



నినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం

సీబీడి కేసులో హైకోర్టుకు విక్రాంతరెడ్డి

సృష్టవారం 6
డిసెంబర్ 2024

తెలంగాణ ప్రాంతీయం

పేజీలు
12

వివరాలు

ఫోటో



ఇందిరమ్మ ఎమర్జెన్సీలా ఉంది

రాష్ట్రం : కవిత



హైదరాబాద్: బీఆర్ఎస్ నేతల అరెస్టులపై ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. ఇది ప్రజా పాలన కాదు.. ఇందిరమ్మ ఎమర్జెన్సీ పాలన అని ధ్వజమెత్తారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీకి చెందిన సీనియర్ నేతలను

అక్రమంగా అరెస్టు చేయడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని కవిత పేర్కొన్నారు. అక్రమంగా అరెస్టు చేసిన మా పార్టీ సీనియర్ నేతలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డీజీపీని కవిత డిమాండ్ చేశారు.

సీఎం దిష్టిబొమ్మ దహనం

సిద్దిపేట: కొండాపూర్లోని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డిని పరామర్శించేందుకు ఆయన నివాసానికి వెళ్లిన మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావును పోలీసులు అరెస్టు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో హరీశ్ రావు అరెస్టును నిరసిస్తూ సిద్దిపేటలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మను దహనం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. హరీశ్ రావును వెంటనే విడుదల చేయాలని కార్యకర్తలు డిమాండ్ చేశారు. ఇక కౌశిక్ రెడ్డిని కలిసేందుకు వెళ్లిన హరీశ్ రావును పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులు, పోలీసులకు మధ్య తీవ్ర వాగ్వివాదం చోటుచేసుకున్నది. హరీశ్ రావును అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసుల బలవంతంగా కారులో ఎక్కించారు. అనంతరం హరీశ్ రావును కౌశిక్ రెడ్డి నివాసం నుంచి గచ్చిబౌలి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు.

రజాకార్లను తలపిస్తున్న రేవంత్ పాలన

లంబాడీ హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మూడవ రోజు నాయక్

హైదరాబాద్: ప్రజా పాలన పేరుమీద నయా రజాకార్ల రాజ్యం మళ్లీ వచ్చిందని.. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ చూపిస్తున్న జులం చూస్తే స్పష్టంగా అర్థం అవుతున్నదని లంబాడీ హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మూడవ రోజు నాయక్ పేర్కొన్నారు. అక్రమంగా అరెస్టు చేసిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు హరీశ్ రావు, పాడి కౌశిక్ రెడ్డిని బేషరతుగా విడుదల చేయాలని రాంబల్ నాయక్ డిమాండ్ చేశారు. మీ దుర్మార్గమైన పాలనను ప్రజలు విశ్వసించడం లేదన్నారు. ఏడాది కాలంగా మీరు చేస్తున్న దోపిడి చూస్తే ప్రజలందరికీ స్పష్టంగా అర్థమైంది.. ఇది రజాకార్ల పాలన కంటే దారుణమైన పాలన అని. ఈ క్రమంలోనే ప్రశ్నించే గొంతులను నొక్కేందుకు యత్నిస్తున్నారు. అక్రమ అరెస్టులతో భయపెట్టాలని చూస్తే.. ఇక్కడ భయపడేవారు ఎవరూ లేరు. రేవంత్ రెడ్డి దుర్మార్గంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. హరీశ్ రావును అరెస్టు చేసి భయపెట్టించాలనుకోవడం.. సీఎం మార? త్వమే. అక్రమ అరెస్టుల విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తక్షణమే క్షమాపణ చెప్పి హరీశ్ రావు, పాడి కౌశిక్ రెడ్డితో పాటు మిగతా బీఆర్ఎస్ నాయకులను వెంటనే విడుదల చేయాలని రాంబల్ నాయక్ డిమాండ్ చేశారు.

కూటమి ప్రభుత్వంపై

పోరుకు వైసీపీ సిద్ధం

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత ప్రజల సమస్యలపై నిర్లక్ష్యం వహించడాన్ని నిరసిస్తూ వైసీపీ పోరుబాటకు సిద్ధమైంది. ఇందులో భాగంగా ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి బుధవారం అన్ని జిల్లాల అధ్యక్ష కార్యదర్శులతో పాటు ముఖ్య నాయకులతో ప్రత్యేక సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. చంద్రబాబు ప్రభుత్వంపై నిరసన తేదీలను ఖరారు చేశారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై ఈనెల 11న రా్యలీల, కలెక్టర్లకు విజ్ఞాపన పత్రాలు అందజేయాలని నాయకులకు వైఎస్ జగన్ పిలుపునిచ్చారు. ధాన్యానికి మద్దతు ధర, ఉచిత పంటల బీమా పునరుద్ధరణ, రూ. 20 వేల పెట్టుబడి సాయం, డిసెంబర్ 27న పెంచిన కరెంటు ఛార్జీలపై , జనవరి 3న ఫీజు రియింబర్స్ మెంట్ అంశంపై ఆందోళనలు చేపట్టాలని సూచించారు

తప్పు ఎవరిది? శిక్ష ఎవరికి?

పర్లిషన్ ఉన్న స్థలంలోకి బుల్డోజర్లు

- అక్రమార్కుడికి అండగా నిలుస్తున్న శేరిలింగంపల్లి జోన్ అధికారులు
- అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యే సహకారంతో ప్లాట్ గు కబ్జా చేసేందుకు బుల్డోర్ యత్నం
- పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదైనా.. ఆగని దొర్లన్యం
- గచ్చిబౌలి ఎఫ్ సీఐ కో ఆపరేటివ్ పశాసింగ్ సొసైటీ కేంద్రంగా దుర్మార్గం
- అధికారుల తీరు చర్చనీయాంశం

హైదరాబాద్: కాయ కష్టం చేసుకుని పైసా.. పైసా కూడబెట్టి.. ఇంటి కలను నెరవేర్చుకునేందుకు అనుమతి తీసుకుని ఇంటి నిర్మాణ పనులు మొదలు పెడితే.. వివాదాస్పద బుల్డోర్ ఆ స్థలంపై కన్నేశాడు. కబ్జాకోరు, వివాదాస్పద బుల్డోర్ అయిన సంధ్య కన్స్ట్రక్షన్స్ ఎండ్ సరనాల శ్రీధర్ రావు ఇందుకు రంగారెడ్డి జిల్లాలోని సీనియర్ ఎమ్మెల్యే సహకారం తీసుకొని బలవంతంగా లాగేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. నిర్మాణ జరుగుతున్న ప్లాట్ లోకి అక్రమంగా చొరబడి, అందులో ఉన్న సామగ్రిని ధ్వంసం చేసి ప్లాటు కబ్జాకు యత్నించడంపై సదరు శ్రీధర్ రావుపై ఇటీవల గచ్చిబౌలి పోలీసు స్టేషన్ లో కేసు నమోదైంది.

- హైదరాబాద్ (నినాదం)

పవీ విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్.. ఇకపై సూపర్ టెక్నాలజీ తరగతులు..



పవీలోని స్కూల్స్, కళాశాల విద్యార్థులకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన విద్యను అందించేందుకు ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటి నుండి విద్యార్థులకు ఏబి ఆధారిత సేవలపై శిక్షణ తరగతులను కూడా నిర్వహించేందుకు గూగుల్ తో కీలక ఒప్పందం జరిగింది. దీనితో విద్యార్థులకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై మరింత అవగాహన పెంచాలన్నది ప్రభుత్వ ఆకాంక్ష.

ఏంటా ఒప్పందం?

ఎబి రంగంలో అధునాతన ఆవిష్కరణల కోసం పవీ ప్రభుత్వం, గూగుల్ సంస్థ మధ్య కీలక ఒప్పందం గురువారం జరిగింది. రాష్ట్ర ఐటి, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఆర్టిజి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ సమక్షంలో గూగుల్ మ్యాప్స్ ఇండియా జనరల్ మేనేజర్ లలితా రమణి, ఎపి రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ శాఖ కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్ నడుమ సచివాలయంలో అవగాహన ఒప్పందం జరిగింది. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం అంతర్జాతీయంగా ఎబి రంగంలో వస్తున్న మార్పులకు అనుగుణంగా పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో గూగుల్ సంస్థ నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తుంది. అలాగే స్టార్ట్ అప్ లు, సాంప్రదాయ పరిశ్రమలు, చిన్న వ్యాపార సంస్థలకు అవసరమైన ఎబి ఆధారిత సేవల కోసం శిక్షణ కార్యక్రమాలను సైతం చేపట్టనుంది.

ఆరోగ్య సంరక్షణ, పర్యావరణ సుస్థిరత వంటి కీలకమైన అంశాల్లో ఎబి%ఎంఎల్ సాల్యూషన్స్ ను ఏకీకృతం చేయడానికి గూగుల్ సంస్థ పవీ ప్రభుత్వానికి సహకరిస్తుంది. ఏబి ఆధారిత వ్యవస్థలో ఆర్థిక వృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన శిక్షణ, వనరులను యువతకు అందించడం ద్వారా నైపుణ్యాభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడం, డిజిటల్ మాలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి గూగుల్ సంస్థ సహకారాన్ని అందిస్తుంది. అంతేకాదు ఎబి రంగంలో అధునాతన ఆవిష్కరణలు, స్టార్ట్ అప్ ఎకో సిస్టమ్ ఏర్పాటుకు గూగుల్ సంస్థ సహకారాన్ని అందిస్తుంది. ఎంఓయు సందర్భంగా అమరావతి సెక్టోరియల్ లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఈడిపి సిజిఓ సాయికాంత్ వర్మ, ఆర్టిజిఎస్ సీఈఓ దినేష్ కుమార్, ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయ కార్యదర్శి కార్తీకేయ మిశ్రా, ఎపి ప్రభుత్వ ఇన్స్టిట్యూట్స్ విభాగం ఉన్నతాధికారి యువరాజ్ పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు కలిగే ప్రయోజనం ఇదే.. పాఠశాల, కళాశాల విద్యార్థులకు ఏబి ఆధారిత శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించడం ద్వారా వారి సందేహాలు క్షణాల వ్యవధిలో నివృత్తి అవుతాయి. అలాగే నూతన టెక్నాలజీపై అవగాహన కలిగి ఉండడం ద్వారా, భవిష్యత్ లో విద్యార్థులు టెక్నాలజీ విద్యపై ఆసక్తి చూపి అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా రాబోయే తరంలో ఏబి ఆధారిత సేవలు విస్తృతం కానుండగా, విద్యార్థి దశలో ఏబి అంటే ఏమిటి? ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకొనే వీలు కూడా విద్యార్థులకు కలుగుతుంది. మొత్తం మీద సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు తన విజన్ లో భాగంగా విద్యార్థులకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని మరింత చేరువ చేసేందుకు గూగుల్ తో కీలక ఒప్పందం చేయడం శుభపరిణామంగా చెప్పవచ్చు.

శ్రీశైలం దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో శాస్త్రోక్తంగా అనాధప్రేత సంస్కరణలు

అమరావతి: శ్రీశైలం మహాక్షేత్రంలో శివైక్యం పొందిన వారి ఆంతుక్రియలను గౌరవప్రదంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన కైలాస రథాన్ని తక్షణమే ఏర్పాటు చేయాలని ఈవో చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. క్షేత్ర పరిధిలో దేవస్థానంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న అధికారులు సిబ్బందితో పాటు సానికలు, భక్తులు మరణించిన సందర్భాల్లో పార్శ్వ దేహాన్ని శానిటేషన్ ట్రాక్టర్లలో తీసుకువెళ్లడం బాధాకరమంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో బుధవారం సమావేశం ఏర్పాటు చేసి.. కైలాస రథం ఏర్పాటుకు అవసరమైన చర్యలు వెంటనే చేపట్టాలన్నారు. అప్పటి వరకు నూతనంగా ఓ ట్రాక్టర్ వాహనాన్ని ఏర్పాటు చేసి అంతిమయాత్రలకు అనుమతించాలని సూచించారు. అదే విధంగా

క్షేత్ర పరిధిలో మరణించిన వారిని ఖననం చేయడానికి మాత్రమే అనుమతులు ఉన్నాయని, పూర్వం పాటు సమాధులు నిర్మాణాన్ని నిషేధిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాశీ మహాక్షేత్రంలో కూడా మృతదేహాలను కేవలం ఖననం చేస్తున్నారని.. పలు అభివృద్ధి చెందుతున్న మున్సిపాలిటీ ప్రాంతాల్లో కూడా పూర్వం వంటి సాంప్రదాయాన్ని నిలిపివేస్తున్నారన్నారు. మృతదేహాలను పూడ్చి సమాధులు నిర్మించడం లెనిన వారు క్షేత్రానికి దూరంగా ఉండే గ్రామాల్లో అంత్యక్రియలు చేసుకునేందుకు కూడా దేవస్థానం వాహనాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. మల్లమ్మ కస్తూరు డంపింగ్ యార్డు వద్ద 50 సెంటు స్థలాన్ని ప్రత్యేకంగా సృశానవాటికకు కేటాయించి తగు ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

స్వామిఅమ్మవార్ల దర్శనార్థం కాలినడకన వస్తూ మార్గమధ్యలో శివైక్యం చెందిన వారి బంధుమిత్రులకు సమాచారం అందించి వారి స్వస్థలాలకు మృతదేహాన్ని ఉచితంగా చేరవేసేందుకు నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా శివసన్నిధిలో ప్రాణాలు కోల్పోతున్న సాధువులు, యాచకులు, అనాధుల మృతదేహాల అంతిమయాత్రను దేవస్థానం బాధ్యతా హిందూ సాంప్రదాయం ప్రకారం పురోహితులచే అంతిమ సంస్కారాలన్నీ శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించేందుకు ఓ ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఈవో ఆజాద్ తెలిపారు. ఇలాంటి మహాత్మాగణాన్ని తలపెట్టిన దేవస్థానం వారికి ధన, వస్తు రూపేణ విరాళాలు ఇచ్చేందుకు దాతలు నేరుగా ఈవో కార్యాలయంలో సంప్రదించాలని ఆయన కోరారు.

శ్రీశైలం మల్లన్న ఆలయ ఈవోగా శ్రీనివాసరావు

శ్రీశైలం దేవస్థానం కార్యనిర్వహణ అధికారిగా ఎం శ్రీనివాసరావు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఆలయ ఈవోగా బుధవారం ఆయనను నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన విషయం తెలిసింది. ఈ క్రమంలో ఆయనను గురువారం ఆలయానికి చేరుకొని.. బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు సిబ్బంది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆ తర్వాత దేవస్థానం అన్నప్రసాదవితరణ విభాగాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అన్నప్రసాదవితరణ మందిరంలోని భోజనశాలలు, పాకశాల, కూరగాయలు నిల్వచేసే కోల్డ్ స్టోరేజ్ గది, అన్నప్రసాదాల నిల్వను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అన్నప్రసాదాల వితరణలో వంతున్న రోజువారీ వంటలకు సంబంధించిన వివరాలను ఆరా తీశారు. వంటిన వంటకాలను సైతం పరిశీలించారు. వంటకాలన్నింటినీ రుచికరంగా తయారు చేయాలని పాకశాల సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ విషయంలో అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. భక్తులతో మర్యాదపూర్వకంగా మెదలాలన్నారు. ముఖ్యంగా వంటశాలను, భోజనశాలను, అన్నదాన ప్రాంగణమంతా కూడా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయాలని చెప్పారు. అధికారులతో మాట్లాడుతూ అన్నప్రసాద వితరణలో రోజువారీగా ఉపయోగించే కూరగాయలన్నీ తాజాగా ఉండేలా చూడాలన్నారు.



అనంతరం పలువురు భక్తులతో మాట్లాడి.. అన్న ప్రసాదం నాణ్యతపై అభిప్రాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే, కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ను పరిశీలించగా.. క్షేత్రపరిధిలో వివిధ చోట్ల ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరా వివరాలను ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు వివరించారు.

