

తెలంగాణ సెన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

PUBLISHED FROM : HYDERABAD

సంపుటి : 10 సంచిక : 253 శనివారం 12 - 04 - 2025 ఎడిటర్ : బోషురుబోయిన వెంకిష్ణ ముదురు అనాసియెబ్ ఎడిటర్ : కేరాబెంద్ర ప్రసాద ఫేజీలు : 08 పేల : 2 రూ/-

రజతోత్సవ వేడుకలకు
అనుమతించేలా ఆదేశించండి



- » హైకోర్టులో జీఆర్ఎస్ పిటిషన్
- » రజతోత్సవ వేడుకలకు అనుమతివ్యాలని పిటిషన్
- » విచారణ ఈ నెల 17కి వాయిదా
- » జీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ వేడుకలను హానుమకొండ జిల్లా ఎల్కుతుల్తిలో నిర్వహించడానికి నిర్ణయం

జిడిన చీట్ గెలచ చుంపించా



- » మంగళగిరిలో గెలవలేని వాడివి ఇంకెం మాట్లాడతావ్ అని ఎగతాళి
- » జిడిన చీట్ నుంచే అన్ని వర్గాల ప్రజల కోసం కష్టపడ్డా
- » అవినీతిరహిత పాలనను చిత్తశుధితో అందించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం కృషి
- » మంగళగిరిలో నాలుగవ రోజు 'మన ఇల్లు-మన లోకేష్' కార్యక్రమం
- » తాదేపల్లిలోని మహానాడు ప్రాంతానికి చెందిన 430 మంది పేదలకు శాశ్వత పట్టలు పంపిణీ



తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలో

తెలంగాణ సేన దినపత్రికలో వనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను

జీల్ రిపోర్టర్ లు, నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ లు, మార్కెటింగ్ ఎక్స్పౌర్టర్ లు కావలెను.

9959236324

9951247932

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన

కానీ పగలు మాత్రం ఎండలే!!



- తెలంగాణ వర్ష సూచన
- ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వానలు
- ఉదయం పూట సాధరణంగా ఉప్పోగ్రతలు నమోదు
- పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో కేంద్రీకృతమైన అల్పపీడనం



పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో కేంద్రీకృతమైన అల్పపీడనం తలహీసపడిన పైదరాబాద్ వాశావరం కేంద్రం ప్రకటించింది. దీనికి అనుమంచంగా ఉన్న ఉపరితల అవ్వునం అనే ప్రాంతంలో సగటు సముద్రమట్టం నుంచి 1.5 కి.మీ. ఎత్తులో కొనసాగుతోంది. రాష్ట్రంలో మాట రోజుల పాటు తేలికపాటి సుంచి మొస్తరు పర్మాలు, కొన్ని ఔల్డ్లోలో అత్యక్షుర్ కులనే తాకాశం సంచి వాతావరణ శాఖ అభికరి శ్రీనివాస్ రాపు తేలికారు. రాగల మాట రోజుల్లో గచ్చె ఉప్పోగ్రతలు సాధారణంగా కొనసాగే అవకాశం ఉన్నదని వివించారు. తెలాగాంక అన్కెని క్రోటి ఏర్పడింది, ఉపరితల అవ్వునం కారణంగా రాష్ట్రంలో తేమ గాలుల పీస్సున్నాయిని శ్రీనివాస్ తెలిపారు. అది వీయటం వల్ల మొస్తరుల ఏర్పడి సాయంత్రం వర్షాలు పదుతున్నాయిని వివించారు. తింగి ఉదయం సాధారణ ఉప్పోగ్రతలు సమాపుతుల్చాయిని తెలిపారు. "రాజుస్టేన్ సుంచి కోస్తు వెత్తున్ ఉపరితల అవ్వనం కారణంగా తెలంగాణలో వానలు పదులు అవకాశముంది. ఈ సమయంలో కూడిన వర్షాలు, జలములు పదుతాయి. రాపీయే నాలుగు - మిగతా 2 లో

అన్నాడీవంకే బీజెపీ పొత్తు

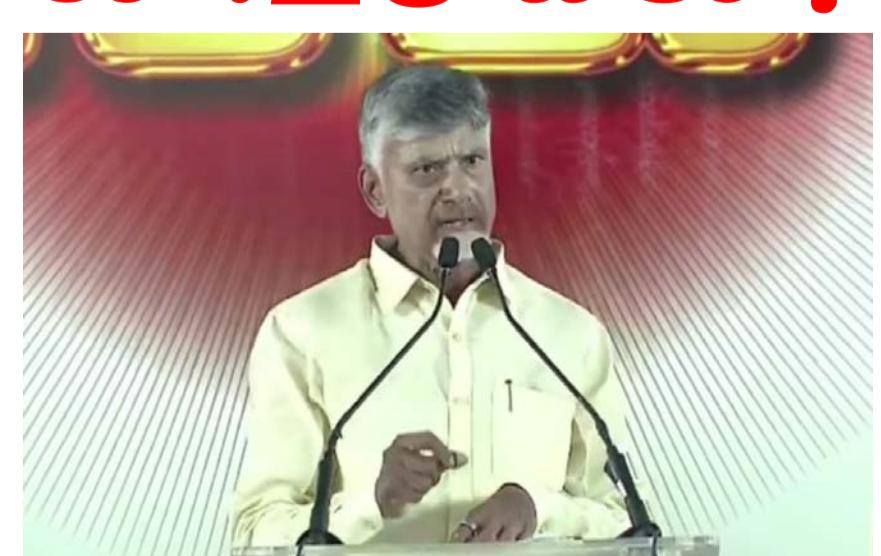


- అన్నాడీవంకే ఎలాంటా పరతులు, డిమాండ్లు లేవు
- అన్నాడీవంకే అంతర్గత వ్యవహారాల్లో జోక్కుం ఉండదు
- తమిళనాడు బీజెపీ కొత్త అధ్యక్షుడుగా సైనార్ నాగెంద్రన్

అన్నదాతలకు గుడ్సుయ్యన్ మే నెల నుంచి రూ. 20 వేలు !

- » నేత్స్నోలకు ఉచితంగా విద్యుత్తు
- » ఇల్లు కట్టుకునే వెనుకుచిన వర్షాలకు అడవంగా రూ. 50 వేలు
- » బీర్కులిక వ్యాపాలున్న వాలకి రూ. 10 వేలు, రూ. 15 వేలు
- » బీటీపికి మొదట్లుంచి వెన్నెముక బస్సీ వర్షాలే
- » బీసీలిక ఉన్కె పథకాలు ప్రవేశపెట్టిన ఘనత టీడీపీదే ఉని వ్యాఖ్య
- » పిలూరు జిల్లా వధ్దుమాసులో బీసీ వర్షాలతో మాట్లాడిన సీలం

బీసీలకు అనేక పర్మాలు ప్రవేశపెట్టిన ఘనత టీడీపీదే అనే సీలం చంద్రబాబు అన్నార్. టీడీపికి మొదట్లుంచి వెన్నెముక బీసీ వర్షాలే అని చెప్పారు. బీసీలకు అధ్యక్షుడు సీలం పందులకు వాటాకూరు. కొండ చేస్తున్నారు. వాటి, పవన్, ఆను కల్వి



- మిగతా 2 లో



రఘ్వను నవాలు చెయ్యడానికి



దేశాల్ని ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ‘వక్తవ్య మంది చర్చల్లో పాల్గొనడం వల్లనే గతంలో అపి విఫలం అయ్యాయి’ అని ఆయన అన్నారు. ఇది భాక్త బోర్డు మీద చాక్షపేసుతో రాసినప్పుడు అది రాలిపోతున్నట్టుగా అనిపించవచ్చు. కానీ నేను మీకు వాస్తవాలు చెబుతున్నాను’ అని కీత్ కెల్లగ్ అన్నారు. యుక్తియైనకు చెందిన విప్పత్త సహజవనరులను అమెరికాకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చేలా ప్రాంత ప్రతిపాదించిన ఒప్పండాన్ని తాను అడ్డుకున్నట్టు జీలియోన్స్ చెప్పారు. ప్రాంత ప్రతిపాదనలో తమకు ‘భద్రత హమీలు’ లేవని, అది కీయుం ప్రయాజనాలను పరిరక్షించేలా లేదని’ యుక్తియైన అధ్యక్షుడు అన్నారు. అమెరికా యుక్తియైనకు అందిస్తున్న సాయానికి బధులూ, ఆ దేశంలోని అర్థదైన సహజ వనరులను తమకు అందుబాటులోకి తేవాలని ప్రాంత ప్రతిపాదించారు. అలా కాకున్న అమెరికా ఇప్పటికే చేసిన సాయానికి పరిషరంగాపైనై ఇప్పాలని అన్నారు. రష్యా యుక్తియైన మీద పూర్తి స్థాయి యుద్ధం చెయ్యడం నేటోకు ‘ప్రార్కురీ రీసెట్లుంటిదని అమెరికా రక్షణ మంత్రి హీల్ ప్యాగెసెత్ చెప్పారు. యుక్తియైన్ పై రష్యా డాడి నేటో సభ్య దేశాలు బిలంగా, దూకుషగా ఉండాలన్న సంకేతం ఇచ్చించార్లు. ఒక్క విషయం నిజంగా మాటల్లాడుకుండా. యూరావీను భయపెట్టే సమస్య విషయంలో అమెరికా అందగా నిలబడునే విషయాన్ని మనమిపుడు కొట్టిపోరేయలేం. అనేక మంది నాయకులు యూరావీను సాంత

రిసెట్లలాంటిదని అమెరికా రక్షణ మంత్రి వీట్ హాగెనెత్ చెప్పారు. యూక్రొయిన్‌పై రష్యా దాడి నేటో సభ్య దేశాలు బలంగా, దూకుడుగా ఉండాలన్న సంకేతం ఇచ్చిందన్నారు. 'ఒక్క విషయం నిజంగా మాట్లాడుకుందాం. యూరావీను భర్యు పెట్టే సమస్య విషయంలో అమెరికా అందగా నిలబడడనే విషయాన్ని మనమిత్రుడు కొట్టిపోరేయలేం. అనేక మంది నాయకులు యూరావీకు సాంత సైన్యం ఉండాలని, అది ఆర్థిక ఆఫ్ యూరావీ కావాలని అంటున్నారు' అని జెలియెన్‌నీ చెప్పారు. అమెరికా మీద ఆధారపడడాన్ని తగ్గించేందుకు యూరోపియన్ దేశాలకు సైనిక వ్యవస్థ ఉండాలని గతంలో అనేక మంది నాయకులు ప్రతిపాదించారు. [ప్రాన్]

© 2019 Pearson Education, Inc.

