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 : 327 ఆదివారం 29 - 06 - 2025 ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయున వెంకన్న ముదిరాజ్ అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేజీలు : 08 వెల : 2 రూ/-

నియోజకవర్గాల పునర్విభజన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు

- అభివృద్ధిలో స్పష్టమైన ప్రణాళికలతో ముందుకు వెళ్తున్నాం
- భాగ్యనగర అభివృద్ధికి ఎవరూ అడ్డుపడినా ఊరుకునేది లేదు
- ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలు.. ఆ తర్వాత అభివృద్ధిపైనే తమ దృష్టి
- శేరిలింగంపల్లి 4 నియోజకవర్గాలుగా మారుతుందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి

2029లో నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరగబోతోందని.. శేరిలింగంపల్లి 4 నియోజకవర్గాలుగా మారుతుందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. హైదరాబాద్ ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడంలో పీజేఆర్‌ది కీలకపాత్ర అని కొనియాడారు. పీజేఆర్ కృషి వల్లే హైదరాబాద్‌కు గోదావరి, కృష్ణా జలాలు వచ్చాయని ఉద్ఘాటించారు. ఇవాళ(శనివారం) పీజేఆర్ ఫ్లైఓవర్‌ని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. కొండాపూర్–గచ్చిబౌలి మార్గంలో 6 లైన్లతో 1.2 కిలోమీటర్ల ఫ్లైఓవర్‌ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్మించింది. రూ. 182.72 కోట్ల వ్యయంతో నుంచి కొండాపూర్ వరకు ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణం చేపట్టింది. పీజేఆర్

- మిగతా 2 లో

మీడియా సంస్థలపై కేటీఆర్ ఫైర్ చట్టపరమైన చర్యలకు సిద్ధం

- కొన్ని మీడియా సంస్థలపై బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం
- తనపై, పార్టీపై విషం కక్కుతున్నారని తీవ్ర ఆరోపణలు
- అందరిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని స్పష్టమైన హెచ్చరిక
- వ్యక్తిత్వ హననంతో కుటుంబం, మిత్రులు ఆవేదన చెందుతున్నారని వెల్లడి
- ఈ దాడుల వెనుక ఎవరున్నారో తనకు తెలుసన్న కేటీఆర్
- భౌతిక దాడికి ఆస్కారం లేదన్న కేటీఆర్

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కొన్ని మీడియా సంస్థలు, జర్నలిస్టుల వ్యవహారశైలిపై తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. తనపై, తమ పార్టీ నాయకత్వంపై ఉద్దేశపూర్వకంగా దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ, వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు

- మిగతా 2 లో

తెలంగాణలో భారీగా డీఎస్పీల బదిలీలు 44 మందికి స్థానచలనం

- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన డీజీపీ జితేందర్
- వివిధ విభాగాలకు అధికారుల స్థానచలనం
- సైబరాబాద్, రాచకొండ కమిషనరేట్లలోనూ మార్పులు

తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీసు శాఖలో భారీగా బదిలీలు చోటు చేసుకున్నాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 44 మంది డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ (డీఎస్పీ) స్థాయి అధికారులను బదిలీ చేస్తూ డీజీపీ జితేందర్ శనివారం నాడు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసం ఈ బదిలీలు చేపట్టారు. బదిలీల్లో భాగంగా పలువురు

- మిగతా 2 లో

శుభాంశు శుక్లాతో మాట్లాడిన ప్రధాని మోదీ

అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో భారత వైమానిక దళ అధికారి గ్రూప్ కెప్టెన్ శుభాన్షు శుక్లాతో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రత్యక్ష సంభాషణ

సంభాషణ భారతదేశ అంతరిక్ష చరిత్రలో ఒక కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించడమే కాకుండా, భారతదేశ శాస్త్రీయ సామర్థ్యాన్ని, ప్రపంచ అంతరిక్ష పరిశోధనలో దాని బలమైన భాగస్వామ్యాన్ని సూచిస్తుంది

రూ.100 కోట్లతో ఇంద్రకీలాద్రి అభివృద్ధి

- భక్తుల సౌకర్యాలే ప్రధానం
- విజయవాడ దుర్గగుడి సమగ్రాభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం
- భక్తుల సౌకర్యాలే కేంద్రంగా ఆలయాన్ని పూర్తిగా అభివృద్ధి చేసేలా ప్రతిపాదనలు

హైదరాబాద్ అభివృద్ధి ఆగదన్న రేవంత్ రెడ్డి

- ‘ఎన్ కన్వెన్షన్’ తొలగించాక నాగార్జున ప్రభుత్వానికి 2 ఎకరాలు అప్పగించారు!: రేవంత్ రెడ్డి కితాబు
- కంచ గచ్చిబౌలి అభివృద్ధిపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టత
- కొత్త కంపెనీల ఏర్పాటుతో 5 లక్షల ఉద్యోగాలు సృష్టిస్తామని హామీ
- ఎంతమంది రాక్షసులు అడ్డుపడినా అభివృద్ధి యజ్ఞం ఆగదన్న ముఖ్యమంత్రి
- కాలుష్య నియంత్రణకు 3 వేల ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల ఏర్పాటుకు నిర్ణయం

ప్రముఖ సినీ నటుడు అక్కినేని నాగార్జున ఎన్ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌ను ప్రభుత్వం తొలగించగా, ఆ తర్వాత ఆయన స్వయంగా స్పందించి చెరువుకు ఆనుకొని ఉన్న రెండు ఎకరాల స్థలాన్ని ప్రభుత్వానికి అప్పగించి నగర అభివృద్ధికి నిజమైన హీరోగా నిలిచారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. శనివారం నాడు పీజేఆర్ ఫ్లైఓవర్‌ను

- మిగతా 2 లో

తెలుగు రాష్ట్రాల బీజేపీ అధ్యక్ష ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధం

- బీజేపీ సంస్థాగత ఎన్నికల ప్రక్రియ చివరి దశకు
- రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఒకేసారి కొత్త అధ్యక్షులు
- ఏపీ బీజేపీ అధ్యక్ష ఎన్నికల ప్రక్రియ ఇప్పటికే ప్రారంభం
- జులై 1 నాటికి కొలిక్కి రానున్న అధ్యక్షుల ఎంపిక

బీజేపీ సంస్థాగత ఎన్నికల ప్రక్రియ వేగవంతమైంది. తెలుగు రాష్ట్రాలైన ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలకు నూతన అధ్యక్షులను ఎన్నుకునేందుకు పార్టీ అధిష్ఠానం కసరత్తు ముమ్మరం చేసింది. రెండు రాష్ట్రాలకు

- మిగతా 2 లో

ఆగస్టు 15 నుంచి మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం

- భారమైనా అమలు సీఎం చంద్రబాబు
- మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకంపై సీఎం చంద్రబాబు కసరత్తు
- ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఆక్యుపెన్సీకి తగ్గట్లు బస్సులు ఏర్పాటు
- ఇకపై ఆర్టీసీలో ఈవీ ఏసీ బస్సులే ప్రవేశ పెట్టాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు
- రాష్ట్రంలో బస్సుల సంఖ్య పెంచేలా చర్యలు
- కొత్త బస్సులు కొనడం, అవసరమైతే అద్దెకు తీసుకోవడం కానీ చేయాలని సీఎం సూచించారు
- 2,536 బస్సులు, రూ.996 కోట్లు వ్యయం: కొత్త పథకం అమలుకు అదనంగా మరో 2,536 బస్సులు అవసరమని అధికారులు తేల్చారు

మహిళలకు కల్పించే ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వల్ల ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఆక్యుపెన్సీకి తగ్గట్టు బస్సులు నడపాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ఆర్థికంగా భారమైనా ఆగస్టు 15 నుంచే ఈ పథకం అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఇకపై ఆర్టీసీలో ఈవీ ఏసీ బస్సులే ప్రవేశ పెట్టాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం పథకంపై సీఎం చంద్రబాబు ఉండవల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో అధికారులతో సమీక్షించారు. ప్రతీ బస్సుకు జీపీఎస్: రాష్ట్రంలో బస్సుల

- మిగతా 2 లో

మహా న్యూస్ ఛానల్‌పై దాడిని ఖండించిన చంద్రబాబు, పవన్

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రముఖ మీడియా ఛానల్ మహా న్యూస్ ప్రధాన కార్యాలయంపై జరిగిన దాడిని సీఎం చంద్రబాబు ఖండించారు. హైదరాబాద్‌లోని ఛానల్ కార్యాలయంపై దుండగులు దాడి చేసి విధ్వంసం సృష్టించడం దారుణమని అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఇలాంటి దాడులకు చోటు లేదని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. బెదిరింపులు, దాడులతో మీడియాను కట్టడి చేయాలనే ఆలోచన మంచిది కాదని ప్రజలు, సమాజం దీన్ని ఆమోదించరని స్పష్టం చేశారు. మహా న్యూస్

- మిగతా 2 లో

- మీడియా ఛానల్ మహా న్యూస్ ప్రధాన కార్యాలయంపై దాడి
- ఖండించిన సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్
- మహా న్యూస్ యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి, జర్నలిస్టులకు సీఎం చంద్రబాబు సంఘీభావం
- మహా టీవీ హెడ్ ఆఫీసుపై దాడిని మంత్రి నారా లోకేశ్ తీవ్రంగా ఖండించారు

ఆన్ లైన్ మోసాలు పెరిగాయి ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- విజయవాడలో ‘సురక్షా 360’ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన హోంమంత్రి అనిత
- సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుతో రాష్ట్రంలో నేరాలు తగ్గాయన్న మంత్రి
- ప్రతి గ్రామం, వీధి నిఘా నీడలోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యమని వెల్లడి
- ఆలయాలు, చర్చిలు, మసీదుల కోసం 28 సురక్షా డివైస్ కిట్ల పంపిణీ
- ఆన్‌లైన్ మోసాలపై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచన

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక

ఆదివారం 29 - 06 - 2025

మొదటిపేజీ తరువాయి

మీడియా సంస్థలపై కేటీఆర్ ఫైర్.. చట్టపరమైన చర్యలకు సిద్ధం

ఆయన స్పష్టం చేశారు.కొన్ని నెలలుగా కొందరు వ్యక్తులు జర్నలిస్టుల ముసుగులో తన వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచేలా పదేపదే ఆరోపణలు చేస్తున్నారని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "జర్నలిస్టుల ముసుగులో కొందరు దుర్మార్గులు గత కొన్ని నెలలుగా నాపైనా, మా పార్టీ నాయకత్వంపైనా విషం చిమ్ముతున్నారు" అని ఆయన అన్నారు. ఇలాంటి వారి అభిప్రాయాలను, ఉనికిని తాను ఏమాత్రం ఖాతరు చేయనని ఆయన తేల్చి చెప్పారు.అయితే, ఈ నిరంతర వ్యక్తిగత దూషణల వల్ల తన కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, పార్టీ సహచరులు మానసికంగా వేదనకు గురవుతున్నారని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కారణంగానే తాను చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నానని ఆయన తెలిపారు. ఇలాంటి రాతలు రాస్తున్న ప్రతి ఒక్కరిపై కేసులు పెడతానని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ దాడుల వెనుక ఎవరున్నారనే విషయంపై కూడా కేటీఆర్ స్పందించారు. "ఈ వ్యవస్థీకృత దాడుల వెనుక ఎవరున్నారో నాకు తెలుసు. వారిని కూడా తగిన విధంగా ఎదుర్కొంటాను" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

తెలంగాణలో భారీగా డీఎస్పీల బదిలీలు.. 44 మందికి స్థానచలనం

అధికారులకు కీలక పోస్టింగులు కేటాయించారు. బదిలీ అయిన వారిలో వై. నాగేశ్వరరావును సైబరాబాద్ సెంట్రల్ క్రైమ్ స్టేషన్ (సీసీఎస్) ఏసీపీగా నియమించారు. అదేవిధంగా, ఆకుల చంద్రశేఖర్‌కు మహేశ్వరం ట్రాఫిక్ ఏసీపీగా, సంపత్‌కుమార్‌కు రాచకొండ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ఏసీపీగా బాధ్యతలు అప్పగించారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాలు, కమిషనరేట్ల పరిధిలో పనిచేస్తున్న డీఎస్పీలకు స్థానచలనం కల్పిస్తూ ఈ ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి.

హైదరాబాద్ అభివృద్ధి ఆగదన్న రేవంత్ రెడ్డి

ప్రారంభించిన అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ హైదరాబాద్ అభివృద్ధి విషయంలో ఎలాంటి ఆటంకాలనైనా అధిగమిస్తామని, కంచ గచ్చిబౌలి ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేసి తీరుతామని స్పష్టం చేశారు. కొన్ని అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నా అవి తాత్కాలికమేనని, వాటిని అధిగమించి ముందుకు సాగుతామని ఆయన అన్నారు. కంచ గచ్చిబౌలిలో కొత్త పరిశ్రమల ఏర్పాటు ద్వారా సుమారు 5 లక్షల కొత్త ఉద్యోగాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని హామీ ఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా దివంగత నేత పీజేఆర్ సేవలను ముఖ్యమంత్రి స్మరించుకున్నారు. హైదరాబాద్ నగరానికి కృష్ణా, గోదావరి జలాలను తీసుకురావడంలో పీజేఆర్ చేసిన కృషి మరువలేనిదని కొనియాడారు. హైటెక్ సిటీ ఏర్పాటుకు పునాది వేసింది కూడా పీజేఆర్ అని అన్నారు. నేదురుమల్లి జనార్దన్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేయగా, చంద్రబాబు దానిని మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లారని గుర్తు చేశారు.

ప్రపంచ నగరాలతో పోటీ

హైదరాబాద్ నగరం న్యూయార్క్, టోక్యో వంటి ప్రపంచ స్థాయి నగరాలతో పోటీపడాలని ఆకాంక్షించారు. 'రైజింగ్ తెలంగాణ-2047' లక్ష్య సాధన కోసం తమ ప్రభుత్వం ఒక యజ్ఞంలా పనిచేస్తోందని, దీనికి ఎంతమంది రాక్షసులు అడ్డుపడినా వెనుకాడేది లేదని ఆయన అన్నారు. ఈ లక్ష్య సాధనలో అందరూ కలిసిరావాలని పిలుపునిచ్చారు.

భవిష్యత్ ప్రణాళికలు.. కాలుష్య నియంత్రణ

భవిష్యత్ హైదరాబాద్ కోసం తమ ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ప్రణాళికతో ఉందని రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. ఢిల్లీలో కాలుష్యం, చెన్నైలో వరదలు, బెంగళూరులో ట్రాఫిక్ సమస్యల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకొని హైదరాబాద్‌ను తీర్చిదిద్దుతామని అన్నారు. ఇందులో భాగంగా నగరంలో కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు డీజిల్ బస్సుల స్థానంలో 3 వేల ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను ప్రవేశపెడతామని తెలిపారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు కొనుగోలు చేసే వారికి పన్ను మినహాయింపు ఇస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.నగరంలో వరద ముంపునకు నాలాలు, చెరువుల కబ్జాలే ప్రధాన కారణమని ముఖ్యమంత్రి విమర్శించారు. బతుకమ్మకుంటను కొందరు బీఆర్ఎస్ నేతలు కబ్జా చేస్తే తమ ప్రభుత్వం దానిని విడిపించిందని గుర్తు చేశారు. కేవలం అక్రమ నిర్మాణాలను మాత్రమే 'హైడ్రా' ద్వారా కూల్చివేసినట్లు స్పష్టం చేశారు.

భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ.. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన

హైదరాబాద్‌పై పెరుగుతున్న ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకే 30 వేల ఎకరాల్లో 'భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ'ని నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 2029లో జరగబోయే నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో శేరిలింగంపల్లి వంటి పెద్ద నియోజకవర్గాలు నాలుగుగా విడిపోయే అవకాశం ఉందని, దీనివల్ల అందరికీ అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం లభిస్తుందని సీఎం వివరించారు.

మహా న్యూస్ ఛానల్‌పై దాడిని ఖండించిన చంద్రబాబు, పవన్

యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి, జర్నలిస్టులకు సీఎం చంద్రబాబు సంఘీభావం ప్రకటించారు.హైదరాబాద్‌లో మీడియా ఛానల్‌పై జరిగిన దాడిని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఖండించారు. మహా న్యూస్ ఛానల్ ప్రధాన కార్యాలయంపై దాడి గర్హనీయమని అన్నారు. మీడియాలో ప్రసారమయ్యే వార్తలు, కథనాలపై అభ్యంతరాలుంటే చట్టపరమైన మార్గాల్లో స్పందించాలి కానీ అందుకు భిన్నంగా దాడులకు పాల్పడటం సమంజసం కాదని పవన్ మండిపడ్డారు. మీడియా ఛానల్ పై జరిగిన దాడిని ప్రజాస్వామ్యవాదులు తప్పనిసరిగా ఖండించాలన్నారు. దాడికి బాధ్యులైన వారిపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పవన్ కల్యాణ్ విజ్ఞప్తి చేశారు.మహా టీవీ హెడ్ ఆఫీసుపై దాడిని మంత్రి నారా లోకేశ్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రజావాణి వినిపించే మీడియాపై దాడి ప్రజాస్వామ్యంపై దాడిగానే పరిగణించాలని తేల్చిచెప్పారు. మహా టీవీపై దాడి చేసినవారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నానని అన్నారు. కథనాలు, ప్రసారాల పట్ల అభ్యంతరాలు ఉంటే తెలియజేయొచ్చు కదా అని గుర్తు చేశారు. ఇటువంటి దాడులు మంచిది కాదని మండిపడ్డారు. మహా యాజమాన్యానికి లోకేశ్ సంఘీభావం తెలిపారు.

ఆన్ లైన్ మోసాలు పెరిగాయి... ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి: హోంమంత్రి అనిత

"గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల నుంచి వచ్చే ఫోన్ కాల్స్, వాట్సాప్ సందేశాలు, అనుమానాస్పద లింకుల పట్ల అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండండి. క్షణికావేశంలో వాటిని క్లిక్ చేస్తే మీ కష్టార్జితం మొత్తం సైబర్ నేరగాళ్ల పాలవుతుంది" అంటూ రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత ప్రజలను తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. ఇటీవల కాలంలో ఆన్‌లైన్ మోసాలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయని, సాంకేతికతను మంచి కోసం ఎంతగా వాడుతున్నామో, చెడుకు కూడా అంతేస్థాయిలో వినియోగిస్తున్నారని ఆమె ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విజయవాడలో శనివారం జరిగిన 'సురక్షా 360' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన సందర్భంగా ఆమె ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

టెక్నాలజీతోనే నేరాలకు అడ్డుకట్ట

సైబర్ నేరాలతో పాటు, భౌతిక నేరాలను కూడా సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతోనే అరికట్టగలమని మంత్రి అనిత స్పష్టం చేశారు. "రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోంది. ప్రతి వీధి, ప్రతి గ్రామాన్ని సీసీ కెమెరాల నిఘా నీడలోకి తీసుకురావడమే మా లక్ష్యం. టెక్నాలజీ వినియోగంలో ఎన్టీఆర్ జిల్లా కమిషనరేట్ ముందుండటం అభినందనీయం" అని ఆమె అన్నారు. నేర నియంత్రణలో సీసీ కెమెరాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని, వాటి ఏర్పాటుతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నేరాల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిందని పేర్కొన్నారు.

ప్రార్థనా మందిరాలకు 'సురక్షా' కవచం

ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా, జిల్లాలోని ఆలయాలు, చర్చిలు, మసీదుల భద్రత కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన 28 'సురక్షా డివైస్ కిట్ల'ను మంత్రి పంపిణీ చేశారు. ఈ పరికరాల ద్వారా ప్రార్థనా మందిరాల వద్ద నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీఆర్ జిల్లా పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్.వి.రాజశేఖర్‌బాబు మాట్లాడుతూ, "ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే నేరరహిత సమాజం సాధ్యం. 'సురక్షా 360' కార్యక్రమం ద్వారా కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్‌ను బలోపేతం చేసి, ప్రతి పౌరుడికి భద్రతాభావం కల్పిస్తాం" అని భరోసా ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో విజయవాడ ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ (చిన్ని), ఎమ్మెల్యేలు సుజనాచౌదరి, గద్దె రామ్మోహన్, బొండా ఉమామహేశ్వరరావు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

నియోజకవర్గాల పునర్విభజన.. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఫ్లైఓవర్‌తో గచ్చిబౌలి చౌరస్తా దగ్గర ట్రాఫిక్ సమస్య తగ్గనుంది. పీజేఆర్ ఫ్లైఓవర్‌ని ప్రారంభించిన అనంతరం మీడియాతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. ఉపాధి కోసం చాలామంది హైదరాబాద్ వస్తుంటారని తెలిపారు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి.పేదల నాయకుడిగా పీజేఆర్ గొప్పపేరు సంపాదించారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రశంసించారు. ప్రజలు ఎప్పుడు పిలిచినా పలికే నాయకుడు పీజేఆర్ అని అభివర్ణించారు. గతంలో పీజేఆర్ ఇల్లు ఒక జనతా గ్యారేజ్‌లా కనిపించేదని గుర్తుచేసుకున్నారు. జంటనగరాల్లో 25 ఏళ్లపాటు పీజేఆర్ శకం నడిచిందని గుర్తుచేసుకున్నారు. పీజేఆర్ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడే హైటెక్ సిటీకి పునాది పడిందని తెలిపారు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి.గతంలో హైటెక్ సిటీని ముందుకు తీసుకెళ్లింది చంద్రబాబే అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఉద్ఘాటించారు. భాగ్యనగర అభివృద్ధికి ఎవరూ అడ్డుపడినా ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరిచారు. ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలు.. ఆ తర్వాత అభివృద్ధిపైనే తమ దృష్టి అని స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్‌ను కాలుష్య రహితంగా మార్చాలని కోరారు. అభివృద్ధిలో స్పష్టమైన ప్రణాళికలతో ముందుకు వెళ్తున్నామని అన్నారు. రూ.2 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను తెచ్చేందుకు కృషి చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కొందరూ అడ్డుకునే కుట్ర చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రాజకీయం ముసుగులో అవాంతరాలు కల్పిస్తున్నారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

కేంద్రం సహకరించడం లేదు

'హైదరాబాద్‌లో ఆర్టీసీ డీజిల్ బస్సులు ఉండొద్దని నిర్ణయించాం. డీజిల్ బస్సులను జిల్లాలకు తరలించాలని ఆదేశించాం. హైదరాబాద్‌లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు పన్ను మినహాయింపు. ఆటోలు కూడా %జచీ+%, ఎలక్ట్రిక్ వెర్షన్‌లోకి మారాలి. హైదరాబాద్ నగరంలో అనేక నాలాలు, చెరువులు కబ్జాకు గురయ్యాయి. ఆక్రమణలకు గురైన వాటిని హైడ్రా ద్వారా తొలగిస్తున్నాం. %చీ% కన్వెన్షన్‌లో రెండెకరాలను ప్రభుత్వానికి స్వచ్ఛందంగా అప్పగించి.. నటుడు నాగార్జున నిజమైన హీరో అనిపించుకున్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లాకు శ్రీధర్‌బాబును ఇన్‌చార్జి మంత్రిగా చేశాం. రంగారెడ్డి జిల్లా అభివృద్ధిని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. మెట్రో, మూసీ ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం సహకరించడం లేదు. రేపు అమిత్ షా తెలంగాణకు వస్తున్నారు.. మరోసారి కలిసి విజ్ఞప్తి చేస్తాం. రాజకీయాలు వదిలేసి హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి కలిసి పనిచేద్దాం.నేను దాదాపు 35 సార్లు ఢిల్లీ వెళ్లా. ప్రధాని సహా అనేకమంది కేంద్రమంత్రులను కలిశా. కానీ రాష్ట్రానికి కేంద్రం నుంచి చెప్పుకోదగ్గ ప్రాజెక్టులు రాలేదు. హైదరాబాద్‌కు ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ఏం ఇచ్చారు. ఈ విషయం కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి ఆలోచించుకోవాలి. తెలంగాణ ప్రజలు బీజేపీకి 8 మంది ఎంపీలను ఇచ్చారు. కేంద్రం నుంచి బీజేపీ నేతలు ఏం తెచ్చారో చెప్పగలరా' అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రశ్నించారు.

