RNI No.: TELTEL2015/62825

తెలంగాణ సేన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో

తెలంగాణ సేన దినపత్రికలో పనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను

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

9959236324 9951247932

PUBLISHED FROM : HYDERABAD | సంపుటి : 10 సంచిక : 218 గురువారం 06 - 03 - 2025 ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేజీలు : 08 వెల : 2 రూ/-

మరోసారి ఢిల్లీ సీఎం రేవంత్ రెడి ప్రయాణం

- ఓ ప్రైవేట్ కార్యక్రమంలో
- పాల్గొనేందుకు వెళుతున్న సీఎం
- ఎమ్మెల్యే కోటా ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థుల ఎంపికపై కొనసాగుతున్న కసరత్తులో
- భాగంగా తుది నిర్ణయం
- మరొకసారి సమావేశమై విధివిధానాలతో పాటు ఎమ్మెల్సీ పదవులను ఆశిస్తున్న నాయకుల జాబితాపై కసరత్తు
- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, మాజీ పీసీసీ అధ్యక్షుడు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి
- కూడా ఢిల్లీ వెళ్లే అవకాశం

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శుక్రవారం మరోసారి ఢిల్లీ వెళ్లనున్నారు. ఓ ప్రైవేట్ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు వెళుతున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రెండు రోజులు పాటు అక్కడే ఉండే అవకాశం ఉందని పీసీసీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రధానంగా ఎమ్మెల్యే కోటా ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థుల ఎంపికపై కొనసాగుతున్న కసరత్తులో భాగంగా తుది నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంది.

ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థులపై నిర్ణయం : ఇప్పటికే రేవంత్ రెడ్డి వద్ద సమావేశమైన కోర్ కమిటీ అభ్యర్థుల ఎంపిక కోసం అనుసరించాల్సిన విధి విధానాలపై దాదాపు గంట పాటు చర్చ కొనసాగింది. మరొకసారి సమావేశమై విధివిధానాలతో పాటు ఎమ్మెల్సీ పదవులను ఆశిస్తున్న నాయకుల జాబితాపై కూడా పరిశీలించనున్నారు. విధి విధానాలకు లోబడి ఉన్న ఆశావహుల జాబితాను సిద్ధం చేయనున్నారు. ఆ తర్వాత ఆయా నాయకులు పార్టీ చేసిన సేవలు ఎంత కాలం నుంచి పార్టీలో ఉన్నారు. తదితర అంశాలను పరిశీలిస్తారు. అర్హులైన వారిని సామాజిక వర్గాల వారీగా సమతుల్యత పాటించే విధంగా జాబితాను సిద్ధం చేసి ఏఐసీసీకి నివేదిస్తారు. ముఖ్యమంత్రితో కూడిన కోర్ కమిటీ నివేదించిన జాబితాను ఏఐసీసీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాత అభ్యర్థుల ఎంపికపై తుది నిర్ణయం తీసుకుంటుంది. మొత్తం ఐదు ఎమ్మెల్సీ స్థానాలలో నాలుగు కాంగ్రెస్ పార్టీకి దక్కనున్నాయి. ఆ నాలుగింటికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులను నిలబెడుతుందా లేదా అందులో ఒక ఎమ్మెల్సీ స్థానాన్ని సీపీఐకి ఇస్తుందా అన్నది ఏఐసీసీ పెద్దలు తేల్చాల్సి ఉంది. వీటన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ నెల 7, 8 తేదీల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థులు ఎంపిక తుది రూపానికి వచ్చే అవకాశం ఉందని పీసీసీ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఈ నెల 7,8 తేదీలలో ముఖ్యమంత్రి ఢిల్లీలోనే ఉంటుండడంతో

– వివరాలు 2 లో

భూములు అమ్మితే కాని ప్రభుత్వాన్ని నడపలేరా కేటీఆర్

- హైదరాబాద్‌లోని విలువైన భూములను అడ్డికిపావుశేరు అమ్మేందుకు ప్రయత్నం
- 400 ఎకరాల భూములను అమ్మడం లేదని అసెంబ్లీ సాక్షిగా చెప్పిన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి
- అసెంబ్లీని మోసం చేసిన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

రాహుల్ గాంధీకి రూ.200 జరిమానా

- ఏప్రిల్ 14న తదుపరి విచారణకు హాజరు కాకుంటే తీవ్ర చర్యలు
- కేసు విషయంలో కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీకి ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని న్యాయస్థానం రూ.200 జరిమానా
- పిటిషన్‌కు సంబంధించి తాజాగా మరోసారి విచారణ
- సమాజంలో విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టేవిధంగా రాహుల్ వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు

ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా నాగబాబు ఖరారు

- తాజాగా శాసనమండలిలో ఐదు స్థానాలు ఖాళీ
- అందులో ఒక స్థానం జనసేనకు, ఇప్పుడు ఆ సీటుకు నాగబాబు
- మంత్రివర్గంలోనూ చోటు కల్పిస్తామని చంద్రబాబు గతంలో ప్రకటన

రేవంత్ రెడ్డి సీఎం కుర్చీకిరి పునాది వేసింది నేనే

- రేవంత్ రెడ్డి సీఎం కుర్చీకి పునాది వేసింది నేనే తీన్మార్ మల్లన్న సంచలన వ్యాఖ్యలు
- ఈ ఏడాది కాలంలోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీవ్ర వ్యతిరేకతను మూటగట్టుకుంది
- రేవంత్ రెడ్డి పరోక్షంగా బీజేపీ పార్టీకి సపోర్ట్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీని ఖతం చేస్తున్నాడు

బీఆర్ఎస్ పొరపాటు వల్ల రైతులకు ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి

బీఆర్ఎస్ పొరపాటు వల్ల రైతులకు ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి

కృష్ణా, గోదావరి జలాల్లో బీఆర్ఎస్ చేసిన పొరపాటు వల్ల రైతులకు ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి

హరీశ్ రావు తప్పుడు ఆరోపణలు మానుకోవాలి

హరీశ్ రావు ఎందుకు మాట్లాడుతున్నాడో అసలు అర్థం కావడం లేదని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. తాజాగా ఆయన మీడియాతో చిట్ చాట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కృష్ణా, గోదావరి జలాల్లో బీఆర్ఎస్ చేసిన పొరపాటు వల్ల రైతులకు ఇబ్బందులు వస్తున్నాయని మంత్రి ఉత్తమ్ పేర్కొన్నారు. హరీశ్ రావు తప్పుడు ఆరోపణలు మానుకోవాలని సూచించారు. ఖరీఫ్ లో ఉమ్మడి ఏపీ కంటే ఎక్కువ వరి తెలంగాణలో పండిందని తెలిపారు. ఇక రబీలో 56 లక్షల ఎకరాల పైగానే సాగు జరుగుతోంది. తక్కువ నీటిని సమర్థవంతంగా సాగు జరుగుతోంది. తక్కువ నీటిని సమర్థవంతంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఏపీకి బీఆర్ఎస్ ధారాదత్తంగా నీటిని

– వివరాలు 2 లో

నియోజకవర్గాల పునర్విభజన వల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు తీరని అన్యాయం

- జనాభా ప్రాతిపదికన లోక్‌సభ స్థానాలను డీ
- డీ లిమిటేషన్ చేస్తే జనాభా నియంత్రణ పాటించని ఉత్తరాది రాష్ట్రాలు లాభపడతాయి
- కరీంనగర్ మాజీ ఎంపీ బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్

మార్చి 14, 2025న సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం

- చంద్రగ్రహణం, సూర్యగ్రహణం రెండూ ఒకేరోజు
- ఆ రోజున, భారతదేశంలోని ఉత్తర రాష్ట్రాల ప్రసిద్ధ పండుగ అయిన హోలీ
- వివిధ దేశాలలో పాక్షిక, సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం
- ఉదయం 9:27 గంటలకు ప్రారంభమై ఉదయం 11:56 గంటల వరకు

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్‌కు కౌంట్‌డౌన్ స్టార్ట్ అయింది

- పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్‌రెడ్డి నేతృత్వంలో భాజపా మంచి విజయాలు సాధిస్తోంది
- టీచర్స్, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ.. రెండు ఎన్నికల్లో విజయం
- కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్
- బ్యాలెట్ పద్ధతిలో జరిగిన ఎన్నికల్లోనూ భాజపా విజయం
- కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా నాగబాబు ఖరారు

జనసేన తరపున ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా నాగబాబు పేరును ఆ పార్టీ అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ ఖరారు చేశారు. ఈ మేరకు జనసేన పార్టీ కార్యాలయం ప్రకటన జారీ చేసింది. సాధారణ ఎన్నికల్లో ఆయన అనకాపల్లి నుంచి జనసేన తరపున ఎంపీగా పోటీ చేయాలని భావించారు. అయితే పొత్తులో భాగంగా ఆ స్థానం బీజేపీకి ఇచ్చారు. పొత్తు కోసం సీటును త్యాగం చేశారు. పార్టీ అభ్యర్థుల విజయం కోసం పని చేశారు. ఆ తర్వాత రాజ్యసభ సీటు వస్తుందనే ప్రచారం జరిగింది. అందులో సీట్లు తక్కువగా ఉండటంతో ఎమ్మెల్సీగా అవకాశం ఇద్దామని సీఎం చంద్రబాబు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ నిర్ణయించారు. తాజాగా శాసనమండలిలో ఐదు స్థానాలు ఖాళీ అయ్యాయి. అందులో ఒక స్థానం జనసేనకు దక్కనుంది. ఇప్పుడు ఆ సీటుకు నాగబాబు పేరుని ప్రకటించారు. నాగబాబుకు కార్పొరేషన్ పదవి ఇస్తారనే ప్రచారం జరిగినా తాజా పరిణామాలతో వాటికి అడ్డుకట్ట పడింది. మంత్రివర్గంలోనూ నాగబాబుకు చోటు కల్పిస్తామని చంద్రబాబు గతంలో ప్రకటించారు. ఆ విషయంలో కొంత స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. జనసేన జారీ చేసిన ప్రకటనలో ఎమ్మెల్సీగా నాగబాబు పేరుని ఖరారు చేశారని నామినేషన్ పత్రాలు సిద్ధం చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. మంత్రి పదవి విషయం ముఖ్యమంత్రికే వదిలి వేసినట్లు తెలుస్తోంది.

మరోసారి ఢిల్లీ సీఎం రేవంత్ రెడి ప్రయాణం

పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇంచార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, మాజీ పీసీసీ అధ్యక్షుడు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కూడా ఢిల్లీ వెళ్లే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కోర్ కమిటీ అందుబాటులో ఉండడం వల్ల ఏఐసీసీతో చర్చించి అభ్యర్థులు ఎంపికపై తుది నిర్ణయానికి వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుందని పీసీసీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

రాహుల్ గాంధీకి రూ.200 జరిమానా

ఏప్రిల్ 14న తదుపరి విచారణకు హాజరు కాకుంటే తీవ్ర చర్యలుంటాయని యూపీలోని న్యాయస్థానం రాహుల్ గాంధీని హెచ్చరించింది.ఓ కేసు విషయంలో కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీకి ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని న్యాయస్థానం రూ.200 జరిమానా విధించింది. పదే పదే విచారణకు గైర్హాజరు అవుతున్న నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఏప్రిల్ 14న తదుపరి విచారణకు హాజరు కాకుంటే మాత్రం తీవ్ర చర్యలుంటాయని రాహుల్ గాంధీని హెచ్చరించింది.మహారాష్ట్రలో 2022లో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడిన రాహుల్ గాంధీ.. వీర్ సావర్కర్ బ్రిటిష్ సేవకుడని, వారి నుంచి పెన్షన్ కూడా తీసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలు స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడైన వీర్ సావర్కర్‌ను కించపరిచే విధంగా ఉన్నాయని ఆరోపిస్తూ నృపేంద్ర పాండే అనే వ్యక్తి యూపీ కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. సమాజంలో విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టేవిధంగా రాహుల్ వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయని అందులో పేర్కొన్నారు.ఈ పిటిషన్‌కు సంబంధించి తాజాగా మరోసారి విచారణ జరిగింది. రాహుల్ గాంధీ తరపున న్యాయవాది ప్రన్షు అగర్వాల్ హాజరై.. ప్రస్తుతం లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేతగా ఉన్న రాహుల్ గాంధీ బిజీగా ఉన్నారని, వ్యక్తిగత హాజరుకు మినహాయింపు ఇవ్వాలని కోరారు. అయితే, పదే పదే విచారణకు గైర్హాజరవుతున్న నేపథ్యంలో ఆయనకు రూ.200 జరిమానా విధించిన అప్పర్ చీఫ్ జ్యుడీషియల్ మేజిస్ట్రేట్ న్యాయస్థానం.. తదుపరి విచారణకు రాహుల్ తప్పకుండా హాజరు కావాలని ఆదేశించింది. లేని పక్షంలో నాన్ బెయిలబుల్ అరెస్టు వారెంటు జారీ చేస్తామని హెచ్చరించింది.

బీఆర్ఎస్ పొరపాటు వల్ల రైతులకు ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి

వదిలిపెట్టింది. మేము అధికారంలోకి వచ్చాక రూల్స్ మార్చాలని ఒత్తిడి తెచ్చామని తెలిపారు. అసలు హరీశ్ రావు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని బద్‌నాం చేయాలని చూస్తున్నారు. ముఖ్యంగా బీఆర్ఎస్ హయాంలో కేసీఆర్, జగన్ విందు వినోదాలు చేసుకున్నారని తెలిపారు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి.

మార్చి 14, 2025న సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఆకాశంలో సంభవించే అద్భుతాలలో గ్రహణం ఒకటి. మార్చి 14, 2025న సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం సంభవిస్తుంది. ఆ రోజున చంద్రగ్రహణం, సూర్యగ్రహణం రెండూ సంభవిస్తాయి.ఆ రోజున, భారతదేశంలోని ఉత్తర రాష్ట్రాల ప్రసిద్ధ పండుగ అయిన హోలీని జరుపుకుంటారు. భూమి సూర్యుడికి, చంద్రుడికి నేరుగా మధ్య ఉన్నప్పుడు చంద్ర గ్రహణం సంభవిస్తుంది. దాని నీడ చంద్రునిపై పడుతుంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాలలో పాక్షిక, సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణంగా కనిపిస్తుంది. అంటే, చంద్రుని కాల వ్యవధిని కక్ష్యలో దాని స్థానం ఆధారంగా లెక్కిస్తారు.2025 సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం మార్చి 14, 2025 ఉదయం 9:27 గంటలకు ప్రారంభమై ఉదయం 11:56 గంటల వరకు ఉంటుంది. ఆ సమయంలో భారతదేశంలో పగటిపూట ఉన్నందున దాని ప్రభావం ఏమీ ఉండదని విశ్లేషకులు తెలిపారు. ఈ చంద్రగ్రహణం అమెరికా, ఆఫ్రికన్ దేశాలలో కనిపించే అవకాశం ఉందని అంచనా.అదే సమయంలో, చంద్రగ్రహణం పగటిపూట సంభవిస్తుంది కాబట్టి, మేషం నుండి మీనం వరకు ఏ రాశిచక్ర గుర్తులను ఇది ప్రభావితం చేయదని తెలుస్తోంది. సాధారణంగా చంద్రగ్రహణం వివిధ దశల్లో దాదాపు 6 గంటల పాటు ఉంటుందని చెబుతారు. 2025లో ఏర్పడే సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం మార్చి 14, 2025న మాత్రమే సంభవిస్తుందని కూడా పేర్కొనబడింది. ఇతర నెలల్లో సంభవించే చంద్రగ్రహణాన్ని పాక్షిక చంద్రగ్రహణంగా పరిగణిస్తారు.ఈ సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం సమయంలో మాత్రమే చంద్రుడు ఎర్రగా కనిపిస్తాడు. భూమి అంచు చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం గుండా సూర్యకాంతి ప్రసరింపజేయడం వల్ల చంద్రుడు ఎర్రగా కనిపిస్తాడు. దీంతో వాతావరణం సూర్యుని నీలి కిరణాలను వెదజల్లుతుంది కాబట్టి, ఎక్కువ ఎరుపు తరంగదైర్ఘ్య కాంతి భూమి నీడలోకి వెళుతుంది.సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం సమయంలో కొన్నిసార్లు చంద్రుడు లేత లేదా ముదురు ఎరుపు, నారింజ లేదా ముదురు బూడిద రంగులో కనిపించవచ్చని పరిశోధకులు అంటున్నారు. సాధారణంగా మార్చిలో సంభవించే సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణాన్ని అమెరికా, మధ్య అమెరికా, కెనడా, మెక్సికో, దక్షిణ అమెరికా అంతటా నివసించే ప్రజలు వీక్షించవచ్చు. అదేవిధంగా, ఉత్తర, దక్షిణ అమెరికా, ఆఫ్రికా, యూరప్, తూర్పు ఆసియాలోని ప్రజలు కూడా దీనిని చూడగలరు.

భూములు అమ్మితే కాని ప్రభుత్వాన్ని నడపలేరా కేటీఆర్

మొదటిపేజీ తరువాయి

భూములు అమ్మితే కాని ప్రభుత్వాన్ని నడపలేని స్థితికి తెలంగాణను సిఎం రేవంత్ రెడ్డి తీసుకొచ్చారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శించారు.30 వేల కోట్ల నిధుల సమీకరణ కోసం తాజాగా హైదరాబాద్‌లోని విలువైన భూములను అడ్డికిపావుశేరు అమ్మేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. బ్యాంకులో తనఖా పెట్టిన భూములనే వేలం వేసి అమ్ముకోవడం ప్రభుత్వ దివాలాకోరు తనానికి నిదర్శనం అన్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా శేరి లింగపల్లి మండలం కంచ గచ్చిబౌలి పరిధిలో ఉన్న ఈ 400 ఎకరాల భూములను అమ్మడం లేదని అసెంబ్లీ సాక్షిగా చెప్పిన రేవంత్, ఊసరవెల్లి కంటే వేగంగా మాట మార్చారని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. అసెంబ్లీని మోసం చేసిన రేవంత్ ముక్కు నేలకు రాసి క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. హైడ్రా, మూసీ కూల్చివేతల వంటి తలాతోకలేని విధానాలతో రాష్ట్ర ఆదాయం తగ్గి ప్రభుత్వ భూములను అమ్ముకుంటే కాని ఆదాయం సమకూర్చుకోలేని స్థాయికి రేవంత్ సర్కార్ దిగజారిందన్నారు.తమ ప్రభుత్వ హయాంలో చేసిన అప్పులతో ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు, సాగునీటి ప్రాజెక్టులు నిర్మించి రైతులు, పేదలను ఆదుకున్నామని కేటీఆర్ చెప్పారు. 70 లక్షల రైతులకు రైతుబంధు కింద రూ.73 వేల కోట్లు, రూ.28 వేల కోట్ల రుణమాఫీ, రూ.6 వేల కోట్లతో రైతు బీమా, లక్ష 11 వేల కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల పరిహారాన్ని తమ ప్రభుత్వం అందించిందన్నారు. అలాగే, వ్యవసాయానికి 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్, కాళేశ్వరం, పాలమూరు-రంగారెడ్డి, సీతారామ సాగర్ వంటి సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, 45 వేల చెరువుల పునరుద్ధరణ, 45 లక్షల మందికి ఆసరా పింఛన్లు, కేసీఆర్ కిట్, కళ్యాణ లక్ష్మి, వెయ్యికి పైగా గురుకుల పాఠశాలలు, 30 మెడికల్ కాలేజీలను ప్రారంభించామన్నారు కేటీఆర్.బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అప్పులు చేస్తోందని గతంలో అడ్డగోలుగా మాట్లాడిన రేవంత్ రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రి అయిన మరుక్షణం నుంచి అప్పు చేయడాన్నే పరమావధిగా పెట్టుకున్నారని కేటీఆర్ విమర్శించారు. కేవలం 15 నెలల పాలనలోనే లక్షా 65 వేల కోట్ల పైచిలుకు అప్పు చేశారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పగా మార్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, ఆ పైసలతో తెలంగాణ ప్రజలకు చేసిన ఒక్క మంచి పనినైనా చూపించాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. రుణమాఫీ, రైతుబంధు, రైతు బీమా వంటి పథకాలను ఎగ్గొట్టి, విద్యుత్ కోతలు విధించి, గురుకులాలను నిర్వీర్యం చేసి, కాళేశ్వరం, పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టులను పడావు పెట్టి వ్యవసాయాన్ని సంక్షోభంలోకి నెట్టారని కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అవగాహన రాహిత్యంతో శ్రీశైలం సొరంగాన్ని కుప్పకూల్చి 8 మంది ప్రాణాలు బలితీసుకున్న బాధ్యతలేని ప్రభుత్వం రేవంత్ ది అని మండిపడ్డారు.లక్షల కోట్ల అప్పు చేసినా కూడా తట్టెడు మట్టి తీసింది లేదు.ఒక్క పథకం అమలు చేసింది లేదన్నారు. గల్లీలో గాలిమాటలు మాట్లాడుతున్న రేవంత్ రెడ్డి, ఢిల్లీకి మాత్రం ధనం మూటలు మోయడాన్నే జీవిత లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. కేసీఆర్ గారి పాలనలో దేశానికే రోల్ మోడల్ గా నిలిచిన తెలంగాణ ప్రగతిని కేవలం 15నెలల కాలంలోనే తిరోగమనం బాట పట్టించిన చేతకాని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ అని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. నాడు అప్పులు తప్పని అడ్డగోలు అభాండాలు వేసి..నేడు అందినకాడికి అప్పులు చేస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ దగాకోరు నైజాన్ని తెలంగాణ ప్రజలు గమనిస్తున్నారని కేటీఆర్ అన్నారు.

నియోజకవర్గాల పునర్విభజన వల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు తీరని అన్యాయం

మొదటిపేజీ తరువాయి

డీ లిమిటేషన్ చేస్తే దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు తీరని అన్యాయం జరుగుతుందని, కేవలం ఉత్తరాది రాష్ట్రాలు లాభపడతాయని కరీంనగర్ మాజీ ఎంపీ బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ అన్నారు. కేవలం ఉత్తరాది రాష్ట్రాలు లాభపడతాయని కరీంనగర్ మాజీ ఎంపీ బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ అన్నారు. ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న ఎంపీ స్థానాల విధానాన్నే కొనసాగించాలని వినోద్ కుమార్ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.జనాభా ప్రాతిపధికన లోక్ సభ స్థానాలను డీ లిమిటేషన్ చేస్తే జనాభా నియంత్రణ పాటించని ఉత్తరాది రాష్ట్రాలకు మాత్రమే లాభం జరుగుతుందని వినోద్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సూచనల మేరకు కుటుంబ నియంత్రణ పాటించడం వల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో జనాభా సంఖ్య తక్కువగా ఉందని వినోద్ కుమార్ తెలిపారు. 1971 జనాభా లెక్కలను పరిగణలోకి తీసుకుని లోక్‌సభ స్థానాలను నిర్ణయించారని, ఇక ముందు కూడా ఇదే పద్ధతిని కొనసాగించాలని, అవసరం అయితే అందుకు రాజ్యాంగాన్ని సవరించాలని వినోద్ కుమార్ కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సూచించారు.తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్ ఈరోజు అఖిల పక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించి కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాన్ని తప్పు బట్టారని, ఈ నిర్ణయాన్ని బీఆర్ఎస్ పార్టీ స్వాగతిస్తోందని వినోద్ కుమార్ అన్నారు. ఉదాహరణకు తీసుకుంటే 1971 జనాభా లెక్కల ప్రకారం ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రం జనాభా 8.8 కోట్లు కాగా, తాజా జనాభా లెక్కలను పరిగణలోకి తీసుకుంటే 24 కోట్లకు చేరుతుందని, దీంతో యూపీలో ఎంపీ స్థానాలు అమాంతం భారీగా పెరుగుతాయని వినోద్ కుమార్ వివరించారు. రానున్న రోజుల్లో తమ పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ నాయకత్వంలో కార్యాచరణను రూపొందిస్తామని వినోద్ కుమార్ ప్రకటించారు.

