మరో ఉదయం

TELUGU DAILY & NEWS CHANNEL

సంపుటి : 09 సంచిక : 28 పేజీలు : 08, వెల రూ. 5రూ/ సోమవారం- 21 - జూలై- 2025

జల వివాదాల కమిటీకి అధికారుల పేర్లు పంపండి

సోమవారం నుంచి పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాలు

జులై 21 నుంచి ఆగస్టు 21 వరకు సమావేశాలు

మొత్తం 21 సెషన్ల పాటు సమావేశాలు

పలు కీలక బిల్లులు ప్రవేశపెట్టనున్న ఎన్డీయే సర్కారు

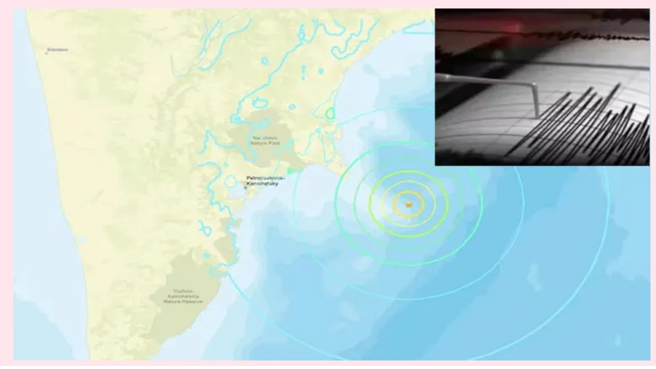
ఢిల్లీ : పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాలు జూలై 21 (సోమవారం) నుంచి ఆగస్టు 21 వరకు జరగనున్నాయి. ఈ సమావేశాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎనిమిది కొత్త బిల్లులను ప్రవేశపెట్టనుంది. మొత్తం 21 సెషన్లు జరగనుండగా, ఆగస్టు 12 నుంచి 18 వరకు రక్షాబంధన్ మరియు స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా విరామం ఉంటుంది. ఈ వర్షాకాల సమావేశాల్లో... ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టనున్న బిల్లుల్లో జాతీయ క్రీడా పాలన బిల్లు, మిగతా..2లో

రష్యాలో భారీ భూకంపం.. సునామీ హెచ్చరికలు

భూకంపం తీవ్రత రిక్టర్ స్కేల్‌పై 7.4గా నమోదు

కమ్చట్కా ద్వీపకల్పానికి సునామీ హెచ్చరికలు జారీ

ముందు జాగ్రత్తగా పౌరులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలి వెళ్లాలని అధికారుల సూచన



ఢిల్లీ: రష్యాలో భారీ భూకంపం సంభవించింది. రష్యా తీరంలో సంభవించిన ఈ భూకంపం తీవ్రత రిక్టర్ స్కేల్‌పై 7.4గా నమోదైనట్లు అధికారులు తెలిపారు. పెట్రోపవ్‌లావ్‌స్కీ-కామ్చాట్కా నగరానికి 144 కిలోమీటర్ల మిగతా..2లో

జాతీయ భాషపై చర్చ వేళ..

- దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ భాషపై తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిన వేళ సీఎం
- మా రాష్ట్రం అందరినీ ఆహ్వానిస్తోందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆసక్తికర ట్వీట్
- తాజాగా తెలంగాణ రైజింగ్-2047 పేరుతో వివిధ భాషల లిపితో కూడిన తెలంగాణ మ్యాప్ ఫోటో నెట్టింట వైరల్‌గా మారింది.
- 'హైదరాబాద్ అందరినీ ఆహ్వానిస్తోంది' అని పోస్టర్ టైటిల్‌తో పాటు తెలంగాణ

హైదరాబాద్: : దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ భాషపై తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిన వేళ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆసక్తికర ట్వీట్ చేశారు. మహారాష్ట్రలో మరాఠీ, కర్ణాటకలో కన్నడ, తమిళనాడులో తమిళం నేర్చుకోవాలని ఆయా ప్రాంతాల్లో ఇతర భాషలు మాట్లాడే వారిపై ఆందోళనకు దిగుతున్న విషయం తెలిసిందే. భాషల మధ్య చర్చలు జరుగుతుండగా తెలంగాణకు భాష, కులం, మతం సంబంధం లేకుండా ఎవరైనా రావొచ్చు అనే సంకేతాలను

దేశానికి జాతీయ భాష అవసరం లేదు

హిందీ భాషా రగడపై కేటీఆర్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

- జైపూర్ లో ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కేటీఆర్
- హిందీ జాతీయ భాష కాదని, దేశంలో అనేక అధికార భాషలున్నాయని వెల్లడి
- హిందీని బలవంతంగా రుద్దుతామంటే కుదరదని స్పష్టీకరణ

హైదరాబాద్: భారతదేశానికి జాతీయ భాష అవసరం లేదని, హిందీని తమపై రుద్దకూడదని కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా హాట్‌టాపిక్‌గా మారిన హిందీ భాషా అంశంపై ఆయన మాట్లాడారు. జైపూర్‌లో జరిగిన టాక్ జర్నలిజం 2025లో భాగంగా జరిగిన చర్చలో భాష విషయంలో గట్టి వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సమావేశంలో కేటీఆర్, విద్యార్థులు అడిగిన ప్రశ్నలకు

తలసీమియా బాధితుల కోసం విశాఖలో రన్..

స్పందించిన సీఎం

- ఎన్టీఆర్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో విశాఖపట్నం వేదికగా నిర్వహించిన తలసీమియా రన్ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడంపై సీఎం చంద్రబాబు స్పందించారు.
- ఎన్టీఆర్ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ ద్వారా తలసీమియా బాధితులకు అండగా నిలవాలనే మా ప్రయత్నానికి ప్రజల నుంచి వస్తున్న స్పందనకు వందనాలు.

అమరావతి, జులై 20: తలసీమియా బాధితుల కోసం ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు అండగా నిలబడుతుంది. ఆ వ్యాధి బాధితుల కోసం శనివారం సాయంత్రం అంటే.. జులై 19వ తేదీ విశాఖపట్నం సాగర తీరంలో తలసీమియా రన్‌ను ఎన్టీఆర్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ నారా భువనేశ్వరి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ రన్‌లో లక్షలాది మంది పాల్గొన్నారు.

రండి.. ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను నిర్మించుకుందాం

- తాజాగా మహేంద్రా గ్రూప్ సంస్థ.. ఒక ప్రకటనను తెలుగులో రూపొందించింది. ఒక్క నిర్ణయం చాలు..
- మీ విధి మీ చేతుల్లో ఉంది. ట్రక్ మార్చండి.
- మీ విధిని వశం చేసుకోండంటూ ఒక యాడ్‌ను తయారు చేసింది.
- ఈ యాడ్‌ను ఆ సంస్థ చైర్మన్ ఆనంద్ మహీంద్రా తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో షేర్ చేశారు.

అమరావతి : ఏ భాషలో అయినా మాట్లాడండి.. ఏ దుస్తులైనా ధరించండి.. ఏ ఆహారమైన తీసుకోండి.. ఒకరి సంస్కృతిని ఒకరు గౌరవించుకుందామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐటీ, విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ స్పష్టం చేశారు. రండి ఆంధ్రప్రదేశ్ నిర్మించుకుందామని ఆయన పిలుపు నిచ్చారు. తన ఎక్స్ ఖాతా వేదికగా మంత్రి నారా లోకేష్ ఆదివారం స్పందించారు.

ఇంతకీ ఏం జరిగిందంటే..

తాజాగా మహేంద్రా గ్రూప్ సంస్థ.. ఒక ప్రకటనను తెలుగులో రూపొందించింది. ఒక్క నిర్ణయం చాలు.. మీ విధి మీ చేతుల్లో ఉంది. ట్రక్ మార్చండి. మీ విధిని వశం చేసుకోండంటూ ఒక యాడ్‌ను తయారు చేసింది.

ఏపీ లిక్కర్ స్కాం: మిథున్ రెడ్డికి ఆగస్టు I వరకు రిమాండ్

- ఏపీ లిక్కర్ స్కాంలో కీలక పరిణామం
- నిన్న మిథున్ రెడ్డిని అరెస్ట్ చేసిన సిట్
- నేడు కోర్టులో హాజరు

ఆంధ్రప్రదేశ్ మద్యం కుంభకోణం కేసులో వైసీపీ ఎంపీ పెద్దిరెడ్డి మిథున్‌రెడ్డిని సిట్ అధికారులు నిన్న అరెస్ట్ చేసిన సం గతి తెలిసిందే. ఈ కేసులో ఆయన ఏ4 నిందితుడిగా ఉన్నారు. దాదాపు 7 గంటల విచారణ అనంతరం శనివారం రాత్రి 8.30 గంటల సమయంలో విజయవాడలోని సిట్ కార్యాలయంలో మిథున్‌రెడ్డిని సిట్ అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు. ఆదివారం ఆయనను విజయవాడ ఏసీబీ కోర్టులో హాజరుపరిచారు. కోర్టు మిథున్‌రెడ్డికి ఆగస్టు 1 వరకు రిమాండ్ విధించింది. కోర్టులో మిథున్ రెడ్డి తరపున న్యాయవాది నాగార్జునరెడ్డి వాదనలు వినిపించగా, సిట్ తరపున కోటేశ్వరరావు వాదనలు వినిపించారు. తాము కస్టడీకి కోరుతున్నందున మిథున్ రెడ్డిని గుంటూరు సబ్ జైలుకు రిమాండ్ కు పంపాలని సిట్ కోరగా, మిథున్ రెడ్డి ఓ ఎంపీ అని, ఆయనకు వై కేటగిరీ భద్రత ఉందని, ఆయనకు నెల్లూరు జిల్లా జైలులో ప్రత్యేక బ్యారక్ కేటాయించాలని న్యాయవాది నాగార్జునరెడ్డి కోరారు. పైగా మిథున్ రెడ్డి

జులై 23 నుంచి 26 వరకు

మోదీ విదేశీ పర్యటన

- జులై 23 నుంచి 24 వరకు బ్రిటన్ లో పర్యటన
- 25, 26 తేదీల్లో మాల్దీవుల్లో పర్యటన
- అంతర్జాతీయ మరియు ప్రాంతీయ అంశాలపై కూడా ఇరు దేశాల నాయకులు చర్చించనున్నారు.

ఢిల్లీ : భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ జులై 23 నుంచి 26 వరకు బ్రిటన్, మాల్దీవుల్లో నాలుగు రోజుల అధికారిక పర్యటనకు వెళ్ళనున్నారు. ఈ పర్యటన ద్వైటనజి పాక్షిక సంబంధాలను బలోపేతం చేయడం, వాణిజ్యం, భద్రత మరియు ప్రాంతీయ సహకారాన్ని పెంపొందించడం లక్ష్యంగా కొనసాగనుంది.

బ్రిటన్ పర్యటన (జులై 23-24)

రష్యాలో భారీ భూకంపం.. సునామీ హెచ్చరికలు

దూరంలో పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. అంతకుముందు దాదాపు గంట వ్యవధిలోనే ఈ ప్రాంతంలో ఐదు భూకంపాలు నమోదైనట్లు యూఎస్‌జీఎస్ తెలిపింది. వీటిలో 7.4 తీవ్రతతో కూడిన భూకంపం వల్ల సునామీ వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు హెచ్చరించింది. దీంతో కమ్చట్కా ద్వీపకల్పానికి పసిఫిక్ సునామీ హెచ్చరికల కేంద్రం సునామీ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. అయితే, ఆస్తినష్టం, ప్రాణనష్టం గురించి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి సమాచారం అందలేదు. ముందు జాగ్రత్తగా పౌరులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలి వెళ్లాల్సిందిగా అధికారులు సూచించారు.

సోమవారం నుంచి పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాలు

భూ-సంపద స్థలాలు, భూపరిరక్షణ మరియు నిర్వహణ బిల్లు, గనులు మరియు ఖనిజాల (అభివృద్ధి మరియు నియంత్రణ) సవరణ బిల్లు, జాతీయ యాంటీ-డోపింగ్ (సవరణ) బిల్లు, మణిపూర్ వస్తు సేవల పన్ను (సవరణ) బిల్లు, జన్ విశ్వాస్ (సవరణ) బిల్లు, భారతీయ నిర్వహణ సంస్థల (సవరణ) బిల్లు, మరియు పన్ను చట్టాల (సవరణ) బిల్లు ఉన్నాయి. అలాగే, ఆదాయపు పన్ను బిల్లు 2025ని కూడా ఈ సమావేశాల్లో ప్రవేశపెట్టనున్నారు. ఈ బిల్లును ఫిబ్రవరిలో సెలెక్ట్ కమిటీకి పంపించారు. బుధవారం ఈ కమిటీ తన నివేదికను స్వీకరించింది. దీనిని సోమవారం లోక్‌సభలో దీనిని సమర్పించే అవకాశం ఉంది. ఇంకా, మణిపూర్‌లో రాష్ట్రపతి పాలనను పొడిగించడానికి మరియు రాష్ట్ర డిమాండ్ ఫర్ గ్రాంట్స్‌ను ఆమోదించడానికి పార్లమెంట్ అనుమతిని కోరనుంది. గోవా రాష్ట్ర శాసనసభ నియోజకవర్గాల్లో షెడ్యూల్డ్ తెగల ప్రాతినిధ్య సర్దుబాటు బిల్లు 2024, వ్యాపార నౌకాయాన బిల్లు 2024, మరియు భారతీయ ఓడరేవుల బిల్లు 2025 వంటి బిల్లులు కూడా లోక్‌సభలో ఆమోదం కోసం పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. ఈ సమావేశాల్లో బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే ప్రభుత్వం మరియు కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని ఇండియా బ్లాక్‌తో సహా ప్రతిపక్షాల మధ్య వాడీవేడిగా సాగనుంది. బీహార్‌లో ఎన్నికల జాబితాల వివాదం, పహల్గామ్ ఉగ్రదాడి, ఆపరేషన్ సిందూర్, భారత్-పాకిస్థాన్ మధ్య యుద్ధ విరమణకు మధ్యవర్తిత్వం చేసినట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన వాదనలు ఈ సమావేశాల్లో చర్చనీయాంశాలుగా ఉండనున్నాయి.

జులై 23 నుంచి 26 వరకు మోదీ విదేశీ పర్యటన

బ్రిటన్ ప్రధానమంత్రి కీర్ స్టార్మర్ ఆహ్వానం మేరకు మోదీ జులై 23-24 తేదీల్లో యూకేను సందర్శిస్తారు. మోదీ యూకేలో పర్యటించడం ఇది నాలుగోసారి. ఈ సందర్శనలో భారత్-యూకే సమగ్ర వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం (సీఎస్‌పీ) పురోగతిని సమీక్షించడంతో పాటు వాణిజ్యం, ఆర్థికం, సాంకేతికత, ఆవిష్కరణలు, రక్షణ, భద్రత, వాతావరణం, ఆరోగ్యం, విద్య మరియు ప్రజల మధ్య సంబంధాలపై చర్చలు జరుగనున్నాయి. అంతర్జాతీయ మరియు ప్రాంతీయ అంశాలపై కూడా ఇరు దేశాల నాయకులు చర్చించనున్నారు. ఈ సందర్శనలో భారత్-యూకే స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం (ఎఫ్‌టీఏ)పై కూడా కీలక చర్చలు జరిగే అవకాశం ఉంది.

మాల్దీవుల పర్యటన (జులై 25-26)

జులై 25-26 తేదీల్లో మాల్దీవుల అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ ముయిజ్జు ఆహ్వానం మేరకు మోదీ ఆ దేశాన్ని సందర్శిస్తారు. మోదీ మాల్దీవుల్లో పర్యటించడం ఇది మూడోసారి. అంతేకాదు, ముయిజ్జు అధ్యక్షుడిగా ఉన్న సమయంలో ఏ దేశాధినేత లేదా ఏ దేశ ప్రధాని మాల్దీవుల్లో పర్యటించడం ఇదే మొదటిసారి. ఈ పర్యటనలో మోదీ, మాల్దీవుల 60వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో 'గౌరవ అతిథి'గా పాల్గొననున్నారు. 2024 అక్టోబరులో ముయిజ్జు భారత్ పర్యటనలో ఆమోదించిన 'భారత్-మాల్దీవ్స్ సమగ్ర ఆర్థిక మరియు సముద్ర భద్రతా భాగస్వామ్యం' అమలు పురోగతిని ఇరు నాయకులు సమీక్షించనున్నారు. ఈ సందర్శన భారత్ 'నైబర్‌హుడ్ ఫస్ట్' (పొరుగు దేశానికి మొదటి ప్రాధాన్యత) విధానం మరియు 'విజన్ మహాసాగర్' కింద మాల్దీవులతో సంబంధాలను బలోపేతం చేయడానికి ఒక ముఖ్యమైన అడుగుగా భావిస్తున్నారు.

దేశానికి జాతీయ భాష అవసరం లేదు

సమాధానమిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఓ విద్యార్థి జాతీయ భాష గురించి అడగగా... హిందీ జాతీయ భాష కాదని, భారతదేశంలో అనేక అధికారిక భాషలు ఉన్నాయని కేటీఆర్ అన్నారు. "ఏ భాష అయినా భావవ్యక్తీకరణకు ఓ సాధనం మాత్రమే. అది ఒక సాంస్కృతిక చిహ్నం. భారత్ లో 20 అధికారిక భాషలు, 300 అనధికార భాషలు ఉన్నాయి. హిందీ మాట్లాడేవారు ఎక్కువ ఉన్నారని హిందీ భాషను మా మీద రుద్దుతామంటే కుదరదు. తెలుగు భాషను జాతీయ భాషగా చేయాలని ప్రతిపాదిస్తే మిగతా ప్రాంతాల వారు ఒప్పుకుంటారా? 70-80 ఏళ్ళు దేశం బాగుంటే, మళ్లీ జాతీయ భాష ఎందుకు?" అని ప్రశ్నించారు. హిందీ భాషకు బడ్జెట్‌లో రూ. 50 కోట్లు కేటాయించి, తెలుగు, బెంగాలీ భాషలకు ఎందుకు నిధులు ఇవ్వలేదని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. ఇతర రాష్ట్రాల ప్రజలపై తెలుగును రుద్దనప్పుడు హిందీని తమపై ఎందుకు రుద్దుతున్నారని ఆయన నిలదీశారు. దేశంలో అత్యధికంగా మాట్లాడే భాష హిందీ అయినప్పటికీ, హిందీ నేర్చుకోవాలా వద్దా అనేది ప్రజలకే వదిలేయాలని, దానిని వారిపై బలవంతంగా రుద్దకూడదని ఆయన అన్నారు.

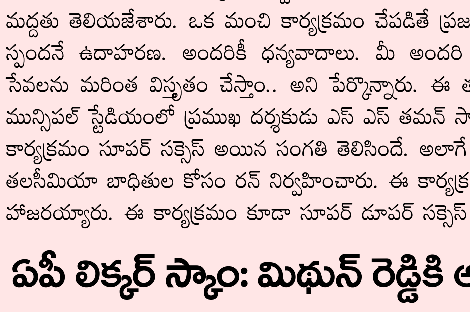
తలసీమియా బాధితుల కోసం విశాఖలో రన్.. స్పందించిన సీఎం

ఈ కార్యక్రమంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు.. తన ఎక్స్ ఖాతా వేదికగా స్పందించారు. ఆయన ఏమన్నారంటే.. ఎన్టీఆర్ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ ద్వారా తలసీమియా బాధితులకు అండగా నిలవాలనే మా ప్రయత్నానికి ప్రజల నుంచి వస్తున్న స్పందనకు వందనాలు. తలసీమియా బాధితుల కోసం విజయవాడలో యుఫోరియా మ్యూజికల్ నైట్ నిర్వహిస్తే వందల మంది ముందుకు వచ్చి ఆర్థిక సాయం చేశారు. ప్రమాదకరమైన ఈ వ్యాధిపై చైతన్యం తెచ్చేందుకు, బాధితులకు అండగా ఉండేందుకు విశాఖ సాగర తీరంలో శనివారం సాయంత్రం నిర్వహించిన తలసీమియా రన్‌కు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున తరలి వచ్చి తమ మద్దతు తెలియజేశారు. ఒక మంచి కార్యక్రమం చేపడితే ప్రజలు ఎంత మద్దతుగా ఉంటారో చెప్పడానికి ఈ స్పందనే ఉదాహరణ. అందరికీ ధన్యవాదాలు. మీ అందరి మద్దతుతో మా ఎన్టీఆర్ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ సేవలను మరింత విస్తృతం చేస్తాం.. అని పేర్కొన్నారు. ఈ తలసీమియా బాధితుల కోసం విజయవాడలోని మున్సిపల్ స్టేడియంలో ప్రముఖ దర్శకుడు ఎస్ ఎస్ తమన్ సారథ్యంలో సంగీత విభావరి నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం సూపర్ సక్సెస్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. అలాగే శనివారం సాయంత్రం విశాఖపట్నంలో సైతం తలసీమియా బాధితుల కోసం రన్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వెయిట్ లిఫ్టర్ కరణం మల్లేశ్వరి సైతం హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమం కూడా సూపర్ డూపర్ సక్సెస్ అయింది.

ఏపీ లిక్కర్ స్కాం: మిథున్ రెడ్డికి ఆగస్టు 1 వరకు రిమాండ్

పార్లమెంటులో ప్యానెల్ స్పీకర్ గా చేశారని, ఆయన అరెస్ట్ పై లోక్ సభ స్పీకర్ కు సమాచారం ఇవ్వాల్సి ఉందని కోర్టుకు తెలిపారు. ఇరువర్గాల వాదనలు విన్న న్యాయస్థానం ఆగస్టు 1 వరకు రిమాండ్ విధించింది. మద్యం కుంభకోణం కేసులో మిథున్‌రెడ్డి ప్రధాన కుట్రదారుల్లో ఒకరని, లిక్కర్ పాలసీ రూపకల్పన, డొల్ల కంపెనీలకు ముడుపుల సరఫరా వంటి అంశాల్లో కీలక పాత్ర పోషించారని సిట్ ఆరోపిస్తోంది. ఈ కేసులో ఇప్పటివరకు 12 మందిని అరెస్ట్ చేసిన సిట్, మిథున్‌రెడ్డితో సహా మొత్తం 40 మంది ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలిపింది. ఈ కుంభకోణం వల్ల రాష్ట్ర ఖజానాకు సుమారు 3,200 కోట్ల రూపాయల నష్టం వాటిల్లినట్లు అంచనా. మిథున్‌రెడ్డి అరెస్ట్‌పై వైసీపీ నాయకులు తీవ్రంగా స్పందిస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రాజకీయ కక్షసాధింపు చర్యల్లో భాగంగా ఈ కేసును సృష్టించారని, వైసీపీ నాయకులను లక్ష్యంగా చేసుకుని తప్పుడు కేసులు బనాయిస్తున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు. అయితే, సిట్ మాత్రం ఈ కేసులో గట్టి ఆధారాలు సేకరించినట్లు పేర్కొంది.

హెచ్-1బీ వీసా ప్రక్రియలో కీలక మార్పులు



హెచ్-1బీ వీసాల ప్రక్రియలో మరో కొత్త అంశం తెర ముందుకు వచ్చింది. వీసా జారీ ప్రక్రియలో ట్రంప్ కార్యవర్గం కీలక మార్పులు చేసేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టింది. ఈ మేరకు డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హోమ్‌ల్యాండ్ సెక్యూరిటీ ఓ ప్రతిపాదనను శ్వేతసౌధంలోని ఇన్ఫర్మేషన్ అండ్ రెగ్యులేటరీ అఫైర్స్ ఫర్ రివ్యూ కార్యాలయానికి పంపింది. హెచ్-1బీ వీసాలు జారీ పరిమితిని ఏటా కాంగ్రెస్ నిర్ణయిస్తుంది. ప్రస్తుతం అది 85,000గా ఉన్నాయి. వీటిలో 20,000 వీసాలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చేసిన వర్కర్ల కోసం రిజర్వు చేశారు. ఎలాంటి పరిమితి లేని వీసాలను విశ్వవిద్యాలయాల్లోని పరిశోధన విభాగాల కోసం జారీ చేస్తారు. ప్రస్తుతం ప్రాసెస్‌ను నిలిపివేసినట్లు శుక్రవారం యూఎస్ సిటిజన్‌షిప్ అండ్ ఇమిగ్రేషన్ సర్వీసెస్ ప్రకటించింది. అందుకు కారణం 2026 వార్షిక పరిమితికి తగినన్ని దరఖాస్తులు రావడం. దీంతో 2026 ఏడాదికి లాటరీ విధానం బహుశా ఉండకపోవచ్చు. లాటరీ విధానంలో వీసా దారులను ఎంపిక చేస్తారు. ఈ ప్రక్రియ తర్వాత ఆయా కంపెనీలు తమకు వచ్చిన వీసాల్లో, అక్టోబర్ నాటికి విధుల్లో చేరాల్సిన కార్మికుల దరఖాస్తులను సమర్పిస్తాయి. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్? ట్రంప్ అధికారంలోకి వచ్చాక సదరు పోస్టుకు ఆఫర్ చేస్తున్న వేతనం ఆధారంగా వీసాలు జారీ చేశారు. కంపెనీలు మరింత మంది ఉన్నత స్థాయి నిపుణులను నియమించుకొనేలా ప్రోత్సహించేందుకు ఈ విధానం అమలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతోపాటు తక్కువ శ్రేణి జీతాలున్న పొజిషన్లలో విదేశీయుల నియామకాలను నియంత్రిచేందుకు ఉపయోగపడింది. నాడు 'బై అమెరికన్, హైర్ అమెరికన్' అనే కార్యక్రమం కింద దీన్ని నిర్వహించారు. 2021లో జో బైడెన్ అధికారంలోకి వచ్చాక దీన్ని పక్కనపెట్టారు. ఇక తాజాగా డీహెచ్‌ఎస్ పంపిన ప్రతిపాదనపై దాదాపు వెయ్యి వరకు పబ్లిక్ కామెంట్లు వచ్చినట్లు బ్లూమ్‌బెర్గ్ రిపోర్ట్ చేసింది. దీని వల్ల హెచ్-1బీ ఉద్యోగులు తక్కువగా అందుబాటులో ఉంటారని తెలిపింది. వాస్తవానికి ఏ కంపెనీకి అనుకూలంగా నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా ఈ లాటరీ విధానాన్ని తీసుకొచ్చారు. కానీ పెద్ద పెద్ద కంపెనీలు అధిక దరఖాస్తులు చేసి ఎక్కువ వీసాలను దక్కించుకొంటున్నాయి. ఈ లాటరీ విధానాన్ని తొలగించాలని ఈ ఏడాది జనవరిలో ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ ప్రొగ్రెస్ అనే మేధోమథన సంస్థ సూచించింది. జీతం, సీనియార్టీ ఆధారంగా వీసాలు జారీ చేస్తే వాటి ఆర్థిక విలువ 88 శాతం పెరుగుతుందని తెలిపింది.

రండి.. ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను నిర్మించుకుందాం

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ యాడ్‌ను ఆ సంస్థ చైర్మన్ ఆనంద్ మహీంద్రా తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో షేర్ చేశారు. అయితే సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్‌గా ఉండే మంత్రి నారా లోకేష్.. ఈ యాడ్‌పై స్పందించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో నిరిష్టమైన విధానాలతో వ్యాపార వాతావరణం అనుకూలంగా ఉందని స్పష్టం చేశారు. దీంతో రాష్ట్రంలో తయారీ యూనిట్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని మహేంద్ర గ్రూప్ సంస్థను ఈ సందర్భంగా మంత్రి నారా లోకేష్ ఆహ్వానించారు. తమ రాష్ట్రంలో.. మీరు పెట్టుబడులు పెట్టాలను కోవడాన్ని తాము చాలా విలువైన అంశంగా పరిగణిస్తున్నామన్నారు. అదీకాక మీ సంస్థ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, రక్షణ, ఏరో స్పేస్ తయారీ రంగాన్ని విస్తరించాలనుకుంటున్నట్లు తాను తెలుసుకున్నాని ఈ సందర్భంగా నారా లోకేష్ వివరించారు. ఇక మీ యాడ్ సైతం తన మనస్సును కట్టిపడేసిందన్నారు. రాష్ట్రంలో మీ వాహనాలకు పెద్ద మార్కెట్

ఉందన్నారు. సన్ రైజ్ స్టేట్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మీ తయారీ సంస్థ ఏర్పాటును తాము పరిగణలోకి తీసుకుంటామన్నారు. మీ బృందానికి ఆతిథ్యం ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను.. అలాగే ఇక్కడ అందుబాటులో ఉన్న సమృద్ధి అవకాశాలను ప్రదర్శించాలనుకుంటున్నానని ఆనంద్ మహేంద్రకు నారా లోకేష్ తెలిపారు. బెంగళూరు ఎయిర్ పోర్ట్ వద్ద ఏరో స్పేస్ పార్క్ ఏర్పాటు చేయాలనే ప్రతిపాదనను కర్ణాటక ప్రభుత్వం విరమించుకుందంటూ ఈ వారం ప్రారంభంలో వార్తలు వెల్లువెత్తాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాన్ని పెట్టుబడులకు గమ్యస్థానంగా మార్చేందుకు ఐటీ, విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ కృషి చేస్తున్నారు. అందులో భాగంగా మంత్రి నారా లోకేష్ స్పందించారు. బెంగళూరులో ఏరో స్పేస్‌లో పెట్టాలనుకున్న పెట్టుబడుదారులకు ఆయన కీలక సూచన చేశారు. మీ కోసం నా వద్ద మంచి ఆలోచన ఉందన్నారు. మీరు ఆంధ్రప్రదేశ్ వైపు ఎందుకు దృష్టి కేంద్రీకరించకూడదని ప్రశ్నించారు. అత్యుత్తమ ప్రోత్సాహకాలతోపాటు వేలాది ఎకరాల భూమిని మీ కేటాయించేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు త్వరలో మిమ్మల్ని కలిసి మాట్లాడాలని ఆశిస్తున్నామన్నారు. ఈ మేరకు మంత్రి నారా లోకేష్ ట్వీట్ చేశారు.