సీబిడి కేసులో హైకోర్టుకు విక్రాంత్ రెడ్డి

అమరావతి: తనను బెదిరించి, భయపెట్టి కాకినాడ డిప్ వాటర్ పోర్ట్, కాకినాడ సెజ్ లోని వాటాలను బలవంతంగా రాయించుకున్నారని కర్నాటి వెంకటేశ్వరరావు (కేవీరావు) ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా మంగళగిరి సీబిడి పోలీసులు నమోదు చేసిన కేసులో ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేయాలని కోరుతూ మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ బాబాయి, వైసీపీ ఎంపీ వైవీ సుబ్బారెడ్డి కుమారుడు వై.విక్రాంత్ రెడ్డి హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ మేరకు గురువారం పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. వాటాల బదలాయింపు వ్యవహారంలో తనకెలాంటి పాత్రా లేదని అందులో తెలిపారు. తన తండ్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి బంధువు, ఎంపీ అయినందున ఆయన రాజకీయ ప్రతిష్ఠను దిగజార్చేందుకు, రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం తనపై ఫిర్యాదు చేశారని.. కేసు కూడా పెట్టారని పేర్కొన్నారు. 'జగన్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఆయన్ను అపఖ్యాతిపాలనకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు కనపడుతోంది. ఘటన జరిగిన నాలుగున్నరేళ్ల తర్వాత ఎందుకు కేసు పెట్టారో కారణాలను ఎఫ్ బిఆర్ లో పేర్కొనలేదు. ఫిర్యాదులో కేవీరావు చేసిన ఆరోపణలకు ఎలాంటి ప్రాథమిక ఆధారాలూ లేవు. ప్రాథమిక విచారణ జరిపి ఫిర్యాదు వాస్తవికతను నిర్ధారించకుండానే సీబిడి పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. షేర్ హోల్డింగ్ కంపెనీలన్నీ హైదరాబాద్ లోనే



ఉన్నాయి.

షేర్ బదలాయింపు ప్రక్రియ మొత్తం అక్కడే జరిగింది. కేసు నమోదు చేసేందుకు మంగళగిరి సీబిడి పోలీసులకు ఎలాంటి అధికార పరిధి లేదు. ఇది నేర విచారణ ప్రక్రియను దుర్వినియోగం చేయడమే. కేసు నమోదు వెనుక అధికార పార్టీ ప్రోద్బలం ఉంది. ప్రభుత్వానికి రూ.1,000 కోట్లు ఎగ్జిట్ డబ్బు తప్పదు అడిట్ రిపోర్ట్ ఇచ్చారని ఫిర్యాదుదారు ఆరోపిస్తున్నారు. సంబంధిత అడిట్ కంపెనీపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి కంప్లయింటూ ఇవ్వలేదు. వాటాల బదలాయింపు కోసం తనను, కుటుంబ సభ్యులను బెదిరించారని చేసిన ఆరోపణకు కేవీరావు ఎలాంటి ఆధారాలూ

సమర్పించలేదు. బీఎన్ఎస్ చట్టం సెక్షన్ 111 (వ్యవస్థీకృత నేరం) కింద నాపై కేసు నమోదు చెల్లుబాటు కాదు. నాకెలాంటి పూర్వ నేరచరిత్రా లేదు. దర్యాప్తునుకు సహకరించేందుకు సిద్ధం. కోర్టు విధించే షరతులకు కట్టుబడి ఉంటాను. నన్ను అరెస్టు చేసేందుకు పోలీసులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. లుకప్ లో నోటీసులు జారీ చేసినట్లు మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. పోలీసులు అరెస్టు చేస్తే పూడ్చుకోలేని నష్టం జరుగుతుంది. నా పిటిషన్ పై నిర్ణయం వెల్లడించేంతవరకు మధ్యంతర ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వండి' అని పిటిషన్ లో అభ్యర్థించారు. తనను బెదిరించి, భయపెట్టి కాకినాడ డిప్ వాటర్ పోర్ట్, కాకినాడ సెజ్ లోని వాటాలను బలవంతంగా అరబిందోకు బదలాయింపు చేశారని కాకినాడ ఇన్ ప్రాప్రక్చర్ హోల్డింగ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, కేవీఆర్ గ్రూపులకు చెందిన కేవీ రావు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా ఈ నెల 2న మంగళగిరి సీబిడి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసిన సంగతి తెలిసింది. ఇందులో ఏ-1గా వై.విక్రాంత్ రెడ్డి, ఏ-2గా వైసీపీ ఎంపీ విజయనాయిరెడ్డి, ఏ-3గా శరత్ చంద్రారెడ్డి, ఏ-4గా పీకేఎఫ్ శ్రీధర్ అండ్ సంతానం అడిట్ కంపెనీ, ఏ-5గా అరబిందో రియల్టీ అండ్ ఇన్ ప్రాప్రక్చర్ లను చేర్చారు.

జమ్మికుంట కేవీకేలో ప్రపంచ నేలల దినోత్సవం

- ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవం
- గ్రామ నవ నిర్మాణ సమితి స్వర్ణోత్సవాలు
- హాజరైన వ్యవసాయ కమిషన్ చైర్మన్ కోదండ రెడ్డి



జమ్మికుంట, డిసెంబర్ 5 (నినాదం న్యూస్) : జమ్మికుంట పట్టణంలోని కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రపంచ నేలల దినోత్సవం ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రాజెక్టు గ్రామ వనిర్మాణ సమితి స్వర్ణోత్సవాల కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథి గా కోదండ రెడ్డి చైర్మన్ తెలంగాణ వ్యవసాయ కమిషన్ హాజరై మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమ సంఘాలు ప్రకృతి వ్యవసాయం %౬౫% యాంత్రీకరణ వ్యవసాయ రంగం లో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తున్నారని తెలిపారు. రైతులు అందరూ సమీపిగా ఐక్యం తో ఒక్కటై ఈ ప్రకృతి వ్యవసాయం ను కనుమరుగవకుండా వుండేలా కృషి చేయాలని తెలిపారు. వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాలు కూడా దీనిలో భాగం అవాలని తెలిపారు. ఉపాధి హామీ పథకాన్ని వ్యవసాయ అనుబంధ శాఖకు అనువదించేలా ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసే రైతులు రైతు సహకార సంఘాల రైతులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన వర్గం లో ముఖ్యమైన ప్రతినిధులుగా వుండి మీ యొక్క అమూల్యమైన, విలువైన సూచనలు ఇవ్వాలని కోరారు. మానవాళికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజ వనరుల్లో నేల ఒకటి. నేల మనకు తల్లితో సమానం. కనుక నేలతల్లి, భూమాత అని సంభోదిస్తాం. నేల ఎన్నో రకాల సూక్ష్మ జీవులకు ఆవాసాన్ని కల్పిస్తుంది. కానీ ప్రస్తుతం వ్యవసాయ రంగం పరంగా నేల తల్లిని కాపాడుకోవడం భవిష్యత్తు తరాల వారికి సారవంతమైన నేలలను అందించడం అందరి బాధ్యత అని తెలిపారు. ఆ దిశగా వెళ్ళాలంటే రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మొగ్గు చూపాలని కోరారు. డా. షేక్ ఎన్ మీరా, అట్ల అటారి డైరెక్టర్, హైదరాబాద్ తెలంగాణ రాష్ట్రం వ్యవసాయ అభివృద్ధి రైతుల సంక్షేమం దేశానికి వన్నె తెచ్చే విధంగా 3-4 సంవ" ఏ విధంగా కార్యచరణ నిర్వహించాలో దృష్టి సాధించాలని కోరారు. అలాగే ఐక్య రాజ్య సమితి అనే సంస్థ ద్వారా ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 5 వ తేదిన జరుపుకునే ప్రపంచ నేలల దినోత్సవంలో భాగంగా ఈ సంవత్సరం మట్టి గణాంకాల సేకరణ, పర్యవేక్షణ, నిర్వహణ పై దృష్టి పెట్టాలనే నేపథ్యం పై రైతులతో పాటు ప్రతి ఒక్కరికి నేల మరియు దాని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలని కోరారు. అంతే కాకుండా రైతులకు ప్రకృతి వ్యవసాయం మీద అవగాహన రావడం కోసం దేశ వ్యాప్తంగా 731 కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాలు మరియు 30000 కృషి సభలు (మహిళలు) ద్వారా శిక్షణ ఇచ్చే విధంగా 10000 జీవ వనరుల



కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అలాగే పంట దిగుబడికి అతి ముఖ్యమైన సేంద్రియ కర్మన శాతం ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా పెరుగుతుందని తెలిపారు. ఇటువంటి గొప్ప ప్రకృతి వ్యవసాయం ప్రాజెక్టు తెలంగాణ రాష్ట్రం లో మొట్ట మొదటి సారిగా జమ్మికుంట కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ద్వారా ప్రారంభించడం ఆనందదాయకం గా వుంది అని హర్షం వెక్తం చేశారు. యం.భవాని రెడ్డి వ్యవసాయం రైతు సంక్షేమ సంఘాలు రాష్ట్ర కేంద్ర ప్రభుత్వం తరుపున కూడా రైతులకు సహాయం అందించి వాళ్ళని చైతన్య పరచాలని ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసే విధంగా ప్రోత్సాహించాలని తెలిపారు. అలాగే పి విజయ్ గోపాల్ రెడ్డి, కెవికే ప్రధాన కార్యదర్శి డా ఎన్ వెంకటేశ్వర్ రావు, సీనియర్ సైంటిస్టు %౬౫% హెడ్ మాట్లాడుతూ రైతులను చైతన్యపరుస్తూ ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు ఆసక్తి చూపే విధంగా ప్రకృతి వ్యవసాయం ప్రాజెక్ట్ ను గో మాత భూమాత భరత మాత అనే నినాదంతో 3 సంవత్సరాల పాటు 2 (జమ్మికుంట సైదాపూర్) మండలాలలోనీ 8 గ్రామాలలో 6340 మంది రైతులతో 10000 ఎకరాలలో ప్రారంభించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా ప్రకృతి వ్యవసాయం లో ఎక్కువ పెట్టుబడి లేకుండా ఆవు మూత్రం, ఆవు పేద, పచ్చి రొట్టె ఎరువులతో నేల సారాన్ని పెంచడం %౬౫% ప్రకృతి సిద్ధమైన కాషాయాలు వంటివి ఉపయోగించడం వల్ల తెగుళ్ళు %౬౫% పురుగుల నియంత్రణ తో పాటు రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులు లేకపోవడం వల్ల నాణ్యమైన పంటను పండించడం వల్ల ఆరోగ్యం ను మెరుగుపరుచుకునే దిశగా ముందుకు వెళ్ళే విధంగా ఈ ప్రాజెక్ట్ ను ప్రారంభించబోతున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే గ్రామ నవ నిర్మాణ సమితి సంస్థ ను 1974 లో స్వర్ణీయ శ్రీ పరిపాలి జనార్దన్ రెడ్డి గారు స్థాపించి యాభై సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఈ సంస్థ స్వర్ణోత్సవాలను నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ సంస్థ యాభై సంవత్సరాలలో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం మరియు ఇతర ప్రాజెక్ట్ ద్వారా గ్రామిణాభివృద్ధి, వ్యవసాయం, ఆరోగ్యం విద్య మొదలగు వాటిపై అవగాహనా కల్పిస్తూ సేవ చేయడం జరుగుతుంది. అలాగే ప్రకృతి వ్యవసాయం చేస్తూ ఇతర రైతులకు ఆదర్శంగా వున్న ఆదర్శ రైతులు వారి అనుభవాలను %౬౫% సలహాలను తోటి రైతులకు తెలియచేయడం జరిగింది మరియు అభ్యుదయ రైతులకు సత్కరించుకోవడం జరిగింది. అలాగే జీవ వనరుల కేంద్రానికి భూమి పూజ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లాస్థాయి వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాల అధికారులు, కేవికే శాస్త్రవేత్తలు సిబ్బంది, ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రాజెక్టు కో ఆర్డినేటర్ శ్రీ పి. కుమారస్వామి, డాక్యుమెంటేషన్ ఆఫీసరు రమాకాంత్, ఫీల్డ్ స్టాఫ్ మరియు ఇతర ప్రజా ప్రతినిధులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.

బీఆర్ఎస్ విమర్శిస్తే ఖబర్దార్

- పదవుల కోసం పార్టీలు మారే నీవు బీఆర్ఎస్ విమర్శించడం సిగ్గుచేటు
- రెండుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు రోడ్డు విస్తరణ గురించి ఎందుకు మాట్లాడలేదు
- బీఆర్ఎస్పై రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చటాల దశరథ్

చేవెళ్ల డిసెంబర్ 5(నినాదం న్యూస్) : బీజాపూర్ హైవే పైన ఆలూర్ గేట్ దగ్గర జరిగిన రోడ్ ప్రమాదం నేపథ్యంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే యాదయ్య గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికి సోయిలేకే ఈ పరిస్థితి అని చేసిన వాఖ్యలను బీఆర్ఎస్పై రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చటాల దశరథ్ తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. గురువారం చేవెళ్లలో విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ... అధికారం పోగానే కాంగ్రెస్ లోకి ఏమి ఆపించి పోయావో ప్రజలకు చెప్పాల్సిన అవసరముందన్నారు. వలసపక్షిలా పార్టీలు మారుతూ... ఊసరవెల్లి రంగుల మాటలు మాట్లాడడం సిగ్గుచేటన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి సీక్రెట్ ప్రయాణించే ప్రధాన రహదారి ఇంత దారుణంగా ఉండడం ఈ ప్రాంత ప్రజల దౌర్భాగ్యమన్నారు. బీఆర్ఎస్ నుండి రెండుసార్లు ఎమ్మెల్యే ఉన్న ఏనాడు ప్రభుత్వంలో రోడ్ ప్రస్తావన తేలేదన్నారు. పదేళ్లు ఎమ్మెల్యేగా ఈ ప్రాంతానికి ఎం చేశావాన్నారు. బీఆర్ఎస్ ను విమర్శించడం తిన్నింటి వాసాలు లెక్కపెట్టడమే అన్నారు. మీ కుటుంబానికి ఇద్దరు జడ్పీటీసీ, ఒక్కరు ఎంపీపీ పదవులనిచ్చింది బీఆర్ఎస్ అని మర్చిపోవద్దన్నారు. వేల సంఖ్యలో ప్రమాదాలు, వందల సంఖ్యలో మరణాలు జరుగుతున్నా బీజాపూర్ హైవే గురించి అసెంబ్లీలో



మాట్లాడిందేలేదన్నారు. పదకొండు సంవత్సరాలు స్థానిక శాసనసభ్యులుగా ఉంటూ పదవుల కోసమే పైరవీలు చేసింద్రన్నారు. నియోజకవర్గంలో ఉద్యమ పార్టీని సర్వనాశనం చేసింది యాదయ్యని ఆరోపించారు. పార్టీ నిర్మాణం కోసం పనిచేసిన కార్యకర్తను ఉద్యమకారుల పట్టించుకోలేదన్నారు. నాటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి ఉన్నందుకే మన్నెగూడ నుంచి కొండగల్ వరకు రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తియిందన్నారు. చెల్లు నరుకొద్దని ఎన్ జిటి (నేపవల్ గ్రీన్ ట్రీబ్యూనల్) ఆటంకం సృష్టిస్తే ప్రజలకోసం పోరాటం చేయాల్సింది పార్టీ మారక నెపం బీఆర్ఎస్ పై ఏయడం సరికాదన్నారు. చిత్తశుద్ధి తో ప్రత్యామ్నాయ స్థలం కేటాయించి చెట్లకు బదులు చెట్లు నాటడానికి ఎన్నిటిని ఒప్పించాలన్నారు. లేదంటే ప్రభుత్వంలో తీర్మానం చేసి స్వచ్ఛందంగా రండి చెట్లు నరికేద్దామన్నారు. అయితే ఒక కేసు అయితేది. ప్రమాదంలో ప్రాణం పోయినోళ్ళకు సప్లవరీహారం ఇస్తే ప్రాణాలు తిరిగి రావన్నారు. బీఆర్ఎస్ ను బద్దామ్ చేస్తే ఖబర్దార్ యాదయ్య! గ్రామాల్లో అడ్డుకుంటామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ వి నాయకులు ఆసిఫ్, నరేష్, పృథ్వీ, తేజ, సుదర్శన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గురుకులాలను తనిఖీ చేసిన ఐపిఎస్ అలుగు వల్లిణి, ఎమ్మెల్యే