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్‌కు కౌంట్‌డౌన్ స్టార్ట్ అయింది

మొదటిపేజీ తరువాయి

పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్‌రెడ్డి నేతృత్వంలో భాజపా మంచి విజయాలు సాధిస్తోందని కేంద్ర మంత్రి, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్ అన్నారు.కరీంనగర్-ఆదిలాబాద్- మెదక్- నిజామాబాద్ జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీగా భాజపా అభ్యర్థి అంజిరెడ్డి విజయం సాధించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన అభినందన కార్యక్రమంలో బండి సంజయ్ మాట్లాడారు."భాజపా అభ్యర్థుల విజయానికి కృషి చేసిన అందరికీ ధన్యవాదాలు. టీచర్స్, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ.. రెండు ఎన్నికల్లో విజయం సాధించాం. ప్రధాని మోదీ నిజాయితీ పాలనను ప్రజలంతా గుర్తించారు. మోదీ పాలనా ప్రభావంతోనే విజయాలు సాధించగలుగుతున్నాం. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్ని కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేసినా.. ప్రపంచంలో భారత్ విజయం, ఈ దేశంలో భారతీయ జనతాపార్టీ విజయాన్ని ఎవరూ ఆపలేరన్న విషయం ఈరోజు స్పష్టమైంది. డబ్బుల సంచులకు దీటుగా ఓట్ల డబ్బాలు విజయం సాధించాయి. రాహుల్‌గాంధీ, కాంగ్రెస్ నేతలు కొన్నాళ్లుగా ఈవీఎంలపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. బ్యాలెట్ పద్ధతిలో జరిగిన ఎన్నికల్లోనూ భాజపా విజయం సాధించింది... ఇప్పుడేమంటారు? కాంగ్రెస్, భారాస కలిసి భాజపాను ఓడించాలని కుట్ర చేశాయి. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి కౌంట్‌డౌన్ మొదలైంది. తెలంగాణ ప్రజలు మార్పు కోరుకుంటూ.. భాజపా వైపు చూస్తున్నారు. త్వరలో జరిగే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ భాజపా భారీ విజయం సాధించనుంది. ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ విఫలమైంది. ఉద్యోగాల భర్తీలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాట తప్పింది. తెలంగాణలో డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్ వస్తేనే అభివృద్ధి జరుగుతుందని ప్రజలు భావిస్తున్నారు" అని బండి సంజయ్ అన్నారు.

రేవంత్ రెడ్డి సీఎం కుర్చీకి పునాది వేసిందే నేనే

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్నపై నిప్పులు చెరిగారు. రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి కుర్చీకి పునాది వేసింది తానే అని మల్లన్న సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ఏడాది కాలంలోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీవ్ర వ్యతిరేకతను మూటగట్టుకుంది. ఇందుకు కారణం రేవంత్ రెడ్డినే అని ఆరోపించారు. రేవంత్ విధానాల వల్ల ప్రజలు విసిగిపోతున్నారని మల్లన్న పేర్కొన్నారు.రేవంత్ రెడ్డి పరోక్షంగా బీజేపీ పార్టీకి సపోర్ట్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీని ఖతం చేస్తున్నాడు. రేవంత్ రెడ్డి సొంత జిల్లా మహబూబ్‌నగర్ పార్లమెంట్ సీటు, రేవంత్ రెడ్డి సిట్టింగ్ మల్కాజ్‌గిరి రెండు సీట్లల్లో కావాలని కాంగ్రెస్ పార్టీని ఓడించాడు. ఒక వేళ రేవంత్ రెడ్డి బలంగా ప్రచారం చేసి ఉంటే.. కేంద్రంలో మోదీ ప్రభుత్వం రాకపోయేది అని పేర్కొన్నారు. ఏడాది పాలనలోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఇంత వ్యతిరేకత ఎందుకొచ్చిందో రేవంత్ రెడ్డి ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలని సూచించారు.ఇటీవల జరిగిన టీచర్, గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లోనూ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓటమికి రేవంత్ రెడ్డినే కారణమని ఎమ్మెల్సీ మల్లన్న ఆరోపించారు. టీచర్, గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ గెలిచిందన్నారు. ఒక పని చేస్తే తరతరాలు మన పేరు గుర్తుండాలి.. రేవంత్ రెడ్డి పని చేస్తే తోటి మంత్రులే ఆయన పేరు మర్చిపోతున్నారు అని తీన్మార్ మల్లన్న విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి విలన్ కాబట్టే విలన్ అని అంటున్నారు అని మల్లన్న చెప్పారు. నువ్వు చేసిన కులగణన సర్వే తప్పు అని నేను నిరూపిస్తా, చర్చకు సిద్ధమా..? అని రేవంత్ రెడ్డికి తీన్మార్ మల్లన్న సవాల్ విసిరారు.

ఘనంగా బ్లాక్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు గునిగంటి కమలాకర్ జన్మదినోత్సవం

పార్టీ నిట్టుర్పు దశలో ఉన్న సమయంలో భవిష్యత్ మనదే నని భరోసా కల్పించిన నాయకుడు

మహుబుబాబాద్ రూరల్ తెలంగాణ సేన : చిన్నగుదురు మండలంలోని తన కంటు ఓ ప్రత్యేకత ను చాటుకుని పది సంవత్సరాలు ప్రతి పక్ష పార్టీ నాయకుడిగా ఉండి అష్టకష్టాలను ఎదుర్కొని సాటి కార్యకర్తలకు అండ గా నేనున్నాను అంటు గొప్ప భరోసా ఇచ్చే ప్రయత్నం చేసి సఫలికృతం ఐన నాయకుడిగా కమలాకర్ గారికి పేరుంది.గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా చేసుకుని అకుంఠిత దీక్షతో, పక్కా వ్యూహం తో ముందుకు వెళ్ళి, డాక్టర్ రామచంద్రనాయక్ గెలుపే ధ్యేయంగా పని చేసి కీర్తించబడ్డారు. జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు రావుల రాంరెడ్డి, దివ్యమైన ఆశీస్సులతో మండాలభి వృద్ధి చెందేలా చేసేందుకు ప్రణాళికలు తయారు చేస్తున్నారు.నేడు కమలాకర్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో ఐదు,పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు పరిక్ష ఫ్యాడ్ లను అందించారు. చిన్నగూడూరు, గుండంరాజుపల్లి, జయ్యారం, పగిడిపల్లి ఉగ్గంపల్లి గ్రామాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు, కేకు కట్ చేసి సంబురాలు చేసుకున్నారు. మండల కేంద్రము లోని మహాకవుల దాశరథి ప్రాంగణంలో పెద్ద ఎత్తున కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు తరలి వచ్చి కేకు కత్తిరించి మిఠాయి లు పంచారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు శాలువా కప్పి సత్కరించారు.ఈ కార్యక్రమాలకు సినియర్ నాయకులు రావుల రాంరెడ్డి హజరు,కమలాకర్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో ఐదు పదవ తరగతి విద్యార్థులకు పరిక్ష ఫ్యాడ్ అందించే కార్యక్రమానికి రాంరెడ్డి హాజరైనారు.ఈ సందర్భంగా కమలాకర్ మాట్లాడుతూ తన పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు పరిక్ష ఫ్యాడ్ అందించడం జరిగిందన్నారు. పేద విద్యార్థులకు కంప్యూటర్ సిస్టం అందించేందుకు కృషి చేస్తానని చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.విద్యార్థులు చక్కగా చదువుకుని ఉన్నత స్థాయికి చేరాలని అభిలాషించారు. రానున్న రోజుల్లో మండలంలోని అన్ని గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందించామని పేర్కొన్నారు. ఈ జన్మదిన కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు మారబోయిన వెంకటేశ్వర్లు, ఆయిల్ ఫామ్ అడ్వైజర్ కమిటీ సభ్యులు వల్లూరి కృష్ణారెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు బిక్కు నాయక్, మార్కెట్ డైరెక్టర్ ఆవుల బిక్షపతి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శిలు సుధాగాని నాగేష్, పట్ల కిరణ్, వాసం సుధాకర్, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ పిల్లి వీరన్న, డోర్నకల్ నియోజకవర్గ అసెంబ్లీ యూత్ అధ్యక్షులు శాగంటి సందీప్, చిన్నగూడూరు యువజన అధ్యక్షుడు దాసరి రాజు ముదిరాజ్, యూత్ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి బప్పటి రణధీర్, ఉద్యమకారుడు చిత్తారి సోమన్న, గ్రామ అధ్యక్షులు యాకన్న, బత్తెం రమేష్, గండ్ల భద్రయ్య, మురళి, వెంకటియ్య, మేఘ్య, మాజీ కో ఆప్షన్ మీర్జా మోసిన్ బెగ్, సీనియర్ నాయకులు దొంగరి నరసయ్య, నీలం శంకరయ్య, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు చాట్ల రామచంద్, మెతుకు రాజేశ్వర్ రెడ్డి, దాసరి శ్రీను, మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షులు జహంగీర్, రఫీ, శ్రవణ్, గంగరబోయిన శ్రీను, ఇరబోయిన సుధాకర్, యాకూబ్, మాజీ సర్పంచ్ రాములు, వెంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడీ టీచర్లకు కనీస వేతనం అమలు చేయాలి.....!

అంగన్వాడి యూనియన్ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యురాల గుగులోతు సరోజ

మహబూబాబాద్ డివిజన్ తెలంగాణ సేన : మార్చి 8న మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రంలో ఉన్న అంగన్వాడీ టీచర్లకు కనీస వేతనం అమలు చేయాలి అని సిఐటియు అనుబంధ సంఘం అంగన్వాడి టీచర్ అండ్ హెల్పర్ యూనియన్ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యురాలు గూగులోతు సరోజ స్త్రీశిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్కకి డిమాండ్ చేశారు.ఐసిడిఎస్ ఏర్పడి 50 సంవత్సరాలు అవుతుంది, ఈ 50 సంవత్సరాల కాలంలో కనీస వేతనం ఏ ప్రభుత్వం చెల్లించటం లేదు, రిటర్మెంట్ బెనిఫిట్ ఇంతవరకు ఇవ్వట్లేదు, చాలీచాలని వేతనాలతోటి వెట్టి చాకిరి చేస్తా ఉన్నారు, ప్రభుత్వాలు మారిన అంగన్వాడీ టీచర్ల బ్రతుకులు మారటం లేదని అవేదన వ్యక్తం చేసారు....ఒకవైపు నిత్యవసర సరుకులు ధర ఆకాశం అందుతున్నాయి, 13650 తోటి కుటుంబం గడవాలంటే కష్టంగా ఉన్న పరిస్థితి, ఒకవైపు ప్రభుత్వం అనేకమైన పనిభారాల్ని పెంచుతా ఉంది ,పని భారంతోటి ఆరోగ్య సమస్యలతోసతమతం అవుతా ఉన్నారు, అంగన్వాడి టీచర్లు గతంలో మేము 24 రోజుల సమ్మె చేసినప్పుడు ఇప్పుడు ప్రజెంట్ ఉన్న మంత్రి సీతక్క మా దగ్గరికి వచ్చి, మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకొస్తే మీ సమస్యలు మేము పరిష్కారం చేస్తాము అని, రిటర్మెంట్ బెనిఫిట్ రెండు లక్షల టీచర్లకు, ఆయనకు లక్ష రూపాయలు ఇస్తాము అని, అదేవిధంగా మీకు 18 వేల రూపాయలు వేతనం చెల్లిస్తాము మేనిఫెస్టో కూడా పొందుపరుస్తామని హామీలు ఇచ్చింది.... కానీ ఇప్పటివరకు ఏ ఒక్క హామీలు అమలు చేయలేదు మంత్రి సీతక్క గారికి అనేక రూపంలో వినతి పత్రాలు, మంత్రిని కలిసి అడగటం జరిగింది, ఇస్తాము చేస్తామనే చెప్పుడు మాటలు తప్ప ఇంతవరకు ఏ ఒక్క సమస్యలు పరిష్కారం చేయలేదు. ఇప్పటికైనా మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా మేనిఫెస్టో 18 వేల రూపాయలు పొందుపరిచిన దాన్ని తక్షణమే అమలు చేయాలి అని డిమాండ్ చేశారు.రిటర్మెంట్ బెనిఫిట్ ఇవ్వాలి ,ఖాళీగా ఉన్న ఆయా టీచర్ల పోస్టులు వెంటనే భర్తీ చేయాలి, ఐసిడిఎస్ డిపార్ట్మెంట్లో ఉన్న పోస్టులను వేరే వాళ్లను తీసుకోకకుంటా, అంగన్వాడి టీచర్లలో ఎక్కువ చదువుకున్న వాళ్లకు ప్రమోషన్ కల్పించాలని,సూపర్వైజర్ పోస్టులకు రాత పరీక్షలు కాకుండా ఎక్కువ చదువు చదువుకున్న వాళ్ళకి ఆఫీసులో వర్క్ చేస్తున్న పోస్టులను అంగన్వాడి టీచర్లకు కేటాయించాలి అనే ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేశారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పునాదికి, శంకుస్థాపన చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

సొంతింటి కల నెరవేరడంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్న నిరుపేదలు

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి : తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ఏటూరునాగారం మండల కేంద్రం లోని కాంగ్రెస్ పార్టీ ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ ఆదేశాలమేరకు ఏటూరునాగారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు చిటమట రఘు, గ్రామ పంచాయతీ సెక్రటరీ మంజుల ఆధ్వర్యంలో ముల్లకట్ట గ్రామ పంచాయతీ లోని రాంపూర్, ముల్లకట్ట, గుర్రంపేట గ్రామస్తులకు 120 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరై పునాదికి శంకుస్థాపన భూమి పూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు. ఈ సందర్భంగా మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు చిటమట రఘు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి గారు ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కార్యక్రమంలో భాగంగా ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారం మండలంలోని గ్రామపంచాయతీలోని ముళ్లకట్ట, రాంపూర్, గుర్రంపేట మూడు గ్రామాలకు కలుపుకొని 120 ఇండ్లు మంజూరైనవి. నేడు ఈ గ్రామంలోని ఈసం అనురాధ, అర్రెం సుశీల పునాది భూమి పూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం జరిగింది. అదేవిధంగా నిరుపేదలు గత పది సంవత్సరాలలో ఒక్క ఇల్లు కూడా టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో రాలేదని, ముల్లకట్ట గ్రామపంచాయతీకి ఏకంగా 120 ఇండ్లు మంజూరు చేయడంతో మంత్రి సీతక్క ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నారని, మంత్రి సీతక్క రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు, ధన్యవాదములు తెలియజేస్తున్నామని అన్నారు. సొంతింటి కల నెరవేరిందని చాలా సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఇర్సవడ్ల వెంకన్న,జిల్లా మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు ఎండీ అయూబ్ ఖాన్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఎండీ ఖలీల్ ఖాన్,జిల్లా కార్యదర్శి గుడ్ల దేవేందర్,జిల్లా అధికార ప్రతినిధి ముక్కెర లాలయ్య,పిఏసిఎస్ వైస్ చైర్మన్ చెన్నూరి బాలరాజు,ట్రాన్స్పోర్ట్ డైరెక్టర్ వసంత శ్రీనివాస్,జడ్పీటీసీ ఎన్ కె సి గాంధీ,బ్లాక్ కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి వావిలాల నర్సింగరావు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి వావిలాల ఎల్లయ్య, మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు గద్దల నవీన్, టౌన్ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బండారు లక్కీ,మండల సహాయ కార్యదర్శి ఈసం జనార్ధన్, మండల ఎస్టీ సెల్ సహాయ కార్యదర్శి సోనప కిరణ్,గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షురాలు ఈసం ఇంద్ర, ఈసం సారయ్య, మడప ప్రవీణ్, బొగ్గం నాగేందర్,బట్టు సూరిబాబు, ఈసం రాజు, సోనప సూరిబాబు, బొగ్గం ముత్తయ్య, వావిలాల చిరంజీవి, వావిలాల సత్యం, మంతెన వెంకటేష్, తొలేం అర్జున్, గడిగ శ్రీకాంత్, ఈసం శ్రీధర్, బొగ్గం నవీన్, మడప మంగమ్మ,మడే లక్ష్మీనారాయణ,చింత నర్సింగరావు, రాంబాబు, రమేష్, సత్తమ్మ, సమ్మక్క, ప్రమీల, నర్సయ్య, నర్సక్క, కాంత, లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్న సిపిఎం పార్టీ నాయకులు

జూబ్లీహిల్స్, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : సిపిఎం పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ ఇచ్చిన బస్తీల్లో ఇంటింటి సర్వే నిర్వహించి ప్రజా సమస్యలు తెలుసుకోవాలని పిలుపు లో భాగంగా ఈరోజు జూబ్లీహిల్స్ రహమత్ నగర్ డివిజన్ సిపిఎం పార్టీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మహాత్మా నగర్ బస్తీలో సిపిఎం బృందం పర్యటించి ప్రజలను వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకోవడం జరిగింది.ప్రధానంగా మంచినీటి సమస్య ఈ మధ్యకాలంలో రోజు మార్చి రోజు మంచినీరు వస్తున్నప్పటికీ తక్కువ సమయం వదులుతున్నారు దాంతోపాటు లో ప్రెజర్ గా వస్తుంది అని బృందం దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.అలాగే అనేకచోట్ల వీధిలైట్లు వెలగటం లేదు కరెంటు తీగలు ఇళ్లకు ఆనుకొని ఉండటంవల్ల షార్ట్ సర్క్యూట్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని బృందం దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.ఒకచోట కరెంటు స్తంభం వంగిపోయి ప్రమాదకరంగా ఉన్నది చాలా ప్రమాదమని చెప్పడం జరిగింది అలాగే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆరు గ్యారంటీలు ఇచ్చిన దాంట్లో చాలామంది ప్రజలకు ఉచిత కరెంటు మహాలక్ష్మి పథకం కింద 2500 రూపాయలు అలాగే ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు దరఖాస్తులు పెట్టుకొని ఉన్నారు.చాలామంది ఇప్పటి వరకు ఎంక్వయిరీ చేయలేదని చెప్పడం జరిగింది ప్రజలు అలాగే వృద్ధాప్య పెన్షన్స్ అప్లై చేసుకొని మూడు సంవత్సరాలైనా వారికి ఇప్పటివరకు పెన్షన్స్ రాలేదని బృందం దృష్టికి తీసుకురావడం జరిగింది అలాగే కొత్త రేషన్ కార్డ్స్ సమస్యలు ఇలా అనేక సమస్యలు ప్రజల నుంచి రావడం జరిగింది.వీటన్నిటిని కూడా సిపిఎం పార్టీ సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి వీటి పరిష్కారం అయ్యేంతవరకు సిపిఎం పార్టీ కృషి చేస్తుందని సిపిఎం బృందం తెలిపింది.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ రహమత్ నగర్ డివిజన్ కార్యదర్శి జాకటి స్వామి జోన్ నాయకులు టి సాయి శేషగిరిరావు డివిజన్ నాయకులు బి దేవదాస్ బి బాలయ్య టి భాగ్యరాజ్ పార్వతమ్మ ఏ ఆర్ నరసింహ బి లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులను మోసం చేస్తున్న మొక్కజొన్న డీలర్స్

రైతుల గోస పట్టించుకోని అధికార యంత్రాంగం. మొక్కజొన్న రైతులకు న్యాయం చేయాలి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసిన వాజేడు మండల ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి : తెలంగాణ సేన న్యూస్ : బహుళ జాతి కంపెనీ యొక్క జొన్న పంట వేసి పూర్తిగా నష్టపోయామని అన్న వాజేడు మండలం కొంగాల పంచాయతీ పరిధిలోగల రైతులు. మొక్కజొన్న పంట వేసి పూర్తిగా నష్టపోయామని ఆవేదన వ్యక్తం చేసిన రైతులు. పొడపాటి ఆదిలక్ష్మి,ఇల్లెందుల వేణుబాబు,లేగల నాగేశ్వరరావు, మాడుగుల నరసింహారావు, లేగల పెదబాబు,గగ్గూరి సంజీవరావు,ఇల్లెందుల చిరంజీవి.మంగళవారం పంట నష్టాన్ని పరిశీలించిన వాజేడు మండల ఎంఆర్పిఎస్ అధ్యక్షులు చెన్నం స్వామి మాదిగ.అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ కొంగాల పంచాయతీ పరిధిలోని ఎకరానికి నాలుగు టన్నులు దిగుబడి వస్తుందని మాయమాటలు చెప్పి హైటెక్ కంపెనీల వెంకటాపురం మండలానికి చెందిన డీలర్ తో మాట్లాడి పంట సాగు చేశారు అన్నారు. ఆరు కాలం కష్టపడి రైతులు పంట సాగు చేస్తే గింజ కూడా పోసుకోలేదని అన్నారు. దిగుబడి రాకపోవడం వల్ల మొక్కజొన్న రైతులు అప్పుల ఊబిలో కూరుకు పోతున్నారని తెలియజేశారు. ఈ విషయంపై గత వారం రోజుల క్రితం మండల ఏఈఓ రాధిక పరిశీలించి రైతుల దగ్గర నుండి దరఖాస్తులు తీసుకున్నప్పటికీ నాలుగు ఎకరాలు చేసిన రైతుకి అర ఎకరం నష్టపరిహారం కింద పరిగణంలోకి తీసుకోవడం సరి కాదని వారన్నారు.ఈ విషయంపై ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా వెంటనే స్పందించి మొక్కజొన్న పంట నష్టపోయిన రైతులకు పూర్తి నష్టపరిహారం చెల్లించి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు పేట సమ్మాలు, ఎమ్మార్పీఎస్ వాజేడు మండల ఉపాధ్యక్షులు లేగల రవి, కార్యదర్శి మాడుగుల జ్యోతి ప్రసాద్, కేసరి రాజు మాదిగ, మండల ఎమ్మార్పీఎస్ సీనియర్ నాయకులు లేగల ప్రవీణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గురుకుల సాంఘిక సంక్షేమ పాఠశాల అండ్ కళాశాల పరీక్ష కేంద్రాన్ని పరిశీలించినఎస్సై బి. ప్రవీణ్

తెలంగాణా సేన న్యూస్ మార్చి 5 : వరంగల్ పర్వతగిరి గురుకుల సాంఘిక సంక్షేమ పాఠశాల అండ్ కళాశాల యందు ఈరోజు ఇంటర్మీడియట్ మొదటి పరీక్ష ప్రారంభం సందర్భంగా పరీక్ష కేంద్రాన్ని పర్వతగిరి ఎస్సై బి. ప్రవీణ్ సందర్శించి ఎగ్జామ్ రాస్తున్న విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పరీక్ష కేంద్రంలోని ఉపాధ్యాయ బృందమును అడిగి తెలుసుకున్నారు పరీక్ష రాస్తున్న విద్యార్థులు పరీక్షలు బాగా రాసి ఉపాధ్యాయ బృందానికి తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తేవాలని అన్నారు. ఈరోజు తేదీ. 05-03-025 నుండి ఈనెల తేదీ.25-03-2025తారీకు లాస్ట్ ఎగ్జామ్ వరకు విద్యార్థులకు ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా పరీక్ష కేంద్రాలను ఎండాకాలంలో దృష్టిలో పెట్టుకొని విద్యార్థులకు పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద త్రాగునీరు ఇబ్బంది లేకుండా ఏర్పాటు చేస్తామని విద్యార్థులు కష్టపడి చదువుకొని పరీక్షలు బాగా రాసి మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవాలని పర్వతగిరి ఎస్సై బి ప్రవీణ్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిజం చెప్తాం%శీ% పత్రిక జిల్లా రిపోర్టర్ పసునూరి భాస్కర్ పరీక్ష కేంద్రం వద్ద ఇంటర్మీడియట్ పరీక్ష రాస్తున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఒత్తిడి ఆందోళనకు గురి కాకుండా ప్రశాంతంగా పరీక్షలు రాయాలని ప్రతి ఒక్కరూ మంచి ఫలితాలు సాధించాలని ఈ పరీక్షల సమయంలో మంచిగా చదువుకొని మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవాలని అన్నారు మరియు పర్వతగిరి గురుకుల సాంఘిక సంక్షేమ పాఠశాల అండ్ కళాశాల ఉపాధ్యాయ బృందం మరియు ప్రత్యేకంగా పేరెంట్స్ కమిటీ ద్వారా ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు రాస్తున్న విద్యార్థులకు పరీక్ష కేంద్రం వద్ద విద్యార్థుల ను కలిసి విద్యార్థులకు పరీక్షలు బాగా రాసి మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవాలని అన్నారు.