శుభాంశు శుక్లాతో మాట్లాడిన ప్రధాని మోదీ

మొదటిపేజీ తరువాయి

అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో ఉన్న గ్రూప్ కెప్టెన్ శుభాంశు శుక్లాతో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సంభాషించారు. ఈ మేరకు పీఎంఓ కార్యాలయం శనివారం ఎక్స్‌లో వెల్లడించింది. ఐఎస్ఎస్‌కు చేరుకోవడం గర్వంగా ఉందని శుక్లా అన్నారు. సురక్షితంగా ఉన్నట్లు మోదీకి తెలిపారు. శుభాంశు భూమికి దూరంగా ఉండొచ్చుగానీ, భారతీయుల హృదయాలకు దగ్గరగా ఉన్నారని ప్రధాని మోదీ అభినందించారు. యాక్సియం-4 మిషన్ ద్వారా శుభాంశు శుక్లా ఐఎస్ఎస్‌కు వెళ్లారు.శుభాన్షు శుక్లాతో వీడియో కాల్ ద్వారా మాట్లాడిన ప్రధానమంత్రి మోదీ ఆయన ధైర్యాన్ని, సహకారాన్ని ప్రశంసించారు. ఈ మేరకు ప్రధానమంత్రి మోదీ తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో ట్వీట్ చేయడం ద్వారా ఈ సమాచారాన్ని అందించారు.అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంతో డ్రాగన్ వ్యోమనౌక జూన్ 25న ఫ్లోరిడాలోని నాసా కెన్నడీ అంతరిక్ష ప్రయోగం కేంద్రం నుంచి నింగిలోకి దూసుకెళ్లింది. 28గంటల పాటు ప్రయాణించిన డ్రాగన్ రాకెట్ ఐఎస్ఎస్‌కు చేరింది. యాక్సియం-4 మిషన్‌కు సంబంధించిన డాకింగ్ ప్రక్రియ పూర్తి కావడంతో ఒకట్రెండు గంటల పాటు పూర్తిస్థాయిలో తనిఖీలు, సర్దుబాట్లు చేసుకుని నలుగురు వ్యోమగాములు ఐఎస్-ఎస్‌లోకి ప్రవేశించారు.భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లాతో పాటు నలుగురు వ్యోమగాములు ఐఎస్-ఎస్‌కు చేరగానే చిరునవ్వులు చిందించారు. ఐఎస్ఎస్‌లో అంతకుముందే ఉన్న ఏడుగురు వ్యోమగాములతో కలిసిపోయారు. ఇక.. భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా బృందం అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో 14రోజులపాటు గడపనుంది. దాదాపు 60 ప్రయోగాలు చేయనున్నారు. అందులో హ్యూమన్ ఫిజియాలజీ, న్యూట్రిషన్, సీడ్ జెర్మినేషన్‌లలో మైక్రో గ్రావిటీ పరిశోధనలున్నాయి.

తెలుగు రాష్ట్రాల బీజేపీ అధ్యక్ష ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధం

మొదటిపేజీ తరువాయి

దాదాపు ఒకే సమయంలో ఎన్నికల ప్రక్రియను పూర్తి చేసి, జులై 1న నూతన సారథులను ప్రకటించేందుకు రంగం సిద్ధం చేసింది. ఈ మేరకు పార్టీ వర్గాలు ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను ప్రకటించాయి.తెలంగాణ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడి ఎన్నిక కోసం ఆదివారం (జూన్ 29) నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయనున్నట్లు పార్టీ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. సోమవారం (జూన్ 30) అభ్యర్థుల నుంచి నామినేషన్లు స్వీకరిస్తారు. అనంతరం జులై 1వ తేదీన ఎన్నికల ప్రక్రియను నిర్వహిస్తారు.

ఏపీలోనూ మొదలైన ప్రక్రియ

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనూ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష ఎన్నికకు నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. కేవలం మూడు రోజుల్లోనే ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని పార్టీ అధిష్ఠానం ఆదేశించింది. ఈ వివరాలను పార్టీ రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారి, రాజ్యసభ సభ్యుడు పాకా సత్యనారాయణ విజయవాడలో మీడియా సమావేశంలో వెల్లడించారు. జూన్ 30న నామినేషన్ల స్వీకరణ ఉంటుందని, అదే రోజు సాయంత్రంలోపు నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు గడువు ఉంటుందని తెలిపారు. జులై 1వ తేదీ నాటికి పార్టీ నూతన అధ్యక్షుడి ఎన్నిక ప్రక్రియ పూర్తవుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఆగస్టు 15 నుంచి మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం

మొదటిపేజీ తరువాయి

సంఖ్య పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఇందుకు కొత్త బస్సులు కొనడం, అవసరమైతే అద్దెకు తీసుకోవడం కానీ చేయాలని సీఎం సూచించారు. ఇకపై ఆర్టీసీలో ప్రవేశపెట్టేవన్నీ ఈవీ ఏసీ బస్సులే ఉండాలని, ఇప్పుడున్న బస్సులను కూడా ఈవీలుగా మార్చేందుకు ఉన్న అవకాశాలపై అధ్యయనం చేయాలని అలానే ప్రతీ బస్సుకు జీపీఎస్ తప్పనిసరిగా అమర్చాలని అధికారులకు నిర్దేశించారు. ఆర్థిక కష్టాలను అధిగమించాలంటే ఆర్టీసీ ఆదాయ మార్గాలను పెంచుకోవాలని, ఖర్చు ఎలా తగ్గించుకోవాలి, ఇతర మార్గాల ద్వారా ఆదాయాలను ఎలా పొందాలి అనే దానిపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు. బస్ కాంప్లెక్స్‌లో టాయిలెట్లు పరిశుభ్రంగా ఉంచడం దగ్గర నుంచి బస్సు ప్రయాణం వరకు ప్రయాణికుల్లో సంతృప్తి పెరిగేలా నిర్వహణ ఉండాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు.బ్యాటరీ స్వాపింగ్ విధానంతో ఆర్టీసీ బస్సుల నిర్వహణ వ్యయం తగ్గే అంశాన్నీ పరిశీలించాలని సీఎం సూచించారు. డీజిల్, ఈవీ, సీఎన్జీ, బ్యాటరీ స్వైపింగ్ ఇలా బస్సుల కొనుగోలు, నిర్వహణకు ఎంత వ్యయం అవుతుందనే ప్రతిపాదనలు రూపొందించాలని ఆదేశించారు. బ్యాటరీ, బ్యాటరీ లేకుండా, సర్వీస్ స్టేషన్లను ప్రైవేట్ సంస్థలు నిర్వహించడం, బస్సులను ఆపరేట్ చేయడం ఇలా ఏ విధానంతో వ్యయం తగ్గుతుందనేది పరిశీలించాలన్నారు. ఆర్టీసీనే పవర్ జనరేట్ చేసి ఈవీ బస్సులు వినియోగించగలిగితే ఎంతమేర మెయింటెనెన్స్ కాస్ట్ తగ్గుతుందనేది అంచనా వేయాలన్నారు.2,536 బస్సులు, రూ.996 కోట్లు వ్యయం: కొత్త పథకం అమలుకు అదనంగా మరో 2,536 బస్సులు అవసరమని అధికారులు తేల్చారు. దీనికి రూ.996 కోట్లు వ్యయం కానుందని భావిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో మొత్తం జనాభా 5.25 కోట్లు ఉంటే అందులో మహిళలు 2.62 కోట్లు ఉన్నారని వీరిలో పల్లె వెలుగు, అల్ట్రా పల్లె వెలుగు, సిటీ బస్సుల్లో మహిళల ప్రయాణాల సంఖ్య ప్రస్తుతం ఏడాదికి 43.06 కోట్లుగా ఉందన్నారు. ఉచిత బస్సు ప్రయాణ పథకం అమలు చేసిన తర్వాత ఆ సంఖ్య 75.51 కోట్లకు పెరగొచ్చని అధికారులు సీఎంకి వివరించారు. ఎక్స్‌ప్రెస్, మెట్రో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల్లో ప్రస్తుతం మహిళల ప్రయాణాల సంఖ్య 6.85 కోట్లుగా ఉందని పథకం అమలు తర్వాత 13.39 కోట్లకు పెరగొచ్చునని అంచనా వేశారు. మొత్తంగా ఉచిత బస్సు పథకంతో మహిళలు ఏడాదిలో 88.90 కోట్ల సార్లు ప్రయాణించే వీలుందని అధికారులు తెలిపారు.ఒక్కో రాష్ట్రంలో ఒక్కో విధానం: ప్రస్తుతం ఢిల్లీ, పంజాబ్, తమిళనాడు, కర్నాటక, తెలంగాణలో మహిళలకు ఉచిత బస్సు రవాణా సౌకర్యం కల్పిస్తున్నాయి. ఒక్కో రాష్ట్రంలో ఒక్కో విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రవేశ పెట్టే విధానం అత్యుత్తమంగా, సంతృప్తి కలిగేలా ఉండాలని అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. మొత్తం బస్సుల్లో 57 శాతం పల్లె వెలుగు, అల్ట్రా పల్లె వెలుగు, సిటీ బస్సులు ఉన్నాయన్నారు. గత ఏడాదిలో ఇవి 67.76 కోట్ల కిలో మీటర్ల దూరం ప్రయాణించాయి. రాష్ట్రంలో పెద్ద నగరాలు లేకున్నా సీఎం చంద్రబాబు లేఖ రాయడంతో కేంద్రం రాష్ట్రానికి బస్సులు కేటాయించింది. రాష్ట్రంలో 11 మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లకు 750 ఈవీ బస్సులను కేంద్ర ప్రభుత్వం అర్బన్ ట్రాన్స్‌పోర్టు కింద అందిస్తోందన్నారు.

రూ.100 కోట్లతో ఇంద్రకీలాద్రి అభివృద్ధి

మొదటిపేజీ తరువాయి

విజయవాడ ఇంద్రకీలాద్రిని రూ.100 కోట్లతో పూర్తిగా అభివృద్ధి చేసేందుకు విజన్ 2029లో భాగంగా బృహత్తర ప్రణాళిక సిద్ధమైంది. ప్రధానంగా భక్తుల సౌకర్యాలే కేంద్రంగా ఆలయాన్ని పూర్తిగా అభివృద్ధి చేసేలా ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు. ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు ప్రస్తుతం సరైన మార్గం లేదు. ఇంకా పార్కింగ్ సమస్యలు, కాటేజీల కొరత సహా అనేక ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు.వీటన్నింటినీ పరిష్కరించడమే లక్ష్యంగా బృహత్తర ప్రణాళిక వేశారు. కేంద్రం ప్రసాద్ పథకం కింద నిధులు మంజూరు చేయించేందుకు విజయవాడ ఎంపీ కేశినేని చిన్ని చాలాసార్లు ప్రతిపాదనలు ఇచ్చారు. కేంద్ర మంత్రిని సైతం కలిసి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎమ్మెల్యే సుజనాచౌదరి ఆధ్వర్యంలో ఈ బృహత్తర ప్రణాళికను తయారు చేశారు.2029కి పూర్తి చేయాలనే లక్ష్యం: భక్తులకు స్వచ్ఛ నీటిని అందించేందుకు వాటర్ ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాంట్, పర్యావరణ సహిత విద్యుత్తు కోసం సోలార్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటు చేశారు. అలానే వ్యర్థాల నిర్వహణకు వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్, భద్రతా వ్యవస్థ పటిష్ట పరిచేలా అధునాతన సీసీటీవీ కెమెరాలతో అనుసంధాన వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఇంకా ఆలయ పరిసరాలన్నీ పచ్చదనంతో నింపేలా ప్రత్యేకంగా పార్కులు, నీటి ఫౌంటెయిన్లతో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయబోతున్నారు. ఈ పనులన్నీ 2029 నాటికి పూర్తి చేయాలని లక్ష్యం పెట్టుకున్నారు.5 ప్రాజెక్టులకు ప్రతిపాదనలు: ఇంద్రకీలాద్రి మొత్తాన్ని త్రీడీ రూపంలో ఓ నమూనాగా రూపొందించారు. రహదారులు, ఘాట్‌రోడ్డు, భవనాలు ఇలా అన్నింటినీ ఆవిష్కరించారు. ఎక్కడెక్కడ ఎలాంటి సమస్యలున్నాయనేది గుర్తించారు. ప్రధానంగా పార్కింగ్ సహా ఏఏ సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలనే దానికి వేర్వేరుగా 5 ప్రాజెక్టులకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు.

పార్కింగ్: కనకదుర్గానగర్‌లో మల్టీలెవెల్ పార్కింగ్
ఆలయానికి వచ్చే రహదారి: 6 వరుసలుగా విస్తరణ
రవాణాకు: భక్తులొచ్చే బస్సుల కోసం ప్రత్యేక టెర్మినల్
మార్గాలు: భక్తులకు కాలిబాటలు, వాకింగ్‌పాత్‌ల ఏర్పాటు
వాహన రద్దీ: ట్రాఫిక్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్ అమలు

6 ప్రాజెక్టులపై దృష్టి: దుర్గగుడికి ఏటా కోటిన్నర మందికి పైగా భక్తులొస్తుండగా కనీసం ఓ 100 గదులు కూడా వారు బస చేసేందుకు లేవు. కాటేజీల ఏర్పాటుపై దశాబ్దాలుగా పాలకులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించారు. తాజాగా మాస్టర్‌ప్లాన్‌లో 6 ప్రాజెక్టులపై దృష్టి పెట్టారు.

భక్తుల వసతికి 100 గదులతో గెస్ట్‌హౌస్ నిర్మాణం.

ఆలయానికి సమీపంలో విశ్రాంతి మందిరం
2000 మంది కూర్చునేలా భోజనశాల
24 గంటలూ తెరిచి ఉంచేలా వైద్య కేంద్రం
చిన్నారుల కోసం పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రం
వయోవృద్ధుల సేవలకు ప్రత్యేక కేంద్రం

ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక అభివృద్ధికి 4 ప్రాజెక్టులు:
వివాహాలు, ధార్మిక కార్యక్రమాలకు కల్యాణ మండపాలు
భక్తుల సమావేశాల కోసం సత్సంగ్‌హాల్ భవన నిర్మాణం
ధార్మిక పుస్తకాలకు ప్రత్యేక గ్రంథాలయం, రీడింగ్ రూం
సాంస్కృతిక సౌరభానికి అధునాతన కల్చరల్ సెంటర్

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
ఆదివారం 29 - 06 - 2025

బాలు టీవీ కేబుల్ ఛానల్ మునుగోడు నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ కుర్మతి రమేష్ ప్రభావతి దంపతులకి వివాహ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

ఈరోజు వివాహ వార్షికోత్సవ వేడుకలు జరుపుకుంటున్న, బాలు టీవీ కేబుల్ ఛానల్ మునుగోడు నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ కుర్మతి రమేష్ - ప్రభావతి దంపతులకి వివాహ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు. ఇలాంటి వివాహ వార్షికోత్సవ వేడుకలు, మరెన్నో జరుపుకోవాలని, నిండు నూరేళ్లు దాంపత్య జీవితం గడపాలని, ఆయురారోగ్యాలతో, అష్టైశ్వర్యాలతో ఉండాలని కోరుకుంటూ కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు, వివాహ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. బాలు టీవీ కేబుల్ ఛానల్ యాజమాన్యం తరపున ప్రత్యేకమైన వివాహ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

హలో బీసి ! నేడే ఛలో మంచిర్యాల్

మంచిర్యాల, తెలంగాణ సేన న్యూస్: స్థానిక సంస్థల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్ల గురించి గత మూడు సంవత్సరాలుగా తీవ్రంగా పోరాటం చేయడం జరుగుతున్నది. ఇటీవల హైకోర్టు కూడా మూడు నెలల్లోగా ఎన్నికలు జరపాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరింది 30 రోజుల్లోగా రిజర్వేషన్ల సమస్య తీర్చాలని సలహా ఇచ్చింది. ఈ 42 శాతం రిజర్వేషన్ల సాధనకై నేడు 29 జూన్ 2025న మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలో జరిగే బిసి సదస్సుకు హాజరుకావాలని బీసీ కులాల ఉద్యమ పోరాట సంఘం ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా కో కన్వీనర్ మూల భాస్కర్ గౌడ్ కోరినారు. ఈ సదస్సుకు మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి బిసి ఇంటెలెక్చువల్ ఫోరం అధ్యక్షుడు టి చిరంజీవులు హాజరవుతున్నారు. మనము స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో రిజర్వేషన్లు సాధించి బీసీల సంఖ్య సర్పంచ్ ఎంపీటీసీ జడ్పిటిసిల్లో పెంచుకోవడానికి మన హక్కు సాధించుకోవటానికి పోరాడటానికి ఈ కార్యక్రమానికి ఉదయం 10 గంటలకు మంచిర్యాల చేరుకోవాలని భాస్కర్ గౌడ్ కోరినారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీ సి కులాల ఉద్యమ పోరాట సంఘం ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా కన్వీనర్ కోడూరి చంద్రయ్య, కో కన్వీనర్ కడార్ల నరసయ్య, మంచిర్యాల జిల్లా బీసీ కేయూ పి ఎస్ కన్వీనర్ ఆడెపు లక్ష్మీనారాయణ, బాదం పెల్లి మాజీ ఎంపీటీసీ కాసెట్టి రాజన్న, జన్నారం మండలం బీసీ సంఘం అధ్యక్షుడు గూడ అశోక్, జన్నారం మండల అభివృద్ధి కమిటీ కన్వీనర్ శ్రీరాముల కొండయ్య , ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ కో కన్వీనర్ ఆంద్ర పురుషోత్తం , జన్నారం మండల పూసల సంఘం మాజీ అధ్యక్షుడు గుడ్ల రాజన్న , బీసీ సీనియర్ నాయకుడు భాస్కర్ రాజు , ఇప్ప చంద్రయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీకి శ్రీరామరక్ష రాములమ్మ

హైదరాబాద్, తెలంగాణ సేన న్యూస్: ఎమ్మెల్సీ ఫైర్ బ్రాండ్ విజయశాంతి ని బంజారాహిల్స్ లో తన నివాసం బొకేతో సత్కరించిన రాజనాల శ్రీహరి తెలంగాణకు స్టార్ క్యాంపానర్ ఇప్పుడు మనకు అవసరం ఉన్నది రాబోయే మంత్రి విస్తరణలో మంత్రి పదవి తప్పకుండా ఇవ్వాలి అని సోనియా గాంధీ కి రాహుల్ గాంధీ కి కేసీ వేణుగోపాల్ కి మీనాక్షి నటరాజన్ కి రాజనాల విజ్ఞప్తి. మంత్రి పదవిలో విజయశాంతిని చూడాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజల ఆకాంక్ష...

వర్షాలు కురవాలని శివునికి జలాభిషేకం

తెలంగాణ సేన హుజురాబాద్ ప్రతినిధి జూన్ 28 : వానాకాలం ప్రారంభమై 25 రోజులు గడుస్తున్న ఇప్పటి వరకు వర్షాలు కురవకపోవడంతో రైతులు వర్షాలు కురవాలని హుజురాబాద్ మండలంలోని పెద్దపాపయ్యపల్లి గ్రామ శివాలయంలో మహిళలు శివునికి జలాభిషేకం చేశారు..ఈ సందర్భంగా రైతులు వరుణదేవున్ని వేడుకుంటూ సకాలంలో వర్షాలు కురిసి పాడి పంటలు సమృద్ధిగా ఉండాలని వేడుకున్నారు ఈ సందర్భంగా ఆలయ పూజారి మాట్లాడుతూ శివునికి జలాభిషేకం అంటే నీటితో అభిషేకం చేయడం అని ఇలా చేయడం వలన శివుడు సంతోషించి,అనేక శుభ ఫలితాలు కలుగుతాయని, భక్తుల కోరికలు నెరవేరుస్తాడని,భక్తుల పట్ల దయ చూపుతాడని,ఐశ్వర్యం ఆరోగ్యశ్రేయస్సు కలుగుతాయని, దుఃఖాలు తొలగుతాయని శివునికి జలాభిషేకం చేయడం వలన జీవితంలోని కష్టాలు,దుఃఖాలు తొలగిపోతాయని పాపాలు తొలగుతాయని, పుణ్యఫలాలు లభిస్తాయని ఈరోజు వానలు కురవాలని జలాభిషేకం చేశారు కాబట్టి శివుడు కరుణించి వానలు కురిపిస్తాడని అన్నారు కార్యక్రమంలో మహిళ రైతులు పాల్గొన్నారు.

కంభంపాటి సుధాకర్ భౌతిక కాయాన్ని సందర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి

నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : నల్లబెల్లి మండలం ముదుచెక్కలపల్లి గ్రామ బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, మాజీ శాసనసభ్యులు కంభంపాటి లక్ష్మారెడ్డి సోదరుడు కంభంపాటి సుధాకర్ రెడ్డి అనారోగ్యంతో మృతిచెందగా..వారి భౌతికకాయాన్ని సందర్శించి నివాళి అర్పించిన,కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చిన మాజీ శాసనసభ్యులు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ ఎంపీపీ, ఎంపిటిసి,మాజీ సర్పంచ్, మండల యూత్ నాయకులు,గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు మరియు పార్టీ,నాయకులు పాల్గొన్నారు..

డ్రగ్స్, గంజాయి నిర్మూలనలో విద్యార్థులు,యువత ముందుండాలి

నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : లిమాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలనలో భాగంగా ఏ, ఎస్.ఆర్.సేవా స్వచ్ఛంద సంస్థ బాధ్యుడు ఎర్రబోయిన రాజశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో, ఏర్పాటుచేసిన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఏసిపి రవీందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ,యువత విద్యార్థులు చెడు వ్యసనాలకు బానిసలు కాకుండా సక్రమమైన మార్గంలో నడుస్తూ చదువుల్లో రాణిస్తూ, ఉన్నత ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడే లిఆలోచన చేయాలన్నారు. ఎక్కడైనా గంజాయి డ్రగ్స్ వాడుతున్నట్లు తెలిస్తే తక్షణమే 1908 కు కాల్ చేయాలన్నారు. లేదా పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేయాలన్నారు తక్షణమే చర్యలు ఉంటాయని అన్నారు.అనంతరం డ్రగ్స్ నిర్మూలన పై ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఎం ఈ ఓ సారయ్య మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు యువత మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలన్నారు. డ్రగ్స్,నిర్మూలన పట్ల నిర్వహించిన పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు ఏ సి.పి. పున్నం రవీందర్ రెడ్డి బహుమతులు అందజేశారు కార్యక్రమంలో స్వయంకృషి స్వచ్ఛంద సంస్థ బాధ్యులు బెజ్జంకి ప్రభాకర్, సంస్థ సభ్యులు రాముసేవక్,ఇన్చార్జ్ హెడ్మాస్టర్ ఎల్ రమేష్, బుచ్చి రాములు, ఉమామహేశ్వర్,బిక్షపతి, రమేష్ .పి.రమేష్,అబిధ, శైలజ,సుకన్య,గోపాల్ రావు, రాంబాబు, పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మార్పీఎస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవ సందర్భంగా డివిజన్ కమిటీలు

తెలంగాణ సేన న్యూస్/ జూబ్లీహిల్స్ కాంసెన్సీ యూసుఫ్ గూడా లో జులై 07 తేదీ నాడు %వీ¬రూ% ఆవిర్భావ దినోత్సవ సందర్భంగా డివిజన్ కమిటీలు పల్లె నర్సింగ్ రావు గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం అయినది. మరియు ముఖ్య అతిథిగా హైదరాబాద్ జిల్లా ఇన్చార్జి,టీవీ నరసింహ మాదిగ మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి స్థాయిలోనే మందకృష్ణ మాదిగా కింద పని చేస్తుంటే మనం ఎవరికి పనిచేస్తున్నాం. ఎవనికి జండా మోస్తున్న. ఎవనికి బానిస చేస్తున్నాం. మందకృష్ణ మాదిగ ఈ దేశాన్ని ప్రపంచాన్ని శాసించే విధంగా నువ్వు పుట్టిన కులాన్ని నువ్వు పుట్టిన జాతిని నీ కులంలో పుట్టినప్పుడు. ఆ జాతికి కృతజ్ఞతగా నీవు ఏం చేస్తున్నావ్. మాదిగ జాతిలో పుట్టినందుకు మాదిగ పదానికి ఒక పవిత్రమైంది గా గొప్ప పేరు తెచ్చిన నాయకునికి కృతజ్ఞతగా మనమేం చేస్తున్నాం. అని ఆయన అన్నారు . మీరందరూ ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవాల్సిందిగా విజ్ఞప్తి చేస్తూ ఉన్నాను.ఈ దేశంలో పీడిత వర్గాల పక్షాన పోరాడుతున్న నాయకుడు ఎవరు.పేదల పక్షాన పోరాడుతున్న నాయకుడు ఎవరు. సంపండవర్గాల కోసం పోరాడుతున్న నాయకుడు ఎవరు.ఆయనే మందకృష్ణ మాదిగా అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్ జిల్లా ఇంచార్జి టీవీ.నర్సింహా మాదిగ , పల్లె నర్సింగ్ రావు మాదిగ తెలంగాణ స్టేట్ ఇన్చార్జి , జూబ్లీహిల్స్ కాంసెన్సీ ఇంచార్జి రామకృష్ణ మాదిగ. జూబ్లీహిల్స్ కో ఇన్చార్జి మహేందర్ మాదిగ, హైదరాబాద్ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ చిన్న మాదిగ (ప్రేమ్) ఏముల వెంకటేష్ మాదిగ సీనియర్ నాయకుడు, పురుషోత్తం మాదిగ సీనియర్ నాయకుడు, లక్ష్మయ్య,పాలే నాగరాజ్ పల్లె చందర్ (అరవింద్),పల్లె బాలు,కొండగల్ల మార్సింగ్ రేవు,సాయి పామమాన్, వెంకటేష్,నర్సింగ్.మాభేష్ భావని రాజ్,. రజిని,.సాయి తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నేడు ముధోల్ లో ఊర పండగ

ముధోల్:28జూన్(తెలంగాణ సేన న్యూస్) : ముధోల్:మండల కేంద్రమైన ముధోల్ లో గ్రామస్తులంతా కలిసి ఊర పండగాను ఆదివారం నిర్వ హించనున్న ట్లు ముధోల్ గ్రామ స్తులు శుక్ర వారం ఒక ప్రకటన లో తెలిపా రు. ఈ యేడు వర్షా లు సమృద్ధి గా కురవాలని గ్రా మస్తులంతా గ్రామ దేవతలకు ప్రత్యేక బోనా లు, నైవేద్యాల ను సమర్పిస్తా మన్నారు. గ్రా మంలోని ప్రతి కులం తరపున భాజా భజంత్రీలతో గ్రామ దేవ తలకు నీళ్లను సమర్పించి వర్షా లు కురవాలని వరుణ దేవునికి పూజలను చే స్తామన్నారు.ఈ ఊరు పండుగ కార్యక్రమానికి గ్రామంలోని పెద్ద లు, యువకు లు, ప్రతి ఒక్కరు అధిక సంఖ్య లో హాజరు కావా లని గ్రామస్తు లు కోరారు. 91 99512 47932: ఎల్లవేళలా రైతులకు అందుబాటులో ఉంటా.

