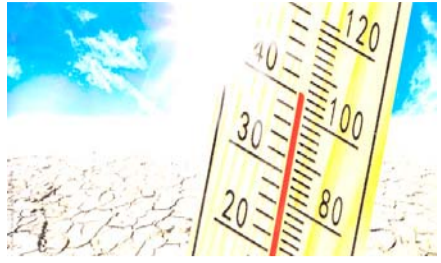


కెరిమెరిలో అత్యధికంగా 44.6 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత
నిజామాబాద్ జిల్లా మెండోరాలలో 44.5 డిగ్రీలు
ఏప్రిల్లో మరింత పెరిగే అవకాశం



ఆదివారం, ఏప్రిల్ 19, 2026 సంపుటి - 20 సంఠిక 215 వెల - 4రూ పేజీలు - 12

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

మహిళా బిల్లును అడ్డుకోవడం దురదృష్టకరం
సమాధానం చెప్పకోలేని స్థితిలో విపక్షాలు
కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శలు
న్యూఢిల్లీ : నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లు, మహిళా రిజర్వేషన్ల సవరణ బిల్లు పార్లమెంట్లో వీగిపోవడం దురదృష్టకరమని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. **2**

పశ్చిమాసియాలో మళ్ళీ ఉద్రిక్తతలు
హరూజ్ సైన్స్ పట్టణం
ముసా సున్నట్టు ఇరాన్ ప్రకటన
రెండు వాణిజ్య నౌకలపై ఇరాన్ సైన్యం కాల్పులు

మహిళా రిజర్వేషన్లో చిత్తశుద్ధి లేదు



బిల్లు ముసుగులో డీలిమిటేషన్ చట్టం దక్షిణాదిని దెబ్బతీసే కుట్రను అడ్డుకున్నాం
● చిత్తుశద్ధి ఉంటే కేవలం మహిళా బిల్లు తేవాలి
● అందుకు ఇండి కూటమి బేషరతుగా మద్దతు ఇస్తుంది
● బిజెపితో జతకట్టిన పార్టీలకు ఎదరుదెబ్బలు తప్పవు
● తెలుగు దేశం పార్టీకి కూడా ఆ ప్రమాదం ఉంది
● మీడియా సమావేశంలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

న్యూఢిల్లీ : మహిళా బిల్లు వీగిపోవడం.. భాజపా విధానాల ఓటమిగా భావించాలి. ఈ బిల్లుపై ప్రధాని మోడీకి నిజాయతీ లేదు. నిజాయతీగా మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు తీసుకువస్తే.. పార్లమెంట్లో అందరూ మద్దతు తెలిపేవారని అన్నారు. అయితే మహిళా బిల్లు

పేరుతో డీలిమిటేషన్ బిల్లు తీసుకువచ్చి దక్షిణాదికి అన్యాయం చేయాలని చూశారు. ప్రధాని మోడీ.. ఉత్తర, దక్షిణ భారత్ మధ్య అంతరాలు సృష్టించే విధానాన్ని విరమించుకోవాలన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై మాకు చిత్తశుద్ధి ఉంది. 2023 నాటి మహిళా

బిల్లును పార్లమెంట్లో పెట్టాలి. ఆ బిల్లు పెడితే మద్దతు ఇచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం. ఇందులోనూ ఎస్సీ, ఎస్టీ ఓటిసీ రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలి. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు విషయంలో రాజకీయం చేయాల్సిన అవసరం లేదని సిఎం రేవంత్ అన్నారు. **2**