తీన్మార్ మల్లన్న వ్యాఖ్యలను ఖండించిన మంత్రి సీతక్క

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : కార్యకర్తల శ్రమతో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చింది.బీఆర్ఎస్ చేయలేనిది మేం చేశాం-సీతక్క అభినందించాల్సింది పోయి విమర్శలా సీతక్క కులగణనపై అభ్యంత రాలుంటే మండలిలో మాట్లాడొచ్చు కులగణనకు 50 రోజుల సమయం ఇచ్చాం-సీతక్క.

వ్యాధి నిరోధకాల టీకాల తప్పకుండా తిసుకోవలి

మహబూబాబాద్, తెలంగాణ సేన మార్చి.5 : జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ జి మురళీధర్ ఆదేశానుసారం బుధవారం ఆరోగ్య విద్యా బోధకులు కే.వెంకటేశ్వర్ రాజు, పురుషోత్తం,అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్ పరిధిలోని, ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర్ ఇందిరానగర్ కాలనీలో వ్యాధి నిరోధకాల టీకాల కార్యక్రమాన్ని సందర్శించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలందరికీ క్రమం తప్పకుండా టీకాలు వేయించాలని, మొదటి కాన్పు రెండవ కాన్పు మధ్య ఎడమ ఉండడానికి కోసము తాత్కాలిక పద్ధతులు గూర్చి తల్లులకు అవగాహన కల్పించడంతోపాటు, పర్మినెంట్ మెథడ్స్ స్త్రీలకు ట్యూబెక్టమీ, మగవారికి వ్యాసేక్టమీ ఆపరేషన్లు పై అవగాహన కల్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ నర్మద పిడిఎంఓ, దీనా ఆరోగ్య కార్యకర్త, రేణుక, మంగ, కళావతి వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ట్రాన్స్ జెండర్ జల్సా ఫంక్షన్ వేడుకలకు హాజరైన మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ఏటూరునాగారం మండల కేంద్రంలోని అరుణ ఫంక్షన్ హాల్లో ట్రాన్స్ జెండర్స్ ఈసం హిందు ఆధ్వర్యంలో జల్సా ఫంక్షన్ కార్యక్రమము నిర్వహించగా ఇట్టి కార్యక్రమానికి చిటమట రఘు అధ్యక్షతన ఏటూరునాగారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు హాజరైనారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఎండీ ఖలీల్ ఖాన్,జిల్లా అధికార ప్రతినిధి ముక్కెర లాలయ్య,జడ్పీటీసీ ఎన్ కె సి గాంధీ,బ్లాక్ కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి వావిలాల నర్సింగరావు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి వావిలాల ఎల్లయ్య, మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు కర్నె సత్యం,సెల్ అధ్యక్షుడు చెల వినయ్,కురుశం మహేష్,కుక్కల రాములు, మండల సహాయ కార్యదర్శి ఈసం జనార్దన్, మండల ఎస్టీ సెల్ సహాయ కార్యదర్శి సోనప కిరణ్ ,భద్రయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన పెండెం రామానంద్

నర్సంపేట డివిజన్ తెలంగాణ సేన : పట్టణంలోని నెహ్రూ పార్క్ వద్దగల ఫ్రెండ్స్ ట్రావెల్స్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన చలివేంద్రాన్ని ముఖ్య అతిథిగా వచ్చిన టీపీసీసీ సభ్యులు పెండెం రామానంద్ రిబ్బన్ కట్ చేసి చలి వేంద్రాన్ని ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భరత్ రెడ్డి, ఓర్సు వెంకన్న, బిట్ల మనోహర్, ఫ్రెండ్స్ ట్రావెల్స్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు ఛారిటీ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో పరీక్షల అవగాహనా సదస్సు

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి : తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ఈనెల 20 తారీకు నుండి పదవ తరగతి పరీక్షలు ఉన్నందున, ఆధ్వ ర్యంలో, జిల్లా పరిషత్ సెకండరీ పాఠశాల ఎటు నాగారం లో 10వ తరగతి విద్యార్థు లను పరీక్షలకు సన్నద్ధం చేయుటకు గాను స్ఫూర్తి కార్యక్రమంలో భాగంగా మోటివేషన్ క్లాస్ ఇవ్వడం జరిగినది. ఈ మోటివేషన్ క్లాసు లో పరీక్షలను ఏ విధంగా వ్రాయాలి ప్రశ్నా పత్రాన్ని ఏ విధంగా అర్థం చేసుకోవాలి, సమయాన్ని ఏ విధంగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అనే అంశాల మీద ఒత్తిడి నాకు గురికాకుండా పరీక్షలు ప్రశాంతంగా వ్రాయడానికి మెలకువలు ఎడ్యుకేషనల్ కౌన్సిలర్ డాక్టర్ బరుపాటి గోపి, అంబటి శ్రీధర్ రాజు విద్యార్థులకు క్షుణ్ణంగా తెలిపినారు. విద్యార్థులలో మానసిక ధైర్యాన్ని నింపి పరీక్షల సమయంలో ఏ విధంగా ఉండాలో తెలియజేసినారు. జవాబులు రాయడంలో సూచనలు సలహాలు ఇవ్వడం జరిగినది. జెడ్పిహెచ్ఎస్ ఎటురునాగారం విద్యార్థిని, విద్యార్థులు సాధించిన ఫలితాల తరువాత మరొకసారి వచ్చి ప్రోత్సాక బహుమతి ఇవ్వగలనని వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మడుగురి నాగేశ్వరరావు, విద్యార్థులకు తెలిపినారు.

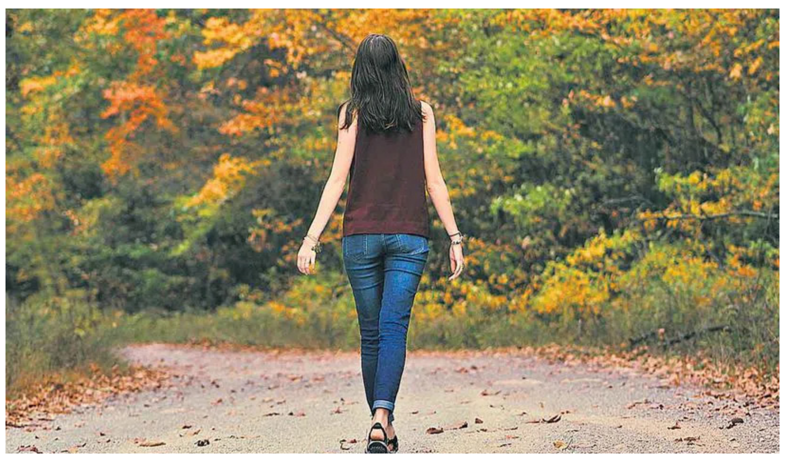
జన్మదిన వేడుకలో పాల్గోన్నా టిపిసిసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి

మహుబుబాబాద్ టౌన్ తెలంగాణ సేన మార్చి : పుట్టినరోజు సందర్భంగా చిరంజీవి క్రితికను ఆశీర్వదించిన టిపిసిసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి బుధవారం రోజున మహబూబా బాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని ఐఎమ్ఏ హాల్ లో గూడూరు మండల వాసి తెలంగాణ ఉద్యమ కారుడు ధరావత్ బాస్కర్ నాయక్-అశ్విని గార్ల దంపతుల కూతురు క్రితిక మొదటి జన్మదిన వేడుకలలో పాల్గొని ఆశీర్వదిస్తున్న తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి, తో ముక్కా లక్ష్మణ్ రావు,ఎబిఎస్ఎఫ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర అద్యక్షులు ఇనుగుర్తి సుధాకర్ బాలాజీ నాయాక్ రఘు చందులాల్ తదితరులుపాల్గొని క్రితిక ఆశీర్వదించారు.

హ్యూమన్ రైట్స్ ప్రొటెక్షన్ కమిషన్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడిగా బెనర్జీ నియామకం

బన్సీలాల్ పేట్, మార్చి 5 తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ఇంటర్నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ ప్రొటెక్షన్ కమిషన్, హైదరాబాద్ జిల్లా ఉపాధ్య క్షుడిగా బన్సీలాల్ పేట్ లోని రామస్వామి కాంపౌండ్ కు చెందిన ప్రసాద్ చెందిన పి.పి.బెనర్జీ నియ మితుల య్యారు.ఈ మేరకు కమిషన్ జాతీయ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎం.డి.ముజాహిద్ జారీ చేసిన నియామక పత్రాన్ని బుధవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎం. శ్రీకాంత్ రెడ్డి ఆయనకు అందజేసి, అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పి.పి. బెనర్జీ మాట్లాడుతూ ఆడ్రియెల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఏర్పాటు చేసి అనేక సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించానని అన్నారు. మానవ హక్కుల పరిరక్షణ కోసం అమలులో ఉన్న చట్టాల గురించి ప్రజలను చైతన్యపరిచే అవగాహన కార్యక్రమాలను తాను చేపట్టబోతున్నానని ఆయన తెలిపారు. ప్రజలకు మానవ హక్కుల గురించి అవగాహన లేకపోవడం వల్ల వారు ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని అన్నారు. పేద ప్రజల తరపున వారి హక్కుల పరిరక్షణ కోసం తాను కృషి చేస్తానని బెనర్జీ తెలిపారు.తనపై నమ్మకంతో హైద్రాబాద్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడిగా నియమించినందుకు జాతీయ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ముజాహిద్, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శ్రీకాంత్ రెడ్డిలకు బెనర్జీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఇలా చేస్తే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు!

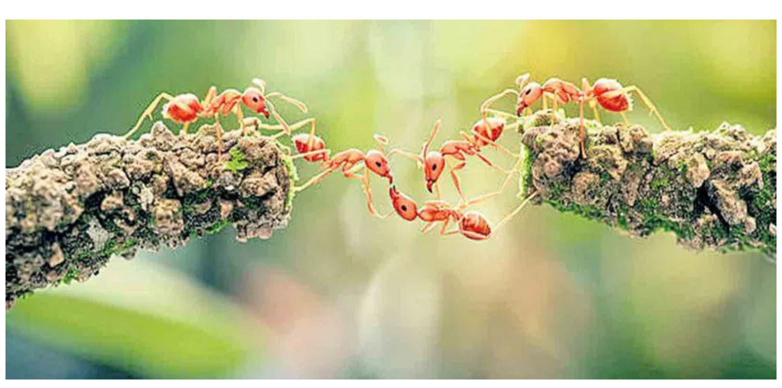


నడక.. ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం! అత్యంత ప్రభావశీలమైన వ్యాయామం! అయితే, మామూలుగా నడిచేకన్నా.. వెనక్కి నడవడం వల్ల మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా వాకింగ్ చేసేటప్పుడు.. శక్తి అనేది చీలమండ నుంచి పుడుతుంది. అదే.. వెనక్కి నడిచే సమయంలో తుంటి, మోకాళ్ల నుంచి శక్తి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ మార్పు శరీరంలో అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని అంటున్నారు. వెనక్కి నడవడం వల్ల నడకలో సమతుల్యత, వేగం మెరుగుపడుతుంది. రివర్స్ వాకింగ్.. కార్డియోరెస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్‌ను మెరుగుపరుస్తుందట. అంటే, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఆక్సిజన్‌ను మరింత ఎక్కువగా గ్రహించడానికి తోడ్పాటు అందిస్తుంది. రివర్స్‌లో నడవడం వల్ల మోకీలు, మోకాళ్లపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇక రోజూ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు 10 15 నిమిషాలు వెనక్కి నడిస్తే.. ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయట. బోలు ఎముకల వ్యాధి బారినుంచి తప్పించుకోవచ్చుట. మామూలు వాకింగ్‌తో పోలిస్తే.. వెనక్కి నడవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ మొత్తంలో కరుగుతుందట. రివర్స్ వాకింగ్.. మెదడు పనితీరుపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే, పిల్లలకూ ఇలా వెనక్కి నడవడం నేర్పించాలనీ, దానివల్ల వారి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. వారి ఆలోచన విధానంలో మార్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే, మొదట్లో వెనక్కి నడవడం కష్టంగానే ఉంటుంది. రోజూ 10 %-% 15 అడుగులు వెనక్కి నడుస్తూ.. ఆ తర్వాత పెంచుకుంటూపోతే అలవాటు అవుతుంది.

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?

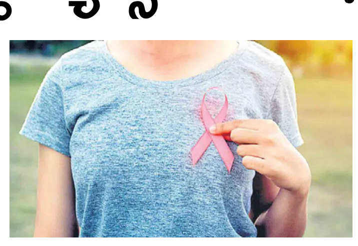
చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రొటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఫ్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరళ్లు, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రొటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివీ ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట!

చీమల దండు నేర్పే ట్రాఫిక్ పాఠాలు!



చీమలకూ ట్రాఫిక్ సెన్స్ ఉంటుందని, అవి సమన్వయంతో, తెలివిగా ప్రయాణిస్తాయని ఇటలీలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ట్రెన్టోకు చెందిన పరిశోధకులు గుర్తించారు. ప్రొఫెసర్లు మార్కో గెరియ్యేరి, నికోలా పుగ్నో నేతృత్వంలో చీమలదండు ప్రయాణంపై నిర్వహించిన అధ్యయనం వివరాలు 'ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్ రిసెర్చ్ ఇంటర్‌డిసిప్లినరీ పెర్స్‌పెక్టివ్స్' అనే జర్నల్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి. డీప్ లెర్నింగ్ ద్వారా చీమల ప్రయాణతీరును గమనించారు. ప్రయాణంలో చీమలు ప్లాటూన్‌గా ఏర్పడటం వంటి అనేక వ్యూహాలు పాటిస్తాయని, ఒకే వేగంతో వెళ్తాయని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఎంత రద్దీ ఉన్నా జామ్‌లు కానివ్వవని, ఓవర్‌టెక్ చేయవని తేల్చారు. మన రోడ్లపై వాహనాలు వెళ్లినట్టుగానే చీమలు సైతం ఇరు దిశల్లో ప్రయాణిస్తాయని పేర్కొన్నారు. జామ్‌లను నివారించేందుకు చీమలు అనుసరిస్తున్న పద్ధతులను పట్టణాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్‌ల నియంత్రణకు వినియోగించవచ్చని పరిశోధకులు సూచించారు. సెల్ఫ్ డ్రైవ్ వాహనాల తయారీలో చీమల ప్రయాణ వ్యూహాన్ని జోడించి సవాళ్లను అధిగమించొచ్చని పేర్కొన్నారు.

సింగిల్ డోస్‌తో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు చెక్!



రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్స కాలాన్ని గణనీయంగా తగ్గించే కొత్త కృత్రిమ అణువును అమెరికన్ పరిశోధకులు అభివృద్ధి చేశారు. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇలినాయిస్‌కు చెందిన పరిశోధకులు తయారు చేసిన ఈఆర్ఎస్ఓ-టీఎఫ్‌పీవై అనే కృత్రిమ అణువుకు సంబంధించిన వివరాలు అమెరికన్ కెమికల్ సొసైటీ ప్రచురించే ఏసీఎస్ సెంట్రల్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి. ఈస్ట్రోజెన్ రెసెప్టార్ పాజిటివ్(ఈఆర్ పాజిటీవ్) బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ బాధితుల చికిత్సకు ఈ కృత్రిమ అణువును వినియోగించవచ్చని, ఒకే డోస్‌తో ఇది చిన్న క్యాన్సర్ కణతులను అంతమొందిస్తుందని, పెద్ద కణుతులను తగ్గిస్తుందని పరిశోధకుడు పాల్ హెర్జెన్‌రోథర్ తెలిపారు. రొమ్ము క్యాన్సర్ బాధితుల్లో దాదాపు 70 శాతం మందికి ఈఆర్ పాజిటివ్ క్యాన్సర్ ఉంటుందని అంచనా. వీరికి శస్త్రచికిత్స చేసిన తర్వాత దాదాపు 5 -10 ఏండ్ల పాటు హార్మోన్ థెరపీ అందించాలి.

సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ సమస్య లేకుండా..

ఇలా ఎక్కువకాలం హార్మోన్ థెరపీ చేయడం వల్ల రక్తం గడ్డకట్టడం, కండరాల నొప్పి, లైంగిక సమస్యలు, అలసట వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయి. వీటి వల్ల 20-30 శాతం మంది రోగులు మధ్యలోనే చికిత్సను వదిలేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో క్యాన్సర్ కణాలను అంతం చేసేందుకు 2021లో పాల్ హెర్జెన్‌రోథర్ బృందం ఈఆర్ఎస్ఓ అనే కృత్రిమ అణువును తయారు చేసింది. అయితే,దీనితోనూ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఎక్కువ ఉండటంతో పలు మార్పులు చేసి ఈఆర్ఎస్ఓ-టీఎఫ్‌పీవైను తయారుచేశారు. ఎలుకలకు ఒకే డోస్ ఇవ్వగా చిన్న కణతులు అంతమయ్యాయి. పెద్ద కణతులు కూడా క్షీణించాయి. మనుషులపై దీని ప్రభావాన్ని తెలుసుకునేందుకు మరిన్ని పరిశోధనలు చేయాల్సి ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు.

రక్తహీనత సమస్య ఉందా వీటిని తింటే రక్తం ఎక్కువగా తయారవుతుంది

ప్రస్తుతం చాలా మంది రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇది వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. ముఖ్యంగా మహిళలు, చిన్నారుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అయితే రక్తహీనత వచ్చేందుకు పోషకాహార లోపమే ప్రధాన కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పోషకాలు లేని ఆహారాన్ని తింటున్నందునే చాలా మందిలో రక్తం తగినంతగా ఉండడం లేదని వారు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఐరన్ లోపం సమస్య చాలా మందికి వస్తోంది. అలాగే ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం అయ్యే విటమిన్ బి12 కూడా చాలా మందిలో లోపిస్తోంది. ఇది కూడా రక్తహీనతకు కారణం అవుతోంది. ఈ క్రమంలోనే కేవలం ఐరన్ మాత్రమే కాకుండా విటమిన్ బి12 ఉండే ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇక రక్తహీనత తగ్గాలంటే తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జున్ను, బ్రౌన్ రైస్..

జున్ను నుంచి మనకు విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కనుక జున్ను పాలు లభించే అసలు విడిచిపెట్టకుండా తీసుకోండి. జున్నును విటమిన్ బి12కు గొప్ప వనరుగా చెప్పవచ్చు. అదేవిధంగా పాలు, పనీర్‌తోపాటు ఇతర పాల ఉత్పత్తుల్లోనూ విటమిన్ బి12 అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాలు తయారయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే బ్రౌన్ రైస్‌ను ఎక్కువగా తినాలి. బ్రౌన్ రైస్‌లోనూ మనకు విటమిన్ బి12 సమృద్ధిగానే లభిస్తుంది. ప్రస్తుతం చాలా మంది తెల్ల అన్నాన్ని ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీన్ని తినడం వల్ల బరువు పెరగడంతోపాటు డయాబెటిస్ బారిన కూడా పడుతున్నారు. కనుక బ్రౌన్ రైస్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ బి12 రక్తం తయారయ్యేందుకు దోహదపడుతుంది. అలాగే పలు ఇతర పోషకాలు కూడా మనకు లభిస్తాయి.

పాలకూర జ్యూస్..

రక్తహీనత అధికంగా ఉన్నవారు రోజూ పాలకూరతో జ్యూస్ తయారు చేసి 30 ఎంఎల్ మోతాదులో సేవిస్తుంటే కచ్చితంగా ఫలితం ఉంటుంది. పాలకూర ద్వారా ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తకణాలు తయారయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. అదేవిధంగా బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌ను రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతున్నా కూడా రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో బీటా కెరోటిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అలాగే దీని ద్వారా ఐరన్ కూడా మనకు ఎక్కువగానే లభిస్తుంది. కనుక బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌ను తాగుతుంటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు.

దానిమ్మ పండ్లు..

దానిమ్మ పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఈ పండ్లను తింటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది. లేదా ఈ పండ్ల జ్యూస్‌ను అయినా సరే రోజుకు ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతుండాలి. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా సైతం మెరుగు పడుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే రోజూ గుప్పెడు కరివేపాకులను దంచి ఆ మిశ్రమాన్ని మజ్జిగలో కలిపి తీసుకుంటుండాలి. దీంతో రక్తాన్ని పెంచుకోవచ్చు. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తం తయారయ్యేలా చేసేందుకు గాను తోటకూర కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. తోటకూరతో జ్యూస్ తయారు చేసి రోజూ తాగవచ్చు. లేదా తోటకూరను కూరగా వండుకుని తింటుండాలి. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల విటమిన్ బి12 ఇంకా ఐరన్‌ను పొందవచ్చు. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడతారు.

తాటిబెల్లంలో ఉండే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు రోజూ తినాల్సిందే

మన చుట్టూ ఉండే ప్రకృతిలో ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ చాలా మంది మాత్రం రోజూ అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలనే తింటున్నారు. బేకరీ పదార్థాలు, జంక్ ఫుడ్, నూనె పదార్థాలు, స్వీట్లను ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీని వల్ల రోగాల బారిన పడుతున్నారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను రోజూ తింటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇక ప్రకృతి మనకు అందిస్తున్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల్లో తాటి బెల్లం కూడా ఒకటి. దీన్ని మనం రహదారుల పక్కన చూడవచ్చు. చాలా మంది తాటిబెల్లాన్ని విక్రయిస్తుంటారు. అయితే తాటి బెల్లంను అది ఉన్న రంగు కారణంగా చాలా మంది ఇష్ట పడరు. కానీ ఇది అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే తాటి బెల్లంను ఇప్పుడే తినడం మొదలు పెడతారు. అన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇది అందిస్తుంది.

రక్తహీనతకు ఔషధం..

