట్రీ గడువు ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం మరో రెండునెలలు పొడిగించింది. దాంతో మరో రెండునెలల పాటు థాయ్‌లాండ్‌లోనే వీసా లేకుండా ఉండొచ్చు. టూరిజం అథారిటీ ఆఫ్ థాయ్‌లాండ్ జారీ చేసిన అడ్వైజరీ ప్రకారం.. భారతీయ పౌరులు వీసా లేకుండా 60 రోజుల పాటు థాయ్‌లాండ్‌లో ఉండవచ్చని పేర్కొంది. భారతీయ పౌరులు ఇంతకంటే ఎక్కువ సమయం ఉండాలనుకుంటే ఇమ్మిగ్రేషన్ కార్యాలయానికి వెళ్లి మరో 30 రోజుల గడువును పొడిగించు కోవచ్చని పేర్కొంది. ఇక థాయ్‌లాండ్‌లో ప్రముఖ బీచ్‌లు ఉన్నాయి. ఫై ఫై ఐలాండ్, ఫుకెట్, క్రాబీ, కోరల్ ఐలాండ్, పట్టాయా బీచ్‌లకు ప్రసిద్ధి. ఈ బీచ్‌లలో ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి లక్షలాది మంది పర్యాటకులు ఈ బీచ్‌లకు వస్తుంటారు. అదే సమయంలో సన్‌సెట్ సైతం అద్భుతంగా ఉంటుంది. థాయ్‌లాండ్ బీచ్‌లతో పాటు చారిత్రక ఆలయాలు సైతం ఉన్నాయి. వాస్తు నిర్మాణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన అనేక దేవాలయాలు ఉన్నాయి. ఇందులో పట్టాయాలో ఉన్న 'సెంచరీ ఆఫ్ ట్రూత్', 'అయుతయ', 'వైట్ టెంపుల్', 'ది గ్రాండ్ ప్లేస్' ఉన్నాయి.

బాగా అతిగా ఆహారం తిన్నారా ఇలా చేస్తే సులభంగా జీర్ణమవుతుంది

పండుగలు లేదా ఇతర శుభ కార్యాల సమయంలో, బయట రెస్టారెంట్లలో తిన్నప్పుడు కాస్త ఆహారాన్ని ఎక్కువగానే తింటుంటారు. దీంతో పొట్ట చాలా హెవీ అవుతుంది. ఇది సహజమే అయితే ఇలా తిన్నప్పుడు తిన్న ఆహారం జీర్ణం అయ్యేందుకు కాస్త సమయం ఎక్కువగానే పడుతుంది. బాగా హెవీగా మీల్స్ చేసినప్పుడు ఆయాసం కూడా వస్తుంది. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల మీ జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవచ్చు. దీంతో తిన్న ఆహారం త్వరగా, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

వాకింగ్ చేయాలి..

బాగా అతిగా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత 10 నిమిషాలు గ్యాప్ ఇచ్చి నెమ్మదిగా కాసేపు వాకింగ్ చేయాలి. దీంతో పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం పోతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ రావు. అజీర్తి ఉండదు. ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేందుకు ఈ వాకింగ్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని ఎప్పుడంటే అప్పుడు చేయవచ్చు. కానీ మరీ వేగంగా నడవకూడదు. ఒక మోస్తరు నడక చాలు. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

గోరు వెచ్చని నీరు..

బాగా అతిగా భోజనం చేసిన అనంతరం ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిని తాగాలి. దీని వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. అలాగే హెర్బల్ టీ లను కూడా తాగవచ్చు. ముఖ్యంగా అల్లం, పెప్పర్‌మింట్, కమోమిల్ వంటి హెర్బల్ టీలను సేవిస్తుంటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. దీంతో గ్యాస్ కూడా ఉండదు. ఇక చాలా మంది అతిగా ఆహారం తినప్పుడు శీతల పానీయాలను సేవిస్తుంటారు. ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. చల్లని పానీయాల వల్ల జీర్ణక్రియ మరింత ఆలస్యం అవుతుంది. దీంతో గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి. కనుక అతిగా ఆహారం తింటే వేడి పానీయాలనే తాగాల్సి ఉంటుంది.

మైండ్ రిలాక్స్..

ఎక్కువ ఆహారం తిన్నప్పుడు సహజంగానే మనం టెన్షన్‌కు గురవుతాం. దీని వల్ల కూడా జీర్ణక్రియపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో గ్యాస్ వస్తుంది. అలాంటప్పుడు మైండ్‌ను రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉంచుకోవాలి. ఒత్తిడి లేకుండా ధ్యానం చేయాలి. దీంతో మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రభావం పడదు. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. భోజనం చేసిన అనంతరం కొన్ని సోంపు గింజలను నోట్లో వేసుకుని నమిలి తినడం వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. సోంపు గింజలు జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అజీర్తి నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. గ్యాస్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వెల్లకిలా పడుకోవడం..

అతిగా ఆహారం తిన్న తరువాత కొందరు ఆయాసం తట్టుకోలేక బెడ్‌పై వెల్లకిలా పడుకుంటారు. ఇలా అసలు చేయకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల గ్యాస్ పైకి వస్తుంది. దీంతో సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కనుక బాగా ఆహారం తిన్నాక వీలున్నంత సేపు కూర్చుని ఉండాలి. లేదా వాకింగ్ చేయాలి. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు. భోజనం చేసిన అనంతరం వేసే యోగాసనం ఒకటి ఉంది. అదే వజ్రాసనం. దీన్ని భోజనం చేశాక వేయవచ్చు. ఈ ఆసనాన్ని వేయడం వల్ల తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

ఈ అలవాట్లు మీకు ఉన్నాయా అయితే మీ జీర్ణవ్యవస్థ పని అయిపోయినట్లే

చాలా మందికి జీర్ణ సమస్యలు అయితే వస్తుంటాయి. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. మనం పాటించే జీవన విధానంతోపాటు తీసుకునే ఆహారం, ఇతర అంశాలు కూడా మన జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అయితే కొన్ని రకాల అలవాట్ల వల్ల మాత్రం మన జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. వాటిని పాటించడం వల్ల అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మంచి అలవాట్లో జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. కానీ చెడు అలవాట్లు ఉంటే మాత్రం జీర్ణ వ్యవస్థ పని అయిపోయినట్లే అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ అలవాట్లు గనక మీకు ఉన్నాయో లేదో ఒకసారి చెక్ చేసుకోండి.

సమయానికి భోజనం చేయాలి..

రోజూ ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి 3 పూటలా ఒకే సమయానికి భోజనం చేయాలి. అది కూడా త్వరగా భోజనం చేయాలి. రోజూ ఇష్టం వచ్చిన సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు గాడి తప్పుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, కడుపు నొప్పి వస్తాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం అస్తవ్యస్తంగా మారుతుంది. కనుక రోజూ ఒకే సమయానికి, అది కూడా త్వరగా తినడం అలవాటు చేసుకోండి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇక రోజూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలనే తినండి. చాలా మంది జంక్ ఫుడ్, నూనె పదార్థాలను అధికంగా తింటుంటారు. వీటి వల్ల కూడా జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. కనుక ఈ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తిన్నాల్సి ఉంటుంది.

నిద్ర..

చాలా మంది అన్ని అలవాట్లను సరిగ్గానే పాటిస్తుంటారు. కానీ నిద్ర విషయంలో మాత్రం తప్పు చేస్తుంటారు. రాత్రి చాలా ఆలస్యంగా నిద్రపోతుంటారు. ఉదయం కూడా నిద్ర ఆలస్యంగా లేస్తుంటారు. ఇలా జరుగుతుండడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. అజీర్తి సమస్య వస్తుంది. అలాగే జీవ గడియారం సక్రమంగా ఉండదు. కనుక జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే త్వరగా నిద్రపోయి త్వరగా నిద్రలేవాలి. అలాగే అతిగా కూడా నిద్రించకూడదు. రోజుకు తగినన్ని గంటలపాటు నిద్రించడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

ఆహారం మానేయడం..