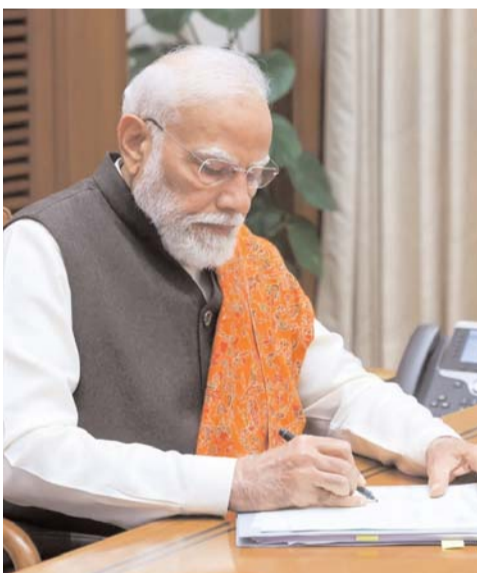


తెలంగాణ ఆత్మగౌరవం దెబ్బతీసిన తేజస్వీసూర్య
పెదవి విప్పుని తెలంగాణ బిజెపి, కాంగ్రెస్ ఎంపిలు
ఈ వ్యవహారాన్ని ఇంటిటితో వదిలే ప్రసక్తి లేదు
రాబోయేది బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే అన్న హరిష్ రావు
రాజకీయ పునరేకీకరణ ప్రారంభమయ్యిందన్న కెటిఆర్
జగిత్యాలలో కెసిఆర్ ఆశీర్వాద సభ ఏర్పాటు పరిశీలన
జగిత్యాల : బీజేపీ ఎంపీ తేజస్వీ సూర్య లోక్సభలో చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసే విధంగా ఉన్నాయని మాజీ మంత్రి హరిష్ రావు అన్నారు. ఈ నెల 20న జగిత్యాలలో నిర్వహించనున్న కేసీఆర్ ప్రజా ఆశీర్వాద సభ ఏర్పాటును బీఆర్ఎస్

రెండోవిడత రైతుభరోసా విడుదలకు సిద్ధం

20న కాటారాం సభలో విడుదల చేయనున్న రేవంత్ హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రైతులకు ప్రభుత్వం శుభవార్త తెలిపింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న రైతు భరోసా పథకం రెండో విడత విడుదలకు ముహూర్తం ఖరారైంది.

మహిళలకు విపక్షాలు వ్యతిరేకం



బిల్లును అడ్డుకుని పెద్ద తప్పు చేశాయి ఊరూరా ఈ విషయం ప్రచారం చేయండి
కేబినెట్ భేటీలో ప్రధాని మోడీ సూచన
కేంద్ర ఉద్యోగులకు 2శాతం డిఎ పెంపు
13వేల కోట్లతో సావలన్ మాలిటైమ్ ఫండ్ ఏర్పాటు
న్యూఢిల్లీ : మహిళా రిజర్వేషన్ల కోసం తెచ్చిన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు వీగిపోవడంపై ప్రధాని మోడీ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తచేశారు. ఈ విషయంలో విపక్షాలు జీవితాంతం చింతిస్తూ యున్నారు. ప్రధాని అధ్యక్షతన డిల్లీలోని పార్లమెంట్ హౌస్లో శనివారం క్యాబినెట్ సమావేశం జరిగింది.
ఈ సమావేశంలో మోడీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ల బిల్లుకు మద్దతు ఇవ్వకుండా ప్రతిపక్ష పార్టీలు పెద్ద తప్పు చేశాయని ప్రధాని మోడీ అన్నారు. ఇందుకు వారు భారీ మూల్యం చెల్లించు కుంటాయని వ్యాఖ్యానించారు. **తరువాతి 2**



మహిళా బిల్లు పేరుతో డీలిమిటేషన్ కుట్ర
డీలిమిటేషన్ తమిళనాడు ప్రాధాన్యం తగ్గింపు అందుకే రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును అడ్డుకున్నాం తమిళనాడు ఎన్నికల ప్రచారంలో రాహుల్



పునర్వికకు పునర్జన్మ నూరేళ్లు జీవించు చిట్టితల్లి ఖరీదైన ఇంజక్షన్ కు లోకేశ్ సాయం
అమరావతి : అరుదైన సైన్సల్ మస్యలర్ అలోపి (ఎస్ఎంఎ టైప్-1) వ్యాధితో బాధపడుతున్న కర్నూలుకు చెందిన పునర్జన్మ అనే చిన్నారికి శనివారం వైద్యులు రూ. 16 కోట్ల విలువైన ఇంజక్షన్



మహిళలను మోసం చేయడంలో కాంగ్రెస్ ఫస్ట్ ఇప్పటికే 30 ఏళ్లుగా మోసం చేస్తోంది
నిడదవోలులో ఎన్డీఎ కూటమి ఆధ్వర్యంలో నిరసన ర్యాలీలో పాల్గొన్న చంద్రబాబు కాంగ్రెస్పై ధ్వజం