తాటిబెల్లంలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీంతో రక్తం ఎక్కువగా తయారవుతుంది. రక్తహీనత సమస్య ఉన్నవారికి తాటిబెల్లం చక్కని ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. రోజువారి ఆహారంలో తాటిబెల్లాన్ని తింటుంటే రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే ఇందులో మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది నాడీ మండల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది. రాత్రి పూట కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయే సమస్య ఉన్నవారు తాటిబెల్లంను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. దీంతో కండరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కండరాలు పట్టుకుపోకుండా చూసుకోవచ్చు.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

తాటిబెల్లంలో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. తాటిబెల్లంలో పొటాషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. కనుక హైబీపీ ఉన్నవారికి తాటిబెల్లం ఒక వరం అనే చెప్పవచ్చు. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. తాటిబెల్లాన్ని మహిళలు తినడం వల్ల నెలసరి సమయంలో వచ్చే సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. శరీరంలో దెబ్బ తిన్న కణజాలానికి మరమ్మత్తులు చేస్తాయి. దీంతో స్త్రీలలో వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

తాటిబెల్లంలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం, అజీర్తి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. శరీరంలోని టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. క్యాన్సర్ కారకాలతో పోరాడి క్యాన్సర్‌ను నివారించే గుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. అలాగే తాటిబెల్లంను తింటే పొడి దగ్గు, ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రోజూ ఒక టీస్పూన్ తాటిబెల్లం తినడం వల్ల మైగ్రెయిన్ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. అధిక బరువును తగ్గించేందుకు ఈ బెల్లం ఎంతగానో పనిచేస్తుందని డాక్టర్లు సైతం చెబుతున్నారు. కనుక తాటి బెల్లం మీకు కనిపిస్తే విడిచిపెట్టకుండా కొని తెచ్చి వాడండి. అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ఉన్నది ఒకటే జిందగీ

సంపాదించడం తెలిసినవాళ్లకు ఖర్చు చేయడంపై కూడా అవగాహన ఉండాలి. లేకపోతే ఆదాయం పేరుకుపోతుంది కానీ, ఆనందం మీకు చిక్కకుండా ఎక్కడో కూరుకుపోతుంది! పొదుపు చేసిన సొమ్ము, మదుపు చేసిన మొత్తం మీ ముందుతరాలకు ఇచ్చేస్తే.. మీ తలరాతకు పరులు కూడా జాలిపడే పరిస్థితి వస్తుంది. జీవిత చరమాంకంలో అయినా, ఖుషీ చేయకపోతే ఎలా? ఉన్నది ఒక్కటే జిందగీ! మీ లైఫ్ సుఖాంతం కావాలంటే.. సంపాదించింది ప్లాన్డ్‌గా ఖర్చు చేయడమే మార్గం! ప్రతి మనిషి జీవితం గందరగోళంగానే మొదలవుతుంది. తల్లి కడుపు నుంచి బయటపడగానే ఏడ్చేస్తాం. అది ప్రకృతి ధర్మం కాబట్టి%ొ% తెలియకపోయినా పాటిస్తాం. ఆకలి కాగానే తల్లిపాలు తాగుతాం. అది సృష్టివింత కాబట్టి.. తెలియకుండానే చేసేస్తాం. పెరిగి పెద్దయ్యేకొద్దీ మనలో ఆలోచనలు మొదలవుతాయి. చేయాల్సింది చేయకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తాం. చేయకూడనివి చేయాలని తాపత్రయపడతాం. అలా తప్పుల మీద తప్పులు చేస్తూ పెరిగి పెద్దవుతాం. ఏళ్లొచ్చాక ఎక్కడ తప్పు చేసినా చెల్లుతుందేమో కానీ, ఆర్థిక విషయాల్లో పొరపాట్లకు తావిస్తే, జీవితం గ్రహపాటుగా మిగిలిపోతుంది. సంపాదించడం చేతకాని వాళ్లు తప్పు చేసే ఆస్కారం ఉండదు. దురదృష్టాన్ని నిందించుకుంటూ, ఇతరుల అదృష్టంపై ఏడుస్తూ భారంగా కాలం వెళ్లదీస్తుంటారు. వీళ్లను బాగు చేయడం ఎవరి తరమూ కాదు! కానీ, బాధ్యతగా బతుకుతూ, కుటుంబ బాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తూ, కష్టాలకు ఎదురొడ్డి నిలబడి ఒకస్థాయికి చేరుకుంటారు కొందరు. ఈ క్రమంలో కోరికలు చంపుకుంటారు, కష్టాలకు ఎదురీదుతారు, రూపాయి రూపాయి పోగు చేసి సంపన్నుల జాబితాలో చోటు దక్కించుకుంటారు. జీవితం అంతా కుటుంబం కోసం పనిచేసిన ఈ వ్యక్తులు.. తమకంటూ ఓ లైఫ్ ఉందని అర్థం చేసుకోరు. అలా అర్థం చేసుకున్నవాళ్లు.. ఇదిగో ఈ పార్థసారథి గారిలా జిందగీని ముచ్చటగా ఎంజాయ్ చేస్తారు.

అందుకు ఆయనేం కోట్లు ఖర్చు చేయలేదు. ఒక్కటంటే ఒక్క కోటి రూపాయలు పదిలం చేశాడు. పార్థసారథి ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా పనిచేసేవాడు. పిల్లలను బాగా చదివించాడు. సర్వీసులో ఉన్నప్పుడే పిల్లల పెళ్లిళ్లూ అయిపోయాయి. కొడుకు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్. కూతురు, అల్లుడూ బ్యాంకులో పనిచేస్తారు. రెండేండ్ల కిందట రిటైర్ అయ్యాడు. శేష జీవితం మనవలు, మనవరాళ్లతో ఎంజాయ్ చేయాలని ఫిక్సయ్యాడు. రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ అన్నీ కలిపితే రూ.కోటి దాకా వచ్చాయి. ఈ మొత్తాన్ని ఏం చేయాలో పార్థసారథికి అర్థం కాలేదు. అప్పటికే ఇల్లు ఉంది. ఒకటి రెండు ఆస్తులున్నాయి. పిల్లలకు తండ్రి సొమ్ము కావాలన్న ఆశ లేదు. 'ఈ కోటి ఏం చేయాలంటూ?' నా సలహా అడిగారు. జీవితం అంతా కష్టపడిన ఆయన్ను 'ఈ కోటి రూపాయలు ఖర్చు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా?' అని అడిగాను. ముందు కంగారుగా చూసినా.. తర్వాత తేరుకొని 'ఓ ఎస్' అన్నారు. ఈ కోటి రూపాయలను కరిగించకుండా.. జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేసే మార్గం ఉందని చెప్పడంతో.. ఆశ్చర్యంగా చూశారు. ఆ కోటి రూపాయలూ హైబ్రిడ్ ఈక్విటీ మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో ఇన్వెస్ట్ చేయమని చెప్పాను. ఏటా మే 1వ తేదీన ఆ కోటిపై వచ్చే రిటర్న్స్ మొత్తాన్నీ రూపాయి మిగల్చకుండా విత్‌డ్రా చేసి, ఖర్చు చేయాలనే షరతును ఆయన అంగీకరించారు. అలా ఏడాది (2023-24) తిరిగే సరికి ఆ కోటి రూపాయలపై అచ్చంగా రూ.30 లక్షల రిటర్న్స్ వచ్చింది (మ్యూచువల్ ఫండ్స్ మార్కెట్ ఒడుదొడుకులకు లోబడి ఉంటాయి. అన్నిసార్లూ ఇలా రూ.30 లక్షలు వస్తాయన్న గ్యారెంటీ లేదు. కొన్నిసార్లు తక్కువ రావొచ్చు, అసలేం రాకపోవచ్చు కూడా! అయినా ఈ సొమ్ము వెకేషన్ నిమిత్తం కాబట్టి రాకపోయినా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే దీని మీద ఆధారపడి లేరు కదా!). అంత పెద్ద అమౌంట్‌ను ఏం చేయాలని మళ్లీ అడిగారు. ఫ్యామిలీతో ఇంటర్నేషనల్ వెకేషన్‌కి వెళ్లమని చెప్పాను. కుటుంబంతో పదిరోజులు రెండు దేశాలు చుట్టొచ్చారు పార్థసారథి. అప్పటికీ రూ.30 లక్షల్లో సగమే ఖర్చయ్యాయి. 'దీన్ని ఏం చేయమంటారు?' అని మళ్లీ సలహా కోరారు. 'కొడుకు, కోడలు, కూతురు, అల్లుడిని పిల్లలతో సహా డిన్నర్‌కు పిలిచి, ఇకపై నేను ఉన్నంత వరకు మీ పిల్లల చదువు ఖర్చు ఎంతైనా బాధ్యత నాదేనని' చెప్పమన్నాను!

మార్కెట్ క్రాష్ అయినా, దీర్ఘకాలంలో మీ పెట్టుబడి పదిలంగా ఉంటుంది. రిటర్న్స్‌లో కొంత కోత పడుతుందేమో అంతే! తన పూర్తి పరివారంతో ఏడాదికి ఒక దేశం చుట్టేస్తూ జాయ్‌ఫుల్‌గా లైఫ్ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు పార్థసారథి. మనవలు, మనవరాళ్లనూ చదివిస్తూ మలిసంధ్యలో భారం అనుకోకుండా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు. అందరికీ ఇంత ఈజీగా సొల్యూషన్ దొరక్కపోవచ్చు. కానీ, విదేశాల్లో 'డై విత్ జీరో' కాన్సెప్ట్ ఎప్పట్నుంచో ఉంది. పోయేలోపు ఉన్నదంతా ఖర్చు చేసి లైఫ్ ఎంజాయ్ చేయడమన్నమాట. అలాగని జల్సాలకే ఖర్చు పెట్టాలన్న నియమం లేదు. నలుగురికీ సాయం చేయొచ్చు. పదిమంది ఆకలి తీర్చొచ్చు. ఇలా మీ కష్టార్జితం మీ ఇష్టం వచ్చినట్టు వెచ్చించడం అన్నమాట! పార్థసారథి కూడా ఈ సూత్రాన్నే ఎంచుకున్నారు. వారసులకు ఇవ్వాల్సింది ఆస్తుల మూటలు కాదు. మంచి భవిష్యత్తు. బుద్ధిమంతులు ఏ ఆస్తీ ఇవ్వకున్నా.. హాయిగా బతికేస్తారు. బుద్ధిహీనులకు ఏడు తరాలకు సరిపడా ఆస్తి ఇచ్చినా ఊడ్చిపడేస్తారు. సో, మీ కష్టార్జితాన్ని ఎలా వినియోగిస్తారో ఇక మీ ఇష్టం!!

ఆడవాళ్లకే ఎక్కువగా చలి తీవ్రత

చలి తీవ్రత ఏమాత్రం తగ్గడంలేదు. ఉదయం తొమ్మిది దాటుతున్నా.. గజగజా వణకడం మాత్రం తప్పడంలేదు. అయితే, చలిలో ఆడవాళ్లే ఎక్కువగా వణుకుతుండటం ఎప్పుడైనా గమనించారా? 'అది నిజమే!' అని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే.. పురుషులతో పోలిస్తే, మహిళలే ఎక్కువగా చలి బారినపడతారట. ఇందుకు కారణాలు అనేకం. అందులో మొదటిది.. మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత. నెలసరి కారణంగా శరీరంలో.. ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడతాయి. ఇవి, శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తాయి. అంతేకాకుండా, మహిళల్లో జీవక్రియ రేటు తక్కువగా ఉండటం కూడా మరో కారణం. దీనివల్ల శరీరంలో తక్కువ వేడి ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఉష్ణోగ్రత తగ్గడం వల్ల వారికి మరింత చలిగా అనిపిస్తుంది. మహిళల శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో పేరుకుపోయే కొవ్వు.. అంతర్గత వేడిని ప్రసరింపజేసే రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఫలితంగా, మహిళలు మరింత చలిని అనుభవిస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇలాంటి ఆహారాలు మీ కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తాయి.. వెంటనే వాటికి గుడ్ బై చెప్పండి

కిడ్నీ మన శరీరానికి అవసరమైన అవయవాలలో ఒకటి. ఇది శరీరంలో అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపిండాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలోని ఈ ముఖ్యమైన భాగాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ, వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు మీ మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే ఈ 5 ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాంటి అనారోగ్యకర ఆహారాల గురించి తెలుసుకుందాం. మీరు కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధికి గురైనట్లయితే పాల ఉత్పత్తులకు అంటే చీజ్, క్రీమ్, వెన్న వంటి పూర్తి కొవ్వు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. దీంతో కిడ్నీ, గుండె సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే, మీరు టమోటాలను ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే, అది మూత్రపిండాలకు హానికరం. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, టమాటాలకు దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్ అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇలాంటి ఆహారాన్ని తాజాగా ఉంచడానికి, అధిక సోడియం ఉపయోగిస్తారు. ఇది రక్తపోటును పెంచుతుంది. మూత్రపిండాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే, నారింజ కూడా. ఇందులో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాలకు హానికరం. మీరు మీ ఆహారంలో నారింజను కూడా చేర్చుకుంటే, ఈరోజే దానికి వీడ్కోలు చెప్పండి. మూత్రపిండాల వ్యాధి ఉన్నవారికి రెడ్ మీట్ చాలా హానికరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీకి ఎక్కువ నష్టం వాటిల్లుతుంది.

బెండకాయలను తింటే ఇన్ని లాభాలు కలుగుతాయా.. తెలిస్తే షాకవుతారు

బెండకాయలు.. వీటినే ఇంగ్లిష్‌లో ఓక్రా అని, లేడీస్ ఫింగర్ అని కూడా పిలుస్తారు. బెండకాయలను మొదటగా ఆఫ్రికాలో పండించారు. అక్కడి నుంచి ఇవి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలకు వ్యాపించాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది బెండకాయలను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటితో అనేక రకాల వంటకాలను చేస్తుంటారు. బెండకాయలను లేతగా ఉన్నప్పుడే తినాల్సి ఉంటుంది. ముదిరితే రుచి అంత బాగోవు. ఇక బెండకాయలతో మనం వేపుడు, పులుసు వంటివి చేస్తుంటాం. చాలా మంది వీటిని చారు వంటి వాటిలోనూ వేస్తుంటారు. దీంతో ఇవి చక్కని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అయితే బెండకాయలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిల్లో విటమిన్లు ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే పొటాషియం, మెగ్నిషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.

హార్ట్ ఎటాక్ రాదు..

బెండకాయల్లో విటమిన్లు ఎ, సిలతోపాటు మెగ్నిషియం, పొటాషియం, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ కాయలను తరచూ తినడం వల్ల వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. బెండకాయలను తరచూ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణాశయం, పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బెండకాయలను తినడం వల్ల మన శరీరం ఆహారాల్లో ఉండే కొవ్వును శోషించుకోదు. దీంతో శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ చేరకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఫలితంగా రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

అధిక బరువు తగ్గుతారు..

బెండకాయల్లో పాలిఫినాల్స్ అనే సమ్మేళనాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిల్లో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. దీంతో డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి బెండకాయలు ఒక వరం అనే చెప్పవచ్చు. వీటితో డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. బెండకాయలను తినడం వల్ల విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తాయి. దీంతో రోగాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు బెండకాయలను తరచూ తింటుంటే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేయడంలో బెండకాయలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. దీంతో అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు.

కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది..

బెండకాయల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. తరచూ బెండకాయలను తినడం వల్ల కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే శుక్లాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. వీటిని తింటుంటే శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. బెండకాయల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఈ కాయల్లో క్యాల్షియం, విటమిన్ సి, మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇలా బెండకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

రాజ్యాంగంలో సైన్స్ స్ఫూర్తి

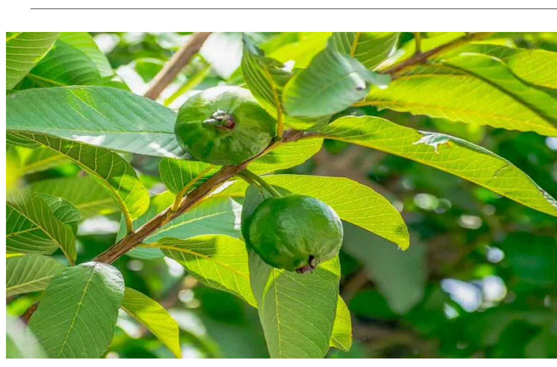
'ఎవరో చెప్పారని, లేదా సంప్రదాయమని, లేదా నీకు నీవే ఊహించుకొని దేనినీ నమ్మొద్దు! చెప్పిన గురువు మీద గౌరవంతో విన్నదంతా నమ్మొద్దు! నీకు నువ్వే పరీక్షించి, విశ్లేషించుకుని అది మంచిదని, సమాజానికి మేలు చేస్తుందని బోధపడిన తర్వాతే దాన్ని స్వీకరించు, దాన్ని నీ పథంగా అందుకో !' అని రెండున్నర వేల సంవత్సరాల క్రితం బుద్ధుడు చెప్పాడు. తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఎలా పరిగణించి ముందుకెళ్లాలో తెలియజెప్పడానికి ఈ మార్గాన్ని ఆయన సూచించాడు. దీనినే ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'సైంటిఫిక్ టెంపర్' అనే భావనకు సమగ్రమైన నిర్వచనంగా పరిగణిస్తున్నారు. 'సైంటిఫిక్ టెంపర్' అనే మాటను తొలుత వాడింది సిద్ధాంతకర్త కాదు, భాషావేత్త అసలే కాదు. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ 1946లో తన పుస్తకం 'డిస్కవరీ ఆఫ్ ఇండియా'లో ఈ మాటను మొదటిసారి ఉపయోగించారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ఈ భావన మరింత గౌరవనీయమైన స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. 1958లో సైన్స్ పాలసీ వచ్చినప్పటి నుంచి ఈ మాటను విరివిగా వాడటంతోపాటు సైన్స్- సమాజం మధ్యనున్న సంబంధ బాంధవ్యాలను బలోపేతం చేయడానికి కృషి పెరిగింది. 'సైన్స్ టెంపర్' అనే మాటను తెలుగులో 'సైన్స్ అభినివేశం' లేదా 'శాస్త్రీయ అభినివేశం' అని అనువాదం చేసుకోవచ్చు. ప్రశ్నించడం, పరిశీలించడం, పరీక్షించడం, ప్రతిపాదించడం, విశ్లేషించడం, సమాజానికి అనువర్తింప చేయడం, ఫలితాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించడం వంటివి ఈ కోవలోకి వస్తాయి. ప్రపంచంలో భారతదేశమే తొలిసారి తన రాజ్యాంగంలో ఈ 'సైంటిఫిక్ టెంపర్' గురించి పేర్కొన్నది. రాజ్యాంగాన్ని, రాజ్యాంగ నియమాలని విధిగా గౌరవిస్తూ జాతీయ పతాకాన్ని, జాతీయ గీతాన్ని గౌరవించాలని మొదలయ్యే ప్రాథమిక విధులు పౌరులకు ఉంటాయని ఆర్టికల్ 51 (ఏ) హెచ్ చెప్తుంది. ఇందులో ఎనిమిదవది అయిన హెచ్.. '%uశీ ˏవజవత్రీశీజూ్ట్రవ ం౹ఱవత్‌ఱటఱఱష్ వఎ-జూవత్రీ, ఫ్త్రబఋఖఱఅఱంఎ ఖఅ ంజూఱతీఱ్ శీట ఱఅనబఱతీఎ ఖఅ తీవటశీతీఎ%' అని వివరిస్తున్నది. ఈ మాటలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తే సైంటిఫిక్ టెంపర్‌తో పాటు మానవత, జిజ్ఞాస, సంస్కరణ అనే భావనలు కూడా కనబడతాయి. ఈ నాలుగింటిని కలగలిపి మన దృష్టి పథాన్ని రూపొందించుకోవాల్సింది ఉంటుంది. 1976లో 42వ రాజ్యాంగ సవరణ చేసినప్పుడు ఈ 'హెచ్' అధికరణం వచ్చి అంతర్భాగమైంది. మరి భారతదేశం శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలకు ఎంత ఖర్చు పెడుతున్నదనే సందేహం రాకమానదు. జీడీపీలో 0.66 శాతమే భారతదేశం ఇం దుకు కేటాయించింది. నిజానికి ఒక శాతం చేస్తున్నట్టు రెండు దశాబ్దాలు గా మనం వింటున్నాం, కానీ వాస్తవరూపం ధరించలేదు. తమ తలసరి ఆదాయంలో అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలు 3.07, చైనా 2.4, దక్షిణ కొరి యా 4.5 శాతం చొప్పున ఖర్చు పెడుతున్నాయి. కనుకనే, ఆ మేరకు ఫలితాలు వస్తున్నాయి. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో మంచి పరిశోధనలు చేయ డం వల్లే పారిశ్రామికంగా ఆ దేశాలు లాభదాయకమైన స్థానంలో ఉండగలుగుతున్నాయి. ఉత్తమమైన మానవ వనరులున్న మన దేశం కనీసం ఒక శాతం ఖర్చు పెట్టగలిగితే అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి.

