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 : 232 | శుక్రవారం 21 - 03 - 2025 | ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ | అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ | పేజీలు : 08 | వెల : 2 రూ/-

రేవంత్ రెడ్డి పాపమే రైతన్నకు శాపంలా మారింది

- తెలంగాణ వ్యాప్తంగా పంటలు ఎండుతున్నాయి అంటే కాలం తెచ్చిన కరువు కాదు
- కాంగ్రెస్ తెచ్చిన కరువే కారణమని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్
- రైతులకు రావాల్సిన 37 వేల కోట్ల రూపాయలు రాహుల్ గాంధీ ప్రియాంక గాంధీ ఖర్గే ఖాతాల్లో టింగు టింగు మనీ పడుతున్నాయి
- కాంగ్రెస్ సన్నాసులను నమ్మితే రైతుబంధుకి రామ్ రామ్ కేసీఆర్ ముందే చెప్పిండు
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

నెల రోజుల్లో గ్రూప్-1, గ్రూప్-2, గ్రూప్-3 ఉద్యోగాల నియామకాలు

- రవీంద్ర భారతిలో 'ప్రజా పాలనలో కొలువుల పండుగ' కార్యక్రమం
- గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీరాజ్, పురపాలక శాఖల్లో 922 మందికి కారుణ్య నియామక పత్రాలు
- 'బిల్డ్ నౌ పోర్టల్' ప్రారంభించిన సీఎం
- సీఎం పదవి చేపట్టడం కన్నా జడ్పీటీసీగా గెలిచినప్పుడే ఎక్కువ ఆనందం
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

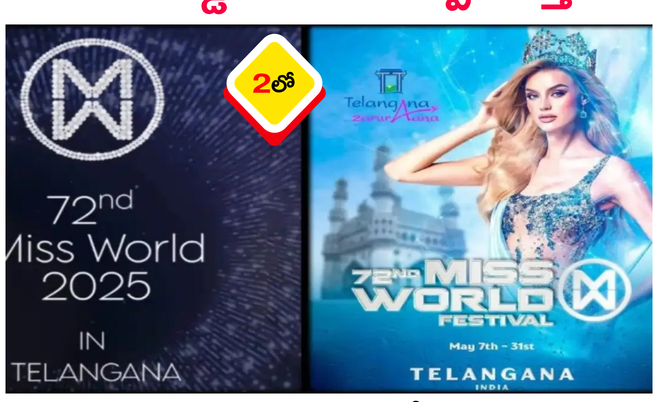
సీఎం పదవి చేపట్టడం కన్నా జడ్పీటీసీగా గెలిచినప్పుడే ఎక్కువ ఆనందం కలిగిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మొదటిసారిగా వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. హైదరాబాద్ రవీంద్ర భారతిలో నిర్వహించిన 'ప్రజా పాలనలో కొలువుల పండుగ' కార్యక్రమంలో పాల్గొని 'బిల్డ్ నౌ పోర్టల్'ను ఆయన ప్రారంభించారు. గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీరాజ్, పురపాలక శాఖల్లో కారుణ్య నియామకాలకు సంబంధించి 922 మందికి నియామక పత్రాలు సీఎం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడారు. కారుణ్య నియామకాలు క్రమం తప్పకుండా చేపట్టాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనని స్పష్టం చేశారు.ఏడాదిలోనే 59,000 ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం : కారుణ్య నియామకాలు మీ హక్కు అని, గత ప్రభుత్వం కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టకపోవడం వల్ల మీరు పది సంవత్సరాలు నష్టపోయారని సీఎం

- మిగతా 2 లో

హైదరాబాద్ మహానగరానికి మహర్దశ!

- హైదరాబాద్ సిటీలో మౌలిక సదుపాయాలు, ట్రాఫిక్ క్రమబద్దీకరణలో భాగంగా హెచ్ సిటీ ప్రణాళిక
- కొత్తగా 31 ఫ్లై ఓవర్ల నిర్మాణం 17 అండర్ పాస్లు ఏర్పాటు చేయనుంది
- నగరంలోని 10 రహదారుల విస్తరణ
- 150 కోట్ల రూపాయలతో హైదరాబాద్ సిటీ సుందరీకరణ పనులు
- ఆర్థిక మంత్రి భట్టి విక్రమార్క

తెలంగాణ సంస్కృతి ప్రతిబింబించేలా మిస్ వరల్డ్ పోటీలు నిర్వహిస్తాం



- ★ మే నెలలో మిస్ వరల్డ్ పోటీలను తెలంగాణ సంస్కృతి ప్రతిబింబించేలా నిర్వహిస్తాన్నారు
- ★ స్మితా సబర్వాల్

ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో భారీ ఎన్‌కౌంటర్

- రెండు వేర్వేరు ఎన్‌కౌంటర్లలో 22 మంది నక్సల్స్ హతం!
- ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో భద్రతా బలగాలు,
- మావోయిస్టులకు మధ్య ఎదురుకాల్పులు
- ఘటనాస్థలిలో 18 మంది నక్సల్స్ మృతదేహాలతో పాటు తుపాకులు, పేలుడు పదార్థాలను స్వాధీనం
- ఎదురుకాల్పుల్లో ఓ జవాను కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయ్యారు

గాజాపై ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులు.. 70 మంది మృతి!

- ఇజ్రాయెల్ మరోసారి వైమానిక దాడులతో గాజాపై విరుచుకుపడింది
- ఇటీవల ఇజ్రాయెల్ జరిపిన భీకర దాడుల్లో 400 మందికి పైగా మృతి
- మృతుల్లో చిన్నారులు, మహిళలే ఎక్కువమంది
- ఇందుకు తగిన మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తోందని మిలిటెంట్ సంస్థ హెచ్చరిక

2026 నాటికి మావోయిస్టు రహితంగా భారత్

- ఛత్తీస్‌గఢ్ ఎన్‌కౌంటర్లపై అమిత్ షా
- 2026 మార్చి 31 నాటికి మావోయిస్టు రహిత దేశంగా భారత్ మారుతుందని అని 'ఎక్స్' (ట్విటర్) వేదికగా అమిత్ షా
- మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం నక్సలైట్ల పట్ల కఠిన వైఖరి
- అన్ని విధాలుగా సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నా కొందరు నక్సలైట్లు లొంగిపోవడం లేదు

మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావుకు హైకోర్టులో ఊరట

- ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టేయాలని హైకోర్టులో పిటిషన్
- ఆ కేసులో ఎఫ్ఐఆర్ కొట్టేసిన న్యాయస్థానం
- ఫోన్‌ట్యాపింగ్ కేసులో ఎఫ్ఐఆర్ కొట్టేసిన హైకోర్టు
- ఫోన్ ట్యాపింగ్ చేయడంతో పాటు ఇబ్బందులకు గురి చేశారని ఫిర్యాదు

మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావుకు హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. పంజాగుట్ట పీఎస్‌లో నమోదైన ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసును కొట్టివేస్తూ న్యాయమూర్తి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి చక్రధర్ గౌడ్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు గతేడాది డిసెంబర్‌లో పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్‌లో హరీశ్ రావు,

- మిగతా 2 లో

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో భారీ ఎన్‌కౌంటర్

ఛత్తీస్‌గఢ్ బీజాపుర్ అడవులు మరోసారి కాల్పుల మోతతో దద్దరిల్లాయి. భద్రతా బలగాలు, మావోయిస్టులకు మధ్య జరిగిన రెండు వేర్వేరు ఎన్‌కౌంటర్లలో 22 మంది నక్సలైట్లు హతమయ్యారు. బీజాపుర్?లో 18మంది, కాంకెర్ ప్రాంతంలో నలుగురు మావోయిస్టులు మరణించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ ఎదురుకాల్పుల్లో జిల్లా రిజర్వ్ గార్డ్‌కు చెందిన ఒక జవాను అమరుడైనట్లు పేర్కొన్నారు.బీజాపుర్ - దంతెవాడ జిల్లాల సరిహద్దులో ఉన్న గంగలూరు పరిధి అండ్రి అడవుల్లో పెద్దఎత్తున మావోయిస్టులు ఉన్నారనే సమాచారం వచ్చింది. దీంతో జిల్లాల నుంచి సంయుక్త బలగాలు గురువారం ఉదయం 7గంటల నుంచి అడవుల్లో కూంబింగ్ ఆపరేషన్ చేపట్టాయి. ఈక్రమంలో ఇరువర్గాల మధ్య భారీ ఎదురుకాల్పులు జరుగుతున్నాయి. ఈ కాల్పుల్లో మావోయిస్టులకు భారీ నష్టం వాటిల్లినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ కాల్పుల్లో మావోయిస్టులకు భారీనష్టం వాటిల్లినట్లు అధికారులు వివరించారు. ఘటనాస్థలిలో 18 మంది నక్సల్స్ మృతదేహాలతో పాటు తుపాకులు, పేలుడు పదార్థాలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. బీజాపుర్ ఎదురుకాల్పుల్లో ఓ జవాను కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.ఇక, ఇదే సమయంలో కాంకెర్ జిల్లాలోనూఎన్‌కౌంటర్ జరిగింది. ఇక్కడ డీఆర్‌జీ, బీఎస్‌ఎఫ్ సిబ్బంది సంయుక్తంగా జరిపిన ఆపరేషన్‌లో నలుగురు మావోయిస్టులు హతమయ్యారు. రెండు జిల్లాల్లోనూ ప్రస్తుతం యాంటీ-నక్సల్స్ ఆపరేషన్ కొనసాగుతోందని అధికారులు తెలిపారు. మరణాల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం.

మహానగరానికి మహర్దశ!

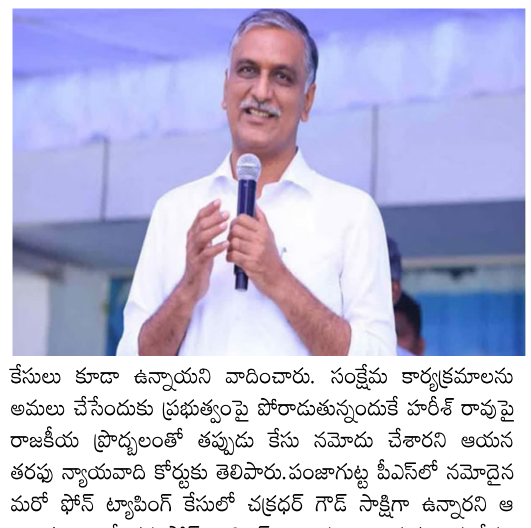
తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్ మహానగరానికి మహర్దశ సంతరించుకోనుంది. విస్తరిస్తున్న నగరంలో ట్రాఫిక్ సమస్య రోజురోజుకూ పెరిగిపోతోంది.ట్రాఫిక్ రద్దీ కారణంగా నగరవాసులు నిత్యం అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. హైదరాబాద్ సిటీలో మౌలిక సదుపాయాలు, ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణలో భాగంగా హెచ్ సిటీ ప్రణాళిక తీసుకొచ్చింది. బడ్జెట్ ప్రసంగంలో ఈ ప్రణాళికకు సంబంధించిన వివరాలను ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కవెల్లడించారు. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా కొత్తగా 31 ఫ్లై ఓవర్లు నిర్మించనున్నట్లు ఆర్థిక మంత్రి భట్టి వెల్లడించారు. అంతేకాకుండా 17 అండర్ పాస్లు కూడా ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు వివరించారు. వీటితోపాటు నగరంలోని 10 రహదారులను విస్తరించి ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. రూ.7 వేల 032 కోట్ల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో పనులు ప్రారంభించబోతున్నామని ఈ మేరకు అసెంబ్లీ సభా వేదికగా బడ్జెట్ స్పీచ్ లో వివరించారు. వీటికి తోడు మరో 150 కోట్ల రూపాయలతో హైదరాబాద్ సిటీ సుందరీకరణ పనులు కూడా ప్రారంభించినట్లు వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ సిటీ భవిష్యత్ అవసరాలు, రాబోయే రోజుల్లో పెరగనున్న బైక్స్, కార్లు, ఇతర వాహనాల రద్దీకి అనుగుణంగా రేవంత్ సర్కార్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.

2026 నాటికి మావోయిస్టు రహితంగా భారత్

ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో జరిగిన కాల్పుల్లో 22 మావోయిస్టులు మృతి చెందిన ఘటనపై కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా స్పందించారు. భారత్‌ను నక్సల్ రహిత దేశంగా మార్చేందుకు చేపట్టిన ఆపరేషన్‌లో ఇది మరో పెద్ద విజయమని అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం నక్సలైట్ల పట్ల కఠిన వైఖరి అవలంబిస్తోందని పేర్కొన్నారు."అన్ని విధాలుగా సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నా కొందరు నక్సలైట్లు లొంగిపోవడం లేదు. అలాంటి వారి పట్ల మోదీ సర్కార్ కఠిన వైఖరి అవలంబిస్తోంది. ఈనాడు మన సైనికులు 'నక్సల్ ముక్త్ భారత్ అభియాన్' దిశలో మరో పెద్ద విజయాన్ని సాధించారు. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని బీజాపూర్, కాంకెర్‌లలో మన భద్రతా దళాలు నిర్వహించిన రెండు వేర్వేరు ఆపరేషన్లలో 22 మంది నక్సలైట్లు హతమయ్యారు. 2026 మార్చి 31 నాటికి దేశం మావోయిస్టు రహితంగా మారుతుంది" అని 'ఎక్స్' (ట్విటర్) వేదికగా అమిత్ షా పేర్కొన్నారు.కాగా.. ఒకే రోజు బీజాపూర్, కాంకెర్ జిల్లాల్లో జరిగిన వేర్వేరు ఎన్‌కౌంటర్లు జరిగాయి. ఈ కాల్పుల్లో 22 మంది నక్సలైట్లు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఎదురు కాల్పుల్లో ఓ జవాను అమరుడయ్యారు. ఈ విషయాన్ని అధికారులు వెల్లడించారు. బీజాపుర్ - దంతెవాడ జిల్లాల సరిహద్దులో ఉన్న గంగలూరు పరిధి అండ్రి అడవుల్లో నక్సల్స్ నక్కినట్లు నిఘా సమాచారం వచ్చింది. దీంతో జిల్లాల నుంచి సంయుక్త బలగాలు గురువారం ఉదయం నుంచి అడవుల్లో కూంబింగ్ ఆపరేషన్ చేపట్టాయి. ఈక్రమంలో ఇరువర్గాల మధ్య భారీ ఎదురుకాల్పులు జరిగాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే స్పందించిన అమిత్ షా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావుకు హైకోర్టులో ఊరట

మొదటిపేజీ తరువాయి



మాజీ డీసీపీ రాధాకిషన్ రావులపై కేసు నమోదైంది. ఫోన్ ట్యాపింగ్ చేయడంతో పాటు ఇబ్బందులకు గురి చేశారని చక్రధర్ గౌడ్ తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో అధికారంలో ఉన్న హరీశ్ రావు ఆదేశాల మేరకు ఇంటెలిజెన్స్ అధికారులు ఫోన్‌ను ట్యాపింగ్ చేసినట్లు ఆయన తన కంప్లైంట్‌లో పేర్కొన్నారు. దీంతో పోలీసులు హరీశ్ రావును ప్రధాన నిందితుడిగా మాజీ డీసీపీ రాధాకిషన్ రావును రెండో నిందితుడిగా చేర్చారు.ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టేయాలని హైకోర్టులో పిటిషన్ : ఈ ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టివేయాలని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. రెండో నిందితుడిగా ఉన్న రాధాకిషన్ రావు కూడా వేరుగా మరో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ రెండు పిటిషన్లపై హైకోర్టులో ఇది వరకే వాదనలు ముగిశాయి. రాజకీయ కక్షల కారణంగానే మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావుపై తప్పుడు కేసు నమోదు చేశారని ఆయన తరఫు న్యాయవాది కోర్టుకు తెలిపారు. పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసిన చక్రధర్ గౌడ్‌కు నేరచరిత్ర ఉందని అతనిపై గతంలో పలు కేసులు కూడా ఉన్నాయని వాదించారు. సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేసేందుకు ప్రభుత్వంపై పోరాడుతున్నందుకే హరీశ్ రావుపై రాజకీయ ప్రాద్బలంతో తప్పుడు కేసు నమోదు చేశారని ఆయన తరఫు న్యాయవాది కోర్టుకు తెలిపారు.పంజాగుట్ట పీఎస్‌లో నమోదైన మరో ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో చక్రధర్ గౌడ్ సాక్షిగా ఉన్నారని ఆ వాంగ్మూలంలో తన పోన్ టాపింగ్ అయినట్లు ఎందుకు చెప్పలేదని మాజీ డీసీపీ రాధాకిషన్ రావు తరఫు న్యాయవాది ఉమామహేశ్వర్ రావు కోర్టుకు తెలిపారు. మొదటి ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో రాధాకిషన్ రావు 10 నెలల పాటు రిమాండ్ ఖైదీగా ఉండి హైకోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేస్తే ఇటీవలే విడుదలయ్యారన్నారు. రాధాకిషన్ రావును మరోసారి అరెస్ట్ చేయాలనే దురుద్దేశంతోనే పోలీసులు తప్పుడు కేసు నమోదు చేశారని ఉమామాహేశ్వర్ రావు వాదించారు.హైకోర్టులో మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావుకు ఊరట : చక్రధర్ గౌడ్ ఫోన్ ట్యాపింగ్ అయినట్లు ఆపిల్ కంపెనీ నుంచి సందేశం వచ్చిందని పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ కోర్టుకు తెలిపారు. అధికారాన్ని ఉపయోగించుకొని చక్రధర్ గౌడ్?పై హరీశ్ రావు, రాధాకిషన్ రావులు తప్పుడు కేసులు నమోదు చేసి ఇబ్బందులకు గురిచేశారన్నారు. ఈ కేసులో దర్యాప్తు చేస్తే ఎన్నో అంశాలు వెలుగులోకి వస్తాయని హరీశ్? రావు, రాధాకిషన్ రావుల పిటిషన్లకు విచారణార్హత లేదని పీపీ వాదించారు. ఇరువైపుల వాదనలు ముగియడంతో తీర్పు రిజర్వు చేసిన హైకోర్టు ఈ రోజు తీర్పు వెలువరించింది. మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు, రాధాకిషన్ రావులపై నమోదైన ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టివేస్తూ తీర్పు వెలువరించింది.

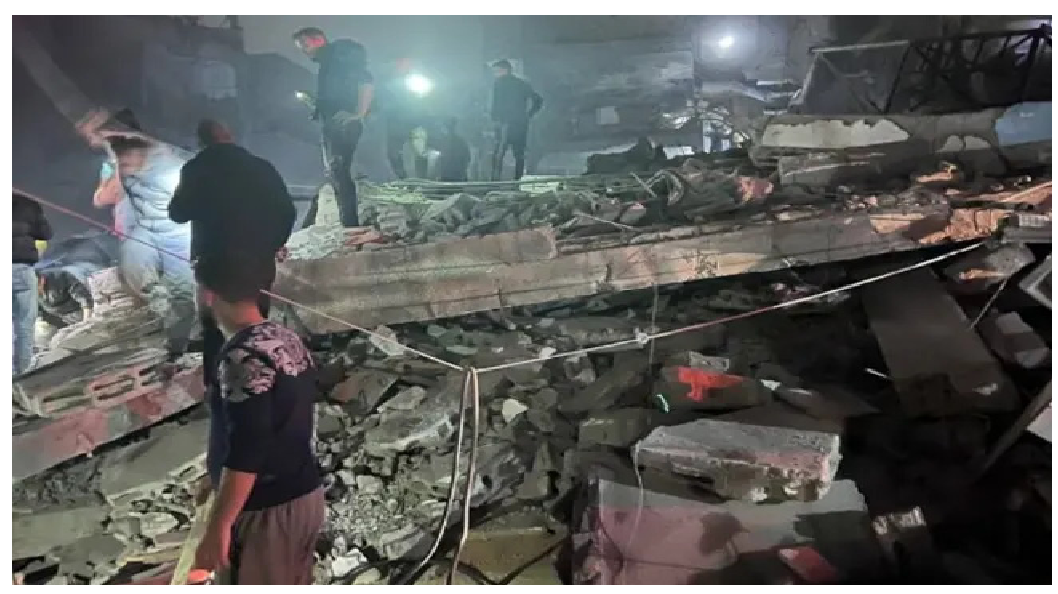
రేవంత్ రెడ్డి పాపమే రైతన్నకు శాపంలా మారింది

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఇవాళ తెలంగాణ వ్యాప్తంగా పంటలు ఎండుతున్నాయి అంటే కాలం తెచ్చిన కరువు కాదు కాంగ్రెస్ తెచ్చిన కరువే కారణమని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. రేవంత్ రెడ్డి పాపమే రైతన్నకు శాపంలా మారిందని పేర్కొన్నారు. సూర్యాపేటలో ఏర్పాటు చేసిన బీఆర్ఎస్ మీటింగ్‌లో కేటీఆర్ పాల్గొని ప్రసంగించారు.రైతులకు రావాల్సిన 37 వేల కోట్ల రూపాయలు ఢిల్లీలో రాహుల్ గాంధీ ప్రియాంక గాంధీ ఖర్గే ఖాతాల్లో టింగు టింగు మనీ పడుతున్నాయి. కేసీఆర్ కాంగ్రెస్ సన్నాసులను నమ్మితే రైతుబంధుకి రామ్ రామ్ అయితదని ముందే చెప్పిండు. అదే ఇవాళ జరిగింది. నీళ్ల మంత్రి నల్లగొండలోనే ఉన్నా చుక్కనీరు తేలేకపోతున్నారు. ఎస్ఎల్బీసీ ప్రమాదం జరిగితే ఒక మంత్రి పోయి చాపల కూర చేపించుకొని తిన్నాడు అని కేటీఆర్ విమర్శించారు.అధికారం మాత్రమే పోయింది ప్రజల్లో అభిమానం మాత్రం అలాగే ఉంది. చీకటిని చూస్తేనే వెలుగు విలువ తెలుస్తుంది గాడిదని చూస్తేనే గుర్రం విలువ తెలుస్తుంది. అట్లనే కాంగ్రెస్ కంచర గాడిదలను చూసిన తర్వాతనే ప్రజలకు కేసీఆర్ గొప్పతనం తెలిసి వచ్చింది. కేసీఆర్ ఉన్నప్పుడు వచ్చిన నీళ్లు కాంగ్రెస్ ఉన్నప్పుడు ఎందుకు రావడం లేదని అడిగితే ఏ ఒక్క కాంగ్రెస్ నేత సమాధానం చెప్పడం లేదు. కేసీఆర్ కట్టిన కాళేశ్వరం నుంచి నీళ్ళు రాకపోతే మరిప్పుడు కాంగ్రెస్ కట్టిన ఎస్సారెస్పీ నుంచి నీళ్లు ఎందుకు రావడం లేదు. కేసీఆర్ మీద ఉన్న గుడ్డి ద్వేషంతో మేడిగడ్డ చిన్న పర్రెను రిపేరు చేయించకుండా గోదావరి నీళ్లను ఆంధ్రకు వదిలేస్తున్నారు. కృష్ణానదిలో 36 శాతం నీళ్లను కేసీఆర్ ప్రభుత్వం వాడుకుంది. కానీ ఈ కాంగ్రెస్ సన్నాసుల ప్రభుత్వం 24 శాతం నీళ్లను కూడా వాడుకోలేదు. నీళ్లు వాడుకునే తెలివి లేదు. నీటిని పొదుపు చేసుకునే తెలివి లేదు. చెరువులనునింపే తెలివి లేదు. భూగర్భ జలాలను పెంచే తెలివి లేదు అని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు.కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలను బిజెపి ప్రశ్నించదు. బడే భాయ్ మోడీ చోటే బాయ్ రేవంత్ మధ్య ఆ అండర్‌స్టాండింగ్ ఉంది. తెలంగాణకు గొంతుగా బిఆర్ఎస్ ఉండొద్దని కాంగ్రెస్ బీజేపీల ఉమ్మడి లక్ష్యం. కేసీఆర్ తెలంగాణ పక్షం కాంగ్రెస్ బిజెపి ఢిల్లీ పక్షం. రేవంత్ రెడ్డి అవినీతిని ఆధారాలతో సహా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించిన ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్య తీసుకోవడం లేదు. ఒక్కొక్క గ్రామం నుంచి బండ్లు కట్టుకుని వరంగల్ సభకు సూర్యాపేట, ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా నుంచి ప్రజలు తరలి రావాలి. కాంగ్రెస్, బిజెపి గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెత్తించాల్సిన సందర్భం ఏప్రిల్ 27.. రొక్కసారి గులాబీ సైన్యం కదం తొక్కాలి అని కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు.