చేవెళ్ల డిసెంబర్ 05 (నినాదం న్యూస్) : రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల నియోజకవర్గం మొయినాబాద్ మండలం చిలుకూరు గురుకులాలను, తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ గురుకులాలను ఐపిఎస్ అలుగు వల్లిని స్థానిక శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య గారు ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. వంటగాది నీ తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థులు అనారోగ్యం బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని తెలిపారు. పౌష్టికాహారం అలాగే ఆహారం ఆహార నాణ్యత అందించాలని సూచించారు. గురుకులాల్లో చదువుకునే విద్యార్థులు చదువుపై చద్ర వహించి బాగా చదువుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేశారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా చూసుకోవాలని గురుకులాల యజమాన్యాలకు సూచించారు. విద్యార్థుల సమస్యల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చిట్టచువ్వైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్న ఇబ్బందులు ఉన్న తక్షణమే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి అరెస్ట్ దిక్కుమాలిన చర్య

- అక్రమ అరెస్టులకు భయపడే ప్రసక్తే లేదు
- కౌశిక్ రెడ్డి అరెస్టును ఖండించిన బీఆర్ఎస్ నేతలు



జమ్మికుంట, డిసెంబర్ 5 (నినాదం న్యూస్) : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ప్రశ్నించే వారిపై అక్రమ కేసులు బనాయిస్తూ భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తే భయపడే వాళ్ళు ఎవరూ లేరని ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి ని అన్యాయంగా అరెస్టు చేయడం హేయమైన చర్య అని ఇల్లంతకుంట మండల బీఆర్ఎస్ నాయకులు అన్నారు. కౌశిక్ రెడ్డి అక్రమ అరెస్టు ను నిరసిస్తూ గురువారం ఇల్లంతకుంట మండల కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ ఎన్ శ్రేణులు భారీ ఎత్తున నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులు సరిగొమ్ముల వెంకటేశ్, జమ్మికుంట వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ పోల్లెని సత్యనారాయణరావు మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ పోడేటి రామస్వామి మాట్లాడుతూ, చక్రధర్ గౌడ్ అనే వ్యక్తి ఫిర్యాదు చేస్తే నిజానిజాలు తెలుసుకోకుండా ఒక ఎమ్మెల్యేను ఎలాంటి ముందస్తు సమాచారం ఇవ్వకుండా అక్రమంగా అరెస్టు చేయడం సిగ్గుమాలిన చర్య అని వారు అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో నిజాలు మాట్లాడితే అక్రమ కేసులు పెట్టడం ఎంతవరకు సమంజసమో వారి విజ్ఞతకే పదిలేస్తున్నామని వారు అన్నారు. ప్రజలు అన్ని గమనిస్తున్నారని రాబోయే రోజుల్లో సరైన గుణపాఠం చెబుతారని నాయకులు తెలిపారు.

కూలి డబ్బులు అడిగినందుకు బీరు బాటిల్తో దాడి



చేవెళ్ల డిసెంబర్ 5 (నినాదం న్యూస్) : కూలి డబ్బులు అడిగినందుకు బీరు బాటిల్తో దాడి చేసిన ఘటన చేవెళ్ల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. చేవెళ్ల మండలంలో ఊరెళ్ల రోడ్డు సమీపంలో ఒక లేబర్ అమ్మాయిని కూలీలను తీసుకువెళ్లి డబ్బులు ఇవ్వకుండా బీరు సీసా పగలగొట్టి చేతికోసేశారు. స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వగా పోలీసులు వచ్చి దర్యాప్తు చేసుకున్నారు అమ్మాయిని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఇంకా పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

చలికాలంలో మీ జుట్టు రాలుతూ అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!



చలికాలంలో మనకు సహజంగానే చర్మ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా చర్మం పొడిబారి దురద పెడుతుంది. మృదుత్వాన్ని, తేమను కోల్పోతుంది. అలాగే ఈ సీజన్లో మనల్ని జుట్టు సమస్యలు కూడా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంటాయి. చలికాలంలో మనకు సహజంగానే చర్మ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా చర్మం పొడిబారి దురద పెడుతుంది. మృదుత్వాన్ని, తేమను కోల్పోతుంది. అలాగే ఈ సీజన్లో మనల్ని జుట్టు సమస్యలు కూడా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంటాయి. జుట్టు చిట్టిపోతుంది. కాంతి హీనంగా మారుతుంది. అలాగే జుట్టు రాలడం ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. దీంతోపాటు చుండ్రు సమస్య కూడా మనల్ని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. అయితే ఈ సీజన్లో లభించే ఉసిరికాయలతో అన్ని రకాల జుట్టు సమస్యలకు మనం చెక్ పెట్టవచ్చు. ఉసిరికాయలలో ఉండే పోషకాలు మన జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఉసిరికాయను పలు రకాలుగా వాడడం వల్ల జుట్టును ఈ సీజన్లో ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఉసిరికాయ నూనె..

మార్కెట్లో మనకు ఉసిరికాయ నూనె లభిస్తుంది. దీన్ని జుట్టుకు వాడవచ్చు. జుట్టుకు బాగా మర్దనా చేసి గంట సేపు అయ్యాక షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారంలో కనీసం 2 సార్లు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. అయితే ఈ నూనెను జుట్టుకు రాత్రిపూట పట్టించి మరునాటి రోజు ఉదయం తలస్నానం చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది. దీంతో జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి దృఢంగా మారుతుంది. శిరోజాలు కాంతివంతంగా మారుతాయి. జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఉసిరికాయ పొడితో కాస్త పెరుగు కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు బాగా పట్టించాలి. జుట్టు కుదుళ్లకు తగిలేలా బాగా మర్దనా చేయాల్సి ఉంటుంది. అనంతరం 30 నిమిషాల పాటు ఆగి తలస్నానం చేయాలి. ఈ చిట్కాలను వారంలో ఒకసారి పాటించాలి. దీంతో జుట్టుకు తేమ లభించి మృదువుగా మారుతుంది. చుండ్రు సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా, పొడవుగా పెరుగుతాయి.

ఉసిరికాయ జ్యూస్..
జుట్టుకు షాంపూ పెట్టి తలస్నానం చేశాక జుట్టుకు ఉసిరికాయ జ్యూస్ను పట్టించాలి. తరువాత 5 నిమిషాల పాటు ఉండి కడిగియాలి. ఇలా వారంలో ఒకసారి చేయాల్సి ఉంటుంది. దీంతో జుట్టు కుదుళ్ల దగ్గర పీహెచ్ స్థాయిలు సక్రమంగా ఉంటాయి. జుట్టు కాంతివంతంగా మారుతుంది. మృదువుగా ఉంటుంది. ఎండిన ఉసిరి కాయ ముక్కలను కొబ్బరినూనెలో వేసి నూనె సగం అయ్యే వరకు మరిగించాలి. దీంతో తయారయ్యే మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు వారంలో 3 సార్లు పట్టించాలి. దీంతో జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. శిరోజాలు ఒత్తుగా, పొడవుగా పెరుగుతాయి. ఇలా ఉసిరికాయలను ఉపయోగించడం వల్ల చలికాలంలో ఎదురయ్యే జుట్టు సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

ఇషా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం

కరీంనగర్, డిసెంబర్ 5(నినాదం న్యూస్) : డిసెంబర్ 5న ప్రపంచ మట్టి దినోత్సవం సందర్భంగా ఇషా ఫౌండేషన్ వాలంటీర్లు ఒక ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు మట్టి యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన కల్పించి, 'సేవ్ సోయిల్' మట్టి రక్షణ పట్ల ఉన్న బాధ్యతను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇషా ఫౌండేషన్ వాలంటీర్లు విద్యార్థులకు స్టిక్కర్లు పంపిణీ చేయడం ద్వారా ప్రజల్లో అవగాహన సృష్టించారు. అలాగే,



'సేవ్ సోయిల్' థీమ్పై విద్యార్థుల కోసం చిత్రలేఖన పోటీ నిర్వహించి, వారిని పర్యావరణం పట్ల సమర్థవంతమైన అభిప్రాయాలను పెంచేందుకు

ప్రేరేపించారు. విద్యార్థులకు ఈ కార్యక్రమం ద్వారా మట్టి యొక్క ప్రాముఖ్యత, మట్టి రక్షణ యొక్క అవసరం, భవిష్యత్తులో ప్రకృతిని ఎలా కాపాడుకోవాలనే

విషయాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇషా ఫౌండేషన్ వాలంటీర్లు శ్రవణ్ జక్కని, మధుకృష్ణ శ్రీతేజ, ప్రణయ, పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్యాంసుందర్, రవీందర్, శ్రీనివాస్ ఇతర వాలంటీర్లు పాల్గొని విద్యార్థులతో నేరుగా మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమం విద్యార్థుల్లో మట్టి యొక్క విలువను అర్థం చేసుకోవడం, దాని రక్షణకు మనం దరి బాధ్యత ఉందని తెలియజేయడం ద్వారా సమాజంలో సానుకూల మార్పును తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా జరిగింది.

యూత్ కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడిగా బుడిగే శ్రీకాంత్

- హోరాహోరి పోటీలో సత్తా చాటిన శ్రీకాంత్
- నా గెలుపునకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు
- యువత సంక్షేమం కోసం కష్టపడి పని చేస్తా
- మండల అధ్యక్షుడు బుడిగే శ్రీకాంత్



జమ్మికుంట, డిసెంబర్ 5 (నినాదం న్యూస్) : జమ్మికుంట మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా పట్టణానికి చెందిన బుడిగే శ్రీకాంత్ భారీ మెజార్టీ తో గెలుపొందారు. దసరా పండగ కు ముందు నిర్వహించిన ఎన్నికల్లో (ఆన్లైన్ పోలింగ్) మండల అధ్యక్షుడు బరిలో 21 మంది పోటీలో నిలబడ గా ఉత్తంభ భరితంగా జరిగిన ప్రచారంలో 870 ఓట్ల మెజార్టీతో శ్రీకాంత్ గెలుపొందారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ, తన విజయానికి కారణమైన యువతకు తన వెన్నంటి నిలిచిన కాంగ్రెస్ నాయకులకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నానని ఆయన అన్నారు. ఎవరు ఊహించని విధంగా గొప్ప విజయాన్ని నాకు అందించారని ఈ విజయాన్ని అందించిన

యువతకు ప్రతి ఒక్కరికి భవిష్యత్తులో తన సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని శ్రీకాంత్ తెలిపారు. నా గెలుపుకు ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా సహకరించిన నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ ప్రణవ్ బాబుకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు శ్రీకాంత్ తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో ప్రణవ్ బాబు సూచనలతో పార్టీ బలోపేతానికి కష్టపడి పని చేస్తానని ఆయన తెలిపారు. నేను ఏర్పాటు చేసుకున్న ప్యానెల్ లో మండల యువజన కాంగ్రెస్ ఎన్నికల ఇంచార్జ్ అన్న ప్రవీణ్ చేసిన సహాయం కృషి మరువలేదని శ్రీకాంత్ పేర్కొన్నారు. ఉద్యమ స్ఫూర్తి పోరాటం శ్రీకాంత్ నైజం.

2013లో డిగ్రీ చదువుతున్న రోజుల నుంచి బీసీ విద్యార్థి సంఘం లో పనిచేస్తూ బీసీ విద్యార్థుల హక్కుల కోసం కృషిచేసిన యువ నాయకుడు శ్రీకాంత్. సమాజ సేవలో నిమగ్నమై అందరికీ అందుబాటులో ఉంటూ శాసనసభ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి ప్రణవ్ గెలుపు కొరకు తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందించి పార్టీలో చురుకైన పాత్ర పోషించారు. తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియాగాంధీ తోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం అభివృద్ధి సాధ్యమని కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరి పార్టీకి సేవలు అందిస్తున్నారు.

బీట్ రూట్ ను రోజూ ఎందుకు తినాలి తెలుసా..

కారణం తెలిస్తే వెంటనే తినడం మొదలుపెడతారు..! బీట్ రూట్ అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. దీని రుచి చాలా మందికి నచ్చదు. అలాగే బీట్ రూట్ ను ముట్టుకుంటే చాలా రంగు అంటుతుంది. కనుక దీన్ని తినేందుకు చాలా మంది అంత ఇష్టతను ప్రదర్శించరు. అయితే వాస్తవానికి బీట్ రూట్ ను సూపర్ ఫుడ్ అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ బీట్ రూట్ లో ఉంటాయి. కనుక బీట్ రూట్ ను తినాలని వారు సూచిస్తున్నారు. బీట్ రూట్ ను రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని వారు అంటున్నారు. బీట్ రూట్ లో నైట్ రీజన్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో నైట్ రీజన్స్ అక్సైడ్ గా

మారుతాయి. దీంతో రక్తనాళాలు వెడల్పుగా మారుతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరాకు ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోయి రక్తం సరిగ్గా సరఫరా అవుతుంది. దీంతో బీసీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. **గుండె జబ్బులు రావు..** బీట్ రూట్ ను తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కనుక బీట్ రూట్ ను రోజూ తినే గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీట్ రూట్ లో అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలు డ్యామేజ్ అవుతుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధులైన క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ విలువ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తినే ఖైదీ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. దయాబెటీస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా సులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. దయాబెటీస్ ను అదుపు

చేయవచ్చు. **బరువు తగ్గవచ్చు..** బీట్ రూట్ లో ఉండే నైట్ రీజన్స్ మన శరీరంలో నైట్ రీజన్స్ అక్సైడ్ గా మారుతాయి. దీంతో ఇవి మెదడుకు రక్త సరఫరాను పెంచుతాయి. దీని వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మెదడు యాక్టివ్ గా మారుతుంది. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. అధిక బరువు తగ్గలని చూస్తున్నవారికి బీట్ రూట్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తినే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువు తగ్గలని చూస్తున్నవారు కచ్చితంగా బీట్ రూట్ ను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. **జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..** బీట్ రూట్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో శరీరం ఇన్ ఫెక్షన్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. అలాగే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. దీంతో సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు.

అధిక బరువు వేగంగా తగ్గాలని అనుకుంటున్నారా.. అయితే వీటిని రోజూ తినండి..!

అధిక బరువును తగ్గించుకునేందుకు చాలా మంది అనేక రకాల పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు. అయితే బరువును తగ్గించుకోవడంలో ఆహారం ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తుంది. మనం రోజూ తినే ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గవచ్చు. అధిక బరువును తగ్గించుకునేందుకు చాలా మంది అనేక రకాల పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు. అయితే బరువును తగ్గించుకోవడంలో ఆహారం ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తుంది. మనం రోజూ తినే ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గవచ్చు. పలు ఆహారాలను మనకు బరువు తగ్గేందుకు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. రోజూ వ్యాయామం చేసేవారు లేదా శారీరక శ్రమ చేసేవారు డైట్ విషయంలోనూ జాగ్రత్తలను పాటిస్తే బరువు తగ్గడం చాలా తేలికవుతుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలు శరీర మెటబాలిజాన్ని పెంచి బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల పలు ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి.



సమృథతలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరుగుతుంది. దీంతో అధిక బరువు తగ్గుతారు. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కచ్చితంగా గ్రీన్ టీని రోజూ తాగాల్సి ఉంటుంది. రోజుకు 2 కప్పుల గ్రీన్ టీని సేవిస్తుంటే బరువును త్వరగా తగ్గించుకోవచ్చు.

కోడిగుడ్డు..
కోడిగుడ్డులో ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కోడిగుడ్డును ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తింటే మేలు జరుగుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు ఎంతగానో సహాయ పడుతుంది. కనుక రోజూ ఉదయం గుడ్డును తింటే మేలు జరుగుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, రాస్ బెర్రీలు వంటి బెర్రీ పండ్లను తినడం వల్ల క్యాలరీలు తక్కువగా లభిస్తాయి. వీటిల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. అలాగే

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగానే ఉంటాయి. అందువల్ల బెర్రీ పండ్లను తింటే బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు.
అవకాడోలు..
అవకాడోలలో ఆరోగ్యకరమైన మోనోఅన్ సాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని నియంత్రిస్తాయి. గుండె పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. అవకాడోల్లో పోషకాలు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక అవకాడోలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పెరుగులో ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. దీంతో ఆకలి నియంత్రించుకోవచ్చు. బరువు తగ్గుతారు. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను నిత్యం ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ఈ ఆహారాలను తింటే చాలు.. మీ ఎముకలు ఉక్కులా మారుతాయి..!