కొందరు ఆహారాలను సరిగ్గా తీసుకోరు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి భోజనం మానేస్తుంటారు. లేదా ఆలస్యంగా తింటుంటారు. అస్తవ్యస్తమైన ఆహార నియమాలను కలిగి ఉంటారు. ఇలా కలిగి ఉండడం కూడా మంచిది కాదు. దీంతో కూడా జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. కనుక సమయానికి భోజనం చేయాలి. అలాగే భోజనం మానేయకూడదు. దీని వల్ల బరువు పెరుగుతారు తప్ప తగ్గరు. బరువు పెరుగుతామన్న భయం ఉంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఇవి బరువును తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తాయి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తప్పనిసరి..

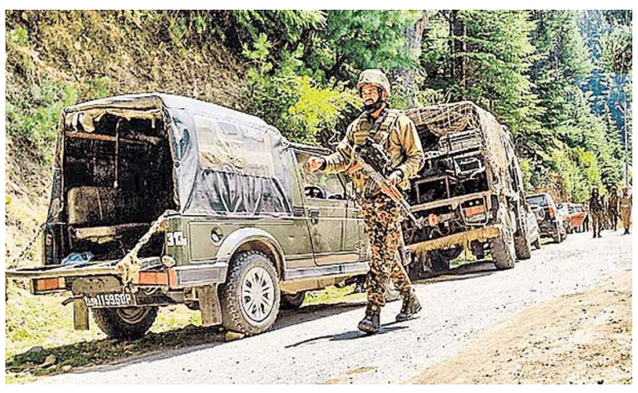
చాలా మంది ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను మానేసి నేరుగా మధ్యాహ్నం లంచ్ చేస్తుంటారు. ఇలా అస్సలు చేయకూడదు. ఎందుకంటే ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మానేసే వారు రోజులో మిగిలిన సమయంలో భోజనం అధికంగా తింటారని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. కనుక ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను ఎక్కువగానే తీసుకోవాలి. అందులో ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, కార్బొహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటే మంచిది. ఇక మధ్యాహ్నం ఒక మోస్తరుగా భోజనం చేయాలి. రాత్రి ఎంత తక్కువ తింటే అంత మంచిది. అంతే కానీ ఏ పూట కూడా భోజనం మానేయకూడదు. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలగజేస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థకు చేటు చేస్తుంది. ఇలా కొన్ని అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

కాంగ్రెస్‌కు నాయకుల కొరత

కేంద్రంలో అధికారంలోకి రావడమే పరమావధిగా భావిస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ తన గతాన్ని పూర్తిగా మరిచిపోయింది. అంతేకాకుండా, పరిపక్వత కలిగిన లీడర్లు లేని పార్టీగా చరిత్రలో నిలిచిపోయే దిశగా పయనిస్తున్నది. పండిట్ జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, ఇందిరాగాంధీ, రాజీవ్‌గాంధీ, పీవీల హయాంలో భారత్ అద్భుతమైన ప్రగతిని సాధించింది. నెహ్రూ శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలకు ఇతోధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. ఇస్రో, బీహెచ్‌ఈఎల్, డీఆర్‌డీఎల్ లాంటి సంస్థలను నెలకొల్పారు. భాక్రానంగల్, నాగార్జునసాగర్ తదితర భారీ సాగునీటి ప్రాజక్టులకు ఆయన రూపకల్పన చేశారు. ఇందిరాగాంధీ హయాంలో గ్రీన్ రెవల్యూషన్ ఊపందుకున్నది. రాజీవ్‌గాంధీ కాలంలో టెలి కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ వృద్ధిచెందింది. పీవీ హయాంలో భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ వేగం పుంజుకున్నది. ఇంతటి ఘన చరిత్ర కలిగిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నేడు దేశాభివృద్ధిని గాలికి వదిలివేసింది. ప్రజలకు ఉచితాలను ఎరగా వేస్తూ అధికారంలోకి రావడానికి అవస్థలు పడుతుండటం శోచనీయం. ఇప్పుడు మల్లికార్జున ఖర్గే మాత్రమే ఆ పార్టీకి ఏకైక రాజకీయ నాయకుడు, సలహాదారుడు. దేశం గురించి, దేశ ఆర్థికవ్యవస్థ గురించి పట్టించుకోకుండా ఉచితాల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా ఆయన పనిచేస్తున్నారు. గద్దెనెక్కడమే లక్ష్యంగా కర్ణాటక, తెలంగాణ, హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లో ఇచ్చిన గ్యారెంటీలకే దిక్కు లేదు. వాటిని అమలుచేయలేక ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అవస్థలు పడుతున్నాయి. సాక్షాత్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు రాష్ట్రాల ఆర్థిక స్థితిగతులపై అవగాహన లేకుండా హామీలు ఇవ్వకూడదని హితవు పలికారు. అయినా ఆ పార్టీ నాయకత్వానికి బుద్ధి రావడం లేదు. త్వరలో జరగబోయే మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో కూడా ఆ పార్టీ హామీల వర్షం కురిపించింది. మహిళలకు ఉచిత బస్సు, రూ.500కే ఏటా ఆరు గ్యాస్ సిలిండర్లు, రైతులకు రూ.3 లక్షల రుణమాఫీ, డిగ్రీ పూర్తిచేసిన నిరుద్యోగులకు నెలకు రూ.4 వేల భృతి, ఏటా రెండున్నర లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల భర్తీ, వంద యూనిట్ల వరకు ఉచిత కరెంట్.. ఇలా ఎన్నో హామీలను కాంగ్రెస్ గుప్పించింది. తెలంగాణలో ఏ ఒక్క హామీ అమలుకాలేదు. ఉచితాలు, సబ్సిడీల పేరుతో ఇప్పటికే కేంద్ర ప్రభుత్వం కొన్ని లక్షల కోట్ల రూపాయల అప్పులు చేసింది. ఇలాంటి తాయిలాలు కాకుండా ఆర్థిక వనరులను పెంపొందించే శాశ్వత పరిశ్రమలు, భారీ నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులు, రోడ్డు రవాణా సౌకర్యాలు, అడవుల విస్తరణ, దవాఖానలు, విద్యాలయాలు, విద్యుత్తు ఉత్పత్తి కేంద్రా లు, వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాలు, టూరిజం, సమాచార సాంకేతిక రంగాలను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. ప్రజలూ అవే కోరుకుంటున్నారు. భవిష్యత్తు తరాలకు కావాల్సిన అవసరాలను తీర్చాలి. వాటిని సమకూర్చే నాయకులు ఇప్పుడు దేశానికి కావాలి. ప్రస్తుతం దేశం గురించి ఆలోచించే నాయకులు ఎవరూ కాంగ్రెస్ పార్టీలో మచ్చుకైనా కనపడటం లేదు. ఆ పార్టీ నాయకులకు దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై సమగ్ర అవగాహన లేదు. హస్తం పార్టీ మళ్లీ బలపడాలంటే దూరదృష్టి కలిగిన నాయకుడు కావాలి. దేశాన్ని ముందుకు నడిపించే ధీశాలి కావాలి. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చి వందేండ్లు పూర్తయ్యే నాటికి మనం ఇంకా ఏం సాధించాలి? అని ఆలోచించే నేతలు ఆ పార్టీకి కావాలి. కాంగ్రెస్ పార్టీయే కాదు, ఏ పార్టీ అయి నా ఇలా గొప్ప ఆలోచనలతో ముందుకు వచ్చినపుడే ప్రజలు ఆదరిస్తారు.

దిగుమతులతో దేశ భద్రతకు ముప్పు!