జాతీయ భాషపై చర్చ వేళ..

మొదటి పేజి తరువాయి

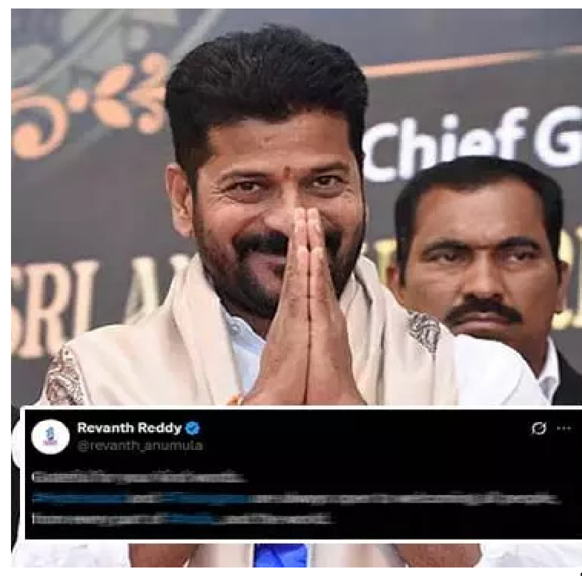
తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇస్తోంది. తాజాగా తెలంగాణ రైజింగ్-2047 పేరుతో వివిధ భాషల లిపితో కూడిన తెలంగాణ మ్యాప్ ఫోటో నెట్టింట వైరల్‌గా మారింది. అందులో తెలుగు హిందీ, ఇంగ్లీష్, ఉర్దూ, తమిళం, కన్నడ, ఫ్రెంచ్, స్పానిష్, జపనీస్ వంటి వివిధ దేశాలలోని భాషలతో 'స్వాగతం' అని రాసి ఉంది. 'హైదరాబాద్ అందరినీ ఆహ్వానిస్తోంది' అని పోస్టర్ టైటిల్‌తో పాటు తెలంగాణ రైజింగ్ - 2047 లోగో, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఫోటోతో పోస్టర్ విడుదల అయింది.

అమ్మానాన్నలను కోల్పోయిన పిల్లలకు అండగా హెల్పింగ్ హాండ్స్

భాష పేరుతో రాజకీయాలు నడుస్తున్న వేళ..

పెట్టుబడులు, వ్యాపారం, జాబ్, చదువు, సెటిల్ అవ్వడానికి, ట్రావెల్ చేయడానికి హైదరాబాద్‌కి రావొచ్చని పోస్టర్‌లో అర్థమవుతుంది. అలాగే 'మీరు ఏ భాష మాట్లాడినా, ఏ దుస్తులు ధరించినా, ఎవరితో నివసిస్తున్నా, మీరు నమ్మే విశ్వాసం ఏదైనా.. కూడా హైదరాబాద్ మిమ్మల్ని స్వాగతిస్తోంది' అని పేర్కొన్నారు. ఈ పోస్టర్ వైరల్ అవ్వడంతో అంకిత్ కుమార్ అవస్థి అనే యూజర్ ఎక్స్ వేదికగా ఫోటోను షేర్ చేస్తూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్‌పై ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు. భాష పేరుతో రాజకీయాలు నడుస్తున్న వేళ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్న చొరవ ఎంతో ఉత్తేజకరమైందని పేర్కొన్నారు.

క్రెడిట్ కార్డును ఎక్కువగా వాడుతున్నారా?.. ఈ విషయం తెలుసుకోకపోతే భారీ నష్టం తప్పదు!



వరల్డ్ వైడ్‌గా స్వాగతం పలుకుతున్నాం..

లేబర్, ట్యాలెంట్ అనేది భాషపై ఆధారపడి ఉండని, ఆర్థిక అభివృద్ధే అవసరమని సీఎం రేవంత్ అర్థం చేసుకున్నారని ట్వీట్‌లో పేర్కొన్నారు. దీనిపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పందించారు. ఎక్స్ వేదికగా ఆ ట్వీట్‌ను రీ ట్వీట్ చేస్తూ ఆసక్తికర పోస్ట్ చేశారు. మొదట అంకిత్ కుమార్ అవస్థి యూజర్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తెలంగాణ, హైదరాబాద్ ఎల్లప్పుడూ దేశమే కాదు ప్రపంచంలోని ప్రతి ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన ప్రజలందరినీ స్వాగతించడానికి సిద్ధంగా ఉందని సీఎం పేర్కొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ట్వీట్‌పై నెటిజన్లు ప్రశంసించారు.

గల్లీలో లొల్లి, ఢిల్లీలో పిల్లి!

ఈ మధ్య యశోద దవాఖానలో పరీక్షలు చేయించుకుని ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న కేసీఆర్‌ను పలకరించడానికి పోయిన. అక్కడ మాజీ మంత్రులు నిరంజన్‌రెడ్డి, శ్రీనివాస్ గౌడ్, సీనియర్ నాయకులు రావుల చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, జైపాల్ యాదవ్, గువ్వల బాలరాజు ఉన్నరు. దాదాపు ఇరవై నిముషాలు వారితో కూర్చున్న. యూరియా కోసం తెలంగాణవ్యాప్తంగా రైతుల ఆందోళన వార్తలు పేపర్లలో వచ్చినయి అంతకుముందు రోజు. వ్యవసాయ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు 'కేంద్రం ఇస్తే, మేము ఇస్తాం' అని వాళ్ల పార్టీ గుర్తు ఎత్తేసిన అంశంబీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న గోదావరి-కృష్ణా నీళ్ల దోపిడీబీ రేవంత్‌రెడ్డి అసమర్థత చర్చకు వచ్చినయి. కేసీఆర్‌కు పనే విశ్రాంతి. ఆస్పత్రిలో ఉన్నప్పుడు కూడా ఆయన ప్రజా సమస్యలపై మీటింగ్ పెట్టిన వార్తలు మనందరం చూసినం కదా! గతం గుర్తు తెచ్చుకుంటూ ఇట్లా అన్నరు ఆయన:"ఇక్కడ మన ప్రభుత్వం ఉన్న సమయంలోనే మధ్యప్రదేశ్‌లో బీజేపీ ప్రభుత్వం ఉండింది. యూరియా కోసం అక్కడ కాల్పులు జరిగినయి. మన దగ్గర సమస్య రావొద్దని కేంద్ర ఎరువులు, రసాయనాల శాఖ మంత్రి అనంతకుమార్ గారికి ఫోన్ చేసిన. 'మీకు ఎంత కావాలో అంత ఇస్తం, రైల్వే ర్యాక్‌ల సమస్య రాకుండా చూసుకోండి' అని అన్నరాయన. ర్యాక్‌ల కేటాయింపు చూసేది మన కోదాడకు చెందిన ఒక అధికారి అని తెలుసుకుని, పిలిపించిన. ఆయనకు ఎదురేగి ఆహ్వానించి, భోజనం పెట్టించి, మన ఎరువుల అవసరం గురించి చెప్పిన. 'మీకు ఎన్ని ర్యాక్‌లు కావాలంటే అన్ని ఇస్తం సార్' అని అన్నడు ఆ అధికారి. అన్నట్లే, సంపూర్ణ సహకారం అందించిండు. మనకు ఎరువులు తక్కువ పడ్డ సందర్భం లేదు. ఇపుడు

చూడండి పరిస్థితి" అన్నరు కేసీఆర్. 'బీజేపీ నాయకుడైన కేంద్ర మంత్రి అనంతకుమార్ మధ్యప్రదేశ్‌లో తమ సొంత పార్టీ ప్రభుత్వానికి ఎందుకు సహకరించలేదో?' అనడిగిన నేను. 'రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, అధికారులు ముందుచూపుతో ప్రజల అవసరాల ప్రాతిపదికగా పనులు చేస్తే, ప్రణాళికలు వేస్తే, సమయానికి ఇండెంట్స్ పెడితే, ఆ ఇండెంట్ ఉంటే, ఎవరైనా దిగివస్తరు. రాష్ట్రంలో అంతా చేతులు ఎత్తేస్తే, కేంద్రానికి ఏమి పట్టింది?' అన్నరు కేసీఆర్ గంభీరంగా! అనంతరం పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు గురించి, బనకచర్ల ఆంధ్రా అఘాయిత్యం-రేవంత్ దాసోహం గురించి చర్చకు వచ్చింది. ఏయే ప్రాజెక్టు ఎన్ని టీఎంసీలు, ఎంత ఆయకట్టు, ఎంత ధాన్యరాశి, ఎన్ని నిధులు, ఎంత పని, ఎక్కడ ఆగినయి.. అన్నీ ఆయనకు కరతలామలకం! తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రతి యేరు పరిచయం ఆయనకు, నోళ్లు తెరిచిన అన్ని బీళ్లు ఆయన గుండెలో ముళ్లు! అలాంటి పాలకుడు కదా కావాలి మనకు! గల్లీలోనూ, ఢిల్లీలోనూ తెలంగాణ ప్రయోజనాల కోసం కొట్లాటలు, వ్యూహాలు, లాబీయింగ్, కార్యాచరణ నిండుగా, మెండుగా ఉన్నవారు కదా సీఎంగా ఉండాలి. మరి ఇప్పటి పాలకుడు? నల్లమల ఏ రాష్ట్రమో తెల్వదుబీ బనకచర్ల పేరూ సరిగ్గా పలకలేదుబీ దేవాదుల ఏ బేసిన్‌లో ఉందో ఎరుకలేదు. ప్రజలంటే అసహనం, వారి పక్షాన నిలబడ్డవారంటే మంట, కెమెరా ఉన్నా లేకపోయినా ఒకే రకపు వాచాలత, గల్లీ అయినా, ఢిల్లీ అయినా ఒకటే తీరు వ్యక్తిత్వం! చంద్రబాబును చూస్తే చాలు రేవంత్‌కు నిలువెల్లా వణుకు. ఆయన మాటలో, చేతలో, నడకలో, నడతలో బాబు పట్ల వీరవిధేయత! మొన్న ఢిల్లీలో చూసినం కదా 'సార్ సార్ ప్లీజ్ ప్లీజ్' అంటూ ప్రాధేయపడటం. వంగి రమ్మంటే, పాకుతూ వచ్చే వారిపట్ల ఎవరికైనా ఎలాంటి భావముంటది? అందుకే రేవంత్‌ను బాబు దిలాసాగా ఆడిస్తున్నరు, కులాసాగా తమ పనులు చక్కబెట్టుకుంటున్నరు!

కర్బన ఉద్గారాలు కట్టడిలో భారత్ ముందడుగు

ఇంధన రంగంలో భారత్ స్థిరంగానే పురో గమిస్తున్నప్పటికీ, ప్రపంచ సగటును మించి విద్యుత్ గిరాకీ పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం వివిధ దశల్లో ఉన్న ప్రాజెక్టులు పూర్తయ్యి ఉత్పత్తి ప్రారంభించినా, 2027 నాటికి దేశం తరచుగా విద్యుత్ కోతలు తప్పని పరిస్థితి ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని 'ఇండియా ఎనర్జీ క్లైమేట్ సెంటర్' హెచ్చరిస్తోంది. 2047 నాటికి జనాభాతో పాటే విద్యుత్ అవసరాలు గణనీయంగా పెరిగి దేశీయ తలసరి విద్యుత్ వినియోగం మూడు వేల కిలోవాట్ అవర్లకు చేరుతుందని అంచనా.

మాకు విద్యార్థులకు చదువు చెప్పే టైం ఇవ్వండి!

2023లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విద్యుత్ డిమాండ్ 2.2 శాతం మేర పెరిగితే భారతదేశంలో అది 7 శాతంగా నమోదైంది. గడచిన పదేళ్లలో దేశీయ విద్యుదుత్పత్తి సామర్థ్యం 305 గిగావాట్స్ నుండి 476 గిగావాట్స్‌కు పెరిగినప్పటికి విద్యుత్ కోతల కారణంగా ప్రతి ఏడాది దేశ జీడీపీలో 1.9శాతం వరకు కోల్పోతున్నాం. శిలాజ ఇంధనాల వాడకంతో వాతావరణ మార్పులు, తీవ్రతరమై విపత్తులు ముంచుకొస్తున్న నేపథ్యంలో కర్బన ఉద్గారాలను కట్టడి చేస్తూనే ఇంధన స్వయం సమృద్ధి సాధించేందుకు భారత్ చేస్తోన్న కృషి ప్రశంసనీయం.

ప్రజా ఉద్యమాలను.. కన్నది పాటలే!

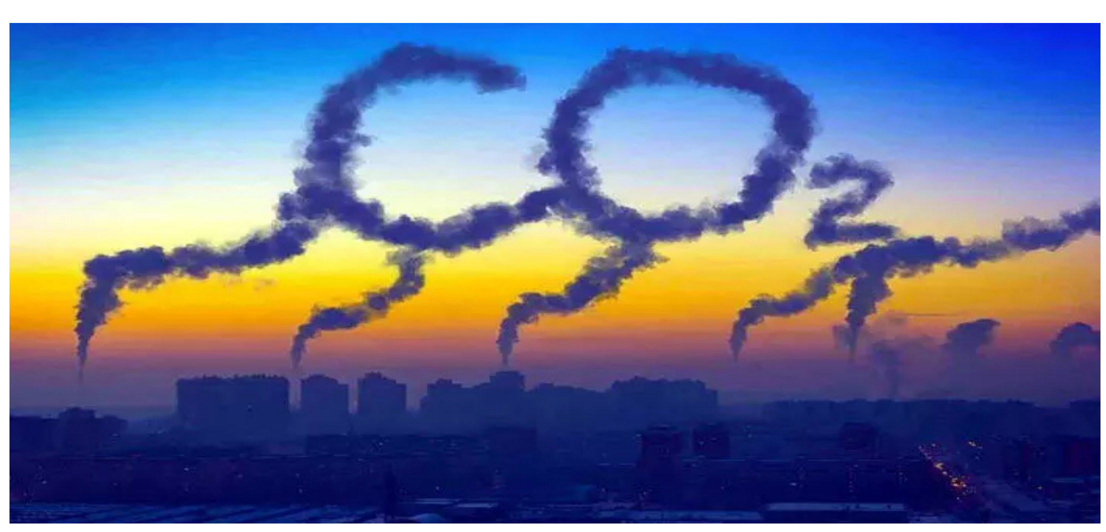
వాతావరణంపై ఈ ఉద్గారాల ప్రభావం..

2005 నాటి కర్బన ఉద్గారాల స్థాయిని 45 శాతం తగ్గిస్తామని, 2030 నాటికి స్థాపిత శక్తి సామర్థ్యంలో శిలాజ ఇంధనాల వాటాను సగానికి తగ్గిస్తామని, 2070 కల్లా కర్బన ఉద్గారాల తటస్థతను (నెట్ జీరో) సాధిస్తామని 2016 అక్టోబర్ 2న పారిస్ వాతావరణ సదస్సులో భారత్ హామీ ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో కర్బన ఉద్గారాలు అత్యధికంగా వెలువరిస్తున్న దేశాలలో భారత్ మూడో స్థానంలో, తలసరి ఉద్గారాల పరంగా 122వ స్థానంలో ఉంది. వరల్డ్ రిసోర్సెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రకారం భారత వార్షిక తలసరి కర్బన ఉద్గారాలు అమెరికా, చైనా, ఈయూలతో పోలిస్తే వరుసగా 7, 3.4, 3 రెట్లు తక్కువ. శిలాజ ఇంధనాలను విడనాడే క్రమంలో పేద, వర్ధమాన దేశాలకు పెద్ద మొత్తంలో అవసరమయ్యే నిధులు, గ్రాంట్లు ఇవ్వడం సంపన్న దేశాల విధి అని పారిస్ తీర్మానం స్పష్టం చేసింది.

- వర్షాలతో అప్రమత్తంగా ఉండండి!

పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు

దేశీయ విద్యుత్ ఉత్పాదనలో 70 శాతం బొగ్గు వినియోగం ద్వారా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తోన్న ఎన్టీపీసీ 53 థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలదే ముఖ్య పాత్ర. ఇందువలన 2018-23 మధ్యలో 4,459 మిలియన్ మెట్రిక్



టన్నులకు పైగా కర్బన ఉద్గారాలు వాతావరణంలోకి వెలువడ్డాయని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. కాబట్టి ప్రభుత్వం థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాల స్థానే పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల ప్రాజెక్టులను ప్రోత్సహించాలి. అలాగే థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలలో బొగ్గు వాడకాన్ని క్రమంగా బయోమాస్ కణికలతో (పెల్లెట్స్) భర్తీ చేయడం ద్వారా పర్యావరణానికి మేలు కలుగుతుంది. దేశంలోని అత్యధిక ప్రాంతాల్లో దాదాపు 300 రోజుల పాటు సూర్యరశ్మి ఉంటున్నందు వల్ల భారీ స్థాయిలో సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తికి అవకాశాలున్నాయని "జాతీయ సౌర విద్యుత్ సంస్థ" పరిశోధనల్లో గుర్తించారు. సాగుకు అనువు కాని బంజరు భూముల్లో సౌర విద్యుదుత్పత్తి చేపట్టడం ద్వారా రైతులకు ఆదాయం దక్కుతుంది. సౌర విద్యుత్ తర్వాత చౌకగా లభ్యమయ్యేది పవన విద్యుత్. జాతీయ పవన శక్తి సంస్థ, ప్రపంచ బ్యాంకు సంయుక్త నివేదిక ప్రకారం సముద్ర తీరాల వద్ద 300 గిగావాట్ల సామర్థ్యంతో, ఇతర ప్రాంతాల్లో 195 గిగావాట్ల సామర్థ్యంతో పవన విద్యుత్ కేంద్రాలను నెలకొల్పే అవకాశం ఉంది.

ఏఐకి అసాధ్యం.. మనిషికి సాధ్యం!

గ్రీన్ హైడ్రోజన్ పెంచేందుకు..

అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు శుద్ధ ఇంధనం వైపు మళ్లు తున్న తరుణంలో భారత్ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ అభివృద్ధిపై దృష్టి సారిస్తోంది. 2030 నాటికి 50 లక్షల టన్నుల గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని సమకూర్చుకోవాలనే లక్ష్యంతో కేంద్రం 'నేషనల్ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ మిషన్' ప్రారంభించింది. సౌర, పవన విద్యుత్ సహాయంతో నీటి నుంచి ఉత్పత్తి చేసే స్వచ్ఛమైన ఇంధనమే గ్రీన్ హైడ్రోజన్. ఈ ప్రక్రియలో ఎలాంటి కర్బన ఉద్గారాలూ వెలువడనందున దీనిని హరిత ఇంధనంగా, భవిష్యత్ ఇంధనంగా భావిస్తున్నారు. రానున్న ఆరేళ్లలో ఈ రంగంలోకి రూ.ఎనిమిది లక్షల కోట్లు పెట్టుబడులు రావడమే గాక లక్ష కోట్ల విలువైన కర్బన ఉద్గారాలను తగ్గించడం, కొత్తగా ఆరు లక్షల ఉద్యోగాలు లభించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అణు విద్యుదుత్పత్తి సాధించాలని..

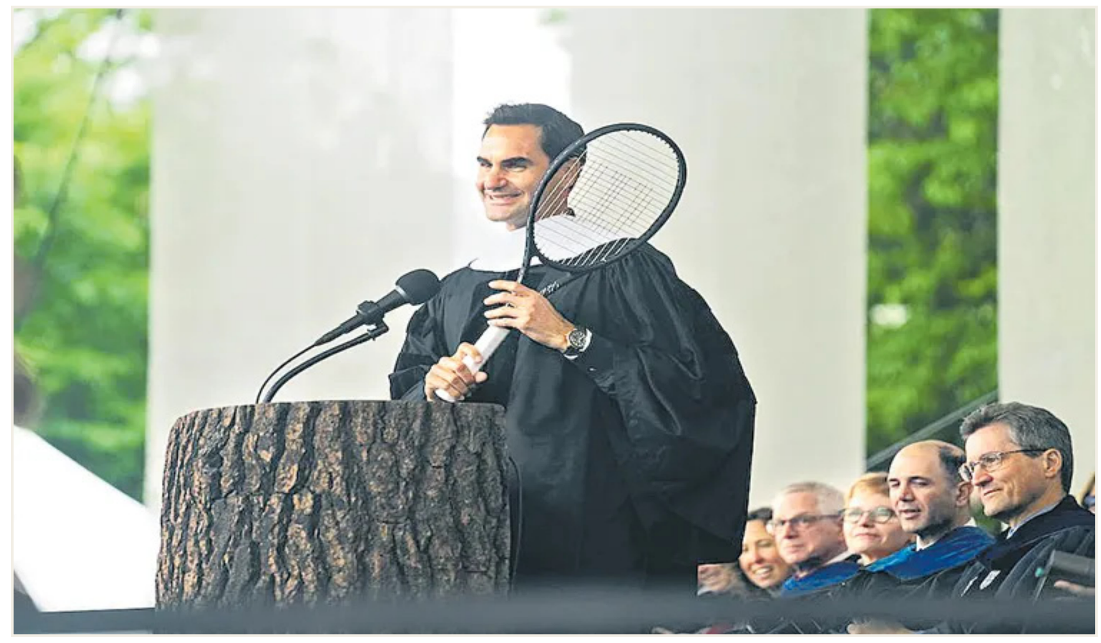
తారాపూర్ అణు విద్యుత్ కేంద్ర స్థాపనతో 1960వ దశకంలోనే భారత్ అణు విద్యుత్ రంగంలోకి అడుగిడినా, అణ్వాయుధాల వ్యాప్తి నిరోధక ఒప్పందం (ఎన్పీటీ) నియంత్రణలు, అణు విద్యుత్ కేంద్రాల స్థాపనకు భారీ పెట్టుబడులు అవసరం కావడం వలన ఈ రంగం విస్తరణ కొనసాగలేదు. 1962 నాటి అణు విద్యుత్ చట్టానికి చేయబోయే సవరణలు ఈ రంగంలో ప్రైవేటు భాగస్వామ్యానికి, విదేశీ పెట్టుబడులు ఆకర్షించడానికి అవకాశం కల్పిస్తాయి. ఇప్పుడు 300 మెగావాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన అధునాతన చిన్న మాడ్యులర్ రియాక్టర్ల (ఎస్.ఎం.ఆర్) వంటి అధునాతన పరిజ్ఞానాన్ని విరివిగా ఉపయోగించడం వలన కాలుష్య రహిత పరిశుద్ధ విద్యుత్ తయారు చేయడమే కాకుండా 2047 నాటికి లక్ష మెగావాట్ల అణు విద్యుదుత్పత్తి సాధించాలనే కేంద్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యాన్ని సాకారం చేయడం సాధ్యపడుతుంది. శిలాజ ఇంధనాల వాడకంతో వాతావరణ మార్పులు, తీవ్రతరమై విపత్తులు ముంచుకొస్తున్న నేపథ్యంలో కర్బన ఉద్గారాలను కట్టడి చేస్తూనే ఇంధన స్వయం సమృద్ధి సాధించేందుకు భారత్ చేస్తోన్న కృషి ప్రశంసనీయం.

సంపాదకీయం

కచ్చాతీవు వలలో భారత జాలరి

తమిళనాట శాసనసభ ఎన్నికలకు సమయం సమీపిస్తున్న కొద్దీ పొదిలో దాచిపెట్టిన ఆయుధాల తుప్పు వదిలించి, మళ్లీ పదునుపెట్టే ప్రక్రియ జోరందుకుంది. వాటిలో కీలకమైనది కచ్చాతీవు దీవి వివాదం. ఎప్పుడో శ్రీలంకకు ధారపోసిన ఆ దీవి%-% భారతీయ, ప్రత్యేకించి తమిళనాడుకు చెందిన మత్స్యకారుల పట్ల మరణశాసనం లిఖిస్తున్న నేపథ్యంలో%-% ఈ సమస్యకొక తార్కిక పరిష్కారం తప్పదన్న దృఢాభిప్రాయం వేళ్లూనుకుంటోంది. బాధ్యత ఎవరిదైనా, బాధితులు సామాన్య జాలర్లే. వలలో నుంచి వారిని విడిపించవలసిందే. కానీ ప్రతిసారీ ఎన్నికల వేళనే ఈ అంశం తెరమీదకు రావడం. తరువాత మరుగునపడిపోవడం పరిపాటైపోయింది. తాజాగా, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ మరోమారు కచ్చాతీవు అస్త్రాన్ని ప్రయోగించారు. కచ్చాతీవును తిరిగి స్వాధీనం చేసుకోవాలంటూ తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎప్పుడో తీర్మానం ఆమోదించినప్పటికీ, కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం ఎంతమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదంటూ బుధవారం విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ విషయంలో నేరుగా జోక్యం చేసుకుని, సమస్య శాశ్వత పరిష్కారానికి కృషి చేయాల్సిందిగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతవరకు బాగానే ఉన్నా, చివరకు వివాదజలాల్లో ఓట్ల వేటగానే ఈ అంశం మిగిలిపోయే అవకాశాలే ఎక్కువ. సంబంధిత పార్టీలు పుష్కలంగా రాజకీయ పంట పండించుకుంటున్న కచ్చాతీవు, వాస్తవంలో నిర్మానుష్య బంజరు దీవి. హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో తిష్టవేసి బలోపేతం అయ్యే దిశలో చైనా దూకుడు, మరోవైపు తమ జలాల్లోకి దూసుకొస్తున్నారంటూ సముద్రంలో వేటకు వెళుతున్న తమిళనాడు జాలర్లను శ్రీలంక తీర రక్షక దళాలు అరెస్టులు చేయడం, వారి మర పడవలను స్వాధీనం చేసుకోవడం నిత్యకృత్యంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో, ఇప్పుడీ దీవి చుట్టూ అల్లుకున్న వివాదం అగ్నిపర్వతమై పేలుతోంది. ఆ రాష్ట్రంలోని... ముఖ్యంగా రామనాథపురం, నాగపట్టణం, తంజావూరు, పుదుకొట్టాయ్‌లకు చెందిన నాలుగువేల మందికి పైగా జాలర్లను శ్రీలంక నేవీ గత పదేళ్లలో అరెస్టు చేసింది. వారికి చెందిన 600కు పైగా బోట్లను స్వాధీనపరచుకుంది. తమిళనాడు జాలర్ల మీద కాల్పులు జరిపిన సందర్భాలు, ఆ కాల్పుల్లో వారు దుర్మరణం పాలైన ఘటనలు ఎన్నో! అందుకే ఇది చిన్న సమస్య ఏమీ కాదు. కచ్చాతీవు దీవిని అప్పనంగా శ్రీలంకకు అప్పగించి, సముద్ర జలాల్లో సరిహద్దు గీతలు గీయడం ద్వారా ఈ సంక్షోభానికి నాటి కాంగ్రెస్%-%డీఎంకే ప్రభుత్వాలు కారణమయ్యాయని, ఈ అరాచకానికి మొత్తం బాధ్యత వాటిదేనని నరేంద్ర మోదీ పలు సందర్భాల్లో ఆరోపించారు. ఆనాటి ఒప్పందాన్ని కాంగ్రెస్ సమర్థిస్తుండగా, అందులో భాగస్వామి అయిన డీఎంకే మాత్రం తమకేమీ తెలియదని, తమ పాపమేదీ లేదని అంటోంది. ఇంతకీ తప్పొప్పులు ఎవరివి? భారత్, శ్రీలంక మధ్య పాక్ జలసంధిలో ఉన్న 285 ఎకరాల చిన్న దీవి ఇది. దీని పొడవు 1.6 కిలోమీటర్లు. వెడల్పు 300 మీటర్లు. ఇది, రామేశ్వరానికి దాదాపు 33 కిలోమీటర్ల ఈశాన్యంలో ఉంది. హిందూ మహాసాగరం మధ్యలో ఉందన్నమాటే కానీ, తాగడానికి గుక్కెడు మంచినీళ్లు కూడా దొరకవు. సెయింట్ ఆంటోనీ చర్చిని మినహాయిస్తే, ఇక్కడ ఎలాంటి నిర్మాణాలూ లేవు. అడపాదడపా పర్యాటకులు వచ్చి పోవడమే తప్ప, ఇది జనావాస ప్రాంతమే కాదు. వార్షికోత్సవం మినహాయిస్తే ఆ చర్చి సైతం ఏడాది పొడవునా దాదాపు మూతపడే ఉంటుంది. 17వ శతాబ్దంలో జాఫ్నా సంస్థానం పరిధిలో ఉన్న ఈ కచ్చాతీవు దీవి, తర్వాతి కాలంలో రామనాథపురంలోని రాజారామనాథ సేతుపతి జమీందార్ చేతుల్లోకి చేరింది. బ్రిటిష్ వారి పాలనలో మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీలో భాగంగా ఉండేది. స్వాతంత్ర్యానంతరం జమీందారీల వ్యవస్థ రద్దు తర్వాత, తమిళనాడు ప్రభుత్వం అధీనంలోకి వచ్చింది. ఈ దీవి ప్రాంతంలో చేపల వేట విషయంలో భారత్, శ్రీలంక 1921 నుంచి తగాదా పడుతూనే ఉన్నాయి. ఇరుగు%-%పొరుగు దేశాలతో సత్సంబంధాలు పెంపొందించుకునే ప్రక్రియలో భాగంగా 1974 జూన్‌లో అప్పటి ప్రధానమంత్రి ఇందిరాగాంధీ, నాటి శ్రీలంక ప్రధాని సిరిమావో బండార నాయకేతో దీనిపై అంగీకారం కుదుర్చుకున్నారు. ఆడమ్స్ బ్రిడ్జి వరకు గల సముద్ర జలాల్లో సరిహద్దు రేఖ గీస్తూ, ఈ దీవి మీద సర్వాధికారాలను శ్రీలంకకు కట్టబెడుతూ ఆనాడు నాయకులు ఇద్దరూ ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశారు. రెండేళ్ల తర్వాత, 1976లో అది అమల్లోకి వచ్చింది. అప్పట్లో తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న డీఎంకే అధినేత కరుణానిధి ఎరుకతోనే ఒప్పందం కుదిరిందని, రాజకీయ కారణాలతో ఆయన దానికి బహిరంగ మద్దతు మాత్రం ప్రకటించలేదని ఐక్యరాజ్యసమితిలో భారత దౌత్యవేత్తగా పనిచేసిన ఆర్. కన్నన్ తన పుస్తకం... 'డీఎంకే ఇయర్స్: అసెంట్, డిసెంట్, సర్వైవల్'లో స్పష్టం చేశారు. అదేమీ తనకు తెలియనట్లే ఇప్పుడు స్టాలిన్ వ్యవహరిస్తుండటం ఆశ్చర్యకరం. ఆనాటి ఒప్పందం ప్రకారం... తమిళనాడుకు చెందిన జాలర్లు చేపల వేట సందర్భంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, వలలను ఆరబెట్టుకోవడానికి మాత్రమే కచ్చాతీవును ఉపయోగించుకోవాలి. సెయింట్ ఆంటోనీ చర్చి కార్యక్రమాల్లో కూడా పాలుపంచుకోవచ్చు. దీవి వద్ద మత్స్య సంపద మీద వారికి ఎలాంటి హక్కూ లేదు. అదంతా శ్రీలంక సర్కారుకు ధారాదత్తం. ఈ నిబంధనలే తమిళనాడు జాలర్ల పాలిట శాపంగా మారాయి. సముద్రంపై గీత, వారి తలరాతనే తిరగరాసింది. వారి జీవనాధారాన్ని చెరిపివేసింది. వేటలో పడి జాలర్లు ఏ మాత్రం ముందుకు వెళ్లినా.. అంతర్జాతీయ జల సరిహద్దుల అతిక్రమణ పేరిట శ్రీలంకలో జైళ్ల పాలవుతున్నారు. పరిస్థితి తీవ్రతను తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా జయలలిత అప్పట్లోనే గ్రహించారు.