పౌరసత్వం కోసం ప్రసవాలు

పుట్టిన దేశాన్ని వీడి అమెరికాలోనే శాశ్వత నివాసం ఏర్పర్చుకున్న వాళ్లు కోకొల్లలు. పౌరసత్వం కోసం శతవిధాలా ప్రయత్నించేవాళ్లు తండోపతండాలు. అది వాళ్ల హక్కు. పిల్లల భవిష్యత్తు బాగుండాలంటే అమెరికా పౌరసత్వం అనివార్యమని భావించే తల్లిదండ్రులున్నారు. ఆ మోజు ఎంతటి విపరీత ధోరణికి దారితీస్తున్నదంటే భావితరాల భవితవ్యాన్ని కూడా అంధకారంలో పడేసేందుకూ అమెరికాలోని భారతీయ పౌరులు వెనుకాడటం లేదు. అమెరికా కొత్త అధ్యక్షుడిగా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన డొనాల్డ్ ట్రంప్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అమెరికాలో పుట్టే పిల్లలకు ఆ దేశ పౌరసత్వం వస్తుంది. దీన్ని యూఎస్ బర్త్ రైట్ సిటిజన్‌షిప్ అంటారు. అమెరికాకు వలసవెళ్లిన వారికి అక్కడ పిల్లలు పుడితే వారికి జన్మతః పౌరసత్వం వస్తుంది. 1868లో అమెరికా 14వ సవరణ ద్వారా ఈ హక్కును ఆ దేశ రాజ్యాంగంలో చేర్చారు. ఇప్పుడు ఆ హక్కును రద్దు చేస్తూ ట్రంప్ కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అక్రమ వలసదారులకు, తాత్కాలిక వీసాపై అమెరికాకు వచ్చిన వారికి స్థానికంగా పిల్లలు పుడితే తమ దేశం పౌరసత్వం ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదని తేల్చిచెప్పారు. ఈ విధానం ఫిబ్రవరి 20 నుంచి అమల్లోకి రానున్నది. అంటే ఫిబ్రవరి 19 వరకు పుట్టే పిల్లలకు మాత్రమే పుట్టుకతో అమెరికా పౌరసత్వం వస్తుంది. అందుకే 'అమ్మ' ఆత్మ ఆతృతపడుతున్నది. 7, 8 నెలల గర్భిణులుగా ఉన్న తల్లులు ముందస్తు ప్రసవాలకు సిద్ధమవుతున్నారు. అమెరికా, భారత జాతీయ మీడియా కథనాల ప్రకారం.. అమెరికాలోని భారతీయ మహిళలు 2 రోజులుగా ప్రసూతి దవాఖానలకు పోటెత్తుతున్నారు. 7 నెలలు నిండని గర్భిణులు కూడా ప్రసవాలకు ప్లాన్ చేస్తున్నట్టు అమెరికాలోని భారతీయ వైద్యులు ఆ కథనాల్లో పేర్కొంటున్నారు. అమెరికాలో హెచ్-1బీ, ఎల్-1 తాత్కాలిక వీసాలపై లక్షల మంది జీవిస్తున్నారు. వీళ్లంతా అమెరికాలో శాశ్వత పౌరసత్వం కోసం ఇచ్చే గ్రీన్‌కార్డు కోసం నిరీక్షిస్తున్నారు. 'తాము ఆరేండ్లుగా గ్రీన్‌కార్డు కోసం ఎదురుచూస్తున్నామని, ఇదొక్కటే తమకు స్థిరత్వాన్ని ఇవ్వగలదు' అని ప్రియా అనే ఓ గర్భిణీ చెప్తున్నది. తమ బిడ్డ అమెరికాలో పుడితే జన్మతః పౌరసత్వం వస్తుందని ఎదురు చూశామని, ట్రంప్ నిర్ణయంతో భయాందోళనకు గురైనట్టు ఆమె తెలిపారు. 'చాలా త్యాగాలు చేసి అమెరికా వచ్చామని, కానీ, ట్రంప్ నిర్ణయంతో దారులు మూసుకుపోయాయనే భావన కలుగుతున్నది' అని ఓ తండ్రి చెప్తున్నారు. 'తమకు పుట్టే బిడ్డ ద్వారా పౌరసత్వం వస్తుందని భావించామని, ఇప్పుడు తమకు దిక్కుతోచని పరిస్థితి ఏర్పడింది' అని ఆయన ఆందోళన చెందుతున్నాడు. పిల్లల ద్వారా పౌరసత్వం పొందేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న తల్లిదండ్రులు చాలా రిస్క్ చేస్తున్నారు. నెలలు నిండకున్నా ముందస్తు ప్రసవాల కోసం సిద్ధమవుతున్నారు. దీనివల్ల తల్లీ బిడ్డలిద్దరికీ ప్రాణాపాయమని వైద్యులు చెప్తున్నా, పౌరసత్వమే జీవిత పరమావధిగా వారు భావిస్తున్నారని అక్కడి వైద్యుల మాటల్లో స్పష్టమవుతున్నది. అంటే, ఇప్పుడు పౌరసత్వం కోసమే ముందస్తు ప్రసవాలకు మొగ్గు చూపడం వల్ల.. ప్రసవం సమయంలో సమస్యలు గట్టెక్కినా.. ఆ తర్వాత పరిస్థితి ఏమిటి? నెలలు నిండని బిడ్డ జీవితాంతం సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు చెప్తున్నారు. ఊపిరితిత్తులు ఎదగకపోవడం, నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన సవాళ్లతో బాధపడాల్సి ఉంటుంది. ఉన్న ఊరు కన్నతల్లి వంటిదని మన పెద్దలు ఏనాడో చెప్పారు. బతుకుదెరువు కోసం ఎవరు ఎక్కడికి వెళ్లి జీవించినా తిరిగి రావాల్సింది సొంత గ్రామానికే. అయినా ప్రపంచం కుగ్రామమైన నేపథ్యంలో ఎవరు ఎక్కడ నివసిస్తే ఏమున్నది. అమెరికా పౌరసత్వ మోజులో పడి నిండు గర్భిణుల ప్రాణాలను పణంగా పెట్టడం భావ్యమేనా? భావితరాల బతుకు ను ప్రశ్నార్థకం చేయడం సమంజసమేనా? ముమ్మాటికీ కాదు. అందుకే%ూ% మాతృ దేశానికి దూరంగా జీవిస్తున్న భారతీయులు కనీసం మాతృత్వపు మాధుర్యాన్నైనా ఆస్వాదించాలి. ఎవరో దయతలచి ఇచ్చే పౌరసత్వం కోసం కన్న పేగును దూరం చేసుకోవద్దు. కడుపు కోతను మిగుల్చుకోవద్దు. అమ్మతనాన్ని అవహేళన చేయవద్దు.

రోజూ ఈ గింజలు తింటే కొవ్వు ఐస్‌లా కరిగిపోతుంది తెలుసా..?

ఈ మధ్య కాలంలో చాలామంది హై కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. రక్తంలో కొవ్వు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లే ఇందుకు కారణమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా గుండె జబ్బుల బారినపడే ప్రమాదం ఉంది. కొలెస్టరాల్ తగ్గడానికి కొన్ని రకాల గింజలు మేలు చేస్తాయి. వాటిలో ఫైబర్‌తోపాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఆ గింజలను ఆహారంగా తీసుకోవడంవల్ల కొవ్వు సమస్య నుంచి ఈజీగా బయటపడొచ్చు. మరి ఆ గింజలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అవిసె గింజలు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటినే లీన్ సీడ్స్ అని కూడా అంటారు. ఈ గింజల్లో ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి తోడ్పడుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను తగ్గించడంలో చియా విత్తనాలు కూడా దోహదపడతాయి. వీటిలో కూడా ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి దోహదపడతాయి. అదేవిధంగా జనపనార విత్తనాలను తీసుకోవడంవల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో ప్రోటీన్‌తోపాటు గామా లినోలెనిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. కొలెస్టరాల్‌ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి చక్కగా పనిచేస్తాయి. గుమ్మడి గింజలు కూడా కొవ్వును తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజలల్లో ఒమెగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మోనో శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. నువ్వులకు కూడా కొవ్వును తగ్గించే గుణం ఉంది. వీటిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కడుపులో మంటను తగ్గించడంలో, కొవ్వును కరిగించడంలో ఇవి సాయపడతాయి. రక్తంలో కొవ్వు సమస్యతో బాధపడేవారు పొద్దుతిరుగుడు గింజలను తీసుకోవడంవల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో విటమిన్ 'ఇ' తోపాటు మోనో శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి సాయపడుతాయి. నల్ల నువ్వులను తీసుకోవడం వల్ల కూడా చెడు కొవ్వు తగ్గుతుంది. వీటితో రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతో పాటు క్యాన్సర్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది.



జామ ఆకులు మనకు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు ఈ విషయాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు

జామ పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. జామకాయలను కూడా చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇవి మనకు ఏడాది పొడవునా దాదాపుగా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తాయి. జామ పండ్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. జామ పండ్లలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రోగాలు రాకుండా చూస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం ఉండవు. ఇలా జామ పండ్లతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అయితే కేవలం పండ్లే కాదు.. ఆకులు కూడా మనకు కలిగే అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఎంతగానో పనిచేస్తాయి.

నోటి సమస్యలకు..

జామ ఆకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. ఇవి మనకు కలిగే వ్యాధులను నయం చేయడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. జామ ఆకుల్లో అధిక మొత్తంలో ట్యానిన్స్, ఆక్సలేట్స్ ఉంటాయి. అందువల్ల నోటిపూత, నోటిలో పుండ్లు, చిగుళ్ల వాపు, గొంతు నొప్పి వంటి నోటి సమస్యలతో బాధపడేవారు లేత జామ ఆకులను నమిలితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. లేదా జామ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను నోట్లో పోసుకుని పుక్కిలించాలి. దీంతో సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే జామ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగుతుంటే శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వెన్ను నొప్పికి..

ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది వెన్ను నొప్పి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. నిత్యం కంప్యూటర్ల ఎదుట కూర్చుని పనిచేసే ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. దీంతో వెన్ను నొప్పి వస్తోంది. అయితే ఈ సమస్య ఉన్నవారు జామ ఆకుల నీళ్లను రోజూ తాగుతుండాలి. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే జామ ఆకుల నీళ్లను రోజూ సేవిస్తుంటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జామ ఆకుల్లో క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేసే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో కణాలు రక్షించబడతాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి.

నిద్రలేమి సమస్యకు..

రాత్రి పూట జామ ఆకులతో తయారు చేసిన నీళ్లను భోజనం చేసిన అనంతరం తాగితే మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి బయట పడవచ్చు. దీంతో మనస్సు ప్రశాంతంగా మారి చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. జామ ఆకుల నీళ్లను రోజూ తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పొట్టలో గ్యాస్ ఉత్పత్తి కాదు. మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జామ ఆకుల నీళ్లను తాగితే శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇలా జామ ఆకులతో అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
గురువారం 06 - 03 - 2025

కమ్యూనిస్టులను గట్టెక్కించే స్నేహితులెవరు?

శతవార్షికోత్సవాలు జరుపుకుంటున్న భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ప్రజల్లో మళ్ళీ ఉత్తేజాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపగలవా? అనే ప్రశ్న ఇప్పుడు బలంగా వినిపిస్తున్నది. మన దేశంలో కమ్యూనిస్టు పార్టీలువంద చీలికలు కావచ్చు గానీ అవి సాధించిన విజయాలు కూడా అంతకు మించి ఉన్నాయి. రాజ్యాంగ రచన సాగుతున్న కాలంలో కమ్యూనిస్టు పార్టీ రెండు చోట్ల రైతాంగ సాయుధ పోరాటాలకు నాయకత్వం వహిస్తున్నది. అలాంటి పోరాటాలను నివారించే ఒక రక్షణాత్మక విధానంగా కూడ రాజ్యాంగ రచన సాగింది. రాజ్యాంగం అమల్లోనికి వచ్చిన తరువాత, సామాన్య ప్రజల హితం కోసం రూపుదిద్దుకున్న అనేక చట్టాలు కమ్యూనిస్టుల ప్రభావంతో వచ్చినవే. జమిందారీవ్యవస్థ రద్దు, భూపరిమితి చట్టాలు, పారిశ్రామిక వివాదాల చట్టం, కనీస వేతనాల చట్టం, వెట్టిచాకిరీ వ్యవస్థ రద్దు, అటవీ భూములపై ఆదివాసులకు హక్కులు మొదలైనవన్నీ కమ్యూనిస్టు నక్సలైట్ ఉద్యమాల ప్రభావంతో వచ్చినవే. ఇందిరాగాంధీ 'గరీబీ హటావో', ఎన్.టి. రామారావు కిలో రెండు రూపాయల బియ్యం, జనతా వస్త్రాలు, పేదలకు ఇళ్ళు వగయిరా పథకాలు కూడా కమ్యూనిస్టు అభిమానుల్ని తమ వైపునకు లాక్కోవడానికి ప్రవేశపెట్టిన పథకాలే.కమ్యూనిస్టు పార్టీ, సంఘపరివార్ ఒకేసారి పుట్టాయి. అన్ని రకాల వనరులు, వంద అనుబంధ సంస్థలు ఉన్నప్పటికీ సంఘపరివార్ సంపూర్ణ అధికారాన్ని హస్తగతం చేసుకోవడానికి దాదాపు తొంభై ఏళ్ళు పట్టింది. దానికి కారణం కమ్యూనిస్టు పార్టీలు అనుసరించిన మతసామరస్య భావజాలమే. అయితే, కమ్యూనిస్టు పార్టీల నాయకులకు కూడా స్థలకాల పరిమితులు ఉన్నాయి. తొలితరం కమ్యూనిస్టు నాయకులు గ్రామాల్లో భూమి సంబంధిత సామాజికవర్గాల నుండి వచ్చినవారు. వ్యవసాయం, నీటిపారుదల గురించి పరిజ్ఞానం ఉన్నవారు. వ్యవసాయ కూలీల మీద సానుభూతి ఉన్నవారు. అప్పటి పరిస్థితుల్లో వ్యవసాయ కూలీల విముక్తే దేశవిముక్తి అని గట్టిగా నమ్మినవారు. ఆ దృక్పథంతోనే 'ఆంధ్రాథీసిస్', 'వ్యవసాయిక విప్లవం' వంటి కార్యక్రమాలు పుట్టాయి. జాతీయ స్థూల ఉత్పత్తిలో వ్యవసాయరంగానికి సింహవాటా ఉన్న కాలం అది. అందువల్ల కమ్యూనిస్టు పార్టీలు అప్పట్లో వెలుగులో కొనసాగాయి. ఒక మహా యంత్రవిప్లవం ఒకటి వస్తుందనిగానీ, ఉత్పత్తి సంబంధాలు సమీకరణలు సమూలంగా మారిపోతాయనిగానీ వాళ్ళు ఊహించలేదు. అది వారి కాలపరిమితి.1990వ దశకంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా కమ్యూనిజానికి ఆమోదాంశం సంక్షోభంలో పడింది. ప్రపంచ విప్లవ కేంద్రంగా ఒక వెలుగు వెలిగిన రష్యా సోషలిస్టు దేశంగా పతనమైంది. చైనా సోషలిజం మీద కూడ అనుమానాలు తలెత్తాయి. కమ్యూనిజం మీద అంతిమపోరుకు ప్రపంచ బ్యాంకు సిద్ధమైంది. ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ ఆవిర్భవించింది. సరళీకృత ఆర్థిక విధానం వ్యాపించింది. ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ విజృంభించింది. జాతీయ స్థూల ఉత్పత్తిలో వ్యవసాయం వాటా 15శాతానికి పడిపోయింది, పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి వాటా కూడా ఆ స్థాయికే పరిమితం అయ్యింది. సేవారంగం అనూహ్యంగా పెరిగి దాదాపు 70శాతానికి చేరుకుంది. వర్గ స్పృహ వెనుకంజ వేసి ఉనికివాదం పెరిగింది.ఇండియాలో చేపట్టాల్సిన విప్లవ కార్యక్రమం ఏమిటో తేలక నలుగురు సభ్యులతో కూడిన ఒక బృందం 1951 ఫిబ్రవరిలో స్టాలిన్ దగ్గరకు వెళ్ళింది. "ముందు మీ దేశాన్ని, మీ సమాజాన్ని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి, దానికి అనువైన ఒక విప్లవ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకోండి" అన్నాట్ట స్టాలిన్. భారత కుల మత తెగ రంగాల్లో తీవ్రంగా కొనసాగుతున్న సంఘర్షణ కూడ వర్గపోరాటమేనని కమ్యూనిస్టు నాయకులకు అర్థం కాలేదు. ఫలితంగా, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీలు, మహిళలు తదితర ఉనికివాద సమూహాలు చాలావరకు కమ్యూనిస్టు పార్టీలకు దూరం అయ్యాయి. చైనాలో 1940 ప్రాంతంలో మావో చెప్పిన నూతన ప్రజాస్వామిక విప్లవమే ఇప్పటికీ మనదేశంలో అనేక కమ్యూనిస్టు పార్టీల కార్యక్రమంగా వుండటం దిగ్భ్రాంతి కలుగుతుంది. చైనా నూతన ప్రజాస్వామిక విప్లవంలో సామ్రాజ్యవాద వ్యతిరేకత అనే కోణం కూడ వుంది. ఇక్కడ అదిలేదు.సరైన సమయం కోసం ఎదురు చూస్తున్న సంఘపరివార్ శక్తులు కమ్యూనిస్టు పార్టీల బలహీన సమయంలో ఆ 1990ల లోనే – విజృంభించారు. రాజకీయరంగంలో కమ్యూనిస్టుల వెనుకంజతో ఏర్పడిన ఖాళీనంతా వాళ్ళు ఆక్రమించుకున్నారు. భౌగోళికంగానూ, బౌద్ధికంగానూ వ్యాపించారు. సంఘపరివార్ నాయకత్వంలోని ఎన్‌డీఏ ప్రభుత్వాన్ని 2004 ఎన్నికల్లో ఓడించిన ప్రజలు కమ్యూనిస్టుల మీద తమ నమ్మకాన్ని మరోసారి వ్యక్తం చేశారు. ఆ ఎన్నికల్లో వామపక్షాలకు 60 సీట్లు వచ్చాయి. రష్యా పతనం తరువాత ఇదొక అద్భుతం. కాంగ్రెస్, కమ్యూనిస్టులు కలిసి 'రైట్ ఆఫ్ ద సెంటర్'కు వ్యతిరేకంగా 'లెఫ్ట్ ఆఫ్ ద సెంటర్'గా యూపీఏ1 ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేశాయి. దేశంలో ఆర్థిక సంస్కరణల రూపశిల్పి అయిన మన్మోహన్ సింగ్ ప్రధాని అయ్యారు. అయినప్పటికీ యూపీఏ1 ప్రభుత్వం వామపక్షాల ప్రభావంతో ప్రజలకు అనేక మేళ్ళు తలపెట్టింది. మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం అలా రూపొందిందే.అయితే, అమెరికాతో పౌర అణు ఒప్పందాన్ని వ్యతిరేకించిన వామపక్షాలు జులై 9, 2008న యూపీఏ1 నుండి బయటికి వచ్చాయి. పార్లమెంటరీ ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఒక సువర్ణ అవకాశాన్ని వామపక్షాలు చేజేతులా పాడుచేసుకున్నాయి. ఇదో మహాతప్పిదం. వామపక్షాలు వదిలి వెళ్ళిపోయాక అధికారాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ రకరకాల వాళ్ళతో చేతులు కలిపి భ్రష్టుపట్టింది. ఇవన్నీ సంఘపరివార్ సంపూర్ణ అధికారాన్ని చేపట్టడానికి దోహదం చేశాయి. ప్రజలకు కమ్యూనిస్టుల చర్యలు నచ్చలేదు. 2014 ఎన్నికల్లో వాళ్ళు కమ్యూనిస్టుల్ని కఠినంగా శిక్షించారు.భారత కమ్యూనిస్టు ఉద్యమంలో మొదటి నుండీ రెండు పంథాల మధ్య ఒక చర్చ సాగుతూనే వుంది. ఇందులో మొదటిది: సాయుధ పోరాటం ద్వారా అధికారాన్ని చేజిక్కించుకోవడం. రెండోది: పార్లమెంటరీ ప్రజాస్వామ్య ఎన్నికల ద్వారా అధికారాన్ని చేపట్టడం. ఇప్పటికీ ఒకటి రెండు కమ్యూనిస్టు పార్టీలు మొదటి పంథాలోనో, మిగిలిన కమ్యూనిస్టు పార్టీలు రెండో పంథాలోనో కొనసాగుతున్నాయి. ఈ రెండు పంథాలూ ఇప్పుడు ఉనికిని కోల్పోయే ప్రమాదంలో పడ్డాయి.2026 కల్లా కమ్యూనిస్టు తీవ్రవాదులులేని (నక్సలైట్ ముక్త్) దేశాన్ని నిర్మిస్తామని దేశ హోంమంత్రి ప్రతినబూనారు. మరోవైపు, 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో వామపక్షాలకు పడిన ఓట్లు 3 శాతం కూడలేదు. మొత్తం 543 సీట్లలో మూడు కమ్యూనిస్టు పార్టీలకు కలిపి 6 సీట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. రెండు పంథాల్లోనూ కమ్యూనిస్టు పార్టీలకు ఇది సంక్షోభ సమయం.స్నేహహస్తాన్ని అందించే మిత్రులుంటే కష్టాలు సంక్షోభాలను అధిగమించడం పెద్ద కష్టం ఏమీకాదు. ఇప్పుడు కమ్యూనిస్టుల మిత్రులు ఎవరు? అన్నది ప్రధాన ప్రశ్న. దేశంలో అనేకానేక ప్రజాసమూహాలు కష్టాల్లో ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఆదివాసులు, ముస్లింలు అత్యధిక అణిచివేతను అనుభవిస్తున్నాయి. అరెస్సెస్ సిద్ధాంతవేత్త గురూజీ ఎంఎస్ గోల్వాల్కర్ 1968లో ప్రచురించిన 'బంచ్ ఆఫ్ థాట్స్' గ్రంథంలో 'హిందూరాష్ట్ర'కు ముస్లింలు, కమ్యూనిస్టులు, క్రైస్తవులు అంతర్గత శత్రువులని ప్రకటించారు. 2014లో ఢిల్లీలో జరిగిన వరల్డ్ హిందూ కాంగ్రెస్ మార్క్సిజం, మెకాలేయిజం, మిషనరీస్, మెటీరియలిజం, ముస్లిం ఎక్స్‌ట్రీమిజం లను హానికరమైన ఐదుగా ప్రకటించింది. జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోభాల్ 2014 ఫిబ్రవరిలో తంజావూర్‌లోని శాస్త్ర యూనివర్శిటీలో ఓ స్మారక ప్రసంగం చేస్తూ 'నాలుగు యుద్ధ రంగాలు' అనే సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు: "సరిహద్దుల్లో శత్రుదేశాలతో, దేశంలో ఉగ్రవాదులతో, తీవ్రవాదులతో పోరాడడమే గాకుండా దేశ శ్రేయస్సు కోసం పౌరసమాజం మీద కూడ యుద్ధం చేయాల్సి ఉంటుంది" అని వారు సిద్ధాంతీకరించారు.ఒక చారిత్రక సందర్భంలో కమ్యూనిస్టుల నుంచి దూరం జరిగిన పూలే అంబేద్కరిస్టుల్లో ఇప్పుడు ఒక స్పష్టమైన చీలిక కనిపిస్తున్నది. ఒక సమూహం బీజేపీతో కలిసి నడుస్తున్నది. అది నచ్చని సమూహం కూడ ఒకటున్నది. అది కమ్యూనిస్టులు తమకు కన్నా- మెరుగయిన మిత్రులు అనుకుంటున్నది. వీటన్నింటినీ క్రోడీకరించుకుంటే కమ్యూనిస్టు పార్టీలతో కలిసి పనిచేయడానికి ఒక మహాసముద్రం సిద్ధంగా ఉందని అర్థం అవుతుంది. ఆ దిశగా అడుగులు వేస్తే మరోసారి ఉజ్వల చరిత్రను సృష్టించడం కమ్యూనిస్టులకు అసాధ్యమేమీ కాదు.