ఎల్లవేళలా రైతులకు అందుబాటులో ఉంటా

-దత్తాయిపల్లి పాల సంఘం చైర్మన్ గిద్దె సుధాకర్

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్ జూన్ 28 : పాల సహకార సంఘం అభివృద్ధికి ఎల్లవేళలా కృషి చేస్తూ రైతులకు అందుబాటులో ఉంటా అని దత్తాయిపల్లి పాల సంఘం చైర్మన్ గిద్దె సుధాకర్ వెల్లడించారు. శనివారం రసవత్తరంగా జరిగిన పోటీలో చైర్మన్ గా ఘన విజయం సాధించిన సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, తన గెలుపుకు సహకరించిన రైతులకు నాయకులకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. సందర్భంగా పాడి రైతులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా సన్మానించారు.తుర్కపల్లి మండలం దత్తాయపల్లి గ్రామంలో శనివారం జరిగిన పాల ఉత్పత్తి దారుల సహకార సంఘం ఎన్నికల నిర్వహించారు.సంఘం ఎన్నికల లో సభ్యులుగా కొడాలి రాజు, మామిండ్ల వెంకట్ రెడ్డి లు గెలుపొందగా వారి మద్దతుతో గిద్దే సుధాకర్ ను చైర్మన్ గా ఎన్నుకున్నారు .

కాటమయ్య రక్షణ కిట్ల పంపిణీ

-కార్యక్రమం లో మోకుదెబ్బ నాయకులు

నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : తెలంగాణా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల ప్రవేశ పెట్టిన కాటమయ్య రక్షణ కిట్లను ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే దొంతి మాదవరెడ్డి శనివారం ప్రారంభించడం జరిగింది..జిల్లా బీసీ, అబ్కారీ శాఖల ఆధ్వర్యంలో డివిజన్ లోని ఆరు మండలాలకుచెందిన 214 మంది గీత కార్మికులకు కిట్లు అందించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో గౌడ జనహక్కుల పోరాటం సమితి మోకుదెబ్బ స్టేట్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ అనంతుల రమేష్ గౌడ్, జిల్లా అధ్యక్షులు గోపగాని వెంకట్ గౌడ్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి శీలం వీరన్న గౌడ్,డివిజన్ అధ్యక్షులు కందుల శ్రీనివాస్ గౌడ్, సలహాదారులు రామగోని సుధాకర్ గౌడ్, పొగాకు రమేష్ గౌడ్,పోగాకు సాయితేజ గౌడ్,జిల్లా బీసీ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ కందాల శంకరయ్య గౌడ్,ఆబకారి సీఐ నరేష్ రెడ్డి, ఎస్ఐ. శ్రావణి భూపతి మల్లంపల్లి గౌడ సంఘం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమ్మవారి గట్టాల స్వాగత ఎదురుకోళ్లు

సికింద్రాబాద్, తెలంగాణ సేన న్యూస్: సికింద్రాబాద్ రాణిగంజ్ లో ఆషాడ మాసం లష్కర్ తెలంగాణ అమ్మవారి గట్టాల స్వాగత ఎదురుకోళ్లు ఉద్దాడి మసాల బాబురావు వారి ఆధ్వర్యంలో 18వ వర్షకోత్సవం సందర్భంగా ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మేము గత 18 సంవత్సరాల నుండి అమ్మవారి ఘటాల ఎదుర్కోలుకు ఎంతో ఘన స్వాగతం నిర్వహిస్తున్నాము అని ఆయన తెలిపారు ఈ కార్యక్రమానికి భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొంటారని ఆయన అన్నారు. ఈ ఆషాడ మాసం లస్కర్ ఘటాల ఎదురుకోలు జూన్ 29న ఆదివారం సాయంత్రం 6: 30 గంటలకు రాణిగంజ్ చౌరస్తా లో ఘనంగా నిర్వహిస్తామని ఈ కార్యక్రమానికి భక్తులు అందరూ ఆహ్వానితులే అని తెలిపారు.

మార్కెట్ యార్డ్ ను ఏర్పాటు చేయాలి

కలెక్టర్ కు రైతుల వినతి

ముధోల్: జూన్ 28 (తెలంగాణ సేన న్యూస్) : నియోజకవర్గ కేంద్రమైన ముధో ల్ లో మార్కెట్ యార్డ్ ఏర్పా టు చేయాలని ముధోల్ రైతు లు,గ్రామస్తులు శనివారం నిర్మ ల్ జిల్లా కేంద్రంలో జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్ కు వినతి పత్రాన్నిఅందజేశారు. ఈ సం దర్భంగా ముధోల్ గ్రామం16 వేల ఎకరాల వ్యవసాయ భూమి ఉన్నప్పటి కీ మార్కెట్ యార్డ్ లేక ధాన్యాన్ని దళారులకు వికయిస్తున్నామన్నారు. రైతుల వద్ద కొనుగోలు చేస్తున్న ధా న్యానికి ప్రభుత్వ, ప్రైవే టు వారు రసీదులు ఇవ్వడం లేద ని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం ద్వా రా నిర్వహిస్తున్న పంట కొనుగో లు ను ఏర్పాటు చేయాలని, వర్షాకాలంలో పంట పొలాలకు వెళ్లేందుకు రహదారులు అ ద్వానంగా మారాయన్నారు. ముధోల్ గ్రామస్తులకు వ్యవసాయమే జీవన ఆధార మని అన్నారు. రైతుల సమ స్యలను పరిష్క రించాలని వినతిపత్రంలో కలెక్టర్ కు కోరారు. వినతి ప త్రం అందజేసిన వారిలో ము ధోల్ గ్రామ రైతులు గంగాధ ర్, వెంకటేష్, దశరథ్, పల్లె నాగే ష్,జంబుల సాయి ప్రసాద్ తోపాటు రైతులు తదితరులున్నారు.

దరఖాస్తులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించండి

రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ వీరారెడ్డి

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్, జూన్ 28 : భూ భారతి రెవెన్యూ సదస్సులో వచ్చిన దరఖాస్తులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి డిస్పోజల్ చేయాలని రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ వీరారెడ్డి సూచించారు .శనివారం రెవిన్యూ డివిజనల్ అధికారి కార్యాలయంలో భూభారతి సదస్సులో వచ్చిన దరఖాస్తులను పరిశీలించారు. సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ... భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సులో వచ్చిన దరఖాస్తులను పరిశీలించి తగు సూచనలు సలహాలు తెలియజేశారు. వచ్చిన ప్రతి దరఖాస్తును భూ భారతి లో నమోదు చేయాలన్నారు. ప్రతి దరఖాస్తుకు నోటీసు జారీ చేసి విచారణ చేసిన అనంతరం భూ సమస్య దరఖాస్తులు పెండింగ్ లేకుండా వెంటనే పరిష్కరించి ఫైల్ ఎప్పటికపుడు డిస్పోజ్ చేయాలన్నారు.ప్రతి దరఖాస్తును క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తూ , భూ సంబంధిత సమస్యలు మార్పులు, చేర్పులు పాత రికార్డుల ఆధారంగానే పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఎలాంటి తప్పిదాలకు తావు లేకుండా సమస్యలు పరిష్కరించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో రెవిన్యూ డివిజనల్ అధికారి కృష్ణా రెడ్డి సంబంధిత అధికారులు, సిబ్బంది ఉన్నారు.ం

సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

జిల్లా పంచాయతీ అధికారి

ముధోల్/,జూన్ 28/తెలంగాణ సేన న్యూస్ : సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా పంచాయతీ అధికారి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. ముధోల్ నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో శనివారం గ్రామంలోని పరిసరాలను పరిశీలించారు. గ్రామాన్ని సందర్శించి చెత్త సేకరణ, సింగిల్ ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని నిషేధించడం, డ్రైనేజీ నుండి ప్లాస్టిక్‌ను తొలగించడం, బుష్ తొలగించడం, పిచ్చి మొక్కలను తొలగించడం, వారానికి రెండుసార్లు డ్రై డే పాటించడం, నీరు నిలిచి ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఆయిల్ బాల్ వేయడం, మలేరియా మరియు డెంగ్యూ వంటి నీటి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడంలో సలహా సూచనలు అందజేశారు. ప్రత్యేక పారిశుధ్య డ్రైవ్‌లో డీ ఎల్ పి వో సుదర్శన్,ఎంపిడిఓ శివకుమార్, పంచాయతీ కార్యదర్శి అన్వర్ అలీ పాల్గొన్నారు..

నిషేధిత మత్తు పదార్థాల పై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు

తెలంగాణ సేన హుజురాబాద్ ప్రతినిధి జూన్ 28 : స్థానిక హుజురాబాద్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో శనివారం రోజున ప్రిన్సిపాల్ .వి.ఆంజనేయరావు ముఖ్య అతిథిగా .పి.బి కిరణ్ కుమార్ సీనియర్ సివిల్ జడ్జి హుజురాబాద్ ని,అతిధులుగా. వై.అరుణ్ కుమార్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు, .వై.రమేష్ బార్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి లను ఆహ్వానించి,విద్యార్థిని విద్యార్థులకు నిషేధిత మత్తు పదార్థాల పట్ల అవగాహన సదస్సు ను ఏర్పాటు చేశారు, ఈ సందర్భంగా పి. బి.కిరణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థుల వయస్సు అన్నింటికి ఆకర్షితులై తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు,యువత మీరు ఎంతో భవిష్యత్ ఉన్నవారు కావున మంచి విద్యను అభ్యసించి మీ తల్లి తండ్రులకు ,దేశానికి ఉపయోగపడాలని సూచించారు. వై.అరుణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మీరు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేనిదే ద్విచక్రవాహనాలు నడుపరాదు,అతివేగంతో ప్రయాణాలు చేసి ప్రమాదాలకు గురికావద్దు, ప్రతీ ఒక్కరూ కూడా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తూ,గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాల జోలికి వెళ్లకుండా ,తోటి వారికి సహాయపడుతూ,సమాజ సేవలో భాగస్వాములు కావాలని చెప్పారు.కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ వి.ఆంజనేయరావు గారు మాట్లాడుతూ చిన్న వయస్సులో ఉన్న మీకు ఎంతో భవిష్యత్ ఉంది కావున,క్రమం తప్పకుండా కళాశాలకు వచ్చి,దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండి మీ తల్లిదండ్రులకు,కళాశాలకు మంచి పేరు తేవాలని భవిష్యత్ ఉన్నత చదువుల గురించి ఆలోచనాత్మక సందేశాన్ని విద్యార్థులకు ఇచ్చారు.ఇట్టి కార్యక్రమం లో కళాశాల సీనియర్ అధ్యాపకులు తులసీ దాసు,విజేందర్ రెడ్డి,బండి.రాజశేఖర్,సుహాసిని మేడం,

విద్యార్థిని విద్యార్థులు మరియు కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

క్రమశిక్షణ,నిబద్ధతతో ప్రజల మన్నలను పొందేలా పని చేయాలి

– ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తు నిత్య జీవనంలో వాకింగ్, వ్యాయామం భాగం చేసుకోవాలి

– జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి.గితే ఐపీఎస్

తెలంగాణ సేన,రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా,జూన్ 28 : శనివారం జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ అవరణలోని పరేడ్ మైదానంలో జిల్లా ఆర్మూడ్ రిజర్వ్ ,సివిల్ పోలీస్ సిబ్బంది,హోమ్ గార్డ్ సిబ్బందికి వీక్లీ పరేడ్ నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ పరేడ్ కి జిల్లా ఎస్పీ హాజరై గౌరవ వందనం స్వీకరించరు.అనంతరం సిబ్బంది ప్రదర్శించిన ఆర్మ్స్ డ్రిల్, ఫుట్ డ్రిల్, లాఠీ డ్రిల్, ట్రాఫిక్ డ్రిల్,సిబ్బంది ప్రదర్శనని పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ పోలీస్ అధికారులు,సిబ్బంది ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలని ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే కనీసం ఒక అరగంట వ్యాయామం,నడక ఏదో ఒకటి చేయాలని,సాధ్యమైనంత వరకు బయట ఆహారం తినడం మానివేయాలన్నారు. రెగ్యులర్ గా హెల్త్ చెకప్ చేసుకోవాలని ఎస్పీ తెలిపారు.వీక్లీ పరేడ్ వల్ల సిబ్బందికి క్రమశిక్షణ,యూనిటీగా ఉండడం, ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ కి ఉపయోగపడుతుందన్నారు. క్రమశిక్షణతో డ్యూటీలు నిర్వర్తించి ప్రజల మన్ననలు పొందేలాగా పనిచేస్తూ పోలీస్ శాఖకి, జిల్లాకి మంచి పేరు తెచ్చేలాగా పని చేయాలని అన్నారు.సిబ్బందికి ఏదైనా సమస్య వుంటే ఎప్పుడైనా

తనను కలుసుకొని తమ సమస్యను తెలియజేసుకోవచ్చని అన్నారు.ఈ పరేడ్ లో అదనపు ఎస్పీ చంద్రయ్య,ఆర్.ఐ లు రమేష్, మధుకర్, యాదగిరి,సి.ఐ లు కృష్ణ, మొగిలి, మధుకర్, ఎస్.ఐ లు కిరణ్ కుమార్, వినిత రెడ్డి, జునైద్, శ్రవణ్ యాదవ్,ఆర్మూడ్ సిబ్బంది, సివిల్ సిబ్బంది, హోమ్ గార్డ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
ఆదివారం 29 -06 - 2025

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ విజయ ఖాయం

యూత్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శివ చరణ్ రెడ్డి

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో యువజన కాంగ్రెస్ సత్తా చాటాలి

తెలంగాణ సేన : తెలంగాణ రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా ఇటీవల ఎన్నికైన శివ చరణ్ రెడ్డి, యూత్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ఇంచార్జ్ ఖలీద్ అహ్మద్ సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ నియోజకవర్గం వర్గల్ మండలం మల్లారెడ్డిపల్లి గ్రామంలో సిద్దిపేట జిల్లా యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడు చెట్టిపల్లి అనిల్ రెడ్డి నిర్వహించిన తేనేటి విందుని స్వీకరించారు రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులకి అవకాశం కల్పిస్తామని,యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండాలని జక్కిడి శివ చరణ్ రెడ్డి సూచించారు..ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర యువజన ఇంచార్జ్ ఖలీద్ అహ్మద్,రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శులు గుర్రం శ్యామ్ సుందర్ రెడ్డి ,మాజిద్ ఖాన్,ఎర్రమల్ల రామ్ రెడ్డి,కర్మన్ ఘాట్ హనుమాన్ ,ఈ కార్యక్రమంలో తూప్రాన్ మాజీ ఎంపీపీ గడ్డి స్వప్న వెంకటేశ్,సిద్దిపేట జిల్లా యువజన కాంగ్రెస్ కార్యదర్శి సాయి కుమార్,గజ్వేల్ నియోజకవర్గ యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడు నందకుమార్,తూప్రాన్ మండల యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు శశిభాషన్ రెడ్డి,మనోరాబాద్ మండల్ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు నవీన్,యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు జానీ ,రింకు రెడ్డి,శ్రీనివాస్ రెడ్డి,మహేష్,శ్రవణ్ రెడ్డి,శ్రీకాంత్,ముకుంద్ రెడ్డి,మాధవ్,భాస్కర్,రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

గురుకుల పాఠశాల అభివృద్ధికి ప్రిన్సిపాల్ సరోజమ్మ ఎనలేని కృషి

సరోజమ్మ ఉద్యోగ విరమణ సన్మాన సభలో గురుకుల సంస్థ కార్యదర్శి రమణ కుమార్

రిపోర్టర్ కుర్మతి రమేష్ 28 జూన్ :- 28 వార్త నివేదన

తెలంగాణ సేన : చౌటుప్పల్ బాలికల గురుకుల పాఠశాల, కళాశాల అభివృద్ధి కోసం ప్రిన్సిపాల్ సరోజమ్మ గోపాల్ రెడ్డి ఎనలేని కృషి చేశారని తెలంగాణ రాష్ట్ర గురుకుల విద్యాలయ సంస్థ కార్యదర్శి సిహెచ్ రమణ కుమార్ ప్రశంసించారు. సరోజమ్మ ఉద్యోగ విరమణ సందర్భంగా చుట్టుకొల గురుకుల పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన సన్మాన. ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ కార్యదర్శులు విద్యార్థిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సరోజమ్మ గోపాల్ రెడ్డి దంపతులను శాలువాలు, మెమొంటోలతో సన్మానించారు. పాఠశాల ఆవిభివృద్ధి కోసం, విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో సరోజమ్మ చేసిన కృషి అందరికీ ఆదర్శ నీయమన్నారు. డిప్యూటీ సెక్రటరీ సిహెచ్ ప్రసాద్, చౌటుప్పల్ మున్సిపాలిటీ మాజీ చైర్మన్ వెన్ రెడ్డి రాజులు మాట్లాడుతూ ప్రిన్సిపల్ సరోజమ్మ విద్యార్థులకు అన్ని వేళల్లో అందుబాటులో ఉండి వారి లక్ష్యసాధన కోసం నిరంతరం కృషి చేశార న్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల విద్యా కమిటీ ప్రతినిధులు, ఉపాధ్యాయులు, పూర్వ విద్యార్థులు, పేరెంట్స్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

తేలు కాటుతో బాలిక మృతి....

- ఆర్ఎంపి వైద్యం వికటించడంతోనే మృతి చెందిందని తల్లిదండ్రుల ఆవేదన

- ఏరియా ఆసుపత్రిలో బాలిక మృతదేహాన్ని పరిశీలించిన అడిషనల్ ఎస్పీ

తెలంగాణ సేన,చందుర్తి,దజూన్ 28 : చందుర్తి మండలంలోని కిష్టం పేట గ్రామంలో వైద్యం విఫలమై ఓ ఎనిమిదేళ్ల బాలిక మృతిచెందిన ఘటన తీవ్ర విషాదాన్ని కలిగించింది. గ్రామానికి చెందిన కుదూరిక మహాళ (8) అనే చిన్నారి ఈ నెల 19న తేలు కాటుకు గురైనట్టు ఆమె తల్లిదండ్రులు తెలిపారు. బాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమంగా మారడంతో తల్లిదండ్రులు ఆర్.ఎం.పీ డాక్టర్ సంజీవ్‌ను ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించగా, డాక్టర్ సంజీవ్ వెంటనే వచ్చి బాలికకు రెండు కాళ్లలో రెండు ఇంజెక్షన్లు వేశారు. ఏమీ కాదు, త్వరలో నయం అవుతుంది అంటూ ఇంటికి వెళ్లిపోయినట్టు కుటుంబసభ్యులు పేర్కొన్నారు. అయితే, మరుసటి రోజు ఉదయం మహాళ అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లడంతో, సంజీవ్ సూచన మేరకు ఆమెను వేములవాడలోని ఓ పిల్లల ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడి వైద్యులు పరిస్థితిని గమనించి, నాడీ వ్యవస్థ బలహీనమైందని గుర్తించారు. వెంటనే మెరుగైన వైద్యం కోసం కరీంనగర్‌లోని ప్రతిమ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రతిమ ఆసుపత్రిలో మహాళను వెంటిలేటర్ పై ఉంచి చికిత్స అందించినప్పటికీ, ఆరోగ్యం క్షీణించి శనివారం ఉదయం మృతి చెందినట్టు బంధువులు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై జిల్లా అడిషనల్ ఎస్పీ చంద్రయ్య వేములవాడ లో బాలిక మృతదేహాన్ని పరిశీలించి వివరాలు సేకరించారు.ఆయన వెంట సీఐ వెంకటేశ్వర్లు, ఎస్సై రమేష్ ఉన్నారు. డాక్టర్ నిర్లక్ష్యమే బాలిక మృతికి కారణమా? అనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు..

న్యూస్ యాంకర్ స్వేచ్ఛ మృతిపై ప్రభుత్వ విప్ దిగ్భ్రాంతి....

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ,జూన్ 28 : సీనియర్ మహిళా జర్నలిస్ట్,టీవీ యాంకర్ స్వేచ్ఛ వోటార్కర్ మరణం పట్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ తీవ్ర సంతాపాన్ని వ్యక్తం చేశారు.జర్నలిస్ట్ స్వేచ్ఛా అకాల మరణం తీవ్రంగా కలిచివేసిందన్నారు.ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని,ఈ సమయంలో వారి కుటుంబానికి దైర్యం ఇవ్వాలని ఆ దేవుడిని ప్రార్థించారు.

రేవంత్ జన్మదిన వేడుకలు

హైదరాబాద్, తెలంగాణ సేన న్యూస్: వి ఎస్ ప్రకాష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రేవంత్ యువజన కాంగ్రెస్ డివిజన్ కార్యదర్శి నాచారం ఘనంగా పుట్టినరోజు %జ.ం%.ప్రకాష్ రెడ్డి అన్న ఆధ్వర్యంలో చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వి.ఎస్.ప్రకాష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రేవంత్ కు మంచి భవిష్యత్తు ఉన్నది కార్యకర్త అని కొనియాడారు కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి ఒక్కరు యువజనులు ముందుకు రావాలని యువజనులు ముందుకు వచ్చినప్పుడే సమస్య పరిష్కారానికి కృషి జరుగుతుందని కాంగ్రెస్ పార్టీని నమ్ముకున్న ప్రతి కార్యకర్తకు కాంగ్రెస్ పార్టీ కచ్చితంగా సముచిత స్థానం ఇచ్చి గౌరవిస్తుందని ఈ నాచారం అభివృద్ధికి నేను ఎల్లవేళలా కృషి చేస్తానని పార్టీలకతీతంగా ఎంతో మందికి సేవ చేసిన ప్రకాష్ అన్న చేతుల మీదుగా నా పుట్టినరోజు జరపడం ఆనందంగా ఉందని పీ రేవంత్ మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నేతలు రేవంత్ కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘము నుండి ఏర్పుల శ్రీహరి . శంకర్ రెడ్డి . తదితర నాచారం కార్యకర్తలు పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపిన వారిలో ఉన్నారు.

న్యూస్ యాంకర్ స్వేచ్ఛ మృతిపై ప్రభుత్వ విప్ దిగ్భ్రాంతి....

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ,జూన్ 28 : సీనియర్ మహిళా జర్నలిస్ట్,టీవీ యాంకర్ స్వేచ్ఛ వోటార్కర్ మరణం పట్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ తీవ్ర సంతాపాన్ని వ్యక్తం చేశారు.జర్నలిస్ట్ స్వేచ్ఛా అకాల మరణం తీవ్రంగా కలిచివేసిందన్నారు.ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని,ఈ సమయంలో వారి కుటుంబానికి దైర్యం ఇవ్వాలని ఆ దేవుడిని ప్రార్థించారు.

అక్రమ మట్టి తవ్వకాలపై టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసుల దాడులు....

- 10 టిప్పర్లు,02 హిటాచి జేసిబిలు,ఒక కారు స్వాధీనం.
- నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అక్రమ మట్టి త్రవ్వకలు జరిగిన, రవాణా చేసిన కేసులు తప్పవు.
- మట్టి త్రవ్వకలు,రవాణా,నిల్వలపై చట్ట ప్రకారం సంబంధిత శాఖ అధికారుల ముందస్తు అనుమతి తప్పనిసరి.
- జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి. గితే ఐపిఎస్......