ఆధునిక కాలంలో ఎవరూ ఊహించని రీతిలో హెజ్బొల్లాపై ఇటీవల ఇజ్రాయెల్ చేసిన వినూత్నమైన దాడులు ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచాయి. హెజ్బొల్లా తీవ్రవాదులే లక్ష్యంగా జరిగిన పేజర్లు, వాకీటాకీల పేలుళ్లలో ఆ సంస్థకు భారీ నష్టం జరిగింది. ఈ దాడుల్లో పదుల సంఖ్యలో మరణాలు సంభవించగా.. వేల మంది గాయాలపాలయ్యారు. ప్రధానంగా విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకున్న పరికరాలే లక్ష్యంగా జరిగిన ఈ దాడులు సరికొత్త భయాందోళనలకు దారితీశాయి. దిగుమతి చేసుకునే ఆయుధాల వాడకంపై అనుమానాలను రేకెత్తించాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువగా రక్షణరంగ ఉత్పత్తులను దిగుమతి చేసుకుంటున్న దేశాల్లో భారత్ ముందు వరుసలో ఉన్న నేపథ్యంలో దేశ భద్రతపై ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇజ్రాయెల్-హమాస్ మధ్య ఏడాది కిందట మొదలైన యుద్ధం క్రమంగా పశ్చిమాసియా అంతటా వ్యాపిస్తున్నది. ఈ యుద్ధంలో ఇరువైపులా భారీగా ప్రాణనష్టం సంభవించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇరాన్, లెబనాన్ లాంటి దేశాలు, హెజ్బొల్లా, హౌతీ లాంటి ఉగ్రవాద సంస్థలు పాలస్తీనాకు మద్దతుగా నిలిచాయి. లెబనాన్ పరోక్ష సహకారంతో ఇజ్రాయెల్‌పై మొదటినుంచీ హెజ్బొల్లా విరుచుకుపడుతున్నది. దాన్ని నిలువరించే క్రమంలోనే పేజర్లు, వాకీటాకీలను ఇజ్రాయెల్ పేల్చింది. టెలిఫోన్లు, మొబైల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు లాంటి అధునాతన కమ్యూనికేషన్ పరికరాలు అందుబాటులోకి వచ్చిన ఈ కాలంలోనూ హెజ్బొల్లా ఇప్పటికీ పేజర్లు, వాకీటాకీలనే వాడుతుండటం ఆశ్చర్యకరం. అత్యాధునిక పరికరాలను ఉపయోగించి హెజ్బొల్లా జరిపే అన్ని సంభాషణలను ఇజ్రాయెల్ ట్రాక్ చేస్తున్నది. ఈ కారణంగానే ఇజ్రాయెల్ వద్దనున్న ట్రాకింగ్ వ్యవస్థలకు చిక్కకుండా ఉండేందుకు దశాబ్దాల కిందటి పేజర్లనే హెజ్బొల్లా వినియోగిస్తున్నది. తయారీ సమయంలోనే పేజర్లను ట్యాంపర్ చేసి, వాటిలో చిన్న మొత్తంలో పేలుడు పదార్థాలను ఇజ్రాయెల్ అమర్చినట్టు తెలుస్తున్నది. ఇప్పుడు ఈ అంశమే మన దేశం అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కిచెప్తున్నది. ఎందుకంటే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా ఆయుధాలను దిగుమతి చేసుకుంటున్నది మన దేశమే కావడం గమనార్హం. ప్రపంచ దిగుమతుల్లో భారత్ వాటా 9.8 శాతం. స్టాక్‌హెూమ్ ఇంటర్నేషనల్ పీస్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ (సిప్రీ) ప్రకారం.. 2014-23 మధ్యకాలంలో బీజేపీ హయాంలో గతంతో పోలిస్తే 4.7 శాతం దిగుమతులు పెరిగాయి. భారత దిగుమతుల్లో 36 శాతం రష్యా నుంచి వస్తున్నవే. ఫ్రాన్స్, అమెరికాల వాటా 46 శాతం. అంతేకాదు, ఇజ్రాయెల్‌తో పాటు మరికొన్ని దేశాల నుంచి కూడా భారత్ ఆయుధాలను దిగుమతి చేసుకుంటున్నది. ఆత్మనిర్భర్ భారత్, మేక్ ఇన్ ఇండియా లాంటి గొప్ప గొప్ప నినాదాలు ఇచ్చే మోదీ హయాంలోనే రక్షణరంగ దిగుమతులు మరింతగా పెరిగాయి. అదే సమయంలో బడ్జెట్‌లో రక్షణరంగ కేటాయింపులు భారీగా పడిపోయాయి. 2014లో మొదటిసారి మోదీ ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సమయంలో 17 శాతంగా ఉన్న రక్షణరంగ కేటాయింపులు తాజా బడ్జెట్‌కు వచ్చేసరికి 13 శాతానికి దిగజారాయి. అంతేకాదు, రక్షణరంగ వ్యయం జీడీపీలో 2 శాతం కంటే దిగువకు పరిమితమైంది. విదేశాల నుంచి ఎక్కువగా దిగుమతి చేసుకుంటుండటం వల్ల మరో నష్టమూ జరుగుతున్నది. ఆలస్యం కారణంగా ఉత్పత్తులు సమయానికి అందుబాటులోకి రావడం లేదు. తేజస్ ఎంకే-1ఏ ఫైటర్ జెట్ విషయాన్నే తీసుకుందాం. ఈ ఫైటర్ జెట్ ఎప్పుడు అందుబాటులోకి వస్తుందో చెప్పలేని పరిస్థితి. విదేశాల నుంచి దిగుమతి కావాల్సిన దాని ఇంజిన్ సమయానికి అందకపోవడమే అందుకు ప్రధాన కారణం. అమెరికాకు చెందిన జనరల్ ఎలక్ట్రిక్ సంస్థ ఇంజిన్‌ను సమయానికి అందించడంలో విఫలమవడంతో ఈ ఏడాది మార్చిలో అందుబాటులోకి రావాల్సిన ఈ ఫైటర్ జెట్ ఇప్పటికీ అందుబాటులోకి రాలేదు. జెట్ ఇంజిన్ ఉష్ణోగ్రతను గణించే ఓ చిన్న పరికరం కూడా ఇంకా దిగుమతి కాలేదు. ఇలా చిన్న చిన్న పరికరాల కోసం కూడా విదేశాలపై ఆధారపడటం మన రక్షణ రంగ దుస్థితికి నిదర్శనం. పాకిస్థాన్‌కు అతిపెద్ద రక్షణ రంగ ఎగుమతిదారుగా ఉన్న చైనాలో తయారైన డ్రోన్ పరికరాలను దేశంలోని పలు కంపెనీలు దిగుమతి చేసుకుంటున్నాయి. డ్రోన్లలో వాడే కెమెరాలు, సాఫ్ట్‌వేర్, కమ్యూనికేషన్ పరికరాలకే ఈ నిషేధం పరిమితమైంది. హెజ్బొల్లాపై జరిగిన దాడుల నేపథ్యంలో ఇతర పరికరాలపై నిషేధం విధించడంతో పాటు దిగుమతులను కూడా భారీగా తగ్గించుకోవాల్సిన అవసరం ఉన్నది. అయితే, దేశంలో ఒక్కసారిగా విదేశీ ఉత్పత్తుల దిగుమతులను తగ్గించడం అంత సులభం కాదు. దేశంలో ఉత్పత్తిని పెంచుకుంటూ క్రమంగా తగ్గించడం కష్టసాధ్యమూ కాదు. ప్రోటోటైప్ దశలో విదేశీ పరికరాలను వినియోగించడం వల్ల ఎలాంటి నష్టం ఉండదు. కానీ, ఉత్పత్తికి వచ్చేసరికి కచ్చితంగా దేశీయంగా తయారైన పరికరాలనే వాడాలి. అందుకు ఆత్మనిర్భర్ భారత్‌ను మరింత పటిష్ఠం చేయాలి. నినాదాలకే పరిమితమైపోయిన మేక్ ఇన్ ఇండియా, ఆత్మనిర్భర్ భారత్‌లను క్షేత్రస్థాయిలోనూ అమలు చేయాలి. అందుకు బడ్జెట్ కేటాయింపులను పెంచడంతో పాటు ప్రభుత్వ రక్షణరంగ సంస్థలను బలోపేతం చేయాలి. దాంతో పాటు ప్రైవేట్ పెట్టుబడులకు కూడా ఎర్రతివాచీ పరచాలి. అప్పుడే దిగుమతుల తగ్గింపుతో పాటు దేశీయ ఉత్పత్తి లక్ష్యాన్ని కూడా చేరుకోగలం.