బీజేపీతో పొంచి ఉన్న ప్రమాదం

పదేండ్ల అనతికాలంలోనే దేశానికి ఆదర్శంగా నిలిచింది తెలంగాణ. ప్రగతి పథంలో ముందు వరుసలో నిలిచింది. అయితే, జాతీయ రాజకీయాల చలనశీలతను పట్టడంలో తెలంగాణ జెరంత వెనుకబడే ఉన్నదని చెప్పుకోవాలి. ఏడాదిన్నర క్రితం ఎన్నికల ప్రచార సభల్లో నాటి సీఎం కేసీఆర్ విడమర్చి చెప్తే అర్థం కాక దాన్ని ఓట్ల ప్రచారం కింద కొట్టేసినం గానీ దానర్థం, తాత్పర్యం ఇప్పుడర్థమైతాంది.కాంగ్రెస్ పాలనచూసి, అది తమను గోసపెడుతున్న తీరును చూసి బీఆర్ఎస్‌ను ఓడించి తప్పు చేశామని ప్రజలు వాపోతున్నారు. కాంగ్రెస్ కోణం నుంచి చూస్తే ఇది మొదటి పొరపాటు. అంతేకాదు, బీఆర్ఎస్ అనే జాతీయ పార్టీని గెలిపించుకోకపోవడం మరో పొరపాటు. బీజేపీ కోణం నుంచి చూస్తే ఇది రెండో పొరపాటు. డబుల్ ఇంజిన్ అని, జమిలి ఎన్నికలు అని, పార్లమెంటు నియోజకవర్గాల డీలిమిటేషన్ అని ఊదరగొడుతున్న బీజేపీ మొన్నటి ఢిల్లీ ఎన్నికల్లో గెలవడాన్ని, దాని పర్యవసానాలను తెలంగాణ సమాజం లోతుగా, సూక్ష్మంగా పరిశీలించాయి. అప్పుడే మనం చేసిన రెండో పొరపాటు అర్థమైతది. అలా పరిశీలించినప్పుడే టీఆర్ఎస్.. బీఆర్ఎస్‌గా పరిణామం చెందడం, తెలంగాణ మోడల్‌ను దేశవ్యాప్తం చేయడం అనే కేసీఆర్ విస్తృత దీర్ఘకాలిక రాజకీయ కార్యాచరణలోని అంతస్సారం బోధపడుతుంది.బీజేపీ ఆధిపత్యం నుంచి దేశ ప్రజలకు విముక్తి కల్పించేందుకు తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాన్ని ఎంచుకొని, ప్రత్యామ్నాయ రాజకీయాలను అందించేందుకు ముందడుగు వేశారనేది సుస్పష్టం. అందులో భాగంగానే ఫెడరల్ స్ఫూర్తి ఫరిడవిల్లేలా ప్రాంతీయ పార్టీలను సమన్వయం చేసేందుకు కృషి చేశారనీ, జాతీయ పార్టీలుగా చలామణి అవుతూ రాష్ట్రాల మీద పెత్తనం చేస్తున్న కాంగ్రెస్, బీజేపీలకు ప్రత్యామ్నాయం అందించేందుకు బీఆర్ఎస్ పేరుతో ప్రజల్లోకి వెళ్లారనే సంగతిని అర్థం చేసుకోవచ్చు. పన్నుల రూపంలో పైసలు గుంజుకుంటూ, జనాభా రూపంలో పార్లమెంటు స్థానాలను గుంజుకుంటున్న బీజేపీ తెలంగాణ సహా దక్షిణాది రాష్ట్రాలను తమ సామంత రాష్ట్రాలుగా మార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నది. స్వయం పాలనే లక్ష్యంగా తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకొని, పదేండ్లలో ప్రగతి ప్రస్థానంలో దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచిన బీఆర్ఎస్ ఓడిపోతే దేశానికి జరిగే నష్టం పైన చెప్పుకున్నదే. గత ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ ఓడిపోవడంతో బీజేపీ ఆధిపత్యానికి తెలంగాణలో కేసీఆర్ అనే దుర్భేద్యమైన అడ్డు తొలగిపోయింది. ఈలోపు ఢిల్లీలో బీజేపీ గెలుపు మరో హెచ్చరిక.దేశానికి ఉత్తర, దక్షిణ రాజకీయ కేంద్రాలైన ఢిల్లీ, తెలంగాణ మీద పట్టు సాధించడం బీజేపీ ఎత్తుగడల్లోని అసలు వ్యూహం. ఢిల్లీని కైవసం చేసుకోవడం ద్వారా తన మొదటి వ్యూహాన్ని అమలు చేశారు. ఇప్పుడు తెలంగాణను తన ఆధీనంలోకి తెచ్చుకోవడం మిగిలి ఉన్నది. ఈ విషయంలో కాంగ్రెస్‌కు పోయిందేం లేదు. బీజేపీ వచ్చేవరకు అధికారంలో ఉంటే సరిపోతుందన్నది దాని ఆలోచన. పరోక్షంగా చెప్పాలంటే బీజేపీకి కాంగ్రెస్ తోడు పెండ్లికొడుకు అన్నమాట.కాబట్టి ఈ ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు తెలంగాణ సమాజం ఇకనైనా సిద్ధం కావాలి. అటు జాతీయ, ఇటు రాష్ట్ర స్థాయిలో తమ నాయకత్వంపై ఏ మాత్రం సోయిలేక సతమతమవుతూ ఆటలో నుంచి ఎప్పుడో తప్పుకొన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి బీజేపీకి ఎన్నడూ ప్రమాదం లేదు. దాని సమస్య అంతా ప్రాంతీయ పార్టీలే. ముఖ్యంగా కేసీఆర్ వంటి జాతీయ దృక్పథం కలిగిన నాయకుడే మోదీ–షా ద్వయానికి పెద్ద సమస్య.దక్షిణ భారతదేశం మీద దండయాత్రకు 'గేట్ వే ఆఫ్ సౌత్ ఇండియా'గా తెలంగాణను భావిస్తున్నది బీజేపీ అగ్రనాయకత్వం. ఢిల్లీ గెలుపుతో దేశం మీద దండయాత్రకు మార్గం మరింత సుగమమైంది. ప్రాంతీయ పార్టీలపై ప్రజలకున్న విశ్వాసాన్ని పెకిలించి వేయడం ద్వారా తమ ఆధిపత్యానికి ఉన్న అడ్డును తొలగించుకోవాలని యోచిస్తున్నది. ఆ వ్యూహాలకు ఆయా రాష్ట్ర ప్రజలు కూడా తలొగ్గుతున్నారని అర్థమవుతున్నది. ఢిల్లీ ఉదంతాన్ని అలానే అర్థం చేసుకోవాలి.దేశంలో ప్రాంతీయ రాజకీయ నాయకత్వాలను పడగొట్టడం, తద్వారా తమ ఆధిపత్యానికి దారులు వేసుకోవడం అనే ఎత్తుగడలో మోదీ, అమిత్ షా ద్వయం విజయం సాధించింది. సరిగ్గా ఈ ప్రమాదాన్ని నివారించడం కోసమే టీఆర్ఎస్‌ను కేసీఆర్ బీఆర్ఎస్‌గా మార్చి ప్రాంతీయ పార్టీల సమన్వయంతో ఐకమత్యంగా ముందుకు సాగాలని భావించారు. అయితే, ఈ ప్రత్యామ్నాయ దేశీయ రాజకీయ ఉద్యమాన్ని మనం అర్థం చేసుకోలేకపోయాం. మన సమస్యలు మన చుట్టూ మాత్రమే ఉండవని, రాష్ట్రాల సమస్యలకు పరిష్కారం దేశ రాజకీయాలతో ముడిపడి ఉన్నాయనే కేసీఆర్ దార్శనికతను మొన్నటి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తెలంగాణ సమాజం అర్థం చేసుకోలేకపోయింది.బరువులను ఎత్తేందుకు సునాయాసమైన ఉపాయాలను ఫిజిక్స్ మనకు అందిస్తున్నది. అట్లనేదేశంలో రోజురోజుకు పెరుగుతున్న బీజేపీ అనే బరువును ఉపాయంతో దించుకోవడానికి కేసీఆర్ వేసిన దీర్ఘకాలిక వ్యూహం మనకు అర్థం కాలేదు. దూపైనప్పుడే బాయిని తవ్వుకునే అలవాటున్న మనకు ఇకనైనా జాతీయ రాజకీయాల మీద సోయి రావాలి. నెత్తిమీద పడేదాకా నిర్లక్ష్యం చేసే రాజకీయ అవగాహన లోపాన్ని ఇప్పటికైనా సవరించుకోకపోతే భవిష్యత్తు తెలంగాణ తరాలు బాధపడటం ఖాయం.త్యాగాలతో సాధించుకున్న, పదేండ్లు కష్టపడి నిలబెట్టుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర పరిస్థితి ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ పెనం మీద మాడుతాంది. ఇగ బీజేపీ పొయ్యిలో పడితే మాడి మసైపోతుంది. ఇప్పటికే తెలంగాణ సంపద పన్నుల పేరుతో కేంద్రానికి, మూటల రూపంలో కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానానికి ఎక్కడికక్కడ చేరిపోతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్‌ను సాపసుట్టి సంకలో మడుసుకొని బీజేపీ తెలంగాణ మీద చేసే దండయాత్రను ఎదుర్కోవడానికి తెలంగాణ సమాజం సిద్ధంగా ఉండాలి. బీజేపీ అనే దయ్యాన్ని జట్టుపట్టి నేలకు కొట్టే దమ్మున్న మొనగాడు కేసీఆర్ దిక్కు మల్లా మనం సూడకపోతే మరో వందేండ్లు ఎనకకు పోవడం ఖాయం. తెలంగాణ సమాజమా తస్మాత్ జాగ్రత్త!

అమ్మకాలకు రాష్ట్రం వత్తాసు

కేవలం పదిహేను నెలల్లో అంతా తలకిందులైపోయింది. ఆదాయం అదాటున అట్టడుగుకు అంటే డెడ్ స్టోరేజీ లెవల్‌కు ఎలా పడిపోయింది? జీఎస్టీ వసూళ్లలో అగ్రస్థానంలో ఉన్న రాష్ట్రం కేవలం ఒకే ఒక శాతం వృద్ధి రేటుతో అధమస్థాయికి ఎలా పడిపోయింది? ముప్పొద్దులా ఢిల్లీ పర్యటనలు సాగుతూనే ఉంటాయి కానీ, మూడు పావలాలు కూడా రాష్ట్రానికి రావు.పథకాలు, వాటికి సంబంధించిన ప్రకటనలు పత్రికల్లో బోలెడు వస్తుంటాయి. కానీ, బొచ్చెడు నిధులు కూడా సమకూరవు. ఏం చెయ్యాలయ్యా అంటే.. సింపుల్ రూట్ ఏమిటంటే అమ్మకాలు.. శిష్యుడు భూములమ్ముకుంటాడు. తన గురువుకు గురువేమో ఉన్న ప్రభుత్వ సంస్థలను తుక్కు కింద చిల్లరకు అమ్మేస్తాడు. ఈ అమ్మకాలకు నాంది పలికింది ఆ గురువే కాబట్టి.. ఈ శిష్యుడు, ఆ గురువుకు ప్రస్తుత మిత్రుడు కూడా ఆయన బాటలోనే నడుస్తున్నారు.తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత నాటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం సిర్పూర్‌లో కాగజ్‌నగర్ మిల్లును పునరుద్ధరించడంతో పాటు, మరికొన్ని ప్రభుత్వరంగ సంస్థల పునరుజ్జీవం కోసం ప్రయత్నించి సాధించింది. అనేక అంశాల్లోనూ ప్రభుత్వరంగానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వాటిని కాపాడుకుంటూ వచ్చింది. విద్యుత్తు రంగంలో ప్రభుత్వ సంస్థల చేతనే ఉత్పాదన సాగేలా, ప్రైవేట్ డిస్కంల పాత్రను నామమాత్రమయ్యేలా చూసింది. దామరచర్ల థర్మల్ పవర్‌స్టేషన్‌కు సంబంధించి టెండర్లను నవరత్నాల్లో ఒకటైన బీహెచ్ఈఎల్‌కు అప్పజెప్పింది. దీనంతటికీ కారణం ప్రభుత్వ రంగాన్ని కాపాడుకుంటే.. ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలు లభిస్తాయి. అంతకుమించి అవినీతికి ఆస్కారం అనేదే ఉండదు. కానీ, రెండు జాతీయ పార్టీలకు ఆ సోయి ఏ మాత్రం లేదని మళ్లీ మళ్లీ రుజువవుతూనే ఉన్నది.కేంద్రంలో అధికారం చెలాయిస్తున్న బీజేపీ తీవ్ర ప్రతిఘటన ఎదురవుతున్నా సరే.. మొండిగా ఆదిలాబాద్‌లోని సిమెంట్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియాను తెగనమ్మేస్తున్నది. ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా 5 వేల మందికి ఉపాధి కల్పించే ఈ సంస్థను తిరిగి ప్రారంభించాలని గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కేంద్రానికి వందలకొద్దీ వినతిపత్రాలు ఇచ్చింది. కేవలం అంటే కేవలం బీఆర్ఎస్‌పైనా, ఆ పార్టీ అధినేత కేసీఆర్‌పై వ్యక్తిగత కక్షతో ఈ వినతులన్నింటినీ కేంద్ర ఆర్థిక, పరిశ్రమల శాఖల మంత్రులు బుట్టదాఖలు చేశారు. దీన్నిలాగే ఉంచితే తెరవాలన్న డిమాండ్స్ మళ్లీ మళ్లీ వస్తాయన్న భయంతో.. మూడేండ్ల కిందటి నుంచే ఈ పరిశ్రమలోని యంత్ర సామగ్రినంతా తుక్కు కింద అమ్మేయాలని కేంద్రం సన్నాహాలు మొదలుపెట్టింది. అప్పుడు ప్రతిపక్షంలో ఉన్న ప్రస్తుత అధికార పార్టీ అనుబంధ కార్మిక సంఘాలతో సహా అఖిల పక్షాలూ కేంద్రం ప్రయత్నాలను అడ్డుకున్నాయి. అప్పటి కేంద్ర మంత్రి హన్స్‌రాజ్ ఆదిలాబాద్ వచ్చి సీసీఐని తిరిగి ప్రారంభిస్తామని ఓ హామీ ఇచ్చి వెళ్లారు. కానీ, ఇప్పుడు సీన్ మారిపోయింది. కాంగ్రెస్ ముసుగేసుకున్న తమ మిత్రుడి శిష్యుడు అధికారంలోకి రావడంతో కేంద్రం పని చాలా సులువైపోయింది. ఈ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఢిల్లీకి వెళ్లినప్పుడల్లా తన అధిష్ఠానాన్ని కలవడం కంటే కూడా ప్రధాని, ఆయన అంతేవాసులతో జరిపే రహస్య మంతనాలే ఎక్కువ అని ఆయన పార్టీ వాళ్లే చెప్పుకొంటుంటారు. కాకపోతే.. కాంగ్రెస్ పార్టీకి వేరే ప్రత్యామ్నాయం లేదు కాబట్టి ఏమీ చేయలేకుండా ఉన్నారు. తాము ఎలా అంటే అలా సాగే పరిస్థితి ఉండటంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం సీసీఐపై మళ్లీ పంజా విసురుతున్నది. సీసీఐలో యంత్రసామగ్రికి రూ.43 కోట్ల విలువ ఉంటుందని తేల్చేసి అంగట్లోకి తెచ్చిపడేశారు. సిమెంట్‌కు డిమాండ్ ఉన్నప్పటికీ, పునః ప్రారంభించడానికి అన్నిరకాల అవకాశాలున్నప్పటికీ ఇవేవీ కూడా కేంద్రానికి పట్టడం లేదు.ఏపీలోని విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారాన్ని.. అక్కడ టీడీపీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రానంత వరకు అదానీకి అమ్మాలని ప్రయత్నించిన కేంద్ర సర్కారు.. టీడీపీ అధికారంలోకి రాగానే ఆ ఆలోచన మారిపోయింది. విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారానికి రివైవ్ ప్యాకేజీ ప్రకటించేసింది. అంటే, కేంద్రం రాజకీయ కోణంలో మాత్రమే పరిపాలన చేస్తున్నది తప్ప, ప్రజా ప్రయోజనాలు ఏమిటి? కార్మికుల ప్రయోజనాలు ఏమిటి? ఏది సముచితం, ఏది అసంబద్ధం అన్న విశాల దృష్టికోణం పూర్తిగా కొరవడింది.అధికారం మనదైతే ఒకలాగా, లేకపోతే మరొకలాగా వ్యవహరించడం ఏ విధంగా సమర్థనీయమో అర్థం కాదు. ఆదిలాబాద్ సీసీఐ కూడా రివైవల్ ప్యాకేజీకి పూర్తిగా అర్హమైనదే. కానీ, కేంద్రం ఆ దృష్టితో ఆలోచించడం లేదు. తెలంగాణ విషయంలో మోదీ ప్రభుత్వం మొదటినుంచీ నిరాకరణే చేస్తున్నది.రాష్ట్రం ఆవిర్భవించిన తర్వాత మొదటి ఐదేండ్లలో బీఆర్ఎస్‌తో సఖ్యతగా ఉన్న మోదీ ప్రభుత్వం ఆ ఐదేండ్లలోనూ రాష్ట్రానికి చేసిందేమీ లేదు. ఇందుకు కారణం కూడా పొరుగు రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబు ఉండటం, ఆయన కేంద్ర ప్రభుత్వంలో భాగస్వామిగా ఉండటమే. ఈ కారణంగానే నాటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మోదీ సర్కారును గట్టిగా నిలదీసింది. నామమాత్రంగా పసుపుబోర్డు, టెక్స్‌టైల్ పార్క్, రక్షణ భూములు, కోచ్ ఫ్యాక్టరీ, మామునూరు విమానాశ్రయం వంటి వాటికి సంబంధించి ఉత్తర్వులైతే ఇచ్చింది. వాటికి రూపాయి కూడా విదిల్చింది లేదు. ఇవ్వాల్సింది, ఇవ్వకపోగా కొద్ది ఖర్చుతో పునరుజ్జీవం పొందేలా చేయాల్సిన సంస్థలను కూడా అమ్మేసి ప్రజల పొట్ట కొడుతున్నది.

రైతు బతుకు ఆగం

సదర్మాట్ ఆయకట్టు రైతులు సాగు నీటికి అవస్థలు పడుతున్నారు.
ప్రస్తుతం వరి నాట్ల దశలో ఉండగా నీరు అధికంగా అవసరం. నీటిని నిలిపివేయడంతో పంటలు వట్టిపోతున్నాయి.
వట్టిపోతున్న పంటలను చూసి దిక్కుతోచని స్థితిలో రైతాంగం
నెర్రలుబారుతున్న భూములు.. చుక్కనీరు లేని కాలువలు..
కలుపు దశలో నీరివ్వకపోవడంతో ఎండిపోతున్న పంటలు
నీటిని విడుదల చేసి ఆదుకోవాలంటున్న 'సదర్మాట్' రైతులు
ఆందోళనకు సిద్ధమవుతున్న సాధన సమితి సభ్యులు

సదర్మాట్ ఆయకట్టు రైతులు సాగు నీటికి అవస్థలు పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం వరి నాట్ల దశలో ఉండగా నీరు అధికంగా అవసరం. నీటిని నిలిపివేయడంతో పంటలు వట్టిపోతున్నాయి. కాగా.. సదర్మాట్ ఆయకట్టు పరిధిలో ఖానాపూర్‌తోపాటు, కడెం మండలంలోని మల్లన్నపేట, లింగాపూర్, సారంగపూర్, ఎలగడప, దిల్దార్‌నగర్, పెత్తార్పు, మాసాయిపేట, నచ్చన్‌ఎల్లాపూర్, ధర్మాజిపేట, కొత్తమద్దిపడగ, పాతమద్దిపడగ, లక్ష్మీసాగర్, పెద్దూర్‌తాండ, చిట్యాల, పెద్దబెల్లాల్ గ్రామాలు ఉన్నాయి.ఈ గ్రామాల్లోని వ్యవసాయ భూములకు యాసంగి పంటలకు నీరు అందిస్తామని అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు హామీ ఇవ్వడంతో దాదాపు 12,500 ఎకరాల వరకు వరి సాగు చేశారు. నాట్లు వేసి, ప్రస్తుతం కలుపు దశకు వచ్చే సరికి ఎగువ ప్రాంతం నుంచి నీటిని నిలిపివేశారు. ప్రధానంగా ఎలగడప, పెత్తార్పు, మాసాయిపేట ప్రాంతాల్లో పంటలు పూర్తిగా ఎండిపోయాయి. ఈ గ్రామాల పక్కనే గోదావరి ఉన్నప్పటికీ నీరు అందడం లేదు.

కేసీఆర్ హయాంలో రెండు పంటలకు నీరు

కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో వానకాలం, యాసంగి పంటలకు చివరి ఆయకట్టు వరకు నీటిని అందించేవారు. శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టులో పుష్కలంగా నీరు ఉన్నా అందించడం లేదు. సదర్మాట్ అంటేనే కడెం, ఖానాపూర్ రైతుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన ఆయకట్టు. దీనిని ప్రస్తుతం 14 కిలోమీటర్లపైన నిర్మించడం వల్ల కడెం మండలంలోని చివరి ఆయకట్టు రైతులకు అన్యాయం జరుగుతుందనేది రైతుల వాదన.ఇదిలా ఉంటే సదర్మాట్ నుంచి ప్రత్యేక కాలువను కడెం మండలానికి నిర్మించాలనే డిమాండ్ ఏళ్లుగా ఉంది. ఈ రెండు మండలాలకు సదర్మాట్ ఆయకట్టు జీవనాధారం కాగా, దీనిని పట్టించుకోకపోవడంలో ప్రస్తుత సర్కారు పూర్తిగా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నది. ఎస్సారెస్పీలో నీరు ఉండగా వారబందీ పద్ధతిన నీటిని విడుదల చేస్తామని హామీ ఇచ్చిన అధికారులు.. ఇప్పుడు పూర్తిగా నీటి విడుదల చేయడం లేదు. నీటిని విడుదల చేసి పంటలు వట్టిపోకుండా చూడాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

అప్పుడు నిండుగా.. ఇప్పుడు దండగా..

రెండేళ్ల క్రితం వరకు నీటితో కళకళలాడిన కుమ్రం భీం ప్రాజెక్టు కాలువలు ప్రస్తుతం పిచ్చిమొక్కల నిండి వెలవెలబోతున్నాయి. 45 వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించాలనే లక్ష్యంతో నిర్మించిన ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా రెండేళ్ల క్రితం వరకు యాసంగిలో సుమారు10 వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందేది. కాలువల్లో నిండుగా నీరు ఉండడంతో ఆయిల్ ఇంజిన్ల ద్వారా యాసంగి పంటలకు రైతులు నీరందించేవారు. ప్రాజెక్టు కట్టకు బీటలు రావడంతో 10 టీఎంసీల సామర్థ్యాన్ని 5 టీఎంసీలకే అధికారులు పరిమితం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రాజెక్టు, కాలువల నిర్వహణను పట్టించుకోకపోవడం, నీటిని వదలకపోవడంతో కాలువల్లో పిచ్చిమొక్కలు పెరిగిపోయి, పంటలకు నీరందక రైతులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

పంటలు ఎండుతున్నాయ్..

20 రోజులుగా కాలువ ద్వారా నీరొస్తుందని ఎదురు చూస్తున్నాం. చుక్క నీరు రాకపోవడంతో ఆందోళన చెందుతున్నాం. వారబందీ పద్ధతి అన్నారు. ఖానాపూర్ మండలంలోని కొన్ని గ్రామాలకు నీరు చేరగానే కాలువను మూసివేస్తున్నారు. కడెం మండలంలోని చివరి ఆయకట్టు వరకు నీరు అందడం లేదు. ఈ విషయమై అధికారులకు ఎన్నిసార్లు చెప్పిన పట్టించుకోవడం లేదు. పంటలు ఇప్పటికే పూర్తిస్థాయిలో దెబ్బతిన్నాయి. ఇప్పుడు నీటిని విడుదల చేయకపోతే ఇంకా అన్యాయం జరుగుతుంది.

హక్కుగా ఉన్న సదర్మాట్‌ను అడ్డుకోవాల్సిన దుస్థితి

కడెం, ఖానాపూర్ మండలాల వరప్రదాయిని సదర్మాట్. అది ఈ రెండు మండలాల హక్కు. ఎగువన నీళ్లు ఉండగా ఎందుకు అన్యాయం చేస్తున్నారో అర్థం కావడం లేదు. కడెం ప్రాజెక్టుకు సరస్వతీ కాలువ ద్వారా నీటిని అందించి ఫీడ్ చేయాలి. కానీ.. సదర్మాట్ కాలువ ద్వారా నేరుగా అందించడం వల్ల చివరి ఆయకట్టు రైతులకు అన్యాయం జరుగుతుంది. ఈ నీటిని పెద్దబెల్లాల్ వరకు అందించి రైతులను ఆదుకోవాలి. తరతరాలుగా సదర్మాట్ రైతులకు అన్యాయం చేస్తే ఊరుకునేది లేదు. పక్షం రోజుల్లో తమ కార్యాచరణ ప్రకటించి ఉద్యమిస్తాం.