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ,జూన్ 28 : వేములవాడ పట్టణ పరిధిలోని కోడిముంజ గ్రామ శివారులో గల రామప్ప ఆలయం నుండి నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మట్టి త్రవ్వి తరలిస్తున్నరన్న సమాచారం మేరకు వేములవాడ పట్టణ ఇన్స్పెక్టర్ వీరప్రసాద్,జిల్లా టాస్కోర్స్ ఇన్స్పెక్టర్ నటేష్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు సంయుక్తంగా దాడులు చేయగా ముగ్గురు వ్యక్తులు పట్టుబడగా 10 టిప్పర్లు,02 హిటాచి జేసిబిలు,ఒక కారు స్వాధీనం చేసుకొని స్టేషన్ కి తరలించి విచారణ అనంతరం ముగ్గురు వ్యక్తులు అయిన ఉత్తమ్ కరుణాకర్,భువనగిరి మహేష్,లంబ ప్రశాంత్ లపై కేసు నమోదు చేయడం జరిగిందని,నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అక్రమ మట్టి త్రవ్వకలు జరిగిన,రవాణా చేసిన కేసులు తప్పవని,జిల్లాలో ఎక్కడైనా మట్టిని తవ్వడం, నిల్వ చేయడం, రవాణా చేయాలంటే ముందస్తుగా సంబంధించిన శాఖ నుండి అనుమతి పొందాలని,లేకపోతే చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.జిల్లా పరిధిలో ఎక్కడైనా అక్రమంగా మట్టిని తరలించినా,తవ్వకాలు చేసినా,నిల్వ చేసినా సమాచారం అందించాలని తెలిపారు.

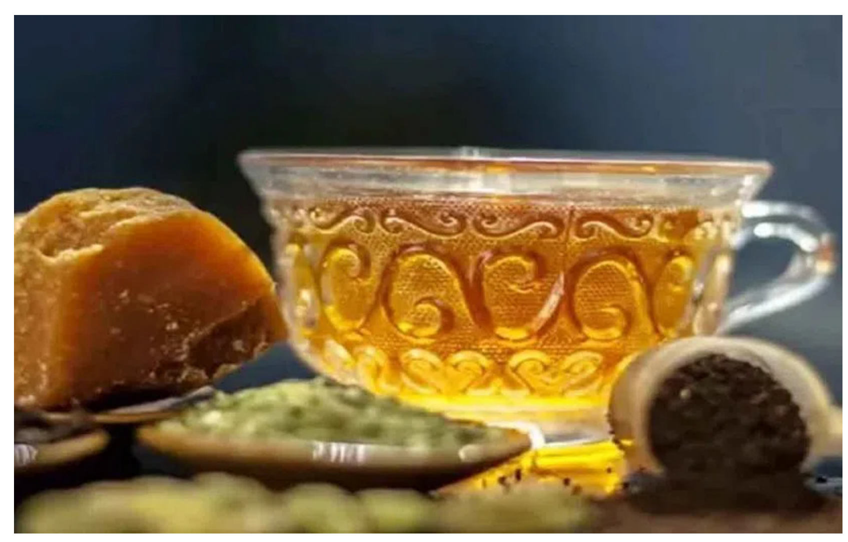
రోజూ పరగడుపునే బెల్లం కలిపిన నీళ్లను తాగితే.. అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు..!

తీపి వంటకాలు అనగానే మనకు సహజంగానే చక్కెర గుర్తుకు వస్తుంది. కానీ చక్కెరను అధికంగా తినడం మంచిది కాదని, ప్రత్యామ్నాయంగా బెల్లంను ఉపయోగించాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే బెల్లాన్ని సహజసిద్ధంగా తయారు చేస్తారు. చక్కెర అంటే రీఫైన్డ్ పదార్థం. కనుక ఇది మన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని వైద్యులు అంటుంటారు. అయితే బెల్లాన్ని మనం తరచూ ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని కూడా తీపి వంటకాల తయారీలో వాడుతారు. అయితే గోరు వెచ్చని నీటిలో బెల్లాన్ని వేసి కరిగించి ఆ నీళ్లను ఉదయం పరగడుపున తాగాలని, దీంతో ఎంతో మేలు కలుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇలా తయారు చేసి బెల్లం నీళ్లు మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని వారు అంటున్నారు.

శరీరం అంతర్గతంగా క్లీన్..

బెల్లం నీటిలో సుక్రోజ్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఉదయం పరగడుపునే బెల్లం నీళ్లను తాగితే శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. దీని వల్ల చురుగ్గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. యాక్టివ్‌గా మారుతారు. రోజంతా శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అలాగే ఉంటాయి. నీరసం, అలసట రావు. బద్ధకం పోతుంది. బెల్లం నీళ్లు శరీరానికి చలువ చేస్తాయి. శరీరంలో ఉన్న వేడి పోతుంది. శరీరం చల్లగా మారుతుంది. దీని వల్ల బయట తిరిగే వారు డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. బెల్లం నీళ్లను తాగడం వల్ల లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఈ నీటిలో డిటాక్సిఫయింగ్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల బెల్లం నీళ్లను తాగితే శరీరంలోని వ్యర్థాలు, అలాగే లివర్‌లో ఉండే టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థలో పలు ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి అంతర్గతంగా ఉండే అవయవాలను క్లీన్ చేస్తాయి. శరీరం మొత్తం డిటాక్స్ అవుతుంది. దీంతో రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..



బెల్లం నీళ్లను ఉదయం తాగడం వల్ల జీర్ణాశయ ఎంజైమ్‌లు ఉత్తేజం చెంది మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. అలాగే అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు తొలగిపోతాయి. బెల్లంలో అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. జింక్, సెలీనియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అనేక స్వల్ప మొత్తంలో పలు రకాల విటమిన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల బెల్లం నీళ్లను సేవిస్తుంటే శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం పోతుంది. శ్వాస నాళాలు క్లియర్ అవుతాయి. గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది.

రక్తహీనతకు..

బెల్లంలో ఐరన్, ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎర్ర రక్త కణాల తయారీకి దోహదం చేస్తాయి. బెల్లం నీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో ఐరన్ లోపం, రక్తహీనత ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా శాకాహారులు, మహిళలకు బెల్లం నీరు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగుతుంటే రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. బెల్లం శరీరంపై చల్లదనపు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అందువల్ల బెల్లం నీళ్లను సేవిస్తుంటే శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో ఉంటుంది. శరీరంలోని వేడి బయటకు పోతుంది. వెచ్చదనం తగ్గి ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలోకి వస్తుంది. బెల్లం నీళ్లలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. కనుక డీహైడ్రేషన్ బారిన పడిన వారు తాగితే వెంటనే కోలుకుంటారు. ఇలా బెల్లం నీళ్లతో మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

నలుపు రంగు, ఆకుపచ్చ.. రెండింటిలో ఏ ద్రాక్షలను తింటే ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది..?

ద్రాక్ష పండ్లు మనకు దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. నలుపు, ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ద్రాక్ష పండ్లు మనకు ఎక్కువగా లభిస్తుంటాయి. అయితే ఏ రంగులో ఉన్నా కొన్ని రకాల పోషకాలు మాత్రం ఈ రెండు పండ్లలో కామన్‌గా ఉంటాయి. నలుపు, ఆకుపచ్చ రెండు రకాల ద్రాక్షలలోనూ విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలంగా మారుస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీని వల్ల చర్మానికి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. రెండు రకాల ద్రాక్షల్లోనూ విటమిన్ కె ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలంగా మారుస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్త స్రావం జరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ద్రాక్షల్లో పలు రకాల బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తాయి. శరీరానికి శక్తి లభించేలా చేస్తాయి.

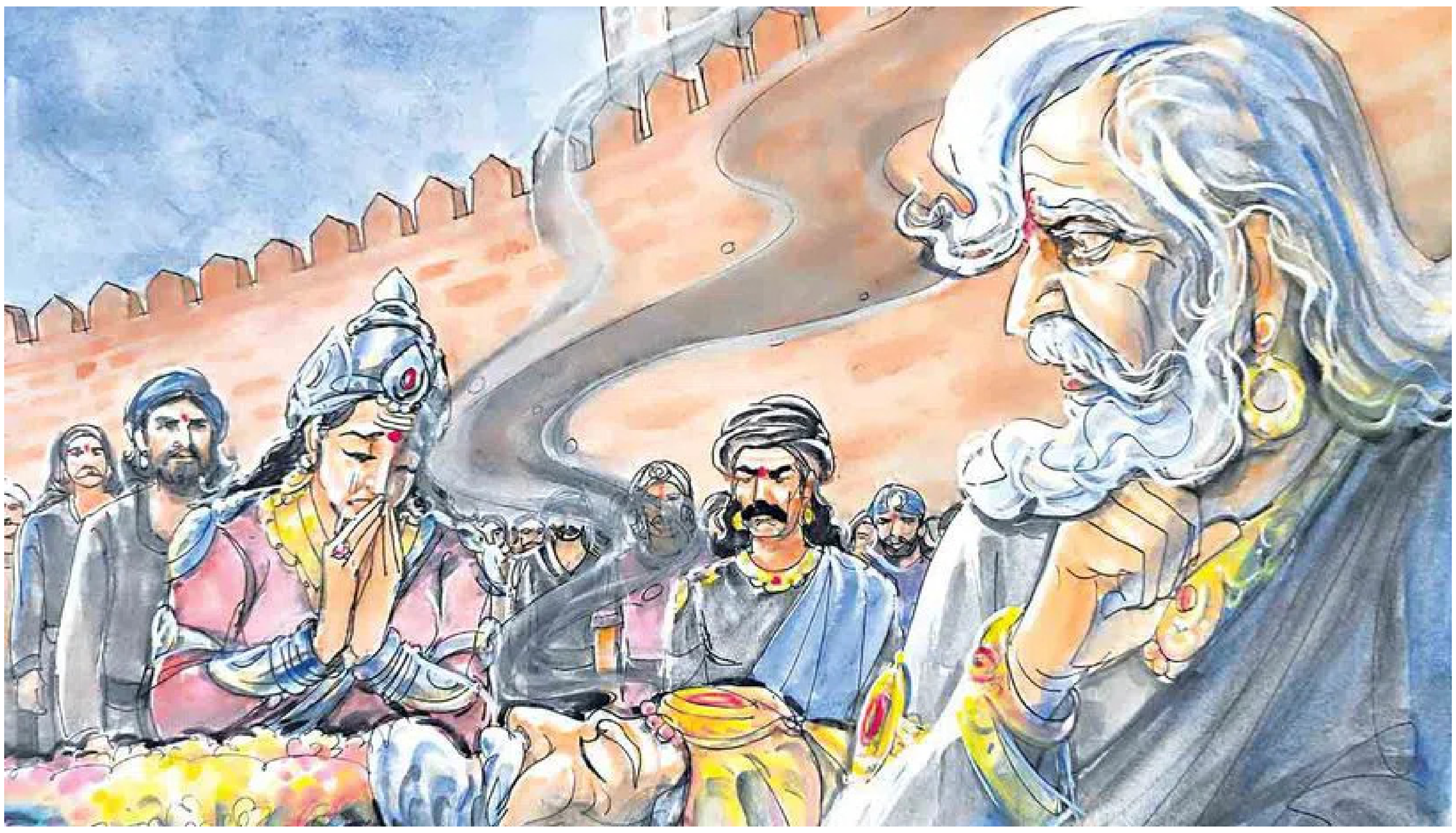
పోషకాలు సమానమే..

ద్రాక్ష పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరంలోని ద్రవాలు సైతం సమతుల్యంలో ఉంటాయి. ద్రాక్ష పండ్లలో ఉండే మాంగనీస్ ఎముకలు నిర్మాణం అయ్యేందుకు దోహదం చేస్తుంది. అలాగే మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తుంది. ద్రాక్షలలో ఫైబర్ కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. ద్రాక్ష పండ్లలో ఉండే నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది. డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది. ఆకుపచ్చ, నలుపు రెండు రకాల ద్రాక్ష పండ్లలోనూ రెస్వెరెట్రాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా చేస్తుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షిస్తుంది.

తేడాలు ఇవి..

నలుపు రంగు ద్రాక్షల్లో ఆంథో సయనిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్లే ఆ ద్రాక్ష పండ్లకు ఆ రంగు వస్తుంది. ఈ ద్రాక్షల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ సమ్మేళనాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. బీపీని తగ్గిస్తాయి. మెదడు ఆరోగ్యంగా, యాక్టివ్‌గా ఉండేలా చేస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరిగేలా చేస్తాయి. దీంతో నాడీ సంబంధ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. నలుపు రంగు ద్రాక్షల్లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి పలు రకాల క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా రక్షిస్తాయి. ఇక ఆకుపచ్చ రంగు ద్రాక్షల్లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అయితే పోషకాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల పరంగా చూసుకుంటే ఏ

జాయ సేనాపతి.. చారిత్రక కాల్పనిక నవల



జరిగిన కథ : వారసత్వ పోరులో మురారి దేవుడు మరణించాడని తెలిసి ఎక్కువగా బాధపడ్డవాడు దేవగిరి మహాదేవుడు! కాకతీయ సామ్రాజ్య నాశనాన్ని నరనరానా కోరుకునే ఆగర్భశత్రువు.. మహాదేవుడు!ఏది ఏమైనా రుద్రమను తుదముట్టించాలని.. కాకతీయ రాజధాని అనుమకొండపై దండెత్తి వస్తున్నాడు. మహాసైన్యంతో ఉప్పెనలా అనుమకొండ పొలిమేరకు చేరాడు. ససైన్యంగా తరలివచ్చిన దేవగిరి మహాదేవుని ఊహలకు అందనంత దుర్భేద్యంగా సమున్నతంగా ఉంది ఓరుగల్లు. చూసి ఖంగుతిన్నాడు. అతని యుద్ధవీరులు నోరు తెరిచారు. తండ్రీకూతుళ్లు ఆంధ్రనగరి నిర్మించారంటే ఏమో అనుకున్నారు. కళ్లారా చూశాక కళ్లు తిరిగి నిలబడిపోయారు. కొందరు సేనానులు అడుగులో అడుగు వేసుకుంటూ ద్వారాలు మూసి ఉన్నకోట వరకు వచ్చి చూశారు. "మహాప్రభో! ఇది మట్టికోట.." అన్నాడొకడు. పకపకా నవ్వారు మిగిలిన వారు. ఇంకా దగ్గరకొచ్చి చూశారు మరికొందరు. అప్పుడు కనిపించింది అగడ్త. విశాలంగా కాకతీయులు నిర్మించిన నీటి సముద్రాల్లాగా. "మహా ప్రభో.. పెద్ద అగడ్త.." అన్నాడో వీరుడు. 'ఆ..' అంటూ తలతిప్పితే మొసలి నోట్లో ఉన్నాడు. అప్పటికే మిగిలిన వారిని మొసళ్లు నమిలేస్తున్న శబ్దం.. కరకర.. ఫటఫట.. అంతా అర్థమయ్యేసరికి చావుభయం నరనరానా పాకి.. పారిపోవడం ఎలాగోనని దిక్కులు చూస్తున్నారు. "ఒరే.. ఆ ద్వారం తీసి ఉంది. మూయడం మరిచినట్లున్నారు.. పరిగెత్తించు సైన్యాన్ని.." ఆ ద్వారం కావాలనే తెరిచిపెట్టినట్లు తెలియని యాదవసైన్యం వేగాతివేగంగా లోపలికి వచ్చిపడింది. తీసివున్న కోటద్వారాల గుండా లోపలికి.. లోలోపలికి వెళ్లిపోయారు. కానీ ఆ ద్వారాలు మృత్యు గహ్వరాలని కొద్దిసేపటికే తెలిసింది. లోపల పూర్తి సిద్ధంగా ఉన్న కాకతీయ సైన్యం చుట్టుముట్టే వరకు తెలియదు తాము మృత్యువు నోట్లోకి వెళ్లిపోయామని.. ప్రతి కాకతీయ సైనికుడు పదిమంది శత్రు సైనికులను లిప్తల కాలంలో నరికివేశారు. పైనుండి సలసలా కాగుతూ పడుతున్న వేడినీటిలో కొందరు శరీరమంతా కాలి మాంసపు ముద్దలుగా మిగిలారు. మొసళ్లు ఆవురావురుమంటూ పండుగ చేసుకున్నాయి. పైనుండి దొర్లిపడుతున్న ఉక్కుగుండ్ల కింద ఎందరో నలిగిపోయారు. ఎందరికో కాళ్లు చేతులు వేరైపోయాయి. కాకతీయ ధనుర్ధానులు విజృంభించారు. వందలాదిమంది శత్రువులు విషపు బాణాల ధాటికి విగత జీవులయ్యారు. గుర్రాలు, ఏనుగులు చేసిన బీభత్సం అంతా ఇంతా కాదు. కాస్త తెప్పరిల్లి చూసేసరికి లోపలికి వచ్చిన దేవగిరి సైన్యం సగం పైగా మరణించింది. అప్పుడు అర్థమయ్యింది. లోనికి రానిచ్చి ఊచకోత కోశారని. సగం సైన్యం హరించుకుపోయాక బతికి బయటపడితే అదే పదివేలు అనుకున్న తరుణంలో ప్రాకారాల వెనగ్గా ఏదో ద్వారం తీసి కనిపించింది. మహారాజు, సర్వసైన్యాధ్యక్షుడు తదితరులు తమ గుర్రాలను ఆ వైపు పోనిచ్చి బయటపడ్డారు. కానీ, అసలు మృత్యువు వారి కోసం అక్కడే వేచి ఉంది.. రుద్రమదేవి రూపంలో. కొదమ సింహంలా.. ఆకలిగొన్న బెబ్బులిలా మరో అతిపెద్ద కాకతీయ పటాలంతో కోట బయట సిద్ధంగా ఉంది రుద్రమదేవి. చావుతప్పి కన్నులొట్టపోయి బయటపడ్డ సైన్యం పారిపోవడం మొదలైతే.. వెంటపడి తరమడం కూడా మొదలయ్యింది. ముందు దేవగిరి సైన్యం.. వెనక రుద్రమ నేతృత్వంలో కాకతీయసైన్యం.. యోజనాలు.. గవ్యూతులు.. ఊర్లు.. అడవులు.. మైదానాలు.. దేశ దేశాలు చెప్పుకొనేలా.. రాజ్యాలు రాజులు వణికేలా.. తరుముతూ తరుముతూ.. పోయిపోయి.. దేవగిరి రాజ్యంలోని బీదరు కోటపై దాడి చేసి అక్కడ ఆగింది రుద్రమ. అప్పటికే ముందుజాగ్రత్త చర్యగా సింధ భైరవుడనే బీదరుకోట గుట్టుమట్లు తెలిసిన సేనానిని ససైనికంగా బీదరుకోట పొలిమేర వద్ద ఉంచింది. భైరవుడు రుద్రమతోపాటు బీదరు లోపలికి చొచ్చుకుపోయి కోటను ఘడియల సమయంలోనే రుద్రమ అధీనంలోకి తెచ్చాడు. అప్పటికి దేవగిరి మహాదేవుడికి నెత్తికెక్కిన కళ్లు దిగివచ్చాయి. రుద్రమను తక్కువగా ఎంచి కాకతీయకోటను గెలవాలని దండెత్తినవాడు పారిపోయి తిరిగి రావడం, రుద్రమ తరిమితరిమి చివరికి విలువైన బీదరుకోటనే ఆక్రమించడం శత్రువులందరికీ కాకతీయ మహారాణి రుద్రమదేవి చూపిన సందేశంలా తోచింది. బీదరు కోటను ఆక్రమించిన రుద్రమ మహాదేవుణ్ని వదలలేదు. బీదరుకోటను స్కంధావారంగా చేసుకుని యుద్ధ సందేశం పంపింది సంధివిగ్రహి ద్వారా.

"యుద్ధానికి సిద్ధమా?"

కాళ్ల బేరానికి వచ్చాడు మహాదేవుడు. అయినా రుద్రమ వదలలేదు. ఓరుగల్లు నుండి వచ్చిన కాకతీయ సైన్య పటాలం దేవగిరిపై పడి దేవగిరికోటను సర్వనాశనం చేసింది. దొరికిన సైనికున్ని దొరికినట్లు నరికి చంపింది. ఊర్లకు ఊర్లు తగలబెట్టింది. రుద్రమ తన కసినంతా తీర్చుకుంది. ఆసేతుహిమాచలం రాజ్యాలన్నిటికీ గట్టి హెచ్చరిక పంపింది. ఆడది అని భావిస్తే ఫలితం ఇలా ఉంటుంది అని అందరికి అర్థమయ్యేలా చాటి చెప్పింది. 'న స్త్రీ సింహాసనమర్హతి' అనే ధర్మనీతిని తిరగ రాసింది.. 'స్త్రీ ఏవ సింహాసనమర్హతి' అని. వేలకోట్ల నాణాలు, వజ్రవైడూర్యాలు, రత్న బంగారు రాశులు, వేలకొద్ది ఏనుగులు, అశ్వాలు.. ఒకటేమిటి ఆమె అడిగినవన్నీ ఇచ్చి సంధి చేసుకున్నాడు మహాదేవుడు. ఈ విజయ వార్తలన్నీ ఒక్కొక్కటిగా ఓరుగల్లు రాజనగరికి చేరుతున్నాయి. గణపతిదేవుని ఆనందానికి హద్దులు లేవు. చాలు.. ఈ ఆనందం చాలు. ఇక అంతా నిశ్చింత.. కాకతీయ సామ్రాజ్యాన్ని రుద్రమదేవి ముందుకు నడిపించగలదు. ఆంధ్రనగరికి ఆమె కొత్తవన్నెలు దిద్ది సగర్వంగా ప్రపంచానికి చూపగలదు. తెలుగువారి అద్భుత భాషా, సాహితీ, నాట్య సంగీత సౌరభాలను మరింత పరిమళింపజేయగలదు. తెలుగువారి సహజ సంపదను పరిరక్షించగలదు. తెలుగువారి పౌరుషాగ్ని నిత్యనూతనంగా ప్రజ్వలింపజేయగలదు!! గణపతిదేవుడు సృష్టించిన కాకతీయ మహాసామ్రాజ్యం.. కృష్ణా గోదావరుల సంగమమై సాగుతున్నట్లు ఎప్పటిలా అద్భుతంగా, అమేయంగా కొనసాగుతోంది. కొనసాగిస్తోంది రాణిరుద్రమదేవి. ప్రశాంతంగా ఆనందంగా తుదికాలం గడుపుతున్నారు గణపతిదేవుడు, జాయసేనాపతి. సాహిత్యం, కవిత్వం, రాజనీతి గ్రంథపఠనం.. చర్చలు.. రాజ్య విశేషాలు.. చెవులకింపైన శుభవార్తలు..రానురా నూ ఆయన మగతలోకి జారిపోయాడు. కేవలం ఊపిరి పీల్చడం తెలుస్తోంది. అప్పుడప్పుడూ కాస్త కనుగుడ్లు కదులుతున్నాయి. సామ్రాజ్యంలోని సమస్త శైవాలయాలు, అన్ని శైవమఠాలు ఆయన కోసం శైవ నామజపం చేస్తున్నాయి.

చిదానంద రూపః శివోహం శివోహం?
మనో బుద్ధ్యహంకార చిత్తాని నాహం
న చ శ్రోత్ర జిహ్వే న చ ఘ్రాణనేత్రం
న చ వ్యోమ భూమిర్-న తేజో న వాయుః
చిదానంద రూపః శివోహం శివోహం ? 1 ?
అహం ప్రాణ సంజ్ఞ న వైపంచ వాయుః
న వా సప్తధాతుర్-న వా పంచ కోశాః
నవాక్పాణి పాదౌ న చోపస్థ పాయూ
చిదానంద రూపః శివోహం శివోహం ? 2 ?
న మే ద్వేషరాగౌ న మే లోభమోహౌ
మదో నైవ మే నైవ మాత్సర్యభావః
న ధర్మో న చార్థో న కామో న మోక్షః
చిదానంద రూపః శివోహం శివోహం ? 3 ?
న పుణ్యం న పాపం న సౌఖ్యం న దుఃఖం
న మంత్రో న తీర్థం న వేదా న యజ్ఞః
అహం భోజనం నైవ భోజ్యం న భోక్తా
చిదానంద రూపః శివోహం శివోహం ? 4 ?
అహం నిర్వికల్పో నిరాకార రూపో
విభూత్వాచ్చ సర్వత్ర సర్వేంద్రియాణామ్
న వా బంధనం నైవ ముక్తి న బంధః
చిదానంద రూపః శివోహం శివోహం ? 5 ?
న మృత్యుర్-న శంకా న మే జాతి భేదః
పితా నైవ మే నైవ మాతా న జన్మ
న బంధుర్-న మిత్రం గురుర్నైవ శిష్యః
చిదానంద రూపః శివోహం శివోహం ? 6 ?