ఈ జలపాతంలో స్నానం చేస్తే చర్మవ్యాధులు పోతాయట ఎక్కడ ఉంది ఎలా వెళ్లాలి

ఆకాశం నుండి దూకుతున్నట్లుండే జల తరంగాల హెూరు. మనసును పరవశింపచేసే ప్రకృతి అందాల జోరు. ఆధునిక ప్రపంచానికి సుదూరంగా, సహజత్వానికి చేరువగా ఉండి చూపరులను కళ్ళు చెదిరే తన్మయత్వానికి గురిచేసే అందాల జలపాతం హెూగెనక్కల్. దగ్గరకు వెళ్ళేవరకు ఆనవాలు కూడా కనిపించని ఈ జలపాతానికి కి.మీ. దూరంనుండే ఝుమ్మనే శబ్దం వినిపిస్తుంది. దగ్గరికీ వెళ్లాక మనల్ని మనమే మర్చిపోతాం. భారతీయ నయాగరా జలపాతంగా పిలిచే ఈ జలపాతం అందాలను వానాకాలంలో చూసిన వారెవ్వరైనా ఆనందంతో తడిసిముద్దయిపోతారు. ఈ వానకాలం తప్పకుండా సందర్శించాల్సిన అందాల విడిది హెూగెనక్కల్ వాటర్ ఫాల్స్ మీకోసం. హెూగెనక్కల్ జలపాతం కావేరీ నది ప్రాంతంలో ప్రకృతి సిద్ధంగా ఏర్పడింది.. ఇది తమిళనాడు(%చీ%) రాష్ట్రం ధర్మపురి జిల్లాలో ఉంటుంది. బెంగళూరు నుండి 180 కిలోమీటర్లు, ధర్మపురి నుండి 46 కిలోమీటర్లు దూరం లో ఉంటుంది. కార్బొనటైట్ రాళ్ళు దక్షిణాసియాలో, ప్రపంచంలోనే పురాతనమైనవిగా భావిస్తారు. ఆకాశం నుండి దూకుతున్నట్లుండే జలపాతం.. అమితానందాన్నిచ్చే అనుభూతుల నిలయం. వానకాలంలో ఈ జలపాతం అందాలను చూడడానికి వేలాది మంది పర్యాటకులు వస్తుంటారు. జలపాతం నుండి జాలువారే నీరు రాళ్ళమీద పడినప్పుడు లేచిన నీటి తుంపర్లు పొగలాగా కనిపిస్తుంటుంది. కన్నడంలో హెూగె అనగా పొగ, కల్ అంటే రాయి కలిపి హెూగెనక్కల్ అంటే పొగలు చిమ్మే రాయి లేదా మంచు తుంపరల నుండి వచ్చే శబ్దం అని అర్థం.

ఎన్నెన్నో జలపాతాలు

నిజానికి ఇక్కడ ఉన్నది ఒక జలపాతం కాదు. అనేక జలపాతాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ 250 మీటర్ల ఎత్తు నుండి భూమి మీదకు దూకుతుంటాయి. వర్షపు నీరు కొండ వాలులో ప్రయాణించి హెూగెనక్కల్ దగ్గర నదిలో కలుస్తుంది. ఈ వాటర్ ఫాల్స్ నీరు కావేరి డ్యాం బ్యాక్ వాటర్. కర్ణాటకలోని బ్రహ్మగిరి కొండలలో తలకావేరి వద్ద జన్మించిన కావేరీ నది తూర్పు దిక్కుగా ప్రవహిస్తుంది. కొండ వాలులో ప్రవాహవేగం పెరిగి పిల్ల కాలువలతో కలిసి వడివడిగా ముందుకు సాగుతుంది. హెూగెనక్కల్ చేరేసరికి కావేరీ నది చాలా విశాలంగా తయారై కొండ చరియల మీదు గా కిందికి జారుతూ.. జలపాతాల సమూహాన్ని తయారుచేస్తుంది. ఇక్కడి రెండు కొండలు ఒకే కొండ రెండుగా మధ్యకు నిలువునా చీలినట్లు ఉంటుంది. ఆ చీలికలోనే ప్రవాహం. ఆ ప్రవాహంలో పడవ ప్రయాణం సాహసమే. జలపాతంలోని నీరు దక్షిణంగా ప్రవహించి స్టాన్లీ జలాశయంలోకి చేరుతాయి. సుమారు 60 చ.మైళ్లు విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ జలాశయంపై నిర్మించిన డ్యామ్ ద్వారా జల విద్యుత్తు ఉత్పత్తి అవుతున్నది. అలాగే పంట పొలాలకు సాగు నీరూ అందుతున్నది.

ఔషధగుణాల నీరు

హెూగెనక్కల్ ఆరోగ్యపరంగా కూడా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఈ నీటిలో స్నానం చేస్తే చర్మవ్యాధులు పోతాయంటారు. ఈ ప్రదేశం మసాజ్‌కు ప్రసిద్ధి. ఆయుర్వేద తైలాలతో చేసే మర్దనతో కీళ్లనొప్పులు, అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గిపోతాయంటారు. వేలాదిమంది ఈ జలపాతం కింద జలకాలాడుతారు. దానికనుగుణంగా ఇక్కడ వంతెనలు ఏర్పాటు చేశారు. ఇక్కడి స్థానికులకు ఆయుర్వేద తైలాల తయారీ ఓ కుటీర పరిశ్రమ.

చేపలు రుచి చూడాల్సిందే

హెూగెనక్కల్ ట్రిప్‌లో మర్చిపోకుండా రుచి చూడాల్సింది ఒకటుంది. నదిలో చేపలు పట్టి అక్కడే కాల్చి ఇస్తారు. ఇక్కడి అందాలను చూడడానికి వచ్చే వారిలో చాలామంది ఈ చేపల రుచిని ఆస్వాదిస్తారు. జలపాతం హెూరులో జలపుష్పాలను ఆరగిస్తుంటే.. ఆ రుచి మరెక్కడా లభించదనిపిస్తుంది. అరుదైన ప్రకృతి సోయగాలను సొంతం చేసుకున్న ఈ ప్రదేశంలో ఎంతసేపు ఉన్నా ఇంకా ఉండాలనే అనిపిస్తూ ఉంటుంది.

అందాలను వీక్షిస్తూ

బెంగళూరు నుండి ఉదయం బయలు దేరి రాత్రికి తిరిగి బెంగళూరు చేరితే ట్రిప్ థ్రిల్‌గా ఉంటుంది. బెంగళూరులో బయలు దేరినప్పటి నుండి ఎంజాయ్‌మెంట్ మొదలైనట్లే. సిటీ దాటి గ్రామీణ ప్రాంతంలోకి దారి తీసినప్పటి నుండి ప్రకృతి సిద్ధమైన సహజ అందాలు ఒక్కొక్కటిగా కనువిందు చేస్తాయి. రోడ్డుకు రెండు వైపులా పచ్చటి మల్బరీ తోటలుంటాయి. ఇక్కడ పట్టుపురుగుల పెంపకం కేంద్రాలు ఎక్కువ. వెడల్పాటి ఆకులను సన్నగా కత్తిరించి పురుగులకు ఆహారంగా వేస్తుంటారు. తీసేవాళ్ళు హెూగెనక్కల్‌ను రొమాంటిక్ పాటలు తీయడానికి ఎన్నుకుంటారు.

వానకాలంలో..

ఎండాకాలంలో, నీరు ఎక్కువగా లేని సమయంలో ఈ జలపాతంలో తెప్పలపై పయనిస్తారు. వానాకాలంలో నిపుణులైన మత్స్యకారుల సహాయంతో తెప్పల విహారం ఉంటుంది. అత్యంత సాహసంగా సాగే ఈ క్రీడలో వెదురు బద్దలతో తయారు చేసిన ఒక చిన్న బోటును ఉపయోగిస్తారు. హంపి సందర్శనకు వచ్చిన పర్యాటకులు నదిలో తెప్ప ప్రయాణం

లోన్ ఈఎంఐలు ఎంత తగ్గుతాయ్? ఆర్బీఐ ప్రకటన ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది

పర్సనల్ ఫైనాన్స్, రెపో రేట్, ఈఎంఐ, లోన్పోటో

కీలక వడ్డీ రేట్ల సవరణ ప్రకటన సందర్భంగా పావు శాతం వడ్డీని తగ్గిస్తున్నట్టు భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ప్రకటించింది.

ఇటీవల బడ్జెట్లో కూడా రూ.12 లక్షల వరకూ ఎలాంటి పన్నూ లేదని ఆర్థిక మంత్రి ప్రకటించారు.

దీంతో ముఖ్యంగా ఉద్యోగస్తులకు ఎంతో లబ్ది చేకూరుతుందని చెబుతున్నారు.

మెల్లిగా చతికిలబడుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఊతమిచ్చేందుకు కేంద్రం ఈ డబుల్ బూస్టర్ డోస్ ఇచ్చినట్లుగా భావిస్తున్నారు.