ఇధ్యాస్యాయేల్ మేకాన్ కూడా ఈ ప్రతిపాదనకు మద్దతిచ్చారు.యూరోపియన్ యూనియన్ విదేశీ విధాన అధ్యక్షుడు కజ కల్గాన్ కూడా దీన్ని సమర్థించారు.‘కొన్ని రోజుల క్రితం అమరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్, తాను పుతినో జిరపిన సంఖాపణ గురించి నాతో చెప్పారు. ఒకసారి కూడా ఆయన చర్చల్లో యూరప్ ఉండాలని అనలేదు. అందులో ఎంతో అర్థం ఉంది. యూరప్కు అవసరమైనప్పుడుల్లా అమరికా అండగా ఉంటుందనేదిప్పుడు గతం అని జీలియెన్స్‌న్ని అన్నారు.రఘ్యా యుక్రియన్ మీద రాది చేసి మాదేళ్ళవల్తో ఓంది. యుక్రియన్ను నేటోలో చేర్చుకోవడం సాధ్యం కాకపోవచ్చని ట్రంప్, హాగ్సిసెట్ చెప్పారు.2014కి ముందు యుక్రియన్కన్ను సరిహద్దుల్ని తీరిగి ఆ దేశానికి అప్పగించడం కుదరదని అమరికా రక్షణ మంత్రి అన్నారు.చర్చల్లో యుక్రియన్ను పక్కన పెడితే తాను నేటో సభ్యత్వం తీసుకోనని జీలియెన్స్‌న్ని చెప్పారు.



రష్య యూరావ్ దేశాలతో యుద్ధం చేసేందుకు సిద్ధమవుతోందని జిల్లాయెన్నీ గతంలో పొర్పాంచారు. మిగతా భాగస్వాములను పక్కన పెళ్ళి యుక్రైన్ విషయంలో చర్చల ప్రక్రియ కొనసాగించాలని ట్రావ్, పుతిన్ గత వారం జిరిన ఫోన్ కాల్ నంబంథాషణలో నిర్ణయించారు.“యుక్రైన్, యూరావ్ మీద నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు యుక్రైన్ మాదిరిగానే, యూరావ్ కూడా చర్చల్లో భాగస్వామిగా ఉండాలని” జిల్లాయెన్నీ అదుగుతున్నారు.తాను, పుతిన్ సాంగి అరేబియాలో కలిసేందుకు ప్రభావిక సిద్ధం చేసినట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు చెప్పారు. పుతిన్ను తాను వాయింగ్ పర్యాటనకు అప్పొందిచానని, అలాగే అయిన తనను మాసోపు రావాయిందిగా కోరాని ట్రావ్ సోషల్ మీదియా డ్యూరా తెలిపారు.ట్రావ్ మాసో పర్యాటన ఎవ్వుడనేది భారు కాలేదు.“వీదో ఒక రూపంలో యుక్రైన్ కూడా చర్చల్లో పొల్చాంటుంది” అని రష్యా అధ్యక్ష భవనం అధికార ప్రతిభిన్ధి దిమిత్రీ పేసోవ్ చెప్పారు.సాంతిని బలవంతంగా రుద్దడాన్ని తాము ఎట్టి పరిషీతుల్లో అంగీకరించేది లేదని జర్జ్ నీ చాస్సుల్ర్ ఓలాఫ్ పోల్జ్

మోడు ట్రూంకు పెట్టిల్సీ తమిళనాడు

ఒవ్వంగా ముఖ్యమంత్రి జయ్యలలిత్ బంగారం, వ్యక్తిగతి, నీటి

తమిళనాడుకు తరలింపు



జయలలిత ముఖ్యమంత్రిగా ఉండటంతో ఆమెపై నవాదైన ఆదాయానికి వించిన ఆస్తి కేసును తమిళాదు నుంచి కర్ణాటకకు బదిలీ చేశారు. 18 ఏళ్ల పాటు వాదనలు సాగిన ఈ కేసులో జయలలితను దోషిగా తెలుస్తు 2014 సెప్టెంబర్ 27న బెంగళారు స్టేపర్ కోర్టు ఉత్తర్వులు వెల్లించింది. జయలలితకు నాలుగొక్క జీలు శిక్షక్తో పాటు, రూ. 100 కోట్ల జరిమానా సైతం విధించింది. దీంతో జయలలిత ముఖ్యమంత్రి హద్దికి రాజీనామా చేశారు. ఈ కేసుపై కర్ణాటక హైకోర్టులో ఆమె అప్పీల్ చేశారు. ఈ కేసులో జయలలితను నిర్దోషిగా ప్రతిఫలిస్తూ కర్ణాటక హైకోర్టు 2015 మేలో తీర్చు ఇచ్చింది. దీంతో ఆమె తమిళాదు ముఖ్యమంత్రిగా మాత్రి బాధ్యతలు

ಅದೆ ಏಡಾದಿ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟನು ಅತ್ಯರ್ಥಿಯಂಚಿಂದಿ. ಅಷ್ಟೇಲ್ಲವೈ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ನಿರ್ಣಯ ತೀಸುಕುನೇಲೊಪ್ಪ ಜಯಲಲಿತ (2016 ಡಿಸೆಂಬರ್ ೯) ಮರಳಿಂಚಾರು. ಜಯಲಲಿತ ಆಸ್ತುಲನು ವೇಲಂ ವೇಯದಾನಿಕಿ ಲೇದಾ ವಿಕಯಿಂಹದಾನಿಕಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಭೀಕ್ ಪ್ರಾಸಿಕರ್ಕ್ಯಾಟರ್ಸ್‌ನು ನಿಯಮಿಂಚಾಲನಿ ಕೋರುತ್ತಾ ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಡಿ.ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋರ್ಟುಗೆ ಪಿಟಿವರ್ಕ ದಾಖಲು ಚೇಸಾರು. ಡಿಂತೆ 2024ರ್ಲೋ ಸ್ಪೆಶರ್ ಪಭೀಕ್ ಪ್ರಾಸಿಕರ್ಕ್ಯಾಟರ್ಸ್‌ನು ನಿಯಮಿಂಚಬಾಗ ಶಿವಾರಂ ತುದಿ ಉತ್ತರ್ವಾಲು ಜಳೀ ಅರ್ಯಾಯ.

ఇంత పెద్ద ఆవిష్క
నానేది భూతల
నది పలికింది.
అనే విధానాన్ని
మరికా, కెనడా
883లో ఆక్కడి
గా లైమ్ జోన్
యం వేల ఏట
సైన్ ఆధారంగా
కు సమయాన్ని
న్నే పరిశీలిం
చ్చ మధ్యాహ్నం
లాల నాటి సన్
ం ఆధారంగానే
రికాలో ఏకంగ
నేలు, ఎడ్డ బట్ట

వందీవే అప్పట్లో ప్రయాణ సాధనాలు. దీంతో స
పచ్చాక ఈ సమస్య మొదలైంది. 1800ల మర్కు
మ్యాజియం చీఫ్ క్రూర్సేర్టర్ జాన్ గోల్డ్మాన్ చె
రైళ్ల సమయాల నిర్వహణలో సమస్యలు మొదలర
తపు రైళ్లను మిన్ కావడం సుమంచి, ఒకి శ్రాక్సను
రైళ్ల నిర్వహణ కంపెనీలు లైమ్ జోన్ల విధానాన్
నగరాలను, పట్టణాలను ఉక్కడానికాకటి అనుసం
జాబితాను తయారు చేయడం కష్టంగా మారి
అనుసరించాయి. కోత్త సమయాలలన పద్ధతి
చరితకెక్కింది. ప్రసుతం దీన్ గ్రెఫిల్ మీ ట్రైమ్
ఆలోచన ఉత్తర అమెరికా వరకు వ్యాపించడానికి
ప్రామాణికరించడానికి మారాణ్సి కనిపెట్టాలి వచ్చి
ఆలోచన వచ్చింది. అల్స లైమ్ జోన్. 1883 సవం
ఖండం పెద్దది కావడంతో నాలుగు ప్రధాన ట్రైమ్
ఇష్ట్టీకీ ఇం మారలేదు.

ಒಕ ಇಂಜಿನೀರ್ ಟೈನ್ ಮಿನ್ ಕಾವಡಂ ವಲ್ಲ ಇಂತ ಪೆದ್ದ ಅವಿಪ್ರಾರಣ ನೊಧ್ಯಮೈಂದನಿ ತೆಲುಸಾ?