శివోహం శివోహం.. శివోహం శివోహం.. శివోహం శివోహం.. శివోహం శివోహం.. శివోహం శివోహం.. శైవనామ పారాయణ వింటూ ఓ దివసావశాన ప్రశాంతంగా శివ సాయుజ్యం చెందాడు గణపతిదేవుడు. మహానేత, గొప్ప యుద్ధవీరుడు, తెలుగు జాతిని ఏకఛత్రం కింద పొదివినవాడు.. తెలుగు సామ్రాజ్యానికి హద్దులు నిర్దేశించినవాడు, ఆ హద్దులస్థాపన కోసం ఓటమి ఎరుగని పోరాటం సల్పిన మహాయోధ.. జీవితాన్ని ఆమూలాగ్రంగా చూసినవాడు, కష్టాలను, నష్టాలను ప్రజల బాధలను, ఆనందాలను వారిలో ఒకడై అనుభూతించినవాడు, వారి ఉన్నతి కోసం అహరహమూ తపించినవాడు ఆ రుద్రదేవునిలో ఐక్యమయ్యాడు. దాదాపు లక్ష దేవాలయాలు, లక్షల నీటిసముద్రాలు, వేల విద్యాలయాలు, ఘటికాస్థానాలు, అగ్రహారాలు.. వర్తక సామ్రాజ్యాలు.. ఎందరో పండితుల, కవుల, కళాకారుల, స్థపతుల, శిల్పుల అత్యద్భుత కళాసృష్టి.. అరవై మూడు వత్సరాల ఆయన అద్భుత పాలనా స్వర్ణయుగంలో తేలియాడుతున్న ఆంధ్రనగరి దుఃఖ సాగరమైంది. కాకతీయ సామ్రాజ్యం విషాదంలో మునిగిపోయింది. తెలుగువాడు ఎక్కడ ఉన్నా కంటతడి పెట్టాడు. పదిరోజులపాటు సామ్రాజ్యం నలుమూలల నుండి ప్రజలు కన్నీటితో గణపతిదేవుని ఆఖరివీక్షణాల కోసం రాజధానికి పోటెత్తారు. అన్ని మూలల నుండి వస్తున్న అశ్వాలు, గజాలు, రథాలు, పల్లకీలు, ఎడ్లబళ్లు, గాడిదలు అన్నిటికీ దారి ఆంధ్రనగరి ఓరుగల్లే. ఓరుగల్లు అంతా ఇసుకవేస్తే రాలనంత జనం. ఆ మహాపురుషుని పార్థివ శరీరాన్ని ప్రజల దర్శనార్థం రాజనగరి ముందు ఎత్తయిన వేదికపై ఉంచారు. వేదిక చుట్టూ బంధువులు, మిత్రులు, ఆత్మీయులు, మహాప్రధానులు, మండలేశ్వరులు, సేనానులు. అంతిమ సంస్కారాల ఏర్పాట్లలో రాణిరుద్రమ, నిడదవోలు వీరభద్రుడు, వెలనాడు పృథ్వీశ్వరుడు, కుమార రుద్రదేవుడు తదితరులు.. ఆ వేదిక ముందు ఆస్థాన నర్తకి లలితాంబ బృందం నృత్త నీరాజనం!! ఒంటరిగా జాయసేనాపతి! రాజనగరిలో కాసేపు.. పురనివాసంలో కాసేపు.. లక్షలాది విషణ్ణవదన పురజనులమధ్య ఒక్కడుగా జాయ సేనాపతి. దుఃఖం రావడంలేదు. కళ్లలో చెమ్మలేదు. గుండెలో తడి లేదు. అంతకుమించిన విషాదం! తను ఒంటరి.. పూర్తిగా.. ఇంటా బయటా.. ఎవ్వరూ లేరు. ఏమీలేదు. వెళ్లి దూరంనుంచి చూస్తాడు గణపతిదేవుని పార్థివ శరీరాన్ని.. దగ్గరగా వచ్చి రెప్పవేయకుండా చూస్తాడు. ఆయన పార్థివ దేహాన్ని కాలి గోరునుండి తలవెంట్రుక వరకు.. మళ్లీ దూరంగా.. మళ్లీ దగ్గరగా. పదిరోజులు అలా.. చూస్తాడు చూస్తాడు చూస్తూనే ఉంటాడు.. ఆకలి దప్పులు లేవు.. తెలియవు! నిస్తేజమై.. ఎక్కడా నిలబడని చంచలములైన చూపులు.. చివరిరోజు పురజనుల వరుసలో.. చిన్ననాటి మిత్రులు కనిపిస్తున్నారు. సంగీత గురువు అశోకుడు, నాగంభట్టు కొడుకు రెండవ శివభట్టు, సుబుద్ధి కొడుకులు, మనుమలు, త్రిపుర, చలమయ, గాలి నరసయ, అన్న కంటకదొర భార్య, గణితశాస్త్రవేత్త కుమారిలభట్టు, రసాయన శాస్త్రవేత్త సత్యవ్రతుడు, వైద్యులు ప్రజాపతి, ప్రజ్ఞావతి దంపతులు, చిత్రకారుడు సీతాయ, వజ్రాలవ్యాపారి కామిసెట్టి, ఉభయదేశీ వస్త్రవర్తకుడు నకులశెట్టి, పశువుల వ్యాపారి రాముడు, తోలువస్తు వణిజుడు కాంతయ.. పోయినవారు పోగా ఉన్నవారంతా వృద్ధులయ్యారు.. ఒకరినొకరు గుర్తుపట్టారు. రోదిస్తూ చూస్తున్నారు. గణపతిదేవుని పార్థివ దేహం వద్ద జాయపుని చిన్ననాటి స్నేహితులు కనిపిస్తున్నారు. రాజనగరి మిత్రులు ముమ్మడి దంపతులు.. ఇంద్రాణి కాదు మరొకామే, వరుసలో దూరంగా ఇంద్రాణి భర్తతో..ఎక్కడెక్క డివాళ్లో కనిపిస్తున్నారు కానీ.. నా.. దూరంగా ఓ మహిళను చూసి నోట మాటరాక ్రమాన్పడిపోయి చూస్తున్నాడు. ఆమె?.. ఆమె! అనుమానం లేదు. ఆమె ఆమె!!

తేనెలో ఉసిరికాయలను నానబెట్టి తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఇవే..!

శీతాకాలంలో ఉసిరికాయలు అధికంగా లభిస్తాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. అందుకనే చాలా మంది ఆ సీజన్‌లో ఉసిరికాయలను కొని వివిధ రకాలుగా నిల్వ చేస్తుంటారు. కొందరు పచ్చడి పెడితే, కొందరు ఉసిరి మురబ్బా వంటివి చేసి నిల్వ చేస్తారు. ఇంకా కొందరు ఉసిరికాయలను తేనెలో నానబెట్టి నిల్వ చేస్తారు. ఇలాంటి ఉసిరికాయలు మనకు బయట మార్కెట్‌లోనూ లభిస్తాయి. అయితే ఉసిరికాయలను నేరుగా తినడం కన్నా ఇలా తేనెలో నానబెట్టి తింటే ఇంకా ఎక్కువ లాభాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. తేనెలో నానబెట్టిన ఉసిరికాయలను తింటే అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. పలు వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..

తేనె, ఉసిరికాయ మిశ్రమంలో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. విటమిన్ సి అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది తెల్ల రక్త కణాలను తయారు అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. వాతావరణం మారినప్పుడు ఈ సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే జీర్ణాశయ ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

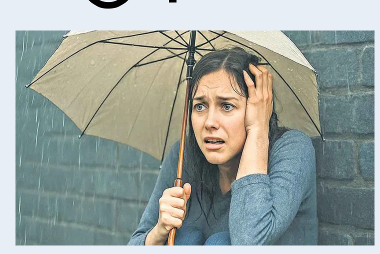
గుండె ఆరోగ్యానికి..

ఈ మిశ్రమంలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫినాల్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులు తగ్గిపోతాయి. ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారి మృదువుగా ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ మిశ్రమం ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

తేనె, ఉసిరి మిశ్రమాన్ని తింటుంటే విటమిన్ సి సమృద్ధిగా లభించి శిరోజాలు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలాగే శిరోజాలు ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. తలలో ఉండే ఇన్‌ఫెక్షన్‌తోపాటు చుండ్రు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని తింటుంటే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది చాలా తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే మిశ్రమం. దీన్ని తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఉదయం తింటే రోజంతా శరీరం శక్తి స్థాయిలు అలాగే ఉంటాయి. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. ఇలా తేనె, ఉసిరికాయ మిశ్రమం మనకు అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

వర్షం.. భయం!.. ఓంబ్రోఫోబియా



చిరుజల్లులకు ప్రకృతే కాదు.. మన మనసూ పులకిస్తుంది. ఆ ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది. కానీ, కొందరిలో మాత్రం.. వర్షం చెప్పలేని భయాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆకాశంలో ఉరుము ఉరిమితే.. వీళ్ల గుండెల్లో పిడుగు పడుతుంది. ఆ భయానికే.. ఓంబ్రోఫోబియా అని పేరు. భారీ వర్షాలకే కాదు.. తేలికపాటి చినుకులకూ వీళ్లు భయపడుతుంటారు. ఓంబ్రోఫోబియా బాధితులు తమకు వర్షం ఏదో ఒక హాని కలిగిస్తుందని భావిస్తారు. వాన వల్ల విద్యుత్ అంతరాయాలు, దాంతో చీకట్లు, వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం, ఆమ్ల వర్షాలు, వర్షంతో వచ్చే సూక్ష్మక్రిముల గురించీ ఆందోళన చెందుతారు. వానకాలం ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో.. ఓంబ్రోఫోబియా బాధితులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కారణాలు: 'ఓంబ్రోఫోబియా'కు నిర్దిష్ట కారణాలు లేవు. కానీ, వర్షం వల్ల కలిగిన కొన్ని భయంకరమైన అనుభవాలు.. కొందరిని వర్షం అంటే భయపడేలా చేస్తాయి. వరదల్లో ఆత్మీయులను కోల్పోయిన వాళ్లలో.. భయంకరమైన తుఫాను, వరదల నుంచి బయటపడిన వ్యక్తుల్లో కలిగే భయం.. క్రమంగా ఓంబ్రోఫోబియాగా మారుతుంది. కొందరిలో ఈ ఆందోళన పుట్టుకతోనే వస్తుందట. ఇలాంటివారిలో వర్షం పడుతున్నప్పుడు తీవ్రమైన భయం, ఆందోళన, విపరీతంగా చెమటలు పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, వణుకు పుట్టడం, తలతిరగడం, నోరు ఎండుకపోవడం, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

జాగ్రత్తలు : ఓంబ్రోఫోబియా బాధితులు.. వర్షాకాలంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. స్థానిక వాతావరణ పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు వాతావరణ సూచనలను గమనించాలి. ముఖ్యంగా, వర్షం వచ్చే అవకాశం ఉంటే.. బయటికి వెళ్లకుండా ఉండాలి. ఇక తేలికపాటి లక్షణాలు ఉంటే.. చికిత్స అవసరం లేకపోవచ్చు. కానీ, తీవ్రంగా ఉంటే చికిత్స తీసుకుంటేనే మంచిది. ఇలాంటి బాధితుల్లో కాగ్నిటివ్-బిహేవియరల్ థెరపీ, ఎక్స్‌పోజర్ థెరపీ, హిప్నోథెరపీతో వర్షం అంటే భయం తగ్గించేలా చేయొచ్చని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. పలు రకాల మందులతోపాటు ధ్యానం, యోగాతోనూ 'ఓంబ్రోఫోబియా' నుంచి బయటపడొచ్చు.

ఓట్స్ చీజ్ బాల్స్

కావలసిన పదార్థాలు : ఆలుగడ్డలు: రెండు, చీజ్ తురుము: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, మసాలా ఓట్స్: అర కప్పు, మైదా: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, కార్న్‌ఫ్లోర్: పావుకప్పు, మిరియాల పొడి: అర టీస్పూన్, కారం: ఒక టీస్పూన్, ఉప్పు: తగినంత, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

ముందుగా ఆలుగడ్డల్ని ఉడకబెట్టి మెత్తగా మెదపాలి. ఓట్స్‌ను మిక్సీ జార్‌లో వేసి బరకగా గ్రైండ్ చేయాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా వేసి కొద్దిగా నీళ్లుపోసి జారుగా కలపాలి. మరో గిన్నెలో ఆలూ ముద్ద, కారం, మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేసి కలిపి.. తగినంత కార్న్‌ఫ్లోర్, చీజ్ వేసి ముద్దగా చేసుకుని అరగంటపాటు మిశ్రమాన్ని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడి చేయాలి. మిశ్రమాన్ని చిన్నచిన్న ఉండలు చేసుకుని మైదా మిశ్రమంలో ముంచి, ఓట్స్‌లో దొర్లించాలి. ఆ ఉండలను కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా కాల్చుకుంటే నోరూరించే ఓట్స్ చీజ్ బాల్స్ సిద్ధం.

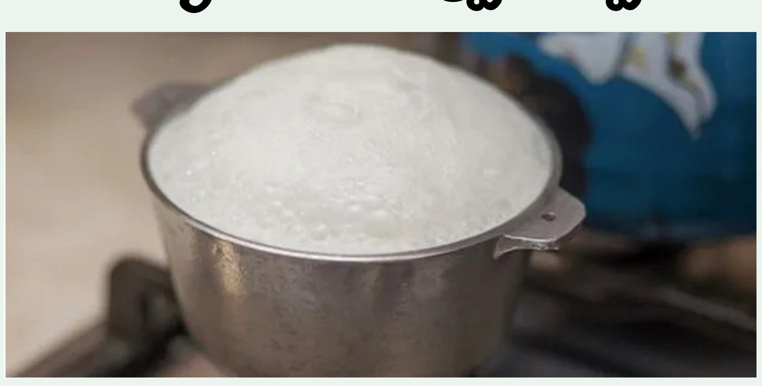
ఎస్ఎస్ఏ ఉద్యోగుల కల సాకారమయ్యేనా

“నేను అధికారంలోకి వచ్చాక.. చాయ్ తాగినంత సేపట్లో మిమ్మల్ని రెగ్యులరైజ్ చేస్తా” హన్మకొండ ఏకశిలా పార్కు వద్ద ఆందోళన చేస్తున్న సర్వ శిక్షా అభియాన్ (ఎస్ఎస్ఏ) ఉద్యోగులతో గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల ముందు రేవంత్‌రెడ్డి అన్న మాటలివి. ఆయన సీఎం అయ్యాక ఇన్నాళ్లకైనా ఆ హామీలపై దృష్టి సారిస్తారా? రాష్ట్రంలో దాదాపు ఇరవై వేల మంది సర్వశిక్షా అభియాన్ ఉద్యోగులు ఇరవై ఏళ్లుగా కాంట్రాక్టు పద్ధతిలో వివిధ హెూదాల్లో పని చేస్తున్నారు. మండల వనరుల కేంద్రం, భవిత కేంద్రాల్లో, పాఠశాల స్థాయిలోని కేజీబీవీల్లో, డీపీఓ కార్యాలయంలో ఇలా పలు శాఖల్లో వీరు విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. పది, ఇంటర్ ఫలితాల్లో గురుకుల పాఠశాలలతో సమానంగా కేజీబీవీ విద్యార్థులు ప్రతిభ చూపుతున్నారు. ఇందులో ఎస్ఎస్ఏ ఉద్యోగుల తోడ్పాటు ఎనలేనిది. గత సమ్మె సమయంలో రేవంత్‌రెడ్డి ఇచ్చిన హామీతో ఏ ప్రయోజనమూ సాధించకుండానే ఎస్ఎస్ఏ ఉద్యోగులు సమ్మెను విరమించారు. కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాది గడచినా ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడంతో గత డిసెంబర్‌లో వారు మళ్లీ సమ్మెకు దిగారు. మొత్తంగా 28 రోజులు సమ్మెలో పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వ పెద్దల హామీతో, విద్యార్థుల పరీక్షలనూ దృష్టిలో ఉంచుకొని మళ్లీ సమ్మెను విరమించారు. గతంలో హామీ ఇచ్చినట్టుగా... ‘ఎస్ఎస్ఏ ఆర్థిక సంబంధ అంశాలు క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీకి అప్పగింత, టర్మినేషన్ విధానం రద్దు, 28 రోజుల సమ్మె కాలపు పూర్తి వేతనం చెల్లింపు, పార్ట్ టైం ఇన్‌స్ట్రక్టర్లకు పూర్తి ఏడాది వేతనం చెల్లింపు, ప్రతి సంవత్సరం 20 శాతం జీతాల పెంపుతో పాటు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో సమానంగా ఏడాదికి పురుషులకు 22, మహిళలకు 27 సీఎల్స్, ఆప్షనల్ హాలిడేస్, అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో వేతనంతో కూడిన సెలవులు, చైల్డ్ కేర్ లీవ్స్, రెసిడెన్షియల్ క్లస్టర్ల పెంపు’ వంటి డిమాండ్లను ప్రభుత్వం పరిశీలించాలి. కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను ప్రభుత్వం రెగ్యులరైజ్ చేయాలన్నప్పుడు కొన్ని సాంకేతిక, న్యాయపరమైన అడ్డంకులు రావచ్చు. ఇప్పటివరకు ఎస్ఎస్ఏలో రెగ్యులర్ ఉద్యోగులంటూ ఎవరూ లేరు కాబట్టి వీరికి అలాంటి అడ్డంకులేవి రావు. రాతపరీక్ష, మెరిట్, రోస్టర్ ప్రకారమే వీరు భర్తీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, కార్మిక, పెన్షనర్ల సంఘాలతో (206 సంఘాలు)ఏర్పడిన టీజీఈ జేఏసీలో సర్వ శిక్షా అభియాన్ ఉద్యోగులు కూడా భాగంగా ఉన్నారు. జేఏసీ 57 డిమాండ్లలో వారి డిమాండ్లు కూడా ఉన్నాయి. జేఏసీ డిమాండ్లపై ముగ్గురు సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారులతో కమిటీ ఏర్పాటవడం సంతోషకరం. ఇప్పటికైనా వారు మా జేఏసీ డిమాండ్లను పరిశీలించి, మాకు సత్వర న్యాయం చేయాలి.

జాతికిబాట పైడిమర్రి ప్రతిజ్ఞ

జాతీయ గీతం, జాతీయ గేయాలను ఎవరు రచించారని విద్యార్థులనడిగితే.. ఠక్కున సమాధానం చెప్తారు. ఆ రచయితలకు చరిత్రలో సముచిత స్థానం లభించింది. ‘ప్రతిజ్ఞ’ రచయిత ఎవరని అడిగితే మాత్రం కొందరే సమాధానం చెప్తారు! జూన్ 10, 1916లో నల్లగొండ జిల్లా అన్నెపర్తి గ్రామంలో పైడిమర్రి వెంకటసుబ్బారావు జన్మించారు. పలు భాషల్లో ప్రావీణ్యం ఉన్న పైడిమర్రి.. వెట్టిచాకిరి, భూస్వామ్య వ్యవస్థలకు వ్యతిరేకంగా పలు రచనలు చేశారు. ఆయన తన 18వ ఏటనే ‘కాలభైరవుడు’ కలం పేరుతో ఓ నవల రాశారు. ‘ఉషస్సు కథలు’ కథా సంపుటిని రచించారు. దేవదత్తుడు, తులసీదాస్, త్యాగరాజు మొదలైన పద్యకావ్యాలు, బ్రహ్మచర్యం, గృహస్థ జీవితం, స్త్రీధర్మం, ఫిరదౌసి, శ్రీమతి అనే నాటకాలు రాశారు. అనేక అనువాద రచనలూ చేశారు. 1945–46సంవత్సరాల్లో నల్లగొండలో నిర్వహించిన ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తు సభల్లో ప్రముఖ పాత్ర వహించారు. ప్రతిజ్ఞను పైడిమర్రి 1962లో రచించారు. దాన్ని చదివి ఉప్పొంగిపోయిన సాహితీవేత్త తెన్నేటి విశ్వనాథం, నాటి విద్యాశాఖ మంత్రి పీవీజీ రాజు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. తరువాత బెంగళూరులో నిర్వహించిన కేంద్ర విద్యా సలహా మండలి సమావేశంలో ఈ రచనను జాతీయ ప్రతిజ్ఞగా ఆమోదించారు. ‘భారతదేశం నా మాతృభూమి..’ అంటూ సాగే ప్రతిజ్ఞ (జనవరి 26, 1965 నుంచి) దేశంలోని ప్రతి పాఠశాలలో రేపటి పౌరుల గుండెల నిండా దేశభక్తిని పాదుకొల్పుతున్నది. పైడిమర్రి పేరు అంతగా ప్రాచుర్యంలో లేకపోవడం పెద్ద చారిత్రక తప్పిదంగా నేటితరం రచయితలు, మేధావులు గుర్తించారు. ఎలికట్టె శంకర్రావు 2011లో ‘ప్రతిజ్ఞ పదశిల్పి పైడిమర్రి’ అనే పేరుతో ప్రత్యేక సంచికను ప్రచురించారు. అంతకుముందు ఇదే పేరుతో ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రిక ఓ వ్యాసాన్ని ప్రచురించింది. పైడిమర్రి జీవితచరిత్రను పాఠ్యాంశంగా చేర్చాలని జన విజ్ఞాన వేదిక డిమాండ్ చేసింది. ఫలితంగా 6వ తరగతి తెలుగు పాఠ్యపుస్తకంలో పైడిమర్రి జీవిత చరిత్రను పొందుపర్చారు. పైడిమర్రి జీవిత చరిత్రను ఎం.రాంప్రదీప్ తెలుగులో ‘భారతదేశం నా మాతృభూమి’ పేరుతోనూ, ఆంగ్లంలో ‘ది ఫర్గాటెన్ పేట్రియాట్’ పేరిట ప్రచురించారు. పైడిమర్రి విగ్రహాన్ని ఆయన స్వగ్రామంలో ఏర్పాటు చేయిస్తామని ఆయన శతజయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా 2016లో తెలంగాణ సాహితీవేత్తలు ప్రకటించారు. కానీ అది నేటికీ కార్యరూపం దాల్చకపోవడం విచారకరం. దేశానికి ‘ప్రతిజ్ఞ’ను అందించిన పైడిమర్రిని సముచితంగా గౌరవించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

పాలను ఇలా మరిగిస్తే.. ఆరోగ్యానికి ముప్పు తప్పదు..



నేటి కాలంలో ప్రజలు తమ ఇళ్లలో రాగి, ఇత్తడి వంటి అనేక రకాల లోహ పాత్రలను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే, పొరపాటున కూడా ఈ పాత్రలలో పాలు మరిగించడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే పాలు విషపూరితంగా మారే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. పాలను ఏ పాత్రలలో మరిగించడం ప్రమాదకరమో, ఏ పాత్రలలో మరిగించడం సురక్షితమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

రాగి పాత్రలు

రాగి పాత్రలో నిల్వ చేసిన నీరు తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కానీ పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులను పొరపాటున కూడా రాగి పాత్రలో ఉడికించకూడదు లేదా నిల్వ చేయకూడదు. పాలను రాగిలో వేడి చేసిన వెంటనే, అది పాలలో కరగడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనివల్ల పాలు విషపూరితంగా మారుతాయి.

ఇత్తడి పాత్రలు

ఇత్తడి పాత్రలు చాలా మందికి సంప్రదాయంగా ఇష్టమైనవే. కానీ ఇందులో లోపలి పొర (టిన్ లైనింగ్) లేకపోతే, దాని లోహం నేరుగా పాలతో రియాక్ట్ అవుతుంది. దీని వల్ల పాలు త్వరగా పాడవుతాయి. ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారుతాయి.

అల్యూమినియం పాత్రలు

అల్యూమినియం పాత్రలు రోజువారీ వంటలో ఎక్కువగా వాడతారు. కానీ ఇందులో ఎక్కువసేపు పాలు మరిగిస్తే అల్యూమినియం పాలలోకి చేరి అది తినేవారికి నెమ్మదిగా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.

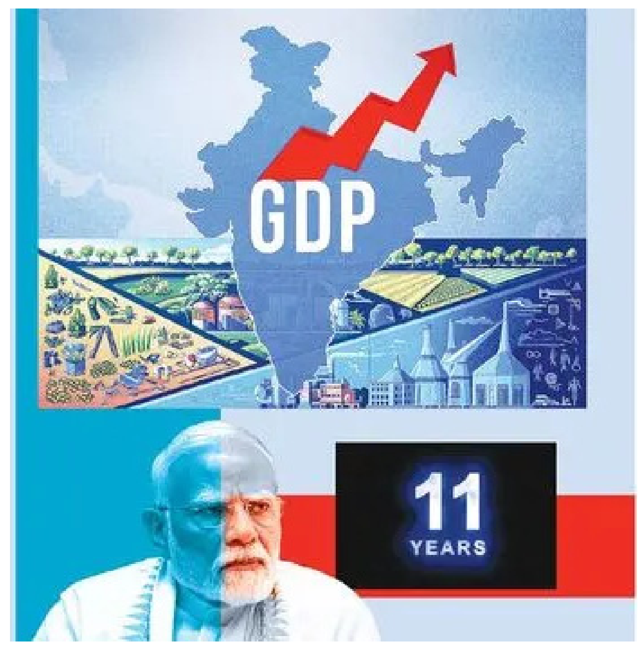
నాణ్యత లేని స్టీల్ పాత్రలు

చౌకగా దొరికే స్టీల్ పాత్రలు ఫుడ్ గ్రేడ్ కాకపోతే అందులో ఉండే లోహాలు వేడికి లొంగి పాలలోకి కలిసే ప్రమాదం ఉంది. దీని వల్ల పాలు విషపూరితంగా మారుతాయి.