పావు శాతం తగ్గింపు చిన్నగా అనిపించినప్పటికీ, ఇది ఇచ్చే మల్టిప్లయర్ ఎఫెక్ట్ మాత్రం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై స్పష్టంగా ఉంటుంది.

ఇకపై కూడా వడ్డీ రేట్లు మరింత తగ్గే అవకాశాలు ఉన్న తరుణంలో రుణగ్రహీతలకు ఎంతోకొంత మేలు కచ్చితంగా జరిగే అవకాశాలే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

వడ్డీ రేట్లు ఎందుకు తగ్గుతాయి?

ఆర్బీఐ గవర్నర్‌గా ఇటీవలే బాధ్యతలు చేపట్టిన సంజీవ్ మల్హోత్రాకు ఇది మొదటి మానిటరీ పాలసీ కమిటీ మీటింగ్. ఈ సమావేశంలో ఆయన రెపో రేటును 6.50 నుంచి 6.25 శాతానికి తగ్గించినట్టు వెల్లడించారు.ఆర్థిక అవసరాల కోసం బ్యాంకులు ఆర్బీఐ దగ్గర తీసుకునే రుణానికి చెల్లించే రేటును రెపో రేటు అంటారు.ఇది చాలా కీలకమైన అంశం. ఇందులో హెచ్చుతగ్గులు బ్యాంకింగ్ రంగంపైన ప్రభావం చూపిస్తాయి. రెపో రేటు పెరిగినప్పుడల్లా వడ్డీ రేట్లు ఎలా పెరుగుతాయో, తగ్గినప్పుడు కూడా ఆ ప్రభావం వడ్డీ రేట్లపై ఉంటుంది.దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ పనితీరు, ద్రవ్యోల్బణం, బ్యాంకుల దగ్గర నగదు లిక్విడిటీ వంటి అంశాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని మానిటరీ పాలసీ కమిటీలో ఉండే ఆరుగురు సభ్యుల బృందం నిర్ణయం తీసుకుంటుంది. ఈ కమిటీకి చైర్మన్‌గా వ్యవహరించే ఆర్బీఐ గవర్నర్ ఈ నిర్ణయాన్ని ప్రకటిస్తారు.2023-24 ఆర్థిక ఏడాదిలో 8.2 శాతంగా ఉన్న జీడీపీ వృద్ధి రేటు గత కొన్ని త్రైమాసికాల నుంచి మందగిస్తూ వచ్చింది. 2024-2025 ఏడాదిలో వృద్ధి రేటు కేవలం 6.4 శాతానికి మాత్రమే పరిమితం కావొచ్చానేది ప్రభుత్వ అంచనా. ఇది నాలుగేళ్ల కనిష్ఠ స్థాయి.ద్రవ్యోల్బణం కూడా పెరుగుతూ ఉండడంతో సామాన్యులకు ఊపిరాడని స్థితి నెలకొంది. దీంతో దేశీయంగా ప్రజల కొనుగోలు సామర్థ్యంలో కూడా అనూహ్య మార్పులు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా మెట్రో నగరాలు, పట్టణాల్లో ప్రజల కొనుగోలు శక్తి తగ్గుతూ వస్తోంది. టూ వీలర్, ఫోర్ వీలర్ అమ్మకాలు, ఎఫ్ఎంసీజీ కంపెనీల ఉత్పత్తుల అమ్మకాలు, కంపెనీల లాభదాయకత వంటివన్నీ మెల్లిగా ఆర్థిక వ్యవస్థ తిరోగమనంలో ఉందనే సంకేతాలను ఇస్తూ వస్తున్నాయి.అందుకే కేంద్ర బడ్జెట్లో ఐటీ శ్లాబ్స్ రిలీఫ్ ప్రకటిస్తే, ఆర్బీఐ ఇప్పుడు వడ్డీ రేట్లలో కోత విధించడంతో ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి తన వంతు మద్దతును అందించినట్లైంది.

రూ.12 లక్షల వరకు మినహాయింపు మధ్య తరగతి ప్రజలకు ఎంత వరకు ప్రయోజనం?

ఈ సమయంలో, వారిపై భారం పడింది ఐదేళ్లుగా పెరుగుతూ వచ్చిన వడ్డీ రేట్లు ఇప్పుడు తగ్గుముఖం పట్టబోతున్నాయి. 2019 ఫిబ్రవరిలో 6.25 శాతంగా ఉన్న వడ్డీ రేట్లు మెల్లిగా తగ్గుతూ 2020 మే నెల నాటికి 4 శాతానికి చేరాయి. ఈ రెండు దశాబ్దాల్లో ఇదే అత్యంత కనిష్ఠ వడ్డీ రేటు.అప్పటి నుంచి పెరుగుతూ వచ్చి 2023 ఫిబ్రవరి నాటికి 6.5 శాతానికి చేరి, అక్కడే ఉండిపోయాయి. ఈరోజు ఆర్బీఐ వడ్డీ

రేట్లను మళ్లీ పావు శాతం తగ్గించి 6.25 శాతానికి తీసుకొచ్చింది. దీంతో ఐదేళ్లుగా ఉపశమనం కోసం ఎదురుచూస్తున్న వాళ్లకు ఇది ఊరటనిచ్చింది.2020 మార్చి నుంచి 2022 జూన్ మధ్య బ్యాంకులు కూడా విపరీతమైన స్థాయిలో రుణాలను ఇచ్చాయి. వడ్డీ రేట్లు తక్కువగా ఉండడంతో జనం కూడా హౌసింగ్ లోన్లు తీసుకున్నారు. ఇక అప్పటి నుంచి పెరుగుతూ వచ్చిన రుణాలతో ఈ టైమ్‌లో ఇళ్లు కొన్నవాళ్లపై తీవ్రమైన భారం పడిందని నిస్సందేహంగా చెప్పొచ్చు.ఉదాహరణకు, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్‌లో 2021 అక్టోబర్ - 2022 జూన్ మధ్యకాలంలో హౌసింగ్ లోన్ వడ్డీ రేటు 6.7 శాతంగా ఉండేది. ఆ తర్వాత పెరిగి ఇప్పుడు 9.2 శాతానికి చేరింది. నికరంగా 2.5 శాతం వడ్డీ రేట్ల పెంపుతో లోన్ తీసుకున్న వాళ్లపై తీవ్రమైన భారం పడింది.ఇరవై ఏళ్ల గరిష్ఠ టెన్యూర్ పెట్టుకున్న వాళ్లకు నెలనెలా రూ.5 వేల నుంచి రూ.6 వేల అదనపు భారం ఈఎంఐల రూపంలో పడింది.ఉదాహరణకు, రూ.50 లక్షల హౌసింగ్ లోన్‌ను 20 ఏళ్ల కాలపరిమితికి తీసుకుంటే.. వడ్డీ రేట్లు 7 నుంచి 9 శాతానికి పెరిగినప్పుడు ఎంత భారం పడిందో ఓ అంచనాగా ఇక్కడ చూడొచ్చు.

హెూమ్‌లోన్ వడ్డీ భారాన్ని తగ్గించుకోవడం ఎలా ?

ఈఎంఐలు ఎంత తగ్గుతాయ్ ?

ఇప్పుడు హౌసింగ్ లోన్, పర్సనల్ లోన్ తీసుకున్న వాళ్లంతా ఆత్రుతగా ఎదురుచూసే అంశం తమ ఈఎంఐలపై పడే ప్రభావం.వడ్డీ రేటు తగ్గింది పావు శాతమే కదా అనుకోవచ్చు. కానీ, దీర్ఘ కాలంలో ఇది లక్షల రూపాయలను ఆదా చేస్తుంది. నెలవారీగా చూసుకుంటే రూ.600 నుంచి రూ.1200 వరకూ మాత్రమే తగ్గింది అనుకోవచ్చు. కానీ పదిహేనేళ్లు, ఇరవై ఏళ్ల కాలపరిమితి గల హౌసింగ్ లోన్ ఉన్నవాళ్లకు ఇది ఎంతో ప్రయోజనం కలిగించే అంశమే.20 ఏళ్ల పాటు చెల్లించే వడ్డీని కలిపి చూసుకుంటే ఆ ప్రభావం అర్థమవుతుంది.రూ.25 లక్షల గృహ రుణం తీసుకున్న వాళ్లకు సుమారు రూ.96 వేల వరకూ వాళ్ల టెన్యూర్‌లో కలిసొస్తుంది. అంటే, దాదాపు నాలుగైదు ఈఎంఐలు తగ్గినట్లే. (ఇవన్నీ ఫ్లోటింగ్ వడ్డీ రేటు ఆధారంగా చేసిన గణాంకాలు).