దయల్న స్థానంలో మెకానికల్ క్లాస్ వచ్చాయి.అయితే, పట్టణాల్ని ఇలాంటి మెకానికల్ క్లాస్కులో సమయాన్ని కూడా మళ్ళీ సూర్యుడి గయునం ఆధారంగానే సరిచేసారు.దీనితో ఒక్కొక్క పట్టణంలో ఒక్కొక్క సమయం ఉండది.1800 కాలం వరకు ఇలాంటి పరిస్థితి కొనసాగింది. అవ్వట్లో ఈతర అమెరికాలో ఏకంగా 144 టైమ్ జోన్స్ ఉండవేచు.వరిత్రను పరిశీలిస్తే చాలామంది ప్రశ్నలు తమ ఇళ్ళ నుంచి ఎక్కువ దూరాలు ప్రయాణించేపారు కాదు. గుర్తాలు, ఒంటెలు, ఎడ్డ లళ్ళ ప్రామాణికంపాడానక మార్గాన్ని కనిపెట్టాల్సి ఖుషించాడి.1879లో సిరి శాఫ్ట్‌బ్రింగ్ బ్లేపంగా ఉన్నాని పాశ అయ్యాయి. కనాల్లా రైలు ఇంజనిర్ అయిన ఖుషింగిక ఒక ఆలోచన వచ్చింది. ఆదే టైమ్ జోన్.1883 నవంబర్ 18న అమెరికా, కెన్యాల్ని రైలు పరిశ్రమలు షైమింగ్ ప్రతిపాదనను ఆమోదించాయి.అయితే, ఈతర అమెరికా భండం పెడుది కపటంతో నాలుగు ప్రధాన టైమ్ జోన్లు రూపొందించాలని నిర్ణయించారు. అవి క్షణ్ణ, సెంట్రల్, మౌంటెయన్, పసిఫిక్ ప్రామాణిక సమయాలు. అప్పటికే ఇవి మారిందు.

తొక్కగాల లచ్చున వేసి

నిప్పులు గర్భాను దాఖ్విన్ నేలమ్మే సూర్యోదయాన్ని కన్ఱట్టు, నెత్తురు, చెపుట పారి పోరు పంచై ప్రథమించినట్టు, ఇసుక ఎడారిలో భవితవ్యం వికసించినట్టు గులాబీ జెండా అవిరావమే అపురూప విఘ్షపం కదా..! తమ నుంచి అంతా కోల్చేయిన మానవ సమూహం, మూకుమృగిగా తమతలను సైతం జమిపెట్టుపై చేట్రు పలనసెలి పోతూనో, లేదా ఎదుర్కొల్పి రాజ్యపొంకు బరిగిపోతూనో ఉన్న సందర్భం అది. తెలంగాణ పదవమే రాజ్యాన్ని ప్రథిత ఎజెండాగా మారి, దానిలై గొంతెత్తిన మనసులనే ముక్కులుగా, సంస్థలనే శత్రువులుగా సర్దారే ఏరేస్తున్న భయానక కాలం అది.సంఘాలు పెట్టడాన్ని రాజ్యాద్వోహంగా పరిగణిస్తున్న సమయంలో తెలంగాణ కోసం ఏకంగా రాజకీయ పారీని ఎత్తిపుడుంటే ప్రానా ఎదుట నిలబడి నెమలి మీసం చెలేయడమే. అప్పరష్టే వేసరులు, మీడియా, కేంద్ర సర్వార్థ అండండండతో పట్టపగాల్సిని అధికారోన్నాదంతో ఊరెగుతున్నది ఆనాటి చంద్రబాబు సర్వార్థ. అలాంటి పొశవిక ప్రభుత్వాన్నికి ఎదురునిలబడటం, అందులోనూ వ్యక్తిరేకంగా రాజకీయ పోరును ప్రకటించడమెంత సాహసమౌ ఊహిస్తేనే ఒకళ జలదరించకమానదు. ఉక్కు సంకల్యం, తెలంగాణ స్వప్తం తప్ప ఏ బలవంతులు, ధనవంతుల అసరాలేని కేసీఆర్, ఒంబరిగా ఆనాడు దేవంలోనే శక్తివంతమైన చంద్రబాబు సర్వార్థతో తలపడటమన్నది రాజకీయంగానే కాదు వ్యక్తిగతంగానూ ఎంత ప్రమాదకరమైన సాహసమౌ చరిత్రను తడిమిన మనసున్న వారెపరికైనా అర్థమైపోతుంది.వాసవానికి కోమార దశలోనే విధి ఉద్యమాల్లో నలిగిన తర్వాత గీర్చి చదువుల కోసం నిజం కళాశాలలో చేరిన నాలాంటి మిత్రులమే కొండరం, టీఆర్వెన్ అవిరావానికి మునుపు జరిగిన కొన్ని రాజకీయ, సామాజిక విషాదకర పరిణామాలను కొంత దగ్గరగా చూడగలిగాం. విద్యార్థి చంపాలై పోతుండ్రాలు విన్న ఔచ్చాలై చంపున్నిట్లో లూలుజి తీవ్రికై

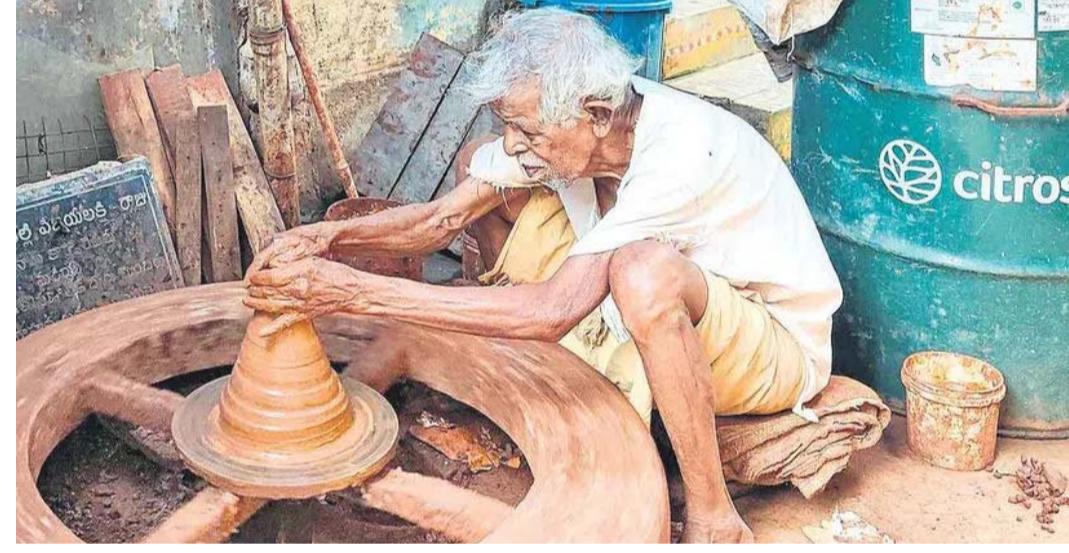
ರಾಮಾಲ್ಯಕು ರೇವಂತ್ ತಲಾವೆರೆಂ

పైదరాల్డ సెంటుల్ యూనివర్సిటీ భూముల వ్యవహరణలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యవహరించిన తీరు జాతీయ స్టాయల్స్ కాంగ్రెస్ పార్టీ. ఆ పార్టీ నాయకుడు రాశుల్గాంధీని కోలుకొని విధంగా దబ్బుకొచ్చింది. సాధారణంగా కాంగ్రెస్ నాయకత్వానికి దేశ స్టాయల్స్ నష్టం కలిగినచే అంశంలో ఉద్యమించడానికి బీజేపీ ముందు వరుసలో నిలవాలి, నిలుస్తుంది కూడా. కానీ, ఈ వ్యవహరణలో రాప్టూలో బీజేపీ అంశముట్టున్నట్టగా వ్యవహరించినా దేశవ్యాప్తంగా ప్రజల మంచి వచ్చిన స్పృహం కాంగ్రెస్ పరువు తీసింది. రాప్టూలో బీజేపీ నాయకులు అంశముట్టున్నట్టు వ్యవహరిస్తే.. జాతీయ నాయకులు మాత్రం వన్స్యప్రాణులను రక్కించాలని ధీల్లో భారీగా పోస్టర్లతో ప్రచారం చేశారు. యూనివర్సిటీకి చెందిన 400 ఎకరాల అడవిలో జింకలు, దుప్పలు, నెమళ్ళ పంటి అనేక వన్స్యప్రాణులు ఉన్నాయి. ఇది వాస్తవం, ‘అక్కడ వన్స్యప్రాణులు లేవు, అనసు చెట్టే లేవు.’ అనుట్టుగా కాంగ్రెస్ నాయకత్వం సాగించిన ప్రచారం ఆ పార్టీని వన్స్యలాపాలు అయ్యేట్లు చేసింది. పార్టీలవారీగా రాప్టూలో మీదియా చీలిపోవడం వల్ల ఇప్పటివరకు ఇక్కడి తెలుగు మీదియా.. ప్రభుత్వం సాగించిన అనుకూల ప్రచారానికి తగట్టు వ్యవహరించింది. కానీ, యూనివర్సిటీ భూములను కాపోడాలని, వన్స్యప్రాణులను రక్కించాలని దేశవ్యాప్తంగా మీదియా, సామాజిక మార్గమాలు, సెలబ్రిటీలు, బాలీవుడ్ నీటీనటులు గళమత్తారు. ఈ ప్రచారంతే ఎదురుదాడి చేసినెందుకు ‘అరంతా ఏచ్ స్ప్రైస్’, అక్కడ వన్స్యప్రాణులు లేవు, కేసులు పెడతామని మీదియాలో అభిమాన వర్ధం వార్తలు రాయించింది. జాన్ అలపోం, దియా మీరా, ర్ధవ్ రాణి పంటి వారిలై కేసులు పెడతామని వార్తలు రాయించినా, వాళ్ల భయపడలేదు. అక్కడ ఉన్న 400 ఎకరాల భూమిని అమ్ముకోవాలని ప్రభుత్వం ప్రయత్నించింది నిజం. ఆ భూముల్లో వన్స్యప్రాణులు ఉన్నది నిజం, రాత్రికిరాత్రే భారీపెత్తును బల్లోజీజర్డను పంపించి, వేలాది చెట్లను నేలకూచ్చింది నిజం. బుల్లోజీజర్డ్ రాత్రివేళ చెట్లను నేలమట్టం చేస్తుంటే నెమళ్ళ, దుప్పలు, జింకలు, పంపించిన పోపోకాలు చేసింది నిజం. వీటిని విద్యార్థులు వీడియో తీసి సామాజిక మార్గమాల ద్వారా ప్రజలకు తెలిసేట్లు చేసింది నిజం. విద్యార్థులే కనుక ఈ పని చేయకపోతే బయల్పివాతికి తెలిసేది కాదు. పైగా ప్రభుత్వం అక్కడో భూతల స్వర్గాన్ని నిర్మించసందని మీదియా ప్రచారం చేసేది. ప్రచారంలో ఏచ్ని వాడుకున్నాయేమా కానీ అడవిని, అడవి జంతుపులను మాయం చేయాలని చూసింది, భూమి అమ్ముకోవాలని చూసింది నిజం కాదా? కేవలం నాలుగైరు రోజుల విద్యార్థుల ఉద్యమం దేశవ్యాప్తంగా కడలిక తీసుకుపచ్చింది. కోర్టుకు వరుసగా మాడు రోజుల సెలవులు రాపడంతో ఎవరా గడప ఎక్కడముండే ఆడవిని మైదానంగా మాచ్చేయడకు పెద్దపెత్తున బల్లోజీజర్డను రంగంలోకి దింపారు. దాదాపు వంద ఎకరాల్లో అడవిని చదును చేశారు. సుప్రీంకోర్టు స్టేషన్ విధించడంతో ఒక రకంగా తీవ్ర సమస్యల్లో చిక్కుకోకుండా బయట పడింది. చెల్లాచెదురైన అటవీ ప్రాణులు, వాటి ఆర్నాదాలు దేశవ్యాప్తంగా కడలిక తెచ్చాయి. ముంబైలోని సెలబ్రిటీలు, ధీల్లోని సుప్రీంకోర్టు అంత సీరియస్గా స్పృహించడానికి కారణం ఆయా ప్రాంతాల్లో అటవీ సంపద