గాజాపై ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులు.. 70 మంది మృతి!

మొదటిపేజీ తరువాయి



ఇజ్రాయెల్- హమాస్‌ల మధ్య ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో పశ్చిమాసియా మళ్లీ రణరంగంగా మారింది. ఇటీవల ఇజ్రాయెల్ జరిపిన భీకర దాడుల్లో 400 మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా టెల్‌అవీవ్ దళాలు మరోసారి వైమానిక దాడులతో విరుచుకుపడ్డాయి. ఈ దాడుల్లో అనేకమంది మృతి చెందినట్లు తెలుస్తోంది.గురువారం ఉదయం గాజాపై ఐడీఎఫ్ వైమానిక దాడులు చేసింది. ఈ దాడుల్లో దాదాపు 70 మంది మృతి చెందినట్లు స్థానిక అధికారులు తెలిపారు. ఇందులో ఓ మహిళతో సహా అనేక మంది చిన్నారులు ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. ఇక, ఇజ్రాయెల్ రక్షణమంత్రి కాట్జ్ గాజాకు తీవ్ర హెచ్చరికలు చేశారు. బందీలందరినీ తిరిగివ్వడానికి ఇదే చివరి అవకాశమని లేకుంటే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు.. నెట్జారిమ్ నడవాలో కొంత భూభాగాన్ని టెల్‌అవీవ్ స్వాధీనం చేసుకుంది. ఇక్కడినుంచి పాలస్తీనావాసుల కదలికలను నియంత్రించే వెసులుబాటు దానికి దక్కింది.

గాజాలో ఐరాస అతిథిగృహంపై దాడి

గాజాపై ఇజ్రాయెల్ భీకర దాడులు చేసింది. ఈ దాడుల్లో 400 మందికి పైగా మృతిచెందగా.. అనేకమంది గాయపడ్డారు. మృతుల్లో చిన్నారులు, మహిళలే ఎక్కువమంది ఉన్నారు. ఇజ్రాయెల్-హమాస్‌ల మధ్య తొలిదశ కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ముగిసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఒప్పందంలో మార్పులు చేయడానికి హమాస్ తిరస్కరించడంతోనే దాడులకు ఆదేశించానని ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని నెతన్యాహు తెలిపారు. బందీలను విడుదల చేయడానికి హమాస్ పదేపదే నిరాకరిస్తోందని, యుద్ధ లక్ష్యాలను సాధించడానికి గాజాలోని హమాస్ స్థావరాలే లక్ష్యంగా ఐడీఎఫ్ దాడులు చేస్తోందని ఆయన ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. ఇజ్రాయెల్ ఇప్పటినుంచి హమాస్‌కు వ్యతిరేకంగా చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు. ఈ దాడులను హమాస్ తీవ్రంగా ఖండించింది. టెల్‌అవీవ్ కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘించి బందీల ప్రాణాలను ప్రమాదంలో పడేసిందని పేర్కొంది. ఇందుకు తగిన మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తోందని మిలిటెంట్ సంస్థ హెచ్చరించింది.

నెల రోజుల్లో గ్రూప్-1, గ్రూప్-2, గ్రూప్-3 ఉద్యోగాల నియామకాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

రేవంత్ అన్నారు. జాబ్ క్యాలెండర్‌తో పాటుగా కారుణ్య నియామకాలు కూడా ఇవ్వాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో నిరుద్యోగుల పాత్ర మరువలేనిదని గుర్తు చేశారు. స్వరాష్ట్రం వచ్చినా నిరుద్యోగుల కల నెరవేరలేదని, పేదలు, బడుగుబలహీన వర్గాలవారే పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతారని, నిరుద్యోగుల బాధలను ప్రజా ప్రభుత్వం గుర్తించిందని, అందుకే ఏడాదిలోనే 59,000 ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని తెలిపారు.బిల్డ్‌నౌ వెబ్‌సైట్లో అప్లై చేయాల్సిందే : నిరుద్యోగులను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్లే బీఆర్ఎస్ ఓడిపోయిందని, తమకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వని మీకు ఉద్యోగాలు ఎందుకని నిరుద్యోగులు బీఆర్?ఎస్?ను ఓడించారని అన్నారు. కారుణ్య నియామకాలపై మాట్లాడే హక్కు బీఆర్?ఎస్?కు లేదని, నిరుద్యోగుల బాధలు తనకు తెలుసని అన్నారు. ఉద్యోగ ఖాళీలను పెండింగ్ పెట్టొద్దని ఆదేశాలిచ్చానని, పరీక్షలు నిర్వహించి నెల వ్యవధిలోనే ఫలితాలు ఇచ్చామని, 30, 40 రోజుల్లో గ్రూప్-1, గ్రూప్-2, గ్రూప్-3 ఉద్యోగాల నియామకాలు పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఉద్యోగాలు ఇచ్చినా ప్రతిపక్షాలు అడ్డుకుంటు న్నాయని తెలిపారు. గతంలో పేదలకు వేరుగా పెద్దలకు వేరుగా నిర్మాణ అనుమతులు ఉండేవని, ఇప్పుడు ఎంత పెద్దోడైనా బిల్డ్ నౌ వెబ్‌సైట్లో అప్లై చేయాల్సిందేనని సీఎం స్పష్టం చేశారు.నిన్ననే మెక్‌డొనాల్డ్ కంపెనీ వచ్చింది : ఏపీలో టీటీడీ ఉంటే, మనకు వైటీడీ ఉందని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రతిసారీ దర్శనాల కోసం వాళ్లను అడుక్కోవడం ఎందుకని, మనకు యాదగిరిగుట్ట లేదా భద్రాచలం లేదా అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణకు అద్భుతమైన సాంస్కృతిక వారసత్వం ఉందని, మన ప్రాంతాలను మనం అభివృద్ధి చేసుకోవాలని తెలిపారు. సిలికాన్‌వాలీయే ఇప్పుడు తెలంగాణవైపు చూస్తోందని, నిన్ననే మెక్‌డొనాల్డ్ కంపెనీ వచ్చిందని వెల్లడించారు."గత ప్రభుత్వంలో కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టలేదు.కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టకపోవడం వల్ల మీరు పదేళ్లు నష్ట పోయారు. కారుణ్య నియామకాలు అనేవి క్రమం తప్పకుండా ప్రభుత్వం చేపట్టాల్సిన బాధ్యత. జాబ్ క్యాలెండర్‌తో పాటుగా కారుణ్య నియామకాలు కూడా ఇవ్వాల్సిందే. ఉద్యోగ ఖాళీలను పెండింగ్ పెట్టొద్దని ఆదేశాలిచ్చాను. పరీక్షలు నిర్వహించి నెల వ్యవధిలోనే ఫలితాలు ఇచ్చాం. 30, 40 రోజుల్లో గ్రూప్-1, గ్రూప్-2, గ్రూప్-3 ఉద్యోగాల నియామకాలు పూర్తి చేస్తాం"- రేవంత్ రెడ్డి, సీఎం

తెలంగాణ సంస్కృతి ప్రతిబింబించేలా మిస్ వరల్డ్ పోటీలు నిర్వహిస్తాం

మే నెలలో మిస్ వరల్డ్ పోటీలను తెలంగాణ సంస్కృతి ప్రతిబింబించేలా నిర్వహిస్తామని పర్యాటక శాఖ కార్యదర్శి స్మితా సబర్వాల్ అన్నారు. మిస్ వరల్డ్ పోటీల నిర్వహణపై ఆమె మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ త్రిలింగ దేశంగా ప్రాముఖ్యత కలిగిందని, ఈ ప్రాంతానికి 2,500 ఏళ్ల చరిత్ర ఉందని తెలిపారు. రాష్ట్రం ఏర్పడిన 11 ఏళ్లలో ఎంతో వృద్ధి సాధించినట్లు చెప్పారు.రామప్ప, వేయి స్తంభాల గుడి, చార్మినార్, గోల్కొండ కోటలాంటి అద్భుతమైన కట్టడాలు ఉన్నాయని అన్నారు. మెడికల్ టూరిజంలో తెలంగాణకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉందని గుర్తు చేశారు. సినిమా, ఆహార రంగాల్లో తెలంగాణ పెట్టింది పేరని స్మితా సబర్వాల్ తెలిపారు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక

మైనార్టీ అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక కార్యాచరణ

ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సదుపాయాలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

ముస్లిమ్ సోదరులకు అడ్వాన్స్ రంజాన్ పండుగ శుభాకాంక్షలు

తెలిపి ఇఫ్తార్ విందు లో పాల్గొన్న మంత్రి సీతక్క

ఏటూరునాగారం : తెలంగాణా సేన న్యూస్, 20 : మైనార్టీల సంక్షేమ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించిందని, ముస్లింల కోసం ప్రవేశపెట్టిన పథకాలను అర్హులైన వారు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని రాష్ట్ర పంచాయితి రాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క అన్నారు. రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకొని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లీలా గార్డెన్లో ఏర్పాటు చేసిన విందు కార్యక్రమంలో మంత్రితో పాటు జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టి.ఎస్. ఎస్ పి షభరిష్ పాల్గొన్నారు.బుధవారం సాయంత్రం ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించిన అనంతరం మంత్రి సీతక్క ముస్లిం సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ముస్లిం సోదరులను అన్ని రంగాల్లో రాణించడానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించారని, ముఖ్యంగా పలు రంగంలో ప్రతిభ చాటిన యువతి యువకులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ముస్లిం మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణించడానికి ప్రత్యేక ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముందుకు పోతుందని, ప్రభుత్వం కలిపిస్తున్న అవకాశాలను అన్ని వర్గాల ముస్లింలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ముస్లింలకు రంజాన్ పండుగ ఎంతో పవిత్రమైనదని, నెలరోజులపాటు ఉపవాస దీక్షలు చేయడం చెప్పుకోదగ్గ విషయమని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమములో అదనపు కలెక్టర్ సి హెచ్ మహేందర్ జి, సంపత్ రావు, గ్రంధాలయ సంస్థ చైర్మన్ రవి చందర్, ఆర్డీఓ వెంకటేష్, మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి రవీందర్ రెడ్డి, డి పి ఆర్ ఓ రఫీక్, డి పి ఓ దేవ్ రాజ్, ముస్లిం మత పెద్దలు, ప్రజా ప్రతినిధులు, ముస్లిం మతస్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి:ఎమ్మెల్యే రేవూరి

వరంగల్, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిరుద్యోగ యువత కొరకు చేపట్టిన రాజీవ్ యువ వికాసం పథకాన్ని అర్హులైన నిరుద్యోగులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి కోరారు.గురువారం హనుమకొండ భవాని నగర్ ఎమ్మెల్యే గారి నివాసంలో పరకాల యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు శ్రీ మాదాసి శ్రీధర్ గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రాజీవ్ యువ వికాసం పథకంపై అవగాహన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా పరకాల శాసనసభ్యులు శ్రీ రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ పరకాల నియోజకవర్గ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ నిరుద్యోగ యువత రాజీవ్ యువ వికాసం పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు సాధించాలని అన్నారు. నూతనంగా ఎన్నికైన యూత్ సభ్యులకు ఎంఎల్ఏ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కష్టపడి పని చేసినప్పుడే గుర్తింపు లభిస్తుందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను యువత ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకువెళ్లాలని, అలాగే టిఆర్ఎస్ బిజెపి నాయకులు చేస్తున్న అసత్యపు ప్రచారాలను తిప్పి కొట్టాలని సూచించారు.రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం ద్వారా రాష్ట్రంలో 5 లక్షల మంది యువతకు స్వయం ఉపాధి అవకాశం కల్పించబోతున్న సందర్భంగా ధన్యవాదాలు తీర్మానం తెలుపుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారికి ,ఉప ముఖ్యమంత్రి శ్రీ బట్టి విక్రమార్క గారికి పరకాల నియోజకవర్గ యువత తరపున ఎంఎల్ఏ శ్రీ రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి గారు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.అర్హులైన నిరుద్యోగులు రాజీవ్ యువ వికాసం పథకంను సద్వినియోగం చేసుకొని భవిష్యత్తులో మంచి ఉద్యోగం పొంది సమాజానికి ఉపయోగపడే విధంగా ఉండాలని కోరారు.ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని అంచలవారిగా ప్రాధన్యత క్రమంలో అమలు చేస్తున్నామని, అర్హులైన ప్రతి ఇంటికి సంక్షేమ కార్యక్రమాల రూపంలో పథకాలను అందజేస్తున్నామని, రాజీవ్ యువ వికాసం పథకాన్ని పారదర్శకంగా అమలు చేస్తామన్నారు.రాజీవ్ యువవికాసం పథకం ద్వారా 5 లక్షల మందికి రూ. 6 వేల కోట్ల రాయితీ రుణాలు కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వ మంజూరు చేస్తుందని,ఒక్కో లబ్దిదారుడికి రూ. 4 లక్షల వరకు రుణంను మంజూరు చేస్తామని అన్నారు.60 నుంచి 80 శాతం వరకు రాయితీతో,ఏప్రిల్ 5వ తేదీ వరకు దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని,ఏప్రిల్ 6వ తేదీ నుంచి మే 31వ తేదీ వరకు దరఖాస్తుల పరిశీలన జరుగుతుందనీ, జూన్ 2వ తేదీన రాయితీ రుణాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మంజూరు చేయనుంది అని తెలిపారు.కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వ హాయంలో ఇప్పటి వరకే 56వేల పైచిలుకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు కల్పించామని, జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకారం నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేస్తున్నామని, ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేరుస్తు, ప్రభుత్వ పాలన కొనసాగిస్తున్నామన్నారు.ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో నియోజకవర్గంలో మెగా జాబ్ మేళాను నిర్వహించబోతున్నామని, అలాగే మహిళల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా నియోజకవర్గంలో పాల డైరీల ఏర్పాటు కోసం ముల్కనూర్ డైరీలో ట్రైనింగ్ ఇప్పించే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించబోతున్నామన్నారు.

సర్క్యులర్ వాపస్ తీసుకోవాలి - తెలంగాణ ప్రజా ఫ్రంట్ డిమాండ్

హైదరాబాద్, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యార్థులకు సరైనటువంటి మౌలిక సదుపాయాలు లేనప్పుడు విద్యార్థి సంఘాలు వాటిపై అడిగే హక్కు ఉంటుంది ప్రజాస్వామ్యంగా విద్యార్థి సమస్యల పట్ల మాట్లాడనివ్వకుండా ఆంక్షలు పెట్టడం అంటే విద్యార్థులను పేద విద్యార్థులను చదువు నుండి దూరం చేయడమే అవుతుంది అంటే ప్రభుత్వంలో ఉన్న విశ్వవిద్యాలయాలను భవిష్యత్తులో లేకుండా చేయడానికి ఇది ఒక నిదర్శనం ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాలను మూసివేసి కార్పొరేట్ విశ్వవిద్యాలయం నెలకొల్పాలి నెలకొల్పుతూ ఉన్నత విద్య నుండి దళిత అణగారిన పేద వర్గాల విద్యార్థులను విద్య నుండి దూరం చేయడానికి ప్రభుత్వం చేస్తున్న కుట్రపన్నాగం.మాది ప్రజా ప్రభుత్వం మేము ప్రజా పాలన కొనసాగిస్తున్నామని చెప్పుకుంటున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన అంటే ప్రశ్నించే వారి గొంతు నొక్కడం ప్రజాపాలన అంటే విద్యార్థులను విద్యకు నుండి దూరం చేయడమా ప్రజాపాలన అంటే విద్యార్థుల ప్రజాస్వామ్యకు హక్కుల కోసం పనిచేస్తున్న విద్యార్థి సంఘాలు లేకుండా చేయడమా ప్రజాపాలన అంటే ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాన్ని ఎత్తేసి కార్పొరేట్ విశ్వవిద్యాలయం నెలకొల్పడమా ఈ అప్రజా స్వామిక విధానం దేనికి సంకేతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమాధానం చెప్పాలి ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం వైస్ ఛాన్సలర్ రూపంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన రాజ్యాంగ వ్యతిరేకమైన ప్రజాస్వామికమై నా విద్యార్థుల విద్యార్థి సంఘాల హక్కులకు భంగం కలిగే అ ప్రజాస్వామిక సర్క్యులర్ను వెంటనే ఉపసంహరించుకొని విశ్వవిద్యాలయాల్లో ప్రజాస్వామిక వాతావరణం నెలకొల్పాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తన యొక్క చిత్తశుద్ధిని నిలబెట్టుకోవాలని కోరుతున్నాం. అంతేకాకుండా విశ్వవిద్యాలయాలలో ఉన్న ఖాళీ పోస్టులను భర్తీ చేసి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించి రేపటి భావితరాలకు మంచి పౌరులుగా అందించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నాము. రాష్ట్రంలోని అన్ని విశ్వవిద్యాలయాలలో ఎటువంటి ఆంక్షలు లేకుండా అలచివేత లేకుండా ప్రజాస్వామ్య వాతావరణం నెలకొల్పాలి విద్యార్థుల విద్యార్థి సంఘాల హక్కులకు భంగం కలగకుండా విద్యార్థి సంఘాలకు స్వేచ్ఛ వాతావరణం కల్పించాలని అప్రజాస్వామికమైన సర్క్యులర్ను తక్షణమే రద్దు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాము. లేనిపక్షంలో అన్ని విద్యార్థి సంఘాలు ప్రజా సంఘాలు మేధావులు కవులు రచయితలు కళాకారులు ప్రజాస్వామిక వాదులు ప్రతిపక్ష పార్టీలను ఐక్యం చేసి రాజ్యాంగబద్ధంగా పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేయాల్సి వస్తుంది. ఈ అవకాశానికి తావివ్వకుండా విశ్వవిద్యాలయాలు శాంతి వాతావరణం నెలకొల్పి ప్రభుత్వం తమ చిత్తశుద్ధిని నిజాయితీని నిలబెట్టుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.

బడ్జెట్ పై మండిపడ్డ మాజీ ఎమ్మెల్యే క్రాంతికిరణ్

అందోల్ నియోజకవర్గం తెలంగాణ సేన న్యూస్ : అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ ప్రజలకు ఎలాంటి ప్రయోజనం లేకుండా తయారైందని, వాస్తవ పరిస్థితులకు పూర్తిగా భిన్నంగా ఉందని ఆయన ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలను మోసం చేసిందని విమర్శించిన క్రాంతికిరణ్, ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన 420 హామీలకు ఇప్పుడేమీ గుర్తు లేకుండా పోయిందని అన్నారు. గత ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు హయాంలో ప్రారంభమైన సంక్షేమ పథకాలను పక్కనపెట్టి, కొత్తగా ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని విమర్శించారు.ఆందోల్ నియోజకవర్గం, నారాయణఖేడ్, జహీరాబాద్, సంగారెడ్డి నియోజకవర్గాల్లోని 3.5 లక్షల ఎకరాల భూములను సస్యశ్యామలం చేసే సంగమేశ్వర, బసవేశ్వర సాగునీటి ప్రాజెక్టులు కేసీఆర్ హయాంలో రూపకల్పన చేసినట్టు క్రాంతి కిరణ్ గుర్తు చేశారు. అయితే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే ఈ ప్రాజెక్టులను పక్కనపెట్టడం వల్ల స్థానిక రైతాంగానికి తీరని అన్యాయం జరిగిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.ఆందోల్ నియోజకవర్గంలో యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు లింగంపల్లిలో 500 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ జోన్ ఏర్పాటు చేసేందుకు గత ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్నదని, భూసేకరణ కూడా పూర్తయి, రైతులకు నష్టపరిహారం కూడా అందించారని వివరించారు. అయితే తాజా బడ్జెట్లో ఆ ప్రాజెక్ట్పై ఎలాంటి ప్రస్తావన లేకపోవడం బాధాకరమని క్రాంతి కిరణ్ విమర్శించారు. తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న సమయంలో కరోనా వంటి మహమ్మారి సమయంలోనూ ప్రాజెక్టుల మంజూరు కోసం కేసీఆర్ను ఒప్పించగలిగానని, కానీ ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వాటిని నిర్లక్ష్యం చేసిందని చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఆందోల్ ఎమ్మెల్యే, మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రస్తుత బడ్జెట్ను ప్రజా ప్రభుత్వం రూపొందించిన బడ్జెట్ కాదని, తెలంగాణ భూమి సోయిలేని బడ్జెట్గా అభివర్ణించిన క్రాంతి కిరణ్, ఇది ప్రజలకు ఎలాంటి మేలు చేయదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల సమస్యలను గాలికొదిలేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెప్పక తప్పదని హెచ్చరించారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు పరీక్ష ప్యాడ్స్ అందజేసిన బిజెపి నాయకులు

తెలంగాణ సేన : సిద్దిపేట జిల్లా కుకునూరు పల్లి మండలం చిన్న కిస్టాపూర్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో గురువారం బిజెపి నాయకుల ఆధ్వర్యంలో పదవ తరగతి విద్యార్థిని విద్యార్థులకు పరీక్షా ప్యాడ్స్ పెన్స్ అందజేశారు ఈ సందర్భంగా బిజెపి నాయకులు మాట్లాడుతూ ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ జన్మదినం సందర్భంగా కుకునూరు పల్లి మండల బిజెపి అధ్యక్షుడు సంపత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు విద్యార్థిని విద్యార్థులకు పరీక్షా ప్యాడ్స్, పెన్స్ అందజేయడం జరిగిందని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయ బృందం, బిజెపి నాయకులు రమేష్ ఆనంద్ గణేష్, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవ తరగతి విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన బుద్ధ మహేందర్

తెలంగాణ సేన : సిద్దిపేట జిల్లా జగదేవపూర్ లో గురువారం బిజెపి సీనియర్ నాయకులు బుద్ధ మహేందర్ గుప్తా మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు, శుక్రవారం నుండి ప్రారంభమయ్యే పదవ తరగతి పరీక్షల్లో విద్యార్థులు పరీక్షల్లో జవాబులు క్లుప్తంగా రాయాలని, ప్రశ్నాపత్రంలో వచ్చిన ప్రశ్నలను క్షుణ్ణంగా చదివి సులువుగా ఉన్న వాటిని మొదటగా రాసి, సమయాన్ని అనుకూలంగా మలుచుకుని, ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయాలని కోరారు, విద్యార్థులు ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి ఉత్తీర్ణత సాధించి తల్లిదండ్రులకు ఉపాధ్యాయులకు గ్రామానికి మంచి పేరు తేవాలని సూచించారు.

ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ ను కలిసిన బిజెపి నాయకుడు బారు అరవింద్

తెలంగాణ సేన : మల్కాజ్గిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటెల రాజేందర్ జన్మదినం సందర్భంగా వారి నివాసంలో గురువారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ బిజెపి నాయకుడు బారు అరవింద్ ఈ సందర్భంగా బారు అరవింద్ మాట్లాడుతూ ప్రజా నాయకుడు మా అందరి ఆత్మీయుడు ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ జన్మదిన సందర్భంగా వారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగిందని అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు ఆనంద్ సాయి గౌడ్, సిద్దిపేట జిల్లా కార్యదర్శి ఆలేటి సుమతి, మంతూరి మమత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయిబాబా దేవాలయం ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ కంటి వైద్యుల చేత 150 మందికి పరీక్షలు

38మందిని సర్జరీకి పంపిన దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్ పెండ్యాల ప్రభాకర్

ఏటూరునాగారం : తెలంగాణా సేన, మార్చ్ 20 : ఏటూరునాగారం సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రజలు గురువారం రోజున సాయిబాబా దేవాలయం కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శంకర కంటి వైద్యశాల హైదరాబాద్ రాహుల్ ఐ గేర్ సహకారంతో 150 మంది కంటి పరీక్షలు చేసుకోగ, 38 మంది సర్జరీ నిమిత్తం హైదరాబాద్ కు ప్రత్యేక వాహనం లో పంపించారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ చైర్మన్ పెండ్యాల ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ గతంలో నాలుగు విడుతలు గా కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి 160 మందిని సర్జరీ చేయించడం జరిగింది. ప్రస్తుతం 38 మందికి హైదరాబాదులోని శంకర ఐ హాస్పిటల్ కి ప్రత్యేక వాహనంలో పంపించడం జరిగిందని, సబ్ డివిజన్ పరిధిలో ప్రజలు కంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడొద్దు అనే ఉద్దేశంతోనే ప్రతినెల సాయిబాబా దేవాలయం ఆధ్వర్యంలో శంకర ఐ హాస్పిటల్ రాహుల్ ఐ గేర్ సహకారంతో కంటి పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని, ప్రతినెల ఒకరోజు కంటి పరీక్ష నిర్వహించి సర్జరీ ప్రజలు ఏ ఒక్క రుపాయి కూడా చెల్లించకూడదని, ఉచితంగానే సర్జరీకి చేపిస్తూ కంటి పరీక్షలు హాజరైన ప్రతి ఒక్కరి కూడా భోజన వసతిని కూడా కల్పిస్తున్నామని వారు అన్నారు. కంటి పరీక్షకు వచ్చిన వారందరికీ కొక్కొండ మాధురి రవి దంపతులు అన్న ప్రసాదాన్ని కూడా అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోశాధికారి వెంకట్రావు, కార్యదర్శి బచ్చు సతీష్ దేవాలయం అర్చకులు భానుప్రకాష్ శర్మ , అటిక సతీష్ శంకర ఐ హాస్పిటల్ హైదరాబాద్ బృందం, పార్వతి, నిరూపమా,,దివ్య, జాస్పర్, విజయ్, రాహుల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కళ్యాణ లక్ష్మి షాదీ ముబారక్ చెక్కులు పంపిణీ చేసిన రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : ములుగు అసెంబ్లీ మహబూబాబాద్ జిల్లా స్థానిక కొత్తగూడ మండల కేంద్రం తహసిల్దార్ (ఎంపీడీవో) కార్యాలయం వద్ద కొత్తగూడ 81 లబ్ధిదారులకు గంగారం 27 లబ్ధిదారులకు చెక్కులు పంపిణీ చేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ, గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి వర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క. కొత్తగూడ ఎస్సీ 2, ఎస్టి 65, బిసి 10, ఈ బీసీ 4, మొత్తం రూపాయలు 81,09,396 గంగారం ఎస్టి 27 మొత్తం రూపాయలు 27,03,132 చెక్కులను లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మహబూబాబాద్ రెవెన్యూ డివిజన్ ఆర్డీవో కృష్ణవేణి, కొత్తగూడ గంగారం తహసిల్దార్ ఏ రమాదేవి , కొత్తగూడ ఆర్ ఐ పరమేష్ , జూనియర్ అసిస్టెంట్ సాంబయ్య.

నూతన వధూవరును ఆశీర్వదించిన రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క కుంజ కుసుమాంజలి సూర్య

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : మండలంలోని సరసన పల్లికి చెందిన కుంజ నీలమ్మ- సాంబయ్య దంపతులకు చెందిన ఏకైక కుమారుడు ప్రభుదాస్ వివాహం శిరీష తో జరిగిన పరిశుద్ధ వివాహ వేడుకలో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ ధనసరి అనసూయ సీతక్క నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నాయకులు కుంజ కుసుమాంజలి సూర్య కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు వజ్జ సారయ్య. మరియు మండల నాయకులు మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కడారి సుప్రియను సన్మానించిన రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : మండలంలోని కోనాపూర్ కు చెందిన కడారి రజిత - కీర్తిశేషులు వెంకటరెడ్డి వారి కుమార్తె కడారి సుప్రియ ఇటీవల సివిల్ కానిస్టేబుల్ గా సెలెక్ట్ అయి నేడు గూడూరు పోలీస్ స్టేషన్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న క్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ, గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రివర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క వారి కొత్తగూడ లో పర్యటనలో భాగంగా విధులు నిర్వహిస్తున్న క్రమంలో కడారి సుప్రియను ప్రత్యేకంగా సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమంలో సుప్రియ మాట్లాడుతూ... మా యొక్క నియోజక వర్గం ములుగు శాసన సభ్యురాలుగా శ్రీమతి దనసరి అనసూయ సీతక్క.. ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టారు ముఖ్యంగా కరోనా సమయంలో వారు పడిన కష్టాన్ని కల్లారా చూసాం.. మాకు ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నందుకు ... నేడు మంత్రిగా ఉన్నందుకు మేము గర్వపడతాము మా సీతక్క ను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని కష్టపడి పోలీస్ శాఖలో ఉద్యోగం పొందాను నేడు వారి ముందు డ్యూటీ చేయడం నాకు చాలా సంతోషంగా గర్వంగా ఉందని తెలిపారు.

కుంజ రామన్న జ్ఞాపకార్థం చలివేంద్రం ప్రారంభించిన రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : మహబూబాబాద్ జిల్లా కొత్తగూడలో.. కామ్రేడ్ కుంజ రామన్న ఏ ఎల్ టి వ్యవస్థాపకులు వారి జ్ఞాపకార్థం చలివేంద్రం ప్రారంభోత్సవం చేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క ప్రతి సంవత్సరం ఆనవాయితీగా మండల కేంద్రంలో చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుండి వివిధ పనుల కొరకు ఆఫీసు కార్యాలయం అధికార పనుల కొరకు హాస్పిటల్ కు వచ్చేవారు వివిధ శుభ కార్యక్రమాలకు ప్రయాణాలు చేసేవారు ప్రజల వేసవి దాహార్తి తీర్చుట కోసం కుంజ రాము జ్ఞాపకార్థం చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తున్న కుంజ కుసుమాంజలి సూర్య దంపతులను ప్రత్యేకంగా అభినందించిన మంత్రి సీతక్క.. ఈ కార్యక్రమంలో వజ్జ సారయ్య, చల్ల నారాయణరెడ్డి, సుంకరబోయిన మొగిలి, జాడి వెంకటేశ్వర్లు, పులుసం పుష్పలత, లావణ్య వెంకన్న, రూప్ సింగ్, కాడబోయిన జంపయ్య బొల్లు రమేష్,గుమ్మడి సమ్మయ్య బోనగిరి యాకయ్య, గుంటుక శ్రీను. బోడ ఈరియా నాయక్ మల్లెల రణధీర్, ఇర్ప రాజేశ్వర్, బోయినేని ప్రశాంత్ రెడ్డి.నోముల ప్రశాంత్ యాదవ్, వల్లపు రంజిత్, బుర్క నరేందర్.ఉపేంద్ర చారి, వేణు బిక్షపతి, గొంది రాజు, మౌలానా, వెంకటేష్ కృష్ణ, స్వామి, కిరణ్, సిరిగిరి సురేష్, సోలం వెంకన్న. రామస్వామి, శ్రీను, యాపా అశోక్. సారయ్య పటేల్, స్వామి, సాంబయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్గం చిత్రపటాలకు పాలాభిషేకం

42% శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ కల్పించినందుకు

ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన బీసీ నాయకులు

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 42% శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ కల్పించినందుకు గౌరవ శ్రీ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి, దనసరి అనసూయ సీతక్క రాష్ట్ర మంత్రి బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు పొన్నం ప్రభాకర్ మంత్రివర్గ వారి చిత్రపటానికి కొత్తగూడ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో బీసీ నాయకులు పాలాభిషేకం చేసి వారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మాట నిలబెట్టుకున్న మంత్రి సీతక్క

గురుకుల కళాశాల విద్యార్థులకు ఉచిత లాప్టాప్ కంప్యూటర్లు పంపిణీ

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : మండల కేంద్రం గాంధీనగర్ గురుకుల విద్యాలయంలో అన్నమాట నిలబెట్టుకున్న డాక్టర్ మంత్రి సీతక్క... ఇచ్చిన మాట ప్రకారం వారికి నూతన బోర్ వేయడం ద్వారా మంచినీటి సౌకర్యం కల్పించారు తద్వారా అదే మాట ప్రకారం జగతి ఫౌండేషన్ ద్వారా కళాశాల విద్యార్థులకు నూతన కంప్యూటర్ లాప్టాప్ అందజేశారు.బాలికల గురుకుల పాఠశాల కళాశాల విద్యార్థులకు ఉచిత కంప్యూటర్ లాప్టాప్ ఇచ్చినందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క గారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జగతి ఫౌండేషన్ వారిని పేరుపేరునా ప్రతి ఒక్కరికి శాలువతో సత్కరించిన మంత్రి సీతక్క ... ముందు ముందు సేవా కార్యక్రమాలు చదువుకునే విద్యార్థులకు అనేక రంగంలో రాణించడానికి తమ వంతు సహాయం ఉండాలని కోరారు.

వివిధ అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించిన రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి సీతక్క

మహబుబాబాద్ రూరల్ తెలంగాణ సేన మార్చి 20 : గురువారం మహబూబాబాద్ జిల్లా బయ్యారం మండలం పరిధిలో లక్ష్మీనరసింహపురం, కోడిపుంజుల తండా, మొట్ల తిమ్మాపురం, కోటగడ్డ, కొత్తగూడెం మండలం గాంధీ నగర్ గ్రామాలలో అంతర్గత రోడ్లు, బ్రిడ్జిలు, పాఠశాలలో వివిధ అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించిన రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి సీతక్క అనసూయ, ఇల్లందు ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ అద్వైత్ కుమార్ సింగ్, మధుకర్ రేడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మహిళలు సంబంధిత అధికారులు. ఈ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక

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.

వరుసగా 4 రోజులు బ్యాంకు సేవలు నిలిచిపోనున్నాయి

ఈనెల 22 (నాలుగో శనివారం) 23 (ఆదివారం) 24, 25 బ్యాంకుల సమ్మె

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి: తెలంగాణా సేన న్యూస్, మార్చ్ 20 : బ్యాంక్ ఉద్యోగుల డిమాండ్ల పరిష్కారం కోసం ఇండియన్ బ్యాంక్స్ అసోసియేషన్‌తో జరిగిన చర్చలు. విఫలమవడంతో బ్యాంక్ యూనియన్లు సమ్మెకు పిలుపునిచ్చారు. రెండు రోజుల పాటు బ్యాంకుల సమ్మెతో భారత ఆర్థిక రంగం స్తంభించిపోనుంది ఈ సమ్మెలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకులతో పాటు ప్రాంతీయ, గ్రామీణ బ్యాంకు సిబ్బంది కూడా పాల్గొననున్నారు. అయితే వచ్చే వారంలో బ్యాంకుల సమ్మె అయినప్పటికీ ముందు నుంచే అంటే మార్చి 22 నుంచే బ్యాంకు సేవలు నిలిచిపోనున్నాయి. మార్చి 22న నాల్గవ శనివారం, తరువాత ఆదివారం బ్యాంకులకు సెలవులు. ఆపై మార్చి 24, 25 (సోమ, మంగళవారం) బ్యాంకుల సమ్మె నేపథ్యంలో దాదాపు నాలుగు రోజుల పాటు బ్యాంకు సేవలకు అంతరాయం కలుగనుంది.

మారిపోయిన వాతావరణం - జంకుతున్న రైతులు

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి: తెలంగాణా సేన న్యూస్, మార్చ్ 20 : ఉమ్మడి ములుగు, వరంగల్, భూపాలపల్లి, కరీంనగర్ జిల్లాలో బుధవారం రాత్రి నుంచి వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. గురువారం ఉదయం ఆకాశంలో కారుమబ్బులు కమ్ముకొని ఈదురుగాలులు వీస్తున్నాయి. దీంతో ఎండకు, ఉక్కపోతకు అల్లాడిన జనాలు వాతావరణం చల్లబడడంతో కాస్త ఉపశమనం పొందుతున్నారు. కానీ రైతులు ఆకాశంలో ఒక్క సారిగా మబ్బులు కమ్ముకోవడం తో అది చూసి రైతులు వర్షాలు పడి అవకాశం ఉందనుకుతున్నారు. ఒక వేల వర్షాలు పడితే పంటపొలాలు దెబ్బతింటాయని రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. వాతావరణశాఖ ఈనెల 21 నుండి ఉరుములు మెరుపులతో అక్కడక్కడ వర్షాలు పడతాయని తెలిపింది. దీంతో ఎప్పుడు ఎం అవుతుందోనని రైతులు గుబులు చెందుతున్నారు.

దండకారణ్యంలో మరో సారి తుపాకుల మోత

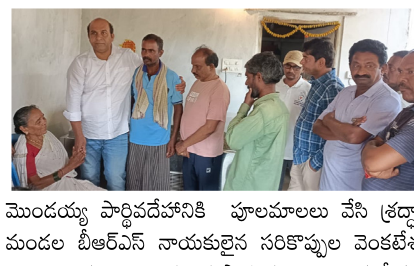
కాల్పుల్లో 22 మంది మావోయిస్టులు మృతి, బిక్కు బిక్కు మంటున్న ఏజెన్సీ గ్రామాలు

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి: తెలంగాణా సేన న్యూస్, మార్చ్ 20 : దండకారణ్యంలో మరో సారి తుపాకి కాల్పులతో దద్దరిల్లింది, ఒకే రోజు బీజాపూర్ జిల్లా కాంకేర్ జిల్లాలో వేరు వేరు జరిగిన ఎన్కౌంటర్ లో 22 మంది మావోయిస్టులు మృతి చెందారు. అయితే ఈ ఎదురు కాల్పుల్లో ఓ జవాన్ కూడా మృతి చెందినట్లు అధికారులు తొలగించారు. సంఘటన స్థలంలో భారీగా పేలుడు పదార్థాలు, ఆయుధాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జిల్లా రిజర్వ్ గార్డ్?కు చెందిన ఒక జవాను మృతి చెందినట్లు అధికారు లు తెలిపారు. బీజాపూర్ జిల్లా గంగలూరు ప్రాంతంలో పెద్దఎత్తున మావోయిస్టులు ఉన్నారనే సమాచారంతో గురువారం ఉదయం నుండి భద్రతా బలగాలు అడవుల్లో కూంబింగ్ నిర్వహించాయి. ఈ క్రమంలో భద్రతా దళాలకు ఎదురపడిన మావోయిస్టులు కాల్పులకు తెగబడగా వారిపై భద్రతా బలగాలు ఎదురుకాల్పులు జరిపాయని అధికారులు తెలిపారు. ఎన్ కౌంటర్ ఘటనా స్థలంలో 18 మంది నక్సల్స్ మృతదేహాలతో పాటు తుపాకులు, పేలుడు పదార్థాలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఎదురుకాల్పులు కొనసాగు తున్నాయని, భద్రతా సిబ్బంది తిరిగి వచ్చిన తర్వాతే పూర్తి వివరాలు వెల్లడిస్తామని అధికారులు చెప్పారు. మావోయిస్టుల నిర్మూలన లక్ష్యంగా చత్తీస్ గఢ్ అడవుల్లో సాగుతున్న ఆపరేషన్ కగార్ తో పచ్చని గిరిజన పల్లెలు రక్తమోడు తున్నాయి.

రేపటి నుంచి 10వ తరగతి పరీక్షలు షురూ

ఏటూరునాగారం : తెలంగాణా సేన న్యూస్, మార్చ్ 20 : తెలంగాణ పదో తరగతి పరీక్షలు ఈనెల 21 నుంచి వచ్చే నెల 4వ తేదీ వరకు జరగనున్నాయి, ఈ పరీక్షల నిర్వహణకు సంబంధించి ప్రభుత్వం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది,పరీక్షలు నిర్వహణకు సంబంధించి హాల్ టికెట్లను కూడా పాఠశాల విద్యాశాఖ అధికారిక వెబ్ సైట్ లో అందుబాటులో తీసుకు వచ్చింది, మార్చి 21 నుంచి ఏప్రిల్ 4 వరకు జరిగే ఈ పరీక్షలకు 5,09403 మంది విద్యార్థు లు హాజరుకానున్నారు దీనికోసం 2,650 పరీక్ష కేంద్రాలను ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది, ఆయా తేదీల్లో ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు ఈ పరీక్షలు నిర్వ హించనుంది. తాజాగా ఎస్ఎస్‌సీ బోర్డు విడుదల చేసిన షెడ్యూల్ ప్రకారం మార్చి 21వ తేదీన ఫస్ట్ లాంగ్వేజ్, మార్చి 22వ తేదీన సెకండ్ లాంగ్వేజ్, మార్చి 24వ తేదీన ఇంగ్లీష్, మార్చి 26వ తేదీన మ్యాథ్స్, మార్చి 28వ తేదీన ఫిజిక్స్, మార్చి 29వ తేదీన బయాలజీ, ఏప్రిల్ 2వ తేదీన సోషల్ స్టడీస్ పరీక్షలు నిర్వహించను న్నారు. అలాగే.. ఏప్రిల్ 3న ఒకేషనల్ కోర్సు పేపర్-1 లాంగ్వేజ్ పరీక్ష, ఏప్రిల్ 4న ఒకేషనల్ కోర్సు పేపర్-2 లాంగ్వేజ్ పరీక్ష నిర్వహించ నున్నారు.

మృతుని కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ములుగు జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులులక్ష్మీ నరసింహారావు



ఏటూరునాగారం : తెలంగాణా సేన న్యూస్,మార్చ్ 20 : ఈరోజు ఏటూరునాగారం మండల కేంద్రంలోని 3,వార్డుకు చెందిన మాజీ వార్డ్ సభ్యులు సరికొప్పుల మొండయ్య మరణించగా అది తెలుసుకున్న ములుగు జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వారి ఇంటికి వెళ్లి మొండయ్య పార్థివదేహానికి పూలమాలలు వేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించి ముండయ్య కుటుంబ సభ్యులైన మండల బీఆర్ఎస్ నాయకులైన సరికొప్పుల వెంకటేశ్వర్లు వారి తమ్ముడు సరికొప్పుల శ్రీనివాస్ లను ఓదార్చి ధైర్యం చెప్పి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వారితో పాటుగా %దీ=నా% పార్టీ మండల కమిటీ అధ్యక్షులు గడదాసు. సునీల్ కుమార్, సీనియర్ నాయకులు తుమ్మ మల్లారెడ్డి, కాకులమర్రి ప్రతిప్ రావు తాడూరి. రఘు, ఎండి వలీ బాబా, కుమ్మరి. చంద్రబాబు, జాడి. బోజారావు,కాళ్ల రామకృష్ణ,మెరుగు. వెంకటేశ్వర్లు,వావిలాల ముత్తయ్య,వావిలాల కిషోర్,బాసాని శేఖర్, దేపాక శ్రీరాములు, దడిగల లక్ష్మణ్, కమ్మరి సత్తి, కన్నెబోయిన. రాజు యాదవ్,వావిలాల కొమురయ్య,శేషు,భాష శరత్,వావిలాల శ్రీరామ్. నర్సయ్య, మందపల్లి చంద్రం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీ సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలి చెప్యాల వెంకట్ రెడ్డి

తెలంగాణ సేన : మల్లన్న సాగర్ ముంపు గ్రామాలు ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీ సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలని సిద్దిపేట జిల్లా బిజెపి కౌన్సిల్ సభ్యులు చెప్యాల వెంకట్ రెడ్డి అన్నారు గురువారం సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ పట్టణ కేంద్రంలో బిజెపి సీనియర్ నాయకుడు సిద్దిపేట జిల్లా బిజెపి కౌన్సిల్ సభ్యుడు చెప్యాల వెంకటరెడ్డి మాట్లాడుతూ గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మల్లన్న సాగర్ జలాశయం ఏర్పాటు కోసం ఖాళీ చేయించిన ముంపు గ్రామాల వాసులు ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీలో సమస్యలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారని, ఎన్నో హామీలు ఇచ్చి గజ్వేల్ సమీపంలో ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీ ఏర్పాటు చేసి వారికి ఉపాధి లేకుండా అన్యాయం చేశారని, 18 సంవత్సరాలు నిండిన కొంతమంది యువకులకు 65 సంవత్సరాలు నిండిన వృద్ధులకు ఇంకా పూర్తిగా ప్యాకేజీలు రాలేదని, ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు, గతంలో ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీ వాసులకు అండగా నిలుస్తామన్న కాంగ్రెస్ నాయకులు ఇప్పుడు అధికారంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉన్నదని వెంటనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మల్లన్న సాగర్ ముంపు గ్రామాలు ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీలో నెలకొన్న సమస్యలు వెంటనే పూర్తి చేయాలని, ప్యాకేజీలు రానివారికి వెంటనే అందజేయాలని, ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించాలని, కోరారు.

బీసీల రాజకీయ,ఆర్థిక పోరాటం

శేర్లింగంపల్లి, తెలంగాణ సేన న్యూస్ : తెలుగు ఉమ్మడి రాష్ట్రం ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మాజీ పిసిసి అధ్యక్షుడులు మాజీమంత్రి రఘువీరారెడ్డి యాదవ్ ను కలిసి తెలంగాణ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో బీసీ ఉద్యమానికి మద్దతు సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు. ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రాల బీసీ జేఏసీ చైర్మన్ తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ ఐక్య వేదిక అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్. మండల్ కమిటీ చైర్మన్ బిందెశ్వర ప్రసాద్ మండల్ మనవడు సూరజ్ మండల్ తెలంగాణ రాష్ట్ర పర్యటనలో ఉన్న సందర్భంగా మాజీ మంత్రివర్యులు ఉమ్మడి రాష్ట్ర పిసిసి అధ్యక్షులు రఘువీరారెడ్డి యాదవ్ కార్యాలయంలో సూరజ్ మండల్ మరియు రఘువీరారెడ్డి బీసీలకు రాజకీయ సామాజిక ఆర్థిక న్యాయం గురించి పోరాటం గురించి చర్చిస్తున్న సందర్భం తెలుసుకొని బేరి రామచంద్ర యాదవ్ బృందం హుటాహుటిన వెళ్లి రఘువీరా రెడ్డి యాదవ్ గారిని సూరజ్ మండల్ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి సన్మానించి చర్చించడం జరిగింది.. చర్చల్లో భాగంగా అనేక విషయాలు చోటు చేసుకున్నాయి. ముఖ్యంగా భారతదేశంలోని పేదరికం సామాజిక న్యాయం బీసీ ఎస్సీ ఎస్టీ లకు రాజకీయ సామాజిక ఆర్థిక న్యాయం గురించి ఇద్దరు పెద్దలతో సుదీర్ఘంగా చర్చించడం జరిగింది.

ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ ను కలిసిన లక్ష్మణ్ గౌడ్

మేడ్చెల్, తెలంగాణ సేన న్యూస్, మార్చ్ 20 : మల్కాజ్ గిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటెల రాజేందర్ జన్మదినం సందర్భంగా వారిని గురువారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన బీజేపీ యువ నాయకుడు లక్ష్మణ్ గౌడ్ ఈ సందర్భంగా లక్ష్మణ్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ప్రజా నాయకుడు ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ జన్మదిన సందర్భంగా వారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగిందని అన్నారు.

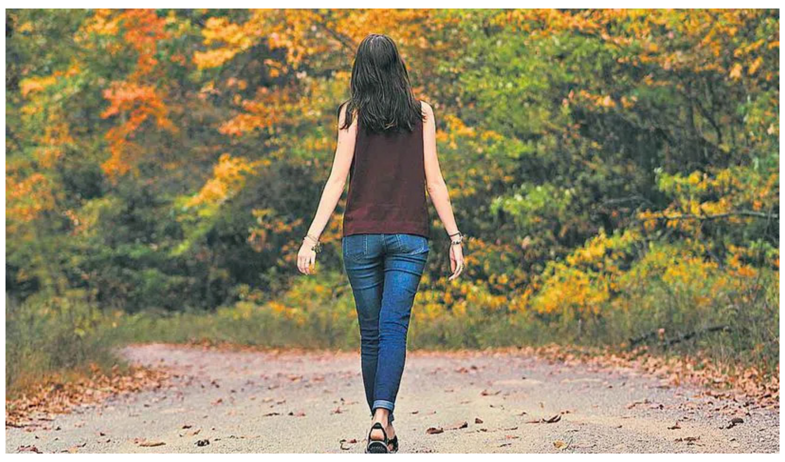
బిల్డింగ్ బ్లాక్స్ హైబిస్కస్ పాఠశాలలో ఘనంగా గ్రాడ్యుయేషన్ డే

బన్సీలాల్ పేట్, తెలంగాణ సేన న్యూస్, మార్చి 20 : చిన్నారులకు ఉచితంగా విద్యా అందించడంతో పాటు నైతిక విలువలు నేర్పించు వారిని ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దుతున్న పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల బృందాన్ని అభినందిస్తున్నామని వక్తులు అన్నారు. సికింద్రాబాద్ లోని న్యూ బోయిగూడ లో ఉన్న బిల్డింగ్ బ్లాక్స్ హైబిస్కస్ ప్రైమరీ స్కూల్ లో గురువారం గ్రాడ్యుయేషన్ డే ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బెంగళూరు నుండి వచ్చిన బిల్డింగ్ బ్లాక్స్ హైబిస్కస్ ప్రతినిధి క్రిస్టియన్ మాట్లాడుతూ ఫ్యామిలీ డెవలప్మెంట్ సొసైటీ పేరుతో 19 ఏళ్ల క్రితం జేమ్స్ స్థాపించిన స్థాపించిన తమ సంస్థ బెంగళూరు నగరంలో 11 ఉచిత ప్రాథమిక పాఠశాలలను నిర్వహిస్తున్నదని అన్నారు. గత ఏడాది సికింద్రాబాద్ లో నూతన శాఖను ఏర్పాటు చేసి ప్రీ ప్రైమరీ విభాగంలో 90 మంది విద్యార్థులకు ఉచితంగా ప్రాథమిక విద్యను అందిస్తున్నామని తెలిపారు. తమ పాఠశాలలో ప్రతి విద్యార్థికి ఉదయం అల్పాహారంతో పాటు మధ్యాహ్నం భోజనం కూడా ఉచితంగా అందిస్తున్నామని, నాణ్యమైన విద్య బోధన కూడా పూర్తిగా ఉచితమని ఆమె చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఎల్ కేజీ, యూకేజీ నుండి ఒకటవ తరగతి వెళ్తున్న విద్యార్థులకు గ్రాడ్యుయేషన్ పట్టాలు అందించారు. అనంతరం చిన్నారులు రకరకాల వేషధారణలతో ఆకట్టుకునే విధంగా నిర్వహించిన సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. పాఠశాల విద్యాశాఖ, సికింద్రాబాద్ మండల కార్యాలయ ఉద్యోగి ఏ. రుగేష్, బన్సీలాల్ పేట్ డివిజన్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ఎల్. వెంకటేషన్ రాజు, స్థానిక నాయకుడు లంక రాజు, బెంగళూరు నుండి వచ్చిన పుష్ప, సెల్వి, ప్రిన్సిపల్ ఆరిఫా బేగం, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు హాజరయ్యారు.

బీసీ ఉద్యమం సామాజిక న్యాయం

శేర్లింగంపల్లి నియోజకవర్గం తెలంగాణ సేన న్యూస్ : తెలుగు ఉమ్మడి రాష్ట్రం ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మాజీ పిసిసి అధ్యక్షుడులు మాజీమంత్రి రఘువీరారెడ్డి యాదవ్ ను కలిసి తెలంగాణ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో బీసీ ఉద్యమానికి మద్దతు సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు. ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రాల బీసీ జేఏసీ చైర్మన్ తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ ఐక్య వేదిక అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్. మండల్ కమిటీ చైర్మన్ బిందెశ్వర ప్రసాద్ మండల్ మనవడు సూరజ్ మండల్ తెలంగాణ రాష్ట్ర పర్యటనలో ఉన్న సందర్భంగా మాజీ మంత్రివర్యులు ఉమ్మడి రాష్ట్ర పిసిసి అధ్యక్షులు రఘువీరారెడ్డి యాదవ్ కార్యాలయంలో సూరజ్ మండల్ మరియు రఘువీరారెడ్డి బీసీలకు రాజకీయ సామాజిక ఆర్థిక న్యాయం గురించి పోరాటం గురించి చర్చిస్తున్న సందర్భం తెలుసుకొని బేరి రామచంద్ర యాదవ్ బృందం హుటాహుటిన వెళ్లి రఘువీరా రెడ్డి యాదవ్ గారిని సూరజ్ మండల్ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి సన్మానించి చర్చించడం జరిగింది.. చర్చల్లో భాగంగా అనేక విషయాలు చోటు చేసుకున్నాయి. ముఖ్యంగా భారతదేశంలోని పేదరికం సామాజిక న్యాయం బీసీ ఎస్సీ ఎస్టీ లకు రాజకీయ సామాజిక ఆర్థిక న్యాయం గురించి ఇద్దరు పెద్దలతో సుదీర్ఘంగా చర్చించడం జరిగింది.

ఇలా చేస్తే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు!

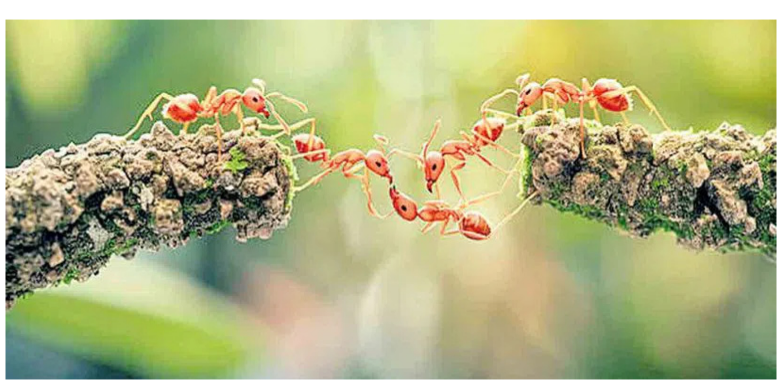


నడక.. ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం! అత్యంత ప్రభావశీలమైన వ్యాయామం! అయితే, మామూలుగా నడిచేకన్నా.. వెనక్కి నడవడం వల్ల మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా వాకింగ్ చేసేటప్పుడు.. శక్తి అనేది చీలమండ నుంచి పుడుతుంది. అదే.. వెనక్కి నడిచే సమయంలో తుంటి, మోకాళ్ల నుంచి శక్తి వస్తుందని నిపుణులు 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 తప్పించుకోవచ్చట. 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 ఇంటర్‌డిసిప్లీనరీ పెర్స్‌పెక్టీవ్స్' 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

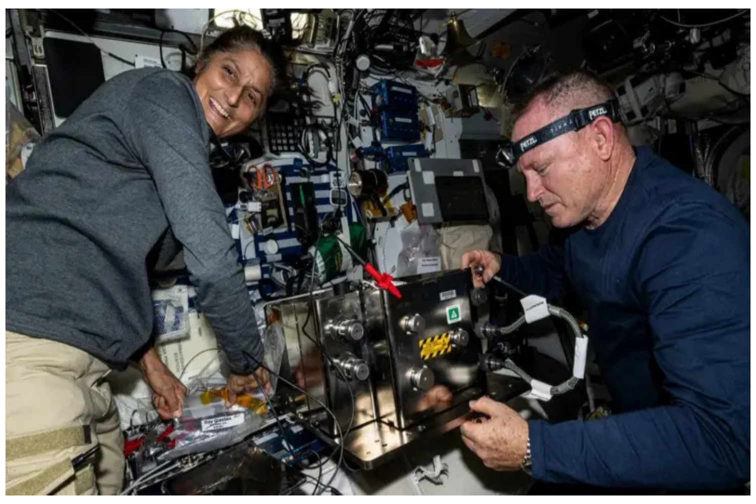
సంపాదించడం తెలిసినవాళ్లకు ఖర్చు చేయడంపై కూడా అవగాహన ఉండాలి. లేకపోతే ఆదాయం పేరుకుపోతుంది కానీ, ఆనందం మీకు చిక్కకుండా ఎక్కడో కూరుకుపోతుంది! పొదుపు చేసిన సొమ్ము, మదుపు చేసిన మొత్తం మీ ముందుతరాలకు ఇచ్చేస్తే.. మీ తలరాతకు పరులు కూడా జాలిపడే పరిస్థితి వస్తుంది. జీవిత చరమాంకంలో అయినా, ఖుషీ చేయకపోతే ఎలా? ఉన్నది 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 పెళ్లిళ్లు 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!!

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
శుక్రవారం 21 - 03 - 2025

ఇక్కడ రోజుకు 16 సూర్యోదయాలు

ఈ తొమ్మిది నెలలు సునీతా, విల్‌మోర్‌లు ఎలా గడిపారంటే..



అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ఓటేయడం, క్రిస్మస్ వేడుకను ఎంజాయ్ చేయడం, జీరో గ్రావిటీలో కూడా ఫిట్‌గా ఉండటం... ఇవన్నీ సునీతా విలియమ్స్, బుచ్ విల్‌మోర్‌లను అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం (ఐఎస్ఎస్)లో బిజీగా ఉంచిన పనుల్లో కొన్ని.తొమ్మిది నెలల తర్వాత, వీరిద్దరూ భూమికి చేరుకున్నారు.అయితే, భూమికి 400 కి.మీల ఎత్తులో పరిభ్రమించే నాసా వ్యోమగాముల జీవితం ఎలా ఉంటుంది? ఆ సమయంలో వారెలా గడుపుతారు?వారిని ఎల్లప్పుడూ బిజీగా ఉంచేందుకు స్పేస్‌లో చాలా పనులు ఉంటాయి.59 ఏళ్ల సునీతా విలియమ్స్, 62 ఏళ్లు బుచ్ విల్‌మోర్‌లు అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో జరిగే ఎన్నో మిషన్లకు సాయపడ్డారు. మెయింటెనెన్స్‌తో పాటు పలు ప్రయోగాలు చేపట్టారు.స్పేస్‌వాక్‌లు కూడా నిర్వహించారు.

సునీతా విలియమ్స్ జనవరి మధ్యలో క్రాఫ్ట్‌కు మరమ్మతులు చేపట్టేందుకు తన తోటి వ్యోమగామి నిక్ హేగ్‌తో కలిసి బయటికి వచ్చారు. ఆ నెల చివరిలో సునీతా, బుచ్‌లు కలిసి అంతరిక్ష కేంద్రం బయట తిరిగారు.స్టేషన్ ఓరియెంటేషన్‌ను నిర్వహించే పరికరాలకు మరమ్మతులు చేయడం, అంతరిక్ష కేంద్రంలో ఉండే ఎన్ఐసీఈఆర్ ఎక్స్-రే టెలిస్కోప్‌కు లైట్ ఫిల్టర్లను అమర్చడం, ఇంటర్నేషనల్ డాకింగ్ అడాప్టర్‌పై రిఫ్లెటర్ డివైజ్‌ను మార్చడం వంటి పనులు చేశారు.

ఈ అంతరిక్ష కేంద్రం ప్రతి 24 గంటలకు 16 సార్లు భూమి చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఇలా ప్రయాణించే సమయంలో, 16 సూర్యోదయాలను, 16 సూర్యాస్తమయాలను చూస్తారు.ఆ కేంద్రంలో ఉన్న వారు ప్రతి 45 నిమిషాలకు ఒక సూర్యోదయాన్ని, ఒక సూర్యాస్తమయాన్ని చూస్తుంటారు.భూమిని ఒక ప్రత్యేక కోణంలో చూస్తూ జీవించడం ద్వారా.. దాని గురించి మరింత తెలుసుకునేందుకు అవసరమైనంత సమయం దొరుకుతుందని సునీతా విలియమ్స్ చెప్పారు.

“కాస్త భిన్నంగా ఆలోచించేందుకు మీకు అవకాశం దొరుకుతుంది. మనకున్న ఒకే ఒక్క గ్రహం ఇది. దీన్ని బాగా చూసుకోవాల్సి ఉంది.” అని అన్నారు.సునీతా విలియమ్స్ అంతరిక్షంలో ఉన్నప్పుడు, ఎంతో మంది ఆమెకు భూమి నుంచి సందేశాలు పంపారు. ఈ సందేశాలు తనకు ప్రతి ఒక్కరితో ఇంట్లో ఉన్న అనుభూతిని అందిస్తున్నాయని అన్నారు.

అంతరిక్షం నుంచే అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ఓటు

సునీతా విలియమ్స్, బుచ్ విల్‌మోర్‌లతో పాటు.. వారితో ఉన్న మరో ఇద్దరు అమెరికన్లు డాన్ పెటిట్, నిక్ హేగ్‌లు గత ఏడాది జరిగిన అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ఓటేసే అవకాశాన్ని పొందారు.పౌరులుగా ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన విధి అని సునీతా విలియమ్స్ రిపోర్టర్లతో అన్నారు. అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో తాము పాలుపంచుకునేలా నాసా చక్కగా అవకాశం కల్పించిందని బుచ్ విల్‌మోర్ చెప్పారు.ఓటు వేసే అవకాశం కల్పించేందుకు హ్యూస్టన్‌లోని మిషన్ కంట్రోల్ సెంటర్ ఎన్‌క్రిప్టెడ్ ఈమెయిల్స్ ద్వారా బ్యాలెట్ పేపర్లను అంతరిక్ష కేంద్రానికి పంపింది.వ్యోమగాములు వాటిని నింపి శాటిలైట్ ద్వారా పంపించారు. అక్కడి నుంచి అవి న్యూ మెక్సికోలోని గ్రౌండ్ టెర్మినల్‌కు వచ్చాయి.ఆ బ్యాలెట్ న్యూ మెక్సికో నుంచి జాన్సన్‌లోని మిషన్ కంట్రోల్ సెంటర్‌కు, అక్కడ నుంచి కౌంటీ క్లర్క్‌కు చేరింది.ఓటుకున్న సమగ్రతను కాపాడేందుకు ఆ డేటాను రహస్యంగా ఉంచారు. అందులో ఉన్న వివరాలు కౌంటీ క్లర్క్‌కు, అప్లికేషన్ పంపించిన ఆస్ట్రోనాట్‌కు మాత్రమే తెలుస్తాయి.

జీరో గ్రావిటీలో ఫిట్‌గా ఎలా ఉంటారు?

బుచ్ తన రోజువారి కార్యక్రమాలను 4.30కు మొదలుపెడితే, సునీతా విలియమ్స్ 6.30కు తన రోజును ప్రారంభించేవారు.స్పేస్ స్టేషన్‌లో దీర్ఘకాలంపాటు ఉండాల్సి వచ్చినప్పుడు, ఎముకలు బలహీనపడే పరిస్థితిని తట్టుకునేందుకు ప్రతిరోజు రెండుగంటలు ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయాలి.తాము రోజూ రెండు గంటలు లేదా అంతకు మించిన ఎక్సర్‌సైజులు చేసినట్లు ఈ ఇద్దరు చెప్పారు.కండరాలకు ఉపయోగపడే అన్నిరకాల ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయడానికి అడ్వాన్స్ రెసిస్టివ్ ఎక్సర్‌సైజ్ డివైస్ (ఏఆర్ఈడీ) ఉపయోగపడుతుంది.స్పేస్ స్టేషన్‌లోని సిబ్బంది ట్రెడ్‌మిల్స్ కూడా ఉపయోగిస్తారు. అయితే దానిపై తేలిపోకుండా స్ట్రాప్స్ బిగించుకుంటారు. సైకిల్ ఎర్గోమీటర్‌ను కూడా వాడతారు.

నెమ్మదిగా కదిలే మైక్రోఫోన్‌ను ఒకరి నుంచి ఒకరు తీసుకుంటూ మాట్లాడే సమయంలో.. క్యాండీ కేన్స్ వారి తలల చుట్టూ ఎగురుతూ కనిపించాయి. ఈ సమయంలో సునీతా జుట్టు ఎగురుతూ కనిపించింది.మార్చి 16న స్పేస్‌ఎక్స్ క్యాప్సూల్ కొత్త బృందంతో అంతరిక్ష కేంద్రాన్ని చేరుకున్నప్పుడు, బుచ్, సునీతలకు అది ఎంతో ముఖ్యమైన సందర్భం.ఎందుకంటే, వాళ్లు ఇంటికి తిరిగి వెళ్లే వాహనం అదే. 286 రోజుల సుదీర్ఘ అంతరిక్ష వాసాన్ని గడిపిన సునీతా, బుచ్‌లు..బుధవారం తెల్లవారుజామున ఫ్లోరిడా తీర ప్రాంతంలోని జలాల్లో సురక్షితంగా ల్యాండ్ అయ్యారు.

సునీతా విలియమ్స్ సహా నలుగురు వ్యోమగాములను స్ట్రెచర్‌పై ఎందుకు తీసుకెళ్లారు ?

అంతరిక్ష యాత్ర చేసి వచ్చిన తర్వాత నాసా సైంటిస్ట్ విక్టర్ గ్లోవర్‌తో చేసిన ఇంటర్వ్యూను నాసా వెబ్‌సైట్ ప్రచురించింది.ఆ ఇంటర్వ్యూలో “భూమిపైకి తిరిగొచ్చాక మీరు మొదట చూసిన వాసన ఏంటి?” అని ఆయన కూతురు ప్రశ్నించారు.సముద్రంలో స్టార్‌షిప్ దిగగానే తనకు మొదట సముద్రపు వాసన వచ్చిందని ఆయన బదులిచ్చారు.భూమికి తిరిగొచ్చాక కూడా తాను ఆరోగ్యంగా ఉన్నానని ఆయన తెలిపారు. అనారోగ్యం బారిన పడటం కానీ, అసౌకర్యానికి గానీ గురికాలేదని చెప్పారు.అయితే, వ్యోమగాములందరికీ గ్లోవర్‌కు దొరికిన అద్భుత అవకాశం దక్కుతుందా? అనేది పెద్ద ప్రశ్న. ఎందుకంటే, భూమి మీదకు వచ్చాక వ్యోమగాములకు వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు ఈ అనుభవాన్ని దూరం చేస్తాయి.

సునీతా విలియమ్స్ డ్రాగన్ క్యాప్సూల్ నుంచి ఎప్పుడు బయటకు వస్తారా, ఎలా వస్తారా అని ప్రపంచమంతా ఉత్కంఠగా ఎదురుచూసింది.ఐఎస్ఎస్ నుంచి స్పేస్‌ఎక్స్ డ్రాగన్ నౌకలో సునీత, విల్‌మోర్‌లతో పాటు అమెరికా ఆస్ట్రోనాట్ నిక్ హేగ్, రష్యా కాస్మోనాట్ అలెగ్జాండర్ గోర్బునోవ్ కూడా ఉన్నారు.నాసా సహాయక సిబ్బంది, డ్రాగన్ అంతరిక్ష నౌక లోపలి నుంచి సునీతా సహ వ్యోమగాములందరినీ స్ట్రెచర్‌పై బయటకు తీసుకొచ్చారు. ఇలా ఎందుకు చేశారు? అంతరిక్షంలో 9 నెలలకు పైగా ఉన్న తర్వాత సునీతా విలియమ్స్ శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు సంభవించి ఉండొచ్చు?

అంతరిక్షంలో నివసించడం, భూమిపైకి తిరిగిరావడం అనేది కష్టమైన, సవాళ్లతో కూడిన ప్రయాణం. భూమికి తిరిగొచ్చాక కూడా వ్యోమగాములు చాలా సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది.శాస్త్రవేత్తలు చెప్పినదాని ప్రకారం, దీర్ఘకాలం అంతరిక్షంలో ఉండి భూమిపైకి తిరిగొచ్చాక వ్యోమగాములు మామూలుగా నిలబడలేరు. కనీసం కుదురుగా నడవలేరు.తమవారిని చూడటానికి వెంటనే నేరుగా ఇంటికి కూడా వెళ్లలేరు. అలాగే వారు మానసిక సమస్యలు కూడా ఎదుర్కొంటారు.అంతరిక్షం నుంచి వచ్చాక వ్యోమగాముల శరీరాల్లో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయి. వాటి నుంచి వారు ఎలా కోలుకుంటారు? కోలుకోవడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది?

శరీరంలో మార్పులు

వ్యోమగాములు, గురుత్వాకర్షణ శక్తి లేని అంతరిక్షంలో నివసిస్తారు. వారు ప్రతీ గంటన్నరకు ఒకసారి సూర్యోదయాన్ని చూస్తుంటారు. అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం ప్రతీ 90 నిమిషాలకు ఒకసారి భూమిని చుట్టి వస్తుంది.ఐఎస్ఎస్, భూమికి చీకటి వైపు ప్రయాణించినప్పుడు రాత్రి సమయాన్ని, వెలుతురు వైపు ప్రయాణించినప్పుడు పగలు సమయాన్ని వ్యోమగాములు అనుభవిస్తారు. ఇది వ్యోమగాముల శరీరాలపై ప్రభావం చూపుతుంది.అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో ఎక్కువ రోజులు ఉండటం వల్ల కలిగే ప్రభావాల నుంచి వ్యోమగాములు కోలుకోవడానికి రోజులు, వారాలు, కొన్నిసార్లు నెలల సమయం పట్టొచ్చు. వారికి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు రావొచ్చు.నాసా వ్యోమగాములు స్కాట్ కెల్లీ, క్రిస్టినా కోచ్ ఐఎస్ఎస్‌లో దాదాపు ఏడాది కాలం గడిపిన తొలి అమెరికన్లుగా గుర్తింపు పొందారు.