ఏదీ 'సునాయాసం' కాదు!



విశ్వ గురు థాంక్యూ! హలో క్లాస్ ఆఫ్ 2024! నేనెంత ఉత్సాహంగా ఉన్నానో మీకెవరికీ తెలియదు. నేనొక కాలేజీ క్యాంపస్‌లో అడుగుపెట్టడం నా జీవితంలో ఇది రెండోసారి. కానీ, మీరు దేన్నో దృష్టిలో పెట్టుకుని నాకు డాక్టరేట్ డిగ్రీ ప్రదానం చేస్తున్నారు. నేనిక్కడ ప్రసంగించడానికి వచ్చాను. కానీ, 'డాక్టర్ రోజర్'గా ఇంటికి తిరిగి వెళతాను. అది నాకు గొప్ప బోనస్ లాంటిది. 'డాక్టర్ రోజర్'. ఇది నేను ఏమాత్రం ఊహించని విజయం! ఇది నాకు కొద్దిగా పరిచయం లేని వాతావరణం. ఇది నేను ఎప్పుడూ చూసే దృశ్యం కాదు... ఈ దుస్తులు కూడా నేను సాధారణంగా వేసుకునేవి కావు. ఈ పొడవాటి గౌను బరువుగా ఉంది. గత 35 ఏళ్ళుగా ఇంచుమించుగా ప్రతి రోజు నేను పొట్టి నిక్కర్లు, టీ షర్టులతోనే గడిపాను.

నాలుగు పదాలే చెప్పగలిగాను!

నేను ఇలాంటి ప్రసంగాలు చేసే వ్యక్తిని కూడా కాను. నేను స్విట్జర్లాండ్ జాతీయ జట్టులో చేరేనాటికి నాకు 17 ఏళ్ళు. అప్పట్లో నేను ఎంతగా కలవరపడ్డానంటే నాలుగు పదాలకు మించి మాట్లాడలేకపోయాను. "ఇక్కడకు రావడం సంతోషంగా ఉంది" అన్నానంతే. ఇప్పుడు ఇక్కడ 25 ఏళ్ళ తర్వాత, నాకు ఇప్పటికీ కొద్ది కలవరంగానే ఉంది. కాకపోతే ఇపుడు మీకు చెప్ప డానికి నా దగ్గర నాలుగు మాటలకు మించి చాలా ఉన్నాయి. ఈ స్థాయికి వచ్చేందుకు మీరెంతో కష్టపడి ఉంటారు. మీరంతా సాధించిన దానిపట్ల నాకెంతో గౌరవం ఉంది. ఎందుకంటే, పూర్తి స్థాయి టెన్నిస్ ఆటగాడిగా మారేందుకు నేను 16వ ఏటనే స్కూలు చదువుకు స్వస్తి చెప్పేశాను. కనుక, నేను కాలేజీలో అడుగు పెట్టింది లేదు. కానీ, నేను ఇటీవలే టెన్నిస్‌లో గ్రాడ్యుయేట్‌నయ్యా. 'రిటైర్' అనే మాట ఉపయోగించాలని నాకు తెలుసు. "రోజర్ ఫెదరర్ టెన్నిస్ నుంచి రిటైర్ అయ్యాడు." రిటైర్ అవడమా? ఆ మాట వినడానికే బాగా లేదు. కాలేజీ నుంచి రిటైర్ అవుతున్నామని మీరు చెప్పలేరు. ఔనా? మీలాగే నేను కూడా ఒక పెద్ద పని పూర్తి చేసి మరో దానికి మరలుతున్నా. మీలాగే నేను కూడా తదుపరి ఏం చేయాలనే ఆలోచనలో ఉన్నా. మీ బాధ నాకు అర్థమవుతోంది. చదువు పూర్తయిందిగా, ఏం చేయబోతున్నావు? అని అందరూ అడ గడం మొదలెడతారు. ఆ మాటకొస్తే, "ఇంక ఇపుడు నువ్వు వృత్తిపరమైన టెన్నిస్ ఆటగాడివి కాదు కదా! ఏం చేయ బోతున్నావు?" అని నన్నూ అడుగుతారు. ఏం చేయాలో నాకూ తెలియదు. తెలియకపోవడమూ మంచిదే. మరి నేను కాలాన్ని ఎలా వెళ్ళబుచ్చుతా? తండ్రిగా పిల్లల్ని స్కూల్లో దింపి రావచ్చు. ఎవరో అపరిచితులతో ఆన్‌లైన్‌లో చదరంగం ఆడవచ్చు. వాక్యూమ్ క్లీనర్‌తో ఇంటిని శుభ్రం చేయ వచ్చు. వాస్తవానికి, టెన్నిస్ పట్టభద్రునిగా జీవితాన్ని నేను ఇష్టపడతున్నా. నేను 2022లో టెన్నిస్‌లో గ్రాడ్యుయేట్‌నయ్యా. మీరు 2024లో పట్టభద్రులవుతున్నారు. ఈ పరిణామ క్రమంలో నేను ఆకళింపు చేసుకున్న కొద్ది పాఠాలను మీతో పంచుకోవా లనుకుంటున్నా. వాటిని మనం టెన్నిస్ పాఠాలు అనుకోవచ్చు.

స్నేహపూరిత ప్రత్యర్థులు: రఫేల్ నదాల్‌తో రోజర్ ఫెదరర్

టెన్నిస్ పాఠాలు

మొదటిది. 'సునాయాసంగా' అనే మాట ఒక భ్రమ! నేను సునాయాసంగా ఆడతానని అంటూంటారు. చాలా సందర్భాల్లో దాన్ని ఒక పొగడ్తగానే చెబుతారు. కానీ, "అతని దేహంపై ఒక్క స్వేద బిందువు కూడా లేదు చూడండి" లాంటి మాటలు వారి నుంచి విన్నప్పుడు నాకు అసహనంగా ఉండేది. సత్యం ఏమంటే, తేలిగ్గా ఆడినట్లు కనిపించడం వెనుక నేను చేసిన కఠోర శ్రమ ఉంది. నన్ను నేను తమాయించుకోవడం నేర్చుకోవడానికి ముందు చాలా ఏళ్ళు కోర్ట్‌లో విసుగు ప్రదర్శించేవాడిని, అనుచితమైన మాటలనేవాడిని, చేతిలో రాకెట్‌ను విసిరేసేవాడిని. కానీ, క్రీడా జీవితం ఆరంభంలోనే, వాటిని సరిదిద్దుకునే అవకాశం లభించింది. ఒకసారి ఇటాలియన్ ఓపెన్‌లో నా ప్రత్యర్థి ఒకరు నా మానసిక క్రమశిక్షణను బాహాటంగానే ప్రశ్నించాడు. "మొదటి రెండు గంటలు రోజర్ గెలుస్తాడనుకుంటారు. ఆ తర్వాత, నేను ఫేవరెట్‌గా మారతాను" అని వ్యాఖ్యానించాడు. మొదట, నాకు ఆ మాటలు అర్థం కాలేదు. తర్వాత, అతని మాటలలోని ఆంతర్యాన్ని గ్రహించాను. మొదటి రెండు గంటలపాటు ప్రతి ఆటగాడు బాగానే ఆడతాడు. శారీరకంగా శక్తితో ఉంటారు. వేగంగా కదులుతారు. రెండు గంటల తర్వాత, కాళ్ళు పీకడం మొదలెడతాయి. మనసు ఏకాగ్రతను కోల్పోతుంది. నేను నేర్చుకోవాల్సింది ఎంతో ఉందని ఆ మాటలతో అర్థం చేసుకున్నా. ఆ దిశగా ప్రయాణం ప్రారంభించి, కోరుకున్న స్థితికి చేరుకున్నా. ఆ క్రమంలో నా తల్లితండ్రులు, కోచ్‌లు, ఫిట్ నెస్ కోచ్ నా ప్రవర్తనను సరిదిద్దుతూ వచ్చారు. నా ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళు కూడా ఆ పని చేస్తున్నారు. ఈ విషయంలో, నాతోటి ఆటగాళ్ళకు నేను ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటాను. డార్ట్‌మౌత్‌లో మీరు దీన్ని మరో విధంగా గమనించి ఉంటారు. తోటి విద్యార్థులు ర్యాంకుల మీద ర్యాంకులు సాధించడాన్ని చూసి శాన్‌బర్న్ లైబ్రరీలో మీరు ఓ మూలన మౌనంగా రోదించి ఉంటారు. నా లాగానే మీరు కూడా 'అప్రయత్నంగా' అనే మాట ఒక భ్రమేనని తెలుసుకుని ఉంటారని భావిస్తున్నా. కేవలం ప్రతిభతోనే నేను ఈ స్థితికి చేరుకోలేదు. ప్రత్యర్థులకన్నా ఎక్కువసేపు, ప్రభావశీలంగా, కఠిన శ్రమకోర్చి ప్రాక్టీసు చేయ బట్టే ఈ స్థితికి చేరా.

నిజంగా గర్వపడే విజయాలు అవే!

మనం నిరాశతో చతికిలపడే సందర్భాలూ ఎదురవుతా యని గుర్తుంచుకోవాలి. వెన్ను, మోకాళ్ళు నొప్పి పుట్టవచ్చు. స్వల్పంగా అనారోగ్యం పాలుకావచ్చు లేదా ముందున్న లక్ష్యం భయపెట్టనూవచ్చు. అయినా, గెలుపొందడానికి మీరొక మార్గాన్ని కనుగొని తీరాలి. అలా సాధించిన విజయాల గురించి మనం గర్వంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మీరు ఉత్తమమైన స్థితిలో ఉన్నప్పుడే కాదు, లేనప్పుడు కూడా విజయాలు సాధించగలరని అవి నిరూపిస్తాయి. ఔను. ప్రతిభ కూడా ఉండి తీరాలి. దానితో పని లేదని చెప్పడానికి నేను ఇక్కడ నుంచో లేదు. కానీ, ప్రతిభ అనే మాటకు విస్తృతమైన నిర్వచనం ఉంది. చాలా సందర్భాలలో, దాన్ని వరంగా చూడకూడదని, వజ్ర సమాన సంకల్పంగా భావించాలని చెప్పదలచుకున్నాను. కానీ, జీవితంలో మాదిరి గానే... టెన్నిస్‌లో కూడా క్రమశిక్షణే ప్రతిభగా పరిణమిస్తుంది. ఓర్పు కూడా అంతే అవసరం. మీపై మీకు నమ్మకం ఉండటం కూడా ప్రతిభే. ఏ ప్రక్రియనైనా సరే స్వాగతించడం, ప్రేమించడం ప్రతిభ కిందకే వస్తుంది. మీ జీవితాన్ని, మిమ్మల్ని నడుపుకోవడం కూడా ప్రతిభ కోవలోకే వస్తుందేమో. కొందరికి పుట్టుకతోనే ఆ లక్షణాలు ఉంటాయి. మిగిలిన అందరూ వాటిని సంతరించుకునే కృషి చేయాలి.

అదొక పాయింట్ అంతే!

రెండవ పాఠం. అదొక పాయింట్ మాత్రమే! మీరు సాధ్యం అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువగానే శ్రమించి ఉంటారు... అయినా పరాజయం పాలయ్యారు. ఈ రోజు మీలో ఒక్కరే డిగ్రీ పొందా రని ఊహించుకుందాం. విజేతకు అభినందనలు తెలుపుదాం. మిగిలిన వెయ్యి మంది మాటేమిటి? తదుపరి విడతలో ఉత్తీర్ణులు కావచ్చు... నేనెప్పుడూ గెలుపొందడానికే ప్రయత్నించానని మీకు తెలుసు. కానీ, నేను ఓడిన సందర్భాలున్నాయి. కొన్నిసార్లు పెద్ద టోర్నమెంట్లలోనే ఓటమి చెందా. వింబుల్డన్ 2008 ఫైనల్స్ వాటిలో ఒకటి. నేను, రఫేల్ నదాల్ తలపడ్డాం. కొందరు దాన్ని చరిత్రలోనే మరపురాని మ్యాచ్‌గా అభివర్ణిస్తారు. రఫా మీద నాకు పూర్తి గౌరవం ఉంది. కానీ, ఆ మ్యాచ్‌లో నేను గెలుపొంది ఉంటే ఇంకా బాగుండేది. వింబుల్డన్‌లో ఓటమిని తేలిగ్గా తీసు కోలేం... ఏ టెన్నిస్ ఆటగాడికైనా వింబుల్డన్‌లో విజయమే సర్వస్వం. నేను 2008లో వరుసగా ఆరవసారి టైటిల్ సాధించేందుకు బరిలోకి దిగా. చరిత్రలో సుస్థిర స్థానం కోసం ఆడుతున్నా. ఆ మ్యాచ్‌లో ఒక్కో పాయింట్ మా ఇద్దరిలో ఎవరెవరికి ఎలా వచ్చిందీ నేను ఇపుడు వివరించబోవడం లేదు. అదంతా చెప్పాలంటే కొన్ని గంటలు పడుతుంది. సరిగ్గా చెప్పాలంటే, ఆ మ్యాచ్ దాదాపు ఐదు గంటలు సాగింది. రఫా రెండు సెట్లు గెలి చాడు. టై%-%బ్రేక్స్‌లో తదుపరి రెండు సెట్లు నేను గెలిచా. ఐదవ సెట్లో ఏడు పాయింట్లతో ఇద్దరం సమ స్థితిలో ఉన్నాం. ఆట చివరి భాగంపై అందరూ ఎందుకు అంత దృష్టి కేంద్రీ కరిస్తారో నాకు అపుడు అర్థమైంది... చివరి నిమిషాల్లో నాకు కళ్ళు బైర్లు కమ్మాయి. గ్రాస్ కోర్టుపై తెల్లని చారలు కూడా మసకగా కనిపించడం మొదలెట్టాయి.

అన్నిసార్లూ గెలవలేము!

ఇపుడు వెనుతిరిగి చూసుకుంటే... ఆ మ్యాచ్‌లో మొదటి పాయింట్ అప్పుడే నేను ఓటమి పాలయ్యాననిపిస్తుంది. 'ఏయ్, నువ్వు ఐదు విడతలుగా గెలుస్తూ వస్తున్న డిఫెండింగ్ చాంపియన్‌వి! పైగా, ఆడుతున్నది గ్రాస్ కోర్టులో. ఇక్కడ ఎలా ఆడాలో నీకు బాగా తెలుసు' అని నా అంతరంగంలో నేను గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి మూడవ సెట్ దాకా సమయం పట్టింది. కానీ, ఆ ధైర్యం చాలా ఆలస్యంగా వచ్చింది. రఫా గెలుపొందాడు. దానికతను అన్ని విధాలా యోగ్యుడే! కొన్ని ఓటములు మిగిలినవాటికన్నా ఎక్కువ బాధిస్తాయి. వరుసగా ఆరవసారి టైటిల్ కోసం పోటీ పడే అవకాశం జీవితంలో మళ్ళీ లభించదని నాకు తెలుసు. వింబుల్డన్‌లో ఓడాను. నంబర్ వన్ ర్యాంకింగ్ కోల్పోయాను. టెన్నిస్‌లో పరిపూర్ణత అనేది అసాధ్యం. నా వృత్తి జీవితంలో నేను ఆడిన 1,526 సింగిల్స్ మ్యాచ్‌లలో దాదాపు 80% గెలుపొందా. కానీ, ఇక్కడ నేను మీకో ప్రశ్న వేయదలచుకున్నా. ఆ మ్యాచ్‌లలో, నేను గెలి చిన పాయింట్ల శాతం ఎంతనుకుంటున్నారు? కేవలం 54%. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, అగ్రశ్రేణి టెన్నిస్ ఆటగాళ్ళు కూడా వారు ఆడిన మ్యాచ్‌ల పాయింట్లలో కేవలం సగంపైన మాత్రమే గెలిచి ఉంటారు. కొంపేం మునిగిపోయింది. అది ఒక పాయింట్ మాత్రమే అని మీకు మీరే నేర్చుకోవాలి. జీవితంలో మీరు ఏ ఆట ఆడినా... కొన్నిసార్లు ఓటమి తప్పదు. అది ఒక పాయింట్, ఒక మ్యాచ్, ఒక సీజన్, ఒక ఉద్యోగం కోల్పోవడం ఏదైనా కావచ్చు. జీవితం అనేక ఎత్తు పల్లాలున్న రోలర్ కోస్టర్. కుంగిపోయినపుడు మీ సామర్థ్యంపై మీకు సందేహాలు ఏర్పడటం సహజం. కానీ, మీ ప్రత్యర్థులకు కూడా వారి సామర్థ్యాలపై వారికి సందేహాలుంటాయని మరచి పోకండి. కానీ, నెగెటివ్ ఎనర్జీ వృథా ఎనర్జీ! ప్రపంచంలో ఉత్తములుగా పరిగణన పొందుతున్నవారు అన్నింటిలోనూ గెలవడం వల్ల అలాంటి హోదా ఏమీ పొందడం లేదు. ఓటమి పాలవుతామనీ, పరాజయాలు పదే పదే వెక్కిరి స్తాయనీ వారికి తెలుసు. వాటిని తట్టుకుని ఎలా నిలబడాలో వారు నేర్చుకుంటారు కాబట్టి గొప్పవారు అనిపించుకుంటారు.

చేస్తున్న పనిని ఆనందించండి!

మూడవ పాఠం. జీవితం కోర్ట్ కన్నా పెద్దది. టెన్నిస్ కోర్ట్ చిన్న ప్రదేశం. నిక్కచ్చిగా చెప్పాలంటే, 2,106 చదరపు టడుగులు. అది సింగిల్స్ మ్యాచ్‌లు ఆడే కోర్ట్ వైశాల్యం. ఒక సత్రం గదికన్నా మరీ పెద్దదిగా ఏమీ ఉండదు. ఆ చిన్న ప్రదేశంలోనే నేను ఎంతో శ్రమించాను. నేర్చుకున్నాను. ఎన్నో మైళ్ళు పరుగెత్తాను. కానీ, ప్రపంచం దానికన్నా చాలా చాలా పెద్దది. టెన్నిస్ లోకి అడుగు పెట్టినప్పుడే, టెన్నిస్ నాకు ప్రపంచాన్ని చూపిస్తుంది కానీ, టెన్నిస్సే ప్రపంచం కాదన్న సంగతి నాకు తెలుసు. టెన్నిస్ నుంచి నిష్క్రమించగానే నేను మాజీ టెన్నిస్ క్రీడాకారుడిని అయి పోయా. కానీ, మీరు దేనికీ మాజీలు కాదు. మీరు భవిష్యత్ రికార్డు బ్రేకర్లు. ప్రపంచ యాత్రికులు. భవిష్యత్ కార్యకర్తలు. దాతలు. విజేతలు, నాయకులు. ఈ గౌరవ డిగ్రీ ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు. మీ విజయో త్సవంలో నాకూ భాగం కల్పించినందుకు కృతజ్ఞతలు. మీలో ప్రతి ఒక్కరి తదుపరి భవిష్యత్ కార్యాచరణ ఏమిటో చూడాలని నాకు ఉత్సాహంగా ఉంది. మీరు ఏ రంగాన్ని ఎంచుకున్నా, మీ శక్తి మేరకు ప్రతిభను ప్రదర్శించండి. మీకు నచ్చిన రీతిలో ఆడండి. స్వేచ్ఛగా ఆడండి. అన్నింటిని ప్రయత్నించి చూడండి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా, పరస్పరం దయ కలిగి ఉండండి. చేస్తున్న పనిని ఆనందించండి. క్లాస్ ఆఫ్ 2024కి మరోసారి అభినందనలు.

గల్లీ అయినా, ఢిల్లీ అయినా ఒకటే తీరు వ్యక్తిత్వం!

ఈ మధ్య యశోద దవాఖానలో పరీక్షలు చేయించుకుని ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న కేసీఆర్‌ను పలకరించడానికి పోయిన. అక్కడ మాజీ మంత్రులు నిరంజన్‌రెడ్డి, శ్రీనివాస్ గౌడ్, సీనియర్ నాయకులు రావుల చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, జైపాల్ యాదవ్, గువ్వల బాలరాజు ఉన్నరు. దాదాపు ఇరవై నిముషాలు వారితో కూర్చున్న. యూరియా కోసం తెలంగాణవ్యాప్తంగా రైతుల ఆందోళన వార్తలు పేపర్లలో వచ్చినయి అంతకుముందు రోజు. వ్యవసాయ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు 'కేంద్రం ఇస్తే, మేము ఇస్తాం' అని వాళ్ల పార్టీ గుర్తు ఎత్తేసిన అంశంబీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న గోదావరి-కృష్ణా నీళ్ల దోపిడీబీ రేవంత్‌రెడ్డి అసమర్థత చర్చకు వచ్చినయి. కేసీఆర్‌కు పనే విశ్రాంతి. ఆస్పత్రిలో ఉన్నప్పుడు కూడా ఆయన ప్రజా సమస్యలపై మీటింగ్ పెట్టిన వార్తలు మనందరం చూసినం కదా! గతం గుర్తు తెచ్చుకుంటూ ఇట్లా అన్నరు ఆయన:"ఇక్కడ మన ప్రభుత్వం ఉన్న సమయంలోనే మధ్యప్రదేశ్‌లో బీజేపీ ప్రభుత్వం ఉండింది. యూరియా కోసం అక్కడ కాల్పులు జరిగినయి. మన దగ్గర సమస్య రావొద్దని కేంద్ర ఎరువులు, రసాయనాల శాఖ మంత్రి అనంతకుమార్ గారికి ఫోన్ చేసిన. 'మీకు ఎంత కావాలో అంత ఇస్తం, రైల్వే ర్యాక్‌ల సమస్య రాకుండా చూసుకోండి' అని అన్నరాయన. ర్యాక్‌ల కేటాయింపు చూసేది మన కోదాడకు చెందిన ఒక అధికారి అని తెలుసుకుని, పిలిపించిన. ఆయనకు ఎదురేగి ఆహ్వానించి, భోజనం పెట్టించి, మన ఎరువుల అవసరం గురించి చెప్పిన. 'మీకు ఎన్ని ర్యాక్‌లు కావాలంటే అన్ని ఇస్తం సార్' అని అన్నడు ఆ అధికారి. అన్నట్లే, సంపూర్ణ సహకారం అందించిండు. మనకు ఎరువులు తక్కువ పడ్డ సందర్భం లేదు. ఇపుడు చూడండి పరిస్థితి" అన్నరు కేసీఆర్. 'బీజేపీ నాయకుడైన కేంద్ర మంత్రి అనంతకుమార్ మధ్యప్రదేశ్‌లో తమ సొంత పార్టీ ప్రభుత్వానికి ఎందుకు సహకరించలేదో?' అనడిగిన నేను. 'రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, అధికారులు ముందుచూపుతో ప్రజల అవసరాల ప్రాతిపదికగా పనులు చేస్తే, ప్రణాళికలు వేస్తే, సమయానికి ఇండెంట్స్ పెడితే, ఆ ఇండెంట్ ఉంటే, ఎవరైనా దిగివస్తరు. రాష్ట్రంలో అంతా చేతులు ఎత్తేస్తే, కేంద్రానికి ఏమి పట్టింది?' అన్నరు కేసీఆర్ గంభీరంగా! అనంతరం పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు గురించి, బనకచర్ల ఆంధ్రా అఘాయిత్యం-రేవంత్ దాసోహం గురించి చర్చకు

వచ్చింది. ఏయే ప్రాజెక్టు ఎన్ని టీఎంసీలు, ఎంత ఆయకట్టు, ఎంత ధాన్యరాశి, ఎన్ని నిధులు, ఎంత పని, ఎక్కడ ఆగినయి.. అన్నీ ఆయనకు కరతలామలకం! తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రతి యేరు పరిచయం ఆయనకు, నోళ్లు తెరిచిన అన్ని బీళ్లు ఆయన గుండెలో ముళ్లు! అలాంటి పాలకుడు కదా కావాలి మనకు! గల్లీలోనూ, ఢిల్లీలోనూ తెలంగాణ ప్రయోజనాల కోసం కొట్లాటలు, వ్యూహాలు, లాబీయింగ్, కార్యాచరణ నిండుగా, మెండుగా ఉన్నవారు కదా సీఎంగా ఉండాలి. మరి ఇప్పటి పాలకుడు? నల్లమల ఏ రాష్ట్రమో తెల్వదుబీ బనకచర్ల పేరూ సరిగ్గా పలకలేడుబీ దేవాదుల ఏ బేసిన్‌లో ఉందో ఎరుకలేదు. ప్రజలంటే అసహనం, వారి పక్షాన నిలబడ్డవారంటే మంట, కెమెరా ఉన్నా లేకపోయినా ఒకే రకపు వాచాలత, గల్లీ అయినా, ఢిల్లీ అయినా ఒకటే తీరు వ్యక్తిత్వం! చంద్రబాబును చూస్తే చాలు రేవంత్‌కు నిలువెల్లా వణుకు. ఆయన మాటలో, చేతలో, నడకలో, నడతలో బాబు పట్ల వీరవిధేయత! మొన్న ఢిల్లీలో చూసినం కదా 'సార్ సార్ ప్లీజ్ ప్లీజ్' అంటూ ప్రాధేయపడటం. వంగి రమ్మంటే, పాకుతూ వచ్చే వారిపట్ల ఎవరికైనా ఎలాంటి భావముంటది? అందుకే రేవంత్‌ను బాబు దిలాసాగా ఆడిస్తున్నరు, కులాసాగా తమ పనులు చక్కబెట్టుకుంటున్నరు! బాబు అడగకముందే మన నీళ్లను రేవంత్ ధారాదత్తం చేసిండు. మీకు గుర్తుంది కదా! 'మాకు ఎన్‌వోసీ ఇచ్చి మీకు కావాల్సినవి తీసుకుపోండి' అన్నడు. కేంద్ర జల్‌శక్తి మంత్రిత్వ శాఖ ఇరు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రుల సమావేశపు అజెండాలో మొదటి అంశమే బనకచర్ల అన్నది ప్రజలకు తేటతెల్లం అయిపోయింది. రేవంత్, ఆయన బ్యాచ్ ఎంతగా దాయాలని చూస్తున్నా.. ప్రముఖ పత్రికల ఆంధ్ర ఎడిషన్లు, ఆలిండియా రేడియో, ఆంధ్ర మంత్రి బనకచర్లపై కమిటీ వేయాలని నిర్ణయించినట్టు స్పష్టం చేసిన్రు. తెలంగాణ బీజేపీ ఎంపీలు, ఇద్దరు కేంద్ర మంత్రులు చేష్టలుడిగి చూస్తున్నరు. బనకచర్ల వల్ల మనకు నష్టం లేదంటూ తీర్పు ఇస్తున్నరు. బనకచర్లకు పర్యావరణ అనుమతులను కేంద్రం నిరాకరించినా, బీజేపీ ఎంపీలకు పట్టదు. అంటే, ఏపీ-తెలంగాణ చదరంగంలో రెండువైపులా కూర్చొని ఆడుతున్న చంద్రబాబు చేతిలో కాంగ్రెస్-బీజేపీ పావులుగా మారినయన్నది గోడపైన రాత అంత స్పష్టం! ఇప్పుడు బాబుకు, కేసీఆర్‌కు తేడా చూడండి. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు రాయలసీమకు నీళ్లు ఇద్దామన్నరు కేసీఆర్. బేసిన్లు, భేషజాలు లేవు అన్నరు. ఆ మాటలు అలవోకగా అనలేదాయన. తెలంగాణ రిటైర్డ్ ఇంజినీర్లు, మరెందరివో సలహాలు, సూచనలు విన్నరు. డేటా, స్టాటిస్టిక్స్, క్షేత్ర పరిజ్ఞానం, అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా తెలంగాణ అంటే ప్రాణం పెట్టేవారితో కూర్చున్నరు. ఆయనకు స్పష్టమైన విజన్ ఉంది, మిషన్ ఉంది. కాబట్టే, గోదావరి మిగులు జలాలను కృష్ణాలో లోటు భర్తీ చేయడానికిబీ ఎత్తిపోసిన గోదావరి నీళ్లతో తెలంగాణ బీళ్లను తడపడానికి, నదీమార్గం గుండా రాయలసీమకూ ఇవ్వడానికి స్థిరచిత్తంతో 2016 మొదటి అపెక్స్ కౌన్సిల్ మీటింగ్‌లో ప్రతిపాదించిన్రు. ఇంత లోతైన విషయాలు అర్థంకాని రేవంత్‌రెడ్డి ఒకవైపు ఆంధ్ర నీళ్ల దోపిడీకి ఆద్యుడు కేసీఆర్ అంటూ పైపై విమర్శలు చేస్తూ, లోపల దోపిడీకి తెరదీసిండు. తెలంగాణ ప్రయోజనాలకు విరుద్ధంగా కేసీఆర్ ఆలోచిస్తరని ఆయన శత్రువులు కూడా నమ్మరు! తెలంగాణ బిడ్డ, విశ్రాంత సూపరింటెండింగ్ ఇంజినీర్, కృష్ణా-గోదావరి జలాల విషయంలో అథారిటీ అనదగ్గ శ్రీధర్‌రావు దేశ్‌పాండే.. కేసీఆర్ ప్రతిపాదిత 'తెలంగాణ ప్రయోజనాలు నెరవేరుస్తూ రాయలసీమకు నీళ్లు' అంశాన్ని ఇట్లా విడమరిచి చెప్పిన్రు. పోలవరం కుడి కాలువ ద్వారా ప్రకాశం బ్యారేజీకి, అక్కడి నుంచి ఎగువన వైకుంఠాపురం వద్ద కొత్త బ్యారేజీని నిర్మించి నీటిని ఎత్తిపోయడంబీ టన్నెల్ ద్వారా పులిచింతల జలాశయానికి నీటిని తరలించడంబీ అక్కడి నుంచి నాగార్జునసాగర్ టెయిల్ పాండ్ డ్యామ్‌కు నీటిని ఎత్తిపోయడంబీ అక్కడి నుంచి రివర్సబుల్ పంపింగ్ ద్వారా నాగార్జునసాగర్ డ్యామ్‌కు ఎత్తిపోయడంబీ అటునుంచి శ్రీశైలం డ్యామ్‌కు తరలించడం.