వాయువైతే వాతావరణం ఎలా ఉంటుందో వాళ్ల స్వయంగా చూశారు. వాతావరణ కలాప్యం వల్ల ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, విద్యానంస్తల మూడినేవేయడాన్ని, వాహనాల్లో ప్రయాణాలు నిషేధించడాన్ని డిశీ చూసినది. అందుకే అలాటి వరిస్తితి ప్రాదురాబాద్కు రాప్పడని స్పుందించింది. ‘భూములు తెగనమ్మకుంచే మనకూ, మనవారికి ఎంతో కొంత దక్కకుపోతుందా?’ అని ఆశలు పెట్టుకొన్నారికి సుప్రీంకోర్టు స్పుందన దుందుడుకు చర్యగా అనిపించవచ్చు. ఒకవేళ నుప్పింకోర్టు స్టే విధించి ఉండడపోతే దేవప్యాప్తంగా అన్ని విద్యానంస్తలకు విద్యార్థుల ఉద్యమం పాకి ఉండేది. దేశంలో రోజుకు సగటున 86 లైంగికాడాడి కేసులు నమోదుపుతున్నాయి. గంటకు నాలుగు శ్రీంగికాడాడుల కేసులు నమోదుపుతున్న దేశంలో డిలీలో జరిగిన నిర్వయ కేసు దేశాన్ని కుదిపేసింది. ఒక్కో వాతావరణంలో, ఒక్కో సంఘనుపై అనేక కారణాలతో దేశం తీట్రంగా స్పుందిస్తుంది. ప్రాదురాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ భూములు, వన్స్ప్రాణుల విషయంలోనూ అంత తీవ్రస్థాయి ఉద్యమానికి వాతావరణం అంతా సిద్ధం అయిన తరణంలో సుప్రీంకోర్టు స్టే విధించడంతో కాంగ్రెస్ బికిషిపోయింది. భూములు అమ్మకుంటూ అక్కడ వన్స్ప్రాణులు లేవని, గుంటసక్కలు ఉన్నాయని సీఎం రేవంతెర్డి చేసిన బాధ్యతారహితమైన వ్యాఖ్యలు విద్యార్థుల ఉద్యమానికి ఆజ్ఞ పోశాయి. అన్ని చోట్ల బూతులతోనే నెఱ్చుకు వస్తానునుకున్న అయిన అలోచనలకు తాము అడవిని రిస్టించేందుకు గుంట నక్కలమే కానీ, అడవిని డోచుకునే పంది కొక్కలం కాదని విద్యార్థులు బధులిచ్చారు. గతంలో తెలంగాణలో పరిశీలించిన రాహుల్గాంధీ అదే యానివర్షిలో విద్యార్థులతో మాటల్లదుతూ ‘పీరు ఏ సమస్యాపై హిలిచినా పది నిమిషాల్లో వాలిపోతాము’ అని పచ్చి ఇచ్చారు. అటవీ భూమి అమ్మకున్న వ్యవహరంలో విద్యార్థులు ఉర్దుమీస్తా రాహుల్గాంధీకి విన్నచించుకున్న స్పుందన లేదు. ఈ భూముల వ్యవహరంలో ఇప్పటివరకు బహిరంగంగా ఆయన మాటల్డడలేదు. అయితే దేవప్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ కు ఈ వ్యవహరం మెడకు చుట్టుకున్నది కాంగ్రెస్ పాటీ వ్యవహారాల ఇంచార్ట్ వికంగా సచివాలయంలో మంత్రులతో ఈ భూముల గురించి సమాచేశమయ్యారు మంత్రులకు అదేశాలు ఇచ్చారు. విద్యార్థులపై కేసులు ఎత్తేసిలాచేశారు. ఇదంతా అభిష్టానం చెప్పుకుండా పాటీ ఇంచార్ట్ స్పుందంతి నిర్దయాలని చెప్పశేం. వివిధ రాష్ట్రాల్లో అదానికి భూములు కట్టబెట్టడంతై అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న రాహుల్గాంధీ.. ముందు ప్రాదురాబాద్ యూనివర్సిటీ భూములపై సమాధానం చెప్పాలిన పరిస్థితి తల్లితీంది. రాహుల్గాంధీ దేశంలో ఎక్కువికి వెల్లినా ప్రాదురాబాద్ భూములు, వన్స్ప్రాణులు అయిన్ని వెంటాడుతాయి. ఆ ప్రత్యుశులకు సమాధానం చెప్పాలి. అభిష్టానం వద్ద రేవంతెర్డికి మాటలు ఎంతవరకు చెల్లుబాటు అపుతుందో పాలనను చూసే ఆర్థముపుతుంది. రేవంతెర్డికి సీఎం కాగానే లీపీపీలో తన సహచరుల వేం నశేందర్చి, సీతక్క శోభా, సూర్యాపేట రజిస్టరు పదవులు ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత శాసనమందలి విన్నికల నుంచి ఇప్పటి వరకు తన మాట చెల్లుబాటు కాలేదు. మంత్రివద్ద విన్నరణ అంటూ గత 11 సెలల నుంచి మిదియాలో వార్తలు తప్ప, అభిష్టానం అనుమతి లేదు. వేవంతెర్డికి నిర్దయాలు రాహుల్గాంధీకి గురిబిందగా మారినా అయినన తప్పించలేదు, సాంతంగా నిర్దయాలు తీసుకొనే అవకాశం ఇప్పరు అన్నట్టగా అభిష్టానం, రేవంత్ రెడ్డి మధ్య రాజకీయ దోఖామాట సాగుతున్నది.