ఎముకల నుంచి కంటిచూపు వరకు

అంతరిక్షంలో ఎక్కువ కాలం ఉంటే వ్యోమగాములు ఎదుర్కొనే తొలి సమస్య ఎముకల సాంద్రత క్షీణించడం.గురుత్వాకర్షణ లేకపోవడం వల్ల, భూమిపై ఉన్నప్పటిలా బరువును మోయగలిగేలా వెన్నెముక, పెల్విస్ పటిష్టంగా ఉండవు. కాబట్టి అంతరిక్షంలో రోజులు గడిచేకొద్దీ ఎముకల సాంద్రత ప్రతీ నెలకూ 1 నుంచి 1.5 శాతం వరకు క్షీణిస్తుంది.భూమిపై ఉన్నప్పుడు పనిచేసేకొద్దీ కండరాలు బలపడతాయి. అంతరిక్షంలో శారీరక శ్రమ ఉండకపోవడం వల్ల వ్యోమగాములకు కండరాల సాంద్రత క్షీణిస్తుండటం మరో పెద్ద సమస్య.కండరాల, ఎముకల బలహీనతను నివారించేందుకు వ్యోమగాములు రోజుకు 2 గంటల పాటు వ్యాయామం చేయాలి.

ఒకవేళ ఇలా వ్యోమగాములు వ్యాయామం చేయకపోతే ఏమవుతుంది?

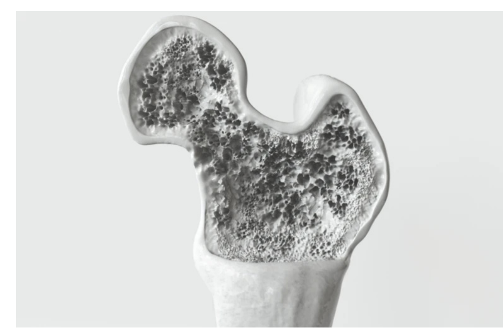
అంతరిక్షంలో తేలుతూ ఉండి, భూమిపైకి వచ్చాక వ్యోమగాములు నిలబడలేరు, కనీసం నడవలేరు.గురుత్వాకర్షణ లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో ద్రవాలు పైకి అంటే తలలోకి కదులుతాయి. ఇవి కళ్లపై ఒత్తిడి పెంచి కంటిచూపు సమస్యలకు దారి తీస్తాయి.దీనితో పాటు ఎక్కువ కాలం అంతరిక్షయానం

చేయడం వల్ల బరువు తగ్గడం, నాడీవ్యవస్థలో మార్పులు, చర్మ సమస్యలు వస్తాయని నాసా చెబుతోంది.“అంతరిక్షంలో ఉన్నప్పుడు మన ఎత్తు పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకు భూమి మీద 150 సెం.మీ ఎత్తు ఉన్న వ్యక్తి అంతరిక్షంలోకి వెళ్లాక 153-154 సెం.మీ వరకు పెరుగుతారు. అంతరిక్షంలో ఉన్నప్పుడు వెన్నునొప్పి, భూమి మీదకు వచ్చాక డిస్క్ జారిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అంతరిక్షంలో గురుత్వాకర్షణ లేకపోవడం వల్ల డిస్క్‌లు సాగుతాయి. అందువల్ల ఎత్తు పెరుగుతుంది.” అని సతీశ్ ధవన్ అంతరిక్ష కేంద్రం మాజీ డైరెక్టర్ పాండియన్ చెప్పారు.తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే డీ హైడ్రేషన్ కారణంగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని నాసా వెబ్‌సైట్‌లో పేర్కొంది.

నడవడం, నిలబడటంలో ఇబ్బందులు

అంతరిక్షం నుంచి భూమి మీదకు వచ్చాక వ్యోమగాములు ఎదుర్కొనే తొలి సవాలు జీరో గ్రావిటీ నుంచి భూమి మీద ఉండే గురుత్వాకర్షణ శక్తికి శరీరాన్ని సర్దుబాటు చేసుకోవడం.“చేతులు-కన్ను మధ్య సమన్వయం, తల-కన్ను మధ్య సమన్వయం, బ్యాలెన్స్ కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. కొంతమంది వ్యోమగాములు అంతరిక్షంలో తేలుతూ ఉన్నట్లే భూమి మీద కూడా తేలుతున్న అనుభూతిని పొందుతారు” అని నాసా చెబుతోంది.కర్ణభేరిలో ఒత్తిడి కారణంగా న్యూరల్ ట్యూబ్ సమస్యలు రావొచ్చని పేర్కొంది.“బ్యాలెన్స్‌గా ఉండటంలో కర్ణభేరి పాత్ర కూడా ఉంటుంది. కర్ణభేరిలో సమస్యలు వస్తే సరిగ్గా నిలబడం కష్టం అవుతుంది” అని పాండియన్ చెప్పారు.అంతరిక్షం నుంచి తిరిగి వచ్చిన వ్యక్తులు భూమి మీద నిలబడినప్పుడు రక్తపోటులో తేడాల కారణంగా తల తిరగడం, మూర్ఛపోయే అవకాశం ఉంది.సుదీర్ఘ అంతరిక్షయానం తర్వాత వ్యోమగాములు నిలబడలేరని అందుకే వారిని స్ట్రెచర్‌పై తీసుకెళ్తారని పాండియన్ వివరించారు.

భూమికి 400 కి.మీ. ఎత్తున జీవితం ఎలా ఉంటుంది?
ఇంటర్నేషనల్ స్పేస్ స్టేషన్‌లో బాత్‌రూమ్‌లు ఎలా పనిచేస్తాయి?
దుస్తులు ఉతుక్కోవడం ఎలా
ఎలాంటి చికిత్సలు, శిక్షణ అవసరం?



అంతరిక్ష కేంద్రం నుంచి తిరిగొచ్చిన వ్యోమగాములను 45 రోజుల పాటు నాసా కేంద్రంలో ఉంచి వారు శారీరకంగా, మానసికంగా కోలుకోవడానికి శిక్షణ ఇస్తారు.“ఒక యాక్సిడెంట్ నుంచి కోలుకుంటున్నవారు ఎలాగైతే తమ పనులు తామే స్వయంగా చేసుకోలేరో, వ్యోమగాముల పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉంటుంది. వారు వెంటనే లేచి నిలబడి, నడవలేరు. వారు తరచుగా అపస్మారక స్థితిలో ఉంటారు.తర్వాత వారికి నాలుగు దశలలో రకరకాల శిక్షణలు అందిస్తారు. వామప్‌తో మొదలుపెట్టి స్ట్రెచింగ్, కార్డియోవాస్క్యులర్ వంటి వ్యాయామాలు చేయిస్తారు. అంతరిక్షంలో చేసినట్లు ఇక్కడ కూడా ట్రెడ్‌మిల్స్, సైకిళ్లపై వ్యాయామాన్ని కొనసాగించాలి.” అని పాండియన్ వివరించారు.ఒంటరిగా వారు ఇవన్నీ చేయలేరు. వైద్య నిపుణుల బృందం పర్యవేక్షణలో ఈ శిక్షణ పొందుతారు.కండరాలు, ఎముకలను పటిష్టం చేసే వ్యాయామాలు, మసాజ్ థెరపీ, హైడ్రో థెరపీ వంటివి వ్యోమగాములకు అందిస్తారు.“పూర్తిగా కోలుకోవడానికి దాదాపు ఆరు నెలలు పడుతుంది. ఎందుకంటే క్షీణించిన ఎముకల సాంద్రతను ఒక్కరోజులోనే తీసుకురాలేం. చాలా నెమ్మదిగా అవి సాధారణ స్థితికి వస్తాయి.వారు మామూలుగా తినలేరు. వైద్య బృందం పర్యవేక్షణలో పండ్లు, కూరగాయలతో కూడిన సమతుల ఆహారాన్ని వారికి అందిస్తారు. ఇంకా వారికి ఏవైనా సమస్యలున్నాయో పూర్తిగా పరిశీలించి వాటికి అనుగుణంగా చికిత్స అందిస్తారు” అని పాండియన్ వివరించారు.

మానసిక ఆరోగ్యం

అంతరిక్షంలో ఉన్నప్పుడు వివిధ కారణాల వల్ల మానసిక అలసటకు కారణమయ్యే హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి.చాలా కాలం పాటు కుటుంబాలకు దూరంగా ఉండటం, వివిధ భావోద్వేగాలు వ్యోమగాముల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి.ఇవి మానసిక లేదా ప్రవర్తనా సమస్యలకు దారితీస్తాయని నాసా పేర్కొంది.ఎలాంటి వినోదం లేకుండా అంతరిక్షంలో జీవించేలా వారు శిక్షణ పొంది ఉంటారు.అదేవిధంగా, భూమికి వచ్చాక మానసికంగా సాధారణ స్థితికి రావడానికి సమయం పడుతుంది.ఇందుకోసం వైద్య నిపుణులతో పాటు కుటుంబ సహకారం కూడా చాలా ముఖ్యం.

భూమిని ఢీకొనే మార్గంలో వచ్చి, పక్కకు తప్పుకున్న గ్రహశకలం, ఇప్పుడది చంద్రుణ్ని తాకనుందా?

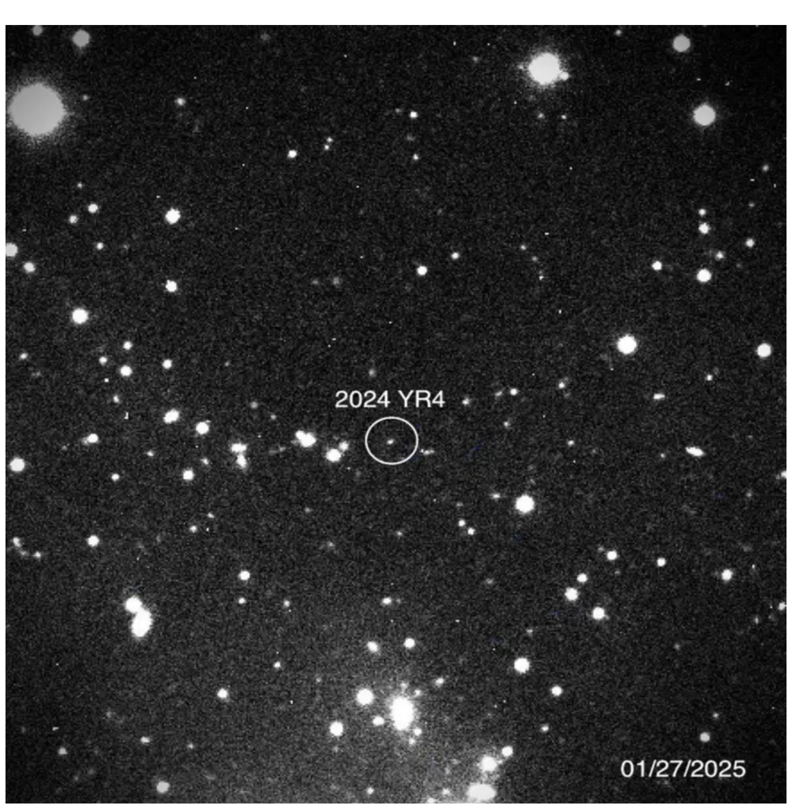
2024 వైఆర్4 అనే పేరున్న భారీ ఆస్టరాయిడ్ (గ్రహశకలం) ఈ వారం అందరినీ భయపెట్టింది. ఈ గ్రహశకలం భూమిని తాకే అవకాశాలున్నాయని తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన శాస్త్రవేత్తలు, ఆ తర్వాత ప్రమాదం లేదంటూ ప్రకటించారు.2032లో ఈ గ్రహశకలం భూమిని తాకే అవకాశం 0.28 శాతంగానే ఉన్నట్లు తాజాగా వెల్లడించారు. ఈ ఆస్టరాయిడ్ భూమిని తాకే అవకాశం 3.1 శాతమని ఈ మొదట్లో వాళు అంచనాకు వచ్చారు. తర్వాత అది 0.28 శాతానికి తగ్గింది.ఇప్పుడు అదే గ్రహశకలం చంద్రుడిని తాకే అవకాశం 1 శాతం మేర ఉన్నట్లు నాసా అంచనా వేస్తోంది.2024 వైఆర్4 అనే గ్రహశకలాన్ని 2 నెలల కిందట చిలీలోని ఒక ఎడారిలో టెలిస్కోప్ ద్వారా ఆకాశాన్ని పరిశీలిస్తుండగా గుర్తించారు.దాదాపు పది అంతరిక్ష వస్తువులు భూమివైపు వస్తున్నాయని కూడా వారు గుర్తించారు.ఖగోళపరంగా ఇవి చాలా చిన్న గ్రహశకలాలు. వీటిలో చాలావరకు భూమికి దగ్గరగా వచ్చి వెళ్లడమో, భూమిని ఢీకొట్టడమో జరిగి ఉండొచ్చు. కొన్ని భూవాతావరణంలో ప్రవేశించాక కాలిపోయి కూడా ఉండొచ్చు. అవన్నీ మనుషుల దృష్టికి రాకుండానే జరిగిపోయుంటాయి.

ఇలా భూమికి దగ్గరగానో, దూరంగానో అంతరిక్షంలో ప్రయాణించే గ్రహశకలాలను ఫ్లై-బైస్ అంటారు.

వీటిలో చాలావరకు ప్రమాదకరమైనవి కావు. అయితే, ఇవి విశ్వంలో మనిషి ఛేదించని అనేక రహస్యాలను వెలుగులోకి తెచ్చాయి. వీటి ద్వారా ఎంతో విజ్ఞానం, సమాచారం కూడా లభిస్తుంది.ఈ శకలాలను కొన్నిసార్లు చిన్న గ్రహాలు అని కూడా పిలుస్తుంటారు. 460 కోట్ల ఏళ్ల కిందట మన సౌర వ్యవస్థ ఏర్పడే సమయంలో వెలువడిన శిథిలాలుగా వీటిని పేర్కొంటుంటారు.ఈ రాతి ముక్కలు గ్రహాల గురుత్వాకర్షణకు గురై భూమికి దగ్గరగా తిరుగుతూ ఉంటాయి.ఒక పెద్ద గ్రహశకలం భూమికి ఎంత దగ్గరగా వస్తుందో, ఎంత తీవ్రంగా తాకుతుందో కచ్చితంగా తెలుసుకోవడం మనుషులకు ఇంత వరకు సాధ్యం కాలేదు.భూమికి దగ్గరగా వచ్చే అంతరిక్ష వస్తువులను సీరియస్‌గా పరిశీలించడం 20వ శతాబ్దం చివరిలోనే ప్రారంభమైందని న్యూమెక్సికో యూనివర్సిటీకి చెందిన ప్రొఫెసర్ మార్క్ బోస్‌లాఫ్ అన్నారు. అంతకుముందు వీటిని ఎవరూ పెద్దగా పట్టించుకోలేదని బోస్‌లాఫ్ చెప్పారు.40 మీటర్ల వెడల్పు లేదా అంతకంటే పెద్ద అంతరిక్ష వస్తువులు ఏడాదిలో చాలాసార్లు భూమికి, చంద్రునికి మధ్య నుంచి వెళ్తున్నట్లు పరిశోధకులకు తెలుస్తూనే ఉంటుంది.అంతే సైజులో ఉండే ఒక గ్రహశకలం 1908లో సైబీరియా మీదుగా వెళుతూ పేలిపోయింది. దీంతో 500 చ.కి.మీ భూభాగంలో భవనాలు ధ్వంసమయ్యాయి. ప్రజలు గాయపడ్డారు.

లక్షా 60 వేల ఏళ్లలో తొలిసారి కనిపించనున్న ఈ అద్భుతం ఏంటంటే..

అంతకుముందు 2004లో అపోఫిస్ అనే గ్రహశకలం కూడా వైఆర్4 మాదిరి భూమికి దగ్గరగా రాబోతోందని గుర్తించారు. ఇది 375 మీటర్లు వెడల్పులోగానీ, క్రూయిజ్ షిప్ ఆకారంలోగానీ ఉంటుందని భావించారు.అప్పటి వరకు గుర్తించిన అత్యంత ప్రమాదకరమైన గ్రహశకలంగా దీన్ని పరిగణించినట్లు



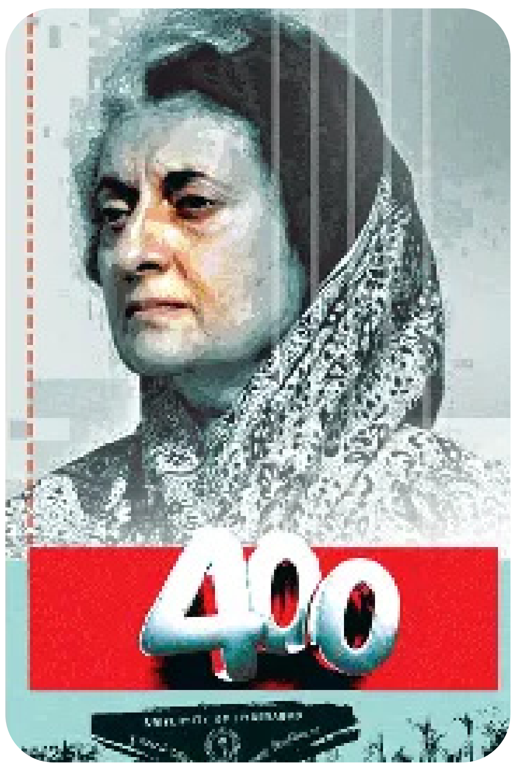
ఫ్రెంచ్ నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ (సీఎన్ఆర్ఎస్) ప్రొఫెసర్ పాట్రిక్ మిషెల్ వెల్లడించారు.2013 వరకు దానిని అబ్జర్వ్ చేశాకే అది భూమిని తాకబోవడంలేదని గుర్తించగలిగారు శాస్త్రవేత్తలు. మనుషులు నివసించే ప్రాంతాల్లో ఇంత పెద్ద గ్రహశకలం పడితే దాని తీవ్రత దారుణంగా ఉండేది.ఇప్పటి వరకు వైఆర్4 ఎంత పెద్దదో తెలియదు. కానీ, కొన్ని అంచనాల ప్రకారం, పై చివరి అంచు 90 మీటర్ల వెడల్పు ఉంటే, అది భూ వాతావరణంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు చెక్కు చెదరకుండా అలాగే ఉంటుంది.“ఇలాంటి గ్రహశకలాలు భూమిపై అతిపెద్ద బిలాన్ని సృష్టించగలవు. అది తాకిన సమీప ప్రాంతాల్లోని నిర్మాణాలు ధ్వంసమవుతాయి. కిలోమీటర్ల పరిధిలోని ప్రజలు తీవ్రంగా గాయపడే ప్రమాదం ఉంటుంది.” అని లారెన్స్ లైవర్‌మోర్ నేషనల్ లేబోరేటరీ ప్రొఫెసర్ కేథరిన్ కునామోటో అన్నారు. చనిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉందన్నారు.అపోఫిస్ గ్రహశకలం గురించి తెలిసిన తర్వాత ప్లానెటరీ డిఫెన్స్ (గ్రహాల నుంచి భూమిని రక్షించుకోవడం)లో శాస్త్రవేత్తలు చాలా పురోగతి సాధించారు.ఇంటర్నేషనల్ స్పేస్ మిషన్ ప్లానింగ్ అడ్వయిజరీ గ్రూప్‌లో ప్రొఫెసర్ మిషెల్ కూడా భాగమయ్యారు.గ్రహశకలాల ప్రమాదాల నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలో వీరు ప్రభుత్వాలకు సూచనలు చేస్తూ ఉంటారు. అది నేరుగా తాకినప్పుడు ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకోవడానికి రీహార్సల్ చేస్తుంటారు. ఇలాంటిదే ఇప్పుడొకటి జరుగుతోంది.ఒకవేళ ఏదైనా ఒక పట్టణాన్ని లేదా నగరాన్ని గ్రహశకలం తాకినప్పుడు, ఒక అతిపెద్ద హరికేన్ వచ్చినప్పుడు ఎలా స్పందిస్తారో అలా స్పందించాల్సి ఉంటుందని మార్క్ బోస్‌లాఫ్ అన్నారు. మౌలిక సదుపాయాలను కాపాడేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రజలను ఆ ప్రాంతం నుంచి తరలించాల్సి ఉంటుందనీ అన్నారు.వైఆర్4 విషయంలో ఏం చేయాలో నిర్ణయించేందుకు స్పేస్ మిషన్ ప్లానింగ్ అడ్వయిజరీ గ్రూప్ ఏప్రిల్‌లో మరోసారి సమావేశం కాబోతుంది.ప్రమాదకరమైన గ్రహశకలాల బారి నుంచి తప్పించే టెక్నాలజీని నాసా, యూరోపియన్ స్పేస్ ఏజెన్సీలు అభివృద్ధి చేశాయి.డిమోర్ఫోస్ అనే గ్రహశకలం మార్గాన్ని మార్చేందుకు నాసా డబుల్ ఆస్టరాయిడ్ రీడైరెక్షన్ టెస్ట్ (డార్ట్)లో స్పేస్‌క్రాఫ్ట్‌ను విజయవంతంగా ప్రయోగించింది. అయితే, వైఆర్4 విషయంలో ఇది పనిచేస్తుందా? అన్నదానిపై శాస్త్రవేత్తల్లో స్పష్టత లేదు. దీన్ని విజయవంతంగా దారి మళ్లించేందుకు కూడా తక్కువ సమయమే ఉంది.అంటార్కిటికాలో సుమారు 50 వేల గ్రహశకలాలను గుర్తించారు. దానిలో అత్యంత ఫేమస్ అయింది ఏఎల్‌హెచ్84001. ఇది అంగారక గ్రహంపై ఆవిర్భవించిందని భావిస్తున్నారు. దీనిలో గ్రహాల చరిత్రను తెలుసుకోగలిగే అత్యంత కీలక ఆధారాలతోపాటు ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఇది చాలా వేడిగానూ, కోట్ల ఏళ్ల కిందటే దాని ఉపరితలంపై నీరు ఉండి ఉంటుందని చెప్పారు.33 పాలిహైమ్నియా అని పిలిచే గ్రహశకలాన్ని 2023లో శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఇది భూమిపై దొరికే అన్ని మూలకాలకన్నా మందమైన మూలకాలతో నిండి ఉందని శాస్త్రవేత్తలు చెప్పారు. భూ గ్రహానికి ఇది పూర్తిగా కొత్తది. 33 పాలిహైమ్నియా కనీసం 17 కోట్ల కి.మీల దూరంలోనిది. సైన్స్‌ను మరింత అర్థం చేసుకునేందుకు ఈ గ్రహశకలాలు అద్భుతమైన అవకాశం.