నిర్లక్ష్యపు వైద్య సిబ్బందిపై సూపరింటెండెంట్ సీరియస్

వైద్యులపై ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేసిన వైనం

ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన ఆసుపత్రి

సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఆత్మారాం

అనంతపురము, : నగరంలోని ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిని ఆదివారం మధ్యాహ్నం ప్రభుత్వ సర్వజన

ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఆత్మారాం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా రోగులతో నిర్లక్ష్య ధోరణితో వ్యవహరిస్తున్న కొందరు వైద్య సిబ్బందిపై ఆయన ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేశారు. విధులలో అలసత్వం వహిస్తున్న వైద్య సిబ్బందిపై మండిపడ్డారు. పీజీ వైద్య విద్యార్థులకు సూచిస్తూ రోగులకు సేవ చేసేందుకు వచ్చిన మీరు అది మరిచిపోయి వ్యవహరిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా క్యాజువాలిటీ ఎఎంసి మార్చురీ వార్డ్, ఈసీజీ వార్డ్, సఖి సెంటర్, గైనిక్ వార్డులను ఆయన నిశితంగా పరిశీలించారు. సెక్యూరిటీ సిబ్బందిపై కూడా ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆసుపత్రి పరిధిలో నిర్లక్ష్య ధోరణి వీడి అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని పలు మార్లు చెప్పినా పద్ధతిని మార్చుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు. వైద్య సిబ్బంది రోగుల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా ఉండరాదని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఆత్మారాం తానే స్వయంగా స్ట్రెచ్చర్ ను కొంచెం దూరం వరకు తీసుకెళ్లారు. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించే సిబ్బందిపై చర్యలు తప్పవు అని హెచ్చరించారు. ఈసీజీ కేంద్రంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న సిబ్బందిపై ప్రస్తుతం అందుబాటులో లేని వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని వెల్లడించారు.

ఎస్.కే యూనివర్సిటీ షాపులు

టెండర్ నిర్వహణలో అక్రమాలు

వైఎస్సార్సీపీ, ఏ. ఐ.ఎస్.ఎఫ్ నాయకులు హవా

ఐ.పి పెట్టిన వ్యక్తికి టెండర్ ఇవ్వడం హాస్యాస్పదం

రీ టెండర్ నిర్వహించి తీరాల్సిందే...

అనంతపురం, :ఎస్.కే యూనివర్సిటీ షాపులు టెండర్ నిర్వహణలో అక్రమాలు చోటు చేసుకున్నాయని

రీ టెండర్ నిర్వహణ చేయాలని శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా టి.ఎన్.ఎస్.ఎఫ్ అధికార ప్రతినిధి గణేష్ పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఎస్.కే యూనివర్సిటీ లో ఉన్న షాప్ నెంబర్ 3 కి దాదాపు 20 టెండర్లు పలువురు వ్యక్తులు దాఖలు చేశారన్నారు. అయితే అందులో నా టెండర్ 25 వేలు వేశానని అయితే నాగ రంగయ్య అనే వ్యక్తి 25 వేల 1రూపాయి వేయడం తమకు అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయన్నారు. 2005-2023 వరకు రంగయ్య అనే వ్యక్తి షాప్ నిర్వహించి నేటికి పూర్తి రెంట్ చెల్లించకుండా ద్యూ ఉందని అటువంటి వ్యక్తిని టెండర్ నిర్వహణలో పాల్గొనడం ఎంత వరకు సమంజసం అని ఆయన ప్రశ్నించారు. టెండర్ దక్కించుకున్న వ్యక్తి నేటికీ పాత బిల్లులు చెల్లించకుండా ఉండడంతోపాటు ప్రతిపక్ష పార్టీకి కొమ్ము కాస్తున్నాడన్నారు. గతంలో సుమారు 18 ఏళ్ళు ఈ వ్యక్తి షాప్ నిర్వహణ పేరుతో అసాంఘిక కార్యకలాపాలు ప్రోత్సహించడంతో పాటు, చాలా మంది విద్యార్థులకు నకిలీ సర్టిఫికెట్ లు తయారు చేసి ఇచ్చాడన్నారు. యూనివర్సిటీ అధికార్లు ఎవరినైనా అడిగితే ప్రొఫెసర్ లను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తూ తన అవినీతి కార్యకలాపాలు కొనసాగించాడన్నారు. నాగ రంగయ్య బినామిగా ప్రస్తుతం తాడిపత్రి చెందిన వ్యక్తి ఐ.పి పెట్టిన వ్యక్తికి టెండర్ దక్కించుకోవడం విచారకరం అన్నారు. టెండర్ నిర్వహణ కు వైసీపీ విద్యార్థి సంఘాలు నాయకులు, ఎ ఐ ఎస్ ఎఫ్ నాయకులు వంతు పాడడం ఏంటని ఆయన ప్రశ్నించారు. యూనివర్సిటీ షాపుల టెండర్ నిర్వహణలో అసలు విద్యార్థి సంఘాల నాయకులకు ఏం సంబంధం అని ధ్వజమెత్తారు. గత ప్రభుత్వంలో టెండర్ తగ్గించుకున్న టిడిపి సానుభూతిపరుల ఇళ్లపై వైసిపి నాయకులు దాడులు చేశారని ఆయన తెలిపారు. పరిటాల కుటుంబం ఆదేశాల పాటిస్తూ ఎటువంటి దౌర్జన్యాలకు పాల్పడకుండా నిబంధనల ప్రకారం టెండర్లు దాఖలు చేసి స్వచ్ఛందంగా పాల్గొంటున్నామన్నారు. ఈసారి టెండర్లలో షాపులు దక్కించుకున్న వారికి అధికారులు కొత్త నిబంధనలు పెడుతున్నారని, గత ప్రభుత్వంలో ఎలా నిర్వహించారో అలాగే ఇప్పుడు కూడా నిర్వహిస్తామన్నారు. అధికారులు టెండర్ నిర్వహణ మరొకసారి నిర్వహించాలని లేకపోతే ఈ విషయం పై శాంతియుత పోరాటాలకు సిద్ధమని గణేష్ తెలిపారు.

హృదయాంతర పొరల్ని స్పృశించే పుస్తకం

స్పర్శ లేని శిల ఈ కవితా సంపుటి రచయిత్రి పేరు ఎన్.లహరి. లహరి గారి కవిత్వం అంటే ఎన్నో నిట్టూర్పులు, ఈసడింపులు, ఆవేదనల రాపిడిలో ఉదయించిన సుప్రభాత కిరణంలా, వసంత కోయిల గానంలా అనిపిస్తుంది.. స్పర్శ లేని శిల కవితాసంపుటి సాహిత్యాభిలాష వున్న ప్రతి ఒక్కరి హృదయాంతర పొరల్ని చన్నీటి చెలమలా స్పృశిస్తుంది..

బాలుడు... వృద్ధుడు

ఈ పుస్తక శీర్షిక వినగానే చాలా మందికి సందేహం రావచ్చు..! శిల ఏంటి స్పర్శ లేకపోవడం ఏంటి శిలకు స్పర్శ ఉండదు కదా ఇలా ఎన్నో అనుమానాలు రావొచ్చు..!కానీ, శిలకు స్పర్శ లేకపోయినా శిలకు కూడా మనసుందని, ప్రతీ కవితను కళ్ళతో మాత్రమే చదివేస్తే చాలదు, కాస్త సాహిత్యాభిలాషతో మధిస్తే ఆ శిలలోని తడి స్పృశిస్తుంది. మనసుతో చదివి అర్థం చేసుకుంటేనే ఆ శిలలో ఆర్ద్రత, ఎన్నో రాపిడుల మధ్య నలిగిన భావావేశం అవగతమవుతాయి.

నేటి ప్రపంచంలో

ఏడు వర్ణాల విభిన్న పార్శ్వాలు

శిలలో నీళ్లు ఉంటాయి.. కానీ స్పర్శ ఉండదు. స్పర్శలేని తనం దాని సహజత్వం. అలా లోపల తడి ఉండి కూడా స్పర్శ లేనితనాన్ని అనుభూతించడం దీని ప్రత్యేకత. కాబట్టే సజీవంగా వుండే మనుషుల మనస్తత్వాల్లో స్పర్శ లేనితనాన్ని, కోల్పోతున్న విలువల్ని ఈ కవితా సంపుటిలో అభివ్యక్తం చేయాలనేది కవయిత్రి అభిప్రాయం. తన మాటల్లో, పదాల్లో, కవితా శైలిలో ప్రేమ, ఆవేదన, విప్లవం, స్నేహం, దేశభక్తి, స్త్రీ సాధికారత, జవాబుదారీతనం ఇలా విభిన్న అంశాలు హరివిల్లులోని సప్తవర్ణాలు అగుపించినట్టు ఈ పుస్తకంలో ఏడు వర్ణాలతో కూడిన విభిన్న పార్శ్వాలు కనిపిస్తాయి..

ఏమీ చేయలేవు

కన్నీరు కురవని మేఘాలు

ఇక స్పర్శ లేని శిల పుస్తకంలో కవితల విషయానికొస్తే... నిర్వాసితులు అనే కవితలో.. ఒంటరితనపు జీవితంలో గడియారపు ముల్లు శబ్దం తెలియకుండా చివరిదాకా సాగిపోతారు వీళ్ల కన్నీరు కురవని మేఘాలు వీళ్ళు అరచేతిలో అర్ధ రూపాయి లేకపోయినా అనునిత్యం ఆకలి పోరాటాల జీవనం.. అంటూ సమాజంలో అనాథ బాలల బాధాకర జీవన శైలిని, వారు పడుతున్న అగచాట్లను మనసు చివుక్కుమనేలా రాశారు..

ఆ రజక శిల్పి ఔదార్యం.. ప్రపంచానికి ఆదర్శం

ఆ కన్నీటి చుక్కలు వినాశ పునాది

నిషా పర్వం కవితలో తాగుబోతుల నిషాను, పాలకుల అధికార నిషాను దించుతూ, సంధించిన వ్యంగ్య మాలికలో.. తాగు నీరు కరువైనా మత్తెక్కించే బీర్లు ఏరులై పారినా చలించని పాలక వర్గానికి తాగుబోతులే బంగారు బాతులు . - పెనిమిటి మద్యంతో గొంతు తడుపు కుంటుంటే భార్య కళ్ళ నుండి ధారగా కారుతున్న కన్నీటి చుక్కలే వినాశానికి పునాది. అంటూ ఇల్లాలి ఆక్రందన పూరిత కన్నీటి ఘోష అటు పాలకులను, ఇటు సమాజాన్ని ఏకరువు పెడతాయి. వ్యసనాలతో కుటుంబాన్ని బజారు పాలు కానివ్వద్దు అని మందుబాబులకు హితబోధ చేస్తున్నారు కవయిత్రి.

ఆమె ఒక జీవనది

ఆమె ఒక జీవనది అనే మరో కవితలో.. మా ప్రతిరూపాలను నిత్యం మోసే నిరంతర శ్రమ జీవి.. పొద్దున్నే సూర్యుడిని చీపురుతో నిద్ర లేపుతుంది..! గడియారంతో పరిగెడుతూ.. పరివారం కోసం పరితపిస్తుంది..!!.. అనే వాక్యాలు మాతృత్వపు మమకారాన్ని అమ్మ గొప్పతనాన్ని తెలిపెకైన మాటల్లో, ఉద్వేగపూరితంగా వ్రాయడంలో లహరి సఫలీకృతులయ్యారు. ఎగసి పడే కెరటాన్నై కవితలో..! నీకేమి రాదంటూ.. రాళ్లు వేసేవారే తప్ప.. భుజం తట్టి ప్రోత్సహిస్తూ.. ముందుకు నడిపించే.. చేతులే కరువయ్యాయి..!!

నాన్న లేకపోతే జీవితమే చీకటి

శత వసంతగీతం నాన్న కవితలో..! మా సంతోషం కోసం గుర్రపు బొమ్మవయ్యావు మా సుఖం కోసం మరబొమ్మవయ్యావు... అంటూ నాన్న కోసం రాసిన ఉద్వేగభరిత మాటలు..అమ్మ లేకపోతే ఇల్లంతా చీకటి, నాన్న లేకపోతే జీవితమే చీకటని చెప్పకనే చెప్పారు.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఒకటా, రెండా..! మొత్తం 59 కవితలను 120 పేజీల సంపుటిగా ప్రచురించారు. ఈ పుస్తకంలో కొన్ని పదప్రయోగాలు...

మద్యం కుంభకోణంలో త్వరలో అతిపెద్ద తిమింగలం బయటకొస్తుంది

దేశంలోనే ఇది అతి పెద్ద మద్యం కుంభకోణం..

ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

కనగానపల్లి మండల కేంద్రంలో సుపరిపాలన

తొలి అడుగు కార్యక్రమ

ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఆధ్వర్యంలో జరిగిన

కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మంత్రి, ఎంపీ పార్థసారథి

రాప్తాడు నియోజకవర్గ అభివృద్ధి పరిటాల

కుటుంబంతోనే సాధ్యమన్న కొల్లు రవీంద్ర

వైసిపి హయాంలో జరిగిన ఇళ్ల నిర్మాణాల అవినీతి లెక్కలు

తేల్చాలన్న పరిటాల సునీత

సోమరవాండ్లపల్లి రిజర్వాయర్ కోసం భూములిచ్చిన

రైతులకు పరిహారం చెల్లించాలని విజ్ఞప్తి

పిచ్చోడి చేతిలోకి రాష్ట్రాన్ని ఇచ్చి.. 20 ఏళ్లు వెనకబడేలా

చేసాం.. ఎంపీ పార్థసారథి

అనంతపురం : మద్యం కుంభకోణంలో త్వరలో అతిపెద్ద తిమింగలం బయటకు రాబోతోందని ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కనగానపల్లి మండల కేంద్రంలో జరిగిన సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమంతో పాటు పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పాల్గొన్నారు. ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ పార్థసారథి తో పాటు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ స్థాయిలో పాల్గొన్నారు ముందుగా కనగానపల్లి మండల కేంద్రంలోని, బి.సి. కాలనీలో సుపరిపాలనలో - తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర, ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఎంపీ పార్థసారథి ఇంటింటికి వెళ్తూ ఏడాది కాలంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాల గురించి వివరించారు. పథకాలన్నీ అందుతున్నాయా లేదా అంటూ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర ఆరా తీశారు. ఆనంద్ అనే ఒక బొరుగుల వ్యాపారి తన ఇంట్లో నలుగురు పిల్లలు ఉండగా అందరికీ తల్లికి వందనం అందిందని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. పిల్లలతో కూడా మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడారు. గతంలో ఒక్కరికి మాత్రమే తల్లికి వందనం వచ్చేదని.. అప్పట్లో అందరం పాఠశాలకు వెళ్లాలంటే ఇబ్బందులు పడే వారమని పిల్లలు తెలిపారు. ఇప్పుడు మంత్రి నారా లోకేష్ వలన అందరికీ తల్లికి వందనం అందిందని తమ తల్లిదండ్రులు ఎంతో సంతోషంగా బడికి పంపుతున్నారని చిన్నారులు మంత్రితో అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం బి.సి.కాలనీలో 1కోటి 30లక్షల ఎన్ఆర్ఈజీఎస్ నిధులతో నిర్మించిన సిసి రోడ్లను ప్రారంభించడంతో పాటు, శివాలయం దగ్గర 15లక్షల ఎం.పి నిధులతో కమ్యూనిటీ భవన నిర్మాణానికి భూమిపూజ చేశారు. జిల్లాపరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల సమీపంలోని బి.సి.కాలనీలో 60లక్షల ఎం.పి.నిధులతో నిర్మిస్తున్న కనకదాస కల్యాణమండపం భవన నిర్మాణానికి భూమిపూజ చేశారు. ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతతో పాటు మంత్రి కొల్లు రవీంద్రకు కొన్ని విజ్ఞప్తులు చేశారు. పెండింగ్ సీసీ రోడ్లు, డ్రైనేజీ నిర్మించాలని, చెరువు మరమత్తు చేయించాలని, ప్రాథమిక పాఠశాలకు అదనపు గదులు నిర్మించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ రాప్తాడు నియోజకవర్గం గత ఐదేళ్లలో ఎలా ఉంది. ఇప్పుడు ఎలా ఉందన్నది ఒకసారి ప్రజలు ఆలోచించుకోవాలన్నారు. ఈ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి ఒక పరిటాల

కుటుంబంతోనే సాధ్యమని ఆయన అన్నారు. ఎంపీ కూడా పెద్ద ఎత్తున నిధులుఇస్తూ సహకరిస్తున్నారని చెప్పారు. గత ఐదేళ్లపాటు అరాచక పాలన సాగిందని అభివృద్ధి ఎక్కడికక్కడ ఆగిపోయిందని అన్నారు. 10 లక్షల కోట్లకు పైగా అప్పులు పెట్టి పోయారని... పోలవరం, అమరావతి వంటి నిర్మాణాలు ఎక్కడికక్కడ ఆగిపోయాయన్నారు. ఎక్కడ చూసినా అక్రమ అరెస్టులు, దౌర్జన్యాలు, దోపిడీలే కనిపించాయన్నారు. తనని అరెస్టు చేసి 53 రోజులపాటు జైల్లో ఉంచారని ఇలాగే ఎంతోమంది నాయకులను అక్రమ అరెస్టులు చేశారన్నారు. ఇలాంటి తీవ్రమైన పరిస్థితుల నుంచి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అహర్నిశలు శ్రమిస్తూ రాష్ట్రాన్ని గాడిలో పెట్టారన్నారు. ఇప్పుడు పోలవరంతో పాటు అమరావతి నిర్మాణాలు కూడా జరుగుతున్నాయన్నారు. ఎన్నో కష్టాలు పడి బనకచర్ల ప్రాజెక్టుని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చేపడుతుంటే ఆ ప్రాజెక్టును అడ్డుకునేందుకు జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్ని కుయుక్తులు పన్నుతున్నారని విమర్శలు చేశారు. మరోవైపు రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి గురించి చెడుగా చెబుతూ 200కు పైగా మెయిల్స్ చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. లిక్కర్ స్కామ్ లో ఇప్పుడు బయటపడుతున్నది చిన్న తిమింగలాలేనని త్వరలో అతిపెద్ద తిమింగలం బయటికి రాబోతుందని ఆయన సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. దేశంలోనే అతిపెద్ద మద్యం కుంభకోణం ఇది అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. చాలామంది ఇందులో జరిగిన అవినీతిని చూసి ఆశ్చర్యపోతున్నారన్నారు. మరోవైపు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత మాట్లాడుతూ కనగానపల్లి మండలంలో గతంలో ఎప్పుడు లేని విధంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయన్నారు. సంక్షేమ కార్యక్రమాలు ఎంతవరకు అందించామన్నది ఆమె వివరాలు తెలియజేశారు. గత ప్రభుత్వంలో పేదలకు ఇళ్లు ఇస్తున్నట్టు చెప్పి ఎక్కడికక్కడ అక్రమాలు పాల్పడినట్లు విమర్శలు చేశారు. గతంలో ఇచ్చిన ఇందిరమ్మ ఇళ్లను కూడా తిరిగి తీసుకునే పరిస్థితి ఉందన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో ఇళ్ల నిర్మాణాల పేరుతో జరిగిన అవినీతిపై విచారణ చేపట్టాలని అలాగే అర్హులైన పేదలందరికీ ఇళ్లు ఇచ్చే విధంగా చూడాలని మంత్రికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందని కూడా ఆమె అన్నారు. హంద్రీనీవా కాలువ నుంచి పేరూరు జలాశయానికి నీరు అందించేందుకు గత ప్రభుత్వం 800 కోట్లకు పైగా నిధులు కేటాయించిందన్నారు. ఇందుకోసం భూమి కూడా సేకరించామన్నారు. సోమరవాండ్లపల్లి తో పాటు పలు రిజర్వాయర్ల నిర్మాణం కూడా చేపట్టామన్నారు. కానీ వైసిపి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత అది ఎక్కడికక్కడ ఆగిపోయాయన్నారు. కనీసం భూములు ఇచ్చిన రైతులకు కూడా పరిహారం అందలేదన్నారు. ఈ విషయాన్ని ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లామని ఆ పరిహారం త్వరగా వచ్చేలా చూడాలని మంత్రికి విజ్ఞప్తి చేశారు. చంద్రబాబు నాయుడుని గతంలో అక్రమ అరెస్టు చేసినప్పుడు రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు మహిళా కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టారన్నారు. కానీ ఆరోజు మహిళలని కూడా చూడకుండా అక్రమ కేసులు పెట్టారన్నారు. టీడీపీ ప్రభుత్వం వచ్చాక కొన్ని కేసులు కొట్టివేసారని అయితే ఇంకా చాలా కేసులు పెండింగ్ లోనే ఉన్నాయన్నారు. ఆ కేసులను కూడా ఎత్తివేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రిని కోరారు.ఎంపీ పార్థసారథి మాట్లాడుతూ గత ఎన్నికల్లో ఒక పిచ్చోడి చేతికి రాయి ఇచ్చి.. రాష్ట్రాన్ని 20 ఏళ్లు వెనక్కు నెట్టేలా చేశామని ఎంపీ పార్థసారథి అన్నారు. గత ఐదేళ్లలో వారు చేసింది ఏంటో ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి చెప్పే పరిస్థితి లేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఎన్నో కష్టాలు ఎదుర్కొని రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారు. రాప్తాడు నియోజకవర్గం లో గత ఐదేళ్లలో జరిగిన విధ్వంసం అందరికీ తెలిసిందేనన్నారు. ఏదో చేస్తామని చెప్పి పేరూరు డ్యామ్ కు నీరు ఇవ్వకుండా పనులు ఎక్కడికక్కడ ఆపివేశారన్నారు. ప్రాజెక్టు కోసం భూములు ఇచ్చిన రైతులకు కచ్చితంగా పరిహారం వచ్చేలా చూస్తామని అన్నారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాలను గెలుచుకునే విధంగా పనిచేయాల్సిన బాధ్యత మీపై ఉందని.. గెలిపించే బాధ్యత ప్రజలదేనని ఎంపీ పార్థసారథి అన్నారు...