పూర్వం మన పెద్దలు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను తినేవారు. అందుకనే వారు వయస్సు మీద పడినప్పటికీ దృఢంగా ఉండేవారు. ఎంతో కష్టమైన పనులను సైతం వృద్ధాప్యంలో అవలీలగా చేసేవారు. పూర్వం మన పెద్దలు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను తినేవారు. అందుకనే వారు వయస్సు మీద పడినప్పటికీ దృఢంగా ఉండేవారు. ఎంతో కష్టమైన పనులను సైతం వృద్ధాప్యంలో అవలీలగా చేసేవారు. అయితే శారీరకంగా దృఢంగా ఉండేందుకు కావల్సిన మినరల్స్ లో క్యాల్షియం కూడా ఒకటి. ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో క్యాల్షియం ఎంతో ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తుంది. కనుక క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాలను మనం రోజూ తీసుకోవాలి. ఈ ఆహారాల వల్ల మనకు ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవడంతోపాటు

విటమిన్ డి కూడా అందేలా చూసుకోవాలి. దీంతో మన శరీరం క్యాల్షియంను సులభంగా శోషించుకుంటుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.
అంజీర్ పండ్లు..
క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాల్లో అంజీర్ పండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి మనకు మార్కెట్ లో డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయి. అంజీర్ పండ్లను రోజూ రాత్రి పూట నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తినాలి. రోజుకు ఒక కప్పు అంజీర్ పండ్లను తింటే సుమారుగా 121 మిల్లీగ్రాముల మేర క్యాల్షియం పొందవచ్చు. అలాగే ఈ పండ్లలో ఉండే పొటాషియం హైపీసిని నియంత్రిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంజీర్ పండ్లలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది అధిక బరువును తగ్గించడంతోపాటు జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ,

మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంజీర్ పండ్లలో ఉండే ఐరన్ రక్తం తయారయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు.

నారింజ పండ్లు..
ఒక పెద్ద నారింజ పండును తినడం వల్ల మనకు సుమారుగా 74 మిల్లీగ్రాముల మేర క్యాల్షియం లభిస్తుంది. నారింజ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల విటమిన్ డి ని కూడా పొందవచ్చు. దీంతో శరీరం క్యాల్షియంను సులభంగా శోషించుకుంటుంది. అలాగే సార్డెన్ అనే చేపలను 120 గ్రాముల మేర తింటే దాదాపుగా 351 మిల్లీగ్రాముల మేర క్యాల్షియం లభిస్తుంది. వీటి ద్వారా విటమిన్ బి12 ను కూడా పొందవచ్చు. ఇది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది.

బెండకాయలు, బాదంపప్పు..
బెండకాయల్లోనూ క్యాల్షియం సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. ఒక కప్పు బెండకాయలను తింటే సుమారుగా 82 మిల్లీగ్రాముల మేర క్యాల్షియంను పొందవచ్చు. అలాగే బెండకాయల ద్వారా మనకు విటమిన్ బి6, ఫోలేట్ లభిస్తాయి. ఆరోగ్యానికి బాదంపప్పు కూడా ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. రోజూ 30 గ్రాముల మేర బాదంపప్పును తింటే సుమారుగా 75 మిల్లీగ్రాముల మేర క్యాల్షియం లభిస్తుంది. బాదంపప్పును రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం పొట్టు తీసి బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తినాలి. దీంతో క్యాల్షియంను సమృద్ధిగా పొందవచ్చు. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల క్యాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. దీంతో ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా మారుతాయి.

ఉల్లిపాయలను ఏ సమయంలో తింటే మంచిది..



ఉల్లిపాయలను మనం ఎంతో పూర్వకాలం నుంచే వంటల్లో ఉపయోగిస్తున్నాం. వీటిని తరిగి కూరల్లో వేస్తుంటారు. లేదా నేరుగా పచ్చిగానే తింటారు. కొందరు పచ్చడి పెట్టుకుంటారు. కొందరు ఉడకబెట్టి తింటారు. ఉల్లిపాయలను అసలు ఏ సమయంలో తింటే మంచిది..? ఉల్లిపాయలను మనం ఎంతో పూర్వకాలం నుంచే వంటల్లో ఉపయోగిస్తున్నాం. వీటిని తరిగి కూరల్లో వేస్తుంటారు. లేదా నేరుగా పచ్చిగానే తింటారు. కొందరు పచ్చడి పెట్టుకుంటారు. కొందరు ఉడకబెట్టి తింటారు. ఉల్లిపాయలను చాలా మంది రకరకాలుగా తింటుంటారు. అసలు ఉల్లిపాయలు లేనిదే ఏ కూర పూర్తి కాదు అని చెప్పడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ఉల్లిపాయల్లో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వీటిల్లో క్వర్సెటిన్, సల్ఫర్ సమృథతలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అయితే ఉల్లిపాయలను సరైన సమయంలో తింటేనే మనం వాటితో పూర్తి స్థాయి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయలను రోజులో సరైన టైమ్ లో తింటేనే మనకు అనేక లాభాలు ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇక ఉల్లిపాయలను అసలు ఎప్పుడు తింటే మంచి జరుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మెటబాలిజం పెరుగుతుంది..
పచ్చి ఉల్లిపాయలను ఉదయం పరగడుపున తింటే ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను పరగడుపున తినడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఉల్లిపాయల్లో ఉండే సల్ఫర్ సమృథతలు మన శరీరంలో పలు ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. మనం తినే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం రోజూ శోషించుకుంటుంది.

జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు..
ఉల్లిపాయలను ఉదయం తినే సలాట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. లేదా మెప్పిల్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే ఉల్లిపాయ జ్యూస్ ను గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. ఒక టీస్పూన్ ఉల్లిపాయ జ్యూస్ ను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగితే ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. కడుపు ఉబ్బరం సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ విధంగా తాగితే మేలు జరుగుతుంది. ఉల్లిపాయలను లంప్ లేదా డిస్టర్ లో తీసుకోవడం వల్ల కూడా మేలు జరుగుతుంది. కానీ ఉదయం పరగడుపున వీటిని తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఉల్లిపాయల్లో ప్రీ బయోటిక్స్ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయి. ఉల్లిపాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తింటే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

షుగర్ లెవల్స్ కు..
ఏవైనా పప్పు దినుసులు తినేటప్పుడు కూడా ఉల్లిపాయలను వాటితో కలిపి తినవచ్చు. ఉల్లిపాయల్లో ఉండే సహజనిర్దమైన ఎంజైమ్లు మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వ్యాధులను, ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. ఉల్లిపాయలను తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. ఉల్లిపాయల్లో క్రోమియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ ను ఎక్కువగా గ్రహించేలా చేస్తుంది. దీంతో డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా ఉల్లిపాయలను తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

హైలీస్ ఫుడ్లో వాటర్ బాటిల్స్



తాగునీటి ద్వారా వ్యాధులు ప్రబలుతున్న నేపథ్యంలో భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల నియంత్రణ సంస్థ ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఫ్ఐఐ కీలక నిర్ణయం తీసుకొన్నది. తాగునీటి ద్వారా వ్యాధులు ప్రబలుతున్న నేపథ్యంలో భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల నియంత్రణ సంస్థ ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఫ్ఐఐ కీలక నిర్ణయం తీసుకొన్నది. ప్లాస్టిక్ క్యాన్స్, బాటిల్స్లో అమ్మే ప్యాకేజీ డ్రింకింగ్, మినరల్ వాటర్ను 'హై-రిస్క్ ఫుడ్' క్యాటగిరీలో చేర్చింది. మినరల్ వాటర్ను తయారుచేసే కంపెనీలకు బ్యారో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ (బీఐఎస్) సర్టిఫికేట్ తప్పనిసరి కాదంటూ గత అక్టోబర్లో కేంద్రప్రభుత్వం నిబంధనలు సడలించిన నేపథ్యంలో ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఫ్ఐఐ ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం గమనార్హం. ఏదైనా పదార్థాన్ని 'హై-రిస్క్ ఫుడ్' క్యాటగిరీలో చేర్చారంటే అధికారులు దాన్ని లోతుగా తనిఖీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇప్పుడు ప్యాకేజీ డ్రింకింగ్, మినరల్ వాటర్ను హై-రిస్క్ క్యాటగిరీలో చేర్చటం ద్వారా వాటి భద్రత, నాణ్యతా ప్రమాణాలు మెరుగుపడినట్లు భావించవచ్చు. మినరల్ వాటర్ తయారీ కంపెనీల్లో ప్రతి ఏటా తనిఖీలు నిర్వహించిన తర్వాతే ఆయా కంపెనీల లైసెన్స్ను అధికారులు రెన్యూవల్ చేస్తారు. పాలు, పాల పదార్థాలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, ఆహార పదార్థాలు, స్వీట్లు తదితరాలను ఇప్పటికే ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఫ్ఐఐ 'హై-రిస్క్ ఫుడ్' క్యాటగిరీలో చేర్చింది.

నాన్ వెజ్ తినడం లేదని విచారం వద్దు.. ఈ వెజ్ ఫుడ్స్లోనూ ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి..!

మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను తినాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. పోషకాల విషయానికి వస్తే మనకు రెండు రకాల పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను తినాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. పోషకాల విషయానికి వస్తే మనకు రెండు రకాల పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. ఒకటి స్థూల పోషకాలు. పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులను స్థూల పోషకాలు అంటారు. ఇవి మనకు ఎక్కువ శాతం అవసరం అవుతాయి. విటమిన్లు, మినరల్స్, వీటిని సూక్ష్మ పోషకాలు అంటారు. ఇవి మనకు తక్కువగా అవసరం అవుతాయి. అయితే చాలా మంది నిత్యం పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులను తింటుంటారు. కానీ ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోరు. ప్రోటీన్లు అంటే చాలా మంది కేవలం నాన్ వెజ్ ఆహారాల్లోనే ఉంటాయి అనుకుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. పలు వెజ్ ఆహారాల్లోనూ ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇక ప్రోటీన్లు ఉండే వెజ్ ఆహారాలు ఏవంటే..

పసీర్..
ప్రోటీన్ వల్ల మన శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. కండరాలను నిర్మాణం చేస్తాయి. అలాగే బరువును నియంత్రించడంలో ఉంచుతాయి. అయితే శాకాహారం తినే వారు కేవలం నాన్ వెజ్లోనే ప్రోటీన్లు ఉంటాయని అనుకుంటారు. కానీ ఇది ఎంత మాత్రం నిజం కాదు. పలు వెజ్ ఆహారాల్లో కూడా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. పసీర్ను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. రెస్టారెంట్లలో మనకు పసీర్తో చేసే అనేక వంటకాలు లభిస్తుంటాయి. దీన్ని మనం ఇంట్లో కూడా వండుకోవచ్చు. ఇక 100 గ్రాముల పసీర్ ద్వారా మనకు సుమారుగా 18 నుంచి 20 గ్రాముల మేర ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. అందువల్ల వెజిటేరియన్లు పసీర్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. దీంతో ప్రోటీన్లు



లభిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పప్పు దినుసులు.. పప్పు దినుసులను కొందరు పక్కన పెడుతుంటారు. కానీ ఇవి ప్రోటీన్లకు అద్భుతమైన నిలయం అని చెప్పవచ్చు. 100 గ్రాముల పప్పు దినుసులను తినడం వల్ల సుమారుగా 7 నుంచి 9 గ్రాముల మేర ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. వెజిటేరియన్లకు పప్పు దినుసులు మంచి ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. రోజూ పప్పు తిన్నా కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. మన ఆరోగ్యానికి పప్పు దినుసులు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. ముఖ్యంగా పెసలు, శనగలు, కందిపప్పును తినడం వల్ల మనం ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇవి మనకు అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. కండరాలను నిర్మాణం చేస్తాయి. శరీరానికి శక్తిని అందించి మనల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతాయి. దీంతో మనం యాక్టివ్గా పనిచేస్తాం. చురుగ్గా ఉంటాం. **మీల్ మేకర్లు..** శనగలను చాలా మంది ఆహారంలో భాగంగా

తీసుకోరు. గ్యాస్ వస్తుందని భయపడతారు. కానీ శనగలు ప్రోటీన్లకు అద్భుతమైన నెలవు అని చెప్పవచ్చు. 100 గ్రాముల మేర శనగలను ఉడకబెట్టి తినడం ద్వారా సుమారుగా 8 నుంచి 9 గ్రాముల మేర ప్రోటీన్లను పొందవచ్చు. శనగలను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నాన్ వెజ్ తినలేని వారికి మీల్ మేకర్లు బెస్ట్ ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. వీటిల్లో ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. 100 గ్రాముల మీల్ మేకర్లను తింటే ఏకంగా 52 గ్రాముల మేర ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. కనుక నాన్ వెజ్ తినలేని వారు చింతించాల్సిన పనిలేదు. మీల్ మేకర్లను తింటే చాలు, ప్రోటీన్లను సమృద్ధిగా పొందవచ్చు. ఇలా వెజిటేరియన్లు పలు ఆహారాలను తినడం వల్ల ప్రోటీన్లను సమృద్ధిగా పొందవచ్చు. దీంతో కండరాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శరీరానికి శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

బెండకాయలను తరచూ తింటే ఇన్ని లాభాలూ.. ఆశ్చర్యపోతారు..!

బెండకాయలు అంటే సహజంగానే చాలా మందికి ఎంతో ఇష్టంగా ఉంటుంది. బెండకాయలను అనేక రకాలుగా వండుకుని తింటుంటారు. బెండకాయలతో ప్రై లేదా ఫులును పెట్టుకోవచ్చు. వీటిని టమాటాలతోనూ కలిపి వండుకోవచ్చు. అలాగే సాంబార్లోనూ వీటిని వేస్తుంటారు. బెండకాయలతో చేసే మసాలా కర్రీ ఎంతో టేస్టీగా ఉంటుంది. ఇలా చాలా మంది బెండకాయలను తరచూ తింటుంటారు. అయితే ఆరోగ్యపరంగా చెప్పాలంటే బెండకాయ మనకు ఎన్నో లాభాలను అందిస్తుంది. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అధ్యునాలు చెబుతున్న ప్రకారం బెండకాయను తినడం వల్ల ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ యాసిడ్లు, అనేక రకాల



విటమిన్లతోపాటు ఫైబర్, మినరల్స్ కూడా మనకు లభిస్తాయి. **అధిక బరువు తగ్గేందుకు..** మీరు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలను తీసుకోవాలని చూస్తున్నట్లయితే మీకు బెండకాయ మంచి ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. ఇది బరువును

కంట్రోల్ చేస్తుంది. దీన్ని రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు అధిక బరువును తగ్గలని చూస్తున్నట్లయితే బెండకాయను తింటే ఆ

ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు .ఎందుకంటే 100 గ్రాముల బెండకాయల ద్వారా సుమారుగా 33 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. బెండకాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది. దీంతో

అధికంగా ఆహారం తీసుకోరు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. **బెండకాయ విత్తనాలు..** 2021లో సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనం ప్రకారం బెండకాయను తినడం వల్ల బరువు తగ్గడంతోపాటు రక్తంలో చక్కెర సాయిలు కూడా తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల షుగర్ ఉన్నవారికి బెండకాయలు వరమనే చెప్పవచ్చు. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. బెండకాయలలోని విత్తనాలను తీసి ఎండబెట్టి వాటిని కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకోవచ్చు. పూర్వకాలంలో బెండకాయ విత్తనాలతో తయారు చేసిన కాఫీని తాగేవారు. ఈ కాఫీలో కెఫీన్ ఉండదు. కనుక ఇది మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ కాఫీని తాగితే బెండకాయలను తినడం వల్ల కలిగే లాభాలను పొందవచ్చు. బెండకాయలు ముందుగా ఆఫ్రికాలో పండించబడ్డాయి. అనేక వేల ఏళ్ల కిందట అక్కడ వీటిని సాగు చేశారు. తరువాత ఖండాలు దాటి బెండకాయలు ఇతర దేశాలకు వ్యాప్తి చెందాయి. వీటిని ప్రపంచ

వ్యాప్తంగా అనేక రకాల వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. ఆసియాతోపాటు అమెరికాలోనూ విరివిగా బెండకాయలను ఉపయోగిస్తుంటారు. వేడి వాతావరణంలో బెండకాయలు ఎక్కువగా కాస్తాయి. భారత్లో అత్యధికంగా బెండకాయలను పండిస్తున్నారు. **ఎముకల ఆరోగ్యానికి..** బెండకాయల్లో విటమిన్లు సి, కె, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బెండకాయల్లో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఈ కాయల్లోని విటమిన్ కె ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు సహాయం చేస్తుంది. ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంచుతుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్త స్రావం అవకుండా చూసుకోవచ్చు. బెండకాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వీటిల్లోని పాలిఫినాల్స్ ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇలా బెండకాయలను తరచూ వల్ల అనేక అద్భుతమైన పొందవచ్చు.