వడ్డీ రేట్లు

ఆర్బీఐ నిర్ణయంతో హౌసింగ్ లోన్లతో పాటు పర్సనల్ లోన్స్, బిజినెస్ లోన్స్ ఈఎంఐలు కూడా తగ్గబోతున్నాయి.అయితే, ఆర్బీఐ వడ్డీ రేట్లను తగ్గించిన తర్వాత బ్యాంకులు కూడా తగ్గిస్తేనే ఈ ప్రభావం

రుణగ్రహీతలపై ఉంటుంది. సాధారణంగా బ్యాంకులు రెపో రేటు ఆధారిత లోన్స్ ఇస్తుంటాయి కాబట్టి, తప్పనిసరిగా వడ్డీ రేట్లు తగ్గుతాయి.ఉదాహరణకు, ఆర్బీఐ రెపో రేట్ 6.75 శాతానికి, వాళ్ల మార్జిన్స్ 2.5 నుంచి 3.5 శాతం వరకూ జత చేర్చుకుని అడ్జస్టబుల్ హెూమ్ లోన్ రేట్లుగా బ్యాంకులు చెబుతుంటాయి. ఇది ఫ్లోటింగ్ రేట్స్ వ్యవహారం. ఫిక్స్‌డ్ రేటును తీసుకుంటే రెండు, మూడేళ్ల పాటు ఇప్పుడున్న రేటు ఉంటుంది. తర్వాత మళ్లీ రెపో రేట్ ఆధారమైన అడ్జస్టబుల్ రేటుకే మారిపోతుందని గమనించాలి.ఇప్పుడు వడ్డీ రేట్లు తగ్గే సైకిల్ మళ్లీ మొదలైంది. మరో పావు శాతం లేదా అర శాతం వరకూ వడ్డీ రేట్లు తగ్గే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రియల్ ఎస్టేట్, ఆటోమొబైల్ రంగాలకు ఊతమివ్వాలంటే వడ్డీ రేట్లు తగ్గించక తప్పని స్థితి.ఒకవేళ వడ్డీ రేట్లు తగ్గిస్తే, ద్రవ్యోల్బణం కూడా అదే స్థాయిలో పెరుగుతుంది. అయితే, ప్రస్తుతానికి వృద్ధి విషయంలో మాత్రమే ప్రభుత్వం దృష్టి సారిస్తోంది కాబట్టి ఆర్బీఐ ఆరు నెలల నుంచి ఏడాది కాలంలో మరో అర శాతం వరకూ గరిష్ఠంగా వడ్డీ రేట్లను తగ్గించవచ్చు.

ఇప్పటికే లోన్ తీసుకున్నవాళ్లు ఏం చేయొచ్చు?

నెలవారీగా చెల్లించే ఈఎంఐ భారాన్ని తగ్గించుకోకుండా లోన్ కాల పరిమితి తగ్గించుకోండి. దీనివల్ల రుణం త్వరగా తీరిపోతుంది. అధిక శాతం మంది రూ.25 లక్షల నుంచి రూ.75 లక్షల వరకూ గరిష్ఠంగా రుణం పొందినవాళ్లే ఉంటారు. అందుకే నెలవారీ ఈఎంఐలో వందలు మిగుల్చుకునే బదులు, కాల పరిమితిని తగ్గించుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందొచ్చు.బ్యాంకులను సంప్రదించి ఎంసీఎల్ఆర్ సైకిల్ ఆధారంగానే రేట్లు తగ్గాయా? లేదా ఏదైనా మార్పులకు అవకాశం ఉందా అనేది తెలుసుకోండి. మీ సిబిల్ స్కోర్ బాగుంటే వడ్డీ మరింత తగ్గుతుందేమో అడగండి.ఇతర బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు మెరుగైన ఆఫర్ ఇస్తే లోన్ బ్యాలెన్స్ ట్రాన్స్‌ఫర్ చేసుకోవడంపై ఆలోచించండి. ఇదే సమయంలో ప్రాసెసింగ్ ఫీజు సహా ఇతర ఖర్చులపై అవగాహన పెంచుకోండి.

లోన్ కోసం చూస్తున్న వాళ్లు ఏం చేయొచ్చు?

హౌసింగ్ లోన్ కోసం బ్యాంకులతో ఎంక్వైరీలు మొదలుపెట్టొచ్చు. వడ్డీ రేట్లు ఇంకా తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నాయి కాబట్టి ఫ్లోటింగ్ ఇంట్రస్ట్ రేట్‌తో లోన్ తీసుకోవడం మంచిది.

ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లపై కూడా వడ్డీ రేట్లు తగ్గుతాయ్

వడ్డీ రేట్లు తగ్గడం అంటే, మనం తీసుకునే రుణాలపై మాత్రమే కాదు, మనం చేసే డిపాజిట్లపై కూడా తగ్గుతాయని గమనించాలి. అందుకే ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లపై కూడా ఆర్బీఐ నిర్ణయం ప్రభావం చూపుతుంది. డిపాజిట్లపై కూడా వడ్డీ పావు నుంచి అరశాతం వరకూ తగ్గే అవకాశం ఉంది.ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లు చేయాలనుకునేవారు గరిష్ఠ వడ్డీ రేట్ల దగ్గర చేసి, వడ్డీ రేటును లాక్ చేసుకోవచ్చు. బ్యాంకులు ఏ రేటు దగ్గర డిపాజిట్ తీసుకుంటాయో దాన్ని టెన్యూర్ పూర్తయ్యేంతవరకూ కొనసాగించాల్సి ఉంటుంది.ఇన్వెస్ట్ చేసే ఆలోచన ఉన్న వాళ్లు ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లు, బాండ్లు, కార్పొరేట్ బాండ్ల వంటివి పరిశీలించొచ్చు. ఏ పెట్టుబడిలో ఎంత రిస్క్ ఉంది, ఎంత ప్రయోజనం ఉంది అనే అంశాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. ముఖ్యంగా సీనియర్ సిటిజన్స్ బ్యాంకేతర సంస్థల్లో డిపాజిట్లు పెట్టేముందు మరింత జాగ్రత్తగా చెక్ చేసుకోవాలి.

రూ.12 లక్షల వరకు మినహాయింపు మధ్య తరగతి ప్రజలకు ఎంత వరకు ప్రయోజనం?

12 లక్షల వరకు వార్షిక ఆదాయంపై ఎలాంటి పన్ను ఉండబోదని ఆర్థిక మంత్రి ప్రకటించారు.

2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి కేంద్రం ప్రకటించిన పన్ను నిబంధనల్లో మార్పులు మధ్య తరగతి ప్రజలకు కొంత ఊరట కల్పించాయని చెబుతున్నారు.కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ శనివారం తన బడ్జెట్ ప్రసంగంలో ఆదాయపు పన్ను కొత్త శ్లాబ్‌లను ప్రకటించారు.ఇందులో 12 లక్షల వరకు వార్షిక ఆదాయంపై ఎలాంటి పన్ను ఉండబోదని ఆర్థిక మంత్రి ప్రకటించారు. జీతభత్యాలకు ఈ పరిమితిని రూ.12 లక్షల 75 వేలకు పెంచుతున్నట్లు చెప్పారు.

మధ్య తరగతికి ఎంత ప్రయోజనం?