ఆరు క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే సూపర్ ఫ్రూట్

చలికాలంలో పండే దానిమ్మపండు, ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందనేది అందరికీ తెలిసిందే. తాజా పరిశోధన ప్రకారం, దానిమ్మను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా ఆరు రకాల క్యాన్సర్లను నివారించడంలో సహాయ పడుతుందని వెల్లడైంది. పాకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, ఆఫ్రికా, బంగ్లాదేశ్, కొరియా, నైజీరియా వంటి దేశాలకు చెందిన పరిశోధకుల బృందం దానిమ్మపై ప్రత్యేకంగా రీసెర్చ్ చేసింది. ఈ అధ్యయనంలో దానిమ్మ లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు, ఇతర పోషకాలు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు.దానిమ్మలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, టానిన్లు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయని ఈ పరిశోధకుల బృందం తేల్చింది. దానిమ్మ ప్రోస్టేట్, రొమ్ము, చర్మం, ఊపిరితిత్తులు, పెద్దప్రేగు వంటి వివిధ క్యాన్సర్లను నిరోధించగలదని పరిశోధకులు వెల్లడిస్తున్నారు.అయితే, దానిమ్మపండ్ల ప్రయోజనాలు కేవలం క్యాన్సర్ వంటి మహామ్మారివ్యాధులకే కాకుండా, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం, దీర్ఘకాలిక మంటలను తగ్గించడం, కండరాల బరువు కోల్పోవడాన్ని నివారించడంతోపాటు టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగుల హార్మోన్ స్థాయిలను సరిచేయడంలో కూడా ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఆహార విధానాలతో సహా జీవనశైలి కారకాలను సవరించడం ద్వారా 45శాతం కంటే ఎక్కువ క్యాన్సర్ కేసులను నివారించవచ్చని క్లీవ్‌ల్యాండ్ క్లినిక్ అంచనా వేసింది. ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురించిన జనవరి 2025 అధ్యయనంలో దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు గురించి వివరించారు.ఆహార నియమావళిలో విభిన్నమైన కూరగాయలు,పండ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల సంవత్సరానికి కనీసం 20శాతం క్యాన్సర్ ను అడ్డుకోవచ్చని, దీనివల్ల సుమారు 200,000 క్యాన్సర్ సంబంధిత మరణాలను నివారించవచ్చని ఆశా భావం వ్యక్తం చేసింది పాకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, ఆఫ్రికా, బంగ్లాదేశ్, కొరియా, నైజీరియాలకు చెందిన పరిశోధకుల బృందం పేర్కొంది..

యోగాతో శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ..?

ఈ రోజుల్లో బాడీ డిటాక్స్ పేరుతో రకరకాల డ్రింక్స్ తాగడం మీరు చూసి ఉంటారు. శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడానికి శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం చాలా ముఖ్యం అని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి, శరీర నిర్విషీకరణలో శరీరం నుంచి విష పదార్థాలను తొలగించడం,బరువు తగ్గడం వంటివి ఉంటాయి.

నిపుణులు కూడా ఎప్పటికప్పుడు శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేసే ఇలాంటి ఎన్నో విషయాలు ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి ఎంత ఆరోగ్యకరమైనవి అనే దానితో సంబంధం లేకుండా యోగా ద్వారా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయవచ్చని మీకు తెలుసా..? మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల శరీరం ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి సమయంలో శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం చాలా అవసరం.

డిటాక్స్..?

శరీరం నిర్విషీకరణ అవసరం ఎప్పుడు అనేది సూచించడానికి మన శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవేంటంటే..?

చర్మ సమస్య,కడుపు ఉబ్బరం,కొన్నిశరీర అవయవాల వాపు,బరువు పెరగడం,అలసట.

యోగాతో శరీరాన్ని ఎలా డిటాక్స్ చేయవచ్చు..?

యోగా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని నిరంతరం చేయడం వల్ల శరీరం రోగాల బారిన పడకుండా ఉంటుంది. అయితే యోగా ద్వారా మన శరీరాన్ని నిజంగా నిర్విషీకరణ చేయవచ్చా లేదా? యోగా జర్నల్‌లోని ఒక నివేదిక ప్రకారం, యోగా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుందనడానికి ప్రత్యక్ష సమాధానం లేదు. అయితే, కొంతమంది నిపుణులు యోగాకు సంబంధించిన కొన్ని భంగిమలను సూచిస్తారు. ఇవి ప్రయోజన కరంగా ఉంటాయి. కానీ దీనికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

కాలేయ నిర్విషీకరణ..

చర్మం, మూత్రపిండాలు,ప్రేగుల వలె, మన కాలేయం కూడా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మన శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. అయితే, కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరంలో డిటాక్స్ ఫికేషన్ ప్రక్రియ నిరంతరం జరుగుతుంది. అయితే, మన శరీరం సరిగ్గా పనిచేయాలంటే మనం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి. ఇతర వ్యాయామాల మాదిరిగానే, యోగా కూడా శరీర విధులను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.మీరు మీ జీవనశైలిలో భుజంగాసన, కపాలభాతి, సలాంబ సర్వంగాసన, బుటి యోగా, పశ్చిమోత్తనాసన వంటి యోగాను చేర్చుకోవచ్చు. దీంతో శరీరంలోని అన్ని విధులు సక్రమంగా సాగుతాయి.

బ్లాక్ సాల్ట్ బెనిఫిట్స్ ఎన్నో

బ్లాక్ సాల్ట్ ను ప్రతి ఇంట్లో వివిధ ఆహారపదార్థాలు, పలురకాల పానీయాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండే ఈ ఉప్పు ఆహారపు రుచిని పెంచడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యల నుంచిఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే ఈ నల్ల ఉప్పు చాలాబాగా పనిచేస్తుంది.

పోషకాల నిధి..

వంటగదిలో అందుబాటులో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు సాధారణమైనవిగా అనిపించవచ్చు. కానీ వాటిలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అనేకం ఉన్నాయి.నల్ల ఉప్పు కూడా అలాంటిదే. సరైన పరిమాణంలో తినడం ద్వారా, మీ జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది.ప్రతి భారతీయ వంటగదిలో సులభంగా లభించే బ్లాక్ సాల్ట్ చాట్ లేదా సలాడ్ అయినా వాటి రుచిని పెంచడమే కాకుండా జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగిన పోషకాల నిధి.

ఎసిడిటీ..

నల్ల ఉప్పు ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. తరచుగా గ్యాస్ ,అసిడిటీ వంటి సమస్యలను నిరోధించడంలో నల్ల ఉప్పు మంచి పనితీరును కనబరుస్తుంది. బ్లాక్ సాల్ట్ కాలేయ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదని కొన్ని అధ్యయనాలలో కూడా తేలింది.

మెరుగైన జీర్ణక్రియ..

అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా, చాలా మంది ప్రజలు పేలవమైన జీర్ణక్రియ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. అలాంటి వారికి కూడా చిటికెడు నల్ల ఉప్పు చాలా మేలు చేస్తుంది. కడుపు నొప్పిని శాంతపరచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది..

చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారికి కూడా దీని వినియోగం చాలా మంచిది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడం ద్వారా మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మితిమీరి ఎలాంటిది తీసుకున్నా హానికరం కాబట్టి, దీనిని పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

బరువు తగ్గడానికి..

బరువు తగ్గడానికి ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. నల్ల ఉప్పులో స్థూలకాయాన్ని నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు మీ ఆహారంలో సలాడ్, పానీయం వంటి మొదలైన వాటిల్లో నల్ల ఉప్పును వేసుకుంటే, అది బరువును తగ్గించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

హోమియోపతిలో ఏ వ్యాధులు నయం అవుతాయి..?

హోమియోపతి మందులు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా కొన్నిరకాల వ్యాధులను నయం చేయగలవని హోమియో వైద్య నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ఏ వ్యాధులను నయం చేయడంలో హోమియోపతి చికిత్స ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది..? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఈరోజు ప్రపంచ హోమియోపతి దినోత్సవం 2024 సందర్భంగా సాక్షి లైఫ్ ప్రత్యేక కథనం.

అద్భుతమైన చికిత్స..

హోమియోపతి అనేది ఎటువంటి నొప్పి లేకుండా సమస్యలను నయం చేసే చికిత్సా విధానం. అలాగే, హోమియోపతి గురించి తరచుగా చెప్పే ఒక విషయం ఏమిటంటే, వ్యాధిని దాని మూలాల నుంచి తొలగించాలనుకుంటే హోమియోపతిని అనుసరించాలని వైద్యనిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ప్రజలు అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఆయా వ్యాధులు నయం అవ్వడానికి వారు చాలా మందులు తీసుకోవాలి. ఒకవేళ వాడినప్పటికీ నివారణకు ఎటువంటి హామీ ఉండదు. సోరియాసిస్, లైకెన్ ప్లానస్ ,యాంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులలో హోమియోపతి చాలా మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆ వ్యక్తికి వచ్చిన వ్యాధి తీవ్రత, దాని వల్ల కలిగే ఒత్తిడి, దానికి వ్యక్తి స్పందన వంటి అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని హోమియోపతి మందులు ఇస్తారు. ఈ ఔషధాల సహాయంతో అనేక వ్యాధులను వాటి మూలాల నుంచి నయం చేయవచ్చు. సంపూర్ణ గ్రహణం సమయంలో కూడా, సూర్యుడు చంద్రుని పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా దాచినప్పుడు, సూర్యుని కిరణాలు చాలాతీవ్రంగా ఉంటాయని, అవి కళ్ళకు హాని కలిగిస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. సూర్యుడిని నేరుగా చూడటం వల్ల సోలార్ రెటినోపతి అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. సూర్యుని అతినీలలోహిత కిరణాలు రెటీనాను దెబ్బతీయడం వల్ల ఈ పరిస్థితి తలెత్తుతుందని వైద్యులు వెల్లడిస్తున్నారు.

డెంగ్యూ, మలేరియాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు

శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడానికి లేదా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు అనేక వ్యాధులను నయం చేయడంలో కీలక పాత్రపోషిస్తుంది. ఇంతకీ ఏమిటి ఆ ఆకు అంటే..? తిప్పతీగ ఆకు.. అవును.. తిప్పతీగ ఆకు తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.. అవేంటంటే..?

తిప్పతీగ ఆకు..

దీనిని ఇంగ్లిష్ లో గిలోయ్ అంటారు. ఇది శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా ఈ ఆకు డెంగ్యూ, మలేరియా, స్వైన్ ఫ్లూ మొదలైన వాటికి చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. పచ్చి ఆకు తోపాటు, క్యాప్సూల్స్, జ్యూస్, పౌడర్ అన్నీ నేడు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలోనూ, మధుమేహం లేదా ఆర్థరైటిస్ నుంచి బయటపడటానికి ఎంతో బాగా పనిచేస్తుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి.

మధుమేహం..

మధుమేహం విషయంలో కూడా తిప్పతీగ ఆకులు, కాండం లేదా వేరుతో కషాయాలను తయారు చేసుకుని తాగడం ద్వారా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అద్భుతమైన రీతిలో నియంత్రిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, అసాధారణమైన ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఆర్థరైటిస్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి..

ఆర్థరైటిస్‌లో తిప్పతీగ ఒక వరంలా పనిచేస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో దీనిని చేర్చుకోవడం ద్వారా కీళ్ల నొప్పుల సమస్యను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఎండబెట్టి పొడి చేసి రాత్రి వేడి పాలతో తాగి నిద్రిస్తే.. ఇది మీ నిద్రను మెరుగుపరచడమే కాకుండా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది..

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో తిప్పతీగకు పోటీ లేదు. దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా గ్యాస్, అసిడిటీ , మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రాకుండాచేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తిప్పతీగ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తికి అపారమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

ఒత్తిడికి..

తిప్పతీగ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి. అంతేకాదు ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. టాక్సిన్స్ తొలగిపోయిన తర్వాత, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగితుంది.ఇలాంటి కచ్చితమైన ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అనుభవజ్ఞులైన వైద్య నిపుణులు అందించే మరిన్ని విషయాలను మీరు తెలుసుకోవాలంటే సాక్షి లైఫ్ ను ఫాలో అవ్వండి..

మానసిక ఆరోగ్యానికి అరటిపండు ఎలాంటి మేలు

అరటిపండు పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ ఇష్టపడే పండు. ఇది ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభిస్తుంది. అరటిపండు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఏ , మెగ్నీషియం, రాగి మొదలైన అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి, ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించ డానికి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచ డానికి, మానసిక స్థితిని సమతుల్యం చేయడానికి, చర్మాన్ని మెరుగు పరచడానికి ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక.

చర్మానికి మేలు

అరటిపండులో విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడుతాయి. అంతేకాకుండా, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో శరీరం నుంచి హానికరమైన అంశాలను తొలగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

జీర్ణక్రియ

అరటిపండులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇందులో పెక్టిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది కడుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి అవసరం

అరటిపండ్లలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది బిపిని నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పొటాషియం సాధారణ హృదయ స్పందనను నిర్వహిస్తుంది. రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మానసిక ఆరోగ్యానికి

అరటిపండ్లలో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది, ఇది మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

విటమిన్స్ అన్నిటిని పొందాలంటే

శరీరానికి అన్నిరకాల విటమిన్స్ అందాలంటే ఏమి చేయాలి..? ఏమి చేస్తే అన్నిరకాల విటమిన్స్ ను పొందవచ్చు..? అసలు విటమిన్స్ అనేవి ఎలాంటి ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి..? ఆహారంలో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను ఎలా చేర్చుకోవాలి..? ఇవి శరీరానికి అందించే ప్రయోజనాలు ఏమిటి..? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

విటమిన్ "ఏ"

ఆహారంలో విటమిన్ "ఏ" సమృద్ధిగా ఉండే వాటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా రేచీకటి, అంధత్వం సమస్య దూరమవుతుంది. ఇది మన కంటి చూపును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇవి చర్మం మరియు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా మన రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలపడుతుంది. క్యారెట్, చిలగడదుంప, పాలు, బొప్పాయి, ఆకు కూరల్లో విటమిన్ ఎ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది.

విటమిన్ బి1 (థయామిన్)..

ఆహారంలో తృణధాన్యాలు, పప్పులు లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకుంటే, అవి మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. దీంతో కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి.

విటమిన్ బి 2 (రిబోఫ్లేవిన్)

విటమిన్ బి2 సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల చర్మం, కళ్ళు , జుట్టుకు అవసరమైన పోషణ లభిస్తుంది. అంతేకాదు ఇది ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేస్తుంది. పాలు,పెరుగు, పచ్చి కూరగాయలలో ఎక్కువ పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి.

విటమిన్ బి3 (నియాసిన్)

విటమిన్ బి3 ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది మన చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. దీనిని పొందడానికి, మీరు మీ ఆహారంలో చేపలు, గుడ్లు, చికెన్, తృణధాన్యాలు చేర్చుకోవచ్చు.

విటమిన్ బి5 (పాంతోతేనిక్ యాసిడ్)

విటమిన్ బి5 శరీరంలో హార్మోన్లను తయారు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలోనూ, శక్తిని పెంచడంలోనూ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ B5 గుడ్లు, చేపలు, పప్పులలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి6 (పిరిడాక్సిన్)

అరటి, చేపలు, చికెన్‌లో విటమిన్ బి6 పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి కూడా బలపడుతుంది.

విటమిన్ బి 7

విటమిన్ బి7 మన జుట్టును బలంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. %దీ%7 గింజలు, విత్తనాలు, గుడ్లలో లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి 9

విటమిన్ బి9 గర్భధారణ సమయంలో శిశువు మెదడు, వెన్నుపాము అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. బచ్చలికూర, బ్రకోలీ, నారింజలో బి9ఎక్కువగా ఉంటుంది.

విటమిన్ బి12

ఇది శరీరంలో ఎనర్జీ లెవెల్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. చేపలు, పాలు, గుడ్లలో ఇది ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ "సి"..

విటమిన్ "సి" ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మాన్ని మెరిసేలా కూడా చేస్తుంది. ఎలాంటి గాయమైనా త్వరగా మాన్పించే శక్తి విటమిన్ సికి ఉంది. నారింజ, నిమ్మ, ఉసిరి, బెర్రీస్, కివి, టమాటా, నల్ల ఎండుద్రాక్షలలో పుష్కలంగా ఇది కనిపిస్తుంది.

విటమిన్ "డి"..

ఇది ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది. దీంతో శరీరంలో కాల్షియం లోపాన్ని భర్తీ చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో విటమిన్ డి లోపాన్ని భర్తీ చెయడానికి, సూర్యరశ్మి ద్వారా పొందవచ్చు. పాలు, చేపలలో కూడా ఇది లభిస్తుంది.

విటమిన్ "ఇ"..

అందంగా కనిపించాలనుకునే వారు తమ ఆహారంలో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉండే వాటిని చేర్చుకోవాలి. విటమిన్ "ఇ".. చర్మం, జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణిస్తారు. బాదం, వాల్‌నట్,పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ "ఇ" ఉంటుంది.

విటమిన్ "కె"..

విటమిన్ "కె" శరీరంలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారిస్తుంది. ఎముకలను కూడా దృఢంగా చేస్తుంది. ఆకు కూరలు, సోయాబీన్, బ్రకోలీలో పుష్కలంగా ఇది లభిస్తుంది.

డాలర్లకు భారీ డిమాండ్ ఆల్‌టైమ్ కనిష్ఠానికి రూపీ విలువ

84.88 వద్దకు పతనం

మరో 5 పైసలు క్షీణించిన విలువ

డాలర్‌తో పోల్చితే రూపాయి మారకం విలువ అంతకంతకూ పడిపోతూనే ఉన్నది. గురువారం మరో 5 పైసలు దిగజారి ఫారెక్స్ మార్కెట్‌లో ఆల్‌టైమ్ కనిష్ఠాన్ని తాకుతూ 84.88 వద్దకు క్షీణించింది. అంతర్జాతీయంగా ముడి చమురు ధరల్లో పెరుగుదల, విదేశీ పెట్టుబడుల ఉపసంహరణలు, దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల నష్టాలు.. రూపీని ఒత్తిడికి గురిచేశాయి. ఈ క్రమంలోనే విదేశీ బ్యాంకులు, దిగుమతిదారుల నుంచి డాలర్లకు భారీగా డిమాండ్ కనిపించింది. నిజానికి అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో డొనాల్ట్ ట్రంప్ విజయం సాధించిన దగ్గర్నుంచి కరెన్సీ మార్కెట్‌లో డాలర్ పరుగులు మొదలయ్యాయి. ఇదే సమయంలో ఇతర దేశాల కరెన్సీల పతనం కూడా ఆరంభమైంది. ముఖ్యంగా ఆసియా దేశాల్లోని అన్ని కరెన్సీల విలువ క్రమేణా పడిపోతున్నదని ఫారెక్స్ ట్రేడర్లు గుర్తుచేస్తున్నారు. బ్రిక్ (బ్రెజిల్, రష్యా, ఇండియా, చైనా) సభ్య దేశాలపై 100 శాతం సుంకాల పెంపు ఉంటుందని ట్రంప్ హెచ్చరించడమే కారణం అంటున్నారు.

మూడు రోజుల్లో 27 పైసలు..

గడిచిన 4 రోజుల్లో 3 రోజులూ రూపీ నష్టాలకే పరిమితమైంది. మిగతా ఆ ఒక్కరోజు ఎక్కడిదక్కడే ఉన్నది. ఇక ఈ మూడు రోజుల ట్రేడింగ్‌లో డాలర్‌తో పోల్చితే రూపాయి మారకం విలువ 27 పైసలు కోల్పోవడం గమనార్హం. సోమవారం ఒక్కరోజే 20 పైసలు క్షీణించగా, బుధ, గురువారాల్లో మరో 7 పైసలు పతనమైంది. భారతీయ క్యాపిటల్ మార్కెట్ల నుంచి తరలిపోతున్న విదేశీ పెట్టుబడులు సైతం మార్కెట్ సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీస్తున్నట్టు ఫారెక్స్ ట్రేడర్లు చెప్తున్నారు. మరోవైపు కరిగిపోతున్న దేశంలోని ఫారెక్స్ రిజర్వులు సైతం పరిస్థితుల్ని మరింతగా దిగజార్చుతున్నాయి. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 28న 704.885 బిలియన్ డాలర్లతో ఆల్‌టైమ్ హైలో ఉన్న ఫారెక్స్ రిజర్వులు.. గత నెల 22న 656.582 బిలియన్ డాలర్లకు క్షీణించాయి. దాదాపు రెండు నెలల్లో 48.30 బిలియన్ డాలర్లు హరించుకుపోయాయి.

ఇట్లయితే ఎదురు దెబ్బే...

జీడీపీ వృద్ధిరేటు పతనం.. రూపాయి మారకం విలువ క్షీణత.. పెట్టుబడుల ఉపసంహరణలు.. దేశంలో ప్రమాద ఘంటికల్నే మోగిస్తున్నాయి. రూపాయి నష్టాలు.. దేశీయ దిగుమతుల్ని భారం చేస్తుండగా, ద్రవ్యోల్బణాన్ని కూడా ఎగదోస్తున్నది. ఇప్పటికే ఆర్బీఐ వడ్డీరేట్లను గరిష్ఠ స్థాయిల్లోనే ఉంచుతున్నది. ఇప్పుడు రూపీ తీరు.. ఇకపైనా వడ్డీరేట్ల కోతలకు వీల్లేకుండా చేస్తున్నది. ఇదే జరిగితే ఆయా రంగాల్లో వృద్ధి క్షీణించినట్లే.

పడకేసిన పారిశ్రామికోత్పత్తి

అక్టోబర్‌లో 3.5 శాతానికే పరిమితమైన వృద్ధి

దేశీయ పారిశ్రామిక రంగం మళ్లీ పడకేసింది. గనులు, విద్యుత్, తయారీ రంగాలు నిరాశాజనక పనితీరు కనబర్చడంతో అక్టోబర్ నెలలో పారిశ్రామిక వృద్ధి 3.5 శాతానికి పరిమితమైంది. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో నమోదైన 11.9 శాతంతో పోలిస్తే భారీగా తగ్గినట్లు కేంద్ర గణాంకాల మంత్రిత్వ శాఖ తాజాగా వెల్లడించింది. దేశవ్యాప్తంగా గనుల్లో ఉత్పత్తి గణనీయంగా పడిపోవడంతో మొత్తం పారిశ్రామిక ప్రగతిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపింది. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో 13.1 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసుకున్న గనుల రంగం అక్టోబర్ నెలకుగాను 0.9 శాతానికి పరిమితమైంది. అలాగే తయారీ రంగం కూడా 10.6 శాతం నుంచి 4.1 శాతానికి పరిమితమైంది. దీంతోపాటు విద్యుత్ ఉత్పత్తి కూడా 20.4 శాతం నుంచి 2 శాతానికి పడిపోయింది. 2023 అక్టోబర్ నెలలో 21.7 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసుకున్న క్యాపిటల్ గూడ్స్ రంగం ఈసారికిగాను 3.1 శాతానికి పరిమితమైంది. కన్స్యూమర్ నాన్-డ్యూరబుల్ రంగ వృద్ధి 2.7 శాతానికి పరిమితమైంది. క్రితం ఏడాది ఇది 9.3 శాతంగా నమోదైంది. కానీ, వినియోగదారుల మన్నికైన వస్తువుల ఉత్పత్తి విభాగం 5.9 శాతం వృద్ధిని కనబరిచింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్-అక్టోబర్ మధ్యకాలంలో పారిశ్రామిక వృద్ధి 4 శాతంగా నమోదైంది. క్రితం ఏడాది ఇది 7 శాతంగా ఉన్నది.