మిథున్ రెడ్డి అరెస్ట్ తో వారి ఆత్మలు శాంతిస్తాయి.. ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి

అవినీతి సొమ్ము కక్కిస్తాం.. మద్యం

బాధితులకు న్యాయం చేస్తాం

18వ డివిజన్ గుల్జార్ పేటలో

సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమం

మాజీ ఎమ్మెల్యే, మేయర్ కోవిడ్ ను

అడ్డం పెట్టుకుని దోచుకున్నారాన్న ఎమ్మెల్యే

అనంతపురం అర్బన్ : వైసీపీ ఎంపీ మిథున్ రెడ్డి అరెస్టుతో గత ఐదేళ్లలో కల్తీ మద్యం తాగి చనిపోయిన వారి ఆత్మలు శాంతించాయని అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ అన్నారు. నగరంలోని 18వ డివిజన్ గుల్జారుపేటలో సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఏడాది కాలంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాల గురించి ఆయన ప్రజలకు వివరించారు. నగరంలో జరిగిన అభివృద్ధి గురించి ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేశారు. సంక్షేమ పథకాలపై అన్ని చోట్ల ప్రజల నుంచి వర్షం వ్యక్తం అయింది. కొన్ని చోట్ల సమస్యలు కూడా ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తొలి సంతకం తోనే ఐదు కీలక హామీలు నెరవేర్చారన్నారు. గతంలో అబద్దాలు చెప్పి ఒక్క ఛాన్స్ అంటూ అధికారంలోకి వచ్చే రాష్ట్రాన్ని నాశనం చేసి పెట్టి పోయారన్నారు. ఇప్పుడిప్పుడే పరిస్థితి గాడిలో పడుతుందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేష్ చొరవ వలన 9.50 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు 8.5 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు వచ్చాయన్నారు. సూపర్ సిక్స్ లో అత్యంత కీలకమైన అన్నదాత సుఖీభవ కార్యక్రమాన్ని కూడా పథకాన్ని కూడా ఈ నెలాఖరులోపు అమలు చేస్తామన్నారు. కేంద్రం ఇచ్చే 6000 రూపాయలు ఎప్పుడు రైతుల ఖాతాల్లోకి జమవుతుందో ఆ రోజే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహాయం కూడా అంతుందన్నారు. వచ్చేనెల 15 నుంచి మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం ఉంటుందన్నారు. నగరంలో తాను అభివృద్ధి చేస్తుంటే మాజీ ఎమ్మెల్యే తో పాటు మేయర్ విమర్శలు చేస్తున్నారన్నారు. ఏడాది కాలంలో కనీసం ఒక చిన్న డ్రైనేజీ కూడా తీయని నాయకులు మా గురించి విమర్శలు చేస్తున్నారన్నారు. చివరకు కోవిడ్ ని కూడా అడ్డం పెట్టుకొని అక్రమంగా దోచుకున్నారన్నారు. ఏడాది కాలంలోనే 118 కోట్ల రూపాయలతో నగరంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేసినట్లు వివరించారు. మరోవైపు మిథున్ రెడ్డి అరెస్టుపై ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి స్పందించారు. గత ఐదేళ్లలో నాసిరకం మద్యంతో ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోవడానికి వైసిపి నాయకులు కారణమయ్యారన్నారు. అందుకే ఈరోజు వారు ఒక్కొక్కరుగా అరెస్ట్ అవుతున్నారన్నారు. నాసిరకం మద్యం తాగి చాలామంది చనిపోయారని మహిళల తాళిబొట్లు తెంచిన కర్కసులు వైసిపి నాయకులు అంటూ దగ్గుపాటి కామెంట్ చేశారు. ఈరోజు మిథున్ రెడ్డి అరెస్టుతో వారంతా సంతోషంగా ఉన్నారని అయితే వారు తిన్న అవినీతి సొమ్మును కక్కించి మా కుటుంబాలకు న్యాయం చేయాలని కోరుతున్నారన్నారు. కచ్చితంగా తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం ఆ దిశగా చర్యలు తీసుకుంటుందని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో 18వ డివిజన్ నాయకులు ముస్తాక్, ఖలందర్, హసీనా, సికిందర్, టిడిపి జిల్లా అధికార ప్రతినిధి సరిపూటి రమణ, తెలుగుయువత జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సుధాకర్ యాదవ్, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మెన్ నూర్ మహమ్మద్, టిడిపి సీనియర్ నాయకుడు నాగన్న, బిసి సెల్ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి దలవాయి వెంకటనారాయణ, తెలుగుమహిళా రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సంగా తేజస్విని, తెలుగుయువత రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సాకే లక్ష్మీనరసింహ, టిడిపి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు డిష్ నాగరాజు, తెలుగుయువత జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తొండపునాటి రమేష్, టిఎన్టియుసి రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ మోహన్ కుమార్, కార్పొరేటర్లు జనబలం బాబా, బాలాంజనేయులు, పలు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు పి ఎల్ ఎన్ మూర్తి, పరమేశ్వర్, బొమ్మినేని శివ, వాల్మీకి సాధికార సమితి రాష్ట్ర నాయకుడు మణి రవి, బెస్త సాధికార కమిటీ రాష్ట్ర సభ్యుడు చేపల హరి, మైనార్టీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సాలార్ భాష, ఎస్సీ సెల్ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి వన్నూరప్ప, టిడిపి నాయకులు పోట్ల రవి, దాడి మల్లికార్జున, దాడి శ్రీనివాస్ చౌదరి, మల్లెల దుర్గేష్, దాడి రమేష్, నరేంద్ర చౌదరి, ఈడీగ నాగభూషణ, వడ్డే భవాని, రమాదేవి, కరణం ప్రతాప్, అంజి, శ్రీనివాస్ గౌడ్, డిష్ ప్రకాష్, టిడిపి నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీలో కష్టపడ్డ ఏ ఒక్క కార్యకర్తకి అన్యాయం జరగనివ్వము

ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఉండగా

మీకు ఏ నష్టం జరగదు

ఎక్షైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

కార్యకర్తలకు హామీ

రాప్తాడు టిడిపి కార్యాలయంలో పార్టీ

నాయకులతో కీలక సమావేశం

హాజరైన ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత,

పరిటాల శ్రీరామ్, ఎంపీ పార్థసారథి

రాప్తాడు : తెలుగుదేశం పార్టీలో కష్టపడ్డ ఏ ఒక్క కార్యకర్తకు అన్యాయం జరగనివ్వమని ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర హామీ ఇచ్చారు. రాప్తాడు మండల కేంద్రంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ స్థాయి తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తల

సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత, ఎంపీ పార్థసారథి, ధర్మవరం నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్చార్జి పరిటాల శ్రీరామ్, రాప్తాడు నియోజకవర్గంలోని ఆరు మండలాలకు సంబంధించిన కీలక నాయకులు, కన్వీనర్లు, క్లస్టర్ ఇన్చార్జులు పాల్గొన్నారు. గత వైసీపీ హయాంలో టీడీపీ కార్యకర్తలు నాయకులపై నమోదు చేసిన అక్రమ కేసులు మాఫీ చేయడం గురించి, 2014-19 మధ్య టిడిపి హయాంలో చేసిన పెండింగ్ పనుల బిల్స్ మంజూరు గురించి, నియోజకవర్గంలో అర్హులకు ఇంటిపట్టాలు, ఇండ్లు మంజూరు గురించి ఇందిరమ్మ, జగనన్న కాలనీల ఇళ్ల నిర్మాణంలో జరిగిన అవినీతి అవకతవకల గురించి చర్చించారు. రేషన్ కార్డుల విషయంలో తలెత్తుతున్న ఇబ్బందులు, భూముల రీ సర్వే వలన వస్తున్న సమస్యలు, నడిమి వంక రక్షణ గోడ నిర్మాణం, హంద్రీ నీవా ప్రాజెక్ట్ పనులు ప్రారంభం, భూములిచ్చిన రైతులకు పరిహారం, నియోజకవర్గంలో ఉన్న ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ భూములలో సోలార్, ఇతర పరిశ్రమలు ఏర్పాటు గురించి, చెన్నేకొత్తపల్లి, పులేటిపల్లి, నాగసముద్రం గ్రామాల మధ్యలో 4 వేల ఎకరాల బీడు భూములలో హార్టికల్చర్ హబ్ లేక సోలార్ హబ్ ఏర్పాటు గురించి నాయకులు మాట్లాడారు. వీటితోపాటు నియోజకవర్గంలో ఉన్న సమస్యల గురించి అలాగే కార్యకర్తలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా పరిటాల శ్రీరామ్ మాట్లాడుతూ సుపరిపాలన కార్యక్రమానికి సంబంధించి ప్రతి ఒక్క నాయకుడు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. ఎంపీ పార్థసారథి మాట్లాడుతూ రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో బలమైన తెలుగుదేశం పార్టీ క్యాడర్ ఉందని... పార్టీ అధిష్టానం సూచనల మేరకు ప్రతి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత మాట్లాడుతూ గతంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఎలాంటి పథకాలు రానివ్వకుండా వైసిపి నాయకులు కుట్రలు చేశారన్నారు. రేషన్ కార్డులు, పింఛన్లు తొలగించారన్నారు. వీటన్నింటిపై ఇప్పటికే సంబంధిత శాఖ మంత్రులు దృష్టికి తీసుకెళ్లామన్నారు. మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర కూడా దీనిపై పరిశీలించాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. పార్టీకి సానుభూతిపరులుగా ఉన్నవారికి లేదా కార్యకర్తలకు ఎక్కడ ఇబ్బంది రానివ్వమని ఆమె స్పష్టం చేశారు. మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ పార్టీకి కార్యకర్తలు

నాయకులే ప్రధాన బలమని.. వారి ఇబ్బందులను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గుర్తించారన్నారు. రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో కార్యకర్తలు నాయకులు చెప్పిన అంశాల గురించి కచ్చితంగా అధిష్టానం దృష్టికి తీసుకెళ్తానని.. ఎవరికి ఏ అన్యాయం జరగదని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. పార్టీలో ఉన్న ప్రతి నాయకుడు సుపరిపాలన కార్యక్రమాన్ని బాధ్యతగా తీసుకొని 100% పూర్తి చేయాలని ఆయన సూచించారు...

వరుణా..కరుణ చూపవా

అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పన

పులివెందుల అర్బన్: : వరుణ దేవుడా కరుణించు అంటూ అమ్మవారికి ప్రజలు వేడుకుంటున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆదివారంపులివెందుల మండలంలోని ఎర్రబల్లి పంచాయతీ లో ఉన్న మల్లికార్జున పురం గ్రామంలో ప్రజలందరూ వానలు పడలేదని గ్రామంలో ఉన్న అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించడం జరిగినది. రోహిణి కార్తెకి ముం దు వెనుక రెండు రోజులు తొలకరి వర్షాలు పలకరించి అన్నదాతను మురిపించాయి. ముం దుగా మురిపించిన మేఘాలు ఇప్పుడు ముఖం చాటేశాయి. మృగశిర పోయి ఆరుద్ర కార్తె వచ్చినా వర్షపు నీటి బొట్టు కురువక పోవటంతో రైతన్నలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. తొలకరిలో కురిసిన వర్షానికి కొంత మంది రైతులు పత్తి, నువ్వులు, మొక్కజొన్న, పచ్చజొన్న సాగు చేశారు. ఆశించిన మేరకు వర్షం కురువక పోవడంతో నాటిన విత్తనం కొంత మేరకే మొలకెత్తింది. దుక్కుల సాగు అంతంత మాత్రం గానే సాగింది. వర్షం లేక పోవటంతో రైతులు తడి లేని ఎండిన భూమిలోనే విత్తనాలను నాటుకున్నారు. వర్షం కురిసినప్పుడు విత్తనం మొలకెత్తక పోతదా.. అని అధికమొత్తంలో ఖర్చు చేసి విత్తనాలను ఆశతో విత్తుకున్నారు. పొడి నేలలో విత్తుకున్న విత్తనాలు నెల రోజుల నుంచి చినుకు కురువక పోవటంతో విత్త నం మొలకెత్త లేదు. అక్కడక్కడ మొలకెత్తిన చిన్న చిన్న మొక్కలను కాపాడుకునేందుకు రైతులు పడరాని పాట్లు పడుతున్నారని అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించి అమ్మవారు అనుగ్రహం పొందేందుకు ఈ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని గ్రామ ప్రజలు తెలిపారు.

మంత్రి అచ్చెన్న తో ఎమ్మెల్యే ఎన్ ఈ ఆర్ మర్యాదపూర్వక భేటీ

రణస్థలం : నిమ్మాడ క్యాంప్ కార్యాలయం లో రాష్ట్ర మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్న ఎచ్చర్ల ఎమ్మెల్యే నడుకుదిటి ఈశ్వరరావు(ఎన్ఈఆర్) ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గానికి సంబంధించి పలు అంశాలు చర్చకు వచ్చాయి. ఆయనతో కూటమి నేతలు పాల్గొన్నారు.

రాజంపేట ఎంపీ మిధున్ రెడ్డి గారి అక్రమ అరెస్టును వైఎస్ఆర్సిపి ఏపీ రాష్ట్ర చేనేత ప్రధాన కార్యదర్శి బొప్పన తిలక్ బాబు గారు తీవ్రంగా ఖండించారు

వరదయ్యపాలెం : ప్రజల కోసం కష్టపడి పనిచేస్తున్న, ప్రజాభిమానాన్ని సంపాదించుకున్న నాయకుడిపై అసత్య ఆరోపణలు మోపడం, అక్రమ కేసులు పెట్టి అర్ధరాత్రి అరెస్టు చేయడం చాలా బాధాకరమైన విషయమని వ్యాఖ్యానించారు. ఇది పూర్తిగా రాజకీయ కక్షసాధింపు చర్యగా అభివర్ణిస్తూ, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థపై జరుగుతున్న దాడిగా ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. విపక్ష నేతలను అణచివేసే ప్రయత్నంగా, పాలకపక్షం నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తోందని పేర్కొన్నారు. నియమాలను, చట్టాలను పక్కన పెట్టి ఇలా నేతలపై కుట్రలు పన్నడం, అరెస్టులు చేయడం చాలా బాధాకరమని ఇది పూర్తిగా రాజకీయ దురుద్దేశంపూరిత చర్యగా అభివర్ణించారు. జగన్నన్నకి సన్నిహితంగా ఉన్న వాళ్ళపైన అక్రమ కేసులు పెట్టి జగన్నన్నని ఒక్కడినే చెయ్యాలని చంద్రబాబు గారు లోకేష్ గారు పన్నాగం పన్ని అక్రమంగా అరెస్ట్ చేస్తున్నారు. సాక్షాలు లేవు డబ్బులు ట్రాన్సక్షన్ జరగలేదు మిథున్నన్న ఎక్కడా ఎవరితో మాట్లాడినట్టు ఫోన్ కాల్స్ డేట్ లేదు కానీ అక్రమంగా కేసు పెట్టి అరెస్ట్ చేశారు. మిధున్ రెడ్డి గారు ప్రజల హక్కుల కోసం, అభివృద్ధి కోసం పోరాడుతున్న నాయకుడని, ఆయనకు అన్నివర్గాల నుంచి మద్దతు లభిస్తుందని నూకతోటి రాజేష్ గారు అన్నారు. ఇలాంటి అక్రమ అరెస్టులను నిరసిస్తూ త్వరలో ఉద్యమాలు చేపడతామని, ప్రజలతో కలిసి పోరాటానికి సిద్ధమవుతామని హెచ్చరించారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ స్పందించాల్సిన అవసరం ఉందని పిలుపునిచ్చారు.

కూటమి ప్రభుత్వంతోనే ప్రజా సంక్షేమం

ఎమ్మెల్సీ భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్ రెడ్డి

పులివెందుల : కూటమి ప్రభుత్వంలోనే ప్రజల సంక్షేమం సాధ్యపడుతుందని ఎమ్మెల్సీ భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఆదివారం తన నివాసం వద్దకు వచ్చిన ప్రజలను పలువురిని ఆప్యాయంగా పలకరిస్తూ వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకుంటూ కొన్నింటి సమస్యలను సత్వరమే ఫోన్ ద్వారా పరిష్కార మార్గాన్ని చూపుతూ మరి కొన్నింటిని సంబంధిత అధికారులకు సిఫారసు చేసి పరిష్కార మార్గాన్ని చూపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ రాంగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వంలో ప్రతి ఒక్క రూ సంతోషంగా ఉన్నారన్నారు. ప్రతి ఇల్లూ సంతోషంగా ఉండాలని సీఎం చంద్రబాబునా యుడు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని, సూపర్ సిక్స్ పథకాలతో ప్రతి కుటుంబానికి సంక్షేమం లభిస్తుందని చెప్పారు. అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోపే ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు, తల్లికి వందనం, రైతు భరోసా, డీఎస్సీ అమలు చేశారన్నారు. దాంతోపాటు వచ్చే నెలలో ప్రతి మహిళ ఆర్టీసీ బస్సులో ఉచి తంగా ప్రయాణించే అవకాశం కల్పించనున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొజ్జ మైసూరా రెడ్డి తాళ్లపల్లి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి జ్ఞానేశ్వర్ నాయుడు టిడిపి నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజలు ప్రసాద్ ,చంద్రిక పాల్గొన్నారు

వరుణా..కరుణ చూపవా

అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పన

పులివెందుల: వరుణ దేవుడా కరుణించు అంటూ అమ్మవారికి ప్రజలు వేడుకుంటున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆదివారం పులివెందుల మండలంలోని ఎర్రబల్లి పంచాయతీ లో ఉన్న మల్లికార్జున పురం గ్రామంలో ప్రజలందరూ వానలు పడలేదని గ్రామంలో ఉన్న అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించడం జరిగినది. రోహిణి కార్తెకి ముం దు వెనుక రెండు రోజులు తొలకరి వర్షాలు పలకరించి అన్నదాతను మురిపించాయి. ముం దుగా మురిపించిన మేఘాలు ఇప్పుడు ముఖం చాటేశాయి. మృగశిర పోయి ఆరుద్ర కార్తె వచ్చినా వర్షపు నీటి బొట్టు కురువక పోవటంతో రైతన్నలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. తొలకరిలో కురిసిన వర్షానికి కొంత మంది రైతులు పత్తి, నువ్వులు, మొక్కజొన్న, పచ్చజొన్న సాగు చేశారు. ఆశించిన మేరకు వర్షం కురువక పోవడంతో నాటిన విత్తనం కొంత మేరకే మొలకెత్తింది. దుక్కుల సాగు అంతంత మాత్రం గానే సాగింది. వర్షం లేక పోవటంతో రైతులు తడి లేని ఎండిన భూమిలోనే విత్తనాలను నాటుకున్నారు. వర్షం కురిసినప్పుడు విత్తనం మొలకెత్తక పోతదా.. అని అధికమొత్తంలో ఖర్చు చేసి విత్తనాలను ఆశతో విత్తుకున్నారు. పొడి నేలలో విత్తుకున్న విత్తనాలు నెల రోజుల నుంచి చినుకు కురువక పోవటంతో విత్త నం మొలకెత్త లేదు. అక్కడక్కడ మొలకెత్తిన చిన్న చిన్న మొక్కలను కాపాడుకునేందుకు రైతులు పడరాని పాట్లు పడుతున్నారని అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించి అమ్మవారు అనుగ్రహం పొందేందుకు ఈ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని గ్రామ ప్రజలు తెలిపారు.

కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఉమ్మడిగా రాయలసీమకు అన్యాయం

ప్రత్యేక హెూదా సంగతేమిటి? ఉక్కు ఫ్యాక్టరీ ఊసేది?
కడప బెంగుళూరు రైల్వే లైన్ పూర్తయ్యేదెప్పుడు?
పులివెందుల మెడికల్ కాలేజ్ పరిస్థితి ఏమిటి?

ఒంగోలులో జరిగే సిపిఐ రాష్ట్ర మహా సభలను జయప్రదం చేయండి

సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు గుజ్జుల ఈశ్వరయ్య

తొండూరు : పాలక ప్రభుత్వాలు అవలంబిస్తున్న ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై సమరశీల పోరాటాలే లక్ష్యంగా జూలై 22 నుండి 24 వరకు బద్వేల్లో జిల్లా మహాసభలు, ఆగస్టు 20 నుండి 25 వరకు ఒంగోలులో రాష్ట్ర మహాసభలు, సెప్టెంబర్ 21 నుండి 24 వరకు చండీగర్ లో జాతీయ మహాసభలు జరగబోతున్నాయని శుక్రవారం స్థానిక పార్టీ కార్యాలయం లో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మోడీ ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో చెప్పిన నల్లధనం వెలికితీత, పన్నుల తగ్గింపు, జన్ ధన్ యోజన ద్వారా మహిళల అకౌంట్లో లక్షల జమ, ఏడాదికి 2కోట్ల ఉద్యోగాల కల్పన వంటి వాగ్దానాలు అమలు చేయడంలో ఘోరంగా విఫలమయ్యింది. పోరాడి సాధించుకున్న కార్మికచట్టాలను సమూలంగా మార్చి శ్రమజీవులను దోపిడీ చేసేందుకు ద్వారాలు తెరిచింది. వ్యవసాయాన్ని కార్పొరేట్కం పెనీలకు కట్టబెట్టేందుకు యత్నిస్తున్నది. కులగణనపై కుట్రలు చేస్తూ సామాజిక న్యాయానికి సమాధి కడుతున్నది. ప్రభుత్వ విద్యారంగాన్ని ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్వీర్యంచేసి, ప్రైవేట్ యూనివర్సిటీల పేరుతో అమ్మకానికి పెట్టడమే కాకుండా విద్యార్థుల మెదళ్ళలో మతవిద్వేషాలను చొప్పిస్తున్నది. ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను ప్రైవేటుకంపెనీలకు కట్టబెట్టి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను దూరం చేస్తున్నది. ఆయుష్మాన్ భారత్కు నిధులు తగ్గించి అందరికీ వైద్యం అందించకుండా యోగా పేరుతో మోసం చేస్తోంది. పౌరసత్వం పేరుతో మైనారిటీలపై, సనాతనం పేరుతో దళితులపై దాడులు, బాలికలపై అత్యాచారాలు, మహిళలపై వేధింపులు పెరిగాయి. ప్రజలు, ప్రజా సమస్యలను పక్కకునెట్టి కులమతాల పేరుతో భావం, భాష, దేవుడు, దేశభక్తి పేరుతో తిండి, బట్టలపై ఆంక్షలు పెట్టి వైషమ్య రాజకీయాలను చేస్తున్నది. రాజ్యాంగంపై రాద్ధాంతం చేస్తూ, స్వతంత్ర దర్యాప్తు సంస్థలను, ఎలక్షన్ కమీషన్, న్యాయస్థానాలను, మీడియాను రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వాడుకుంటూ ప్రశ్నించే పార్టీల, రాష్ట్రాలపై అక్రమ కేసులు పెట్టి ఫెడరల్ స్ఫూర్తిని మంటగలుపుతోంది. పహల్గాంలో దాడికి పాల్పడిన పరాయిదేశ తీవ్రవాదులను మట్టుబెట్టలేని ప్రభుత్వం ఆపరేషన్ కగార్ పేరుతో దేశంలో పుట్టి పెరిగిన మావోయిస్టులను, గిరిజనులను కాల్చిచంపి అటవీ సంపదను ఆదానీ, అంబానీలకు కట్టబెడుతోంది. విభజన హామీలు అమలుచేయకుండా ఎగువబద్ర ప్రాజెక్టుకు జాతీయ హెూదా, బ్రిజేష్కుమార్ ట్రిబ్యునల్ తీర్పు యధావిధిగా అమలుచేయాలంటూ కృష్ణా జలాల పున:సమీక్ష పేరుతో రాష్ట్రానికి, కరువుపీడిత రాయలసీమకు తీవ్ర అన్యాయానికి ఒడిగట్టింది. నిత్యం కరువులతో తల్లడిల్లుతున్న సీమగొంతు తడిపేందుకు పెండింగులో ఉన్న గాలేరి-నగరి, హంద్రీ-నీవా, తెలుగుగంగ, రాజోలి, వెలిగొండ, జిల్లాలోని గండికోట, వామికొండ, సర్వరాయసాగర్, పైడిపాళెం, చిత్రావతి, మైలవరం, బ్రహ్మంసాగర్, ఎస్ఆర్ 1,2, బుగ్గవంక ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేసి పంటకాల్వల నిర్మాణం చేపట్టి నిర్వాసితులకు నష్టపరిహారం, పునరావాసచర్యలు పూర్తిచేసి ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు, ప్రతి గ్రామానికి త్రాగునీరు అందించేందుకు నిధులు, నికరజలాలు కేటాయించకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నది. జిల్లాలో విస్తారంగా లభ్యమయ్యే ఖనిజనిక్షేపాల ఆధారంగా పరిశ్రమలు ఏర్పాటుచేస్తే వంద సంవత్సరాలకు సరిపడు ముడిసరుకు అందుబాటులో ఉన్నదని నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ప్రత్యక్షంగా 25వేల మందికి, పరోక్షంగా 1లక్ష మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే కడప ఉక్కుఫ్యాక్టరీ స్థాపన పాలక ప్రభుత్వాల ఎన్నికల హామీలుగా మిగిలాయి తప్ప ఆచరణలో నిర్మాణం జరగడం లేదు. ఏపిఐఐసి పేరుతో సేకరించిన భూముల్లో పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసి స్థానికంగా నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించిన దాఖలాలు కన్పించడం లేదు. జిల్లాలో చెప్పుకోదగ్గ పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేయకపోగా గతంలో బాగా నడిచిన చెన్నూరు చెక్కెర ఫ్యాక్టరీ, ప్రొద్దుటూరు పాలకేంద్రం, పేపర్మిల్, దాణ ఫ్యాక్టరీ, సహకార రంగాలను ప్రభుత్వాలు ఉద్దేశపూర్వకంగానే మూతవేయించాయి. నూతన సరళీకరణ ఆర్థిక విధానాల వల్ల ప్రైవేటురంగంలో ఉన్న స్పిన్నింగ్ మిల్లులు, కెమికల్ ఫ్యాక్టరీలు, ఆయిల్ మిల్లులు అనేకం మూతపడ్డాయి. జిల్లాలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి (సహజవనరులు, నీళ్లు, కరెంటు, భూమి, రోడ్డు, రైల్వే, ఎయిర్పోర్ట్ అన్నివిధాల అవకాశాలు ఉన్నప్పటికీ) అవకాశవాద, ఆధిపత్య రాజకీయాల మధ్య పాలకుల నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నది. ఈ సమావేశంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి గాలి చందా , జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు సుబ్రహ్మణ్యం, సిపిఐ పులివెందుల ఏరియా కార్యదర్శి వెంకటరములు సిపిఐ నాయకులు ఈశ్వరయ్య, అమీర్, పాల్గొన్నారు.

రోజూ ఉదయం బ్రేక్ఫాస్ట వీటిని తినండి..

పులివెందుల : ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తింటున్నారు. వ్యాయామం కూడా చేస్తున్నారు. అయితే గుండె ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం లేదు. దీంతో ఎన్ని వ్యాయామాలు చేసినా, పౌష్టికాహారం తీసుకున్నా కొందరు సడెన్ గా హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడుతున్నారు. ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. కనుక గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ అందుకు తగిన ఆహారం తీసుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలోనే గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే ఆహారాలు మనకు అనేకం అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఓట్స్ చాలా ప్రధానమైనవని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతున్నారు, ఓట్స్ను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని, ముఖ్యంగా గుండె పోటు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

పోషకాలు అధికం..

ఓట్స్ను రోజూ ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటిని ఉప్మాలా తయారు చేసి తినవచ్చు. లేదా పాలు కలిపి తినవచ్చు. ఓట్స్ ఎండో రుచిగా ఉంటాయి. ఓట్స్ తోపాటు పండ్లను కూడా కలిపి తినవచ్చు. 100 గ్రాముల ఓట్స్ను తింటే సుమారుగా 390 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 68 గ్రాములు, ఫైబర్ 11 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 17 గ్రాములు, కొవ్వులు 7 గ్రాములు లభిస్తాయి. ఓట్స్లో అనేక రకాల బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా విటమిన్లు 1. బి3, బి5, బి6, బి9లతోపాటు విటమిన్ ఇ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కనుక ఓట్స్ను తింటే పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. ఓట్స్ లో మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నిషియం, కాపర్, ఐరన్, జింక్, సెలీనియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనకు రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. శరీర మెటబాలిజం ప్రక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడేలా సహాయం చేస్తాయి.

హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా..

ఓటు తినడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే బీటా గ్లూకాష్ అనే సాల్యుబుల్ ఫైబర్ మన శరీరంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ను అతుక్కుని దాన్ని బయటకు పంపిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో ఓట్స్ ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. ఓట్స్ను తినడం వల్ల క్యాలరీలు అధికంగా లభిస్తాయి. కానీ వీటి గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. కారణం వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ అని చెప్పవచ్చు. ఓట్స్ ను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. పైగా వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్ను తగ్గిస్తాయి. అందువల్ల ఓటన్ను తింటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గి డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి కూడా ఓట్స్ మేలు చేస్తాయి. ఇవి

ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మలబద్దకం తగ్గుతుంది. ఇదిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు ఓట్స్ను తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఓట్స్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలనుకునే ప్రణాళికలో ఉన్నవారు ఓట్స్ను తింటుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఓట్స్ ఉండే యాంటీ అక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇలా ఓట్స్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

20 కోట్ల బ్రిడ్జి పనులకు షార్ట్ టెండర్లా!.?.

కడప మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ షార్ట్ టెండర్ ను రద్దు చేసి ఓపెన్ టెండర్ ప్రక్రియ చేపట్టాలి.

సిపిఐ నగర కార్యదర్శి యన్ వెంకట శివ.

కడప : ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం 10 కోట్ల కు పైబడి టెండర్లకు కనీసం 14 రోజుల గడువుతో ఓపెన్ టెండర్ లు పిలిచే ప్రక్రియను ప్రక్కన పెట్టి ఏకపక్షంగా కాంట్రాక్టర్ కు టెండర్ కట్టబట్టేందుకు షర్ట్ టెండర్ ను ప్రకటించడం దారుణం, అభ్యంతరకరమని సిపిఐ నగర కార్యదర్శి యన్.వెంకట శివ విమర్శించారు. స్పెషల్ డెవలప్మెంట్ ఫండ్ పేరుతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కడప అభివృద్ధి పనుల మొదటిసారి విడుదల చేసిన 20 కోట్ల రూపాయల నిధులు పనులు టెండర్ల దశలోనే పారదర్శక, జవాబుదారితనం లోపించడం దారుణమన్నారు. 20 న ఆదివారం టెండర్ పై పత్రికల్లో ప్రకటన వస్తే 19 న శనివారం 5 గంటలకు టెండర్ డౌన్లోడ్ ప్రారంభించి జూలై 21వ తేదీ సాయంత్రం 5-30గంటల వరకు సమయంతో షార్ట్ టెండర్ ప్రకటించడం విడ్డూరమన్నారు. ప్రజాధనాన్ని పారదర్శకంగా వినియోగించాల్సిన బాధ్యతను విస్మరించి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ యంత్రాంగం తొందరపాటు చర్యలు చేపట్టడం అక్రమాలకు తావు ఇవ్వడమేనన్నారు. టెండర్ల ప్రక్రియలో నిజమైన పోటీ లేకుండా ప్రజాధనాన్ని ఒకే వ్యక్తి చేతికి కట్టబట్టే షార్ట్ టెండర్ ప్రక్రియను పెద్ద మొత్తాల పనుల కోసం వినియోగించడం సమంజసం కాదన్నారు. షార్ట్ టెండర్ రద్దుచేసి ఓపెన్ టెండర్ ను పిలవాలని సిపిఐ గా డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు.