ఐప్పీ.. కాంగ్రెస్.. కులాంతితం



కేవలం భారతీయ సమాజానికి పరిమితునైన విశ్లేష లక్షణం కులం. పుట్టుకు ముందే నీర్చుయైమె, పుడిమిలో కలిసినా మారనిది కులమే. ఒకప్పుడు సమాజ పురోవ్హితీ అది వెన్నెముక. కానీ, యూఎంత్రిక విఫ్ఫావం ఆరంభంతో కులవ్యత్తుల ప్రాభవం మనకూరదం మొదలైంది. కార్బోరైట్ శక్తుల రంగప్రవేశంతో అంగారిన వర్గాలు మరింతగా అణివేచుటకుతుండగా, అధికప్పుడూలు సంపదను పోగుచేసుకుంటూ మరింత బలపదుతున్నాయి. ఈ కైరూడ్యమే ప్రస్తుత కులగణ దిమాండ్కు మూలకారణం. కేంద్రం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తున్న సంక్లేష పదధారులు, రిజర్వేషన్ ఫలాలు, విద్యా, ఉపాధి అవకాశాలు ఓటీసీల్లో ప్రాచల్యం పొందిన వర్గాలకే అధిక భాగం చెందుతున్నాయనేది చేద వాస్తవం. ఘరితంగానే ఇతర ఓటీసీ వర్గాలు గళం విప్పుతున్నాయి. జానాభా ప్రాతిషిద్ధికన సంపరదీ వాటాలను పంచమంటున్నాయి. తెలంగాణలో విద్యా, ఉపాధి, ఉద్యోగాలు, స్థానికసంస్థల్లో ఓటీసీలకు అమలు చేస్తున్న రిజర్వేషన్సు 42 శాఖానికి పెంచుతూ ప్రవేశపెట్టిన బిల్లుకు అసెంబ్లీ ఆమోదంతో మళ్ళీ రగడ రాజుకుంది. మాట్లాచ్చం.. కులగణ నేశాం.. ఇక కేంద్రానిదే బాధ్యత అంటూ కాంగ్రెస్.. చట్టం చేసి అమలు చేసుకోవచ్చని బీజీపీ పరస్పరం నెపాన్ని మోపుకుంటున్నాయి. శాస్త్రీయ అధ్యయన నివేదికలు లేకుండా రిజర్వేషన్ కల్పన అసాధ్యం. ఇక జానాభా గణాంకాల సేకరణ కేంద్రం పరిదీర్ఘాని అంశం. కానీ దశాబ్దాలుగా దేశాన్ని ఏలుతున్న జాతీయ పార్టీలు ఆ స్వార్థికి తిలోదకులిచ్చాయి. ఇప్పటికీ కులాల సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, ఉపాధి స్థితిగతులపై ఎలాంటి లెక్కలను సేకరింగచుండా, వెనక్కబట్టతనాన్ని నిర్ధారింగచుండా జనాభా అధారంగానే రిజర్వేషన్సు అమలు చేయడం ఒక వైచిత్ర. ఈ అశాస్త్రీయ, అనందర్థునైన విధానాల వల్లే రిజర్వేషన్ అంశం నేడు రస్సగా మారుతున్నది. గణాంకాల అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల ఓటీసీల రిజర్వేషన్లు న్యాయసమీక్ష ఎదుట విగిపోతున్నాయి. రిజర్వేషన్స్టై సుట్రీంకోర్టు నేడు అనేక ఆంశాలు, ఘరతులను విధించాల్చి రావడమేగాక, అనుసరించాల్సిన నియమ నిబంధనలను జారీచేయాలిన అగత్యం ఏర్పడిందంటే ఏలికల తీరు ఆర్థం చేసుకోవచ్చ. కాంగ్రెస్ అంటే భూస్వామ్యలు, పెత్తందారుల పార్టీ. అధికారం కోసం దేశంలో కుల, వర్గ పైపమ్మాలను పెంచి పోషించింది కాంగ్రెస్. హస్తం పార్టీ ప్రవచించే సామాజిక న్యాయం నోటిమాలే తప్ప 60 ఏండ్ర అవరణలో ఎక్కువా కనిపించదు. ఓటీసీల పోరాటాల ఘరితంగా ఎట్టుకేలకు యూపీవీ ప్రభుత్వం తలవంచి 2011లో సామాజిక, ఆర్థిక కులగణ చేయాలింది. కానీ, సాంకేతిక కారణాలను సాక్కగా మాపి ఆ నివేదికను తోకిపెట్టింది. మళ్ళీ ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ అగ్రాయకత్వం కులగణ, సామాజికన్యాయం అంటూ ఉదరగొడుతున్నది. తెలంగాణ మోడల్ అంటూ గ్లూ నంచి టీల్చి పరకు ధంకా బిబ్బాలున్నాయి. మరి అవరణ తీరు ఏపైనా మారిందా? అంటే హాస్తును చెప్పాలి. ప్రతీ పారమంట సెగ్యాల్టర్లో 2 సీట్లును బీసీలకు కేటాయిశాపుని ఉదయ్యుపూర్ డీక్టేవన్సును ఇత్తుపసంగా ప్రకటించి, అమలును అటకెక్కించింది. అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం కాచీనెట్ విస్తరణలో, నామినేటెడ్ పోస్టుల భర్తిలో, ఉన్నతాధికారుల

సముద్రంలో ఇండ్స్.. 2050 నాటికి మానవ జననాలు నీటి అడుగున ఉన్న ఇండ్లలోనే?

జుట్టన్ స్టార్టవ్ డీవ్ పలశోదనలు

పద్ధతి
2035 నాటికి మానవుల నివాస సౌనంగా సముద్ర గర్జు

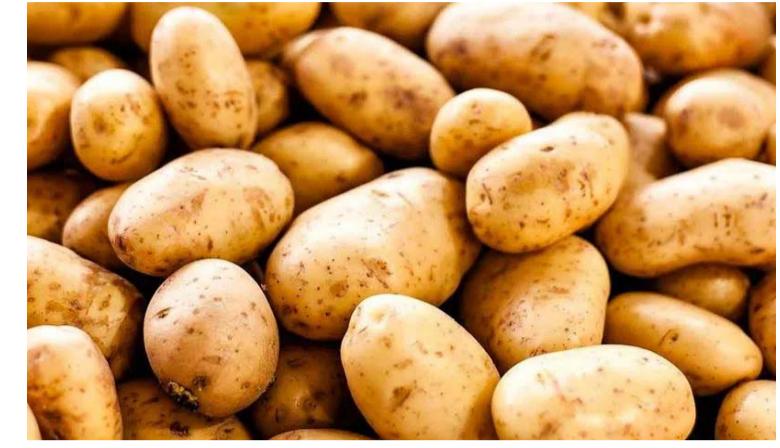
ప్రిటన్లోని సార్కె కంపనీ డీవ్ (డిట్యుకపీ) సముద్ర గర్జాన్ని మానవ ఆవసంగా మార్చాలని లక్షణంగా పెట్టుకుంది. భవిష్యత్తులో శాస్త్ర, సాంకేతిక అన్వేషణ, పరిశోధనలకు, మానవుల జీవవానికి సముద్రం చాలా ముఖ్యమైనదవుతుందని చెప్పున్నది. 2050నాటికి మానవ జనాలు సముద్ర గర్జ ఇండ్రోలో సాధ్యమయ్యేలా చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నది. ఇటీవల ఓ బియామెడికల్ ఇంజనీరు 100 రోజులపాటు సముద్ర గర్జంలో జీవించిన నంగతి తెలిసిందే. ఈ ప్రయోగంతో డీవ్ అంతర్జాతీయంగా చర్చకు తెర తీసింది. సముద్రం లోపలి నియంత్రిత వాతావరణంలో ఈ ప్రయోగం జరిగింది. సముద్రం లోపలి భాగంలో మానవులు జీవించగలరా? విన్ని చేస్తున్నారు? తను కట్టాలాంతో స్వస్థ వినిపింగులు? అంతే సహాయముగా ఒక ప్రయోగం మరొకాగా తేవోచింగి

విని చుక్కగలరా? తమ కుబుంబాలతో సిహి నివసించగలరా? అని ప్రశ్నలను ఈ ప్రయాగం మార్చారి లపనత్తుంది.

సొక్కారమయ్యేవా?

దీవ్ అభికార ప్రతినిధి ఒకరు మాట్లాడుతూ, నీటి అడుగున జీవించడమనేది ఇక ఎంత మాత్రం సై-షై ట్రైమ్ కాదన్నారు. సవాళకు తగినట్లుగా సర్పులాటు చేసుకోగలిగితే, సముద్రాన్ని తమ ఇంటిగా పిలివకపోవడానికి ఎటువంటి కారణం మానవులకు ఉండడని తెలిపారు. ఈ కంపెనీ ఈ ఏదాదిలో వానగార్డ్ అనే త్రైల్ ప్రైంపెడ్ ప్రైజర్స్ మెటల్ హోబీటాస్ ను ఆవిష్కరించోతున్నది. సముద్ర ఉపరితలం నుంచి 32కి అడుగుల లోతు వరకు ఉండే పరిస్థితులను తల్లుకునే విధంగా ఇది ఉంటుంది. సముద్ర ఉపరితలం నుంచి 200 మీలర్లు లేదా 656 అడుగుల లోతు వరకు సూర్యాకంతి చొచ్చుక్కలగలదు. ఇది విజయవంతుమైతే ఈ కంపెనీ శాలి ప్రధాన మైలూరాయిని సాధించినట్టి. దీని వైపులాటం 300 వదరపు అడుగులు మాత్రమే. ముగ్గురు డెవర్లు, స్వేచ్ఛాలిక సైంఫిషిష్ మిషన్స్ దీనిలో ఉంటాయి. వానగార్డ్ తర్వాత సింగినెన్స్ అనే విశాలమైన నివాస ప్రదేశాలను నిర్మించాలని ఈ సంస్థ ప్రణాళికలు రచించింది. సముద్ర ఉపరితలం నుంచి 656 అడుగుల లోతులో వీటిని ఏర్పాటు చేస్తారు. వీటిలో ఆరు పడక గదులు, వంట గది, స్నానాలు, మరుగుదొడ్డులు నిఱ్చాయిలా విధిశేధనలు చేయడానికి ప్రయోగాలలు ఉంటాయి. భూమి మీద ఉండే ఇండ్స్ మారిగించానే జవి కూడా వచ్చి చేస్తాయని ఈ కంపెనీ భావిస్తున్నది. 2035నాటికి ప్రవంచంలో 10 భారీ సముద్ర గర్జుల ఆవాసాలను నిర్మించాలని రోడ్మ్యాప్సును సిద్ధం చేసింది. 2050నాటికి ప్రైజర్స్, ఆక్షాటీక్ వాతావరణంలో ఉన్న ఇంటిలో మానవ జననం జరగాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

ఆలుగడ్డలను ఈ విధంగా మాత్రం తినకండి లాభం
కలగదు సలికదా, తీవ్రంగా నష్టం ఉంటుంది



ఆలుగడ్డలను సహజంగానే చాలా మంది ఎంతో ఇప్పణిగా తింటారు. వీటితో వేపదు చేస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అలాగే కుర్చు, టమాటూ కూర కూడా చేసి తినవచ్చు. ఆలుతో చిప్పను కూడా తయారు చేసి తింటారు. ఇవి కూడా ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. కానీ ఆలును వేపక్క, చిప్ప లాంటి రూపంలో తింటే మనకు జిరిగి మేలు ఏమి ఉండదు. కానీ నష్టం మాత్రం అధికంగా ఉంటుంది. అదే ఆలుగడ్డలను ఉడకదెబ్బి లేదా కూరగా చేసి తింటేనే మనకు లాభం ఉంటుందని పోపకాపోర నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆలుగడ్డల్నో మన శరీరానికి కావల్సిన పలు ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఆలుగడ్డల్నో పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనక ఇవి మనకు శక్తిని అందిస్తాయి. ఒక మీడియం సైజు ఆలుగడ్డలో సుమారుగా 26 గ్రాముల పేర పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి.