భారతదేశంలో మధ్య తరగతి అంటే వార్షిక ఆదాయం రూ. 5లక్షలు- 30 లక్షల వరకు (2020-21 ధరల ఆధారంగా) ఉన్న వారని అర్థం.పీపుల్స్ రీసెర్చ్ ఆన్ ఇండియాస్ కన్స్యూమర్ ఎకానమీ ప్రకారం.. ప్రస్తుతం (2025) దేశ జనాభాలో 40 శాతం మంది

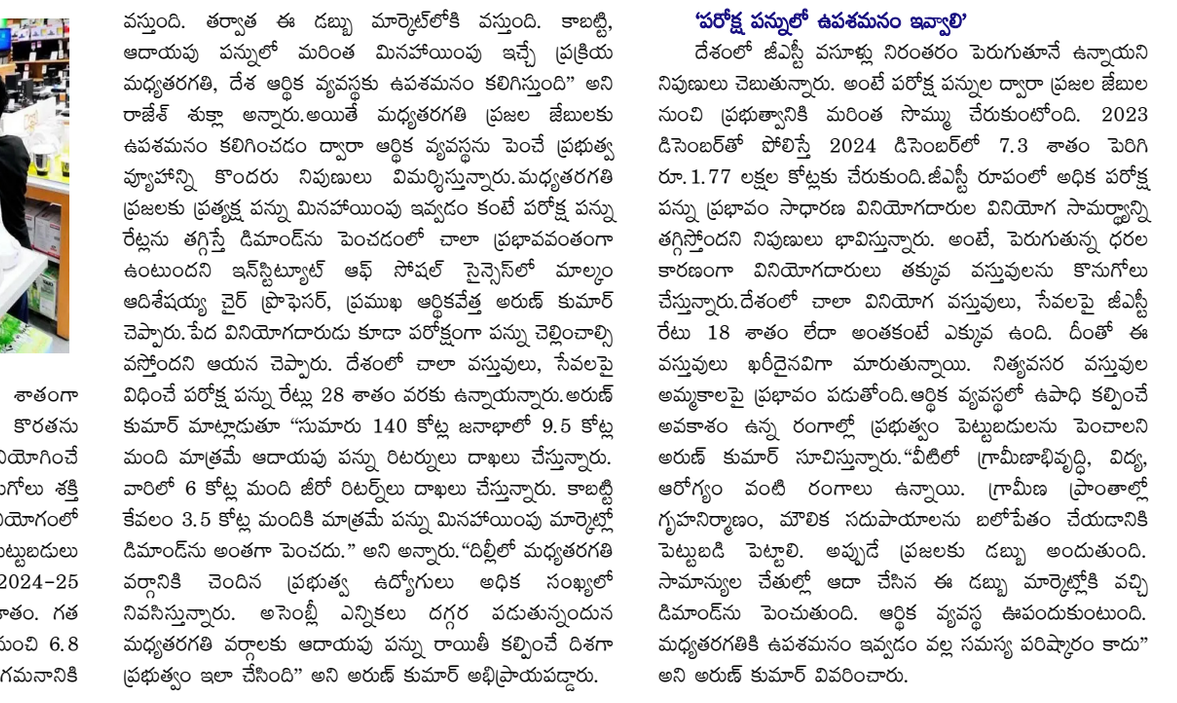
మధ్య తరగతిలో ఉన్నారు. 2016లో ఇది 26 శాతంగా ఉంది.భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రస్తుతం డిమాండ్ కొరతను ఎదుర్కొంటోంది. వస్తు, సేవలను ఎక్కువగా వినియోగించే మధ్యతరగతి వారి చేతిలో డబ్బులు లేకపోవడంతో కొనుగోలు శక్తి దెబ్బతిని, ఆర్థిక వ్యవస్థలో డిమాండ్ తగ్గిపోయింది. వినియోగంలో తగ్గుదలతో కంపెనీలు ఉత్పత్తిని పెంచడం లేదు, కొత్త పెట్టుబడులు పెట్టడం లేదు. ఇది ఆర్థిక వృద్ధిపై ప్రభావం చూపుతోంది.2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత ఆర్థిక వృద్ధి రేటు 6.4 శాతం. గత నాలుగేళ్లలో ఇది అతి తక్కువ వృద్ధి. ఆర్థిక సర్వే 6.3 నుంచి 6.8 శాతం వృద్ధిని అంచనా వేస్తోంది. దీనిని మందగమనానికి సంకేతంగా పరిగణిస్తున్నారు.2047 నాటికి 'అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశం' (ఇది మోదీ ప్రభుత్వ లక్ష్యం) లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలంటే కనీసం 8 శాతం నిరంతర వృద్ధి అవసరం.

ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఎలా ప్రయోజనం?

మధ్యతరగతికి మరింతగా ఆదాయపు పన్ను మినహాయింపు ఇస్తే డిమాండ్ పెరుగుతుందని, ఇది ఆర్థిక వ్యవస్థను మళ్లీ వేగంగా కదిలించేలా చేస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.వినియోగదారులపై అధ్యయనం చేసే ఆర్థికవేత్త రాజేశ్ శుక్లా మాట్లాడుతూ..''దిగువ మధ్యతరగతి ప్రజలు ద్రవ్యోల్బణంతో సతమతమవుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొత్త పన్ను శ్లాబ్ ద్వారా ఆదాయపు పన్ను చెల్లింపుదారులు ఏటా రూ.70 నుంచి 80 వేలు పొందడం పెద్ద విషయం. ఈ డబ్బు వినియోగానికి బదులుగా పొదుపులోకి వెళ్లినా మంచి ప్రయోజనమే. ఎందుకంటే ఆ పొదుపు అంతిమంగా వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది" అని అన్నారు."మధ్యతరగతి వారే వినియోగదారులు, ఉద్యోగులు, యజమానులు. డ్రైవర్లు, గృహ, ఇతర సహాయకుల సేవలనూ వారు తీసుకుంటారు. అందువల్ల, వారి చేతుల్లో ఆదా అయిన అదనపు డబ్బు ఈ సర్వీసులు అందించిన వారి దగ్గరికి వస్తుంది. తర్వాత ఈ డబ్బు మార్కెట్‌లోకి వస్తుంది. కాబట్టి, ఆదాయపు పన్నులో మరింత మినహాయింపు ఇచ్చే ప్రక్రియ మధ్యతరగతి, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది" అని రాజేశ్ శుక్లా అన్నారు.అయితే మధ్యతరగతి ప్రజల జేబులకు ఉపశమనం కలిగించడం ద్వారా ఆర్థిక వ్యవస్థను పెంచే ప్రభుత్వ వ్యూహాన్ని కొందరు నిపుణులు విమర్శిస్తున్నారు.మధ్యతరగతి ప్రజలకు ప్రత్యక్ష పన్ను మినహాయింపు ఇవ్వడం కంటే పరోక్ష పన్ను రేట్లను తగ్గిస్తే డిమాండ్‌ను పెంచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్‌లో మాల్కం ఆదిశేషయ్య చైర్ ప్రొఫెసర్, ప్రముఖ ఆర్థికవేత్త అరుణ్ కుమార్ చెప్పారు.పేద వినియోగదారుడు కూడా పరోక్షంగా పన్ను చెల్లించాల్సి వస్తోందని ఆయన చెప్పారు. దేశంలో చాలా వస్తువులు, సేవలపై విధించే పరోక్ష పన్ను రేట్లు 28 శాతం వరకు ఉన్నాయన్నారు.అరుణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ "సుమారు 140 కోట్ల జనాభాలో 9.5 కోట్ల మంది మాత్రమే ఆదాయపు పన్ను రిటర్నులు దాఖలు చేస్తున్నారు. వారిలో 6 కోట్ల మంది జీరో రిటర్న్లు దాఖలు చేస్తున్నారు. కాబట్టి కేవలం 3.5 కోట్ల మందికి మాత్రమే పన్ను మినహాయింపు మార్కెట్లో డిమాండ్‌ను అంతగా పెంచదు." అని అన్నారు."ఢిల్లీలో మధ్యతరగతి వర్గానికి చెందిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు అధిక సంఖ్యలో నివసిస్తున్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికలు దగ్గర పడుతున్నందున మధ్యతరగతి వర్గాలకు ఆదాయపు పన్ను రాయితీ కల్పించే దిశగా ప్రభుత్వం ఇలా చేసింది" అని అరుణ్ కుమార్ అభిప్రాయపడ్డారు.