కోడిగుడ్డుతో పాటు వీటిని అస్సలు తినొద్దు.. తిన్నారో..?

కోడిగుడ్డు పోషకపరంగా సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారం. ఇది ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు వంటి అనేక శక్తివంతమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. అయితే, కొన్ని పదార్థాలను కోడిగుడ్డు తిన్న వెంటనే తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. ఇవి జీర్ణ సమస్యలు, విషపూరితం, లేదా శరీరానికి అనవసరమైన ప్రభావాలను కలిగించవచ్చు. కాబట్టి కోడిగుడ్డు తిన్న తర్వాత ఏ ఆహారాలు తీసుకోవద్దో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. 1. పాల ఉత్పత్తులు కోడిగుడ్డు తిన్న తర్వాత వెంటనే పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు (మరువండి కాఫీ, లస్సీ, మజ్జిగ) తినడం హానికరం. కోడిగుడ్డు - పాలు రెండూ ప్రోటీన్లలో అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఒకేసారి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పడుతుంది, ఇది అజీర్ణం, అసౌకర్యాన్ని కలిగించవచ్చు. "సామాన్యులకు షాక్.. కొండ దిగనంటున్న కోడిగుడ్డు ధరలు!" 2. చేపలు కోడిగుడ్డు తిన్న తర్వాత చేపలను తినడం పూర్తిగా నివారించాలి. కోడిగుడ్డు, చేపలు రెండూ ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి, కానీ వీటి జీర్ణక్రియలో తేడా ఉంటుంది. వీటిని కలిపి తినడం వల్ల ఫుడ్ పొయిజనింగ్, అలర్జీ, లేదా చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. 3. పండ్లు కోడిగుడ్డు తిన్న వెంటనే నిమ్మకాయ, నారింజ వంటి అమ్మపు పండ్లు తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. గుడ్లలోని ప్రోటీన్, పండ్లలోని యాసిడ్



పరస్పరం ప్రతికూలంగా పనిచేయవచ్చు, ఫలితంగా అసిడిటీ లేదా గ్యాస్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. 4. ఎలక్ట్రోలైట్ డ్రింక్స్ గుడ్డు తిన్న వెంటనే ఎలక్ట్రోలైట్ డ్రింక్స్ తాగితే సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఫాస్ఫరస్, కార్బియం లాంటి ఖనిజాల సమతుల్యతను దెబ్బతీసే అవకాశం ఉంది. "భారీగా పెరిగిన చికెన్ ధర" %శ్రావ్యతీవన దీఎ% 5. చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలు గుడ్డు తిన్న వెంటనే చాక్లెట్స్, కేకులు, లేదా ఇతర షుగర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం అనారోగ్యకరం. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అసమతుల్యంగా మార్చి జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. 6.

మసాలా పదార్థాలు కోడిగుడ్డు తిన్న తర్వాత మసాలా అధికంగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం జీర్ణక్రియకు హానికరం. గుడ్డుతో పాటు పచ్చిమిర్చి, ఎండుమిరప పొడర్ వంటి పదార్థాలు తీసుకుంటే గ్యాస్, అసిడిటీ సమస్యలు అధికమవుతాయి. 7. చల్లని నీరు గుడ్డు తిన్న వెంటనే చల్లని నీటిని తాగడం శరీరానికి హాని చేస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తూ కడుపు నొప్పి, అజీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. "%బిష్టవతీతీఱన%: మీకు ధైరాండే సమస్య ఉందా.. అయితే ఈ ఆహారం తీసుకోండి.." ఎందుకు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవద్దు? కోడిగుడ్డులోని ప్రోటీన్ జీర్ణమవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం



పడుతుంది. విభిన్న రకాల ఆహారాలను కలిపి తీసుకోవడం జీర్ణక్రియకు అటంకం కలిగిస్తుంది. కొన్ని ఆహారాలు గుడ్డుతో కలిపి తింటే ఫుడ్ పొయిజనింగ్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కోడిగుడ్డు తిన్న తర్వాత కొన్ని ఆహారాలపై శరీరం ప్రతికూలంగా స్పందించి అలర్జీ కారణం కావచ్చు. కోడిగుడ్డులోని పోషకాలు శరీర వేడిని పెంచుతాయి. అదే సమయంలో కొన్ని ఆహారాలు చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి, ఇది శరీరంలోని సమతుల్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. సురక్షితమైన పద్ధతులు కోడిగుడ్డు తిన్న 1-2 గంటల తర్వాత మాత్రమే ఇతర ఆహారాలను

తీసుకోవడం మంచిది. సహజ శక్తిని అందించే తాజా నీళ్లు లేదా గోరువెచ్చని నీరు తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం. గుడ్డుతో పాటుగా తేలికైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. కోడిగుడ్డు తిన్న తర్వాత ఏ ఆహారాలను తీసుకోవద్దో తెలిశాక, వాటిని దూరంగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్య సమస్యలు నివారించవచ్చు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం మాత్రమే కాకుండా, శరీరానికి సౌకర్యాన్ని కలిగించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఆహారపు అలవాట్లను సరైన పద్ధతిలో పాటించి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించండి.

చలికాలంలో యాపిల్ తింటే

ఏమౌతుందో తెలుసా..?

"రోజూ ఒక యాపిల్ తింటే, వైద్యుడి అవసరం ఉండదు" అనే పాత సామెతను మీరు విని ఉంటారు. ఈ సామెతలో ఎంతో నిజం దాగి ఉంది. యాపిల్ పండు అనేది పోషకాల గని. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో యాపిల్ తినడం వల్ల కొన్ని సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఏ పండువైనా అధికంగా తింటే జీర్ణ సమస్యలు, వాయువు, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. యాపిల్ కూడా అంతే. యాపిల్ గింజల్లో అమిగ్డాలిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనిని మనం ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే హానికరం. అయితే కొన్ని గింజలు తినడం వల్ల ప్రాణాంతకం కాదు. కొంతమందికి యాపిల్స్ పట్ల అలర్జీ ఉండవచ్చు. అలాంటి వారు యాపిల్స్ తినకూడదు. యాపిల్స్ అప్పుడప్పుడూ ఉంటాయి. ఎక్కువ మొత్తంలో తింటే దంతాల ఎనామిల్ పై ప్రభావం పడవచ్చు. చలికాలంలో యాపిల్ తినడం వల్ల వచ్చే నిష్పాల్ కంటే ప్రయోజనాలే ఎక్కువ. యాపిల్లో ఉండే



విటమిన్ సి శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. యాపిల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. యాపిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. యాపిల్ తినడం వల్ల కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి మరియు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి బరువు తగ్గడానికి

సహాయపడుతుంది. యాపిల్ ఒక ఆరోగ్యకరమైన పండు. అయితే ఏదైనా ఆహారం అధికంగా తినడం మంచిది కాదు. అందుకే యాపిల్ను మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. మీకు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించి ఆపిల్ తినడం గురించి తెలుసుకోవడం మంచిది.

నిద్రపోయే ముందు

గ్లాసు వేడి నీళ్లు తాగితే చాలు..

వేడి నీళ్లు తాగడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు వేడి నీళ్లు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది మన షుగర్ లెవెల్ నుండి వస్తున్న ఒక సాంప్రదాయం. ఈ ఆచారం వెనుక శాస్త్రీయ కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపరుస్తుంది, శరీర శుభ్రత, మెరుగైన నిద్రను, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని దైనందిన అలవాటుగా చేసుకుంటే మీ ఆరోగ్యాన్ని మరంత మెరుగుపరుస్తుంది. 1. జీర్ణశక్తి మెరుగుపరుస్తుంది వేడి నీరు జీర్ణవ్యవస్థను స్పష్టంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత వేడి నీరు తాగడం ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవ్వడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది అసిడిటీ, అపచయం, గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. " 2. శరీర డిటాక్సిఫికేషన్ వేడి నీరు శరీరంలో ఉన్న విషపదార్థాలను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్రకు ముందు వేడి నీటిని తాగడం ద్వారా రాత్రుం శరీరం శుభ్రపరచే ప్రక్రియ చురుకుగా సాగుతుంది. తద్వారా శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. 3. మెరుగైన నిద్ర వేడి నీరు శరీరాన్ని సేదతీరి చేస్తుంది. ఇది కండరాల ఉపశమనానికి తోడ్పడుతుంది, తద్వారా నిద్రలో రాత్రంతా ప్రశాంతత పొందవచ్చు. ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు వేడి నీటిని తాగడం అనేది నిద్రను మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. 4. బరువు తగ్గడంలో సహాయం వేడి నీరు మెటబాలిజాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. రాత్రి వేడి నీటిని తాగడం శరీరంలో కొవ్వు కరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించడం ద్వారా తిన్న ఆహారాన్ని సమతుల్యంగా శరీరం పచించుకునేలా చేస్తుంది. 5. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది వేడి నీరు అతిసున్నితమైన



జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. రాత్రి వేడి నీరు తాగడం మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో మరియు మరునాడు తెల్లవారుజామున శుభ్రత సులభంగా జరగడంలో సహాయపడుతుంది. 6. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది వేడి నీరు రక్తనాళాలను విస్తరించి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, రాత్రి సమయంలో శరీరానికి సరైన ఆక్సిజన్ సరఫరా కల్పించడంలో సహాయపడుతుంది. 7. చర్మానికి మేలు వేడి నీరు చర్మానికి ఆంతరంగిక శుభ్రతను అందిస్తుంది. రాత్రి వేడి నీటిని తాగడం ద్వారా చర్మానికి తేమ అందుతుంది, అలాగే చర్మం ప్రకాశవం తంగా, ఆరోగ్యవంతంగా కనిపిస్తుంది. 8. గ్లాండ ఫంక్షన్లో సహాయపడుతుంది వేడి నీరు గ్లాండల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

రైతు భరోసా కేంద్రాల్లో అవకతవకలపై ప్రభుత్వం సీరియస్

అమరావతి, డిసెంబర్ 5 (ఆర్ఎన్ఎ): కృష్ణా జిల్లాలో రైతు భరోసా కేంద్రాల్లో అవకతవకలపై ప్రభుత్వం సీరియస్ అయింది. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు అధికారులు కస్టోడియన్ ఆఫీసర్, టీఎలను సస్పెండ్ చేసింది. లారీలో ఎక్కువ బస్తాలు ధాన్యం లోడ్ చేస్తూ... రికార్డులలో మాత్రం తక్కువ చూపిస్తున్న వైనంపై బుధవారం మీడియా ప్రతినిధులు సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీంతో ముఖ్యమంత్రి ఈ అవకతవకల ఘటనపై ఆధారాలను స్వయంగా పరిశీలించారు. రైతుల నుంచి ఎక్కువ ధాన్యం సేకరించి... రికార్డుల్లో మాత్రం తక్కువ చూపిస్తూ... అధికారులు - మిల్లర్లు సొమ్ము చేసుకుంటున్నారంటూ రైతుల నుంచి ఆరోపణలు వచ్చాయి. రైతుల ఫిర్యాదులపై గత రాత్రి సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకునేందుకు వెనుకాడమని హెచ్చరించారు. రైతుల నుండి నిరంతరంగా ధాన్యం కొనుగోలు జరగాలని ఆదేశించారు. పౌరసరఫరాల, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసి ధాన్యం కొనుగోలుపై దృష్టి సారించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. రైతు భరోసా అవకతవకల ఆధారాలను మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పరిశీలించారు. శాఖపర చర్యలకు ఆదేశించారు. కస్టోడియన్ ఆఫీసర్, టీఎలను ప్రభుత్వం సస్పెండ్ చేసింది. ప్రభుత్వ చర్యలతో అధికారుల్లో కదలిక వచ్చింది. ఫిర్యాదు చేసిన రైతులకు ఎమ్మార్వోల నుంచి ఫోన్లు వెళ్లాయి. వ్యక్తిగతంగా కలిసి సమస్య పరిష్కరించుకోవాలంటూ కొందరు రైతులకు ఎమ్మార్వో ఫోన్ చేశారు. కాగా రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల సంస్థ ఎంఐ మనీజర్ జిలానీ అమూన్ ఆదేశాల మేరకు అధికారులు రైసు మిల్లుల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు. సివిల్ సప్లయ్ కార్పొరేషన్ జనరల్ మేనేజర్లు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు, లీగల్ మెట్రాలజీ, ఫోలిను సిబ్బందితో ఏర్పాటు చేసిన 5 ప్రత్యేక బృందాలు బుధవారం సాయంత్రం నుంచి రాత్రి వరకు కృష్ణా జిల్లాలోని రైసు మిల్లుల్లో తనిఖీలు నిర్వహించాయి. ధాన్యం తూకాల్లో కోతలు విధిస్తున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ఖరీఫ్ ముగిసేవరకు ఆకస్మిక తనిఖీలు కొనసాగిస్తామని సివిల్ సప్లయ్ అధికారులు తెలిపారు. కాగా 'దళారులకు ధాన్యాన్ని విక్రయించుకోవద్దు. రైతు సేవా కేంద్రాలకు వెళ్లి వివరాలు సమోద



చేసుకోండి. మద్దతు ధరను ఇచ్చి ప్రభుత్వమే ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తుంది. 12 గంటల్లో ఖాతాల్లో నగదు జమ చేస్తుంది.' అని రైతులకు పౌరసరఫరాల మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ హామీ ఇచ్చారు. అవనిగడ్డ నియోజకవర్గంలో తుఫాను కారణంగా రైతులు పడుతున్న ఇబ్బందులు, ధాన్యం కొనుగోళ్లలో సమస్యలను తెలుసుకునేందుకు వచ్చిన ఆయనకు మాజీరు వద్ద ఎమ్మెల్యే మండలి బద్దప్రసాద్, జనసేన, టీడీపీ నేతలు స్వాగతం పలికారు. చల్లపల్లి, ఘంటసాల, మోపిదేవి మండలాల పరిధిలోని పాతమాజీరు, లంకపల్లి, లక్ష్మీపురం, మంగళాపురం అడ్డరోడ్లు, చల్లపల్లి-పెదకళ్లపల్లి రోడ్డు, కాసానగర్, పెదప్రోలు ప్రాంతాల్లో హైవేపై దారి పొడవునా ఆరబెట్టిన ధాన్యాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. రైతులున్న ప్రతిచోటా వాహనం దిగి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. వర్షానికి ధాన్యం తడవడం, కొద్దిమేర మొలకెత్తటం, తేమశాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో ఆరబెట్టుకుంటున్నామని, తేమశాతం

ఎక్కువగా ఉండటంతో మిల్లర్లు ధాన్యం తీసుకోవడం లేదని, తీసుకున్నా తక్కువ ధర ఇస్తున్నారని రైతులు మంత్రికి తెలిపారు. 1262, 1224 రకం ధాన్యం కొనుగోలు చేయటంలేదని ఫిర్యాదు చేశారు. ప్రతి గింజా ప్రభుత్వ మద్దతు ధరకే కొనుగోలు చేస్తామని, దళారులను ప్రోత్సహించవద్దని, సమస్యలుంటే రైతుసేవా కేంద్రానికి వెళ్లాలని రైతులకు మంత్రి సూచించారు. ఆరబెట్టిన ధాన్యాన్ని సాయంత్రంలోగా కొనుగోలు చేయాలని అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. తేమ 24శాతం వరకూ కొనుగోలు చేయాలని ఆదేశించామన్నారు. 1262 రకం కొనుగోలుపై ఇప్పటికే మాట్లాడామని, 1224 రకం కొనుగోలులోనూ ఇబ్బందులు లేకుండా చూస్తామని, రైతులు అద్దైర్లపడాల్సిన పనిలేదని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. మిల్లర్లు, అధికారులతో ఇబ్బందులుంటే ఆర్డీవో దృష్టికి తేవాలన్నారు. తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని 104 ఉద్యోగులు మంత్రికి వినతిపత్రం అందజేశారు.