వైఆర్4 చంద్రుణ్ని ఢీకొనే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుండటంతో కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు చాలా ఉత్సాహంగా దీనికోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.“నిజ జీవిత ఘటనల నుంచి వచ్చే డేటా వల్ల మనకు ఎక్కువ ఉపయోగం ఉంటుంది.” అని ఇంపీరియల్ కాలేజీ లండన్ ప్రొఫెసర్ గరేత్ కొలిన్స్ అన్నారు.గ్రహశకలం ఢీకొన్న తర్వాత ఎంత పదార్థం బయటికి వస్తుందా? ఎంత వేగంగా ఇది దూసుకొస్తుంది? ఎంతదూరం ఇది ప్రయాణిస్తుంది? వంటివి తెలుసుకోవచ్చు.భూమిపై గ్రహశకలాల ప్రభావాల గురించి తెలుసుకునేందుకు అప్పటి వరకు శాస్త్రవేత్తలు డెవలప్ చేసిన అంశాలను పరీక్షించుకోవడానికి, మెరుగుపరుచుకోవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మెరుగైన అంచనాలు వేయడానికి కూడా పనికొస్తుంది.సౌర వ్యవస్థలో నిండి ఉన్న రాతి ముక్కలు ఏదో ఒక సమయంలో భూగ్రహాన్ని తాకుతాయనే విషయాన్ని వైఆర్4 మరోసారి గుర్తు చేస్తోంది.ఒక పెద్ద గ్రహశకలం మానవ మనుగడకు ఎప్పుడు ప్రమాదకరంగా ఉంటుందో తెలుసుకోవడం ముఖ్యమని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాబోయే దశాబ్దాలలోవి కాకపోయినా, కనీసం రాబోయే శతాబ్దాలలో వచ్చే ప్రమాదాల గురించి అంచనాకు రావచ్చు.అలాగే, అంతరిక్షాన్ని పర్యవేక్షించే సామర్థ్యాన్ని కూడా మనుషులు మెరుగుపరుచుకోవాలి. ఈ ఏడాది తర్వాత అతి పెద్ద డిజిటల్ కెమెరా అందుబాటులోకి రాబోతోంది. అది చిలీలో వెరా రాబిన్ అబ్జర్వేటరీ నుంచి పనిచేయబోతోంది. రాత్రిపూట ఆకాశంలో జరిగే అనేక అద్భుతాలను ఇది చిత్రీకరించనుంది. ఎంత ఎక్కువగా మనం పరిశీలిస్తే అంత ఎక్కువగా భూమికి సమీపంలో తిరిగే గ్రహశకలాలను గుర్తించవచ్చు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
శుక్రవారం 21 - 03 - 2025

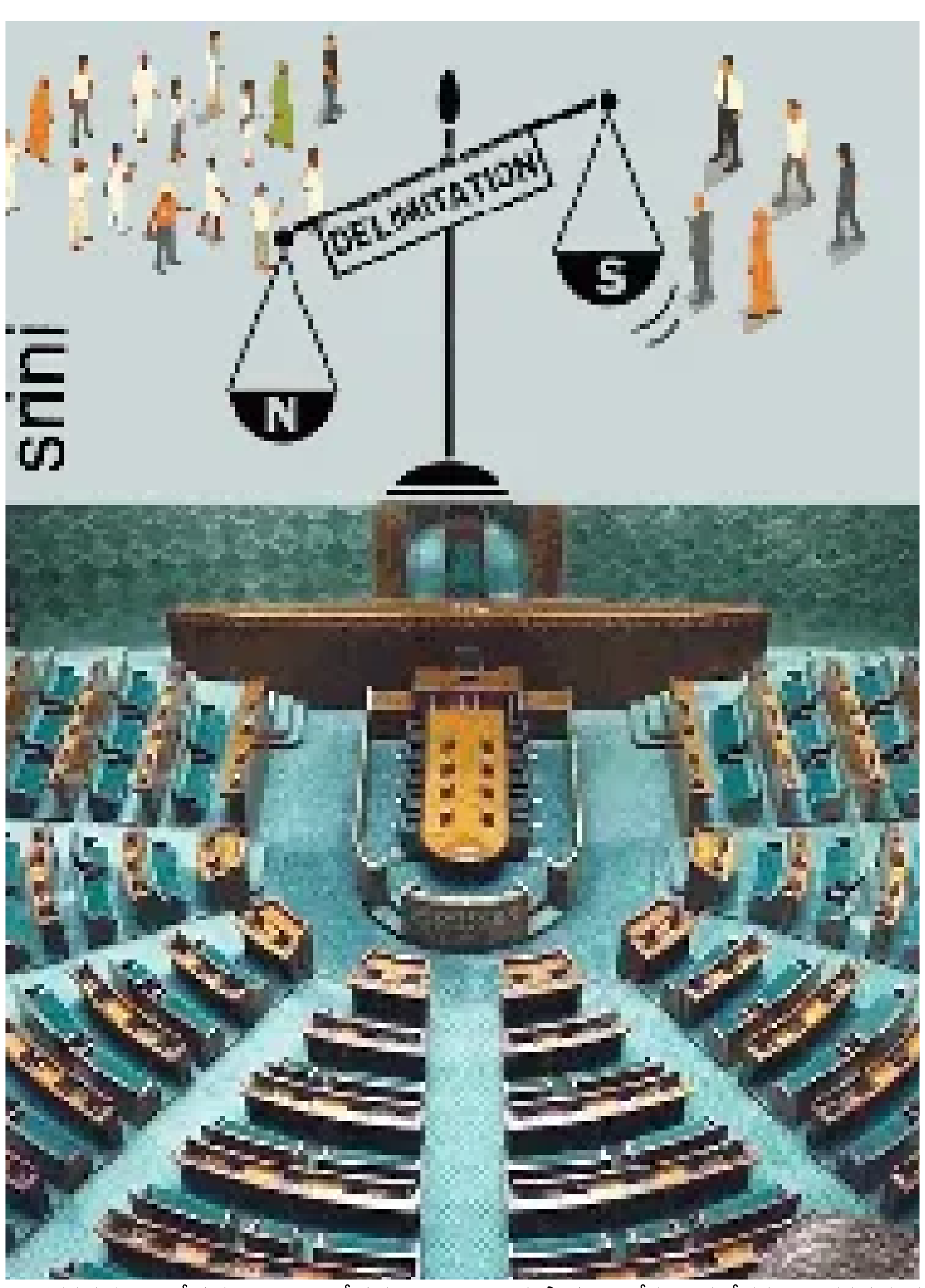
ఇందిరమ్మరాజ్యంలో ఇదేమి న్యాయం?

హైద్రాబాద్ కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించిన లేదా ఆ విశ్వవిద్యాలయ పరిధిలో గత ఐదు దశాబ్దాలుగా ఉన్న నాలుగువందల ఎకరాల భూమిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమ్మకానికి పెట్టడం మా లాంటి వాళ్ళని కలవరపెడుతున్నది. రెండున్నర దశాబ్దాలు అధ్యాపకుడిగా బోధన చేయడం వల్ల కూడా ఆ విశ్వవిద్యాలయం పట్ల ఒక ఆత్మీయత, అభిమానం ఏర్పడ్డాయి. ఆ కాలంలో పనిచేసిన చాలామంది నాలాగే ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ఇది విశ్వవిద్యాలయ స్వంత సమస్య కాదు, విశాల సమాజానికి, విద్యారంగానికి, విశ్వవిద్యాలయాల భవిష్యత్తుకి, తెలంగాణ సమాజ అస్తిత్వానికి సంబంధించిన సమస్య. హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయానికి ఒక ప్రత్యేక చరిత్ర ఉంది. ఇటు తెలంగాణ, అటు ఆంధ్రా ప్రాంతంలో తీవ్రంగా జరిగిన ఉద్యమాల పురిటి నొప్పుల నుండి ఇది పుట్టింది. 1960 చివరలో తెలంగాణ ఉద్యమం, అలాగే 70లలో జరిగిన జై ఆంధ్ర ఉద్యమాలకు పరిష్కారంగా అప్పటి ప్రధానమంత్రి ఇందిరాగాంధీ ప్రభుత్వం ఒక ఒడంబడిక చేసుకున్నది. ఈ ఒడంబడిక అమలులో చట్టపరమైన సమస్యలు తలెత్తకుండా దీనికి 32వ రాజ్యాంగ సవరణ ద్వారా చట్టబద్ధత కల్పించారు. ఈ ఆరు అంశాలలో హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం రెండవ పాయింట్‌లో చేరింది. బహుశా భారత రాజ్యాంగంలో ప్రస్తావింపబడని ఒకే ఒక్క విశ్వవిద్యాలయం హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం. ఈ విశ్వవిద్యాలయంలో ఏ మార్పులు చేయాలన్నా బహుశా 32వ రాజ్యాంగ సవరణను సవరించవలసి ఉంటుంది. హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయానికి 1973లో రూపకల్పన జరిగింది. ప్రొ. గురు బక్ష్‌సింగ్‌ను మొదటి వీసీగా నియమించారు. విశ్వవిద్యాలయానికి సరోజినీ నాయుడు నివసించిన గోల్డెన్ త్రెషోల్డ్‌ని ఆ కుటుంబం చాలా ఉదారతతో ఇచ్చింది. ఇక్కడ గాంధీ నాటిన ఒక మొక్క కూడా విలువైన జ్ఞాపకంగా ఉంది. విశ్వవిద్యాలయ నిర్మాణానికి కావలసిన భూమిని ఇచ్చే బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకుంది. మొదట మొహదీపట్నం దగ్గర ఉన్న దాదాపు 800ల ఎకరాల కంటోన్‌మెంట్ భూమి ఇవ్వచూపారు. మొదటి వీసీ ఒక విశిష్టమైన విశ్వవిద్యాలయ నిర్మాణం కావాలంటే కనీసం రెండువేల ఎకరాలు కావాలని ప్రతిపాదించినప్పుడు రెండువేల రెండువందల ఎకరాలను కేటాయించారు. వీసీ ఒక కోటి రూపాయలతో కాంపౌండ్ వాల్ నిర్మాణం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంలో విశ్వవిద్యాలయ కాంపౌండ్ వాల్‌కి ఇంత ప్రాధాన్యం ఏమిటని అప్పటి రిజిస్ట్రార్ జార్జిని అడిగితే, 'పంజాబీలకు భూమి విలువ తెలుసు. ఇది అన్యాక్రాంతం కాకుండా కాపాడవలసి ఉంటుందని ఆయన భావిస్తున్నారు' అన్నాడు. ఇప్పుడు ఆలోచిస్తే గురు బక్ష్‌సింగ్ ఎంత దూరదృష్టిగలవారో అర్థమవుతుంది. ఇందిరాగాంధీ ప్రత్యేక శ్రద్ధ వల్ల, అప్పటి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూమిని ఇవ్వడం వల్ల, ఈ భూమిని రిజిస్టర్ చేయించాలని కాని, లీజ్ డీడ్ చేసుకోవాలని కానీ ఎవ్వరికీ అనిపించలేదు. ఒక్కసారి ప్రభుత్వం విశ్వవిద్యాలయానికి స్థలం ఇచ్చాక మళ్లీ దాంట్లో చేయి పెడుతుందని ఎవ్వరూ ఊహించలేదు. హైదరాబాద్ నగరం చాలా వేగంగా విస్తరించడం, ప్రైవేటు ముఠాలు పుట్టుకరావడం ఒక విషాదం. బహుశా భారతదేశంలో ఏ పట్టణానికి కూడా ఇంత ప్రభుత్వ లేదా ప్రజల భూమి లేదు. నిజాం రాజ్యంలో హైదరాబాద్ చుట్టూ భూమి సర్ఫెఖాస్ అంటే రాజ్యానికి చెందిన భూమి. దేశ విభజన తర్వాత చాలామంది నవాబులు పాకిస్థాన్‌కు వెళ్ళడంతో వాళ్ళు వదిలేసిన భూమి, పెద్ద పెద్ద ప్యాలెస్‌లు ప్రభుత్వపరమయ్యాయి. భాషా రాష్ట్రాలు ఏర్పడ్డ తర్వాత ఏ ప్రభుత్వరంగ సంస్థకైనా భూమి ఏ



రాష్ట్రం వారు ఇస్తారూ అంటే ఆంధ్రప్రదేశ్ ముందువరుసలో ఉండేది. అందుకే హైదరాబాద్‌లో ఎన్నో కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు వెలిసాయి. మొదట్లో ప్రభుత్వ భూమి హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధిలో కీలకమైన పాత్ర నిర్వహించింది. పందొమ్మిది వందల ఎనభై, తొంభైలలో ఆర్థిక సంస్కరణల ముద్దు పేరుతో అభివృద్ధి దిశ పూర్తిగా మారింది. ప్రైవేటీకరణ, సరళీకరణ, ప్రపంచీకరణ ప్రభంజనం వీచడంతో, అంతకాలంగా ప్రభుత్వ భూమి అంటే ప్రజల భూమి అనే ప్రజాస్వామ్య భావన క్రమక్రమంగా క్షీణించి పాలకుల ఆలోచనని, అవగాహనను ఆక్రమించుకున్నది. ప్రభుత్వ భూములను ప్రైవేటు వ్యక్తులు నయానా, భయానా ఆక్రమించుకొనడం హైదరాబాద్ నగర స్వరూప స్వభావాలను, రూపురేఖలను మార్చివేసింది. భూదాహం విపరీతంగా పెరిగింది. ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమ కాలంలో ఎన్నో నినాదాలు వచ్చినా 'ప్రభుత్వ భూమి అంటే ప్రజల భూమి' ఒక నినాదంగా మారలేదు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమ కాలంలో కేసీఆర్‌తో సహా టీఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థులు తమ పదవులకు రాజీనామా చేయడంతో హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయ విద్యార్థులు వారికి అభినందన సభ నిర్వహించారు. ఆ సభలో కేసీఆర్, జయశంకర్, నేను ముగ్గురమే ప్రసంగించాం. ఈ ప్రసంగంలో, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడితే హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయంలో జోక్యం చేసుకోవద్దని, దీనిని హైదరాబాద్ ఉమ్మడి సంస్కృతిలో భాగంగా భావించాలని కోరినపుడు కేసీఆర్ స్పందిస్తూ, విశ్వవిద్యాలయ ప్రతిపత్తిని కాపాడుతామని హామీ ఇచ్చారు. ఆ హామీ మేరకు ఆయన ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ జోక్యం చేసుకోలేదు. ఒక సందర్భంలో కేటీఆర్ హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయానికి అంత భూమి ఎందుకు అని అడిగితే, "మీరు విదేశాలలో కూడా ఉన్నారు కదా. స్టాన్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయానికి ఎనిమిదివేల ఎకరాల భూమి ఉంది. హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయానికి ఐదువేల ఎకరాలు ఉంది. విశ్వవిద్యాలయం అంటే కేవలం భవనాలే కాదు, విద్యార్థులు నిరంతరంగా ప్రకృతిలో జీవించడం వల్ల వాళ్ళ ప్రాపంచిక దృక్పథం పరిధి పెరుగుతుంది. ప్రకృతి సంపద పిల్లల సంతోషానికి కూడా దోహదపడుతుంది," అని చెప్పవలసి వచ్చింది. ఈ విశ్వవిద్యాలయ భూమిలో కొంతభాగం కొన్ని ప్రభుత్వ సంస్థలకు ఇచ్చారు. ఆ రోజుల్లో బస్సు సౌకర్యం లేకపోవడం వలన రోడ్డు రవాణా సంస్థకి కొంత భూమి ఇస్తే బస్సు సౌకర్యం మెరుగుపడుతుందని భావించాం. చంద్రబాబునాయుడు రంగారెడ్డి జిల్లా హెడ్‌క్వార్టర్స్‌కు కొంత భూమి కావాలంటే ఇచ్చిన భూమిలో పూర్తి నిర్మాణం జరిగాక అది ట్రిపుల్ ఐటీకి ఇచ్చారు. ఏ సంస్థకు ఇచ్చినా ప్రజాప్రయోజనానికి మాత్రమే ఇచ్చారు. ఒక దశలో ఉర్దూ యూనివర్సిటీకి భూమి కావాలని అప్పటి కేంద్ర విద్యామంత్రి బొమ్మయ్, సెక్రటరీ వైద్యనాథ్ అయ్యర్ ఇద్దరూ స్వయానా విశ్వవిద్యాలయానికి వచ్చి అడిగారు. అప్పటి వీసీ ప్రొ. గోవర్ధన్ మెహతాతో సహా అధ్యాపకులు భూమి ఇవ్వడానికి అంగీకరించలేదు. ప్రొ. మెహతా ఒక అరగంట పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ చేసి హైదరాబాద్ నగరం పర్యావరణ రీత్యా బాగా దెబ్బతిన్నదని, ఈ భూమి పట్టణానికి ఊపిరితిత్తుల్లా పనిచేస్తున్నదని, ఇది ఇలా లేకపోతే పర్యావరణం దెబ్బతింటుందని చెప్తే మంత్రి బొమ్మయ్, మీకు అంత అభ్యంతరం ఉంటే, మేము వేరే స్థలం చూస్తామని వెళ్ళిపోయారు. ఇదీ ఒక విశ్వవిద్యాలయాన్ని గౌరవించే తాత్వికత, సంస్కారం ఉన్న రాజకీయ నాయకుడి స్పందన. హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం పరిధిలో ఉన్న భూమిని రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోకపోవడం అన్న ఒక్క లోపం వల్ల న్యాయవ్యవస్థ కూడా అది ప్రభుత్వ భూమే అనే జడ్జిమెంట్ ఇవ్వవచ్చు. భూమి నిజానికి ప్రజలది. విశ్వవిద్యాలయం ప్రజలది. ఈ విశ్వవిద్యాలయం విద్యార్థులు చాలామంది ఐఏఎస్ అధికారులుగా, ఇద్దరు మంత్రివర్గ సభ్యులుగా ఉన్నారు. ఇక్కడి విద్యార్థులు దేశవిదేశాల్లో ఉన్నారు. విశ్వవిద్యాలయానికి అత్యంత ప్రతిష్ఠ ఉంది. ఇంతకన్నా ఏ సంస్థ ఐనా సమాజానికి ఏం ఇవ్వగలదు? అయినా ప్రకృతి సంపదను బజారులో పెట్టి అమ్మడం ఎలాంటి భవిష్యత్తును సూచిస్తున్నది? ప్రజా ప్రభుత్వాలకి చారిత్రక స్పృహ లేకపోవడం చాలా ప్రమాదం. విశ్వవిద్యాలయం భూమిని ప్రభుత్వ భూమి అని వెనక్కు తీసుకోవడం చూస్తే ఒక సంఘటన గుర్తుకువస్తున్నది. మొన్నటి అసెంబ్లీ ఎన్నికల ముందు పాలమూరు అధ్యయన వేదిక ఆ జిల్లాకు కృష్ణా నీళ్ల కేటాయింపులో న్యాయమైన వాటా రాలేదని ముప్పై గంటల నిరాహార దీక్ష శిబిరాన్ని నిర్వహించింది. ఒక గ్రామీణ పేద మహిళ ఆ శిబిరం దగ్గర నిలబడి ఆసక్తిగా ప్రసంగాలు వింటుంటే, ఆమెను కూడా మాట్లాడమని నిర్వాహకులు ప్రోత్సహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ఇందిరాగాంధీ తనకు రెండు ఎకరాల భూమి ఇస్తే కష్టపడి తన పిల్లలను చదివించాననీ, కాని పిల్లలకి ఉద్యోగాలు రాలేదు సరికదా టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ధరణి పేర ఆ భూమి ప్రభుత్వ భూమి అని బలవంతంగా వెనక్కి తీసుకున్నదని తెలిపింది. తానిప్పుడు మహబూబ్ నగర్ పట్టణంలో పనిమనిషిగా మారానని తనకు మళ్ళీ ఇందిరమ్మ రాజ్యమే కావాలని ఆవేశంగా మాట్లాడింది. హైదరాబాదు విశ్వవిద్యాలయ భూమి కూడా ఈ సంఘటనకు చాలా దగ్గరగా ఉన్నది. ఇందిరాగాంధీ వ్యక్తిగతంగా చొరవ తీసుకొని ఇప్పించిన భూమిని ఇందిరమ్మ రాజ్యమే వెనక్కు తీసుకోవడాన్ని మనం ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి?

పునర్విభజన మంచిచెడులను నిగ్గుతేల్చాలి!



"సమస్యను దాటవేయడం, వాయిదా వేయడం ద్వారా అది పరిష్కారం కాబోదు. ఎదుర్కోవడం ద్వారానే దానికి సహేతుకమైన ముగింపు లభిస్తుంది" అన్నది రాజకీయ నీతిజ్ఞులు చెప్పిన నానుడి. కానీ, మన దేశంలో క్లిష్టమైన సమస్యలను వాయిదా వేస్తూ వాటిని సంక్లిష్టంగా మార్చడం స్వాతంత్ర్యానంతరం దేశాన్ని ఏలిన పాలకులు చాలామంది అనుసరించిన పంథా! 2026లో చేపట్టవలసిన దేశ జన గణన, దాని ఆధారంగా చేయాల్సిన లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనను ఓ ముప్పై ఏళ్లపాటు వాయిదా వేయాలంటూ తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ కొత్తగా ఓ ప్రతిపాదన చేస్తున్నారు. స్టాలిన్ ప్రతిపాదనలో మంచి చెడులను విశ్లేషించే క్రమంలో 'పునర్విభజన సమస్య'లో ఇమిడివున్న పలు అంశాలను సునిశితంగా పరిశీలించడం ముఖ్యం. మన రాజ్యాంగకర్తలు నిర్ణీత వయోపరిమితి దాటిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించారు. అంతేగాక ప్రతిఒక్కరి ఓటుకు ఒకే విలువ అనే ప్రాతిపదికన ప్రతి రాష్ట్రానికి జనాభా నిష్పత్తికి అనుగుణంగా లోక్‌సభలో ప్రాతినిధ్యం ఉండాలని రాజ్యాంగం ద్వారా నిర్దేశించారు. అయితే, దేశంలో జనాభా రేటులో ప్రాంతాల వారీగా తీవ్ర వ్యత్యాసాలు చోటుచేసుకుంటాయని ఆనాడు ఊహించలేదు. అయితే, 1976లో జానాభా ఆధారంగా జరిగిన పునర్విభజన తర్వాత ఈ ప్రక్రియ ప్రతి పదేళ్ళకు చేపట్టవలసి ఉన్నప్పటికీ నాటి ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో 42వ రాజ్యాంగ సవరణ తీసుకొచ్చి పునర్విభజనను 2000 సంవత్సరం వరకూ జరగకుండా స్తంభింపజేశారు. 2001లో 84వ రాజ్యాంగ సవరణ తెచ్చి 2026 తర్వాత మాత్రమే జనగణన ద్వారా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన ప్రక్రియను చేపట్టే వెసులుబాటును కల్పించారు. చివరసారిగా 1976లో జరిగిన పునర్విభజన తర్వాత దేశంలో సామాజికంగా, ఆర్థికంగా అనేక పరిణామాలు చోటుచేసుకొన్నాయి.