'పరోక్ష పన్నులో ఉపశమనం ఇవ్వాలి'

దేశంలో జీఎస్టీ వసూళ్లు నిరంతరం పెరుగుతూనే ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంటే పరోక్ష పన్నుల ద్వారా ప్రజల జేబుల నుంచి ప్రభుత్వానికి మరింత సొమ్ము చేరుకుంటోంది. 2023 డిసెంబర్‌తో పోలిస్తే 2024 డిసెంబర్‌లో 7.3 శాతం పెరిగి రూ.1.77 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది.జీఎస్టీ రూపంలో అధిక పరోక్ష పన్ను ప్రభావం సాధారణ వినియోగదారుల వినియోగ సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తోందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. అంటే, పెరుగుతున్న ధరల కారణంగా వినియోగదారులు తక్కువ వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తున్నారు.దేశంలో చాలా వినియోగ వస్తువులు, సేవలపై జీఎస్టీ రేటు 18 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంది. దీంతో ఈ వస్తువులు ఖరీదైనవిగా మారుతున్నాయి. నిత్యవసర వస్తువుల అమ్మకాలపై ప్రభావం పడుతోంది.ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఉపాధి కల్పించే అవకాశం ఉన్న రంగాల్లో ప్రభుత్వం పెట్టుబడులను పెంచాలని అరుణ్ కుమార్ సూచిస్తున్నారు."వీటిలో గ్రామీణాభివృద్ధి, విద్య, ఆరోగ్యం వంటి రంగాలు ఉన్నాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గృహనిర్మాణం, మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేయడానికి పెట్టుబడి పెట్టాలి. అప్పుడే ప్రజలకు డబ్బు అందుతుంది. సామాన్యుల చేతుల్లో ఆదా చేసిన ఈ డబ్బు మార్కెట్లోకి వచ్చి డిమాండ్‌ను పెంచుతుంది. ఆర్థిక వ్యవస్థ ఊపందుకుంటుంది. మధ్యతరగతికి ఉపశమనం ఇవ్వడం వల్ల సమస్య పరిష్కారం కాదు" అని అరుణ్ కుమార్ వివరించారు.



ఒక్క రోజే బ్రేక్.. మళ్లీ పైకి లేచిన పసిడి!

దేశంలో బంగారం ధరలు మళ్లీ పెరుగుదల బాట పట్టాయి. క్రితం రోజున పెరుగుదలకు బ్రేకిచ్చిన పసిడి ధరలు నేడు స్వల్పంగా పెరిగాయి. బంగారం ధరలు ద్రవ్యోల్బణం, గ్లోబల్ ధరలలో మార్పు, సెంట్రల్ బ్యాంక్ గోల్డ్ రిజర్వ్, హెచ్చుతగ్గుల వడ్డీ రేట్లు, నగల మార్కెట్‌లతో సహా అనేక అంతర్జాతీయ కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. నేటి బంగారం ధరలు ఏయే ప్రాంతాల్లో ఎలా ఉన్నాయనేది ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బంగారం ధరలు

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లోని హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం, విజయవాడ, గుంటూరు, ప్రొద్దుటూరు వంటి ప్రాంతాల్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ. 79,450, 24 క్యారెట్ల పసిడి రేటు రూ. 86,670 వద్ద ఉన్నాయి. నిన్నటితో పోలిస్తే వీటి ధరలు రూ.150, రూ.160 చొప్పున పెరిగాయి.

ఇతర ప్రాంతాల్లో..

దేశ రాజధాని ఢిల్లీ ప్రాంతంలో 24 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల రేటు రూ.86,820 వద్ద, 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.79,960 వద్ద ఉన్నాయి. నిన్నటితో పోలిస్తే వీటి ధరలు రూ.160, రూ.150 చొప్పున పెరిగాయి.చెన్నైలో బంగారం ధరల విషయానికి వస్తే.. ఇక్కడ 22 క్యారెట్ల పసిడి రేటు రూ. 79,450 వద్ద, 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ ధర రూ. 86,670 వద్ద కొనసాగుతున్నాయి. నిన్నటితో పోలిస్తే వీటి ధరలు రూ.150, రూ.160 చొప్పున పెరిగాయి. బెంగళూరు, ముంబై ప్రాంతాల్లోనూ ఇవే ధరలు ఉన్నాయి.

వెండి ధరలు

దేశవ్యాప్తంగా వెండి ధరల్లో నేడు ఎలాంటి కదలిక లేదు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్, విజయవాడ, చెన్నై, బెంగళూరు, ముంబై ప్రాంతాల్లో వెండి కేజీ ధర రూ.1,07,000 వద్ద, ఢిల్లీలో రూ. 99,500 వద్ద నిలకడగా కొనసాగుతున్నాయి.

ఎల్ఐసీకి మంచి లాభాలు.. ఎగిసిన రాబడి

బీమా రంగ పీఎస్‌యూ దిగ్గజం లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్(%ూ×జ%) ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) మూడో త్రైమాసికంలో ఆసక్తికర ఫలితాలు ప్రకటించింది. అక్టోబర్ డిసెంబర్‌లో కన్సాలిడేటెడ్ నికర లాభం 17 శాతం ఎగసి రూ. 11,056 కోట్లకు చేరింది. గతేడాది ఇదే కాలంలో రూ. 9,444 కోట్లు మాత్రమే ఆర్జించింది. అయితే నికర ప్రీమియం ఆదాయం రూ. 1,17,017 కోట్ల నుంచి రూ. 1,06,891 కోట్లకు క్షీణించింది.ఈ బాటలో మొత్తం ఆదాయం సైతం రూ. 2,12,447 కోట్ల నుంచి రూ. 2,01,994 కోట్లకు వెనకడుగు వేసింది. నిర్వహణా వ్యయాలు రూ. 18,194 కోట్ల నుంచి రూ. 14,416 కోట్లకు తగ్గాయి. నిర్వహణలోని ఆస్తులు(ఏయూఎం) 2024 డిసెంబర్‌కల్లా 10 శాతం బలపడి రూ. 54,77,651 కోట్లను తాకాయి. బీమా సఖి యోజన పథకంలో భాగంగా ఇప్పటివరకూ 1.25 లక్షల మంది మహిళలు రిజిస్టరైనట్లు ఎల్ఐసీ ఎండీ, సీఈవో సిద్ధార్థ మొహంతీ వెల్లడించారు. బీమా సఖిగా 70,000 మంది ఎంపికైనట్లు తెలియజేశారు. ఫలితాల నేపథ్యంలో ఎల్ఐసీ షేరు ఎన్ఎస్ఈలో 2 శాతం క్షీణించి రూ. 811 వద్ద ముగిసింది.

ఫోర్టిస్ హెల్త్‌కేర్ లాభం జూమ్

దేశవ్యాప్తంగా ఆస్పత్రులు నిర్వహిస్తున్న ఫోర్టిస్ హెల్త్‌కేర్ డిసెంబర్‌తో ముగిసిన త్రైమాసికంలో ఆకర్షణీయమైన పనితీరు చూపించింది. నికర లాభం క్రితం ఏడాది ఇదే కాలంతో పోల్చిచూసినప్పుడు 89 శాతం పెరిగి రూ.254 కోట్లకు చేరింది. క్రితం ఏడాది ఇదే కాలంలో లాభం రూ.134 కోట్లుగా ఉండడం గమనార్హం. బెంగళూరులోని రిచ్‌మండ్ రోడ్ హాస్పిటల్‌ను విక్రయించడం రూపంలో వచ్చిన రూ.23.5 కోట్లు కూడా లాభాల్లో కలసి ఉన్నట్టు సంస్థ తెలిపింది.ఆదాయం ఇదే కాలంలో రూ.1,680 కోట్ల నుంచి రూ.1,928 కోట్లకు చేరింది. వ్యయాలు సైతం రూ.1,515 కోట్ల నుంచి రూ.1,696 కోట్లకు పెరిగిపోయాయి. "క్యూ3లోనూ సానుకూల పనితీరును కొనసాగించాం. మా కన్సాలిడేటెడ్ ఆదాయంలో ఆస్పత్రుల వ్యాపారం 84 శాతం సమకూర్చింది"అని ఫోర్టిస్ హెల్త్‌కేర్ ఎండీ, సీఈవో అశుతోష్ రఘువంశీ తెలిపారు. ఆంకాలజీ, న్యూరోసైన్సెస్, కార్డియాక్ సైన్సెస్, గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీ, ఆర్థోపెడిక్స్, రీనల్‌సైన్సెస్‌తో కూడిన స్పెషాలిటీ విభాగం నుంచే 62 శాతం ఆదాయం వచ్చినట్టు చెప్పారు. ఫలితాల నేపథ్యంలో ఎన్ఎస్ఈలో ఈ షేరు 0.8% నష్టపోయి రూ.646 వద్ద ముగిసింది.

Editor, printed and owned by Bommarboyina Venkanna, Associate Editor K Rajendra Prasad "office: Amber Nagar, Parshigutta, Secundrabad, Cell.no: 099592 36324, 9912824332