ప్రతి పౌరునికి సమ న్యాయం జరగాలి

రాజ్యాంగ రూపకర్త అంబేద్కర్ భిన్నత్వ సమ్మేళితమైన దేశానికి రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించడంలో ప్రముఖ పాత్రలో ఎంతగానో క్రమించారు. ప్రభుత్వ విధివిధానాలు, శాసనసభల రూపకల్పనతో పాటు కోట్లాది మంది పీడిత ప్రజల ఆశయాలను ప్రతిబింబించేలా రాజ్యాంగాన్ని లిఖించారు. కులాలు, విభిన్న మతాలు, రకరకాల కట్టు బొట్టు ఆచార వ్యవహారాల సంఘటిత భారతావనికి స్వపరిపాలనా రూపకల్పనను రాజ్యాంగ బద్ధం చేశారు. భారత తొలి రాష్ట్రపతి బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ నేతృత్వంలో డా.బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ అధ్యక్షతన డ్రాఫ్టింగ్ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని తయారు చేసుకోవడానికి దేశంలోని సుప్రసిద్ధ నాయకులు, అనుభవజ్ఞులు, విద్యావేత్తలు, న్యాయ కోవిదులు, వివిధ రంగాల ప్రముఖులతో రాజ్యాంగ నిర్మాణ సభను నిర్వహించు కున్నారు. రాజ్యాంగ మంటే కేవలం ప్రభుత్వ విధివిధానాలు, శాసన సభల రూపకల్పనే కాదు... కోట్లాది పీడిత ప్రజల ఆశయా లను ప్రతిబింబించాలన్నది బాబా సాహెబ్ ప్రధానాశయం. ఆయన కృషి ఫలితం గానే ప్రపంచం లోనే కొత్తదైన రాజ్యాంగం రూపు దిద్దుకుంది. అందుకనే ప్రపంచం లోని అనేక దేశాల రాజ్యాంగాల కంటే భారత రాజ్యాంగం ఉన్నత విలువలు కలిగిందంటూ మన్ననలు పొందింది. అంబేద్కర్ వైర్మన్గా, జవహర్లాల్ నెహ్రూ, మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్, సర్దార్ పటేల్, ఆచార్య జె.బి. కృపలానీ, డా.రాజేంద్ర ప్రసాద్, సరోజినీ నాయుడు, రాజాజీ, వల్లభ్ పంత్, బి.ఆర్. అంబేద్కర్, టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు, పట్టాభి సీతారామయ్య మొదలైన వారు ఈ సభల్లో సభ్యులు. 2 సంవత్సరాల, 11 నెలల, 18 రోజులు కష్టించి, రాజ్యాంగ సభ మొదటి సమావేశం 1946, డిసెంబర్

9తో ప్రారంభించి 11 సార్లు, 165 రోజుల పాటు సమావేశాలు జరగగా, ఇందులో 114 రోజులు రాజ్యాంగం రాత ప్రతిపై వెచ్చించింది. రాజ్యాంగ రాత ప్రతిని తయారుచేసే క్రమంలో రాజ్యాంగ సభ ముందుకు 7,635 సవరణ ప్రతిపాదనలు వచ్చాయి. వీటిలో 2,473 ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి, చర్చించి, పరిష్కరించింది. ఏడు దశాబ్దాల కిందట 26నవంబర్ 1949నూ డాక్టర్ బాబు రాజేంద్రప్రసాద్ అధ్యక్షతన సర్దార్ వల్లభాయి పటేల్ ప్రతిపాదించి ప్రవేశ పెట్టారు. అందమైన చేతి రాతతో హిందీ, ఇంగ్లీషు ప్రతులను, 24 జనవరి 1950న 284 మంది సభ్యుల సంతకాల తో అమోదించారు. రెండు రోజుల తర్వాత 26 జనవరి 1950నుంచి మన రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చింది. రాజ్యాంగం అంటే దేశానికి, ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి కరదీపిక లాంటిది. ఆ దీపస్తంభపు వెలుగుల్లో సర్వసత్తాక సౌరభభౌమాధికార దేశంగా ప్రగతి వైపు అడుగులు వేయాలి. అందుకనే రాజ్యాంగానికి ఆధునిక ప్రజా స్వామ్య చరిత్రలో అంతటి విశిష్టమైన స్థానముంది. రాజ్యాంగ మౌలిక లక్ష్యం... సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ న్యాయాన్ని అందరరికీ అందించడం. ఈ లక్ష్యము ప్రజల హక్కులకు రూపాన్ని ఇచ్చింది. ప్రజాస్వామ్య సంప్రదాయాలను పరిరక్షించేందుకు స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి గల, సమర్థ వంతమైన న్యాయాన్ని ఇవ్వగల వ్యవస్థ రూప కల్పనే రాజ్యాంగం. చట్టము ముందు సమాన పరిగణన, వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ వంటి అంశాల అధ్యయనము ద్వారా భారతీయ న్యాయ వ్యవస్థ పాత్రను బలోపేతము చేయడం జరిగింది. రాజ్యాంగ అమలు ద్వారా పౌర హక్కుల అవగాహనను వివిధ దశల్లో విస్తృత పరిచారు. ప్రాథమిక హక్కులకు పెద్దపీట వేశారు. వీటన్నింటికీ రక్షణ న్యాయ వ్యవస్థ



కాబట్టి రాజ్యాంగ ముసాయిదా సంతకాల రోజును జాతీయ న్యాయ దినోత్సవాన్ని జరపడానికి ఎంచుకున్నారు. ప్రభుత్వాలు చట్టాలు ప్రజా వ్యతిరేకముగా ఉన్నా, రాజ్యాంగాన్ని అతిక్రమించేవిగా ఉన్నా, అవి చెల్లవని చెప్పే అధికారము రాజ్యాంగ ధర్మాసనాలకు ఉన్నది.. సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చే తీర్పులకు కూడా చట్ట హోదా ఉంటుంది. అయితే కోర్టులలో కేసుల నమోదు లేటూ రాసు రాసు పెరుగు తున్నది. న్యాయమూర్తుల కొరత ఉన్నందున కేసుల పరిష్కారము సత్వరము జరుగక, చాలా కాల వ్యవధి పడుతున్నది. ఒక్క అమాయ కుడికి కూడా అన్యాయము జరగ కూడదన్న సూత్రము న్యాయ వ్యవస్థకు వునాది. అందుకే న్యాయము అందడంలో జాప్యము కారణంగా చాలా మంది కోర్టుల్ని ఆక్రమించడానికి సందేహిస్తున్నారనేది వాస్తవం. అయితే న్యాయ వాద వృత్తిలో ఉన్న వారంతా చట్టబద్ధముగా సమస్యలను పరిష్కరించు కోవాల్సిందిగా ప్రజల్ని చైతన్య పరచాల్సిన అవసరము ఉన్నది. ఈ మేరకు ప్రజల్లో విశ్వాసము పెంపొందించ గలగాలి.

రామ కిష్టయ్య సంగస భట్ల... 9440595494

ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డిపై లుక్ ఔట్ నోటీస్



అమరావతి: వైఎస్సార్ సీపీ ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ సీబీఐ విభాగం లుక్ ఔట్ సర్క్యులర్ జారీ చేసింది. ఆయనతోపాటు వైపీ సుబ్బారెడ్డి కుమారుడు విక్రాంత్ రెడ్డి, అరబిందో యజమాని శరత్ చంద్ర రెడ్డిపై ఎల్వోసీ ఇచ్చింది. ఈ ముగ్గురూ విదేశాలకు పారిపోకుండా ముందు జాగ్రత్తగా ఈ సర్క్యులర్ జారీ చేసింది. కాకినాడ సీ పోస్ట్ లిమిటెడ్, కాకినాడ సెక్షన్ లోని రూ. 3,600 కోట్ల విలువైన వాటాలను కర్నూటి వెంకటేశ్వరరావు, కేవీ రావు నుంచి గత ప్రభుత్వ హోయంలో బలవంతంగా లాగేసుకున్నారంటూ సీబీఐ సమోద చేసి కేసులో కీలక నిందితులుగా వీరున్నారు. వాటాలు రాసివ్వకపోతే అక్రమ కేసులు పెట్టి జైలుకు పంపిస్తామని కేవీ రావును బెదిరించి, భయపెట్టి అత్యధిక షేర్లను అరబిందో సంస్థ సొంతం చేసుకుందనేది ప్రధాన అభియోగం. దీనిపై కేవీ రావు ఫిర్యాదు చేశారు. ఆయన ఫిర్యాదు మేరకు సీబీఐ అధికారులు సమోద చేసిన కేసులో విజయసాయిరెడ్డి, విక్రాంత్ రెడ్డి, శరత్ చంద్రారెడ్డి.. ఈ ముగ్గురు కీలక నిందితులుగా ఉన్నారు. కేవీ రావు స్టేట్ మెంట్ ను అధికారులు రికార్డు చేస్తున్నారు. విక్రాంత్ రెడ్డిపై ఇప్పటికే సీబీఐ గురిపెట్టింది. కేవీ రావుతోపాటు మరికొందరి స్టేట్ మెంట్లు కూడా రికార్డు చేయాలని సీబీఐ అధికారులు భావిస్తున్నారు. అధికారులు కేసు రిజిస్టర్ చేసిన వెంటనే లుకౌట్ నోటీసులు జారీ చేశారు. ఈ ముగ్గురు విదేశాలకు పారిపోకుండా దేశంలో ఉన్న అన్ని విమానాశ్రయాలకు ఎల్వోసీలు పంపినట్లు సీబీఐ అధికారులు పేర్కొన్నారు. వారిని విచారించేందుకు త్వరలో నోటీసులు ఇచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం.

తప్పు ఎవరిది? శిక్ష ఎవరికి?

అయినా వెనక్కి తగ్గకుండా శ్రీధర్, అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యేతో కలిసి అధికారులపై ఒత్తిడి పెంచి మరి ఈ స్థలంలో నిర్మాణ పనులకు అడుగుగునా అడ్డుతగులుతుండడం గమనార్హం. వాస్తవం ఏమిటంటే అధికారులు సైతం అక్రమార్కుడికి కొమ్ముకాస్తూ అమాయక నిర్మాణదారుడి స్థలంపై బుల్డోజర్లు దింపడంపై సర్వత్రా చర్చనియాంశంగా మారింది. వివరాలలోకి వెళితే 98% గచ్చిబౌలి ఎఫ్సీఐ ఎంప్లాయిస్ కాలనీ సర్వే నంబర్ 124, 125, ప్లాట్ నంబర్ 84లోని 708 గజాల స్థలంలో వి. దేవరాజ్, వి. కల్యాణిల పేరుతో జీహెచ్ఎంసీకి నిర్మాణ అనుమతికి 2022లో దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. స్థలం డాక్యుమెంట్లు, పర్మిషన్లు సంబంధించి సిల్ట్ 5 అంతస్తుల నిర్మాణానికి ప్లాన్ పరిశీలించి టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు నిర్మాణానికి అనుమతి

మంజూరు చేశారు. పర్మిట్ నంబర్ 2046/జీహెచ్ఎంసీ/ఎస్ఎల్పీ/2022(ఫైల్ నం. 005050) పేరుతో ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. జీహెచ్ఎంసీ అనుమతి రాగానే సదరు నిర్మాణదారుడు దేవరాజ్ ఇటీవల నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించారు. అయితే ఈ ఎఫ్సీఐ కాలనీ హౌసింగ్ సొసైటీపై పెత్తనం చెలాయిస్తున్న బిల్డర్ శ్రీధర్ రావు బలవంతంగా దేవరాజ్ స్థలాన్ని తీసుకునే కుట్రకు తెరలేపాడు. దేవరాజ్ న పలు విధాల ఒత్తిళ్లు పెంచి మానసిక క్షోభకు గురి చేశాడు. అనేకసార్లు ప్లాట్లోకి చొరబడి నిర్మాణ సామగ్రికి చల్లాచెదురు చేశాడు.

ఈ నేపథ్యంలో గత నెల 27న శ్రీధర్ రావుపై దేవరాజ్ గచ్చిబౌలి పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేయడం, వెంటనే కేసు నమోదు చేయడం జరిగింది. అయినప్పటికీ శ్రీధర్ రావు వెనక్కి తగ్గకుండా గురువారం

అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యే సహకారంతో శేరిలింగంపల్లి ముఖ్య అధికారులపై ఒత్తిడి పెంచి నిర్మాణ స్థలంలో ఫెన్సింగ్ను జేసేబీతో తొలగించారు. ఇదేక్కడి అన్యాయమని టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులను నిర్మాణదారు డు దేవరాజ్ ప్రశ్నిస్తే స్థలం విషయంలో ఫిర్యాదు వచ్చిందని చెబుతున్నారని, ఆ ఫిర్యాదు చేసిందెవరూ? దానికి వివరాలు ఇస్తానని, అనుమతి ఇచ్చిన మీరే పనులకు అడ్డు తగలడం ఏమిటని దేవరాజ్ మాటలకు అధికారుల నుంచి సమాధానం లేకపోవడం గమనార్హం. సర్వత్రా విమర్శలు.. మున్సిపల్ నిబంధనల ప్రకారం తనకున్న 708 గజాల స్థలానికి అనుమతిని పొందిన తర్వాత కూల్చివేయడంపై అధికారుల తీరుపై సర్వత్రా విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇంటి నిర్మాణం అక్రమంగా చేపడితే ముందస్తుగా నోటీసులు

ఇవ్వాలని అధికారులకు తెలియదా? ఎందుకు అత్యుత్సాహం ప్రదర్శిస్తున్నారు? అధికారులపై రాజకీయ పరమైన ఒత్తిడిలు ఉంటే అనుమతితో నిర్మాణం చేపడుతున్న వాటిపై చర్యలు ఎందుకు తీసుకుంటున్నారు? ఇంటి అనుమతులుచ్చేటప్పుడు పత్రాలను, స్థలాన్ని చూడకుండానే ఇచ్చారా? స్థలంపై వివాదం ఉంటే అనుమతి ఎందుకు ఇచ్చారు? తప్పు ఎవరు చేస్తే శిక్ష ఎవరికి వేస్తున్నారు? అధికారులు ఎందుకు ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారన్న చర్చ జోరుగా జరుగుతున్నది. ప్రాణహాని ఉందని సీపీకి ఫిర్యాదు చేశా పైసా పైసా పోగు చేసుకుని నిబంధనల ప్రకారం ఇంటి నిర్మాణం చేపడుతుంటే అధికారులు తరచూ ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని, అక్రమార్కులకు అండగా నిలుస్తూ తన స్థలాన్ని తనకు కాకుండా చేస్తున్నారని దేవరాజ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. యూఎల్సీ, ఎల్ఆర్ఎస్, నిర్మాణ పర్మిషన్ కాపీలతో జీహెచ్ఎంసీ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఇంటి పనులు మొదలు పెడితే కూల్చివేయడం ఎంత వరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. అనుమతి ఉన్నా ఎందుకు కూల్చివేస్తున్నారని ప్రశ్నిస్తే ల్యాండ్ విషయంలో ఫిర్యాదు వచ్చిందని చెబుతున్నారే తప్పు.. అసలు ఫిర్యాదుదారుడి వివరాలు చెప్పమని ఆడిగితే అధికారులు ఎందుకు చెప్పడం లేదన్నారు. అనుమతి పత్రాలు వారికి చూపించినా.. అవేం పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించాలని మండిపడ్డారు. తనకు న్యాయం జరిగే వరకు కుటుంబ సభ్యులతో