జాతీయ విధానంగా తీసుకొన్న జనాభా నియంత్రణకు అనేక రాష్ట్రాలు, ప్రత్యేకించి దక్షిణాది రాష్ట్రాలు విశేషంగా కృషి చేశాయి. దాంతోపాటు విద్య, ఆరోగ్యం, ఉపాధి మొదలైన కీలక రంగాలలో ముందంజ వేసి సామాజిక, ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించాయి. అదే సమయంలో దేశంలోని పెద్ద రాష్ట్రాలైన ఉత్తరప్రదేశ్, బిహార్, మధ్యప్రదేశ్ లాంటివి అభివృద్ధిలో వెనక్కుపోయి 'బీమారు' (రోగగ్రస్తమైన) రాష్ట్రాలుగా గణతికెక్కాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే రాజ్యాంగంలో 282 అధికరణ ప్రకారం ప్రాంతీయ అసమానతల్ని తొలగించడానికి కేంద్రం తన విచక్షణాధికారాలను ఉపయోగించి 'బీమారు' రాష్ట్రాలకు అధిక నిధులు ఇవ్వడంబీ ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించిన దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అరకొర నిధులు విదిలించడం రివాజుగా మారింది. ఈ చర్య పైకి రాజ్యాంగబద్ధంగా కన్పిస్తున్నప్పటికీ.. ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకోర్చి అభివృద్ధి సాధిస్తున్న రాష్ట్రాలను శిక్షించడంగానే భావించాలి. ఈ అన్యాయాన్ని గత రెండున్నర దశాబ్దాలుగా దక్షిణాది రాష్ట్రాలు వివిధ వేదికల ద్వారా ఎలుగెత్తి చాటుతున్నాయి. దేశ జనాభాలో 18శాతంగా ఉన్న దక్షిణాది రాష్ట్రాలు దేశ స్థూల ఉత్పత్తికి దాదాపు 36శాతం మేర నిధులను సమకూరుస్తుంటే, కేంద్రం తిరిగి వాటికి అరకొరగా నిధులు అందించడం దక్షిణాది ప్రాంత ప్రజలను బాధిస్తోంది. ఇక, జనాభా నిష్పత్తికి అనుగుణంగా లోక్‌సభలో ప్రాతినిధ్యం ఉండాలన్న రాజ్యాంగ సూత్రం యథాతథంగా అమలు చేస్తే దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు సహజంగానే లోక్‌సభలో ప్రాతినిధ్యం తగ్గిపోతుంది. అలాగే, ఉత్తరాదిన ఉన్న కొన్ని రాష్ట్రాలకు, మధ్య భారతంలోని మరికొన్ని రాష్ట్రాలకు ప్రాతినిధ్యం పెరుగుతుంది. ఈ అంశాన్నే ఇపుడు స్టాలిన్, రేవంత్‌రెడ్డి లాంటి వారు ప్రశ్నిస్తున్నారు. సామాజికాభివృద్ధి సాధించడంలో వెనుకబడిన రాష్ట్రాలకు అధిక మొత్తంలో నిధులు అందించడంతో పాటు లోక్‌సభలో హెచ్చు ప్రాతినిధ్యం ఇవ్వడం ఎంతవరకు సమంజసం అనే ప్రశ్న నేడు జాతీయ స్థాయిలో ప్రతి ఒక్కరూ చర్చిస్తున్నారు. దీనిపైననే ఇపుడు దక్షిణాది రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు కేంద్రంతో అమీతుమీ తేల్చుకోవాలనుకొంటున్నారు. ఎం.కె. స్టాలిన్, ఎ. రేవంత్‌రెడ్డి, సిద్ధరామయ్యలు ఎన్డీయేతర పార్టీల ముఖ్యమంత్రులు కనుక ఈ సమస్యపై బహిరంగంగా మాట్లాడగలుగుతున్నారు. సమస్య సహేతుకంగా పరిష్కారం కావడానికి కలిసికట్టుగా రావాలంటూ దక్షిణాదిలోనే అన్ని రాజకీయ పార్టీలను ఆహ్వానిస్తున్నారు. నిజానికి ఇదే సమస్యను దాదాపు రెండున్నర దశాబ్దాల క్రితం అందరికంటే ముందుగా లేవనెత్తి జాతీయ స్థాయిలో చర్చకు ఆస్కారం కల్పించింది నేటి ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడే. కాగా, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ పిల్లల్ని ఎక్కువగా కనాలంటూ తన రాష్ట్రంలోని నవ దంపతులకు సూచన చేస్తున్నారు. కొత్తగా పెళ్లయిన వారు ఎక్కువ మంది పిల్లల్ని కంటూపోతే.. 30 ఏళ్ల తర్వాత తమిళనాడు జనాభా పెరిగి, అపుడు జరిగే పునర్విభజనలో తమ రాష్ట్రానికి లోక్‌సభలో అధిక ప్రాతినిధ్యం లభిస్తుందన్నది ఆయన ఆలోచనగా కనిపిస్తోంది. తమిళనాడుకు న్యాయం జరగాలన్న ఆరాటంలో ఆయన కొన్ని వాస్తవాలను విస్మరిస్తున్నారు. రాబోయే 30 ఏళ్లల్లో మిగతా రాష్ట్రాలతోపాటు ఉత్తర, మధ్య భారతదేశ రాష్ట్రాల్లో అదే దామాషాలో లేదా అంతకుమించి జనాభా పెరగదన్న గ్యారంటీ ఏమి లేదు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు కుటుంబ నియంత్రణ పాటించకపోతే, మిగతా రాష్ట్రాలు మాత్రం నియంత్రణ పాటిస్తాయా? అలాంటి ఆలోచన చేయడంలో ఔచిత్యం కనపడదు. పైగా, అధిక సంతానం వల్ల పేద, మధ్య తరగతి కుటుంబాలు చితికిపోవడం అనుభంలో ఉన్న చేదువాస్తవం. పెరిగే జనాభాకు అనుగుణంగా తగిన విద్య, ఆరోగ్యం, ఉపాధి, నైపుణ్యాలు, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాల్సిన గురుతర బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై ఉంటుంది. ఒక సమస్యను పరిష్కరించడానికి మరో సమస్యను సృష్టించడం అశాస్త్రీయం, అవివేకం. స్టాలిన్ సూచనను ఆ రాష్ట్ర ప్రజానీకం సీరియస్‌గా పరిగణనలోకి తీసుకొంటారని భావించలేం గానీ, బాధ్యత గల పదవుల్లో ఉన్నవారు ఏ అంశంలోనైనా మంచీచెడులను బేరీజు వేసుకొని స్పందిస్తేనే మంచిది. 1976 నుంచి 543 స్థానాలు గలిగిన లోక్‌సభలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు లభిస్తున్న ప్రాతినిధ్యం ఉత్తరాదితో పోలిస్తే తక్కువే ఐనప్పటికీ, దక్షిణాది రాష్ట్రాలు అభివృద్ధిలో వేగంగా పురోగతి సాధించిన వాస్తవాన్ని కూడా విస్మరించలేం. అదేవిధంగా కేంద్రం ద్వారా అత్యధికంగా నిధులు పొందుతున్న బిహార్, ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రాల నుంచి ఉపాధి కోసం యువత దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు వలసలు వస్తున్నారు. లోక్‌సభలో అధిక ప్రాధాన్యత ఉండటం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఆ రాష్ట్రాలు సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నాయి. ఇక, దేశంలో నగరీకరణ, పట్టణీకరణ పెరగడం వల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జనాభా సంఖ్య తగ్గి నగరాలు, పట్టణాల్లో జనసాంద్రత పెరిగిపోయింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విశాఖపట్నం, గుంటూరు, విజయవాడ, రాజమండ్రి, నెల్లూరు, తిరుపతి, కడప, కర్నూలు, అనంతపురం వంటి కార్పొరేషన్ల పరిధిలోని నియోజకవర్గాలలో జనాభా సంఖ్య అధికంగా ఉండగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జనాభా సంఖ్య తక్కువగా ఉంది. అందువల్ల పునర్విభజన శాసనసభ నియోజకవర్గాల స్థాయిలో కూడా చేపట్టాల్సిన అవసరం కనబడుతున్నది. పునర్విభజన అంశాన్ని రాజకీయ కోణంలో కాకుండా సామాజిక, ఆర్థిక కోణంలో నుంచే చూడాలి. ఈ అంశాన్ని పరిష్కరించడానికి శాస్త్రీయపరమైన మార్గాన్ని అన్వేషించాలి. లోక్‌సభలో విస్తృతమైన సంప్రదింపులు జరపాలి. చట్టసభలలో ప్రాతినిధ్యంలేని రాజకీయ పార్టీల నుంచి కూడా సలహాలు, సూచనలు స్వీకరించడానికి అఖిలపక్షాన్ని పిలవాలి. ఎంతో సున్నితమైన ఈ సమస్యకు శాస్త్రీయపరమైన ముగింపు లభించాల్సిన అవసరం ఉంది.

నల్లబంగారానికి రాజకీయ రంగు!

తెలంగాణలో కొంగు బంగారం సింగరేణి. కానీ నేడు నల్లబంగారాన్ని ఉత్పత్తి చేసే ఈ సింగరేణి సంస్థ భవిష్యత్తుపై సర్వత్రా చర్చ జరుగుతున్నది. నాడు లక్షా 16 వేల మంది కార్మికులతో కళకళలాడిన ఈ ప్రాంతం నేడు కార్మికుల సంఖ్య తగ్గించడంతో ప్రాభవం కోల్పోయింది. భవిష్యత్తు తరాలకోసం ఆలోచించకుండా నాటి కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యంతో ఈ పరిస్థితి వచ్చింది. 90వ దశకంలో నూతన పారిశ్రామిక ఆర్థిక విధానాలు అమలు చేయడం వలన సింగరేణి కంపెనీ సిక్ ఇండస్ట్రీ జాబితాలోకి వెళ్లింది. సింగరేణిని ఆదుకోవాలని నాటి బీజేపీ ప్రధాని అటల్ బిహార్ వాజపేయి రూ.650కోట్ల మారటోరియం ప్రకటించారు. దీనికి తోడు కార్మికులు ఉద్యోగులు, అధికారులు, యూనియన్ నాయకులు సింగరేణికి జవసత్వాలు అందించి నష్టాల్లో ఉన్న సంస్థను లాభాల్లోకి తీసుకురావడమే కాకుండా రెండు దశాబ్దాలుగా బొగ్గు ఉత్పత్తి లక్ష్యాలను సాధిస్తున్నారు. కానీ తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమం వచ్చిన తరువాత కోల్‌బెల్ట్ ప్రాంతం ఒక రాజకీయ అవకాశంగా మారింది. ఓపెన్ కాస్ట్ మైనింగ్‌లను వ్యతిరేకించి, అవసరమయితే కుర్చీ వేసుకుని ఓపెన్ కాస్ట్‌లను తగ్గిస్తానని చెప్పిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఏకంగా 17 ఓపెన్ కాస్ట్ గనులను తీసుకు వచ్చింది. ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకుంటామని చెప్పిన రాజకీయ పార్టీల హామీలన్నీ పక్కనే ఉన్న గోదారి పాలయ్యాయి. ఇప్పుడు సంస్థలో 30 వేల మందికి పైగా కాంట్రాక్టు కార్మికులున్నారు. ఆనాడు ఒక లక్షా 16వేల మంది ఉన్న పర్మినెంట్ కార్మికుల సంఖ్య నేడు 39వేలకు పడిపోయింది. ఈ మార్చి 31 నాటికి మరో రెండు వేల మంది పదవీ విరమణ కానున్నారు. ఈ పరిస్థితికి కారణం నువ్వంటే నువ్వంటూ బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీలు పరస్పర ఆరోపణలు చేసుకుంటున్నాయి. కానీ తమ వల్ల సింగరేణికి జరిగిన నష్టంపై నోరెత్తడం లేదు. ఒకవైపు దేశవ్యాప్తంగా బొగ్గుకు డిమాండ్ పెరిగిపోతున్న దశలో ఉత్పత్తిని పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. ఉత్పత్తి పెరగాలంటే కొత్త బొగ్గు గనులను దక్కించుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంది. సింగరేణి కార్మిక సంఘం ఎన్నికల సమయంలో 10 అండర్‌గ్రౌండ్ బొగ్గు గనులకు అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ శ్రీరాంపూర్‌లో జరిగిన సభలో వేదిక పక్కనే శంకుస్థాపన చేశారు. ఇప్పటికీ ఆ శిలాఫలకాలు భద్రంగా ఉన్నాయి. కానీ ఒక్క అండర్‌గ్రౌండ్ బొగ్గు గని కూడా ప్రారంభం కాలేదు. అవి గనక ప్రారంభమై ఉంటే సుమారు 30వేల మందికి ఉద్యోగాలు వచ్చేవి. ఇలా ఉండగా అప్పటి యూపీఏ%-%-1, యూపీఏ%-%2 హయాంలో జరిగిన బొగ్గు కుంభకోణం వల్ల ప్రత్యక్షంగా లక్షా రూ.80వేల కోట్లు, పరోక్షంగా రూ.10లక్షల కోట్ల మేర నష్టం జరిగనట్లు కాగ్ రిపోర్ట్ తెలిపింది. సుప్రీంకోర్టు జోక్యం చేసుకుని అవకతవకలు జరిగిన బొగ్గు బ్లాకులను రద్దుచేసి పారదర్శక వేలానికి ఆదేశించింది. ఈ మేరకు అన్ని పక్షాలను సంప్రదించి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కొత్త చట్టాన్ని తీసుకువచ్చారు. 2020జూన్‌లో మోదీ తొలిసారి పారదర్శక బొగ్గుగనుల కమర్షియల్ వేలాన్ని ప్రారంభించారు. నాటి నుండి 11 విడతలుగా బొగ్గు మంత్రిత్వ శాఖ ఈ వేలాన్ని నిర్వహిస్తున్నది. కానీ సింగరేణి కంపెనీ ఆ బొగ్గు బ్లాకుల వేలంలో రాజకీయ ఒత్తిడుల వల్ల పాల్గొనడం లేదు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో నూతన చట్టానికి అనుగుణంగా ఒరిస్సా రాష్ట్రంలోని నైనీ బ్లాక్‌ను తీసుకున్నారు. అదేవిధంగా తాడిచర్ల ఓపెన్ కాస్ట్ మైన్‌ను సింగరేణి, జెన్ కో నుండి తప్పించి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రైవేటు సంస్థకు అప్పగించి తెలంగాణలోని బొగ్గు బ్లాకుల వేలంలో పాల్గొనకుండా మా బ్లాకులు మా రాష్ట్రానికే ఇవ్వాలని వితండ రాజకీయాలు చేసింది. కొత్త చట్టానికి పార్లమెంట్‌లో అప్పటి బీఆర్ఎస్ ఎంపీలు మద్దతు పలికి చట్టానికి అనుకూలంగా ఓటువేసి అదే చట్ట ప్రకారం బొగ్గు బ్లాకుల వేలంలో పాల్గొనలేదు. ఫలితంగా ఐదేళ్ల కాలం గడిచిపోయింది. ప్రస్తుతం సింగరేణి చేతిలో బొగ్గు గనులు తగ్గడంతో కార్మికులు కూడా తగ్గుతున్నారు. ఈ దశలో ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించాలి. తెలంగాణలో బొగ్గు గనుల వేలానికి నిబంధన ప్రకారం దరఖాస్తు చేసుకోమని పలుమార్లు కేంద్ర బొగ్గుగనుల శాఖా మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి కోరినా ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు. మరోవైపు కోల్‌బెల్ట్ ప్రాంత బీజేపీ నేతలతో కలిసి హోంశాఖా సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కూడా బొగ్గు గనుల శాఖా మంత్రిని కలిసిన సందర్భంలో వేలంలో పాల్గొంటే సింగిల్ టెండర్‌గా తెలంగాణకే కేటాయిస్తామని చెప్పినా కూడా టెండర్ ఫారాన్ని తీసుకున్న నాటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అవినీతి, ఓటుబ్యాంకు రాజకీయాల కోసం బిడ్డింగ్‌లో పాల్గొనలేదు. దీంతో కోల్‌బెల్ట్ ప్రాంత కార్మికులకు, సింగరేణి సంస్థకు అన్యాయం జరిగింది. కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి రాజకీయాలకు అతీతంగా ముందుకు సాగుతున్నామని, భవిష్యత్తులో తెలంగాణ ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక సంపదతో దేశంలో ముందుంటామని చెబుతూనే, ఢిల్లీలో ఇటీవల పత్రికా కాంక్లేవ్‌లో విలేకరులు అడిగిన ప్రశ్నకు ఉచితాల వలన రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి బాలేదనీ, కనీస మౌలిక వసతులు కూడా కల్పించలేకపోతున్నామనీ, ఆరు గ్యారంటీల అమలు చేయలేమనీ చెప్పకనే చెప్పారు. ఈ స్థితిలో ఆర్థిక వనరులు పెంచుకోవాల్సిన అవసరాన్ని ముఖ్యమంత్రి గుర్తించాలి. తెలంగాణకు ప్రధాన ఆదాయవనరు అయిన సింగరేణి ప్రభుత్వానికి ఆర్థిక పరిపుష్టిని అందించడంలో అగ్రభాగాన ఉంటుంది. అలాంటి సింగరేణిని కాపాడుతూ కార్మికుల సంఖ్యను పెంచడం ద్వారా కోల్‌బెల్ట్ ప్రాంతాన్ని కాపాడవచ్చు. సింగరేణి సంస్థ ద్వారా ప్రభుత్వం బొగ్గు బ్లాకుల వేలంలో పాల్గొని బ్లాకులను దక్కించుకోవాలి. భవిష్యత్తులో కొత్త బ్లాక్‌లలో ఎంప్లాయ్‌మెంట్ కార్యాలయం ద్వారా ఆయా బొగ్గుగనులలో స్థానికులకే ఉద్యోగాలు కల్పించడంతోపాటు డిపెండెంట్ ఉద్యోగాలు కల్పించి కార్మికుల కుటుంబాలను ఆదుకోవాలి. ఇంధన రంగంలో 2047కల్లా స్వతంత్రంగా అభివృద్ధి సాధించాలన్న ప్రధానమంత్రి మోదీ ఆకాంక్షల మేరకు 'బొగ్గు రంగంలో ఆత్మనిర్భర్'లో బాగంగానే బొగ్గు బ్లాకులు వేలం జరుగుతున్నది.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
శుక్రవారం 21 - 03 - 2025

స్టీల్ ప్రొడక్టులపై 12శాతం సుంకాలు

కొన్ని రకాల స్టీల్ ప్రొడక్టులపై 12 శాతం రక్షణాత్మక సుంకాలను విధించమంటూ వాణిజ్య శాఖ దర్యాప్తు విభాగం ట్రేడ్ రెమిడీస్ డైరెక్టరేట్ జనరల్(డీజీటీఆర్) తాజాగా ప్రతిపాదించింది. పెరుగుతున్న దిగుమతుల నుంచి దేశీ సంస్థలకు రక్షణ కల్పించేందుకు వీలుగా 200 రోజులవరకూ సుంకాల అమలుకు సూచించింది. ఉన్నట్టుండి ఊపందుకున్న అలాయ్, నాన్అలాయ్ స్టీల్ ఫ్లాట్ ప్రొడక్టుల దిగుమతులపై గతేడాది డిసెంబర్‌లో డీజీటీఆర్ దర్యాప్తు చేపట్టింది. వీటిని ఫ్యాబ్రికేషన్, పైప్ మేకింగ్, నిర్మాణం, క్యాపిటల్ గూడ్స్, ఆటో, ట్రాక్టర్లు, సైకిళ్లు, ఎలక్ట్రికల్ ప్యానెళ్లు తదితర వివిధ పరిశ్రమలలో వినియోగిస్తారు. దేశీ స్టీల్ అసోసియేషన్ ఫిర్యాదుమేరకు దర్యాప్తు నిర్వహించింది. ఈ జాబితాలో ఆర్సెలర్‌మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ ఇండియా, జేఎస్‌డబ్ల్యూ స్టీల్ కోటెడ్ ప్రొడక్ట్స్, భూషణ్ పవర్ అండ్ స్టీల్, జిందాల్ స్టీల్ అండ్ పవర్, సెయిల్ తదితర దిగ్గజాలున్నాయి.

విలువ ఆధారితంగా..

ఇటీవల కొన్ని స్టీల్ ప్రొడక్టుల దిగుమతులు ఉన్నట్టుండి భారీగా పెరిగినట్లు దర్యాప్తులో డీజీటీఆర్ ప్రాథమికంగా గుర్తించింది. దీంతో విలువ ఆధారిత సుంకాల విధింపునకు ఈ నెల 18న నోటిఫికేషన్ ద్వారా సిఫారసు చేసింది. వెరసి 200 రోజులకు 12 శాతం ప్రొవిజనల్ సేఫ్‌గార్డ్ డ్యూటీలను విధించేందుకు ఆర్థిక శాఖకు నివేదించింది. వీటిపై ఆర్థిక శాఖ తుది నిర్ణయాన్ని తీసుకోవలసి ఉంది. ప్రధానంగా చైనా, జపాన్, కొరియా, వియత్నాం నుంచి దిగుమతులు పెరిగినట్లు తెలుస్తోంది. పరిశ్రమ వర్గాల వివరాల ప్రకారం ఆయా దేశాలలో స్థానిక డిమాండుకు మించి భారీస్థాయిలో సరఫరాలు జరుగుతున్నాయి. దీంతో 2021-22లో 2.293 మిలియన్ టన్నుల ప్రొడక్టులు దిగుమతికాగా.. దర్యాప్తు జరిపిన అక్టోబర్ 2023 సెప్టెంబర్ 2024సహా గత మూడేళ్ల(2021-24)లో 6.612 మిలియన్ టన్నులకు పెరిగాయి.

అక్కడ ఒక్కసారిగా తగ్గిన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు

గత ఏడాది మార్చిలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు రెండు రూపాయలు తగ్గింది. ఆ తరువాత ధరల తగ్గుదల ఊసేలేదు. అయితే ఇప్పుడు ఇంధన ధరలను తగ్గించి, ప్రజలకు కొంత ఉపశమనం కలిగించాలనే ఉద్దేశ్యంతో మోదీ ప్రభుత్వం ముందడుగు వేసింది. 2019-20లో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు వరుసగా రూ.72.69, రూ.65.78 వద్ద ఉండేవి. 2023-24లో రూ.96.63, రూ. 89.53 వద్దకు చేరాయి. తాజాగా ఈ ధరలను రూ. 94.74, రూ. 87.64 వద్దకు (ఢిల్లీ) తీసుకువచ్చినట్లు కేంద్ర మంత్రి 'సురేష్ గోపి' పేర్కొన్నారు. దీన్ని బట్టి చూస్తే ఇంధన ధరలు సుమారు రెండు రూపాయల వరకు తగ్గినట్లు తెలుస్తోంది. ఇంధన ధరలు 2021-22 సమయంలో గరిష్ట స్థాయికి చేరాయి. ఆ తరువాత ప్రభుత్వం నవంబర్ 2021 - మే 2022లో పెట్రోల్ %ు% డీజిల్‌పై కేంద్ర ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని లీటరుకు రూ.13, రూ.16 తగ్గించింది. దీంతో ధరలు కూడా తగ్గుముఖం పట్టాయి. ప్రభుత్వం.. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు తీసుకున్న వివిధ చర్యల ఫలితంగా ఇంధన ధరలు తగ్గాయని సురేష్ గోపి అన్నారు. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను తగ్గించి, ప్రజలకు కొంత ఉపశమనం కలిగించాలంటే.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా వ్యాట్ రేట్లను తగ్గించాలని సురేష్ గోపి సూచించారు. అంతర్జాతీయ ధరల పెరుగుదల నుంచి సామాన్య ప్రజలను రక్షించడానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది. అంతే కాకుండా దిగుమతులను తగ్గించి.. పెట్రోల్‌లో ఇథనాల్ మిశ్రమాన్ని పెంచడం వంటివి కూడా చేస్తున్నట్లు సురేష్ గోపి వెల్లడించారు.