గాజు పాత్రలు

గాజు రసాయనాలతో రియాక్ట్ కావు. అందుకే గాజు పాత్రలలో పాలను ఉడికించడం పూర్తిగా సురక్షితం. కానీ గాజు పగిలే అవకాశం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల జాగ్రత్తగా వాడాలి.

పదకొండేళ్లుగా పరిగెడుతున్న పురోగతి



మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ 2014కి ముందు నత్తనడక నడిచేది. సరైన విద్య, ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లేకపోయేవి. ఎక్కడ చూసినా అవినీతి, దిగజారిన శాంతిభద్రతలు, నిర్భయ వంటి ఘటనలు, నక్సల్స్ విధ్వంసం, కశ్మీర్‌లో రాళ్ల దాడులు, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విభజన చిచ్చుతో మంటలు. 2025 నాటికిమన దేశం ప్రపంచంలో మూడో అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా మారింది. ఆరోగ్య, సాంకేతిక విద్యలో ప్రపంచస్థాయి ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ వెలిశాయి. పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులు వెల్లువలా వచ్చిపడ్డాయి. అవినీతి తగ్గిపోయింది. దేశవ్యాప్తంగా అద్భుతమైన ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అభివృద్ధి జరిగింది. కశ్మీర్ సమస్య, అయోధ్య సమస్యలు పరిష్కారమయ్యాయి. నక్సల్ ఉద్యమం చివరి దశకు చేరింది. విభజిత ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి దిశగా వేగంగా పయనిస్తున్నది. ఆశల్లేని స్థితి నుంచి జీవం పోసి పరుగులు పెట్టించే శక్తి వల్లనే గత పదకొండేళ్ళలో ఈ మార్పు సాధ్యమైంది. ఆ శక్తి ప్రధానమంత్రి మోదీ నేతృత్వంలోని నేషనల్ డెమోక్రటిక్ అలయన్స్ (ఎన్డీఏ). దేశంలో ఎన్డీఏ పాలనకు 11 ఏళ్లు పూర్తవుతున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 2014–18 మధ్య ఎన్డీఏ పాలనలో పోలవరం ప్రాజెక్టు ఊహించని పురోగతి సాధించింది. 2019 నాటికి పోలవరం పనులు 72 శాతం పూర్తయ్యాయి. దీనికి కారణం డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్. తర్వాత ఐదేళ్ళ వైసీపీ పాలనలో జరిగిన పనులు 3.84శాతం మాత్రమే. ఇప్పుడు గత ఏడాదిలో డబుల్ ఇంజిన్ పాలనలో జరిగిన పనులు 5.93శాతం. ఐదేళ్లలో జరిగిన పనుల కన్నా ఏడాదిలో జరిగింది చాలా ఎక్కువ. ఒక్క పోలవరం మాత్రమే కాదు, డబుల్ ఇంజిన్ పాలనలో అమరావతి నిర్మాణం పరుగులు పెట్టింది. మళ్లీ ఇప్పుడు ఆ వేగం కనిపిస్తోంది. పదకొండేళ్ల మోదీ పాలనలో భారత పురోగతి అంకెల్లో చెప్పుకుంటే ఇంత పురోగమించామా అని మనం ఆశ్చర్యపోతాం. 2014లో భారతదేశ నామినల్ జీడీపీ సుమారు 2.1 ట్రిలియన్ యూఎస్ డాలర్లు. 2025%–%26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో నామినల్ జీడీపీ సుమారు 4.3 ట్రిలియన్ యూఎస్ డాలర్లు. పదకొండేళ్లలో జీడీపీ రెట్టింపు అయింది. జపాన్‌ను అధిగమించి భారతదేశం ప్రపంచంలో నాలుగవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలిచింది. పర్చేసింగ్ పవర్ పారిటీ’ (%ౖౠ%) ఆధారంగా, భారతదేశం ప్రపంచంలో చైనా, అమెరికాల తర్వాత మూడవ స్థానంలో ఉంది. అదే పదకొండేళ్ల కిందట భారత్ స్థానం 20! భారత్ విదేశాంగ విధానం ఎంత బలంగా ఉందో పాకిస్తాన్‌పై ఆపే పదకొండేళ్లుగా పరిగెడుతున్న పురోగతి ంషన్ సిందూర్ నిరూపించింది. పాకిస్థాన్‌కు చైనా, టర్కీ మద్దతు తెలిపాయి. అంతమాత్రానికే ఆ దేశానికి ప్రపంచమంతా అండగా ఉందని మన దేశంలో ఉంటూ మన దేశానికే వ్యతిరేకంగా మాట్లాడేవారు చెబుతూ ఉంటారు. కానీ భారత్ సూపర్ పవర్‌గా ఎదిగితే తమ ఆధిపత్యానికి భంగం కలుగుతుందని భయపడే దేశాలు, మతమౌఢ్యం ఎక్కువగా గల దేశాలు మాత్రమే పాకిస్థాన్‌కు మద్దతు పలికాయి. మిగతా ప్రపంచం అంతా పహల్గాం దాడిని ఖండించింది. ఆపరేషన్ సిందూర్‌ను అభినందించింది. అంతర్జాతీయంగా భారత్ ఇమేజ్ పెరగడానికి ముఖ్య కారణం అంతర్గత అభివృద్ధి. అన్ని రాష్ట్రాలు కలిస్తేనే భారతదేశమనే స్ఫూర్తిని టీమ్ ఇండియాగా భావించిన ప్రధానమంత్రి మోదీ అన్ని రాష్ట్రాలు సమానంగా అభివృద్ధి చెందేలా పదకొండేళ్లుగా సమర్థవంతమైన పాలన అందిస్తున్నారు. ఈ పదకొండేళ్ల కాలంలో దేశంలో ప్రపంచస్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధి చెందాయి. భారత్‌మాల పరియోజన ద్వారా సుమారు 50వేల కిలోమీటర్ల జాతీయ రహదారులు నిర్మించారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా 550 జిల్లా కేంద్రాలను నాలుగు%–%లేన్ హైవేల ద్వారా అనుసంధానించారు. భారతదేశ తీరప్రాంత మౌలిక సదుపాయాల ఆధునీకరణ, కొత్త ఓడరేవుల నిర్మాణం, తీర ఆర్థిక మండళ్ల అభివృద్ధి కోసం లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేశారు. 1,386కి.మీ పొడవైన ఢిల్లీ, ముంబై ఎక్స్‌ప్రెస్ హైవేను లక్ష కోట్లతో పూర్తి చేస్తున్నారు. ముంబై ట్రాన్స్ హార్బర్ లింక్, చినాబ్ బ్రిడ్జి వంటి ఇంజనీరింగ్ అద్భుతాలు ఇందులో ఉన్నాయి. దేశం పురోగతికి అభివృద్ధి ఎంత ముఖ్యమో ప్రజా సంక్షేమం కూడా అంతే ముఖ్యం. ప్రధాన మంత్రి ఆవాస్ యోజన 2025 నాటికి 3 కోట్ల అదనపు ఇళ్లను నిర్మిస్తోంది. 25 కోట్ల మంది పేదలకు గృహభద్రతను అందిస్తుంది. స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్ ద్వారా 2024 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా 10 కోట్లకు పైగా గృహాలకు టాయిలెట్లు నిర్మించారు. ఆయుష్మాన్ భారత్ యోజన ద్వారా 2024 నాటికి 10 కోట్లకు పైగా కుటుంబాలు లబ్ధి పొందాయి. ఆరోగ్య ప్రమాణాలు పెంచుకున్నాయి. ప్రధాన మంత్రి ఉజ్వల యోజన పథకం ద్వారా 2024 నాటికి 10 కోట్లకు పైగా ఎల్‌పీజీ కనెక్షన్‌లు అందించారు. ప్రధాన మంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి ద్వారా 2024 నాటికి 12 కోట్లకు పైగా రైతులకు రూ.2.5లక్షల కోట్లకు పైగా నేరుగా బదిలీ చేశారు. ‘నేషన్ ఫస్ట్’ నినాదంతో దేశాన్ని ప్రపంచం స్థాయి శక్తిగా మార్చే లక్ష్యంతో పాలన సాగిస్తే ఎన్ని అద్భుతాలు చేయవచ్చో ఈ పదకొండేళ్ల ప్రధాని మోదీ పాలనలో ఋజువైంది. ఇదే వేగంతో, దార్శనికతతో ముందుకు సాగితే వచ్చే దశాబ్దంలో భారత్ ప్రపంచాన్ని శాసిస్తుంది.

తెలంగాణ జీవన స్పర్శ బాపు

ఎవరికైనా తల్లిదండ్రులే ఆదర్శం. బిడ్డలకు వారే నిజమైన హీరోలు. హీరోలంటే ‘రీల్’ జీవితంలోని వారు కాదు, ‘రియల్’ జీవితంలోని వారు. ఆ తల్లిదండ్రులు లేని రోజొకటి వస్తుందనే విషయం ఊహకు కూడా రాదు. అకస్మాత్తుగా కన్నవారు దూర మైతే ఆ దుఃఖం ఎంత వేదనాభరితమో ఊహించాల్సిందే. గడ్డం సతీష్ పుస్తకం ‘బాపు’ అలాంటి వేదనాభరిత తలపోత. గడ్డం సతీష్ తండ్రి రామస్వామి తెలంగాణ పల్లె పేద రైతు. తల్లి అజ్జిరవ్వ (వజ్రమ్మ). 30 గుంటల తరిపొలం, 10 గుంటల శెల్క (పెరడి)లో జీవితమంతా ఆ మట్టితోనే బతికిన పేద రైతు. ఆరుగాలం కష్టించి పనిచేసినా ఆ పూటకు ఎల్లదీసుకోవటమే కనాకష్టంగా జీవితాన్ని గడిపిన కష్టజీవి. ఉన్నొక్క బిడ్డ పెండ్లి కోసం తరిపొలాన్ని, కన్న కొడుకు కాలేజీ ఫీజు కోసం ఇంటి పైకప్పుగా ఉన్న రేకులను అమ్మిన కూలి రైతు. ఆయన జీవితాన్ని చెప్పే క్రమంలో తెలంగాణ జీవన సౌందర్యం ఈ పుస్తకం పేజీల నిండా పరుచుకున్నది. ‘బాపు’లో విజువల్ ఫ్రేమ్ లన్నీ రవివర్మ గీసిన అందమైన సహజమైన తెలంగాణ జీవన చిత్రాల వంటివి. ఈ పుస్తకంలో ఉన్న ఇరవై రెండు దృశ్య ఖండికలలో మొదటి మూడు సతీష్ తండ్రి గడ్డం రామస్వామి స్మరణలో రాసినవి కాగా, తర్వాతి ఆరు ఆయనతో ఉన్న ఆవిరవని అనుభవాలు, జ్ఞాపకాలు. సతీష్ రాతలో ఉత్తర తెలం గాణ యాస వన్నెలద్దుకున్నది. తెలంగాణ మట్టి పరిమళం అద్దుకున్న భాష ఎంత అందమైనదో సతీష్ రాసిన ప్రతి వాక్యం లోనూ కనపడుతుంది: “ఎప్పుడు అడ్లమ్మినా లాగోడి కర్సులు, కైకిలోళ్ల కర్సులు అన్నివోను మిగిలేటియి రెండు వేలో, మూడు వేలో. అవిదెచ్చి అజ్జిరవ్వకిస్తే వాటిని ఓరకు వెట్టేది అమ్మ. ఓరకు వెట్టుడంటే బ్యాంకు లాకర్లనో, అల్మార్లనో గాదు. ఇటుకపెల్లల కిందనో, బియ్యం సంచిల్నో.. సందుగుల్నో దాసివెట్టేది. ఇగ ఇంట్ల పైసలుంటే బాపు చేతులుత్తగుండయి. వాటిని నాల్గయిదు సార్లు లెక్కవేడ్తడు. అట్లెందుకు, అన్ని సార్లు లెక్కవెడ్తవే బాపు.. అని నేనోసారి అడిగిన. ‘మీ అయ్య ఊకె లెక్కవెడ్తే పైసలు డబులైతయిరా’ అని అజ్జిరవ్వ పరాష్కమాడుకుంట ఇల్లూడుస్తున్నది. ‘నిజమేనానె బాపు’ అని అడిగిన. ‘దాని మొకం.. అదట్లనే ఒర్రుతది బిడ్డా. మన జేతుల గిన్నిగనం పైసలెప్పుడుంటయిరా, అడ్ల పైసలొచ్చినప్పుడేనాయె! రెండు మూడ్రోజులైతే ఎక్కడియక్కడ గడ్తం. అట్లా గట్టినంక మనకేం ఉంటయి. ఐదార్నెల్లు కట్టవడ్తె అచ్చిన పైసల్ని నాలుగైదు సార్లనన్న లెక్కవెట్టుకోవద్దారా? కట్టాన్ని కండ్ల నిండా సూసుకోవద్దారా కొడుకా?” (‘రేకుల కింద రెక్కలు’) ఆరుగాలం కష్టపడి పంట చేతికొచ్చినంక పెట్టుబడులు, చేసిన అప్పులు పోను ఏమీ మిగలని జీవితాలకు, వడ్లు మార్కెట్‌కు పంపి అమ్మిన తర్వాత వచ్చిన బిల్లు పైసలనే తనివిదీరా లెక్కవెట్టి తుర్తిపడే తెలంగాణ రైతు జీవితాల మురిపాలు, ఆనందాలకు ఇదొక తార్కాణం. తెలంగాణ జన జీవితంలోని కష్టనష్టాలు, కన్నీళ్లు, చిన్న చిన్న ఆనందాలు, పిల్లల మురిపాలు ఒక ఎత్తు అయితే, శ్రమజీవుల జీవనంలోని ప్రజాస్వామికత మరో ఎత్తు. స్త్రీ పురుష సమానత్వం విలువల గురించి సిద్ధాంతాలు, వాద సంవాదాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కానీ, సహజంగానే తెలంగాణ జన జీవితంలో ప్రజాస్వామికత, స్త్రీ పురుష సమానత్వం అడుగడుగునా కనిపిస్తుంది. గడ్డం సతీష్ తండ్రి రామస్వామి, తల్లి అజ్జిరవ్వనే తీసుకుంటే%–% రామస్వామి పొద్దున ఎగిలివారంగనే (అంటే ఉదయం నాలుగున్నర ఐదు గంటలకు) లేసి పొయ్యి అంటివెడ్తడు. కిరసనాయిల్, ఇంకా ఇతర చెత్తా చెదారం లేకుండనే పొయ్య అంటివెట్టుట్ల అతనికి అతనే సాటి. పొయ్యి అంటివెట్టి ఇంటిల్లి పాదికి ఆ పొయ్యి మీద చాయ వెడ్తడు. ఆ తర్వాత అజ్జిరవ్వ లేసి బాసన్లు తోమి పొయ్యి అల్కి, ఇంటిముంగట వాకిలు ఊడుస్తది. అప్పుడు రామస్వామి బోరింగ్ కాన్నుంచి బిందెల నీళ్లు తెచ్చి వాకిట్ల సల్లుతడు. రామస్వామి నీళ్లు జల్లితే అజ్జిరవ్వ ముగ్గులేస్తది. అజ్జిరవ్వ బట్టలుతికితే రామస్వామి ఆరేస్తడు. ఏడెనిమిది గంటలకల్ల ఇంత వండి బిడ్డకు బడికి సద్దిగట్టి, మిగిలింది గిన్నెల వెట్టుకొని, నెత్తిమీద గంప ఎత్తుకొని బాయికాడికి బయల్దేరుతరు. ముంగట రామస్వామి, ఎనుక అజ్జిరవ్వ. రామస్వామి వాడ్కకల్లు ఇంత తాగి సొలుగుకుంట వచ్చినా అజ్జిరవ్వ పరాష్కం ఆడుకుంటనే మొట్టీలు మొత్తినా, రామస్వామి నవ్వుకుంటనే, “ఇగ సాల్ తియ్యే.. ఎగసెక్కాలు. నేను కొంచెం సొల్గిన కనీ.. కిందవడి ఇజ్జత్ కచ్‌రా చేసుకొని ఎచ్చీర్కం కాలె తియ్యే” అని చెప్పుకుంటడు. ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా కలిసి మాట్లాడుకొని ఎల్లదీసుకునే ఉపాయం జేస్తరు. ఆలు మొగలుగా స్త్రీ పురుషుల సహజీవనం ఎంత ప్రజాస్వామికంగా ఉంటదో తెలంగాణ జన జీవితమే తార్కాణం. ఈ ప్రజాస్వామిక జీవనం యాంత్రిక మధ్యతరగతి నగర జీవితాల్లో చూడటం సాధ్యం కాదు. పిల్లలను నాలుగైదేండ్ల నుంచే ప్రత్యేక పడకగదుల్లో బంధించే నవనాగరిక జీవనంలో అమ్మానాన్నల అనురాగ స్పర్శ వారికి అందుతున్నదా? నిజానికి ఇవ్వాళ పిల్లల్లో ఉన్న మానసిక వికారాలకు పునాది ఇక్కడనే ఉన్నదా? ఈ మధ్యన బంధువు పురుడు పోసుకుంటే%–% పరామర్శ కోసం ఓ హాస్పిటల్‌కు పోయిన. పుట్టిన ఒక రోజు పసికందు ఏడుస్తుంటే, ఆపరేషన్ తర్వాత ఇంకా కదల్లేని స్థితిలో ఉన్న తల్లి దగ్గర పడుకోబెడితేనే పాపకు తల్లి స్పర్శ అందుతుందనీ, అప్పుడే పాప ఏడుపు మానుతుందని నర్సులు చెప్పటం విని కదిలిపోయాను. తల్లి స్పర్శ లేకుండా చేయటమే నాగరికత అయితే, అది అనవసరం. ఈ నేపథ్యంలో గడ్డం సతీష్ రాసిన ‘బాపు’ తెలంగాణ తల్లి స్పర్శ.

రైతు లాభంతో కార్పొరేట్లకు నష్టమా

శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ కేంద్ర వ్యవసాయ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖా మంత్రిగా సంవత్సర కాలం పూర్తి చేసుకుంటున్న సందర్భంలో ‘బిజినెస్ స్టాండర్డ్’ అనే ఒక ఆంగ్ల వాణిజ్య పత్రిక ఆయనను ఇంటర్వ్యూ చేసింది. గతంలో మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా సుదీర్ఘ కాలం పని చేసి, వ్యవసాయ రంగం పట్ల విశేష శ్రద్ధ చూపిన వాడిగా, కేంద్రంలో ఆయన హయాంలో రైతాంగానికి మంచి జరుగుతుందని మనం ఆశించడం సహజం. కాగా, ఆయన ఇచ్చిన ఈ ఇంటర్వ్యూను పరిశీలిస్తే ఆయన పని చేస్తూన్న చట్రంలో రైతాంగానికి ఆయనైనా ఎవరైనా పెద్దగా ఒరగ పెట్టగలగింది ఏమీ లేదని అర్థం అవుతుంది. మొదటగా అసలు దేశంలో రైతాంగానికి వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చేందుకు కావల్సింది ఏమిటి? అనేది ప్రశ్న. దీనికి రెండు జవాబులు ఉన్నాయి: ఒకటి వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను పెంచడం ద్వారా రైతు ఆదాయాన్ని పెంచడం. రెండవది%–% వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు కనీస మద్దతు ధరను హామీ చేయడం ద్వారా వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చడం. ?అనేక దశాబ్దాల తర్వాత వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే, హరిత విప్లవం అనంతరం దేశంలో వ్యవసాయ ఉత్పత్తి భారీగా పెరిగినప్పటికీ, వ్యవసాయదారుల స్థితిగతులు మాత్రం రాను రాను దిగజారిపోతున్నాయి. 1970–2015ల మధ్య 45ఏళ్ళ కాలంలో గోధుమలకు కనీస మద్దతు ధర కేవలం 19 రెట్లు మాత్రమే పెరిగింది. కాగా, అదే కాలంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల ఆదాయాలు 120 రెట్లు, కళాశాల ఉపాధ్యాయుల వేతనాలు 150 రెట్లు, పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల ఆదాయాలు 280 రెట్లు పెరిగాయి! అంటే ఇక్కడ, ఉత్పత్తిని పెంచుతూ పోయినా రైతాంగం ఆర్థిక స్థితి మెరుగుపడదని మనకు అర్థం అవుతుంది. ఇందుకే స్వయంగా శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ వ్యవసాయరంగ ‘అనుకూల’ పాలనా కాలంలో కూడా మధ్యప్రదేశ్‌లో రైతాంగ సమస్యలు అపరిష్కృతంగానే ఉండిపోయాయి. వాస్తవానికి శివరాజ్ సింగ్ పాలనా కాలంలో మధ్యప్రదేశ్‌లో వ్యవసాయ రంగం దేశంలో అన్ని రాష్ట్రాల కన్నా అద్భుతమైన ముందడుగు సాధించింది. అక్కడ ఉత్పత్తి విపరీతంగా పెరిగింది. ఉదాహరణకు, ఆ రాష్ట్రంలో 2011%–%12లో 149 లక్షల టన్నులుగా ఉన్న వరి, గోధుమలు, ముతకధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాల ఉత్పత్తి, 2021%–%22 నాటికి 349 లక్షల టన్నులకు, అంటే రెట్టింపుకు పెరిగింది. ఇది, ఆ రాష్ట్ర వ్యవసాయ రంగంలో సగటున 9.12 శాతం వార్షిక వృద్ధి రేటుకు సమానం. ఇంతగా ఉత్పత్తి సాధించినప్పటికీ రైతాంగానికి వ్యవసాయం మాత్రం లాభసాటి కాలేదు. పైగా, ఈ రికార్డు స్థాయి పంటల ఉత్పత్తితో మార్కెట్‌లో సరఫరా భారీగా పెరిగి ధరలు పతనమయ్యాయి. రైతులు రికార్డు స్థాయి పంటలను పండించినా, వర్షాభావ పరిస్థితుల వల్ల పంటలు దెబ్బతిన్నా%–% అంటే, పంట ఉత్పత్తి పెరిగినా, పడిపోయినా%–% అంతిమ ఫలితం మాత్రం రైతు నష్టపోవడమే అన్నది మధ్యప్రదేశ్ రైతాంగానికి అర్థమయింది. అందుకే 2017లో మధ్యప్రదేశ్‌లోని మాందసూర్‌లో రైతాంగం ఆందోళనలకు దిగింది. గిట్టుబాటు ధరల కోసం, వర్షాభావం వల్ల జరిగిన పంట నష్టానికి పరిహారం కోసం ఉద్యమిస్తోన్న రైతాంగంపై కాల్పులు జరిగాయి, ఆరుగురు రైతులు చనిపోయారు. ఫలితంగా, వ్యవసాయ ఉత్పత్తిలో ప్రగతి సాధించినప్పటికీ, మధ్యప్రదేశ్‌లో 2018 ఎన్నికలలో శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ నేతృత్వంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం ఓటమి పాలయ్యింది. ఈ సమస్యల నేపథ్యంలోనే దేశ రైతాంగం కూడా మూడు రైతు చట్టాలకు వ్యతిరేకంగా ఢిల్లీని చుట్టుముట్టి ఆందోళనకు దిగింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రైతాంగానికి క్షమాపణ చెప్పి ఆ మూడు చట్టాలను ఉపసంహరించుకున్నారు. అలాగే కనీస మద్దతు ధర అంశం పైన కమిటీని కూడా ఏర్పరిచారు. అయితే, అనంతంగా సాగుతోన్న చర్చోపచర్చలు, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సుప్రీంకోర్టు సూచనల తర్వాత కూడా, నేటికీ, కనీస మద్దతు ధరకు చట్టబద్ధత కావాలనే రైతాంగ డిమాండ్ అందని ద్రాక్షగానే మిగిలిపోయింది. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వ మొండి వైఖరికి కారణం ఏమిటి? ఇంటర్వ్యూలో ఈ అంశంపై శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ పలుమార్లు జవాబును దాటవేశారు.. వీరు ధరల భారాన్ని భరించలేక తమ యజమానులను అధిక వేతనాల కోసం డిమాండ్ చేస్తారు. అదీ అసలు కథ! అంటే, రైతుకు మద్దతు ధర ఇవ్వటం వల్ల ఉద్యోగులూ, కార్మికులు అధిక వేతనాల కోసం కార్పొరేట్ల మీద ఒత్తిడి తెస్తారు కాబట్టే, కార్పొరేట్లకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది కాబట్టే, ప్రభుత్వం మద్దతు ధరలకు సుముఖంగా లేదు! కార్మికులనూ, ఉద్యోగులనూ సాధ్యమైనంత తక్కువ వేతనాలతో పని చేయించుకోవడం కార్పొరేట్ల స్వభావం. లాభాలను పెంచుకోవడం కోసం వారికి ఇది అవసరం. దీని కోసం నగర ప్రాంతాల్లో నిత్యవసరాల ధరలు సాధ్యమైనంత తక్కువ ఉండటం కూడా వారికి అవసరం. ఇందుకోసమే కార్పొరేట్ అనుకూల ప్రభుత్వాలు రైతు ప్రయోజనాలనూ, ఆర్థిక స్థితిగతులనూ పణంగా పెట్టి, వారి ఉత్పత్తులను తక్కువ ధరకు నగరాలకు తరలిస్తున్నాయి. నేడు అమలు జరుగుతున్న సంస్కరణల సారాంశం ఇదే. గ్రామాలను కొట్టి నగరాలకూ పెట్టడమే! నగరాలకు పెట్టడమంటే అంతిమంగా నగర ప్రాంత కార్పొరేట్లకు దోచిపెట్టడమే! ఈ క్రమంలో గత మూడు దశాబ్దాలుగా రైతాంగానికి వ్యవసాయం నష్టదాయకమై, వారి ఆత్మహత్యలు పెరిగిపోయాయి. అలాగే, గిట్టుబాటు ధరలకు చట్టబద్ధతను ఇచ్చేందుకు ప్రభుత్వాల అయిష్టత వెనుక మరో కారణం కూడా ఉంది. అది నగర ప్రాంతాల్లోని కార్పొరేట్లకు అవసరమైన కార్మికులు, ఉద్యోగుల సరఫరా. వ్యవసాయ రంగంలో బతకడం కష్టమైతేనే రైతు వలసకూలీగా మారి నగర బాట పడతాడు. కార్పొరేట్లకు కావల్సింది ఇదే. నగరాలలో మానవవనరుల సరఫరా అధికంగా ఉండాలి. ఉంటేనే ఉపాధి కోసం పోటీ పెరుగుతుంది. పెరిగితేనే ఉద్యోగులకు ఇచ్చే వేతనాలను తగ్గించే అవకాశం కార్పొరేట్లకు కలుగుతుంది. దీని తాలూకు మరొక కొనసాగింపే %–% ఉపాధి హామీ పథకాన్ని నీరుగార్చివేసే ప్రయత్నం. ఈ పథకం వలన గ్రామాల్లో ఉపాధి పెరిగి నగర ప్రాంతాలకు వలసలు తగ్గుతాయి. దీనివల్ల నగర ప్రాంత కార్పొరేట్లకు కార్మికుల సరఫరాను తగ్గిపోతుంది. శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ వ్యక్తిగతంగా ఎంతటి మానవీయ కోణం కలిగిన వారయినా, రైతాంగానికి మేలు కోరుకునే వారయినా, వాస్తవంలో ఆయన వర్గపరిమితులు, రాజకీయ పరిమితులు దానిని అనుమతించవు. ఇక ఇప్పుడు ఈ ప్రభుత్వాల హయాంలో కనీస మద్దతు ధరకు చట్టబద్ధత అటుంచి, కనీసం అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పంద చర్చలలో దిగుమతి టారిఫ్‌ల తగ్గింపు పేరుతో భారత వ్యవసాయ రంగం పూర్తిగా బలిపీఠం ఎక్కదని ఆశించడం మాత్రమే మనం చేయగలిగింది!