క్వాన్సర్ రాకుండా

అలుగడ్డను పిండి చదరాలకు మంచి నెలవుగా చెప్పవచ్చు. ఇది శరీరానికి కావలిన శక్తిని అందిస్తుంది. కానీ అధికంగా తీంటే మాత్రం బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. శారీరక శ్రుతమ లేదా వ్యాయామం ఎక్కువగా చేసేవారికి కావలిన శక్తిని అలుగడ్డలు అందిస్తాయి. కనుక వారు రోజుా వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిది. అలాగే అలుగడ్డలో ఉండే పఱు సమేళనాలు పెద్ద పేగు క్యాస్టర్ రాకుండా రక్షిస్తాయి. పెద్ద పేగును అరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అలుగడ్డలను మొత్తాదులో తింటుంటే కొత్తప్రాల్ లెవర్ల్ తగ్గుతాయి. త్రి రీజిస్టర్డ్ స్టోలను నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. అలుగడ్డలను ఎల్లప్పుడూ ఉడకబెట్టి మాత్రమే తినాలి. వేయించి లేదా పచ్చిగా తినకూడదు. ఇవి సరిగ్గా జీర్ణ కావు.

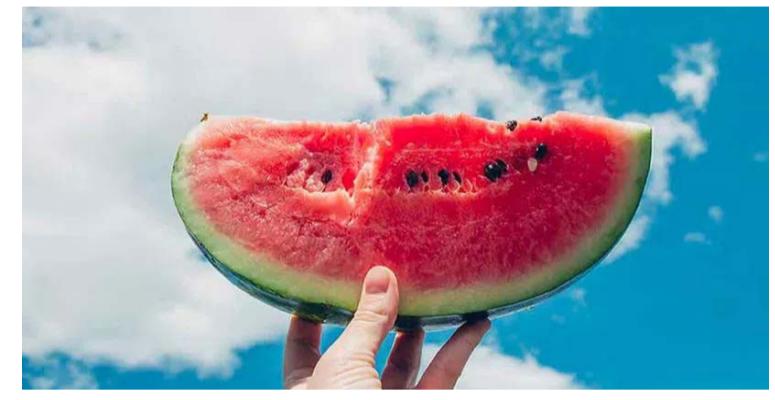
పోషకాలు అధికంగా

150 ଗ୍ରାମୁଳ ମେର ଅଲୁଗଡ଼ିଲନୁ ତିଂଟେ 27 ମିଲ୍ଲିଗ୍ରାମୁଲ ବିଟମିନ୍ ନି ଲଭିସୁଥିଲା. ମନକୁ ରୋଜକୁ କାପଲିନ ନିବିମିନ୍ ନି ଲୋ ଇଦି 45 ଶାତତ. ଅଲାର୍ 630 ମିଲ୍ଲିଗ୍ରାମୁଲ ମେର ପ୊ଟ୍ଟାଫିଯୁଂ, 0.2 ମିଲ୍ଲିଗ୍ରାମୁଲ ବିଟମିନ୍ ବିଳ, ସ୍ପ୍ରାଲ୍ ମୋତାରୁଲ୍ ରୁଧ୍ୟାମିନ୍, ବୈଶ୍ଵିକୀଏନ୍, ଫୋଲେର୍, ନିୟାସିନ୍, ମେଗ୍ରିଫିଡ଼୍ୟୁଂ, ପରନ୍, ଜିଙ୍କ ତତିରତ ପୋଷକତା ପାଇଁ ଦ୍ୱାରା ଲଭିଶାଯା. ଅଲୁଗଡ଼ିଲନୁ ପୈନ ପ୊ଟ୍ଟାଫ୍ରେଣ୍ ତିଂଟେ ମେଲୁ. ଚାଲା ମଂଦି ପ୊ଟ୍ଟା ତୀନେସି ତିଂଟାର. ଦିନୀ ପଲ୍ଲ ଅନେକ ପୋଷକାଲନୁ, ମୁଖ୍ୟଂଗା ପୈବରିନୁ କୋର୍ଟେଲ୍ୟାଟି ପଞ୍ଚମୁଣ୍ଡି. ଅଲୁଗଡ଼ିଲନୁ ବାଗା କହିଗି ତିକ୍ତତ୍ତ୍ଵରେ ସହେ ଉଦକବଢ଼ି ତିଂଟେ ମେଲୁ ଜରୁଗୁତାଂଦି. ଅଲୁଗଡ଼ିଲ୍ କାର୍ପିନାଯାଣ୍ଟ୍, ପୋଲିଫିନାର୍ନ୍ ଅଧିକଂଗା ଉଠନ୍ତାଯା. ଅବି କାନ୍ଫ୍ରେନ୍ ପ୍ରମାଦାନ୍ତି ଚାଲା ପରକୁ ତଣିପାଇୟା.

5

ఆలుగడ్డలు కెవలం అరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడమే కాదు, అందానికి కూడా వసిచేస్తాయి. ఆలుగడ్డలను గుళ్ళాగా చేసి మథురానికి ఫేన్ ప్లైట్లు ఉపయోగించవచ్చు. దాన్నే జుట్టుకు రాసి పొయిర్ ప్లైట్లు వాడవచ్చు, దీంతే చర్చుం, శిరోజాలు అరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్చుం కాంతివంతంగా మారి ముదువుగా ఉంటుంది. యమ్మనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే ముదతలు, మహ్నలు పోతాయి. అలగ్గా జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. శిరోజాలు బుట్టుగా, దృఢంగా పెరుగుతాయి. ఆలుగడ్డలను కాసేపు ప్రైజ్లో ఉంచి అనంతరం వాటిని తీసి వక్కలూ అడ్డంగా కట్ట చేయాలి. ఆ మయక్కలను కళ్ళపై 15 నిమిషాల పాటు పెట్టుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేస్తుంటే కళ్ళ కింద ఉండే దార్క్ సర్లైన్ మాయం అవుతాయి. ఆలుగడ్డల్లో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిఱోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వ్యాధులు రాక్టండా రక్కిస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే పొట్టాషియం రక్త సరఫరాను మెరుగు పరిచి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఆలుగడ్డలు అరోగ్యానికి ప్రయోజనకరమే అయిసప్పబీకీ వీటిని ఆధికంగా తినకూడదు. అధిక బరువు ఉన్నవారు, దయాబెట్టిన్ ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు వీటిని తినాలి.

వెనవి సీజన్లో పుచ్చకాయలను
విడిచిపెట్టుకుండా తినాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?



వేసవి కలంలో అందరూ చల్లని పదార్థాలను తింటుంటారు. వేసవి తాపం నుంచి తట్టుకోవాలంటే కచ్చితంగా చలువ చేసే ఆహారాలను తిసాలి. వేసవి వచ్చిందంటే మనకు మందుగా గుర్తుకు వచ్చేది పుచ్చకాయలు. ఈ సీజన్ లో మనకు ఈ పండ్లు ఎక్కడ చూసినా కనిపిస్తునే ఉంటాయి. పుచ్చకాయలను చాలా మాది నేరుగా అలాగే తింటారు. కొందరు జూన్, సెప్టెంబర్ వంటి తయారు చేసి తీసుకుంటారు. పుచ్చకాయలను మనం ఎలా తినాలు సరే మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలే కలుగుతాయి. వేసవి సీజన్లో కచ్చితంగా రోజుా పుచ్చకాయలను తిసాలి. ఇప్పి మన శరీరానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. పుచ్చకాయలను తినడం వల్ల అనేక పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. బీటినీ రోజుా ఒక కప్పు మొత్తాదులో తినాలు చాలు ఎంతో మేలు కలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గుతారు

100 [గ్రాముల పుచ్చకాయలను తింటే కేవలం 16 క్యాలరీల శక్తి మాత్రమే లభిస్తుంది. అలాగే ప్రోటీన్సు 2 [గ్రాముల, కార్బోఫ్రోడైట్లు 3.3 [గ్రాముల, కొవ్వుల 0.2 [గ్రాముల, పీచు 0.6 [గ్రాముల, సోడియం 27.3 మిల్లి[గ్రాముల, ఓటాషియం 160 మిల్లి[గ్రాముల లభిస్తాయి. అలాగే ఈ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ప్లైవనాయిడ్ నైతం సమ్మర్థిగా లభిస్తాయి. పుచ్చకాయలను తింటే చాలా స్వల్ప మోతాదులో క్యాలరీలు లభిస్తాయి. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇవి చక్కని ఆహారం అని చెప్పేపచ్చు. వీటిని తింటే చాలా తక్కుపూగా క్యాలరీలు లభిస్తాయి. పైగా ఎక్కువు సేపు ఉన్నా కదులు నిండిన భావపన్తో ఉంటారు. దీన్తో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఆకలి కూడా వేయడు. దీని వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అధిక బరువు ఉన్నవారు రోజుా ఈ పండ్లను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది.