ఏ. ఐ. యస్. బి 9 వ జాతీయ మహాసభ లను జయప్రదం చెయ్యండి : ఎమ్మెల్సీ రామచంద్రారెడ్డి

కడప : అఖిల భారత విద్యార్థి బ్లాక్ ఏ.ఐ.ఎస్. బి 9 వ జాతీయ మహాసభలు కడప నగర వేదికగా సెప్టెంబర్ 12,13, 14 తేదీలలో జరగనున్నట్లు ఈ మహాసభలను విద్యార్థులు యువకులు, విద్యావంతులు మేధావులు అందరు పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని శాసనమండలి సభ్యులు ఎమ్మెల్సీ రామచంద్ర రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. జాతీయ మహాసభలకు సంబంధించిన లోగోను ఆదివారం కడప నగరంలోని 7వ కేఫ్ మినీ హాల్లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ రామచంద్రారెడ్డి మాట్లాడుతూ సమాజంలో విద్యార్థి సంఘాల పాత్ర చాలా కీలకమైనదని, విద్యారంగ సమస్యల పట్ల కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల విధానాల పట్ల విద్యార్థి సంఘాల పోరాటాలు స్ఫూర్తిదాయకమని వారు పేర్కొన్నారు. విద్యార్థి సంఘాలు విద్యా సంస్థలకు విద్యార్థులకు ప్రభుత్వాలకు మధ్య వారధిలా పనిచేస్తూ నిత్యము విద్యారంగ సమస్యల పట్ల సమస్యల పోరాటాలు నిర్వహించడం హర్షనీయమని వారు కొనియాడారు. అఖిల భారత విద్యార్థి బ్లాక్ జాతీయ మహాసభలు కడప నగర వేదికగా జరుగుతున్న శుభ సందర్భంగా విద్యావంతులు మేధావులు, విద్యార్థులు యువకులు పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని వారు తెలుపునిచ్చారు. ఆహ్వాన సంఘం అధ్యక్షులు పి.వి.సుందర రామరాజు మాట్లాడుతూ నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ ఆశయాలతో ముందుకు సాగుతున్న అఖిల భారత విద్యార్థి బ్లాక్ సోషలిజం శాంతి అభ్యుదయం అని నినాదాలతో ముందుకు సాగుతున్న అఖిల భారత విద్యార్థి బ్లాక్ 9 వ జాతి మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని వారు విద్యార్థి లోకానికి పిలుపునిచ్చారు. ఆహ్వాన సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జయవర్ధన్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వ విద్యను నిర్వీర్యం చేస్తూ ప్రైవేటీకరణ విద్యకు ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నారని, దేశంలో కార్పొరేటీకరణ కాషాయకరణ ప్రైవేటీకరణ ముందుకు సాగుతున్నాయని, ప్రభుత్వ యూనివర్సిటీలను ప్రైవేటుపరం చేస్తూ నరేంద్ర మోడీ సర్కార్ కుట్ర చేస్తుందని వారు వాపోయారు. కడప నగరంలో జరిగే జాతీయ మహాసభలలో విద్యారంగా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరుద్యోగ యువకుల కోసం భవిష్యత్ కార్యాచరణ రూపొందించుకుంటూ ముందుకు సాగడానికి జాతీయ మహాసభలు ఎంతగానో దోహద పడతాయని వారు తెలిపారు. 9వ జాతీయ మహాసభలను విద్యార్థులు మరియు యువకులు మేధావులు విద్యావంతులు అందరు పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏ ఐ ఎస్ బి నాయకులు పాపి రెడ్డి పల్లి పృథ్వీ,సగిలి రాజేంద్రప్రసాద్ మనోజ్,చిరంజీవి, విష్ణు,కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇస్లామిక్ బ్యాంక్ ఊసే ఎత్తని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.

నిరుపేదలకు వడ్డీ రహిత రుణాలు అందజేయటమే అమానత్ బ్యాంక్ ముఖ్య ఉద్దేశం.

ఆల్ ఇండియా ఇస్లామిక్ ఫైనాన్స్ కార్యదర్శి జనాబ్ అద్భుత ప్రతీప్.

కడప : నిరుపేదలకు వడ్డీ రహిత రుణాలు అందజేయటమే అమానత్ బ్యాంక్ ముఖ్య ఉద్దేశమని ఆల్ ఇండియా ఇస్లామిక్ ఫైనాన్స్ కార్యదర్శి జనాబ్ అద్భుత ప్రతీప్ తెలియజేశారు. ఆదివారం కడప నగరంలో మట్టి పెద్దపల్లి వద్ద ఉన్న అమానత్ ముచువల్ కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీ మూడో వార్షికోత్సవం జరిగింది ఇందులో మూడు సంవత్సరాల రిపోర్టు మరియు లావాదేవీలు వివరించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత జనాబ్ ఇస్హాక్ అలి అధ్యక్షత వహించి ఆయన మాట్లాడుతూ అమాన కోఆపరేటివ్ సొసైటీ సమాజంలో ఉన్న నిరుపేదలకు వడ్డీ రహిత రుణాలు అందజేసి వారు ఆర్థికంగా కుదుటపడేందుకు మరియు వ్యాపారాలు వృద్ధి చేసుకునేందుకు ఈ బ్యాంకు తనవంతు కృషి చేస్తుందని వివరించారు. అధికారంలో టిడిపి ప్రభుత్వమే ఉంది కాబట్టి స్వయంగా ఇస్లామిక్ బ్యాంక్ ఏర్పాటు అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కూడా ఈ విషయంలో ఆలోచించమని కోరాలని వివరించారు దీని ద్వారా కులమతాలకతీతంగా రాజ్యాంగం కోరుకున్న విధంగా ధనం వీకేంద్రీకరణ చెంది ప్రజలందరి దగ్గర వారి అభ్యున్నతికి ఉపయోగపడుతుందని వివరించారు. అతిథిగా విచ్చేసిన ముతీకుర్రహ్మాన్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం భారతదేశంలో వడ్డీరహిత రుణ వ్యవస్థ జరగాలని అది కేవలం ఇటువంటి బ్యాంకుల ద్వారానే సాధ్యమని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం నాయకులు అమీర్ బాబు, సంఘ సేవకులు సలహుద్దీన, కడప ఇస్లామికల్ సొసైటీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ ముక్తార్ అహ్మద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఒక నియంత పాలనగా కొనసాగుతుంది

వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ వింగ్ అధికార ప్రతినిధి షేక్ గౌస్ బాషా (చాక్లెట్)

కడప : కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో ఒక నియంత పాలన కొనసాగుతుంది, వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులే టార్గెట్ గా రాజంపేట ఎంపీ పెద్దిరెడ్డి మిథున్ రెడ్డి అరెస్ట్ రాజకీయ కక్ష సాధింపు తో చేయడం దారుణమని వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనార్టీ వింగ్ అధికార ప్రతినిధి షేక్ గౌస్ బాషా (చాక్లెట్) తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామన్నారు . ఆదివారం ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ పెద్దిరెడ్డి కుటుంబాన్ని, వైఎస్సార్సీపీని ఇబ్బంది పెట్టడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం రాజకీయ దురుద్దేశంతో విచారణలు అక్రమంగా లేని లిక్కర్ స్కామ్ను సృష్టించి అరెస్ట్లు చేయడం దారుణమన్నారు. ఆ ప్రక్రియలో ఇంకా కొనసాగితే ఏ మాత్రం ప్రభుత్వ తీరును ప్రజలు ఎండ కడతారన్నారు. అధికారం శాశ్వతం కాదు, అధికారులు శాశ్వతం. వచ్చేది వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వమే అన్నారు. మీరు ఒక దుష్ట పరిపాలన ప్రారంభించారు. రాబోయే ప్రభుత్వాలు లో కూడ ఈ దుష్ట సంప్రదాయాన్ని పరిస్థితి వస్తుందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం లో నడుస్తున్న రెడ్ బుక్ రాజ్యాంగాన్ని రాష్ట్ర ప్రజలు కూటమి ప్రభుత్వానికి గుణపాఠం చెప్పేదానికి సిద్ధంగా ఉన్నారన్నారు. రాబోయే కాలంలో అంతకు అంత వడ్డీతో సహా చెల్లిస్తామని దుయ్యబడ్డారు. పెద్దిరెడ్డి కుటుంబ సభ్యులకు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పూర్తిగా అండగా ఉంటుందన్నారు.

జేబుకు చిల్లు పడకుండా యూరప్ ట్రిప్.. తక్కువ బడ్జెట్‌లో 7 అద్భుత దేశాలు!

యూరప్ ఖండంలో పర్యటించడం అత్యంత ఖరీదైనదిగా భావిస్తారు. ఇక్కడ హోటళ్లు, భోజనాలు ఇలా అన్నీ ఎక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నవి. పారిస్, లండన్, జూరిచ్ వంటి నగరాలు చాలా ఖరీదైనవి అయినప్పటికీ, మీ జేబుకు చిల్లు పడకుండా ఆసక్తికరమైన అనుభవాలను అందించే అనేక యూరోపియన్ దేశాలూ ఉన్నాయి. బడ్జెట్‌లో యూరప్‌ను సందర్శించాలనుకునే ప్రతి ఒక్క ప్రయాణీకుడు తప్పకుండా చూడాల్సిన ఏడు చౌకైన యూరోపియన్ దేశాల గురించి తెలుసుకుందాం. యూరప్ ప్రయాణం అంటేనే భారీ ఖర్చుతో కూడుకున్నదని చాలామంది అనుకుంటారు. పారిస్, లండన్, జూరిచ్ వంటి నగరాలు నిజంగానే ఖరీదైనవి కావచ్చు. కానీ, మీ బడ్జెట్‌కు ఏ మాత్రం ఇబ్బంది లేకుండానే అద్భుతమైన యూరోపియన్ అనుభవాలను అందించే ఎన్నో దేశాలు ఉన్నాయి. సామాన్య ప్రయాణికులకు కూడా అందుబాటులో ఉండేలా, అందమైన దృశ్యాలు, విభిన్న సంస్కృతులను అందించే అలాంటి ఏడు చవకైన యూరోపియన్ దేశాల సంగతులివే..

బల్గేరియా: ఇది అత్యంత సరసమైన యూరోపియన్ దేశాలలో ఒకటి. బ్లాక్ సీ తీరంలో సన్‌బాత్ చేస్తున్నప్పుడు లేదా పర్వతాలలో స్కీయింగ్ చేస్తున్నప్పుడు బల్గేరియా మంచి అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. రాజధాని సోఫియా.. చరిత్రకు, నైట్‌లైఫ్‌కు ప్రసిద్ధి. స్థానిక రెస్టారెంట్లలో తక్కువ యూరోలకే భోజనం చేయవచ్చు. రవాణా, వసతి కూడా చాలా చౌకగా ఉంటాయి.

రొమేనియా: రొమేనియా ఒక రహస్య నిధి లాంటిది. కోటలు, మధ్యయుగ గ్రామాలు, అద్భుతమైన దృశ్యాలతో నిండి ఉంటుంది. రాజధాని బుకారెస్ట్ ఆహారం, వసతి, ప్రజా రవాణాకు అత్యంత తక్కువ ధరలతో సందడిగల పట్టణ జీవితాన్ని అందిస్తుంది. దేశంలో రైలు ప్రయాణం బడ్జెట్‌కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. ప్రయాణికులు రొమేనియా అందాన్ని, గొప్పదనాన్ని సులభంగా అన్వేషించవచ్చు.

హంగేరీ: హంగేరీ, ముఖ్యంగా బుడాపెస్ట్ సందర్శకులకు సాపేక్షంగా తక్కువ డబ్బుతో గొప్ప సాంస్కృతిక అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. థర్మల్ స్ప్రింగ్స్, పురాతన నిర్మాణం, అద్భుతమైన నైట్‌లైఫ్ దీనిని బ్యాక్‌ప్యాకర్ల అభిమాన గమ్యస్థానంగా మార్చాయి. పశ్చిమ యూరప్ ఖర్చులో చాలా తక్కువ ధరకే మీరు పూర్తి భోజనం లేదా ప్రసిద్ధ స్పా సందర్శన చేయవచ్చు.

పోలాండ్: చరిత్ర, సమకాలీన సంస్కృతి, బడ్జెట్-స్నేహపూర్వక ప్రయాణాన్ని కోరుకునే వారికి పోలాండ్ సరైనది. వార్సా, క్రాకోవ్‌లలో అందమైన నిర్మాణం, సజీవమైన సాంస్కృతిక జీవితం ఉన్నాయి. మ్యూజియంలు, ప్రజా రవాణా, స్థానిక రెస్టారెంట్లు సరసమైన ధరలకే లభిస్తాయి. ఆష్విట్జ్, వీలీచ్కా సాల్ట్ మైన్ వంటి చారిత్రక ప్రదేశాలు కూడా సందర్శకులకు తక్కువ ధరలకే లభిస్తాయి.

అల్బేనియా: అల్బేనియా యూరప్.. గొప్ప రహస్యం. ఇక్కడ అద్భుతమైన బీచ్‌లు, పురాతన పట్టణాలు, పర్వతాలు ఉన్నాయి, ఇది ప్రకృతి ప్రేమికులకు బెస్ట్ స్పాట్. అల్బేనియన్ రివేరా గ్రీకు దీవుల వలె అందంగా ఉంటుంది. ఆహారం, రవాణా, వసతి అద్భుతంగా ఉంటాయి.

బోస్నియా, హెర్జెగోవినా:

ఎక్కువగా టూరిస్టులు వెళ్లే చోటు మోస్టార్, సారాయెవో. ఇక్కడ పట్టణాలు గొప్ప చరిత్రను కలిగి ఉన్నాయి. ఈ దేశం చాలా సరసమైనది. స్థానికుల ఆతిథ్యం సాటిలేనిది. చాలా ప్రదేశాలలో 5 యూరోలలోపు ధరలకే చవకైన సౌకర్యవంతమైన వసతి, రుచికరమైన భోజనం లభిస్తాయి.

పోర్చుగల్:

ఈ జాబితాలో చౌకైనది కానప్పటికీ, పోర్చుగల్ ఇప్పటికీ పశ్చిమ యూరప్‌లో చౌకైన దేశాలలో ఒకటి. లిస్బన్, పోర్టో నగరాలు పాత ప్రపంచ లక్షణాలను, కొత్త ప్రపంచ సౌకర్యాలను ఫ్రాన్స్, ఇటలీ వంటి దేశాల అధిక ధరలు లేకుండా అందిస్తాయి. ప్రజా రవాణా చౌకగా, సమర్థవంతంగా ఉంటుంది, సంప్రదాయ పోర్చుగీస్ వంటకాలు తక్కువ ధరకే లభిస్తాయి.

విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మీరు ఇలాంటివి ధరించకూడదు.. ఎందుకో తెలుసా?

ఫ్యాషన్ కోసం మాత్రమే కాకుండా, సౌకర్యం, భద్రత కోసం కూడా విమానంలో సరైన దుస్తులను ధరించడం చాలా ముఖ్యం. విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మీరు ఏ వస్తువులను ధరించకూడదో తెలుసుకోండి. ఇలాంటివి వేసుకుంటే ప్రయాణంలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కదలికలో సమస్యలను.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది సుదూర ప్రయాణాల కోసం విమానంలో ప్రయాణిస్తారు. కొంతమంది ఇప్పటికే విమానంలో ప్రయాణించి ఉండవచ్చు. కొందరు మొదటిసారి ప్రయాణం చేస్తుంటారు. మీరు కూడా విమానంలో ప్రయాణించాలని ప్లాన్ చేస్తుంటే, మీ విమాన ప్రయాణంలో మీరు ఏ వస్తువులను ధరించకూడదో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని వస్తువులను ధరించడం సర్వసాధారణం. కానీ విమానంలో భద్రతా నియమాల ప్రకారం, అవి కొన్నిసార్లు సరైనవి కావు. విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఈ ప్రయాణం సాధారణ ప్రయాణం కంటే కొంచెం భిన్నంగా ఉంటుంది. విమానం లోపల వాతావరణం చాలా నియంత్రిస్తారు. కానీ దానిలో కూడా కొన్ని సవాళ్లు ఉన్నాయి. అక్కడ గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉన్నట్లుగా, ఉష్ణోగ్రత హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది. అలాగే సీటింగ్ స్థలం కూడా పరిమితంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఫ్యాషన్ కోసం మాత్రమే కాకుండా, సౌకర్యం, భద్రత కోసం కూడా విమానంలో సరైన దుస్తులను ధరించడం చాలా ముఖ్యం. విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మీరు ఏ వస్తువులను ధరించకూడదో తెలుసుకోండి.

ఏ వస్తువులను ధరించకూడదు?

విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మీరు చాలా బిగుతుగా లేదా మెరిసే దుస్తులను ధరించకూడదు. ఇది ప్రయాణంలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కదలికలో సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీనితో పాటు, విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఫ్లిప్-ఫ్లాప్స్, చెప్పులు లేదా హైహీల్స్ ధరించడం సరైనది కాదు. ఇవి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీరు వేగంగా నడవకుండా లేదా పరిగెత్తకుండా నిరోధించవచ్చు. పాదాలకు సరైన రక్షణను అందించవు. కొన్నిసార్లు విమాన ప్రయాణంలో పాదాలు ఉబ్బుతాయి. అందుకే బిగుతుగా ఉండే బూట్లు ధరించకుండా ఉండండి. దుస్తులు, బూట్లు కాకుండా విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఉపకరణాలు ధరించకుండా ఉండండి. ఇవి విమానాశ్రయ భద్రతలో సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అలాగే విమాన ప్రయాణంలో కూడా తప్పిపోవచ్చు.

విమానంలో ఏమి ధరించాలి?

విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు సహజ బట్టతో తయారు చేసిన దుస్తులను ధరించండి. కాటన్, మెరినో ఉన్ని లేదా మోడల్ వంటివి. ఈ దుస్తులు చర్మానికి మంచివి, సౌకర్యవంతంగా ఉంటాయి. దీనితో పాటు విమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు పూర్తి దుస్తులు ధరించండి. ఇది మీ చర్మాన్ని వేడి వస్తువుల నుండి లేదా ఏదైనా అధిక ఉష్ణోగ్రత, స్థాయి నుండి సురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అలాగే, లేయర్‌లలో ఉన్న బట్టలు తేలికపాటి లోపలి దుస్తులు, ఆపై వెచ్చని పొర, పైన తేలికపాటి జాకెట్ లేదా స్వెటర్ ధరించండి. దీనితో, ఉష్ణోగ్రత మారినప్పుడు మీరు సులభంగా మిమ్మల్ని మీరు సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చు. మహిళలు ముఖ్యంగా విమాన ప్రయాణంలో స్కార్ఫ్ లేదా శాలువా తీసుకెళ్లాలి. మీరు దానిని దుప్పటిగా లేదా ప్రైవసీ కోసం ఉపయోగించవచ్చు. ఇవన్నీ కాకుండా కంప్రెషన్ సాక్స్ ధరించండి. మీ విమాన ప్రయాణం 3-4 గంటల కంటే ఎక్కువ ఉంటే లేదా మీకు ఏదైనా రక్త ప్రసరణ సమస్య ఉంటే ఈ సాక్స్, స్లిప్-ఆన్ షూస్ లేదా స్నీకర్స్ ధరించడం ఉత్తమం. ఇవి పాదాల వాపు, రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. మీరు తేలికైన, సౌకర్యవంతమైన, పొరలుగా ఉన్న దుస్తులు ధరిస్తే ప్రయాణంలో మీరు మంచి అనుభూతి చెందడమే కాకుండా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో కూడా మీరు సురక్షితంగా ఉంటారని నిపుణులు విశ్వసిస్తున్నారు.

జీవితం సుఖ సంతోషాలతో సాగిపోవాలంటే కోడి పుంజు,

కాకి నుంచి ఈ లక్షణాలు నేర్చుకోమంటున్న చాణక్య

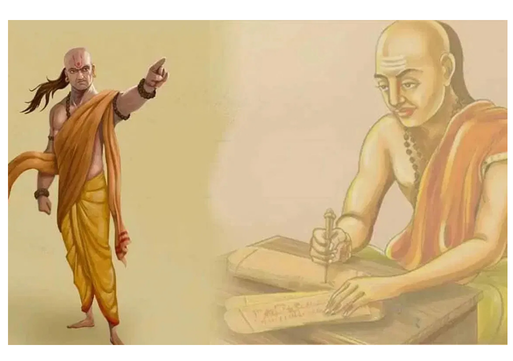
ఆచార్య చాణక్యుడు చెప్పిన జ్ఞానం నేటి కాలానికి కూడా సందర్భోచితంగా ఉంది. ఈ సూత్రాలు, కఠినంగా అనిపించినప్పటికీ.. ఈ సత్యాలు ఆనందం, శ్రేయస్సుకు కీలకం. అంతేకాదు చాణక్య చెప్పిన విషయాలు వ్యక్తులను విజయం వైపు నడిపిస్తాయి. చాణక్య రాసిన 'చాణక్య నీతి' ఆరవ అధ్యాయంలో.. కాకులకు, కోడి పుంజులకు ఉన్న నిర్దిష్ట లక్షణాలను గురించి ప్రస్తావించాడు. ఈ లక్షణాలను మనిషని అలవర్చుకుంటే.. జీవితంలో పురోగతికి దారితీస్తుంది. చాణక్య నీతి ప్రకారం కాకులు, కోడి పుంజుల నుంచి కొన్ని లక్షణాలను నేర్చుకోవడం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. అంటే చాణక్య నీటి ప్రకారం కోడి పుంజు నుంచి నాలుగు అలవాట్లను అంటే సమయానికి మేల్కొనడం, యుద్ధానికి సిద్ధంగా ఉండటం, కుటుంబం, స్నేహితులతో పంచుకోవడం, సొంత ప్రయత్నాల ద్వారా సంపాదించడం నేర్చుకోవాలి. అదేవిధంగా కాకి నుంచి చర్యలలో గోప్యతను కాపాడుకోవడం, ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా ఓర్పుగా ఉండడం, సకాలంలో పొదుపు చేయడం, అప్రమత్తంగా ఉండటం, ఎవరినీ సులభంగా నమ్మకపోవడం వంటి ఈ అలవాట్లను మనిషి నేర్చుకోవడం వలన కెరీర్, వ్యక్తిగత జీవితంలో అడ్డంకులు లేకుండా పురోగతి సాధించవచ్చు.

కాకుల నుంచి నేర్చుకోవలసిన లక్షణాలు: స్థిరం కాకులు పరిస్థితికి అనుగుణంగా కదలడానికి, వివేకంతో వ్యవహరించే సామర్థ్యానికి ప్రసిద్ధి చెందాయి, సవాలుతో కూడిన పరిస్థితులను నావిగేట్ చేయడానికి ఇది ఒక విలువైన నైపుణ్యం. వనరుల: కాకులు ఆహారాన్ని కనుగొనడంలో, విభిన్న వాతావరణాలకు అనుగుణంగా తమని తాము మలచుకోవడంలో నైపుణ్యం కలిగి ఉన్నాయి. అందుబాటులో ఉన్న వనరులను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడం ప్రాముఖ్యతను ఇవి తెలియజేస్తున్నాయి. **అప్రమత్తత:** కాకులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంటాయి. సంభావ్య ప్రమాదాలు, అవకాశాలను గమనిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు మనుషులు తమ పరిసరాల గురించి తెలుసుకుని, సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

కోడి పుంజు నుంచి నేర్చుకోవలసిన లక్షణాలు:

ధైర్యం: తమకంటే ఎంత పెద్ద జంతువులను ఎదుర్కొనాల్సి వచ్చినా కోళ్ళు భయపడవు. అందుకే యుద్ధానికి సిద్ధంగా ఉంటూ కోళ్ళు ధైర్యసాహసాలతో ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఇది సవాళ్లను దృఢ సంకల్పంతో ఎదుర్కోవడం ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేస్తుంది. అప్రమత్తత ఇవి ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా సమయానికి మేల్కొంటాయి. అవగాహన, సంసిద్ధతను కొనసాగించడానికి దీనిని అన్వయించవచ్చు.

వనరులను సేకరించడం: కోడి పుంజు ఆహారం, వనరుల కోసం శ్రద్ధగా వెతుకుతాయి. తాను సంపాదించిన ఆహారాన్ని



కుటుంబం, స్నేహితులతో పంచుకుంటాయి. ఇలా కష్టపడి పనిచేయడం ఎంత విలువైనదో బోధిస్తున్నాయి. ఇవి తమను తాము మాత్రమే కాదు ఇతరులను కూడా పోషిస్తాయి.

మరిన్ని ఆధ్యాత్మిక వార్తల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి..

ఈ వార్తలలో ఇవ్వబడిన సమాచారం మత విశ్వాసాలపై ఆధారపడి ఉంది. పాఠకుల ఆసక్తి మేరకు.. పలువురు పండితుల సూచనలు, వారి తెలిపిన అంశాల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే.. వీటిలో ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని పాఠకులు గమనించాలి. టీవీ9 తెలుగు దీనిని ధృవీకరించలేదు.

బియ్యం కడగకుండా వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా..?

రోజూ అన్నం వండటం కామనే. వండే ముందు బియ్యాన్ని కడగడం చాలా మంది చేసే నార్మల్ పని. కానీ బియ్యం కడగకపోతే ఏమవుతుందో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..? చాలా ప్యాకేజ్డ్ బియ్యం బ్రాండ్లు వండే ముందు కడగాలి అని క్లియర్ గా చెబుతుంటాయి. పండ్లు, కూరగాయలు మట్టిని, బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి కడిగినట్లే.. బియ్యాన్ని కూడా శుభ్రంగా కడగాలి. అందుకే బియ్యం క్లీన్ గా కడగడం చాలా అవసరం. ఇప్పుడు మనం బియ్యం కడగకపోతే ఎదురయ్యే డేంజర్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.

బియ్యం ఉడికించే ముందు శుభ్రంగా కడగడం చాలా ముఖ్యం. దీన్ని లైట్ తీసుకుంటే హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్, టేస్ట్ మారిపోవడం, అజీర్తి లాంటి ఇష్యూస్ వస్తాయి. అంతేకాదు బియ్యాన్ని కనీసం 10 నిమిషాలు నీటిలో నానబెట్టడం కూడా మంచిది. మన ఇండియన్ మీల్స్ లో బియ్యం లేకుండా భోజనం కంప్లీట్ అవ్వదు. చాలా ఇళ్లలో

హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్

బియ్యం శుభ్రంగా కడగకపోతే అందులో ఉండే ధూళి, మురికి, సూక్ష్మజీవులు బాడీకి హాని చేయొచ్చు. ఇలాంటి బియ్యాన్ని రెగ్యులర్ గా తింటే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు, అలర్జీలు లాంటి హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే ఛాన్స్ ఉంది.

టేస్ట్ మారిపోతుంది

కడగని బియ్యం వండినప్పుడు వింత టేస్ట్ వస్తుంది. కొన్నిసార్లు బియ్యం వాసనగా ఉండొచ్చు లేదా కాస్త చేదుగా కూడా అనిపించొచ్చు. దీని వల్ల భోజనం చేసే ఎక్స్‌పీరియన్స్ మొత్తం స్పాయిల్ అవుతుంది.

అతిగా ఉడికిన బియ్యం

బియ్యం కడగకపోతే కుకింగ్ టైంలో అతుక్కుపోవడం లేదా మరీ మెత్తగా ఉడికిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. దాని వల్ల బియ్యం ఆకృతి, టెక్స్‌చర్ మీకు నచ్చకపోవచ్చు.

జీర్ణక్రియకు ఇబ్బంది

బియ్యం సరిగ్గా కడగకపోతే అది ఈవెన్ గా ఉడకకపోవచ్చు. అలా ఉడికిన బియ్యం మన జీర్ణక్రియకు కాస్త కష్టంగా మారుతుంది.

సరైన విధానం

కాబట్టి బియ్యం వండే ముందు కనీసం రెండు నుంచి మూడుసార్లు శుభ్రమైన నీటితో బాగా కడగాలి. ఇలా చేస్తే బియ్యం టేస్టీగా ఉండటమే కాకుండా హెల్త్‌కి కూడా మంచిది. బియ్యాన్ని కడిగిన తర్వాత కనీసం 10 నిమిషాలపాటు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే బియ్యం త్వరగా.. ఇలా చేస్తే బియ్యం టేస్టీగా, హెల్దీగా, జీర్ణం అవ్వడానికి ఈజీగా తయారవుతుంది. ఈ టిప్స్ ఫాలో అయ్యి హెల్దీగా ఉండండి

ఆవు, గేదె కాదు.. ఈ పాలు

తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

రోగ్య నిపుణులు మేక పాలు ఆవు పాల కంటే మంచిదని అంటున్నారు. ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆవు పాలతో పోలిస్తే, మేక పాలలో కొంచెం ఎక్కువ ప్రోటీన్ కంటెంట్ ఉంటుందట. దాని నిర్మాణం కూడా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ పాలు తల్లి పాలతో సమానమైన బలాన్ని కలిగి ఉంటాయి.. ఆవు పాలు, గేదె పాలు తాగడం సాధారణమే. కానీ మీరు ఎప్పుడైనా మేక పాలు ప్రయత్నించారా? చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే మేక పాలు తాగుతారు. నిజానికి, ఈ పాలల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు మేక పాలు ఆవు పాల కంటే మంచిదని అంటున్నారు. ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆవు పాలతో పోలిస్తే, మేక పాలలో కొంచెం ఎక్కువ ప్రోటీన్ కంటెంట్ ఉంటుంది. దాని నిర్మాణం కూడా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ పాలు తల్లి పాలతో సమానమైన బలాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పాలు తాగడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మేక పాలలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో కాల్షియం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందువల్ల ఈ పాలను క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. మేక పాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. అంతే కాదు ఈ పాలు తక్కువ అలెర్జీని కలిగిస్తాయి.