హైబీపీ ఉంటే ఈ లక్షణాలను లైట్ తీసుకోవద్దు గుండెపోటుకు సంకేతం కావచ్చు

అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులలో గుండెపోటు ప్రమాదం ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీ రక్తపోటు మీ వయస్సు కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, గుండెపోటు ఈ ప్రారంభ సంకేతాలను చిన్నవిగా పరిగణించే పొరపాటు చేయకండి.. ఎందుకంటే.. ఇవి ప్రాణాంతకంగా మారవచ్చు.. కావున ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. పపంచవ్యాప్తంగా వణికిస్తోన్న సైలెంట్ కిల్లర్ డిసీజ్.. హైపర్ టెన్షన్.. అదే హైబీపీ (అధిక రక్తపోటు).. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం కోట్లాది మంది ఈ హైపర్‌టెన్షన్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. తలనొప్పి, ఆకస్మిక తలతిరుగుడు, ఊపిరి ఆడకపోవడం లేదా ఛాతీ నొప్పి వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నట్లయితే.. మీరు అధిక రక్తపోటు రోగి అయి ఉండవచ్చు. అయితే, ఈ లక్షణం వేరే వ్యాధి వల్ల కూడా రావచ్చు.. కావున వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. దీనితో పాటు, మీరు ఇంట్లోనే బిపి కొలిచే యంత్రంతో మీ బీపీ (రక్తపోటు) ని కూడా తనిఖీ చేసుకోవచ్చు. సిస్టోలిక్ పీడనం 180 కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా డయాస్టొలిక్ పీడనం 110 లేదా అంతకంటే ఎక్కువకు చేరుకున్నప్పుడు.. హైబిపి నుండి గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. 18 నుంచి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దల రక్తపోటు 120/80%ఎఎ న్స్త్ర% కంటే తక్కువగా ఉండాలి. మీ రక్తపోటు 130/80 %ఎఎ న్స్త్ర% అయితే, జాగ్రత్తగా ఉండండి. ముఖ్యంగా ఈ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

అధిక రక్తపోటు గుండెకు ఎందుకు ప్రమాదకరం?..

బిపి అనేది శరీరంలోని అన్ని భాగాలను చేరుకోవడానికి రక్తం ఉపయోగించే ఒక రకమైన పీడనానికి సంబంధించినది. అటువంటి పరిస్థితిలో, అధిక రక్తపోటు కారణంగా, గుండెకు తగినంత విశ్రాంతి లభించదు. దీని కారణంగా హృదయ స్పందన పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది.. ధమనులు బలహీనపడటం వలన, గుండెపోటు, స్ట్రోక్, గుండె వైఫల్యం వంటి ప్రాణాంతక పరిస్థితులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

బిపి రోగులలో గుండెపోటు లక్షణాలు ఇవే..

ఛాతీ నొప్పి ఛాతీలో భారం %-% బిగుతుగా ఉండటం: గుండెపోటుకు ముందు తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పి అత్యంత సాధారణ లక్షణం. సాధారణంగా ఈ నొప్పి ఛాతీ మధ్యలో లేదా ఎడమ వైపున అనుభూతి చెందుతుంది. ఈ నొప్పి ఛాతీలో భారంగా.. బిగుతుగా అనిపించవచ్చు.

గుండెపోటు నొప్పి ఎక్కడ వస్తుంది?

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం.. మీ చేతులు, మెడ, దవడ, కడుపులో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం అనిపిస్తే, అది గుండెపోటుకు హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు..

ఈ విషయాలను కూడా గుర్తుంచుకోండి.

ఛాతీ నొప్పి ఉన్నా లేకపోయినా, శ్వాస ఆడకపోవడం అనేది గుండెపై ఒత్తిడికి సంకేతం కావచ్చు. దీనితో పాటు, వికారం, తలతిరుగుతున్న భావన కూడా గుండెపోటు లక్షణాలే.. కావున ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

సమ్మర్ లో సాక్సుల నుంచి వచ్చే దర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా

వేసవిలో అధిక చెమట కారణంగా సాక్స్ నుంచి దుర్వాసన రావడం చాలా మందికి సాధారణ సమస్య. అయితే కొన్ని సరళమైన మార్గాలు పాటిస్తే ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కాటన్ సాక్స్ వాడడం, టాల్కమ్ పౌడర్ ఉపయోగించడం, సాక్స్‌ను శుభ్రంగా ఉతికి ఆరబెట్టడం వంటివి మంచి పరిష్కారాలు. వేసవిలో అధిక చెమట వల్ల సాక్స్ నుంచి దుర్వాసన రావడం సాధారణం. దీన్ని నివారించేందుకు కాటన్ లేదా ఉన్నితో చేసిన సాక్స్ వాడాలి. ప్రతి సారి వాడిన తర్వాత సాక్స్ బాగా ఉతికి ఆరబెట్టాలి. లావెండర్ లేదా టీ ట్రీ ఆయిల్ జోడించి ఉతికితే మంచి వాసన వస్తుంది. అలాగే పాదాలను శుభ్రంగా ఉంచటం, టాల్కమ్ పౌడర్ వాడటం కూడా ముఖ్యం. వేసవిలో పిల్లలు సెలవుల వల్ల సాక్స్ అవసరం తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఆఫీస్‌కు వెళ్లే వారు రోజంతా సాక్స్ ధరిస్తారు. ఎక్కువసేపు సాక్స్ వాడటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అందుకే అవకాశం దొరికినప్పుడు బూట్లు తీసి కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వేసవిలో తల నుండి కాళ్లవరకు చెమట ఎక్కువగా వస్తుంది. దీని ప్రభావంతో సాక్స్ తడిగా మారి దుర్వాసన వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో బహిరంగ ప్రదేశాల్లో బూట్లు తీయడం ఇబ్బందిగా అనిపించొచ్చు. సాక్స్ ఉతుకుతుంటే వాటిలో కొన్ని చుక్కల లావెండర్ లేదా టీ ట్రీ ఆయిల్ వేసుకోవచ్చు. వీటి వాసన బాగుంటుంది. యాంటీ బాక్టీరియా లక్షణాలతో పాదాలకు రక్షణ కలుగుతుంది. సాక్స్ కొంటే కాటన్ లేదా ఉన్నితో చేసినవి కొనాలి. ఇవి గాలి ప్రవాహాన్ని అనుమతిస్తాయి. చెమటను పీల్చుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. వేసవి కాలంలో ఇవి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఏ సీజన్ అయినా.. ఒకసారి వాడిన సాక్స్ తిరిగి వాడకూడదు. పాదాలకు ఎక్కువ చెమట పట్టే వారు రోజుకు రెండు జతల సాక్స్ వాడవచ్చు. ఇలా చేస్తే బాక్టీరియా పెరగకుండా ఉంటుంది. ఉతికిన సాక్స్ తడి ఉండకుండా పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి. తడి సాక్స్ వల్ల దుర్వాసనతో పాటు చర్మ సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల వాటిని పూర్తిగా ఆరనిచ్చే వరకు వాడకూడదు. సాక్స్ వేసే ముందు పాదాలను బాగా వాష్ చేసుకొని ఆరనివ్వాలి. ఆపై టాల్కమ్ పౌడర్ వాడాలి. ఇది చెమట తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చెమట వాసన నియంత్రించేందుకు పెర్ఫ్యూమ్ వాడొచ్చు. సాక్స్‌పై కొంత పెర్ఫ్యూమ్ స్ప్రే చేస్తే మంచి వాసన వస్తుంది. దుర్వాసన తగ్గుతుంది. ఇలాంటి చిట్కాలను పాటిస్తే వేసవిలో సాక్స్ దుర్వాసనను సులభంగా నియంత్రించవచ్చు.

ఈ నూనె వాడితే.. గుండెకు చాలా మంచిది

ఈ ఐదు వంట నూనెలు వాడితే గుండె జబ్బులు రావు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మార్కెట్‌లో దొరికే కల్తీ నూనెల వినియోగం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. అందువల్ల నూనె వాడకంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తేనే వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. %జశీశీఎఅఅస్త్ర శీఅశ్రీ%: శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో.. రెండు రకాల కొవ్వులు ఉన్నాయి. అవి.. ఆరోగ్యకర, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు. వీటిలో చెడు కొవ్వులు.. శరీరానికి హాని చేస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ శరీరంలో అధికంగా చేరి.. మనిషిని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ వల్ల కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులతోపాటు ఊబకాయం తదితర సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలున్నాయి. ఒకవేళ శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉందని తెలిస్తే.. ఈ కింది చిట్కాలు ఫాలో అయితే చాలు. వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. అవి ఏటంటే..శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో ఐదు రకాల నూనెలు సహాయపడుతాయి. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడే నూనెలతో మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు.నువ్వుల నూనె: ఈ నూనెలో పొగ శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి టేబుల్ స్పూన్‌లో 5 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వుతోపాటు 2 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటుంది. ఈ నువ్వుల నూనె.. కూరలు చేయడానికి లేకుంటే సలాడ్‌లో తయారీలో ఉపయోగించవచ్చు. కానీ నువ్వుల నూనెలో కొద్ది పాటి వగరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా వంటల్లో వినియోగించడానికి పలువురు సందేహిస్తారు.వేరుశెనగ నూనె: ఈ నూనెలో చాలా పోషకాలుంటాయి. మార్కెట్‌లో ఈ నూనె ధర అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే ఈ నూనెలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సైతం స్వల్పంగా ఉంటాయి. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అంతేకాదు క్యాన్సర్ వ్యాధిని నిరోధించడంలో సైతం సహాయ పడుతుంది.ఈ నూనె వినియోగంతో గుండె పనితీరును మెరుగు పరచుకోవచ్చు. నాడీ వ్యవస్థ మెరుగుపరచడానికి.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయటానికి..రక్తపోటును తగ్గించటానికి.. చర్మాన్ని రక్షించడంలో వేరు శనగ నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.ఆలివ్ ఆయిల్: ఆలివ్ ఆయిల్‌లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. దీనిని ఎక్కువగా సలాడ్‌లు లేదా పాస్తాలో ఉపయోగిస్తారు. ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఒలియోకాంతల్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌తోపాటు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ నూనె రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ (%ూణుూ%) ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఉండే గుండె-ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని మెరుగుపరుస్తుంది.చియా సీడ్ ఆయిల్: ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్, ఇది గుండె ఆరోగ్యకరమైన ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తుంది. చియా విత్తనాలు ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది. బంగారు రంగులో ఉండే నూనెను చియా అంటారు. ఇది తక్కువ ఫ్రైయింగ్, పాస్తా, సలాడ్‌ల తయారీలో వినియోగిస్తే మంచిది. ఇది తక్కువ రుచిని కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో ఫైబర్ స్వల్పంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్‌తోపాటు రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ప్రోత్సహించడంలో దోహదపడుతోంది.అవోకాడో ఆయిల్: అవోకాడో నూనెలో మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా ఒలేయిక్ యాసిడ్, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్‌లను కలిగి ఉంటుంది. అవకాడో ఆయిల్ శరీరం సహజంగా తయారు చేయలేని లుటిన్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి అవోకాడో ఆయిల్‌తో సహా కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే లుటిన్‌ని పొందవచ్చు.

లైట్ తీసుకున్నారో ప్రాణాలే పోతాయ్ 5 ప్రమాదకరమైన కాలేయ వ్యాధులు ఇవే

కాలేయం శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి.. ఇది అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీరంలోని విషాలను తొలగిస్తుంది.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.. రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నియంత్రిస్తుంది.. ప్రోటీన్లను సంశ్లేషణ చేస్తుంది.. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కాలేయం శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి.. ఇది అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీరంలోని విషాలను తొలగిస్తుంది.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.. రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నియంత్రిస్తుంది.. ప్రోటీన్లను సంశ్లేషణ చేస్తుంది.. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ, నిర్విషీకరణ, జీవక్రియలో ప్రధానమైన కాలేయం అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు లేదా దెబ్బతిన్నప్పుడు, ఆరోగ్యం క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది.. అనేక కొత్త వ్యాధులు అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభమవుతుంది.. ఇది జీవితానికి ముప్పు కలిగిస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణాంతకం కూడా కావొచ్చు.. మనం మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే, మనం కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని అన్ని విధాలుగా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. అయితే.. ప్రమాదకరమైన 5 కాలేయ వ్యాధులు ఏమిటి..? ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకోండి..

అత్యంత ప్రమాదకరమైన కాలేయ (లివర్) వ్యాధులు ఇవే..

లివర్ సిర్రోసిస్:

సిర్రోసిస్ అంటే కాలేయ కణజాలంపై విస్తృతమైన మచ్చలు ఏర్పడటం.. దీర్ఘకాలిక మద్యపానం లేదా హెపటైటిస్ వంటి పరిస్థితుల వల్ల కలిగే దీర్ఘకాలిక నష్టం దీనికి కారణం.. ఆరోగ్యకరమైన కణాల స్థానంలో మచ్చ కణజాలం రావడంతో, కాలేయ పనితీరు తగ్గుతుంది.. దీని వలన అలసట, వాపు, కామెర్లు.. అంతర్గత రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దాని అధునాతన దశలలో.. సిర్రోసిస్ కాలేయ వైఫల్యం లేదా కాలేయ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది.

హెపటైటిస్ బి, సి:

హెపటైటిస్ బి, సి ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కాలేయం వాపునకు కారణమవుతాయి.. వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే దీర్ఘకాలిక రూపంలోకి వెళ్ళవచ్చు. దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ బి లేదా సి కాలేయాన్ని సంవత్సరాల తరబడి నిశ్శబ్దంగా దెబ్బతీస్తుంది.. ఇది సిరోసిస్ లేదా కాలేయ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది. ఈ రెండు వైరస్‌లు తల్లి నుండి బిడ్డకు సోకిన రక్తం ద్వారా, అసురక్షిత లైంగిక సంబంధం ద్వారా లేదా ప్రసవ సమయంలో వ్యాపిస్తాయి.

నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ :

నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్.. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే ఆల్కహాల్ తీసుకోకుండా కాలేయంలో అదనపు కొవ్వు పేరుకుపోయినప్పుడు సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు ఊబకాయం, మధుమేహం, సరైన ఆహారం లేకపోవడం. నాన్-ఆల్కహాలిక్ స్టీటోహెపటైటిస్ (%చీూూ౧%) అని పిలువబడే దాని తీవ్రమైన రూపంలో.. ఇది సిరోసిస్, కాలేయ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.

లివర్ క్యాన్సర్:

ఈ వ్యాధిని హెపాటోసెల్యులర్ కార్సినోమా అని కూడా అంటారు. హెపటైటిస్ లేదా సిర్రోసిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఇది తరచుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. కాలేయ క్యాన్సర్ దూకుడుగా ఉంటుంది.. ఆలస్యంగా నిర్ధారణ అయితే, ఆ వ్యక్తి జీవించడం కష్టమవుతుంది. దీని లక్షణాలలో కడుపు నొప్పి, బరువు తగ్గడం, కామెర్లు ఉండవచ్చు.

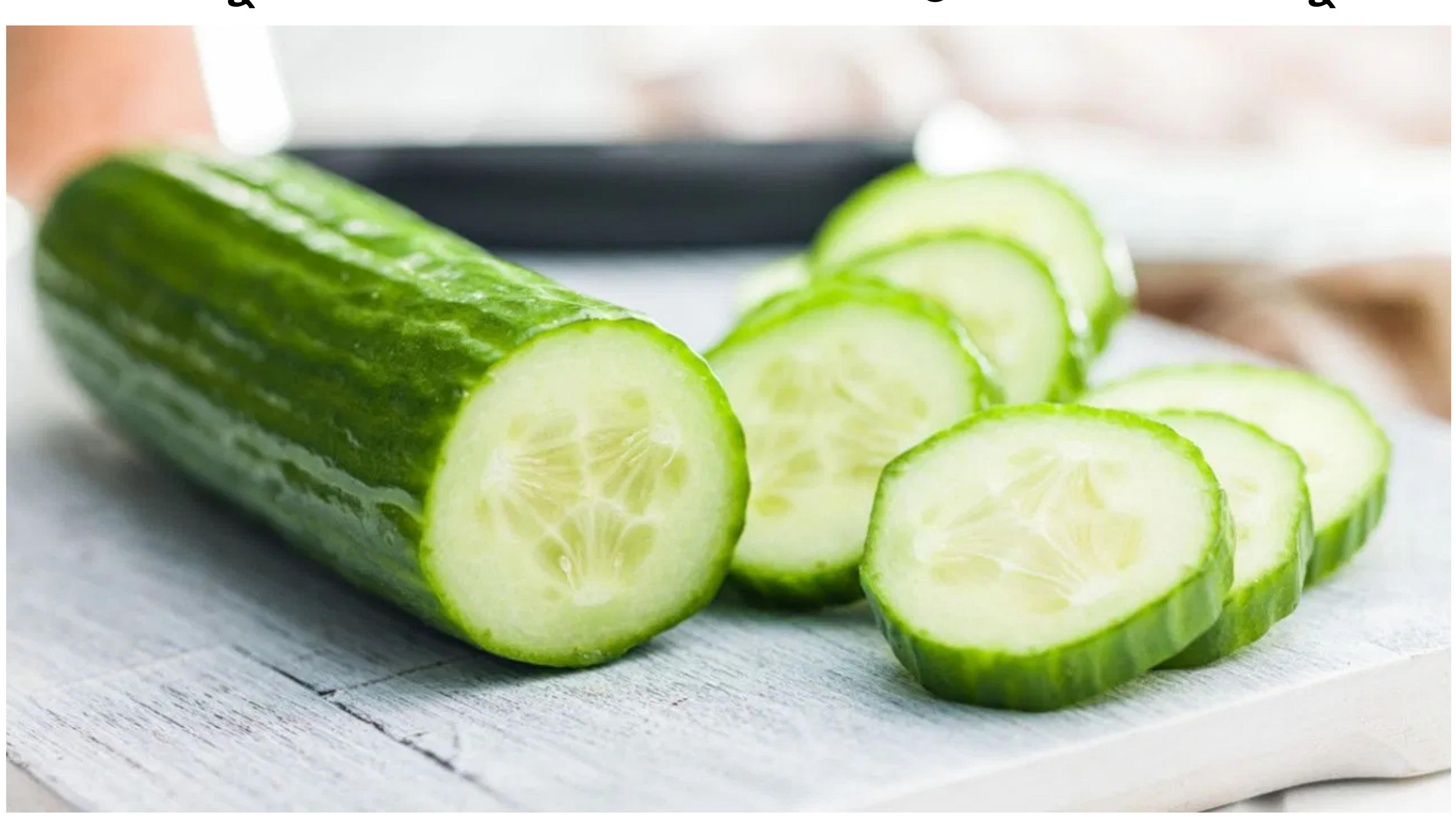
తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం:

తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం.. ఈ పరిస్థితి చాలా అరుదు.. కానీ ఇది ఎవరికైనా జరిగితే, పరిస్థితి తీవ్రంగా మారుతుంది. దీని ఫలితంగా కాలేయ పనితీరు వేగంగా కోల్పోతుంది. ఇది తరచుగా కొన్ని రోజుల్లోనే కనిపిస్తుంది. ఇది మందుల అధిక మోతాదు (పారాసెటమాల్ వంటివి), వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల వల్ల కావచ్చు. మీరు మీ ప్రాణాలను కాపాడుకోవాలనుకుంటే, వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. కాలేయానికి సంబంధించి మీరు ఏదైనా సమస్యతో బాధపడుతుంటే.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.. వారు పరీక్షలను సిఫారసు చేసి.. దానికి తగినట్లు వైద్యం అందిస్తారు.