శాంతించిన ధరల సూచీ...

గత కొన్ని నెలలుగా రికార్డు స్థాయిలో దూసుకుపోయిన ధరల సూచీ ఎట్టకేలకు శాంతించింది. నవంబర్ నెలలకుగాను రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 5.48 శాతంగా నమోదైంది. అక్టోబర్ నెలలో నమోదైన 6.21 శాతంతో పోలిస్తే తగ్గుముఖం పట్టింది. ఆహార పదార్థాలు తగ్గుముఖం పట్టడం, ముఖ్యంగా కూరగాయలు చౌక కావడం వల్లనే రిటైల్ ధరల సూచీ తగ్గుముఖం పట్టిందని కేంద్రం తాజాగా వెల్లడించింది. ఆహార పదార్థాల ధరల సూచీ 9.04 శాతానికి తగ్గింది. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో నమోదైన 8.70 శాతంతో పోలిస్తే పెరగగా, అక్టోబర్‌లో నమోదైన 10.87 శాతంతో పోలిస్తే భారీగా తగ్గింది.

రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణంలో కాసింత రిలీఫ్

ఆహార ఉత్పత్తుల ధరల తగ్గుదల ఎఫెక్ట్

అక్టోబర్ నెలతో పోలిస్తే నవంబర్ నెలలో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం కాస్త రిలీఫ్ ఇచ్చింది. అక్టోబర్‌లో 6.21 శాతంగా ఉన్న చిల్లర ద్రవ్యోల్బణం.. నవంబర్ నెలలో 5.48 శాతానికి దిగి వచ్చింది. ఆహార వస్తువులు, ప్రధానంగా కూరగాయల ధరలు తగ్గడం వల్లే నవంబర్ రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం తగ్గిందని కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ నేషనల్ స్టాటిస్టిక్స్ ఆఫీస్ (ఎన్ఎస్ఓ) విడుదల చేసిన వినియోగదారుల ధరల సూచీ (సీపీఐ) పేర్కొంది. అక్టోబర్ నెలలో ఉన్న 10.87 శాతంగా ఆహార ద్రవ్యోల్బణం.. నవంబర్‌లో 9.04 శాతానికి దిగి వచ్చింది. గతేడాది నవంబర్ నెలలో 8.70 శాతంగా ఆహార ద్రవ్యోల్బణం నమోదైంది. కూరగాయలు, పప్పులు-పప్పు అనుబంధ ఉత్పత్తులు, చక్కెర, ఫలాలు, కోడిగుడ్లు, పాలు-పాల ఉత్పత్తులు, మసాలా దినుసులు, కమ్యూనికేషన్స్, రవాణా, పర్సనల్ కేర్ వస్తువుల ధరలు గణనీయంగా తగ్గాయని ఎన్ఎస్ఓ తెలిపింది. గత జూలై-ఆగస్టుల్లో 3.6 శాతంగా ఉన్న రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం.. సెప్టెంబర్ నెలలో 5.5, అక్టోబర్ కల్లా 6.2 శాతానికి చేరుకున్నది. గతేడాది సెప్టెంబర్ ద్రవ్యోల్బణం కంటే 2024 అక్టోబర్ ద్రవ్యోల్బణం చాలా ఎక్కువ. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ద్రవ్యోల్బణం 4.8 నుంచి 4.5 శాతానికి తగ్గుతుందని గత వారం ఆర్బీఐ అంచనా వేసింది. అయితే డిసెంబర్ త్రైమాసికంలో ఆహార వస్తువుల ధరలు పెరగకుండా ఉండాలంటే ఆహార వస్తువులపై ధరల ఒత్తిళ్లను నియంత్రించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఒకే ఒక్కడు సంపదలో ఎలాన్ మస్క్ అరుదైన ఘనత

ఈ ఘనతను సాధించిన తొలి వ్యక్తిగా టెస్లా సారథి రికార్డు

మస్క్ సంపద 400 బిలియన్ డాలర్లపైనే

బ్లూంబర్గ్ తాజా నివేదిక

బ్లూంబర్గ్ బిలియనీర్స్ ఇండెక్స్ జాబితా

165 బిలియన్ డాలర్ల సంపదతో 7వ స్థానంలో బిల్‌గేట్స్

144 బిలియన్ డాలర్లతో వారెన్ బఫెట్‌కు 10వ స్థానం

టాప్-10 ప్రపంచ సంపన్నులలో 8మంది టెక్నాలజీ ఇండస్ట్రీకి చెందినవారే

భారత్ నుంచి ముకేశ్ అంబానీకి 17వ స్థానం, గౌతమ్ అదానీకి 19వ స్థానం

టాప్-50లో నలుగురు భారతీయులకు చోటు

10.1 బిలియన్ డాలర్లతో తెలుగు వ్యాపారవేత్త మురళీ దివీ

అమెరికా బహుళజాతి ఆటోమోటివ్ దిగ్గజ సంస్థ టెస్లా సీఈవో ఎలాన్ మస్క్ పేరిట నయా రికార్డు నమోదైంది. ఇప్పటికే ప్రపంచ కుబేరుడిగా విరాజిల్లుతున్న మస్క్.. ఓ అరుదైన ఘనతను సాధించారు. మస్క్ సంపద ఏకంగా 400 బిలియన్ డాలర్ల మార్కును దాటేసింది మరి. ఇప్పటిదాకా ఈ మైలురాయిని ఎవరూ అధిగమించలేదు. దీంతో ఈ రికార్డును సొంతం చేసుకున్న తొలి వ్యక్తిగా మస్క్ నిలిచారు. బ్లూంబర్గ్ బిలియనీర్స్ ఇండెక్స్ తాజా వివరాల ప్రకారం మస్క్ సంపద విలువ 447 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది.

ట్రంప్‌తో కిక్కు...

ఇటీవలి అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో డొనాల్డ్ ట్రంప్ విజయం సాధించిన దగ్గర్నుంచి మస్క్ సంపద క్రమేణా పెరుగుతూపోతూనే ఉన్నది. ఎన్నికల్లో ట్రంప్ కోసం మస్క్ పనిచేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే ట్రంప్ గెలుపు.. స్టాక్ మార్కెట్లలో మస్క్‌కు చెందిన కంపెనీల షేర్లకు విపరీతమైన ఊపును తెచ్చిపెట్టింది. ఇక టెస్లా, స్పేస్‌ఎక్స్ షేర్లలో ర్యాలీ మస్క్ సంపదను అంతకంతకూ పెంచేస్తున్నాయి. పెరిగిన డిమాండ్ నడుమ ఈ షేర్లను ఇన్వెస్టర్లు ఎగబడిమరీ కొనేస్తున్నారు. మస్క్ తన ప్రైవేట్ అంతరిక్ష అన్వేషణ సంస్థ స్పేస్‌ఎక్స్ షేర్లతో 50 బిలియన్ డాలర్ల సంపదను పెంచుకోగలిగారు. దీనంతటికీ ఇన్‌సైడర్ షేర్ సేల్ కారణమంటున్నారు. ప్రస్తుతం షేర్ ధర 135 డాలర్లదాకా ఉన్నది. ఇంకోవైపు టెస్లా షేర్ల విలువ ఆల్‌టైమ్ హైని తాకింది. ఒక్కో షేర్ 425 డాలర్లు పలుకుతున్నది.

రెండు రోజుల్లోనే..

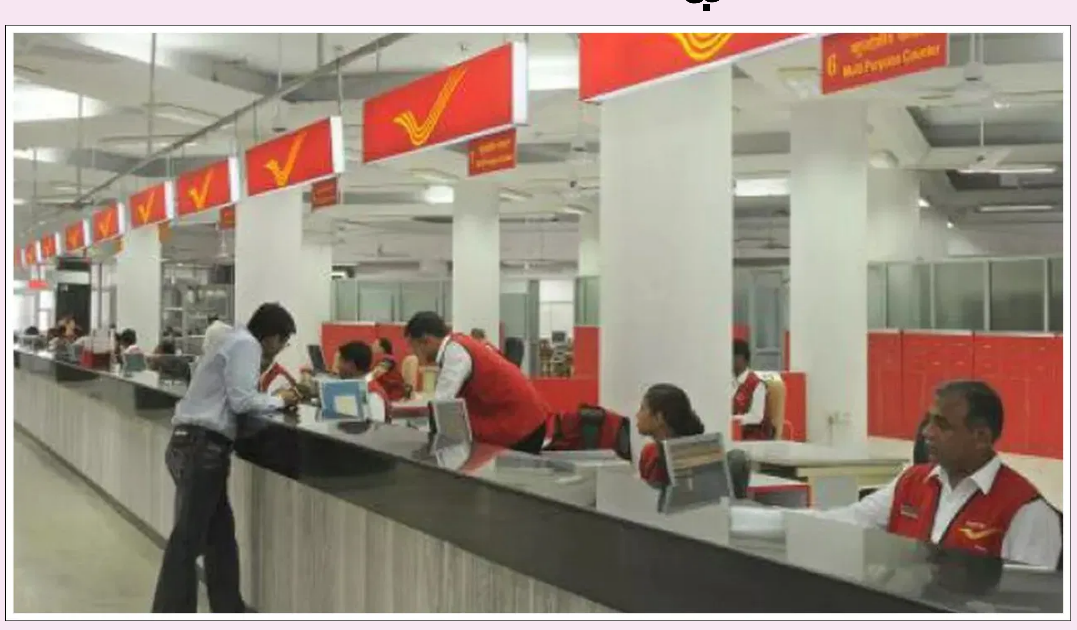
గత నెల రోజుల్లో దాదాపు 136 బిలియన్ డాలర్లు మస్క్ సంపద పెరగగా.. కేవలం రెండు రోజుల్లోనే 58 బిలియన్ డాలర్లు పుంజుకోవడం గమనార్హం. మంగళవారం నాటికి ప్రపంచ కుబేరుల జాబితాలో రెండో స్థానంలో ఉన్న జెఫ్ బెజోస్‌కు, మస్క్‌కు మధ్య సంపదలో తేడా 140 బిలియన్ డాలర్లే. కానీ గురువారం ఇది 198 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగింది. ప్రస్తుతం అమెజాన్ అధిపతి జెఫ్ బెజోస్ సంపద విలువ 249 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నది. ఇక తాజా జాబితా ప్రకారం టాప్-5లో నలుగురు అమెరికన్లే. ఒక్కరే ఫ్రాన్స్ (బెర్నార్డ్ ఆర్నాల్ట్)కు చెందినవారున్నారు. కాగా, గురువారం నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న టాప్-500 శ్రీమంతులతో ఈ జాబితాను బ్లూంబర్గ్ ఇచ్చింది. ఇందులో 26మంది భారతీయులున్నారు.

భారత్ మార్కెట్లోకి వివో ప్రీమియం ఫోన్లు

వివో ఎక్స్200 ప్రో, వివో ఎక్స్200 ఇవీ డిటెయిల్స్

ప్రముఖ స్మార్ట్ ఫోన్ల తయారీ సంస్థ వివో తన వివో ఎక్స్200 (%200), వివో ఎక్స్200 ప్రో ఫోన్లను గురువారం భారత్ మార్కెట్లో ఆవిష్కరించింది. వివో ఎక్స్ 200ప్రో ఫోన్‌లో వీ3ం ఇమాజిన్ చిప్‌తోపాటు రెండు ఫోన్లలోనూ ట్రిపుల్ రేర్ కెమెరా సెటప్ ఉంటుంది. వివో ఎక్స్200 ఫోన్ లో 5800 ఎంఏహెచ్ కెపాసిటీ గల బ్యాటరీ, వివో ఎక్స్200 ప్రో ఫోన్ లో 6000 ఎంఏహెచ్ కెపాసిటీ గల బ్యాటరీ ఉంటుంది. గత అక్టోబర్ నెలలో చైనా మార్కెట్లో ఈ ఫోన్ ఆవిష్కరించారు. వివో ఎక్స్200 ప్రో ఫోన్ 16 జీబీ ర్యామ్ విత్ 512 జీబీ స్టోరేజీ వేరియంట్ రూ.94,999 పలుకుతుంది. కాస్మోస్ బ్లాక్, టైటానియం గ్రే రంగుల్లో లభిస్తుందీ ఫోన్. వివో ఎక్స్200 ఫోన్ 16 జీబీ ర్యామ్ విత్ 256 జీబీ స్టోరేజీ వేరియంట్ రూ.65,999, 16 జీబీ ర్యామ్ విత్ 512 జీబీ స్టోరేజీ వేరియంట్ రూ.71,999 పలుకుతుంది. కాస్మోస్ బ్లాక్, నేచురల్ గ్రీన్ కలర్ షేడ్స్‌లో లభిస్తుంది. ప్రస్తుతం రెండు ఫోన్లు ప్రీ బుకింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఈ నెల 19 నుంచి సేల్స్ ప్రారంభం అవుతాయి. తొమ్మిది నెలల వరకూ నో-కాస్ట్ ఈఎంఐ ఆప్షన్ ఉంటది. రూ.9,500 వరకూ ఇన్ స్టంట్ డిస్కౌంట్, రూ.9,500 ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్ పొందొచ్చు. ఏడాది వారంటీ పెంచుకోవచ్చు. వివో ఎక్స్200, వివో ఎక్స్200 ప్రో ఫోన్లు ఆండ్రాయిడ్ 15 బేస్డ్ ఫన్ టచ్ ఓఎస్ 15 వర్షన్ పై పని చేస్తాయి. వివో ఎక్స్200 ప్రో ఫోన్ 120 హెర్ట్జ్ రీఫ్రెష్ రేటుతోపాటు 6.78 అంగుళాల 1.5 కే రిజొల్యూషన్ (1,260ఐ2,800 పిక్సెల్స్) ఎల్టీపీఓ అమోలెడ్ డిస్ ప్లే కలిగి ఉంటుంది. ఇక వివో ఎక్స్200 ఫోన్ 120 హెర్ట్జ్ రీఫ్రెష్ రేటుతోపాటు 6.67 అంగుళాల 1.5 కే రిజొల్యూషన్ (1280ఐ2800 పిక్సెల్స్) అమోలెడ్ 8టీ ఎల్టీపీఎస్ డిస్ ప్లే కలిగి ఉంటుంది. రెండు ఫోన్లూ 4,500 నిట్స్ పీక్ బ్రైట్ నెస్ కలిగి ఉంటాయి. వివో ఎక్స్200 సిరీస్ ఫోన్లు మీడియాటెక్ డైమెన్సిటీ9400 ప్రాసెసర్, జీస్ బ్రాండెడ్ ట్రిపుల్ రేర్ కెమెరాలు ఉంటాయి. వివో ఎక్స్200 ప్రో ఫోన్ 50-మెగా పిక్సెల్ సోనీ ఎల్వైటీ-818 సెన్సర్ విత్ ఓఐఎస్ సపోర్ట్, 50-మెగా పిక్సెల్ వైడ్ యాంగిల్ కెమెరా విత్ ఆటో ఫోకస్, 200-మెగా పిక్సెల్ టెలిఫోటో ఐసో సెల్ హెచ్పీ9 సెన్సర్ విత్ ఓఐఎస్ సపోర్ట్ అండ్ 3.7 ఎక్స్ ఆప్టికల్ జూమ్ ఉంటాయి. ఇందులో వీ3ం ఇమేజింగ్ చిప్ ఉంటుంది. వివో ఎక్స్200 ఫోన్ 50-మెగా పిక్సెల్ సోనీ ఐఎంఎక్స్921 1/1.56అంగుళాల సెన్సర్ విత్ ఓఐఎస్ సపోర్ట్, 50-మెగా పిక్సెల్ జేఎన్1 సెన్సర్, 50-మెగా పిక్సెల్ సోనీ ఐఎంఎక్స్882 టెలిఫోటో సెన్సర్ విత్ 3ఎక్స్ ఆప్టికల్ జూమ్ ఫోన్లు ఉంటాయి. రెంటిలోనూ సెల్ఫీలూ వీడియో కాల్స్ కోసం 32 మెగా పిక్సెల్ కెమెరా ఉంటాయి. 5జీ, వై-ఫై, బ్లూటూత్ 5.4, ఎన్ఎఫ్‌సీ, జీపీఎస్, బైదూ, గ్లోనాస్, క్యూజడ్ఎస్ఎస్, నేవిల్ సీ, ఏ-జీపీఎస్, ఓటీజీ, యూఎస్బీ టైప్ సీ-పోర్ట్ కనెక్టివిటీ ఉంటుంది. యాక్సెలరో మీటర్, అంబియెంట్ లైట్ సెన్సర్, కలర్ టెంపరేచర్ సెన్సర్, ప్రాగ్జిమిటీ సెన్సర్, ఈ-కంపాస్, ఫ్లిక్కర్ సెన్సర్, గైరో స్కోప్, లాటర్ ఫోకస్ సెన్సర్, ఇన్‌ఫ్రా రెడ్ బ్లాస్టర్ ఉంటాయి. అథంటికేషన్ కోసం రెండు ఫోన్లలోనూ ఇన్ డిస్ ప్లే ఫింగర్ ప్రింట్ సెన్సర్ ఉంటది. వివో ఎక్స్200 ప్రో ఫోన్ 90వాట్ల వైర్డ్ ఫాస్ట్ చార్జింగ్, 30 వాట్ల వైర్ లెస్ చార్జింగ్ మద్దతుతో 6000 ఎంఏహెచ్ కెపాసిటీ గల బ్యాటరీ, వివో ఎక్స్200 ఫోన్ 90 వాట్ల వైర్డ్ ఫాస్ట్ చార్జింగ్ మద్దతుతో 5800 ఎంఏహెచ్ కెపాసిటీ గల బ్యాటరీ ఉంటాయి.

కేవలం రూ.50 పెట్టుబడితో చేతికి రూ.35 లక్షలు అద్భుతమైన ప్లాన్!



ప్రజలు తమ డబ్బును సురక్షితమైన, మెరుగైన రాబడి పథకాలలో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. పోస్ట్ ఆఫీస్ అటువంటి పథకం గ్రామ సురక్ష యోజన. ఈ పథకంలో మీరు రోజుకు కేవలం.. ఇండియా పోస్ట్ ఆఫీస్ అనేక రకాల పొదుపు పథకాలను నిర్వహిస్తోంది. పోస్టాఫీసు పథకాల్లో పెట్టుబడి పెట్టి లక్షలాది మంది మంచి రాబడులు పొందుతున్నారు. అందుకే ప్రజలు పోస్టాఫీసు పథకాల్లో డబ్బును పెట్టుబడి పెడతారు. పోస్టాఫీసులో డబ్బు పెట్టుబడి పెట్టడం రిస్క్ ఫ్రీగా పరిగణిస్తారు.

ఇండియా పోస్ట్ ఆఫీస్ అనేక రకాల పొదుపు పథకాలను నిర్వహిస్తోంది. పోస్టాఫీసు పథకాల్లో పెట్టుబడి పెట్టి లక్షలాది మంది మంచి రాబడులు పొందుతున్నారు. అందుకే ప్రజలు పోస్టాఫీసు పథకాల్లో డబ్బును పెట్టుబడి పెడతారు. పోస్టాఫీసులో డబ్బు పెట్టుబడి పెట్టడం రిస్క్ ఫ్రీగా పరిగణిస్తారు.

1 / 5

ప్రజలు తమ డబ్బును సురక్షితమైన, మెరుగైన రాబడి పథకాలలో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. పోస్ట్ ఆఫీస్ అటువంటి పథకం గ్రామ సురక్ష యోజన. ఈ పథకంలో మీరు రోజుకు కేవలం రూ. 50 ఆదా చేయడం ద్వారా రూ. 35 లక్షల రాబడిని పొందవచ్చు. ప్రజలు తమ డబ్బును సురక్షితమైన, మెరుగైన రాబడి పథకాలలో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. పోస్ట్ ఆఫీస్ అటువంటి పథకం గ్రామ సురక్ష యోజన. ఈ పథకంలో మీరు రోజుకు కేవలం రూ. 50 ఆదా చేయడం ద్వారా రూ. 35 లక్షల రాబడిని పొందవచ్చు.

2 / 5

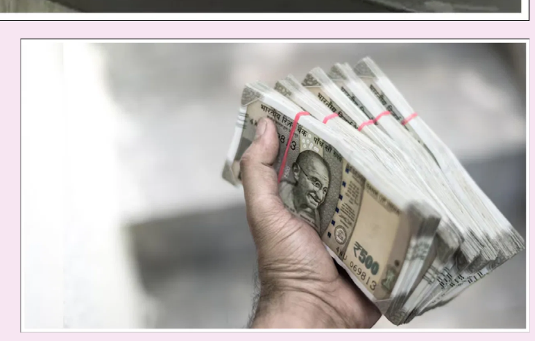
గ్రామ్ సురక్ష యోజన గ్రామీణ పోస్టల్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ పథకంలో ఒక భాగం. ఈ బీమా పాలసీ దేశంలోని గ్రామీణ ప్రజల కోసం 1995 సంవత్సరంలో ప్రారంభించారు. గ్రామ్ సురక్ష యోజన గ్రామీణ పోస్టల్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ పథకంలో ఒక భాగం. ఈ బీమా పాలసీ దేశంలోని గ్రామీణ ప్రజల కోసం 1995 సంవత్సరంలో ప్రారంభించారు.

3 / 5

గ్రామ సురక్ష యోజనలో 19 నుండి 55 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్నవారు పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. ఈ పథకంలో 10 వేల రూపాయల నుండి 10 లక్షల రూపాయల వరకు పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. ప్రీమియం చెల్లించడానికి అనేక ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గ్రామ సురక్ష యోజనలో 19 నుండి 55 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్నవారు పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. ఈ పథకంలో 10 వేల రూపాయల నుండి 10 లక్షల రూపాయల వరకు పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. ప్రీమియం చెల్లించడానికి అనేక ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

4 / 5

మీరు ప్రీమియంను నెలవారీ, త్రైమాసికం, అర్ధ సంవత్సరం, వార్షికంగా చెల్లించవచ్చు. గ్రామ సురక్ష యోజన గురించి అందించిన సమాచారం ప్రకారం, ఈ పథకంలో ఒక వ్యక్తి నెలకు రూ. 1,515 అంటే రోజుకు కేవలం రూ. 50 పెట్టుబడి పెడితే, అతను రూ. 35 లక్షల వరకు పొందవచ్చు. మీరు 19 సంవత్సరాల వయస్సులో గ్రామ సురక్ష యోజనను కొనుగోలు చేస్తే, 60 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పెట్టుబడి పెట్టడం వలన మీకు 34.60 లక్షల రాబడి లభిస్తుంది. మీరు ప్రీమియంను నెలవారీ,



త్రైమాసికం, అర్ధ సంవత్సరం, వార్షికంగా చెల్లించవచ్చు. గ్రామ సురక్ష యోజన గురించి అందించిన సమాచారం ప్రకారం, ఈ పథకంలో ఒక వ్యక్తి నెలకు రూ. 1,515 అంటే రోజుకు కేవలం రూ. 50 పెట్టుబడి పెడితే, అతను రూ. 35 లక్షల వరకు పొందవచ్చు. మీరు 19 సంవత్సరాల వయస్సులో గ్రామ సురక్ష యోజనను కొనుగోలు చేస్తే, 60 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పెట్టుబడి పెట్టడం వలన మీకు 34.60 లక్షల రాబడి లభిస్తుంది.

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