మేక పాలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు

గుండెపోటు, స్ట్రోక్, ఇతర వాస్కులర్ వ్యాధులను నివారిస్తుంది. మేక పాలలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

జీర్ణం కావడం సులభం

మేక పాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. ఎలాంటి అసౌకర్యాన్ని అయినా తగ్గిస్తాయి.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

మేక పాలలో సెలీనియం, జింక్, విటమిన్లు ఎ, సి ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడమే కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది

మేక పాలలో ఆల్ఫా హైడ్రాక్సీ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేయడానికి, రక్షణకు ఉపయోగపడతాయి. అంతే కాదు చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

మెదడుకు పోషణ అందిస్తుంది

మేక పాలలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు అభివృద్ధికి, జ్ఞాపకశక్తికి చాలా మంచివి.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు

కాల్షియం, విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే మేక పాలు ఎముకల బలాన్ని పెంచుతాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి శరీర సమస్యలను నివారిస్తాయి.

శోథ నిరోధక లక్షణాలు

మేక పాలలో శరీరంలో మంటను తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది పిత్త సమస్యలను తొలగిస్తుంది. మేక పాలలో కాల్షియం, విటమిన్లు ఎ, బి6 పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పాలు తాగడం వల్ల గుండె, ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అంతే కాదు ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది. ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. రక్తహీనత సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఒక హగ్ చేసే మ్యాజిక్ మీరు ఊహించలేరు..! ఆరోగ్యం, ఆనందం రెండూ మీ సొంతం అవుతాయి..!

ఒక్క ప్రేమతో కూడిన హగ్.. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి నిజంగా మెడిసిన్ లా పనిచేస్తుంది. ఇది కేవలం ప్రేమను చూపడం మాత్రమే కాదు.. మన హార్మోన్ లను స్టిములేట్ చేసి స్ట్రెస్, బీపీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. హగ్ ద్వారా హెల్త్ ఎలా మెరుగుపడుతుందో.. ఆ అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఒక నార్మల్ హగ్.. ఇది కేవలం ప్రేమను చూపే మార్గం మాత్రమే కాదు.. బాడీని, మైండ్‌ను హెల్దీగా ఉంచే ఒక పవర్‌ఫుల్ టూల్ కూడా. లవ్డ్ వన్‌ని నిమిషాలపాటు హత్తుకున్నప్పుడు.. బాడీలో బోలెడు హార్మోన్లు రిలీజ్ అవుతాయి. వీటి వల్ల మన ఫిజికల్, మెంటల్ హెల్త్ సూపర్ స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. ముఖ్యంగా మన లవ్డ్ వన్‌ని నిమిషాలపాటు హత్తుకున్నప్పుడు ఈ బెనిఫిట్స్ క్లియర్‌గా కనిపిస్తాయి.

హార్ట్ బీట్ కంట్రోల్

మన ప్రియమైన వ్యక్తిని హత్తుకున్నప్పుడు.. బాడీలో వేగస్ నర్వ్ యాక్టివ్ అవుతుంది. దీని ఎఫెక్ట్ తో హార్ట్ బీట్ స్లో అవుతుంది. బాడీ ప్రశాంతంగా మారుతుంది. దీని వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ స్టేబుల్ గా ఉంటుంది. ఎక్కువ స్ట్రెస్ ఫీల్ అయ్యేవాళ్లకి ఇది ఒక నాచురల్ రిలీఫ్ లా పనిచేస్తుంది.

లవ్ హార్మోన్

హగ్ చేసుకున్న కొన్ని క్షణాలకే బాడీ ఆక్సిటోసిన్ అనే హార్మోన్‌ను రిలీజ్ చేస్తుంది. ఇది మనలో నమ్మకాన్ని, బంధాన్ని పెంచేలా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రేమ, అటాచ్‌మెంట్ డీప్‌గా స్ట్రాంగ్ అవ్వడానికి ఆక్సిటోసిన్ చాలా అవసరం. అందుకే హగ్ తర్వాత మనలో సంతోషం, ప్రశాంతత వెల్లివిరుస్తుంది.

స్ట్రెస్‌ను తగ్గించడంలో సపోర్ట్

హగ్‌తో గుండెల్లో శాంతి కలిగితే.. మన బాడీలోని కార్టిసాల్ అనే స్ట్రెస్ హార్మోన్ లెవెల్ తగ్గుతుంది. కష్టపడి గడిపిన రోజుల్లో.. ఒక చిన్న హగ్ కూడా మనం రిలీఫ్ ఫీల్ అయ్యేలా చేస్తుంది. మైండ్ టెన్షన్‌గా ఉన్నప్పుడు ప్రేమతో లవ్డ్ వన్‌ని నిమిషాలపాటు హత్తుకున్నప్పుడు ఎందుకు ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుందంటే.. అసలు కారణం ఇదే.

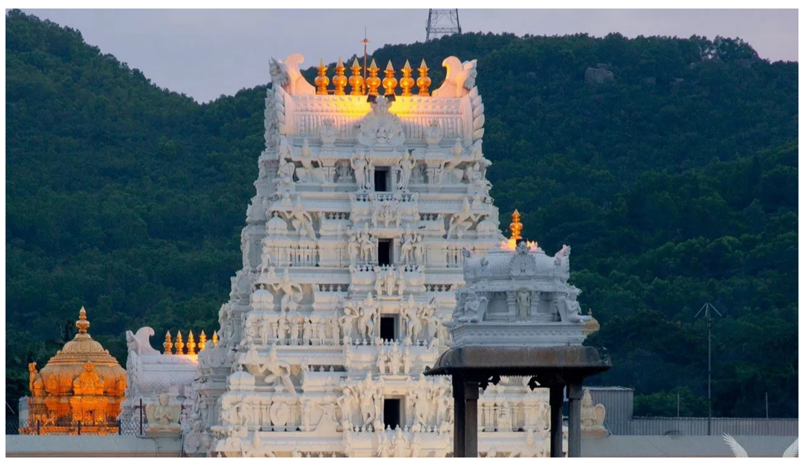
పెయిన్ రిలీఫ్

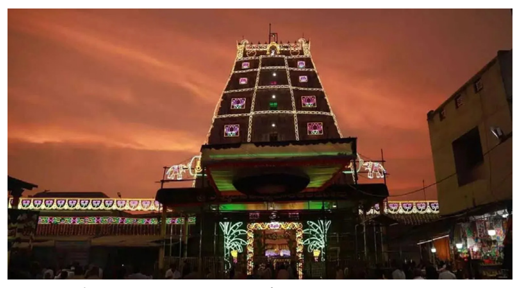
మన బాడీలో ఎండోర్ఫిన్స్ అనే హార్మోన్లు రిలీజ్ అవుతాయి. ఇవి నాచురల్ పెయిన్ కిల్లర్స్ లాగా పనిచేస్తాయి. తలనొప్పి, బాడీ పెయిన్స్ లాంటి చిన్న చిన్న నొప్పులు కూడా హగ్ వల్ల తగ్గిపోతాయి. ఎమోషనల్ గా లో ఫీల్ అయినప్పుడు లేదా ఫిజికల్ గా అనీజీగా ఉన్నప్పుడు ఒక మంచి ఆలింగనం ఎంతో రిలీఫ్ ఇస్తుంది.

ఇమ్యూనిటీ సిస్టమ్‌కు పవర్

హగ్ వల్ల బాడీలో వైట్ బ్లడ్ సెల్స్ (తెల్ల రక్తకణాలు) ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి బాడీని వ్యాధుల నుంచి కాపాడే సెల్స్. అందుకే ప్రేమగా, అటాచ్‌మెంట్‌తో జీవించేవాళ్లు హెల్దీగా ఉండే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక నార్మల్ హగ్ వల్ల కలిగే బెనిఫిట్స్ షాకింగ్‌గా ఉంటాయి. ఇది కేవలం ఒక ఎమోషనల్ రెస్పాన్స్ మాత్రమే కాదు.. ఇది మన హెల్త్‌ను కాపాడే ఒక పవర్‌ఫుల్ టూల్ కూడా. ప్రతిరోజూ మీ పార్ట్‌నర్‌ని ప్రేమగా హత్తుకోండి. మీ బాడీకి, మైండ్‌కి అది ఒక చిన్న మ్యాజికల్ మెడిసిన్ లా పనిచేస్తుంది.

కరీంనగర్ టూ తిరుమల..? తక్కువ ఖర్చుతో నయా టూర్ ప్యాకేజ్ మీ కోసమే..





మీరు కరీంనగర్ నుంచి తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం కోసం ప్లాన్ చేస్తున్నారా.? కానీ ఖర్చు విషయంలో వెనకాడుతున్నారా.? అయితే దిగులు పడాల్సిన అవసరం లేదు. మీ కోసం ఇండియన్ రైల్వే కాటరింగ్ అండ్ టూరిజం కార్పోరేషన్ (%×=జుజ%) బడ్జెట్ టూర్ ప్యాకేజ్ ప్రకటించింది. మరి ఆ ప్యాకేజీ వివరాలు ఏంటి.? ఈరోజు మనం తెలుసుకుందాం.. ఐఆర్సీటీసీ ప్రకటించిన ప్యాకేజీ పేరు కరీంనగర్ నుండి తిరుపతి. దీని %హాం=005రూ%. ఈ టూర్ ప్యాకేజీలో తిరుపతి, శ్రీ కాళహస్తి కవర్ అవుతాయి. అయితే ఈ టూర్ ప్రతి గురువారం మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ టూర్ రైలు ద్వారా కొనసాగుతుంది. ఈ యాత్ర మొత్తం 3 రాత్రులు, 4 రోజులు ఉంటుంది.

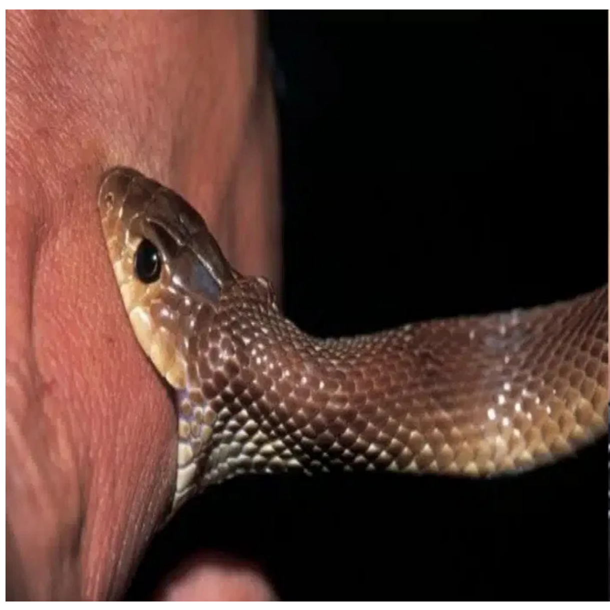
ఈ టూర్ ప్యాకేజీ తొలిరోజు సాయంత్రం 07:19 గంటలకు కరీంనగర్ రైల్వే స్టేషన్ నుంచి కరీంనగర్ తిరుపతి సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలులో కొనసాగుతుంది. 08:05 గంటలకు పెద్దపల్లి, 09:15 గంటలకు వరంగల్, 11:00 గంటలకు ఖమ్మంలో బోర్డింగ్ పాయింట్స్ ఉన్నాయి.

ఓవర్ నైట్ జర్నీ చేసిన తర్వాత రెండవ రోజు తిరుపతికి ఉదయం 07.50 గంటలకు చేరుకుంటారు. వెంటనే హోటల్‌లో చెక్ ఇన్ అవుతారు. ఫ్రెష్ అయిన తర్వాత, తిరుచానూరు పద్మావతి, శ్రీ కాళహస్తి ఆలయాలు దర్శించుకొని హోటల్‌కు తిరిగి వస్తారు. రాత్రికి తిరుపతిలో బస చేస్తారు.

మూడవ రోజు తెల్లవారుజామున 02:30 గంటలకు హోటల్ నుంచి బయలుదేరి ఉచిత క్యూ దర్శనం కోసం తిరుమలలో దిగుతారు. మధ్యాహ్నం దర్శనం పూర్తయిన తర్వాత హోటల్‌లో చెక్ అవుట్ చేసి సాయంత్రం తిరుపతి రైల్వే స్టేషన్‌కు చేరుకొని కరీంనగర్ తిరుపతి సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలులో రాత్రి 08:15 గంటలకు రిటర్న్ జర్నీ ఉంటుంది. తర్వాతి రోజు ఉదయం 03:26 గంటలకు ఖమ్మం, 04:41 గంటలకు వరంగల్, 05:55 గంటలకు పెద్దపల్లి, 08:40 గంటలకు కరీంనగర్ చేరుకుంటారు. దీంతో టూర్ పూర్తి అవుతుంది.

ఈ టూర్ ప్యాకేజి స్లీపర్, థర్డ్ ఏసి అందుబాటులో ఉంటాయి. ధరల విషయానికి వస్తే స్టాండర్డ్ (స్లీపర్) సింగిల్ షేరింగ్ కోసం రూ. 12120, ట్విన్ షేరింగ్ అయితే రూ. 9030, ట్రిపుల్ షేరింగ్ రూ. 7250, 5-11 సంవత్సరాలు పిల్లలకు విత్ బెడ్ రూ. 4790, విత్ అవుట్ బెడ్ రూ. 3730గా ఉంది. అలాగే కంఫర్ట్ (థర్డ్ ఏసి)గాను సింగిల్ షేరింగ్ కోసం రూ. 14030, ట్విన్ షేరింగ్ అయితే రూ. 10940, ట్రిపుల్ షేరింగ్ రూ. 9160, 5-11 సంవత్సరాలు పిల్లలకు విత్ బెడ్ రూ. 6700, విత్ అవుట్ బెడ్ రూ. 5640గా నిర్ణయించారు.

పాము కాటు వేస్తే పోరపాటున కూడా ఇలా చేయవద్దు.. ప్రాణాలు పోవచ్చు సుమా..



వర్షాకాలంలో పాములు తమ పుట్టల నుంచి బయటకు వచ్చి.. ఆశ్రయం కోసం పిలవని అతిథులుగా ఇంటిలోకి కూడా చేరుకుంటాయి. ముఖ్యంగా గ్రామీణప్రాంతం వారు ఈ సీజన్ లో పాములతో సహవాసం చేయాల్సిందే. ఒకొక్కసారి పాములు కాటు వేస్తాయి. అయితే ఇలా విషపూరితమైన పాము కాటు వేసిన తర్వాత ప్రతి నిమిషం విలువైనదని గుర్తుంచుకోవాలి. వెంటనే ప్రాథమిక చికిత్స అందించడం వలన ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు. వంటింటి చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లడంలో ఆలస్యం చేయవద్దు లేదా సమయాన్ని వృధా చేయవద్దు. సరైన సమయంలో చికిత్స అందిస్తే ప్రాణాలు కాపాడవచ్చు. వర్షాకాలంలో ముఖ్యంగా పచ్చదనం ఎక్కువగా ఉండే గ్రామీణ, కొండ ప్రాంతాలలో పాము కాటు కేసులు పెరుగుతాయి. భారతదేశంలో పాము కాటు తీవ్రమైన ప్రజారోగ్య సమస్య. %ఔనూ% నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం 4.5 నుంచి 5.4 మిలియన్ల మంది పాములు కాటుకు గురవుతున్నారు. వీటిలో 1.8 నుంచి 2.7 మిలియన్ల మంది మరణిస్తున్నారు. ఈ మరణాలు విషపూరితమైన పాముల కాటు ప్రభావం వల్ల సంభవిస్తున్నాయి. ప్రపంచంలోనే పాము కాటు వలన భారతదేశంలో అత్యధిక మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. భారతదేశంలో పాము కాటు కారణంగా ఏటా దాదాపు 1.2 మిలియన్ల మంది మరణిస్తున్నారు. అంటే ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 58,000 మరణాలు నమోదవుతున్నాయి. భారత్ సీరమ్స్ అండ్ వ్యాక్సిన్స్ లిమిటెడ్, మ్యాన్‌కైండ్ ఫార్మా లిమిటెడ్ ప్రకారం.. భారతదేశంలో 90 శాతం మందిని నాలుగు రకాల పాములే కాటు వేస్తున్నాయి. అంటే కట్లపాము, నాగుపాము, ఇండియన్ కోబ్రా, రస్సెల్స్ వైపర్ వంటి పాములు కాటు వేస్తున్నాయి. ఈ రోజు పాము కరిస్తే తక్షణం ఎలా చికిత్స అందించాలో తెలుసుకుందాం..

పాము కాటు వేస్తే ఏమి చేయాలంటే

పాము విషం శరీరంలోని అనేక భాగాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది రక్తస్రావం, పక్షవాతం, మూత్రపిండాల వైఫల్యం, గుండెపోటు, కండరాల విచ్ఛిన్నం, మరణానికి కూడా కారణమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో పాము కరచిన వెంటనే బాధితుడిని సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లడం చాలా ముఖ్యం. వెంటనే యాంటీ-వెనమ్ ఇవ్వాలి. శరీరంలోని విషం ప్రభావాన్ని తగ్గించి ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. ఈ చికిత్స సురక్షితమైనది. పాము కాటు వేసినప్పుడు వంటింటి చిట్కాలను అనుసరిస్తూ బాధితుడికి ఆస్పత్రికి తీసుకుని వెళ్ళడం ఆలస్యం చేస్తే.. అతని పరిస్థితి దిగజారి ప్రాణాలు పోయే అవకాశం కూడా ఉంది.

పాము కాటుకు ప్రథమ చికిత్స

పాము కాటు వేసిన వెంటనే ఏమి చేయాలంటే.. ముందు భయపడవద్దు. ప్రశాంతంగా ఉండాలి. శరీర కదలికలను తగ్గించాలి. ఎందుకంటే శరీరం కదులుతూ ఉంటే విషం శారీరం అంతా వ్యాపిస్తుంది. బాధితుల శరీరం మీద ఉన్న నగలు లేదా బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు ధరిస్తే.. వాటిని వెంటనే తీసివేయండి. పాము కాటు వేసిన భాగాన్ని కిందకు వేలదీయండి. రోగిని ఎడమ వైపుకు పడుకోబెట్టి.. కుడి కాలును వంచి.. తలను చేతితో ఆసరాగా ఉంచాలి. వెంటనే సమీపంలోని ఆసుపత్రికి వెళ్ళండి.

పాము కాటు తర్వాత పొరపాటున కూడా ఈ పనులు చేయవద్దు

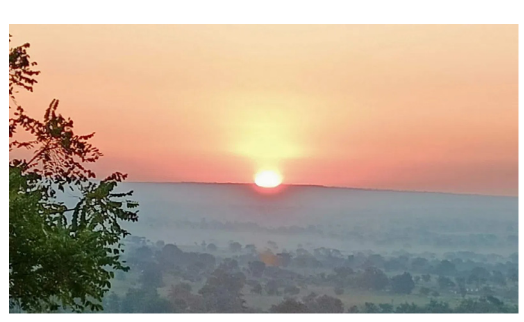
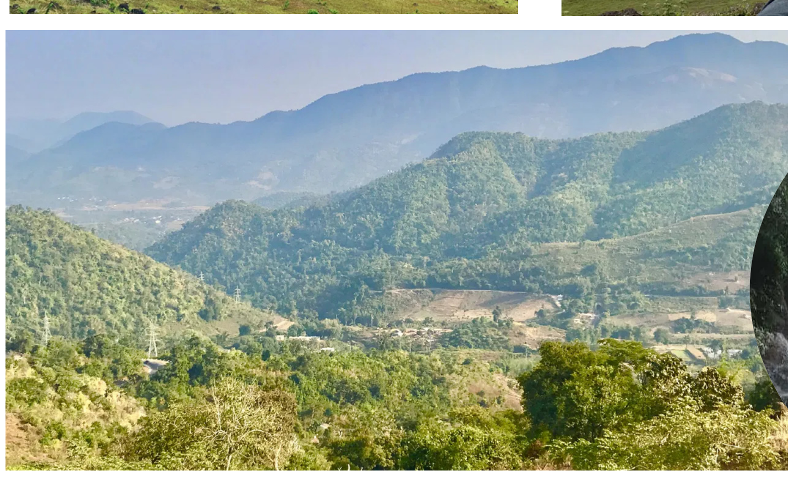
కాటు వేసినప్పుడు కల్గిన గాయాన్ని కడగకండి. కరిచిన భాగంపై గట్టిగా కట్టు కట్టకండి. మంచు లేదా చల్లని వస్తువులను పూయకండి. గాయాన్ని కోయకండి లేదా విషం నోటితో పీల్చకండి. మద్యం లేదా కెఫిన్ ఉన్న వస్తువులను తినకండి. సొంతంగా మందులు తీసుకోకండి. ఎక్కువగా నడవడం లేదా పరిగెత్తడం మానుకోండి. పామును చంపడానికి లేదా పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించకండి. వంటింటి చిట్కాలపై ఆధారపడకండి.

ఏ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలంటే

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనే ఎక్కువగా పాము కాటు కేసులు నమోదు అవుతాయి. దాదాపు 60-80% కేసులలో పాములు పాదాల మీద లేదా చీలమండలపై కాటు వేస్తాయి. పొలాల్లో పనిచేసేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ బూట్లు ధరించండి. ఇళ్లలో దీపాలు వెలిగించండి. పాములు రాకుండా పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచండి. వర్షాకాలంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

వీకెండ్ టూర్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా..? హైదరాబాద్ నుండి వన్ డే ట్రిప్..

ఈ టూర్‌తో బోలెడంతా ఆరోగ్యం మీ సొంతం..!

అనంతగిరి హిల్స్.. హైదరాబాద్‌కు అతి చేరువలో ఉన్న అత్యంత అందమైన కొండ ప్రాంతాల్లో ఇది ఒకటి. ఈ ప్రదేశం దట్టమైన అడవులు, జలపాతాలు, కాఫీ తోటలు, పచ్చని లోయలతో నిండి ఉంటుంది. నగర జీవన హడావిడి నుండి దూరంగా, ప్రకృతి సౌందర్యంలో మునిగిపోవాలనుకునే వారికి అనువైన గమ్యస్థానం. హైదరాబాద్‌కు చాలా దగ్గర ఉంటుంది. కాబట్టి..రోడ్డు మార్గంలో వెళితే సుమారు 2-2.5 గంటల ప్రయాణంలో ఇక్కడికి చేరుకోవచ్చు. ఒక్క రోజులో ఈ ట్రిప్ ఎంజాయ్ చేసి రావొచ్చు. వికారాబాద్ జిల్లాలోని ఈ అనంతగిరి కొండలు దట్టమైన అడవులు, కొండలతో నిండి ఉంటుంది. ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ చేయడానికి చాలా అనుకూలమైన ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయం నుండి కొండ శిఖరం వరకు ట్రెక్కింగ్ చేయడం ప్రతి ఒక్కరికీ మర్చిపోలేని అనుభూతినిస్తుంది. .

ఈ ట్రెక్కింగ్ సమయంలో.. మీరు పురాతన గుహలు, చిన్న చిన్న జలపాతాలు, సుందరమైన దృశ్యాలు కనువిందు చేస్తాయి. అందమైన అనంతగిరి కొండల్లో ఆధ్యాత్మికతకు నిలయమైన పద్మనాభ ఆలయం కూడా ఉంటుంది. ఎటుచూసిన పచ్చటి ఔషధ మొక్కలు మంచి సువాసనను వెదజల్లుతుంటాయి. అందుకే సీజన్ ఏదైనా సరే.. వేలాది మంది పర్యాటకులు అనంతగిరి అందాలను చూసేందుకు ఇక్కడకు వస్తుంటారు. మానసిక ఉల్లాసంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రసాదిస్తున్నాయి.

అనంతగిరి హిల్స్‌లో చిన్న చిన్న జలపాతాలు, వ్యూ పాయింట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడి వచ్చే పర్యాటకులకు ఫోటోలు తీసుకునేందుకు అద్భుతమైన ప్రదేశాలు. ఇక సూర్యాస్తమయ దృశ్యాలు ఇక్కడ నుండి చూడటానికి అద్భుతంగా ఉంటాయి. అనంతగిరి కొండలపై మానవాళికి ఉపయోగపడే ఎన్నో రకాల ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలు సహజ సిద్ధంగా పెరుగుతున్నాయి. వీటి సంరక్షణకు ఫారెస్టు అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు.

అనంతగిరికి వచ్చే దారిలో 1200 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఔషధ వనాన్ని నిర్మించారు. సుమారు 30 రకాల ఔషధ మొక్కలను అక్కడ ప్రత్యేకించి నాటారు. ఇకపోతే, అనంతగిరి హిల్స్‌కు హైదరాబాద్ నుండి 163 రోడ్డు మార్గం ద్వారా సులభంగా చేరుకోవచ్చు. రోడ్డు ఇరుపక్కలా పచ్చని పొలాలు, చిన్న గ్రామాలు, కొండల మధ్య గుండా వెళుతుంది. మీరు సొంత వాహనంలో లేదా టాక్సీ ద్వారా కూడా ఇక్కడికి ప్రయాణించవచ్చు. బస్సు సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంది. కానీ సౌలభ్యం కోసం కారు లేదా బైక్ ఉత్తమం. అంతేకాదు.. వర్షాలు పడ్డాయి. పచ్చగా మారి మరింత అందంగా కనిపిస్తుంటుంది..అందుకే ఇప్పుడే అనంతగిరి హిల్స్ ట్రిప్‌కి ప్లాన్ చేసుకోండి.

అబ్బ.. కారంగా ఉంటాయని దూరం పెట్టేరు..
ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..

మనం తరచుగా చాలా వంటకాల్లో పచ్చి మిరపకాయలను కారపు రుచిని జోడించడానికి ఉపయోగిస్తాము.. కానీ కొంతమంది దానిని పచ్చిగా కూడా తీసుకుంటారు. కానీ కొంతమందికి మిరపకాయ రుచి చూడగానే నోరు మండడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ అలాంటి కారంగా ఉండే పదార్థం మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిస్తే మీరు కూడా ఆశ్చర్యపోతారు.. మనం తరచుగా చాలా వంటకాల్లో పచ్చి మిరపకాయలను కారపు రుచిని జోడించడానికి ఉపయోగిస్తాము.. కానీ కొంతమంది దానిని పచ్చిగా కూడా తీసుకుంటారు. కానీ కొంతమందికి మిరపకాయ రుచి చూడగానే నోరు మండడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ అలాంటి కారంగా ఉండే పదార్థం మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిస్తే మీరు కూడా ఆశ్చర్యపోతారు.. అవును పచ్చి మిరపకాయ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పచ్చి మిరపకాయల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి.. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడాని సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి పచ్చి మిరపకాయ పేరు వింటేనే.. చాలా మంది భయపడతారు.. దీని మంట నషాళానికి ఎక్కుతుంది. ఎందుకంటే కారంగా ఉండటం వల్ల దానికి చాలా మంది దూరంగా ఉంటారు. అయితే.. దాని పోషక విలువలు గురించి తెలిస్తే.. అస్సలు వదిలిపెట్టరని.. మీరు అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువగా ఉంటాయని పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. పచ్చి మిరపకాయ తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకోండి..

పచ్చి మిరపకాయలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

చర్మం ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది అందం పెరుగుతుంది: పచ్చి మిరపకాయలు విటమిన్ సి గొప్ప వనరుగా పరిగణిస్తారు. దీనితో పాటు ఇందులో బీటా-కెరోటిన్ కూడా ఉంటుంది.. ఈ రెండు పోషకాలు మన చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. ఇది చర్మం మెరుపు, బిగుతు, మెరుగైన ఆకృతిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది: పచ్చి మిరపకాయలలో కూడా చాలా ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణను పెంచడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. దీని కారణంగా, మన శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది.. శరీరం చురుకుగా ఉంటుంది.. దీంతో మీరు ఎలాంటి అలసటను ఎదుర్కోవాల్సిన అవసరం ఉండదు.. ఇనుము మన చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది.. ఇంకా బ్రెయిన్ ను చురుకుగా ఉంచుతుంది.. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రించబడుతుంది: పచ్చి మిరపకాయలలో క్యాప్సైసిన్ అనే సమ్మేళనం కనిపిస్తుంది. ఇది మెదడులోని హైపోథాలమస్ శీతలీకరణ కేంద్రాన్ని చురుగ్గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. భారతదేశం వంటి వేడి దేశాల ప్రజలకు పచ్చి మిరపకాయలను నమలడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: పచ్చి మిరపకాయల్లో విటమిన్ సి ఉండటం వల్ల, ఇది మన శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. ఇంకా ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జలుబు %-% దగ్గుతో బాధపడేవారికి, పచ్చి మిరపకాయలు దివ్యౌషధం కంటే తక్కువ కాదు.. ఎందుకంటే ఇది శ్లేష్మాన్ని పలుచన చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ రోగులకు అలర్ట్.. ఇలాంటి తప్పులు చేశారో షుగర్ అస్సలు కంట్రోల్ కాదు..