నాలుగే నాలుగు వారాలు టీకి దూరంగా ఉండి చూడండి శరీరంలో జరిగే మార్పులు ఊహించలేరు

వీటికి దూరంగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువ సేపు హాయిగా నిద్రపోవచ్చని, అలాగే తొందరగా పడుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నాలుగు వారాల పాటు టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉన్నవారు ఎక్కువగా నిద్రపోయినట్లు, అలాగే తొందరగా పడుకున్నట్లు పలు అధ్యయనాలు కూడా వెల్లడించాయి. అంతేకాదు.. మనదేశంలో దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ చాయ్ ప్రియులే అని చెప్పాలి. ఎందుకంటే..దాదాపు అందరూ పొద్దున నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు టీ లాగించేస్తూనే ఉంటారు. ఉదయం నిద్రలేవగానే కప్పు కాఫీ, లేదా టీ కడుపులో పడకపోతే, బండికి ముందుకు సాగని పరిస్థితి చాలా మందికి ఉంటుంది. పని ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి.. బద్ధకాన్ని వదిలించుకోవడానికి చాలా మంది టీ తాగుతుంటారు. తలనొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి కూడా చాలా మంది చాయ్ తాగుతుంటారు. ఏ ఇద్దరు స్నేహితులు కలిసినా కూడా ముందుగా కలిసేది టీ తోనే..అలాంటి టీ తో లాభాలు సరే.. నష్టాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక నెల రోజుల పాటు కాఫీ, టీలను పూర్తిగా తాగడం మానేయడం వల్ల మన శరీరంలో ఊహించని మార్పులు జరుగుతాయని చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం నెలరోజులు టీ తాగకపోతే నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. టీ, కాఫీ అలవాటు మానేసిన వారిలో ముఖ్యంగా ఒక నెల రోజుల పాటు టీ, కాఫీలను తాగడం మానేస్తే నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నవారికి మంచి ఫలితం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. . వీటికి దూరంగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువ సేపు హాయిగా నిద్రపోవచ్చని, అలాగే తొందరగా పడుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నాలుగు వారాల పాటు టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉన్నవారు ఎక్కువగా నిద్రపోయినట్లు, అలాగే తొందరగా పడుకున్నట్లు పలు అధ్యయనాలు కూడా వెల్లడించాయి. అంతేకాదు.. ఒక నెల రోజుల పాటు కాఫీ, టీలను తాగకపోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని చెప్పారు. నెల పాటు టీ తీసుకోకపోవడం ద్వారా రక్తపోటు కంట్రోల్‌లో ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, షుగర్ లెవల్స్ కూడా అదుపులో ఉంటాయని చెప్పారు. టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉన్నవారిలో గతంకంటే చురుకుగా, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటారు. టీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. నెల పాటు టీ తాగకపోతే దంతాల పసుపు సమస్య ఉండదు

రోజుకు ఎన్ని కీర దోసకాయలు తినడం మంచిది నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే



కీరదోసకాయలో మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు కరిగిపోయి.. మూత్ర సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీరదోసలో కాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. శరీర అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 3 కీరదోస తినాలి. ఏదైనా ఎక్కువగా వేసవిలో కీర దోసకాయ తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదనే విషయం మనందరికీ తెలిసిందే.. కీర దోసకాయలు పోషకాలు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు. ఇవి హైడ్రేషన్, ఎముక ఆరోగ్యం, గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, బరువు తగ్గడం, చర్మ ఆరోగ్యం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా కీరదోసకాయను తినటం వల్ల శరీరానికి తేమను అందిస్తూ హైడ్రేషన్‌ను పెంచుతుంది. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడానికి, జీర్ణక్రియ సజావుగా ఉండటానికి, చర్మం ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అయితే, రోజుకు ఎన్ని కీరదోసకాయలో మీకు తెలుసా..? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కీర దోసకాయ శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారికి కీరదోస మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అంతేకాదు డయాబెటిస్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. శరీరంలో చక్కెర నిల్వలను తగ్గించి షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుతుంది. అందువల్ల షుగర్ ఉన్న వారు కీరా తినాలని సూచిస్తున్నారు. కీరదోసలో నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. వేసవిలో కీరదోస తింటే శరీరం చల్లబడుతుంది. కీరదోసకాయలో మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు కరిగిపోయి.. మూత్ర సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీరదోసలో కాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. శరీర అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 3 కీరదోస తినాలి. ఏదైనా ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి కీరదోస తింటే ఆమ్లత్వం లేదా త్రేనుపులు వస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దోసకాయ తినడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.రోజుకు ఎన్ని కీర దోసకాయలు తినడం మంచిది..! నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే. కీరదోసకాయలో మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు కరిగిపోయి.. మూత్ర సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీరదోసలో కాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. శరీర అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 3 కీరదోస తినాలి. ఏదైనా ఎక్కువగా

రోజుకు ఎన్ని కీర దోసకాయలు తినడం మంచిది..! నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..

వేసవిలో కీర దోసకాయ తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదనే విషయం మనందరికీ తెలిసిందే.. కీర దోసకాయలు పోషకాలు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు. ఇవి హైడ్రేషన్, ఎముక ఆరోగ్యం, గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, బరువు తగ్గడం, చర్మ ఆరోగ్యం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా కీరదోసకాయను తినటం వల్ల శరీరానికి తేమను అందిస్తూ హైడ్రేషన్‌ను పెంచుతుంది. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడానికి, జీర్ణక్రియ సజావుగా ఉండటానికి, చర్మం ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అయితే, రోజుకు ఎన్ని కీరదోసకాయలో మీకు తెలుసా..? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కీర దోసకాయ శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారికి కీరదోస మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అంతేకాదు డయాబెటిస్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. శరీరంలో చక్కెర నిల్వలను తగ్గించి షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుతుంది. అందువల్ల షుగర్ ఉన్న వారు కీరా తినాలని సూచిస్తున్నారు. కీరదోసలో నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. వేసవిలో కీరదోస తింటే శరీరం చల్లబడుతుంది. కీరదోసకాయలో మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళు కరిగిపోయి.. మూత్ర సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీరదోసలో కాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. శరీర అవసరాలను బట్టి 2 నుంచి 3 కీరదోస తినాలి. ఏదైనా ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి కీరదోస తింటే ఆమ్లత్వం లేదా త్రేనుపులు వస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దోసకాయ తినడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

'కన్నప్ప' మూవీ హిట్టా? ఫట్టా?

టైటిల్ : కన్నప్ప
నటీనటులు: విష్ణు మంచు, మోహన్ బాబు, మోహన్‌లాల్, ప్రభాస్, అక్షయ్ కుమార్, కాజల్ అగర్వాల్, ప్రీతి ముకుందన్, శరత్ కుమార్, బ్రహ్మానందం తదితరులు
నిర్మాణ సంస్థ: ఏవీఏ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, 24 ఫ్రేమ్స్ ఫ్యాక్టరీ
నిర్మాత: మోహన్ బాబు
కథ: పరుచూరి గోపాల కృష్ణ,ఈశ్వర్ రెడ్డి, జి. నాగేశ్వర రెడ్డి తోట ప్రసాద్
దర్శకత్వం: ముఖేష్ కుమార్ సింగ్
సంగీతం : స్టీఫెన్ దేవస్సీ
సినిమాటోగ్రఫీ: షెల్డన్ చౌ
ఎడిటర్: ఆంథోనీ
విడుదల తేది: జూన్ 27, 2025

కన్నప్ప.. మంచు విష్ణు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా తెరకెక్కింది. ఈ చిత్రంలో ఆయన ప్రధాన పాత్ర పోషించడంతో పాటు కథకుడిగా, నిర్మాతగాను వ్యవహరించారు. మంచు ఫ్యామిలీకి చెందిన మూడు తరాలు ఈ చిత్రంలో నటించారు. అలాగే ప్రభాస్, మోహన్ లాల్, అక్షయ్ కుమార్ లాంటి అగ్ర నటులు కీలక పాత్రలు పోషించడంతో ఈ చిత్రంపై ఆసక్తి పెరిగింది. ఒక టీజర్, ట్రైలర్ వచ్చాక ఈ సినిమాపై ఉన్న నెగెటివిటీ తగ్గిపోయింది. ప్రమోషన్స్ గట్టిగా చేయడంతో హైప్ క్రియేట్ అయింది. భారీ అంచనాల మధ్య నేడు(జూన్ 27) ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం ఎలా ఉందో రివ్యూలో చూద్దాం

కథేంటంటే..

తిన్నడు(మంచు విష్ణు) పరమ నాస్తికుడు. అతని తండ్రి నాథ నాథుడు(శరత్ కుమార్) మాటే అతనికి వేదం. గూడెం ప్రజలకే ఏ కష్టం వచ్చినా ముందుంటాడు. పక్క గూడానికి చెందిన యువరాణి నెమలి(ప్రీతి ముకుందన్)తో ప్రేమలో పడతాడు. ఓసారి గూడెంలో ఉన్న వాయు లింగం కోసం వచ్చిన కాల ముఖుడు (అర్పిత్ రాంకా) సైన్యంతో తిన్నడు యుద్ధం చేస్తాడు. ఈ విషయం కాల ముఖుడికి తెలిసి.. గూడెంపై దండయాత్రకు బయలుదేరుతాడు. అదే సమయంలో ఓ కారణంగా తిన్నడు గూడాన్ని వీడాల్సి వస్తుంది. నెమలితో కలిసి అడవికి వెళ్తాడు. తిన్నడి పరమభక్తురాలైన నెమలి.. దేవుడినే నమ్మని తిన్నడు కలిసి జీవితం ఎలా సాగించారు? వీరి జీవితంలోకి రుద్ర(ప్రభాస్) ఎందుకు వచ్చారు? శివరాత్రి రోజు ఏం జరిగింది? వాయు లింగం కోసం కాల ముఖుడు ఎందుకు వెతుకుతున్నాడు? పరమ నాస్తికుడైన తిన్నడు చివరకు శివుడు పరమ భక్తుడు కన్నప్పగా ఎలా మారాడు? అనేది తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే.

ఎలా ఉందంటే..

కన్నప్ప కథ తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితమే. పరమ నాస్తికుడైన తిన్నడు పరమ భక్తుడిగా ఎలా మారాడు అనేది 50 ఏళ్ల క్రితమే కృష్ణం రాజు 'భక్త కన్నప్ప' చిత్రం ద్వారా కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించారు. అదే కథతో ఇప్పుడు మంచు విష్ణు 'కన్నప్ప' చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దాడు. ఓ భక్తి కథను నాణ్యమైన కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ యాడ్ చేసి నేటి తరానికి నచ్చేలా 'కన్నప్ప' కథను చెప్పాలనుకున్నారు. ఈ విషయంలో మంచు విష్ణుని అభినందించాల్సిందే. అయితే టెక్నికల్‌గా సినిమాలో చాలా లోపాలు ఉన్నాయి. సీజీ వర్క్ పేలవంగా ఉంది. వార్ సీన్స్ కూడా అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయింది. అయితే ఎమోషన్‌ని తెరపై బాగా పండించి ఆ లోపాలను దాచి పెట్టారు. భావోద్వేగ సన్నివేశాలను దర్శకుడు బాగా హ్యాండిల్ చేశాడు.

ముఖ్యంగా చివరి 40 నిమిషాలు సినిమా చాలా ఎమోషనల్‌గా సాగుతూ.. శివ భక్తులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటుంది.

శివుడు గొప్పతనాన్ని పాట రూపంలో వెబుతూ కథను ప్రారంభించాడు దర్శకుడు. ఆ తర్వాత తిన్నడు ఎందుకు నాస్తికుడిగా మారాల్సి వచ్చిందో అర్థవంతంగా చూపించారు. మంచు విష్ణు ఎంట్రీ తర్వాత ఆసక్తి పెరుగుతుంది. యువరాణి నెమలితో ప్రేమలో పడడం.. వీరిద్దరి మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు యూత్‌ని ఆకట్టుకుంటాయి. పాటల పేరుతో భక్తి చిత్రంలోనూ శృంగార రసాన్ని బాగానే పండించారు. కొన్ని చోట్ల ఆ శృంగార రసం మితిమీరిపోయింది కూడా.

ఇక మోహన్ బాబు ఎంట్రీ, మోహన్ లాల్ ఎంట్రీ సీన్స్ అదిరిపోతాయి. అయితే ఫస్టాఫ్‌లో వచ్చే యుద్ధ సన్నివేశాలు మాత్రం అంతగా ఆకట్టుకోలేదనే చెప్పాలి. ఓవరాల్‌గా ఫస్టాఫ్ పర్లేదులే అన్నట్టుగా సాగుతుంది. ఇక సెకండాఫ్‌లో కథను పరుగులు పెడుతుంది. ముఖ్యంగా రుద్రగా ప్రభాస్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన తర్వాత కథనం మరింత ఆసక్తికరంగా సాగుతుంది. ప్రభాస్ కనిపించేది 20 నిమిషాలే అయినా.. ప్రేక్షకులు అలా చూస్తూ ఉండిపోతారు. క్లైమాక్స్‌లో విష్ణు నటన ఆకట్టుకుంటుంది. శివ భక్తులకు చివరి 40 నిమిషాలు అయితే విపరీతంగా నచ్చుతుంది.

ఎవరెలా చేశారంటే..

తిన్నడు అలియాస్ కన్నప్పగా మంచు విష్ణు బాగా నటించాడు. ముఖ్యంగా సెకండాఫ్‌లో విష్ణు నటన అదిరిపోతుంది. ఆయన కెరీర్‌లో బెస్ట్ ఫెర్ఫార్మెన్స్‌గా కన్నప్ప నిలిచిపోతుంది.

గూడెపు యువరాణి, శివుడి పరమ భక్తురాలు నెమలిగా ప్రీతి ముకుందన్ మంచి నటనతో ఆకట్టుకుంది. తెరపై నాజూగ్గానంత అందాలను ప్రదర్శిస్తూనే. నటన పరంగాను మంచి మార్కులే సంపాదించుకుంది. విష్ణు, ప్రీతిల మధ్య కెమిస్ట్రీ బాగా వర్కౌట్ అయింది.

ఇక రుద్రగా ప్రభాస్ తనదైన నటనతో సినిమా స్థాయిని పెంచేశాడు. తెరపై కనిపించేది 20 నిమిషాలే అయినా.. అదే సినిమాకు కీలకంగా మారుతాయి. తిన్నడు, నెమలితో పాటు మహాదేవ శాస్త్రి పాత్రలకు రుద్రకు మధ్య వచ్చే సీన్స్ అదిరిపోతాయి. ఆయన చెప్పే డైలాగ్స్ థియేటర్స్‌లో విజిల్స్ వేయిస్తాయి.

ఇక శివుడికి తనకంటే గొప్ప భక్తుడు లేడని భావించే మహాదేవ శాస్త్రిగా మోహన్‌బాబు తనదైన నటనతో ఆకట్టుకున్నాడు. ఆయన డైలాగ్ డెలివరీ ఆ పాత్రకు హుందాతనం తెచ్చింది. మోహన్‌లాల్ తెరపై కనిపించేది కాసేపే అయినా.. ఆ సన్నివేశాలు ఆకట్టుకుంటాయి. శివుడి పాత్రలో అక్షయ్ కుమార్, పార్వతీదేవి పాత్రలో కాజల్ ఒదిగిపోయారు.

ఇక తిన్నడు తండ్రిగా శరత్‌కుమార్ నటన బాగుంది. కానీ, ఓన్ వాయిస్‌తో చెప్పిన డబ్బింగ్ బాగోలేదు. చిన్నప్పటి తిన్నడుగా నటించిన అర్పాన్.. నటన పరంగా ఓకే కానీ డబ్బింగ్ దారుణంగా ఉంది. తెలుగు పదాలు సరిగా పలకలేకపోయారు. బ్రహ్మానందం, మధుబాల, శివబాలాజీతో పాటు మిగిలిన నటీనటులు తమ పాత్రల పరిధిమేర నటించారు.

సాంకేతికంగా సినిమా బాగుంది. స్టీఫెన్ దేవస్సీ పాటలు పర్వాలేదు కానీ నేపథ్య సంగీతం అంతగా బాగోలేదు. రెగ్యులర్ కమర్షియల్ సినిమాలను గుర్తు చేసేలా బీజీఎం ఉంది. షెల్డన్ చౌ సినిమాటోగ్రఫీ అద్భుతంగా ఉంది. న్యూజిలాండ్ అందాలను తెరపై చక్కగా చూపించారు. ఆర్ట్ డిపార్ట్‌మెంట్ పనితీరు బాగుంది. ఎడిటింగ్ ఓకే. నిర్మాణ విలువలు సినిమా స్థాయికి తగ్గట్లు ఉన్నతంగా ఉన్నాయి.

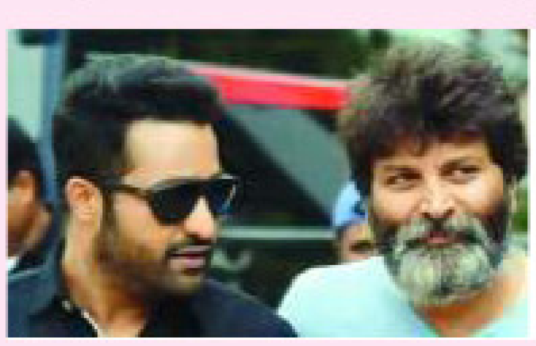
నిధి అగర్వాల్ వింత అలవాటు.. రాత్రిళ్లు అవి చూడాల్సిందేనట!

సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్‌గా ఉండే టాలీవుడ్ హీరోయిన్లలో నిధి అగర్వాల్ ఒకరు. సినిమాలకు సంబంధించిన అప్డేట్స్‌తో పాటు, తన గ్లామరస్ ఫోటోషూట్స్‌తో తరచూ నెట్టింట్లో హల్‌చల్ చేస్తూ ఉంటుంది. అంతేకాక, అభిమానులతో చిటచాట్ చేసి ఇంట్రెస్టింగ్ విషయాలను షేర్ చేయడంలోనూ నిధి ముందుంటుంది. తాజాగా, ప్రతి రోజు రాత్రి తాను చేసే ఒక ఆసక్తికర విషయాన్ని అభిమానులతో పంచుకుంది. రాత్రి సమయంలో నాకు ఒక మర్డర్ మిస్టరీ సినిమా లేదా వెబ్ సిరీస్ చూడడం అలవాటుగా మారింది. కానీ ఇప్పుడు కొత్త కంటెంట్ దొరకడం లేదు. దయచేసి నాకు మంచి మర్డర్ మిస్టరీలు సజెస్ట్ చేయండి. ఏ భాష అయినా సరే! అని నిధి తన ట్వీట్ ద్వారా ఫ్యాన్స్‌ను కోరింది. నిధి ట్వీట్ కు నెటిజన్ల నుంచి ఊహించనంత రెస్పాన్స్ వచ్చిందనే చెప్పాలి. వారి దారా నుండి నాస్త సెజెస్ట్ చూడలోన ఆమెకి లిస్ట్ ఇచ్చారు. రాత్ శ్యామ్, బ్రహ్మాస్త్రమం,ఆవార్య , అజ్ఞాతవాసి సినిమాలు మర్డర్ మిస్టరీల్ అంటూ కామెంట్ చేశారు. ఇక "హరి హర వీరమల్లు" సినిమా ఇప్పటివరకు విడుదల కాకపోవడం కూడా మర్డర్ మిస్టరీ అయిపోయిందని ఓ అభిమాని ఫన్నీగా స్పందించాడు. మరికొందరు "ఆదిపురుష్", "ఫ్యామిలీ స్టార్", "శక్తి", "స్పైడర్", "వరుడు", "భోళా శంకర్" వంటి సినిమాల పేర్లను మర్డర్ మిస్టరీలు అంటూ సజెస్ట్ చేశారు. ఇక మేఘాలయ హనీమూన్ కేసు, తతేశ్వర్ మర్డర్ కేసులాంటివి అసలైన మర్డర్ మిస్టరీలని, వాటి గురించి తెలుసుకోమంటూ కొందరు సలహాలు ఇచ్చారు. ఇస్మార్ట్ శంకర్ చిత్రంతో మంచి క్రేజ్ తెచ్చుకున్న నిధి అగర్వాల్ ప్రస్తుతం పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ నటిస్తున్న హరి హర వీరమల్లు చిత్రంలో కథానాయికగా నటిస్తుంది. అలానే రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కుతున్న ది రాజా సాబ్ సినిమాల్లో కూడా హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ఈ రెండు సినిమాలు పాన్ ఇండియా స్థాయిలో భారీ అంచనాలతో తెరకెక్కుతున్నాయి.హరి హర వీరమల్లు సినిమా జూలై 24, 2025న విడుదలకు సిద్ధమవుతుండగా, ది రాజా సాబ్ మూవీ డిసెంబర్ 5, 2025న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ రెండు సినిమాల తర్వాత తన కెరీర్ మరో మలుపు తిరుగుతుందన్న ఆశాభావం నిధిలో కనిపిస్తోంది.

వారియర్‌గా రష్మిక మందన్నా

2018లో "ఛలో" తో టాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టిన రష్మిక మందన్న ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా హీరోయిన్‌గా సత్తా చాటుతున్నారు. పుష్ప, యానిమల్, ఛావా సినిమాలతో పాటు రీసెంట్‌గా 'కుబేర'తో బాక్సాఫీస్ వద్ద మెప్పించారు. కిల్లర్ లుక్స్‌తో ఇటు యూత్ ఐకాన్‌గా, అటు దర్శక నిర్మాతల బెస్ట్ ఆప్షన్‌గా ఆమె మారిందని చెప్పవచ్చు. వరుస చిత్రాలలో తన అద్భుతమైన నటనతో రష్మిక అగ్ర నటిగా నిలదొక్కుకున్నారు. స్టార్ హీరోయిన్ స్టేటస్ దక్కించుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆమె మరో ఆసక్తికర ప్రాజెక్ట్‌ను అధికారికంగా ప్రకటించారు. త్వరలో 'మైసా' అనే సినిమాతో వస్తున్నట్లు ఒక పోస్టర్‌తో ప్రకటించారు. అందులో రష్మిక భయంకరమైన అవతారంలో కనిపించి సినిమాపై ఆసక్తి పెంచారు. పాన్ ఇండియా రేంజ్‌లో రవీంద్ర పూలే దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాను గతంలో ఎప్పుడూ పోషించని పాత్రతో 'మైసా' కోసం వస్తున్నట్లు రష్మిక చెప్పారు. అభిమానుల కోసం ఎప్పుడూ కూడా కొత్తగా, భిన్నంగా ఉన్న పాత్రతో నేరాలనేది తన ఉద్దేశం అంటూ పేర్కొన్నారు. ఇది ఆరంభం మాత్రమే అంటూ మైసా పోస్టర్‌ను రష్మిక షేర్ చేశారు. ఇప్పటి వరకు రష్మికను శ్రీవల్లి, గీతాంజలిగా చూసిన ప్రేక్షకులు త్వరలో ఒక వారియర్‌గా ఆమెను చూడనున్నారు. భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ మూవీని అన్ ఫార్ములా ఫిల్మ్స్ నిర్మిస్తోంది. మరిన్ని విషయాలు త్వరలో ప్రకటించనున్నారు.

ఎన్టీఆర్- త్రివిక్రమ్ ప్రాజెక్ట్‌పై పెరిగిపోతున్న అంచనాలు



యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ ప్రస్తుతం సినిమాల పరంగా దూసుకుపోతున్నారు. చివరిగా దేవర పార్ట్ 1 చిత్రంతో సందడి చేసిన తారక్, మరి కొద్ది రోజుల్లో వార్ 2 చిత్రంతో పలకరించబోతున్నారు. ఈ సినిమాతో బాలీవుడ్ మార్కెట్‌లో కూడా తన హవా కొనసాగించనున్నారు. హృతిక్ రోషన్‌తో కలిసి చేస్తున్న ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ ఆగస్టు 14న విడుదల కానుండగా, ఫ్యాన్స్ మూవీపై ఓ రేంజ్‌లో ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్ పెట్టుకున్నారు. మరోవైపు తారక్ ..మాస్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ నీల్ దర్శకత్వంలో హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ సినిమా చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాతో మాస్ ట్రీట్ పక్కా రానుందని అంటున్నారు. ఇక జూనియర్ ఎన్టీఆర్.. త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో ఓ భారీ మైథాలజికల్ సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు ఫిల్మ్ నగర్‌లో జోరుగా ప్రచారం నడుస్తుంది. సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ బ్యానర్‌పై అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా రూపొందబోయే ఈ సినిమాకి సంబంధించిన కథపై ఇప్పటికే చర్చలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. నిర్మాత నాగ వంశీ ఇటీవల ఇచ్చిన హింట్ ప్రకారం, ఈ కథ ఓ పౌరాణిక తత్వరూపం అయిన సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఆధారంగా ఉండబోతుందనే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. కుమారస్వామి, కార్తికేయ, మురుగన్ అని పిలిచినా అది ఆ ఒక్క దేవత రూపమే. అయితే త్రివిక్రమ్ ఈ పౌరాణిక అంశాన్ని ఎలా స్క్రీన్ పై ఆవిష్కరించబోతున్నారు? స్కంద పురాణం నుంచి ఎలాంటి సంఘటనలను కథలో మిళితం చేయబోతున్నారు? అన్నది సినీ ప్రేమికుల్లో ఆసక్తిని రేపుతోంది. తారక్ - త్రివిక్రమ్ మూవీ ఈ ఏడాది ప్రారంభమవుతుందనే ఊహాగానాలు వినిపించినా, తాజా సమాచారం ప్రకారం ఇది 2026కి వాయిదా పడే అవకాశం ఉంది. దీంతో తారక్ ప్రశాంత్ నీల్ సినిమా పూర్తి చేస్తే, త్రివిక్రమ్ కూడా విక్టరీ వెంకటేష్ తో ఒక మూవీ పూర్తి చేయనున్నట్లు సమాచారం.తారక్ అంటేనే అన్ని రకాల పాత్రలను అవలీలగా చేయగల సత్తా ఉన్న నటుడు. ముఖ్యంగా పౌరాణిక పాత్రల్లో తన వేషధారణ, డైలాగ్ డెలివరీ తో అదరగొడతాడు. అలాంటి తారక్‌తో త్రివిక్రమ్ చేస్తోన్న ఈ సినిమా అతని కెరీర్‌లో మరో మైలురాయిగా నిలవనుందని విశ్లేషకుల అంచనా. ఈ ప్రాజెక్ట్‌కి సంబంధించిన అధికారిక అప్‌డేట్ ఎప్పుడొస్తుందో అని అభిమానులు ఉత్కంఠగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

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