కలిసి పోరాటం చేస్తానని, కమిషనర్ ఇలంబర్తి తక్షణమే స్పందించి తనకు న్యాయం చేయాలని దేవరాజ్ విజ్ఞప్తి చేశారు. తనకు ప్రాణహాని ఉందని సీపీకి ఫిర్యాదు చేసినట్లు చెప్పారు. దేవరాజ్ శ్రీధర్ రావుపై గచ్చిబౌలిలో కేసు నమోదు సంధ్య కన్స్ట్రక్షన్స్ ఎండ్ సరనాల శ్రీధర్ రావు మీద గచ్చిబౌలి పోలీస్ స్టేషన్లో రెండు కేసులు నమోదయ్యాయి. శేరిలింగంపల్లి మండల పరిధిలోని గచ్చిబౌలి సర్వే నంబర్ 124, 125లలోని ఎఫ్సీఐ కాలనీలో గల ప్లాట్ నంబర్ 84లో 700ల గజాల స్థలాన్ని గతకొన్ని సంవత్సరాలు కిందట కొనుగోలు చేసిన ఉమా దేవరాజు అనే మహిళ, అప్పటి నుంచి పొజిషన్లో ఉండగా, అక్రమంగా ప్లాట్లోకి అక్రమంగా చొరబడి కబ్బా యత్నించినందుకు కేసు నమోదు చేశారు. ఖాజాగూడ భగీరథమ్మ చెరువులో మట్టి దంపింగ్ చేసి చెరువును పూడ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడంటూ ఇరిగేషన్ అధికారులు ఫిర్యాదు చేయడంతో రాయదుర్గం పోలీసులు శ్రీధర్ రావుపై మరో కేసు నమోదు చేశారు. బాధితుడు దేవరాజ్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకున్న గచ్చిబౌలి పోలీసులు శ్రీధర్ రావు, అతడి అనుచరులు వెంకటేశ్, సాయికుమార్ రెడ్డిపై టీఎన్ఎస్ సెక్షన్ 329/3, 324/4, 351/2, రెడ్ విత్ 3,5ల కింద కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో తొలి భారతీయ మహిళ ఆచంట రుక్మిణమ్మ

ఆచంట రుక్మిణమ్మ (రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి) వర్ధంతి

ఆచంట రుక్మిణమ్మ, రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి పేరుతో ప్రసిద్ధి చెందిన ఆమె, భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ప్రముఖ మహిళా యోధురాలిగా, సామాజిక సేవకురాలిగా, మరియు రాజకీయ నాయకురాలిగా తన స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్నారు. సామాజిక న్యాయం, మహిళా సాధికారత, ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం ఆమె చేసిన కృషి చరిత్రలో చిరస్మరణీయమైంది.

ఆంధ్ర కేసరి టంగుటూరి ప్రకాశం పంతుల మంత్రివర్గంలో ప్రజా ఆరోగ్య శాఖామంత్రిగా సేవలందించారు. ఆయుర్వేదం, యునానీ వంటి భారతీయ వైద్య విధానాల ప్రాచుర్యం కోసం విశేష కృషి చేశారు. సామాజిక సేవ మరియు సంస్కరణలు బాల్యవివాహాల రద్దు, స్త్రీ

మహిళగా, బ్రిటిష్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమంలో తొలి మహిళగా అరెస్టైన రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి పేరు చరిత్రలో నిలిచి పోయింది. తమిళనాడు రాజకీయాల్లో తొలి మహిళా నేత: మద్రాసు శాసనసభకు ఎన్నికైన మొదటి మహిళల్లో ఒకరు. చేనేత మరియు ఖాదీ పరిశ్రమల అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేశారు.

మరణం 1951లో రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి మరణించారు. కానీ ఆమె విజయాలు, సాధనాలు నేటికీ స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉన్నాయి. చెన్నైలోని ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రాంతంలో ఉన్న మార్షల్ లోడ్లకు ఆమె పేరు పెట్టారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఆమె జన్మదినాన్ని అధికారికంగా గుర్తించి, కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుంది.

రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి భారతదేశానికి మాత్రమే కాదు, మహిళా సాధికారతకు ప్రతీకగా నిలిచిన ఓ మహానుభావురాలు. స్వాతంత్ర్యం కోసం ఆమె చేసిన త్యాగాలు, సామాజిక సేవల కోసం చూపిన నిబద్ధత, మహిళల కోసం చేసిన కృషి మనకు ఎప్పటికీ ప్రేరణ. తరతరాల వారికి ఆమె జీవితం పాఠం, మార్గదర్శనం.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల... సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాలమిస్ట్, 9440595494



ప్రారంభ జీవితం

రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి 1892 డిసెంబర్ 6న, తమిళనాడులోని మధురైలో జన్మించారు. ఆమె ఒక జమీందారీ కుటుంబంలో పుట్టి పెరిగారు. చెన్నైలోని ప్రెసిడెన్సీ గర్ల్స్ స్కూల్లో చదువుకొని, మద్రాసు క్రైస్తవ కళాశాల (మద్రాసు క్రీస్టియన్ కాలేజీ) నుండి బి.ఎ డిగ్రీ పొందారు. రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి వివాహం లక్ష్మీపతితో జరిగింది, ఈ కారణంగా ఆమె పేరు "రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి"గా మారింది.

స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో పాత్ర...

మహాత్మా గాంధీ, సరోజినీ నాయుడు, రాజగోపాలాచారి వంటి నేతల ప్రభావంతో రుక్మిణీ లక్ష్మీపతి స్వదేశీ ఉద్యమంలో చేరారు. 1930లో ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో పాల్గొన్న మొదటి భారతీయ మహిళగా చరిత్రకెక్కారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె అరెస్టకు గురయ్యారు. ఖాదీ వాడకాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ, విదేశీ వస్త్రాలపై



బహిష్కరణ ఉద్యమాన్ని విస్తృత స్థాయిలో ప్రచారం చేశారు.

రాజకీయ ప్రస్థానం 1923లో ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. 1934లో మద్రాసు లెజిస్లేటివ్ కౌన్సిల్ సభ్యురాలిగా ఎన్నికయ్యారు. 1937లో మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ శాసనసభకు ఎన్నికై, ఉపసభాపతిగా నియమితులయ్యారు. 1946-1947లో

విద్యావృద్ధి కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. వితంతు వివాహాలను ప్రోత్సహిస్తూ సమాజంలో స్త్రీలకు కొత్త ఆశలు నింపారు. నిరుపేదల కోసం ఆస్పత్రులు, విద్యాసంస్థలు నెలకొల్పడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించారు. ముఖ్య ఘట్టాలు ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో తొలి భారతీయ

పలు ప్రత్యేకతల సమాహారం “గైడ్” చిత్రరాజం

59 ఏళ్ళ క్రితం విడుదలైన సినిమా



హిందీ చలన చిత్ర రంగంలో తనదయిన ముద్ర వేసుకున్న అలనాటి మేటి చిత్ర రాజం గైడ్. ప్రఖ్యాత ఆంగ్ల భారత రచయిత మాల్గుడి దేవ్ సృష్టి కర్త అర్. కె. నారాయణ్ అద్భుత రచన గైడ్. ఈ చిత్రం పలు విశేషాల సమాహారం. అయితే... దేవానంద్ నటించిన “హం దోస్”, చిత్రం 1962 బెర్లిన్ చలన చిత్రోత్సవానికి, భారత దేశ అధికారిక చిత్రంగా ఎంపికకాగా, బెర్లిన్ దేవానంద్ అమెరికా దర్శకుడు టాడ్ డేనియల్ ను కలిసే అవకాశం కలగడం, టాడ్, పెర్లె ఎస్ బక్ ఆహ్వానం పై అమెరికా వెళ్లి వారితో ఒప్పందం కుదుర్చుకుని, గైడ్ చిత్రంలో నటించటానికి అంగీకరించడం యాదృచ్ఛికంగా జరిగాయి.

భారతీయ ప్రేక్షకులకు నచ్చే విధంగా కొత్త చిత్రానువాదం తయారు చేశాడు. గైడ్ చిత్రాన్ని హిందీలో తీర్చామని అనుకుని వహీదా రెహమాన్ ను నాయికగా ఉండాలని ముందు సత్కజిత్ రే, అనంతరం దేవానంద్ కోరారట. అయితే చిత్రం చిత్రీకరణ హక్కులను దేవానంద్ రచయిత ఆర్కే నారాయణ్ నుంచి ముందు పొందారు. అలా దేవానంద్, వహీదా కాంచినేషన్లో రూపు దిద్దుకున్న చిత్రం బాక్స్ ఆఫీస్ వద్ద విజయ దుందుభి మోగించింది. ఊహించని దబ్బును సమ కూర్చింది.

మనసును పూర్తిగా లగ్నం చేసి దర్శకత్వం వహించిన విజయ్ ఆనంద్ కృషి సఫలీకృతం కాగలిగింది. అచ్చంగా దేవానంద్, వహీదా రెహమాన్ ల నట జీవితంలో గైడ్ ఒక అణి ముత్యమే



అయింది.

విజయానంద్ సందర్శించిత చిత్రానువాదం, దర్శకత్వం, కథలో వైవిధ్యం, ఎస్.డి.బర్మన్ సంగీతం, వహీదా నృత్యాలు, దేవానంద్ నటనా కౌశల్యం ప్రేక్షకుల మనో ఫల

కాలపై చెరగని ముద్ర వేశాయి. ప్రేక్షకుల అనూహ్య ఆదరణ ద్వారా చిత్రం అనుకోని విధంగా కలెక్షన్లు సాధించింది. సంగీత దర్శకత్వం మినహా, మిగతా అన్ని శాఖలలోను ఫిల్మ్ ఫేర్ ఉత్తమ బహుమతులను 7 శాఖలలో గెల్చుకొని, అపూర్వ కళాఖండ చిత్రరాజమై నిలచింది. విదేశీ చిత్రాల కోవలో, ఆస్కార్ చిత్రోత్సవానికి భారత దేశ అధికార చిత్రంగా ఎంపికయ్యింది. బ్రిష్ మ్యూజిక్ దాని ఉత్తమ బాలీవుడ్ క్లాసిక్స్ జాబితాలో 4 స్థానంలో ఉంది. విడుదలయిన 42 ఏళ్ల తర్వాత, 2007 లో కేన్స్ చిత్రోత్సవంలో ఈ చిత్రాన్ని ప్రదర్శించారు. సుదీర్ఘ సమయానంతరం దూరదర్శన్ లో ఈ చిత్రం ప్రదర్శిత మైనపుడు చాలా మంది ఇళ్లలో టీవీలకే అంకితం అయినారంటే ఎంత గొప్పగా తీసారో స్పష్టం అవుతుంది.

“అజ్ ఫిర్ జీన్ కి తమన్నా హై”
“దిన ధల్ జాయ్”, “గాతా రహే మేరా దిల్”
“క్యా సే క్యా హెూ గయా”, “ఏయా తోస్ నైనా లాగే రే”
“తేరే మేరే సామ్మీ”, “పహాన్ కాన్ హై తేరా”,
“హి రామ్ హమారే రామ్చంద్ర”
“అల్లాహ్ మేఘ్ దే పానీ దే” అన్ని పాటలూ అణిముత్యాలే.

1965 డిసెంబర్ 6 న సినిమా విడుదల కాగా, అంతకు ముందు ఢిల్లీలో ఈ చిత్రం ప్రివ్యూ ప్రదర్శనకు , ప్రధాన మంత్రి మినహాయించి భారత ప్రభుత్వ మంత్రులంతా చిత్రాన్ని ఆసాంతం, ఆసక్తిగా చూశారు. డిస్ట్రిబ్యూటర్లు ఆసక్తి చూపక పోయినా, గైడ్ చిత్రం గురించి ముందే జరిగిన విస్తృత ప్రచారం వల్ల ప్రేక్షకులు మళ్ళీ మళ్ళీ చూసి కలెక్షన్లు సాధించేలా చేశారు.. అయినా గైడ్ చిత్రం విడుదల అయ్యాక రచయిత ఆర్కే నారాయణ్ చూసి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేయడం కొన మెరుపు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ట...
9440595494

కార్పొరేటర్ నుంచి ముఖ్యమంత్రి వరకు

మహారాష్ట్ర : మహారాష్ట్ర తదుపరి ముఖ్యమంత్రిగా దేవేంద్ర ఫడణవీస్ గురువారం ప్రమాణ స్వీకార చేస్తున్నారు. ఆయనకు ఈ పదవి ఊరకే దక్కలేదు. నాలుగు నెలల క్రితం జరిగిన లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఘోర పరాజయం తర్వాత, రాష్ట్రంలో బీజేపీని అతిపెద్ద పార్టీగా నిలబెట్టడంలో ఆయన కీలకపాత్ర పోషించారు. ఫడణవీస్



దాదాపు 30 ఏళ్లుగా క్రియాశీల రాజకీయాల్లో కొనసాగుతున్నారు. ఆయన కుటుంబానికి ఆర్ఎస్ఎస్ తో అనుబంధంతో పాటు, రాజకీయ నేపథ్యమంది. తండ్రి గంగాధర్ ఫడణవీస్ బీజేపీ కీలక నేతల్లో ఒకరు. ఆయన చాలా ఏళ్లపాటు ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగారు. విద్యార్థి దశలో ఏబీవీపీ నేతగా ఎదిగారు. గడ్చర్లి అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ, ఆ తర్వాత క్రొద్దికాలానికే రాజకీయాల్లో క్రియాశీలకంగా మారారు. 1992లో, 22 ఏళ్లకే కార్పొరేటర్ గా నాగపూర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో అడుగుపెట్టారు. అలా ఆయన రాజకీయ ప్రస్థానం ప్రారంభమైంది. ఇతర రాజకీయ నాయకులతో పోలిస్తే ఆయన సులువుగానే రాజకీయాల్లోకి వచ్చారని చెప్పవచ్చు. 1992లో తొలిసారి కార్పొరేటర్ అయ్యారు, నిజానికి ఆ ఎన్నికలు 1989లో జరగాల్సి ఉంది. అప్పటికి ఆయనకు వయసు సరిపోదు, కానీ అధ్యక్షతాత్మక ఆ ఎన్నికలు వాయిదాలు పడడంతో చిన్నవయసులోనే కార్పొరేటర్ అయ్యారు. ఆ తర్వాత, చిన్నవయసులోనే నాగపూర్ మేయర్ అయ్యారు. అనంతరం, శివసేన %- % బీజేపీ తొలి సంకీర్ణ ప్రభుత్వం కూలిపోవడంతో జరిగిన 1999 ఎన్నికల్లో గెలిచి మొదటిసారి శాసన సభలో అడుగుపెట్టారు. ఫడణవీస్ రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన తొలి నాళ్లలో నాగపూర్, విదర్భ ప్రాంతాల్లో నితీష్ గడ్కర్లీ హవా నడిచేది. ఫడణవీస్ ఆయన అడుగుజాడల్లోనే రాజకీయంగా తొలి అడుగులు వేశారు. ఆ తర్వాత మారుతున్న రాజకీయ సవరికరణల నేపథ్యంలో గడ్కర్లీని వీడి, ఆయన ప్రత్యర్థి గోపీనాథ్ ముందే వర్గానికి దగ్గరయ్యారు. అలా, 2013లో బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవిని దక్కించుకోగలిగారు. దేవేంద్ర ఫడణవీస్ ను ఆర్ఎస్ఎస్ లో కీలక సభ్యుడిగానూ, అధిష్టానికి విధేయుడిగానూ చెబుతారు. అది ఆయనకు మేలు చేసింది. మరో విషయమేంటంటే, 2014 లోక్ సభ ఎన్నికల తర్వాత మోదీ %- % పా సారధ్యంలోని బీజేపీ నితీష్ గడ్కర్లీకి అంత అనుకూలంగా లేదని చెబుతుంటారు. అదే సమయంలో, రాష్ట్రాల్లో మెజారిటీ వర్గానికి చెందిన నాయకుడిని కాకుండా, మైనారిటీ వర్గానికి చెందిన నాయకుడిని ముఖ్యమంత్రిని చేసే వ్యూహాన్ని బీజేపీ అమలు చేసింది. అలా మరాలాయేతరుడైన దేవేంద్ర ఫడణవీస్ కు మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పదవి దక్కింది. ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న ఐదేళ్లలో ఫడణవీస్ మహారాష్ట్రలో అధికార కేంద్రంగా ఎదిగారు. మోదీ అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ, ఒకవైపు అభివృద్ధి ఇమేజ్, మరోవైపు పార్టీలో తన ప్రత్యర్థులను తగ్గించుకోవడం వంటి వ్యూహాలను అమలు చేశారు. నిజానికి, సొంత పార్టీలోని ప్రత్యర్థులనే ఫడణవీస్ కు పెద్దసవాల్ అంటారు విశేషకులు. నితీష్ గడ్కర్లీ, ఏకనాథ్ ఖడ్గే, పంకజ ముండే, వినోద్ ఠావ్లే, చంద్రకాంత్ పాటిల్ లను ఆయనకు ప్రత్యర్థులుగా భావిస్తారు. వీరిలో నితీష్ గడ్కర్లీ కేంద్ర మంత్రిగా జాతీయ రాజకీయాల్లోకి వెళ్లాలి రావడంతో రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో జోక్యం తగ్గిపోయింది. ఇతర ప్రత్యర్థుల దారులు కూడా మూసుకుపోవడంతో ఫడణవీస్ కు దాదాపు ఆడంకులు తొలగాయి. మంత్రులుగా ఉన్న ఏకనాథ్ ఖడ్గే, పంకజ ముండే, వినోద్ ఠావ్లేలు వరుస వివాదాలతో ఇబ్బందుల్లో చిక్కుకున్నారు. దాంతో ఇప్పుడు మహారాష్ట్ర బీజేపీలో తిరుగులేని నేతగా కొనసాగుతున్నారు.