ఆకాసా ఎయిర్‌కు బోయింగ్ దెబ్బ

బోయింగ్ కష్టాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విమానయాన సంస్థలకు సవాలుగా మారుతున్నాయి. భారత విమానయాన సంస్థ ఆకాసా ఎయిర్‌కు డెలివరీ ఇవ్వాల్సిన బోయింగ్ 737 మ్యాక్స్ ఎయిర్‌క్రాఫ్టులు ఆలస్యం అవుతుండడంతో ఉన్నతాధికారులు అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పనిలేకుండా ఖాళీగా ఉన్న వందలాది మంది పైలట్లను శాంతింపజేయడానికి బోయింగ్ ప్రయత్నిస్తోందని ఆకాసా ఎయిర్ తీవ్రంగా విమర్శిస్తోంది. ముంబైకి చెందిన ఆకాసా ఎయిర్ సుమారు మూడు సంవత్సరాల క్రితం కార్యకలాపాలను ప్రారంభించింది. ఈ సంస్థ ఇప్పటివరకు 27 విమానాల ఫ్లీట్‌ను కలిగి ఉంది. వీటి సంఖ్యను క్రమంగా పెంచుకోవాలని కంపెనీ యోచించింది. భవిష్యత్తులో వీటి సంఖ్యను 226ను తీసుకెళ్లాలని నిర్ణయించింది. అందుకోసం బోయింగ్ 737 మ్యాక్స్‌లను ఆర్డర్ ఇచ్చింది. ఈ క్రమంలో గత ఏడాది మిడ్ ఎయిర్ క్యాబిన్ ప్యానెల్‌లో సమస్యలు వచ్చిన నేపథ్యంలో బోయింగ్‌పై కొన్ని సంస్థలు కేసు నమోదు చేశాయి. తర్వాత బోయింగ్ 737 ప్రోగ్రామ్ కొన్ని సంస్థల పరిశీలనలోకి వెళ్లింది. దానికితోడు బోయింగ్ కార్మికులు సమ్మె చేయడంతో తయారీ తాత్కాలికంగా నిలిచిపోయింది. దాంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ కంపెనీకి ఆర్డర్ ఇచ్చిన కంపెనీల నుంచి ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఆకాసా వ్యూహాత్మక కొనుగోళ్ల కార్యకలాపాలు సమీక్షిస్తున్న ప్రియా మెహ్రా బోయింగ్‌ను ఉద్దేశించి 'గదిలో ఏనుగు'గా అభివర్ణించారు. కంపెనీ సహ వ్యవస్థాపకుడు ఆదిత్య ఘోష్ 'బ్లడీ బోయింగ్.. మా వేగాన్ని తగ్గిస్తుంది' అంటూ కామెంట్ చేశారు. కంపెనీ సీఈఓ వినయ్ దూబే మాట్లాడుతూ..'మా సర్వీసులకు డిమాండ్ ఉన్నప్పటికీ తగినన్ని విమానాలు లేవు. డెలివరీలు త్వరగా చేయాలని బోయింగ్‌తో నిరంతరం చర్చలు జరుపుతున్నాం. నాణ్యతను పెంచడానికి, వనరులను క్రమబద్ధీకరించడానికి పూర్తిగా కట్టుబడి ఉన్నాం' అని చెప్పారు.

కొనసాగుతున్న లాభాల జోరు.. సెన్సెక్స్ 900 పాయింట్లు జంప్..

ఆకర్షణీయంగా ఉన్న హెవీ వెయిట్ షేర్లలో కొనుగోళ్లు మార్కెట్లను పరుగులు తీయించాయి. అంతర్జాతీయంగా బలహీన సంకేతాలు ఉన్నప్పటికీ, చాలా స్టాక్స్ ఆకర్షణీయంగా ఉండడంతో మదుపర్లు కొనుగోళ్లకు మొగ్గుచూపారు. దీంతో సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ లాభాల బాటలో పయనించాయి. ఇటీవల వరుస నష్టాలతో కునారిల్లిన దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు మళ్లీ లాభాల బాట పట్టాయి. వరుసగా నాలుగో రోజు కూడా లాభాలతోనే ముగిశాయి. ముఖ్యంగా ఆకర్షణీయంగా ఉన్న హెవీ వెయిట్ షేర్లలో కొనుగోళ్లు మార్కెట్లను పరుగులు తీయించాయి. అంతర్జాతీయంగా బలహీన సంకేతాలు ఉన్నప్పటికీ, చాలా స్టాక్స్ ఆకర్షణీయంగా ఉండడంతో మదుపర్లు కొనుగోళ్లకు మొగ్గుచూపారు. దీంతో సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ లాభాల బాటలో పయనించాయి. బుధవారం ముగింపు (75, 449)తో పోల్చుకుంటే గురువారం ఉదయం 400 పాయింట్లకు పైగా లాభంతో ప్రారంభమైన సెన్సెక్స్ రోజంతా లాభాల్లోనే కదలాడింది. మధ్యాహ్నం తర్వాత ఆ లాభాలు మరింత పెరిగాయి. ముఖ్యంగా మెటల్, ఐటీ, ఫైనాన్స్ స్టాక్స్ భారీ లాభాలను ఆర్జించాయి. దీంతో సెన్సెక్స్ చాలా రోజుల తర్వాత 76 వేలను కూడా దాటింది. చివరకు సెన్సెక్స్ 899 పాయింట్ల లాభంతో 76, 348 వద్ద రోజును ముగించింది. మరో వైపు నిఫ్టీ కూడా సెన్సెక్స్ బాటలోనే కదలాడింది. చివరకు 283 పాయింట్ల లాభంతో 23, 190 వద్ద స్థిరపడింది. చాలా రోజుల తర్వాత 23 వేలకు పైన రోజును ముగించింది. సెన్సెక్స్‌లో భారత్ ఫోర్జ్, మ్యాక్స్ హెల్త్‌కేర్, ఫియోనిక్స్ మిల్స్, భారతీ ఎయిర్‌టెల్ షేర్లు లాభాలను ఆర్జించాయి. కేఈఐ ఇండస్ట్రీస్, పాలీక్యాబ్, పేటీఎమ్, హావెల్స్ ఇండియా షేర్లు నష్టాలను చవిచూశాయి. నిఫ్టీ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 327 పాయింట్లు ఎగబాకింది. బ్యాంక్ నిఫ్టీ 360 పాయింట్ల లాభంతో రోజును ముగించింది. డాలర్‌తో పోల్చుకుంటే రూపాయి మారకం విలువ 86.37 గా ఉంది.

ఉలిక్కి పడేలా చేస్తున్న బంగారం, వెండి ధరలు.. రోజు రోజుకూ..

బంగారం ధరలు ఇవాళ స్వల్పంగా తగ్గినప్పటికీ గతేడాదితో పోలిస్తే భారీగానే పెరుగుతూ వస్తోంది. అయితే అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ట్రంప్ రెండోసారి పగ్గాలు చేపట్టిన తర్వాత పసిడి ధర ఉట్టెక్కింది. బుధవారం జీవిత కాల గరిష్ఠానికి చేరిన బంగారం ధర గురువారం (20-03-2025) రోజు స్వల్పంగా తగ్గుముఖం పట్టింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల ప్రభావంతో నిన్న 10 గ్రాముల గోల్డ్ ధర ఏకంగా రూ.90 వేలకు పెరిగి కొనుగోలు దారులకు భారీ షాక్ ఇచ్చింది. అయితే ఇవాళ ఉదయం 06:30 గంటల సమయానికి దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.88,660 ఉండగా.. 22 క్యారెట్ల తులం గోల్డ్ రేటు రూ.81,272గా ఉంది. దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబైలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర రూ.88,820 కాగా.. 22 క్యారెట్ల తులం గోల్డ్ రేటు రూ.81,418గా ఉంది. ఇక హైదరాబాద్, విజయవాడ, విశాఖ నగరాల్లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.88,960 చేరుకోగా.. 22 క్యారెట్ల తులం పసిడి రేటు రూ.81,547గా ఉంది. బంగారం ధరలు ఇవాళ స్వల్పంగా తగ్గినప్పటికీ గతేడాదితో పోలిస్తే భారీగానే పెరుగుతూ వస్తోంది. అయితే అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ట్రంప్ రెండోసారి పగ్గాలు చేపట్టిన తర్వాత పసిడి ధర ఉట్టెక్కింది. ఆయన తీసుకుంటున్న వరస సంచలన నిర్ణయాలతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లు బెంబేలెత్తుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే మదుపరులంతా గోల్డ్‌ని సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా భావిస్తున్నారు. తాజాగా ట్రంప్ తీసుకున్న మరో నిర్ణయం బంగారానికి డిమాండ్ భారీగా పెంచింది. దిగుమతి సుంకాలను ట్రంప్ భారీగా పెంచారు. దీంతో పెట్టుబడుదారులంతా ఒక్కసారిగా పసిడి వైపు మొగ్గు చూపడంతో రేటు అమాంతం పెరిగిపోయింది.

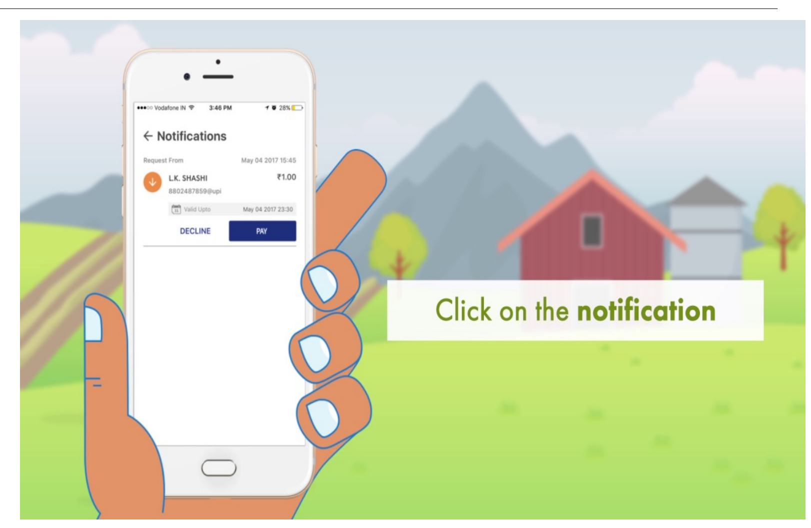
దేశవ్యాప్తంగా బంగారం (22, 24 క్యారెట్ల) ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే..

కోల్‌కతా- రూ.81,308, రూ.88,700
చెన్నై- రూ.81,648, రూ.89,070
బెంగళూరు- రూ.81,483, రూ.88,890
పుణె- రూ.81,418, రూ.88,820
అహ్మదాబాద్- రూ.81,519, రూ.88,930
భోపాల్- రూ.81,501, రూ.88,910
కోయంబత్తూర్- రూ.81,648, రూ.89,070
పట్నా- రూ.81,373, రూ.88,770
సూరత్- రూ.81,519, రూ.88,930
పుదుచ్చేరి- రూ.81,703, రూ.89,130

వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే..

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో కిలో వెండి ధర రూ.99,790కు చేరింది. ఆర్థిక రాజధాని ముంబైలో కేజీ రేటు రూ.99,960గా ఉంది. ఇక హైదరాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం నగరాల్లో కిలో వెండి రికార్డు ధర పలుకుతోంది. ఏకంగా రూ.లక్ష దాటి రూ.100,120 వద్ద కొనసాగుతోంది.

యూపీఐ మోసాలకు చెక్



డిజిటల్ చెల్లింపుల్లో ముఖ్యంగా యూపీఐ విధానంలో మోసాలను అరికట్టేందుకు నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌పీసీఐ) కీలక చర్యలు తీసుకునేందుకు సిద్ధమవుతోంది. యూపీఐ (యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్‌ఫేస్) ద్వారా జరిగే లావాదేవీల్లో కొన్ని మార్పులు చేసేందుకు యోచిస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే, వినియోగదారుల నుంచి వ్యాపారులు డబ్బు వసూలు చేసుకునేందుకు అమల్లో ఉన్న 'కలెక్ట్/పుల్ రిక్వెస్ట్' పద్ధతిని దశలవారీగా నిలిపి వేయాలని యోచిస్తోంది. ఈ విషయమై బ్యాంకులు, సంబంధిత భాగస్వాములతో ఎన్‌పీసీఐ చర్చలు నిర్వహిస్తోంది. ఏమిటిది?: మీరు ఒక దుకాణానికి వెళ్లారనుకోండి.. అక్కడ కొనుగోళ్లు పూర్తి చేశాక, బిల్లింగ్ చేసే వ్యక్తి యూపీఐతో అనుసంధానమైన మీ ఫోన్ నంబరు అడుగుతారు. మీరు చెప్పిన యూపీఐ యాప్‌లోకి లేదా సంక్షిప్త సందేశం రూపంలో ఆ మొత్తాన్ని చెల్లించేందుకు వీలుగా 'కలెక్ట్ /పుల్ రిక్వెస్ట్' పంపిస్తారు. మీరు దాన్ని క్లిక్ చేసి, యూపీఐ పిన్ నమోదు చేస్తే, చెల్లింపు పూర్తవుతుంది. దీంతోపాటు సంస్థలు వినియోగదారుల అనుమతితో, వారి బ్యాంకు ఖాతాల నుంచి నేరుగా డబ్బు డెబిట్ చేసుకుంటున్నాయి. ఉదాహరణకు ప్రతినెలా/ఏడాదికోసారి చెల్లింపులు చేయాల్సి ఉన్నప్పుడు ఏర్పాటు చేసుకునే ఆటో డెబిట్ లాంటి ఏర్పాటన్నమాట. ఈ విధానాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తూ మోసగాళ్లు వినియోగదారుల నుంచి డబ్బు కాజేస్తున్న సంఘటనలు ఇటీవల పెరిగాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే, వినియోగదారుల ఆర్థిక భద్రత మెరుగుపర్చేందుకు ఎన్‌పీసీఐ ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకోనుంది. ప్రత్యామ్నాయం ఉందా?: 'పుల్' లావాదేవీలను తొలగిస్తే, వినియోగదారులు 'పుష్' విధానాన్ని వినియోగించాల్సి ఉంటుంది. అంటే.. వినియోగదారులు తమ ఖాతాల నుంచి స్వయంగా డబ్బును వ్యాపారులు/వ్యక్తులకు పంపించాలి. అంటే, మనం ఎవరికైనా డబ్బు పంపాల్సి వచ్చినప్పుడు, వారి ఫోన్ నంబరు తీసుకుని.. దానికి నగదు పంపడం లేదా క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేసి, చెల్లింపు చేయడం. నిజానికి ఇవే సురక్షిత మార్గాలు. ఇందువల్ల మోసపూరిత లావాదేవీల సంఖ్య తగ్గుముఖం పడుతుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ప్రభావం ఎలా?: పుల్/కలెక్ట్ రిక్వెస్ట్ లావాదేవీలను తొలగిస్తే.. ఆటో డెబిట్, రికరింగ్ చెల్లింపులపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఎన్‌పీసీఐ కొత్త పద్ధతి తీసుకొచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. వీటిపై త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన రావచ్చు.

వొడాఫోన్ 5జీ సేవలు షురూ

దేశంలో 5జీ సేవలను వొడాఫోన్ ఐడియా బుధవారం ప్రారంభించింది. ముంబయిలో ఈ సేవలకు శ్రీకారం చుట్టి, వచ్చే నెలలో దిల్లీ, బెంగళూరు, చండీగఢ్, పట్నా, మైసూరులకు వీటిని విస్తరించనుంది. వచ్చే మూడేళ్లలో 17 సర్కిళ్లలోని 100 నగరాలకు చేరువ కానుంది. 5జీ సేవల కోసం తమ నెట్‌వర్క్‌ను వినియోగదార్లు వీడటాన్ని నివారించేందుకు ఈ పరిణామం దోహదపడుతుందని కంపెనీ భావిస్తోంది. ప్రస్తుతానికి అపరిమిత యాడ్ ఆన్ కింద నెలవారీ రూ.299 మొదలయ్యే పథకాల్లో 5జీ సేవలు వినియోగదార్లకు లభిస్తాయి. ఈ ప్రారంభ ఆఫర్ ఎన్ని రోజుల పాటు ఉంటుందో కంపెనీ ప్రకటించలేదు. తొలిదశ విస్తరణ అనంతరం మహారాష్ట్ర, గుజరాత్, కేరళ, చెన్నైలకు 5జీ సేవలు అందుబాటులోకి తెస్తామని సంస్థ చీఫ్ టెక్నాలజీ ఆఫీసర్ (సీటీఓ) జగ్బీర్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. నెట్‌వర్క్ పరిధిలో 5జీ స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగిస్తున్న వారు, 5జీ నెట్‌వర్క్‌కు మారొచ్చన్న అంచనాలున్నాయి. తమ వినియోగదార్ల సంఖ్య తగ్గడాన్ని ఈ సేవలు అరికడతాయని సింగ్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. శాటిలైట్ కంపెనీలతో చర్చిస్తున్నాం: సంప్రదాయ అనుసంధాన వసతులు (ఫైబర్‌కేబుళ్లు, సెల్ టవర్లు) లేని ప్రదేశాల్లో శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ సేవలు అందించడం కోసం కొన్ని సంస్థలతో చర్చిస్తున్నామని.. తగిన సమయంలో ఆ వివరాలను వెల్లడిస్తామని సింగ్ తెలిపారు. మనదేశంలోనూ స్టార్‌లింక్ బ్రాడ్‌బ్యాండ్ సేవలను అందించడం కోసం గత వారం జియో, భారతీ ఎయిర్‌టెల్ సంస్థలు అమెరికాకు చెందిన స్పేస్‌ఎక్స్‌తో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్న సంగతి తెలిసిందే. లాభపడ్డ షేరు: 5జీ సేవల ప్రారంభం నేపథ్యంలో వొడాఫోన్ ఐడియా షేర్లు బుధవారం బీఎస్‌ఈలో 4.93% లాభంతో రూ.7.45 వద్ద ముగిశాయి. ఒక దశలో 8.73% పెరిగి రూ.7.72కూ చేరాయి.

వంటలో రారాజులు.. సంపదలో కింగ్‌లు

భారతదేశం ప్రత్యేక వంటకాలకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. స్థానిక వంటల రుచులను ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు విస్తరించేందుకు చాలామంది కృషి చేస్తున్నారు. ఈక్రమంలో తాము తయారు చేస్తున్న వంటకాలకు కొత్త రుచులను జోడిస్తూ రూ.కోట్లు సంపాదిస్తున్నారు. ప్రపంచంలోని అత్యంత ప్రసిద్ధి భారతీయ సెలబ్రిటీ చెఫ్‌లు ప్రముఖ వ్యాపారులకు ధీటుగా రెస్టారెంట్లు, పుస్తకాలు రాస్తూ, టీవీ షోలు, వివిధ వ్యాపార వెంచర్లను ఏర్పాటు చేస్తూ ఆర్థికంగా దూసుకుపోతున్నారు. దేశంలోని టాప్ 10 సంపన్న సెలబ్రిటీ చెఫ్‌ల జాబితా, వారి సంపద నికర విలువ(సుమారుగా) కింద తెలియజేశాం. సంజీవ్ కపూర్-రూ.1165 కోట్లు: సంజీవ్ కపూర్ రూ.1165 కోట్ల నికర విలువతో భారతదేశంలోనే అత్యంత ధనిక చెఫ్‌గా నిలిచారు. ఆయనకు అనేక రెస్టారెంట్లు, ఫుడ్ఫుడ్ అనే ప్రముఖ ఫుడ్ ఛానల్ ఉన్నాయి. ఆయన వార్షికాదాయం సుమారు రూ.25 కోట్లు ఉంటుందని అంచనా. వికాస్ ఖన్నా-రూ.80 కోట్లు నుంచి రూ.120 కోట్లు: వికాస్ ఖన్నా పలు టెలివిజన్ షోల్లో కనిపిస్తుంటారు. ఆయన ప్రస్తుతం సెలబ్రిటీ మాస్టర్ చెఫ్ సీజన్ 1లో పాల్గొంటున్నారు. వంటలపై పుస్తకాలు కూడా రాశారు. న్యూయార్క్ నగరంలోని ఈస్ట్ విలేజ్ పరిసరాల్లో రెస్టారెంట్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. రణ్ వీర్ బ్రార్-రూ.41 కోట్లు: టాలెంటెడ్ సెలబ్రిటీ చెఫ్ రణ్ వీర్ బ్రార్ కూడా రెస్టారెంట్ యజమానిగా, ప్రసిద్ధ టెలివిజన్ పర్సనాలిటీగా నిలిచారు. పలు ఫుడ్ షోల్లో నటించిన ఆయన ప్రస్తుతం సెలబ్రిటీ మాస్టర్ చెఫ్‌లో నిర్ణేతగా ఉన్నారు. కునాల్ కపూర్-రూ.8.715 కోట్లు నుంచి రూ.43.575 కోట్లు: కునాల్ కపూర్ విస్తృతంగా చెఫ్, టెలివిజన్ షోల్లో పాల్గొంటున్నప్పటికీ ప్రధానంగా తాను చేసే బ్రాండ్ ఎండార్స్‌మెంట్లు, యూట్యూబ్ నుంచి డబ్బు సమకూరుతుంది. గరిమా అరోరా-రూ.40 కోట్లు: గరిమా అరోరా భారతీయ మాస్టర్ చెఫ్, చెఫ్ టీవీ షోలకు నిర్ణేతగా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఈమె పలు రెస్టారెంట్లను స్థాపించారు.

హర్పాల్ సింగ్ సోఖీ-రూ.35 కోట్లు: ఈయన ఇటీవల లాఫ్టర్ చెఫ్ ఇండియా షోలో కనిపించి ఇంటర్‌నెట్‌లో సంచలనం సృష్టించారు. బెంగళూరులోని తన ప్రసిద్ధ రెస్టారెంట్ కరిగారి, కుకరీ షోల ద్వారా డబ్బు సంపాదిస్తున్నారు.

అతుల్ కొచ్చర్-రూ.34.86 కోట్లు: అతుల్ కొచ్చర్ చెఫ్‌తో పాటు రచయితగా ప్రసిద్ధి. అతను బెస్ట్ సెల్లింగ్ కుకింక్ బుక్స్ రాశారు. ఆయనకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని రెస్టారెంట్లు ఉన్నాయి. తన లండన్ రెస్టారెంట్ కోసం మిచెలిన్ స్టార్ రేటింగ్ పొందారు.

వినీత్ భాటియా-రూ.18 కోట్లు నుంచి రూ.25 కోట్లు: ఈయనకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా రెస్టారెంట్లు ఉన్నాయి. నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లోని ది ఫైనల్ టేబుల్‌షోలో నిర్ణేతగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

పంకజ్ భదౌరియా రూ.7 కోట్లు నుంచి రూ.35 కోట్లు: పంకజ్ భదౌరియా తొలి మాస్టర్ చెఫ్ ఇండియా విజేతగా నిలిచారు. ఆమె వంట పుస్తకాలను రచించారు. వంట ప్రదర్శనలను ఇస్తుంటారు.

అజయ్ చోప్రా-రూ.1 కోటి నుంచి రూ.5 కోట్లు: అజయ్ చోప్రా సృజనాత్మక వంటకాలకు ప్రసిద్ధి.

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