డయాబెటిస్ అనేది ఒక వ్యాధి.. దీనిని సకాలంలో నియంత్రించకపోతే శరీరంలోని అనేక భాగాలు నెమ్మదిగా దెబ్బ తింటాయి. దీనికి కారణం కేవలం వ్యాధి మాత్రమే కాదు, మనం రోజూ చేసే కొన్ని చిన్న చిన్న తప్పులు.. వీటిని మనం తరచూ విస్మరించడం వల్ల మరింత ప్రమాదంలో పడతామని పేర్కొంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మధుమేహం కేసులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో జీవనశైలి, మనం తీసుకునే ఆహారం పై దృష్టిసారించడం మంచిది.. దీంతో రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చంటున్నారు వైద్యనిపుణులు.. అయితే.. డయాబెటిస్ రోగులకు అతిపెద్ద సవాలు రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచుకోవడం.. తరచుగా ప్రజలు మందులు తీసుకుంటారు.. వారి ఆహారంపై కూడా శ్రద్ధ చూపుతారు.. కానీ ఇప్పటికీ వారి చక్కెర స్థాయి కొన్నిసార్లు అమాంతం పెరుగుతుంది.. కొన్నిసార్లు అకస్మాత్తుగా తగ్గుతుంది. ఈ పరిస్థితి.. చికిత్స లేకపోవడం వల్ల మాత్రమే కాదు, జీవనశైలి, అలవాట్లలో కొన్ని చిన్న తప్పుల వల్ల వస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర ఎందుకు అదుపులో ఉండదు.. ఇది ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో తెలుసుకుందాం.. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో లేకపోతే, ఔషధం మార్చడం ఒక్కటే పరిష్కారం కాదు. మీ జీవనశైలి, ఆహారం, ఒత్తిడి స్థాయి %-% కార్యాచరణపై శ్రద్ధ చూపడం ముఖ్యం. ఈ సాధారణ తప్పులను నివారించడం ద్వారా, మీరు చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడమే కాకుండా, మధుమేహం సమస్యల నుండి కూడా మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చు. మీరు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి కూడా ప్రయత్నిస్తుంటే, ఈ సాధారణ తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం..

సక్రమంగా తినకపోవడం ఆహార ప్రణాళికను పాటించకపోవడం

మధుమేహంలో సమయానికి, సమతుల్య పద్ధతిలో తినడం చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది మందులపై ఆధారపడతారు.. దీంతో ఏదైనా తినవచ్చని అనుకుంటారు.. కానీ ఇది అతిపెద్ద తప్పు. కొన్నిసార్లు ఎక్కువసేపు ఆకలితో ఉండటం లేదా ఒకేసారి ఎక్కువగా తినడం రెండూ రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతాయి. తెల్ల రొట్టె, బియ్యం, స్వీట్లు, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని నివారించండి.

వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా చాలా తక్కువ కదలికలు

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో శారీరక శ్రమ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు రోజంతా కూర్చుని ఎటువంటి వ్యాయామం చేయకుండా ఉంటే, శరీరంలో ఇన్సులిన్ సున్నితత్వం తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాల నడక, యోగా లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం కూడా చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

మందులు సకాలంలో తీసుకోకపోవడం లేదా వాటిని మీరే మార్చుకోకపోవడం

చాలా మంది వైద్యుడిని సంప్రదించకుండానే ఔషధం తీసుకోవడం లేదా మోతాదు పెంచడం లేదా తగ్గించడం మర్చిపోతారు. ఇది అకస్మాత్తుగా చక్కెర స్థాయిని పెంచవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఇంటి నివారణల కోసం ప్రజలు ఔషధం తీసుకోవడం మానేస్తారు.. ఇది ప్రమాదకరం కావచ్చు.

నిద్ర లేకపోవడం ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురికావడం

మానసిక ఒత్తిడి నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మధుమేహం మరింత తీవ్రమవుతుంది. మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, శరీరంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ పెరుగుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. ప్రతిరోజూ 7-8 గంటల నిద్ర, ధ్యానం వంటి పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

రక్తంలో చక్కెరను క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించకపోవడం

మీరు డయాబెటిక్ రోగి అయితే, వారానికి కనీసం 2-3 సార్లు మీ చక్కెర స్థాయిని తనిఖీ చేసుకోవడం ముఖ్యం. చాలా సార్లు ప్రజలు ఏవైనా లక్షణాలు కనిపించే వరకు వారి రక్తంలో చక్కెరను తనిఖీ చేసుకోరు. కానీ ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా కూడా రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా లేదా తక్కువగా ఉండవచ్చు.. కావున ఎప్పటికీ తనఖీలను మర్చిపోవద్దు..

తగినంత నీరు తాగకపోవడం అధిక చక్కెర పానీయాలు తీసుకోవడం

తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. అలాగే, చాలా మంది పండ్ల రసాలు ఆరోగ్యకరమైనవని భావించి తాగుతారు.. అయితే వాటిలో అధిక మొత్తంలో సహజ చక్కెర ఉంటుంది.. ఇది చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది.

డాక్టర్ నుండి క్రమం తప్పకుండా ఫాలో-అప్ తీసుకోకపోవడం..

మీరు చాలా కాలంగా డయాబెటిక్ రోగి అయితే, మందులతోనే కాకుండా క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయడం ద్వారా కూడా నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది. లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మూత్రపిండాల పనితీరు వంటి పరీక్షలు ఎప్పటికప్పుడు చేయించుకోవడం ముఖ్యం.. రక్తంలో చక్కెర శాతం పెరిగినా.. లేదా తగ్గినా.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స పొందండి..

బుద్ధి లేదా?..

కోట శ్రీనివాసరావు అంత్యక్రియలకు హాజరైన దర్శక ధీరుడు ఎస్ఎస్ రాజమౌళికి ఊహించని అనుభవం ఎదురైంది. ఆయన భార్యతో కలిసి నివాళులర్పించిన తర్వాత బయటకు వస్తుండగా, కొందరు అభిమానులు ఫోటోలు తీసేందుకు వేధించారు. ఓ అభిమాని ఏకంగా ఆయనకు అడ్డంగా నిలబడి సెల్ఫీ తీయాలనుకున్నాడు. దీంతో రాజమౌళి కోపంగా స్పందించి, "ఎక్కడికి వచ్చి ఫోటోలు తీసుకుంటున్నావ్?" అంటూ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం కారెక్కి అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయారు. ఎప్పుడూ శాంతంగా ఉండే రాజమౌళి ఈ విధంగా స్పందించటం ఇప్పుడు వైరల్ అవుతోంది.

ఏ సందర్భంలో ఎలా స్పందించాలో తెలుసుకునేందుకు మనిషికి విచక్షణా జ్ఞానం ఉండాలంటారు పెద్దలు. దాన్నే ఇంగ్లీషులో కామన్ సెన్స్ అంటారు. అయితే ఇటీవల కొంతమందిలో అది లోపిస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా సినీ సెలబ్రెటీల పట్ల అభిమానులు ప్రవర్తిస్తున్న తీరు చాలా దారుణంగా ఉంటోంది. వాళ్లు బయట ఎక్కడ కనిపించినా సమయం సందర్భం లేకుండా వెంటపడటం, ఫోటోల కోసం ఇబ్బంది పెట్టడం వంటి ఘటనలు తరుచూ జరుగుతున్నాయి. తాజాగా విలక్షణ నటుడు కోట శ్రీనివాసరావు మరణించడంతో నివాళులు అర్పించేందుకు వచ్చిన సెలబ్రెటీలపై పట్ల కూడా కొందరు అలాగే ప్రవర్తించారు. కోట కుటుంబానికి నివాళులర్పించేందుకు వచ్చిన ఎన్టీఆర్ ఆయన గురించి ఎమోషనల్‌గా మాట్లాడి వెళ్లిపోతుండగా కొందరు ఫ్యాన్స్ జై ఎన్టీఆర్ అంటూ నినాదాలు చేశారు. అంతకుముందు దర్శక ధీరుడు ఎస్ఎస్ రాజమౌళికి కూడా ఇలాంటి అనుభవమే ఎదురైంది. ఎప్పుడూ శాంతంగా కనిపించే రాజమౌళికి కూడా ఫ్యాన్స్ తీరు ఇబ్బంది పెట్టింది. సతీసమేతంగా వచ్చి కోట శ్రీనివాసరావుకు నివాళులర్పించిన రాజమౌళి తెలుగు సినీ ఇండస్ట్రీకి ఆయన చేసిన సేవలు, ఆయనతో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుని భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. అనంతరం రాజమౌళి తిరిగి వెళ్లిపోతుండగా చాలామంది ఆయన్ని ఫోటోలు తీసేందుకు ఉత్సాహపడ్డారు. అవన్నీ పట్టించుకోకుండా కారెక్కేందుకు ఆయన ప్రయత్నించగా ఓ అభిమాని మాత్రం చాలా చిరాకు పెట్టాడు. రాజమౌళికి అడ్డం పడి వెళ్లి సెల్ఫీ తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించాడు. దీంతో చిర్రెత్తుకొచ్చిన రాజమౌళి అతడిని ఒక్క తోపు తోసి ఎక్కడికి వచ్చి ఫోటోలు తీసుకుంటున్నావ్ అంటూ అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ కారెక్కి వెళ్లిపోయారు.

ఈ వీడియో సోషల్‌మీడియాలో వైరల్ అవ్వడంతో నెటిజన్లు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి వాళ్లకి మాటలతో చెప్తే అర్థం కాదని.. రెండు దెబ్బలు వేస్తేనే లైన్లోకి వస్తారని కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఇలాంటోళ్లకు బాలయ్య బాబే కరెక్టని అంటున్నారు. అక్కడున్న పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోకుండా ఫోటోల కోసం ఎగబడే వాళ్లని ఏం చేసినా పాపం లేదని, ఇలాంటి వాళ్ల చేష్టలు భరించలేకే బాలయ్య, మోహన్‌బాబు అప్పుడప్పుడు రెండు తగిలిస్తుంటారని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు.

అనారోగ్యమా.. సినిమా కోసమా?..

యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ లేటెస్ట్ లుక్ చూసిన అభిమానులు ఒక్కసారిగా షాక్ అయ్యారు. ఎప్పుడూ బలంగా, ఎనర్జిటిక్‌గా కనిపించే తారక్ తాజాగా బక్కగా మారిపోవడంతో అభిమానుల్లో ఆందోళన మొదలైంది. 'ఆర్ఆర్ఆర్', 'దేవర' కోసం బరువు పెరిగిన తారక్, 'వార్ 2' కోసం కాస్త స్లిమ్ అయ్యాడు. కానీ ఇప్పుడు మరీ సన్నగా, పీలగా కనిపిస్తుండటం ఫ్యాన్స్‌ని కలవరపాటుకు గురిచేస్తోంది. ఆ లుక్ నీల్ సినిమా కోసమా.. లేక నిజంగానే అలా మారిపోయాడా అని ఫ్యాన్స్ టెన్షన్ పడుతున్నారు, ఆర్ఆర్ఆర్, దేవర చిత్రాలతో బ్లాక్ టు బ్యాక్ హిట్లు కొట్టిన యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ ప్రస్తుతం ప్రశాంత్ నీల్ డైరెక్షన్లో ఓ సినిమా చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. మరోవైపు ఆయన డెబ్యూ హిందీ చిత్రం 'వార్ 2' ఆగస్టు 14న రిలీజ్ కానుంది. ఇందులో హృతిక్ రోషన్‌తో కలిసి నటిస్తు న్నాడు ఎన్టీఆర్. ఎన్టీఆర్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన టీజర్‌కి భారీ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఓ వైపు ప్రశాంత్ నీల్‌తో మూవీ చేస్తూనే త్రివిక్రమ్‌తో మరో ప్రాజెక్టుకు గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చే శాడు. ఇది హిందూ దేవుడైన కుమారస్వామి ఆధారంగా తెరకెక్కనున్నట్లు ఇండస్ట్రీ టాక్.

అయితే తాజాగా ఎన్టీఆర్ లుక్‌పై ఫ్యాన్స్ టెన్షన్ పడుతున్నారు. కోట శ్రీనివాసరావుకి నివాళు లర్పించడానికి ఆదివారం ఆయన ఇంటికి వెళ్లిన ఎన్టీఆర్ ఆ తర్వాత మీడియాతో మాట్లాడారు. కోట లాంటి మహానటుడితో కలిసి నటించడం తన అదృష్టమని... ఆయన లాంటి నటుడు మళ్లీ పుట్టరని అన్నారు. చివర్లో అభిమానులు జై ఎన్టీఆర్ అని నినాదాలు చేస్తే ఎన్టీఆర్ వాళ్లని వారించి జై కోట అని నినాదం చేశారు. అయితే అంతా బాగానే ఉన్నా ఇప్పుడు ఎన్టీఆర్ లుక్‌పైనే అందరి దృష్టి పడింది. ఆయన్ని చూస్తుంటే అనారోగ్యంగా బాధపడుతున్నట్లుగా, మొహంలో కళ లేకుండా పేషెంట్‌లా కనిపిస్తున్నారు. బాగా బక్కచిక్కిపోయి నీరసంగా కనిపిస్తున్నారు. ఇదే ఇప్పుడు ఎన్టీఆర్ ఫ్యాన్స్‌ని ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది.

అసలు ఎన్టీఆర్‌కి ఏమైంది.. ఎందుకిలా అయిపోయాడని అభిమానులు ఆరా తీస్తున్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో ఎన్టీఆర్ అనారోగ్యానికి గురైనట్లు ఎక్కడా వార్తలు రాలేదు. అలాంటిది ఆయన ఇంత బక్కగా కనిపించడానికి కారణాలేమిటో అర్థంకాక టెన్షన్ పడుతున్నారు. ఆర్ఆర్ఆర్, దేవర చిత్రాల కోసం బరువు పెరిగిన ఆయన.. 'వార్ 2' కోసం కాస్త బరువు తగ్గాడు. అయినా కూడా టీజర్‌లో బాగానే కనిపించాడు. మరిప్పుడు ఈ లుక్ ప్రశాంత్ నీల్ సినిమా కోసమా.. లేక నిజంగానే తారక్ అలా మారిపోయాడా? అని టెన్షన్ పడుతన్నారు. ప్రశాంత్ నీల్ సినిమాల్లో హీరోలు బాగా దిట్టంగా, స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తుంటారు. కానీ ఈ మూవీలో ఆయన ఎన్టీఆర్‌ని ఎలా చూపించబోతున్నారో అని అభిమానులు ఆత్రుతగా ఉన్నారు. ఇలాంటి సమయంలో ఎన్టీఆర్ ఇలా కనిపించడంతో అయోమయానికి గురవుతున్నారు.

వరుస ఫ్లాపులతో ఢీలా పడిపోయిన కన్నడ బ్యూటీ పూజా హెగ్డేకు టాలీవుడ్‌లో మళ్లీ ఒక మంచి అవకాశమొచ్చింది. మలయాళ స్టార్ దుల్కర్ సల్మాన్ నటించనున్న కొత్త తెలుగు చిత్రంలో హీరోయిన్‌గా పూజాను తీసుకోవాలని మేకర్స్ నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఎస్ఎల్‌వి సినిమాస్ బ్యానర్‌పై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే కథ వినిపించగా పూజా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. ఈ సినిమాతో పూజా కెరీర్ మళ్లీ పుంజుకుంటుందా? అనే ఆసక్తికర చర్చ టాలీవుడ్‌లో నడుస్తోంది.

మోడలింగ్ నుంచి సినిమాల్లోకి వచ్చి తెలుగు ప్రేక్షకుల మనసు దోచుకుంది కన్నడ బ్యూటీ పూజా హెగ్డే . 2014లో నాగచైతన్య సరసన 'ఒక లైలా కోసం' సినిమాతో టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన పూజా పెద్దగా ఆకట్టుకోలేకపోయినా ఆఫర్లు మాత్రం బాగానే వచ్చాయి. అల్లు అర్జున్‌తో 'దువ్వాడ జగన్నాథం' మంచి బ్రేక్ ఇవ్వడంతో ఇక తెలుగులో వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. ఆ తర్వాత అరవింద సమేత, అల వైకుంఠపురములో వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించింది. 'అల వైకుంఠపురములో' 'బుట్ట బొమ్మ' తెగ వైరల్ కావడంతో పూజా కాస్తా బుట్టబొమ్మగా స్థిరపడిపోయింది. ఆ తర్వాత చేసిన సాక్ష్యం, రాధేశ్యామ్, మోస్ట్ ఎలిజిబుల్ బ్యాచిలర్, ఆచార్య.. చిత్రాలు ఫ్లాప్ కావడంతో ఆమెపై ఐరన్ లెగ్ ముద్ర వేసేశారు.

మంచి ఛాన్స్ కొట్టేసిందిగా!

టాలీవుడ్‌లో ఛాన్సులు లేకపోవడంతో కోలీవుడ్‌లో ప్రయత్నిస్తే అక్కడా 'బీస్ట్' రూపంలో భారీ దెబ్బ తగిలింది. 'రెట్రో'తో సూర్య అయినా తన లక్ మారుస్తాడని ఆశ పెట్టుకోగా అదికూడా వర్కౌట్ కాలేదు. దీంతో కోలీవుడ్‌లోనూ రూటు మార్చి ఐటమ్ గర్ల్‌గా మారింది. తాజాగా రజినీకాంత్ 'కూలీ' చిత్రంలో ఐటెమ్ సాంగ్ చేసిన పూజా రెడ్ కలర్ డ్రెస్‌లో గ్లామర్ చూపిస్తూ రెచ్చిపోయింది. వయ్యారాలు ఒలకబోస్తూ ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకునేందుకు బాగానే కష్టపడింది. తెలుగులో మళ్లీ గట్టి కమ్‌బ్యాక్ ఇస్తానని 'రెట్రో' ప్రమోషన్లలో చెప్పిన బుట్టబొమ్మ ఆ ప్రయత్నంలో తొలి అడుగు బలంగానే వేసినట్లు కనిపిస్తోంది. తాజాగా టాలీవుడ్‌లో ఓ బంపరాఫర్‌ని పట్టేసిందని టాక్ వినిపిస్తోంది. మలయాళ సూపర్‌స్టార్ మమ్ముట్టి వారసుడిగా సినిమాల్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన దుల్కర్ సల్మాన్ హీరో నుంచి స్టార్ హీరో రేంజ్‌కి వడివడిగా అడుగులు వేస్తున్నాడు. సీతారామం, లక్కీ భాస్కర్ చిత్రాలతో బ్లాక్‌బస్టర్లు అందు కున్న దుల్కర్ తెలుగులో మరో భారీ ప్రాజెక్టుకు రెడీ అవుతున్నాడు. కొత్త డైరెక్టర్ తీయబోయే ఈ సినిమాని ఎస్ఎల్‌వి సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మించనున్నారు. ఇందులో పూజా హెగ్డేని హీరోయిన్‌గా తీసుకునేందుకు మేకర్స్ నిర్ణయించుకున్నారట.

తెలుగు నేల నిన్ను మరిచిపోదమ్మా...

తెలుగు, తమిళ, కన్నడ చిత్రాల్లో లెజెండరీ నటిగా గుర్తింపు పొందిన బి.సరోజా దేవి (87) సోమవారం బెంగళూరులో కన్నుమూశారు. వృద్ధాప్య సమస్యలతో మణిపాల్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆమె మృతిపై టాలీవుడ్ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేస్తోంది. "భూకైలాస్, పాండురంగ మహత్యం, శకుంత ల, దాన వీర శూర కర్ణ" వంటి క్లాసిక్ చిత్రా ల్లో ఎన్టీఆర్, ఏఎన్నార్‌తో కలిసి చిత్రాల్లో నటించారు. తెలుగులో ఎన్టీఆర్-బి.సరోజ జోడీ హిట్ పెయిర్ ప్రేక్షకుల మనసుల్లో నిలిచిపోయింది. పెళ్లయి, పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత కూడా ఎన్నో చిత్రాల్లో నటిం చిన ఆమె భర్త మర ణం తర్వాత సినిమాలకు పూర్తిగా దూరమైపోయారు. 87 ఏళ్ల వయసులో వృద్ధాప్య సమస్యలతో బాధపడుతూ సోమవారం బెంగళూరులో కన్నుమూశారు. దీంతో తెలుగు సినీ పరిశ్రమ ఆమెకు ఘనంగా నివాళు లర్పిస్తోంది.

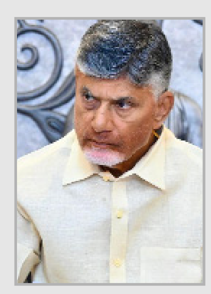
ప్రముఖ నటి శ్రీమతి బి.సరోజాదేవి గారు కన్నుమూశారని తెలిసి బాధపడ్డాను. వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాను. 1955 నుంచి దాదాపు మూడు దశాబ్దాల పాటు తెలుగు, కన్నడ, తమిళ భాషా చిత్రాల్లో నటించి చిత్రసీమపై తనదైన ముద్రను వేశారు. భూకైలాస్, పాండురంగ మహత్యం, సీతారామ కళ్యాణం, జగదేకవీరుని కథ, శకుంతల, దానవీర శూర కర్ణ, ఆత్మబలం లాంటి చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులను మెప్పించారు. శ్రీమతి బి.సరోజా దేవి గారి కుటుంబానికి నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియచేస్తున్నాను- **పవన్ కళ్యాణ్**

దక్షిణ భారత సినీ పరిశ్రమలో ఒకనాడు ధ్రువతారగా వెలుగొందిన ప్రముఖ నటీమణి "పద్మభూషణ్" బి. సరోజాదేవి గారు పరమపదించారన్న వార్త అత్యంత బాధాకరం. అప్పట్లో తెలుగులో NTR గారితో, తమిళంలో MGR గారితో, కన్నడంలో రాజ్ కుమార్ గారితో ఏకకాలంలో హిట్ పెయిర్‌గా వెలుగొందిన ఘనత

ఆమెది. మా తండ్రి NTR గారి కాంబినేషన్లో 20 సంవత్సరాల కాలంలో దాదాపు 20 చిత్రాలలో హీరోయిన్‌గా నటించారు. ఆయనతో శ్రీరాముడి ప్రక్కన సీతాదేవిగా, రావణాసురుడి ప్రక్కన మండోదరిగానూ నటించిన ప్రత్యేకత ఆమె సొంతం. శ్రీమతి బి. సరోజా దేవి మరణం భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమకు, ముఖ్యంగా దక్షిణ భారత చిత్ర పరిశ్రమకు తీవ్ర విచారకరమైన పరిణామం. ఆమె వెండితెరపై మరియు నిజజీవితంలో చేసిన సేవలు రాబోయే తరాల తారలకు, చలనచిత్ర వర్గాల వారికి స్ఫూర్తిని స్తాయి. ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆ భగవంతు డిని ప్రార్థిస్తూ.. వారి కుటుంబ సభ్యులకు నా ప్రగాఢ సంతాపం తెలియజేస్తున్నాను - **నందమూరి బాలకృష్ణ**

నటించిన ఆమె అన్ని భాషల్లోనూ లేడీ సూపర్‌స్టార్ హెూదాను ఆస్వాదించారు. ఆమె మృతికి పవన్ కళ్యాణ్, నందమూరి బాలకృష్ణ, తెలుగు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు ప్రగాఢ సంతాపం తెలిపారు. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో ఎన్నో చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించిన అలనాటి నటి బి.సరోజా దేవి సోమవారం కన్నుమూశారు. తెలుగులోనూ ఎన్టీఆర్, ఏఎన్నార్‌లతో ఎన్నో చిత్రాల్లో నటించి ఆమె ఆ కాలంలో సౌత్‌లో లేడీ సూపర్‌స్టార్ హెూదాను అనుభవించారు. భారతీయ సినీ చరిత్రలో అత్యంత విజయవంతమైన హీరోయిన్లతో ఒకరిగా, ఆ కాలంలో అత్యధిక రెమ్యునరేషన్ తీసుకున్న నటిగా ప్రసిద్ధి చెందారు. మాతృభాష అయిన కన్నడ చిత్రం 'మహాకవి కాళిదాసు'తో తెరంగ్రేటం చేసినా తెలుగు, తమిళ భాషల్లోనే ఎక్కువ చిత్రాల్లో నటించడం విశేషం. ఇక తమిళంలో అయితే ఆనాటి హీరోలైన ఎంజీఆర్, శివాజీ గణేషన్, జెమినీ గణేషన్‌లతో వరుస చిత్రాలు చేశారు. ఆ కాలంలో హీరో ఎవరైనా హీరోయిన్ మాత్రం బి.సరోజనే అనేంతగా ఖ్యాతి గడించారు.

'పాండురంగ మహత్యం'తో తెలుగులో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఆమె భూకైలాస్, పెళ్లి సందడి, పెళ్లి కానుక, సీతారా మ కళ్యాణం, జగదేకవీరుని కథ, ఇంటికి దీపం ఇల్లాలే, మంచి చెడు, శ్రీకృష్ణార్జున యుద్ధం, దాగుడు మూతలు, ఆత్మ బలం, అమరశిల్పి జక్కన్న, ప్రమీలార్జునీయం, శకుంతల, రహస్యం, భాగ్యచక్రం, ఉమా చండీ గౌరీ శంకరుల కథ, పండంటి కాపురం, శ్రీరామాంజనేయ యుద్ధం, దాన వీర శూర కర్ణ, అల్లుడు దిద్దిన కాపురం.. తదితర



బి.సరోజ మృతిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ., తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్య నాయుడు తదితర రాజకీయ ప్రముఖులు కూడా సంతాపం ప్రకటించారు.

ఓ ప్రీక్వెల్.. ఓ సీక్వెల్.. ఓ హిస్టారికల్..

'కాంతార'తో బాక్సాఫీస్ వద్ద హిట్ కొట్టిన రిషబ్ శెట్టి పలు భాషల్లో.. హిస్టారికల్, మైథలాజికల్ ఫాంటసీ చిత్రాలతో అభిమానులను అలరించేందుకు సిద్ధమ య్యారు. ప్రస్తుత 'కాంతార' ప్రీక్వెల్ 'కాంతార: ఛాప్టర్ 1'లో నటిస్తున్నాడు. స్వీయ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ మూవీని హెూంబలే ఫిల్మ్స్ నిర్మిస్తోంది. ఈ అక్టోబరు 2న సినిమాను విడుదల చేసేం దుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

మరోవైపు 'ది ప్రైడ్ ఆఫ్ భారత్: ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్'లోనూ రిషబ్ నటిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రానికి సందీప్ సింగ్ నిర్మాణ, దర్శకత్వ బాధ్యతలు వహిస్తున్నాడు. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో రూపొందుతున్న ఈ మూవీ జనవరి 2027లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చే అవకాశముంది. అలాగే, '1770 మూవీ' పట్టాలెక్కనుంది. బంకించంద్ర ఛటర్జీ నవల.. ఆనంద్‌మఠ్ ఆధారంగా దీన్ని తీర్చిదిద్దనున్నారు. ఈ సినిమాకు 'ఆకాశవాణి' ఫేమ్ అశ్విన్ గంగరాజు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీ త్వరలో సెట్స్‌పైకి వెళ్లనుంది.

అశుతోష్ గోవారికర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న శ్రీకృష్ణదేవరాయల బయోపిక్‌లోనూ రిషబ్ భాగమయ్యారు. ఈ చిత్రానికి విష్ణువర్ధన్ ఇందూరి ప్రొడ్యూసర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇక ప్రశాంత్ వర్మ దర్శకత్వం వహిస్తున్న 'జై హనుమాన్'లో హనుమంతుడి పాత్రలో కనిపించనున్నాడు. ఈ చిత్రం 'హను-మాన్'కు ప్రీక్వెల్‌గా రూపుదిద్దుకుంటోంది. ఇలా రిషబ్ శెట్టి వేర్వేరు కాలాలు, నేపథ్యాలు, ఇతివృత్తాలకు సంబంధించిన చిత్రాల్లో భాగమై, ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు.

గెలిచేది సత్యమే!

ఈ ఏడాది వరుస సినిమాలతో అలరించడానికి ముస్తాబవుతోంది అనుపమ పరమేశ్వరన్. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో 'జానకి వర్సెస్ స్టేట్ ఆఫ్ కేరళ' అనే చిత్రంలో నటించింది. ప్రవీన్ నారాయణన్ దర్శకత్వం వహించారు. సురేశ్ గోపీ కీలక పాత్ర పోషించారు. జూన్‌లో థియేటర్లలోకి రావాల్సిన ఈ సినిమా పేరును మార్చాలంటూ సెన్సార్ బోర్డు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా సెన్సార్ పనుల్ని పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా పేరును 'జానకి వీ వర్సెస్ స్టేట్ ఆఫ్ కేరళ' అని మార్చినట్లు తెలుపుతూ.. ఇన్‌స్టా వేదికగా కొత్త విడుదల తేదీని ప్రకటించింది చిత్రబృందం. "ప్రతి ఆలస్యం వెనుక.. ఒక విలువైన నిజం ఉంటుంది. అయినా చివరికి సత్యమే గెలుస్తుంది. ఈ నెల 17న సిద్ధంగా ఉండండ"నే వ్యాఖ్యను జోడించింది.

Printed,Published and Owned by GILAKARA SRIDHAR, Printed at M/S Kakatiya Printers ,H.NO. 24-91/72,73,74 IDA Uppal, Uppal Mandal,Medchal Malkajgiri District,Telangana, Published at,H.NO.1-5-631/276,Abedkar Colony,Old Alwal Village,Alwal Mandal,Medchal Malkajgiri District,Telangana,cell 6305539214,Editor GILAKARA SRIDHAR,RNI NO,TEL TEL/2016/71618. gmail: maroudayam20@gmail.com