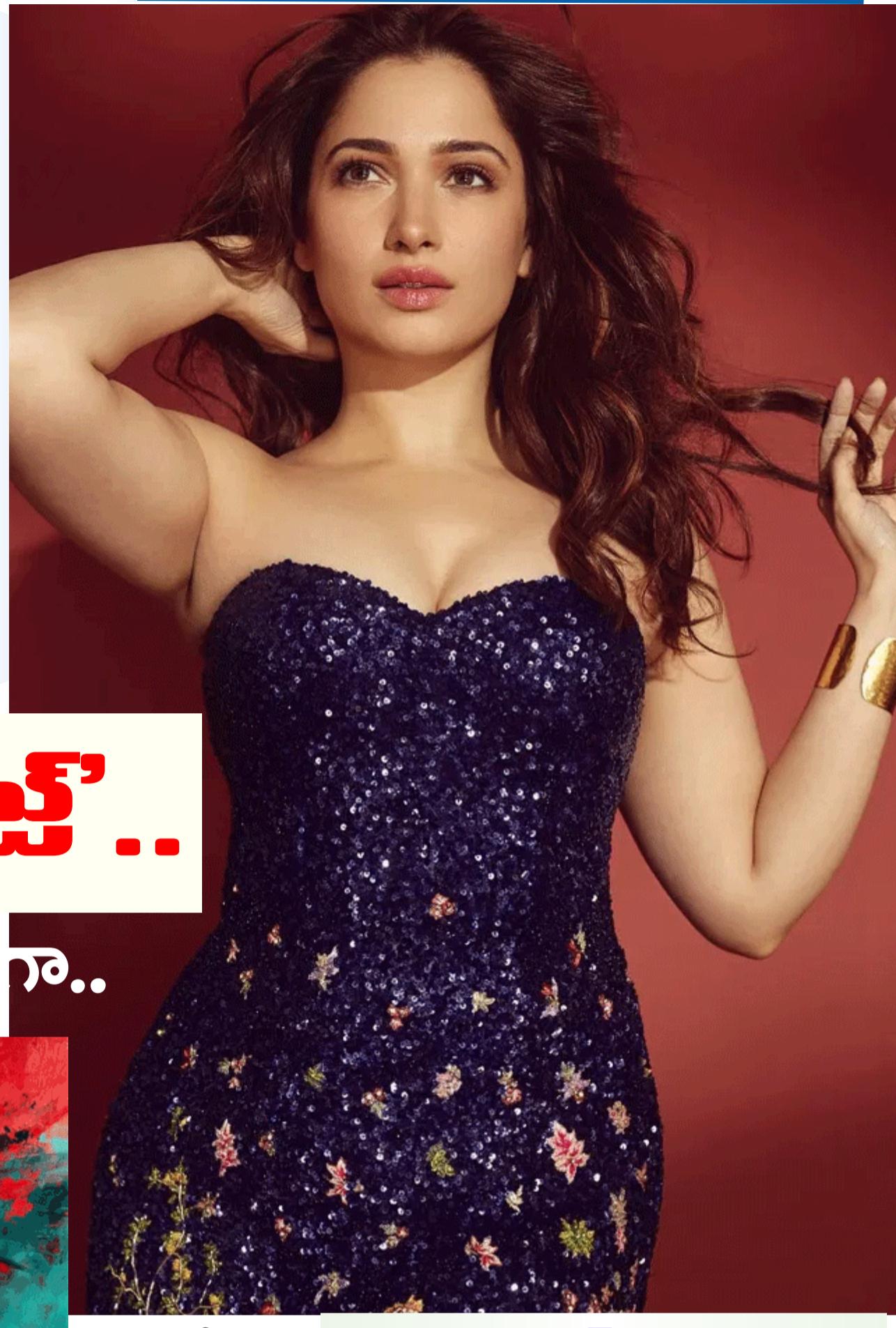
ಗುಂಡೆ, ಕಿಂಡ್ಲುಲ ಅರ್ಥಗ್ಯಾನಿಕಿ

పున్కాయల్లో అభికంగా ఉండే పొర్చాపియం మన శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. రక్తం సాఫిగా ప్రసరణ అయ్యేలా చూస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. ప్రైవీటి ఉన్నవారు పున్కాయలను రోజుా తింటే ఎంతో మేలు పొందవచ్చు. అలాగే మూత్రాశయ సమస్యలు, మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్లు, కిట్టు స్టోన్సు ఉన్నవారు ఈ కాయలను రోజుా తింటున్నా లేదా పీటి జ్యూస్సును తాగుతున్న ఆయా సమస్యల మంచి బయట పడవచ్చు. కిట్టులు క్లీష్ట్ అవుతాయి. కిట్టుల్లోనీ వృద్ధాలు బయటకు పోతాయి. స్టోన్సు కరిగిపోతాయి. కిట్టులు అర్గోగ్యూగా ఉంటాయి. పున్కాయల్లో ఉండే యాటీ ఆక్రిడెంట్సు ప్రీ ర్యాడికల్సును నిర్వాలిసాయి. దీంతో కణాలకు నష్టం జరగకుండా నివారించవచ్చు. దీని వల్ల క్యూస్టర్, హెర్ట్ ఎటాక్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డకోవచ్చు.

వేసవి తాపం నుంచి ఉపకమనం

వేసవిలో మన శరీరం సహజంగానే వేడిగా అవతుంది. శరీరంలో వేడి పెరిపోతుంది. దీప్మాదైఫ్స్ బారిన పడతారు. శరీరంలోనీ ద్రవాలు త్వరగా బయటకు పోతాయి. కనుక ఈ సీజన్లో తప్పకుండా పుష్పకాయలు రోజుా తిణాలి. ఇది శరీరంలోని వేడిని బయటకు పంపుతుంది. శరీరం చల్లాగా ఉండేట్లు చూస్తుంది. వేసవి తాపం నుంచి ఉపకమనం లభిస్తుంది. దీప్మాదైఫ్స్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఎండ దెబ్బ తగలకుండా సురక్షితంగా ఉండవన్న. వేసవిలో బయట తిరిగి వారి చర్చం కమిలిపోయినట్లు ఎవ్రగా లేదా నల్గూ మారుతుంది. అలాంటి వారు రోజుా పుష్పకాయలను తిణాలి. దీంతో చర్చం సంరక్షించబడుతుంది. చర్చం రంగు మారకుండా ఉంటుంది. ఇలా పుష్పకాయలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. కాబట్టి వేసవి సీజన్లో మరిచిపోకుండా ఈ పండ్లను తినండి.

20 ඩසා මයනා අද් ගංදම..!



నాను 'వ్యాపక రద్దుజీ'..

ಮಾಮೂಲು ಕೆಂಟರ್ ಇವ್ಯತೆದು ನಾ..



అప్పుడే 29 విత్తా? అనులు నమ్మబుద్ధి కావడం లేదు!

పూర్వ సైన్స్ నటావో

జంపుల్ సెంచమ్

టుల్లివుడ్ నేచురల్ స్టోర్ నాని.. వరున
సినిమాలతో విజీగా ఉన్న విషయం తెలిసిందే.
అందులో ఒకటి ప్యార్కుడైట్. దసరాతో మంచి
హిట్ ను నానికి అందించిన శ్రీకాంత్ కి దిల్ల..
ప్యార్కుడైట్ కు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.
సికింప్రాబ్రాంద్ బ్యాక్ డ్రాఫ్ తో తెరకుత్తున్న
ప్రాంతం లేకపోతిన్నాడు.

ఆ సినిమాను పాన్ ఇండియా లెవెల్ లో
సుధాకర్ చెరుకూరి గ్రాండ్ గా నిర్మిస్తున్నారు.
ఇప్పటికే సినిమా సుంచి మేకర్స్ రిలీస్ చేసిన
రా స్టేట్ మెంట్ (బిలీయా) వేరే లెవెల్
రెస్పోన్ట్ అందుకుంది. యూట్యూబ్ లో

అత్యధిక పూర్వం సాధించి కిందు స్ఫుర్తించింది.
 సినిమాపై అంపనాలు పెచ్చేసింది.
 తిరుగుబాటు, నాయకత్వంతో పాటు తల్లి
 కడుకుల అనుబంధం నేడ్యుంలో మూవీ
 తెరకెక్కిస్తున్నట్లు కలరిశే ఇచ్చేసింది. ముఖ్యంగా
 నానిని రెండు జల్లతో చూపించిన తీరు
 ఆకర్ణగా నిలిచింది. నేచరల్ స్టార్ ర రసిక్

ఆక్కణ్ణగా నుచంది నచంల స్టోర్ రా పెన్క
 లుక్ అదిరిషోయంది. అయితే తెలుగు,
 తమిళ, హింది, కన్నడ, మలయాళ, చెంగాలీ
 భాషలక్కి పాటు ఇంగ్లీష్, స్పెనిష్ లాంటి
 విదేశీ భాషల్లో వచ్చే ఏడాది మార్చి 26న
 సినిమా విడుదల కానుంది. ఆ విషయాన్ని
 మేకర్స్ ఇప్పటికే అనోన్స్ చేశారు. కానీ కొద్ది
 రేజులుగా సినిమాపై సోషల్ మీడియాలో

ಅನ್ನತ್ವಾ ಲೇರಿ, ಬಳಿದ್ದು ಕೂಡಾ ಎಕ್ಕುವ ಕಾವದ
ವಲ್ಲ ಪ್ರಾಣೇಕ್ಕ ಅಗಿಷ್ಟೋಯಿಂದಂಟೂ ವಾರ್ತಲು
ವಘ್ಯಾಯಿ. ದೀಂತೆ ಮೂರ್ವೀ ಟೀಮ್ ರೆಸ್ಯಾಂಡ್
ಅಯಂದಿ. ಕಾಸ್ತ ಫೂಟಾನೆ ಸ್ಪಂಡಿಂಚಿಂದಿ.
ರೂಪರ್ವ್ ಕ್ರಿಯೆ ಚೇಸೇ ವಾರಿನಿ ಜೋಕರ್ನ್ ತೋ
ಪೋಲ್ಯಾಂಡಿ. ದಿ ಪ್ರೊರಡ್ರೆಟ್ ಮೂರ್ವೀ ವರ್ಪ್