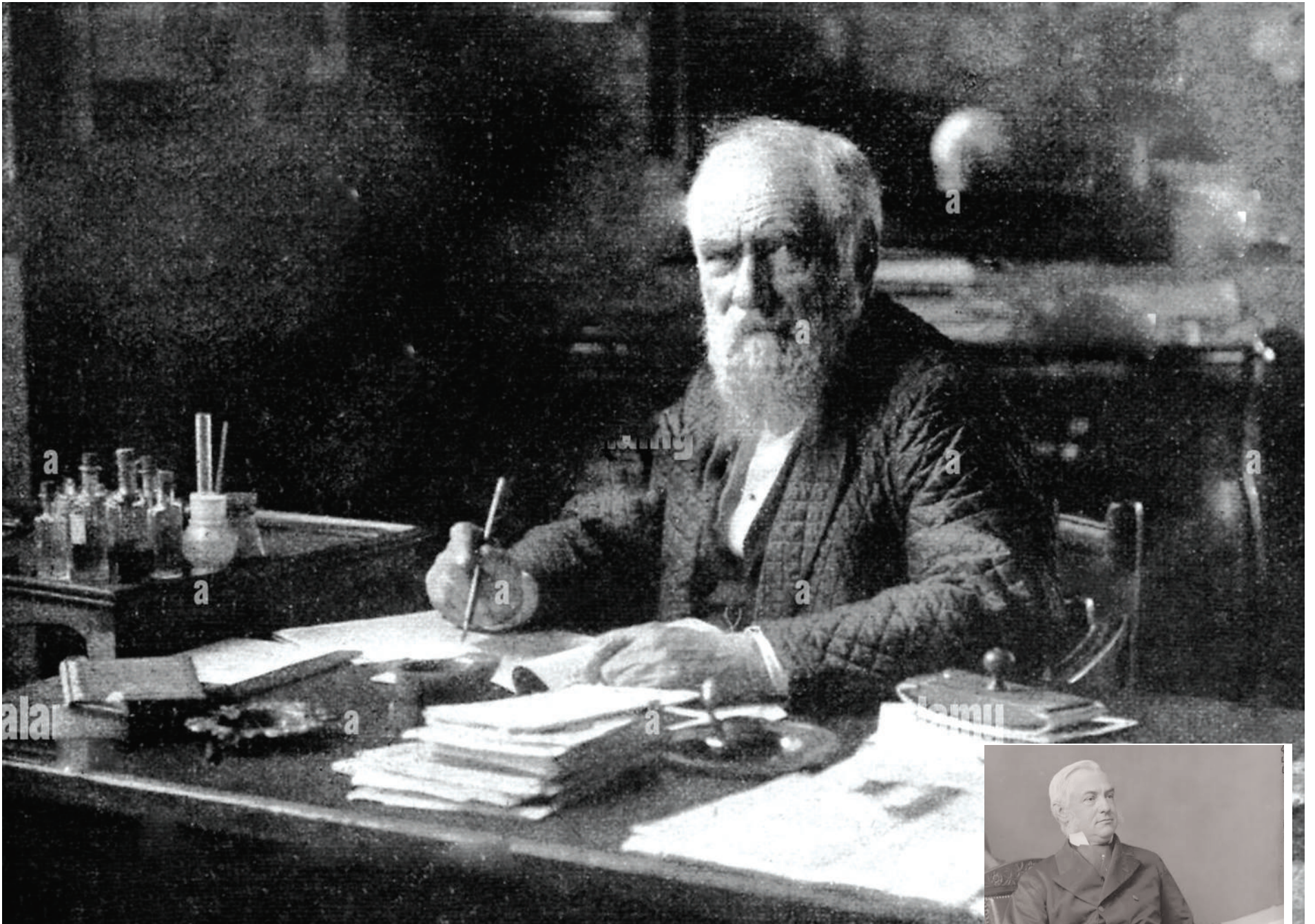
ఫ్రాన్స్ లో రాజకీయ సంక్షోభం ఫ్రాన్స్ పార్లమెంట్ లో ప్రతిపక్షాలు

ఫ్రాన్స్ లో రాజకీయ సంక్షోభం ప్రధానిపై నెగ్గిన అవిశ్వాసం కూలిన ప్రభుత్వం..

పారిస్: (ఫ్రాన్స్) పార్లమెంట్ లో ప్రతిపక్షాలు ప్రవేశపెట్టిన అవిశ్వాస తీర్మానం నెగ్గడంతో ప్రధాని మిషెల్ బార్నియర్ సారధ్యంలోని మితవాద మైనారిటీ సంకీర్ణ ప్రభుత్వం మూడు నెలల్లోనే కూలిపోయింది. ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన మూడు నెలలకే ఆయన తన పదవికి రాజీనామా చేయడంతో దేశంలో రాజకీయ సంక్షోభం తలెత్తింది. వామపక్ష పార్టీలతోపాటు ఇతర

పార్టీలకు చెందిన మొత్తం 331 మంది సభ్యులు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఓటు వేయడంతో అవిశ్వాస తీర్మానం నెగ్గింది. మొత్తం 577 పార్లమెంట్ సభ్యులలో 331 మంది బార్నియర్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఓటు వేయడంతో బుధవారం ప్రభుత్వం పతనమైంది. ప్రధాని బార్నియర్ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. దీంతో దేశంలో రాజకీయ సంక్షోభం ఏర్పడింది. అధ్యక్షుడు ఇమ్మానుయేల్ మాక్రాన్ తన రెండు పర్యాయాల పదవీకాలంలో అత్యంత సంక్లిష్టమైన రాజకీయ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. 2025 జూలై వరకు కొత్తగా పార్లమెంట్ ఎన్నికలను నిర్వహించడానికి అవకాశం లేకపోవడంతో రెండుగా చీలిపోయిన

పార్లమెంట్ ను కొనసాగించడానికి మాక్రాన్ ప్రత్యామ్నాయ అవకాశాలను అన్వేషించాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఏడాది జూన్ లో మాక్రాన్ హఠాత్తుగా పార్లమెంట్ ఎన్నికలకు పిలుపునివ్వడంతో ఎన్నికైన సభ్యులు మూడు గ్రూపులుగా ఏర్పడడంతో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి అవసరమైన మెజారిటీ ఏ ఏ గ్రూపునకు లేకపోయింది. అత్యధిక ఓట్లు సాధించినప్పటికీ వామపక్ష కూటమికి మెజారిటీ సీట్లు లభించలేదు. రెండు నెలల రాజకీయ ప్రతిష్టంభన అనంతరం సెప్టెంబర్ లో బార్నియర్ ను ప్రధానిగా మాక్రాన్ నియమించారు. 1962 తర్వాత అవిశ్వాసం ద్వారా కూలిన తొలి ప్రభుత్వం ఇదే.



భారతీయ సంస్కృతిని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన పాశ్చాత్య జ్ఞాని

మాక్స్ ముల్లర్ 19వ శతాబ్దంలో భారతీయ సాహిత్యాన్ని పాశ్చాత్య ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన గొప్ప భాషావేత్త, తాత్వికుడు, తులనాత్మక మత శాస్త్రవేత్త. ఆయన భారతీయ వేద సాహిత్యానికి చేసిన సేవల కారణంగా భారతీయ సాంస్కృతిక అధ్యయనాల్లో ఓ కీలక స్థూర్తి దాయక వ్యక్తిగా నిలిచారు.

మాక్స్ ముల్లర్ 1823 డిసెంబర్ 6న జర్మనీలోని డెసావ్ పట్టణంలో జన్మించారు. ఆయన తండ్రి ప్రముఖ కవి, రచయిత. చిన్నతనం నుండే ముల్లర్ కు భాషలపై ఆసక్తి పెరిగింది. లైప్సిక్ విశ్వవిద్యాలయంలో భాషాశాస్త్రం (%భాషాప్రతినిధిశీలీశీస్తవ%) చదివిన ముల్లర్, తరువాత ఫ్రాన్స్ మరియు ఇంగ్లాండ్ లో సంస్కృతం, తత్వశాస్త్రంలో తన అధ్యయనాలను విస్తరించారు. ఆక్స్ ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రొఫెసర్ గా స్థిరపడి, తన సాంస్కృతిక పరిశోధనలను కొనసాగించారు. మాక్స్ ముల్లర్ భారతీయ సాహిత్యం, ముఖ్యంగా వేదాల పట్ల ప్రత్యేక ఆసక్తి కనబరిచారు. ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదం, అథర్వవేదం వంటి వేదాలను పఠించి, వాటిని పాశ్చాత్య

సమాజానికి పరిచయం చేయడం కోసం ఇంగ్లిష్ లో అనువదించారు. ఆయన ముఖ్యమైన రచనల్లో “సేక్రెడ్ బుక్స్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్” (%భాషాప్రతినిధిశీలీశీస్తవ జుర్నల్%) ఎంతో ప్రసిద్ధి గాంచింది. ఇది 50 సంవత్సరాల గ్రంథమాలగా ప్రచురించ బడింది. ఇందులో వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, బౌద్ధ గ్రంథాలు, జైన గ్రంథాలు, ఇస్లామిక్ మరియు జరస్త్రియన్ గ్రంథాల అనువాదాలు ఉన్నాయి. ముల్లర్, తులనాత్మక మత శాస్త్రానికి పునాది వేశారు. భిన్న మతాలు, సాంస్కృతిక గ్రంథాల తులనాత్మక విశ్లేషణ చేయడం ద్వారా మానవ సమాజాల ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చని విశ్వసించారు. భారతీయ తత్వశాస్త్రం మరియు పాశ్చాత్య తత్వం మధ్య

సారూప్యాలను గుర్తించి, రెండు సంస్కృతుల మధ్య అనుబంధాన్ని ఆవిష్కరించారు. ముల్లర్ ముఖ్యంగా వేదాలను “మానవతా చింతనకు మూలాధారాలు” అని పేర్కొన్నారు. ఆయన దృష్టిలో వేదాలు కేవలం హిందువుల పుణ్య గ్రంథాలు మాత్రమే కాదు, ప్రపంచ మానవాళికి చెందిన ఆధ్యాత్మిక మౌలిక గ్రంథాలు. ముల్లర్ భారతీయ సంస్కృతిని గౌరవంతో పరిగణించేవారు. “వేదాలు భారతీయుల ఆత్మ” అని పేర్కొంటూ, భారతీయుల ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానాన్ని సానుకూల దృక్పథంతో విశ్లేషించారు. ఆయనకు భారతీయ ధర్మం, తాత్విక సూత్రాల పట్ల ఎంతో ఆసక్తి ఉండేది. అయితే, కొందరు విమర్శకులు ముల్లర్ పై పాశ్చాత్య వలసవాద దృక్పథంతో భారతీయ సాహిత్యాన్ని అర్థం చేసుకున్నారని ఆభిప్రాయ పడ్డారు. ఆయన అనువాదాలు పాశ్చాత్య పాఠకుల కోసం కాస్త మార్పుచేర్పులు చేయబడ్డాయని విమర్శనాత్మకంగా పేర్కొన్నారు. ముల్లర్ జీవితకాలంలో అనేక కీలక రచనలు చేసారు, వాటిలో కొన్ని ముఖ్యమైనవి: ఋగ్వేదంపై విశ్లేషణ, ఉపనిషత్తుల అనువాదాలు, ప్రాచీన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల సమాహారం. తాత్విక వ్యాసాల సమాహారం. ముల్లర్ చేసిన అనువాదాలు, విశ్లేషణలు విస్తృతంగా గౌరవించబడ్డప్పటికీ, కొన్ని విమర్శలు ఎదుర్కొన్నాయి.

భారతీయ మతసాంప్రదాయాలపై పాశ్చాత్య అర్థాలు రుద్దబడ్డాయని, పాశ్చాత్య పరిశోధనల పట్ల మక్కువతో తాత్విక అంశాలను ఒడిసిపట్టడం విమర్శకులు అభిప్రాయపడ్డారు. అయినప్పటికీ, భారతీయ వేద సాహిత్యాన్ని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రచురించిన ముల్లర్ కృషి చిరస్థాయిగా నిలిచింది. మాక్స్ ముల్లర్ 1900 అక్టోబర్ 28న మరణించాడు. ఆయన సాహిత్యకృషి భారతీయ సాహిత్య, తాత్విక అధ్యయనాలపై ఎనలేని ప్రభావం చూపింది. భారతీయ వేదాలు, తత్వశాస్త్రాలపై పాశ్చాత్య ఆసక్తి పెరగడానికి ఆయన కృషి దోహద పడింది. మాక్స్ ముల్లర్ ప్రపంచానికి భారతీయ సంస్కృతిని పరిచయం చేసిన గొప్ప పాశ్చాత్య వేదాంతి. ఆయన చేసిన తాత్విక, సాహిత్య కృషి, వేదాలపై చేసిన విశ్లేషణలు భారతీయ, పాశ్చాత్య ప్రపంచాల మధ్య సంస్కృతిక మార్పిడి సాధించాయి. భారతీయ సాహిత్యం, తాత్వికతపై ముల్లర్ చూపిన ఆసక్తి, శ్రద్ధకు భారతీయులు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటారు.

రామ కీష్టయ్య సంగన భట్ల...
సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాలమిస్ట్,
9440595494

ఉప్పొంగుతోన్న అషు అంద సొందర్స్

అషు రెడ్డి.. ఈ పేరు టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులకు, నెటిజన్లకు పరిచయం అక్కరలేని పేరు. సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ యాక్టివ్గా ఉంటూ.. పైసీ డ్రీట్ ఇస్తుంటుంది అషు రెడ్డి. ఆమె అందానికి నెటిజన్లు ఫిదా అవ్వాలిందే. ఎప్పుడెప్పుడు న్యూ ఫోటోస్ పెడుతుందా అని వెయిట్ చేయాల్సిందే. జూనియర్ సమంతగా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టి, నటిగా, యాంకర్గా క్రేజ్ని సొంతం చేసుకుంది. నితీన్ 'ఫాల్ మోహన్ రంగా' చిత్రంలో చిన్న పాత్రలో నటించిన అషు రెడ్డి.. ఆ తర్వాత 'బాయ్ ఫ్రెండ్ ఫర్ హైల్' అనే చిత్రంలో హీరోయిన్గా మెప్పించింది. ప్రస్తుతం 'ఏ మాస్టర్ పీస్' అనే చిత్రంలో నటిస్తోంది. సినిమాల సంగతి పక్కన పెడితే.. సోషల్ మీడియాలో మాత్రం అల్లాడిస్తోంది. ఎప్పటి కప్పుడు తన అందాలకు పదును పెడుతూ.. నెటిజన్లని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది.



సోయగం
Soyagam