అనుకున్న విధంగా జరుగుతున్నయి మావీ టీమ్ చెప్పింది. ఎంత గొప్పా మావీ రెడ్సి అపపుండో త్వరలో చూద్దరు.. అప్పి వరకు రూపాన్ని కిమేల్ చేస్తూ బతకండని ఎట్టేవా చేసింది. గజరాజు నదుస్తుంటే గజై కుక్కలు

అరుస్తుంటాయి కదా! అంటూ సామెతను
గుర్తు చేసింది. సినిమాపై అభిమానులు
చూపిస్తున్న ప్రేమను గమనిస్తున్నామని
చెప్పింది. అదే సమయంలో రూపర్జ్ఞ క్రియేట్
చేసేవారిని కూడా అబ్బుర్జ్ఞ చేస్తున్నామని,
వాటితో ఒక శక్తిగా ఎదుగుతామని తెలిపింది.
టూలీప్పుడ్ గర్చించే సినిమాగా ప్లారడెక్

బూల్వడు గొందున ననమూరు ప్రౌద్దజ
 ఉంటుందని చెప్పింది. తప్పుడు వార్తలు
 ప్రశారం చేసే వారంతా కోలుకోవాలని
 అశిశ్వన్నట్లు పేరొంది. మంచి అవట పుట్
 తో పస్తామని, తాపమంతా మూర్ఖి కోసం అంతా
 కషపుడుతున్నట్లు వెల్లడించింది. [ప్రేక్షకులను
 కొత్త వర్తక లోకి తీసుకెళ్లమని హచ్చి
 ఇచ్చింది. మరి ప్రౌద్దాణ్య ఎలాంటి హింగ్]

A collage of two photographs of actress Janhvi Kapoor. In the left image, she is smiling and pointing her index finger upwards towards the camera. She is wearing a bright yellow saree with a subtle texture and a large, ornate green and white necklace. Her hair is styled in loose waves. In the right image, she is looking slightly to her left with a more serious expression. She is wearing a pink saree with a gold border and a matching green necklace. Her hair is styled in loose waves. Both images highlight her jewelry and saree designs.

హీరోయిన్ రథ్వకృ
 మందస్నా చలనిశిత్ర
 పరితమలో బిట్
 హీరోయిన్గా
 మారిసోయంది.
 యానిమల్, పుష్ప 2: ८
 రూల్, ఛావా.. ఇలా వర
 భూక్షణసర్ అందుకుని
 భాక్షణిస్ క్రీస్తుగానూ
 మారింది. అయితే రంజు
 పండక్కి లిలీష్టన్ హింది
 సినిమా సికందర్ మాత్ర
 అంవనాలను
 అందుకోలేకపోయింది.

అయితేనే... ఈ బ్యాలీ చేతిలో ప్రస్తుతం మాడు సినిమాలున్నాయి. ఎంత విజీగా ఉన్నా సరే సోఫ్లెర్ మీడియా ద్వారా ఆభిమానులతో నిత్యం టాచ్‌లో ఉంటుంది. మరో మాడు రోజుల్లో రష్టిక మందన్నా బ్ర్యాడ్ (ప్రిల్ 4). ఈ సందర్భంగా అమె ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోర్స్‌లో ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. ‘ఇది నా బ్ర్యాడ్ మంత్రం. చాలా ఎగ్గుటాటగా ఉన్నాను. వయసు పెరిగే కొడ్డి పుట్టినరోజు వేదుకలు జరుపుకోవాలన్న ఆసక్తి సన్గిల్లుతుందని పినాయ.

విలువలు

కానీ నా విషయంలో మాత్రం అది నిజం కాదు. ఏ యేటికాయేదు నా బర్త్డె జరుపుకునేందుకు మరింత సంతోషంగా, ఆత్మతగా ఎదురుచూస్తున్నాను. అప్పుడే నాకు 29 ఏళు వచ్చేస్తున్నాయింటే నమ్మబుద్ధి కావడం లేదు. గడిచిన ఏడాదిలో సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. అందుకోసమైనా ఈ బర్త్డె సెలబ్రేట్ చేస్తుంచాలింది', అప్పి రానుకొచ్చింది.

ಟುಾವ್ನ ಲೋ ಸಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀ ರಂಜು ರಂಜುಗಳು!



సామాజిక మాధ్యమాల వెల్లువలో పరిచయం లేని భాషలు కూడా ఊహించని రీతిలో పాపులర్ అవుతు న్నారు. పరిశ్రమలో పాక్షికంగా కేరీ ని సాగినచే భాషలు తమని ఇన స్టో.. ట్రైటర్ లో ప్రచారం చేసుకుం టూ కొత్త అవకాశాలు అందుకుంటున్నారు. ఇందస్ట్రీలో ఆమాత్రం పరిచయమున్న భాషలైతే అదనపు పాపులారిటీ కోసం సామాజిక మార్కెట్స్‌ల్లో అర్థయిస్తున్నారు. వెడెక్షిప్ చేసి హాట్లను సోషల్ మీడియా వేడికగా ప్రేర చేసి యువతరంలో హాట్ టూప్పిక్ అవుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఎందరో టూప్ వొడట్ హీరోయిస్ట్ ప్రమాణ అయ్యారు. తాజాగా హాట్ వొడట్ గా పేరు గాంచిన టీవీ నటి.. సోషల్ మీడియా ఇన్ ఫ్లైమ్ క్రీ రుహి సింగ్ మరో ఫోలోర్స్ కేవెక్కించే చెప్పి పెట్టుకుంది. హీటిక్కుంచే టూప్సిన ఫోలోని స్టోన్ స్టోన్ నుంచి ఇన్ స్టోగ్రమ్ లో కి వదిలిందిలా. డార్క్ కలర్ టూప్సిన లో ఇలా పాలరాతి అందంపై పరిపుశించింది. తలను నేలపై పెట్టి, వెన్ను పూసను ప్రైకి లేపింది. కాట్లను సగం మడత పెట్టింది. తల వెనుక వైపుగా చేతులు చాచుకుంది. రెండు కళ్లు మాసి అలా కాసేపు భూలోకం వదిలి మరో లోకానికి వెల్లిపోయింది. ఇందులో అమ్మడు స్క్రీన్ ఫోని హైలైట్ చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోలో సెల్ఫీంలు క్లైర్ గా మారింది. రుహి ఫోలోవర్స్ అమ్మడి అందాలు తనివి తీరా ఆస్టోడిస్టున్నారు. రుహిసింగ్ ఇప్పులీకే ఆడపాదపా వెబ్ సిరీస్ లు చేసింది. కానీ అవేచి అమ్మడని పెద్దగా హైలైట్ చేయలేదు. సర్న హాట్ సిరీస్ ఒకటి పడిఱే! రుహి సత్తా చాటుతుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అలాగే మూర్ఖజీ వీదియోల్స్‌నూ మెరుస్తోంది. ఈ ఏదాది % - %సోషల్ కసెంట్ % - % అనే రిటార్మిట్ నీటో కంటెసింగ్ గా వందగడి చేసింది

A woman with long dark hair, wearing sunglasses and a white lace bikini, stands by a swimming pool. She is looking over her shoulder towards the camera. The background features lush green trees and some potted plants.

పూర్వ సైడ్ పార్టీల్లో చెలరేపోవడన నటాషా స్టోంకోవిక్ కి కొత్తేమీ కాదు. హర్టిక్ పాండ్యాతో ప్రేమాయణానికి ముందు ఈ బూట్టీ హింది చిత్రసీమ, బ్లూలైటర అనుభంగంతో ఆవ్యాస్‌నే రెఖిపోయేది. ఇక పెల్లి తర్వాత నటాషా స్టోంకోవిక్ కొంత ప్రయివేట్ లైఫ్ ని స్టబ్బాగా గడిపేసినది కానీ, ఇప్పుడు మరోసారి తిరిగి చెలరేపోతోందని తాజాగా విడుదలైన సోపల్ మీదియా ఫోటోలు ఫీడిమోలు చెబుతున్నాయి. తాజాగా పూర్వ సైడ్ ట్రీట్ కి సంబంధించిన ఫోలోలు, వీడిమోలు అంతర్జాలంలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. హర్టిక్ పాండ్యా నుంచి విడిపోయిన తర్వాత నటాషా పూర్తిగా క్రిస్టిన్ లో పడిందన్న వాదను ఇచ్చి చెక్ చెపుతోంది. నటాషా ఫూర్ ఫైర్ల్ లో ఉంది. పూర్తిగా విల్హింగ్ గా కనిపించింది. ఒంటరిగా ఉన్నా కానీ, తన ప్రయివేట్ లైఫ్ ని నచినట్టు ఎంజాయ్ చేస్తోంది. ప్రస్తుతం నటాషా పూర్వ సైడ్ ట్రీట్ కి సంబంధించిన ప్రత్యేక ఫోలోలను యివవరం అంతర్జాలంలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. నటాషా ఒంపు సాంపుల విందు కళ్ళ ముందు సాక్ష్యాత్కరించగా, దీనిపై అభిమానుల నుంచి భూతీన కామెంట్లు వచ్చి పడుతున్నాయ్. నటాషా టూ హాట్ గా ఉండంటూ పలుపురు కామెంట్ చేస్తున్నారు. క్రికిటర్ హర్టిక్ పాండ్యా నుంచి విడిపోయిన నటాషా, ఇటీవలే వారి కుమారుడు అగ్నసును హర్టిక్ చెంత విచిచి వెళ్లిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతానికి బీవ్ సైడ్ వెకేషన్ ని నటాషా ఒక రేంజలో ఎంజాయ్ చేసోంది.