పుష్కరాలకు ముందే పోలవరం పూర్తి చేస్తాం



ముడుసార్లు గోదావరి పుష్కరాలు నిర్వహించే అధ్యక్షం రాజధాని అమరావతి రైతుల త్యాగం మరువలేనిది
రాష్ట్రంలో గొడ్డలి పార్టీ అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటోంది
మన పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి
స్వచ్ఛాంద్ర-స్వచ్ఛాంద్ర కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు
నిడదవోలు : గోదావరి పుష్కరాలను వచ్చే యేడు బ్రహ్మాండంగా నిర్వహిస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రకటించారు. అప్పటికే పోలవరం పూర్తి చేస్తామని అన్నారు. గోదావరి పుష్కరాలను మూడోసారి నిర్వహించే అధ్యక్షం తనకే దక్కిందని అన్నారు. పుష్కరాల కంటే ముందుగానే పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తి చేస్తామని అన్నారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా నిడదవోలులో నిర్వహించిన స్వచ్ఛాంద్ర-స్వచ్ఛాంద్ర కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తన 50 ఏళ్ల రాజకీయ జీవితంలో, 2024లో వచ్చిన మెజార్టీ ఎన్నికలలో చూడలేదని ప్రస్తావించారు. తెలిపారు. అమరావతి రాజధాని కేంద్రం ఓ బిల్లు తెచ్చిందని పేర్కొన్నారు. అమరావతి రైతుల త్యాగం మరువలేనిదన్నారు. వైసీపీ ఆధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి హయాంలో **తరువాతి 2**

చేసినట్లు మంత్రి నారా లోకేశ్ వెల్లడించారు. ఈ మేరకు తాను ఇచ్చిన హామీ నెరవేరిందంటూ 'ఎక్స్'లో ఆయన పోస్టు పెట్టారు. అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఈ చిన్నారికి ఇంజక్షన్ కోసం రూ. 16 కోట్లు అవసరమైన విషయం తెలిసింది. స్పందించి రూ. 10 కోట్లు మేర సమకూర్చగా.. చిన్నారి తల్లి దండ్రులు 'ఎక్స్'లో చేసిన అభ్యర్థనకు స్పందించిన మంత్రి నారా లోకేశ్. **2**

సంపాదకీయం

విపక్షాల ఐక్యతను బలోపేతం చేసిన మోడీ!

ప్రజాస్వామ్యంలో నిరంకుశం చేస్తామంటే కుదరదు. ప్రతి విషయంలోనూ అలాగే వ్యవహరిస్తున్న మోడీ, ఇప్పుడు 131వ రాజ్యాంగ సవరణ విషయంలోనూ అలాగే చేశారు. మహిళా బిల్లు సందర్భంగా సరిగ్గా అదే జరిగింది. బిజెపి నిరంకుశ విధానంపై ఓ రకంగా తిరుగుబాటుగానే భావించాలి. అలాగే విపక్షాలను ఐక్యం చేసిన ఘనత కూడా మోడీదనే చెప్పాలి. వారి ఓటు చెక్కుచెదరకుండా వేయగలిగారు. అలాగే వారంతా ఒక్కటిగా నిలబడేలా చేశారు. ఇది భవిష్యత్ రాజకీయాలకు కీలక మలుపుగా భావించాలి. అందుకే 131వ రాజ్యాంగ సవరణ వీగిపోయింది. ఇకపోతే మహిళా బిల్లు వేరు... డీ లిమిటేషన్ వేరు. 2023లోనే దీనిని ఆమోదించి, 2029 నుంచి అమల్లోకి తీసుకుని వస్తామని గతంలోనే చెప్పారు. అనూహ్యంగా ఇప్పుడు రెండూ కలగలిపి తీసుకుని రావడం ద్వారా బిజెపికి శృంగభంగం తప్పలేదు. నిజానికి ఈ బిల్లులను తీసుకుని వచ్చే ముందు అఖిలపక్షంలో చర్చించలేదు. విపక్షాలను విశ్వాసంలోకి తీసుకోలేదు. సొంతపార్టీలో చర్చించలేదు. ఎన్డీఎ పక్షాలతోనూ చర్చించలేదు. బహుశా మోడీ, అమిత్ షా మాత్రమే చర్చించుకుని ఈ సవరణ బిల్లుకు యత్నించి ఉంటారు. బహుశా వారు ఇలాంటి పరిణామం ఎదురవుతుందని కూడా ఊహించ ఉంటారు. దీనిని ఆసరాగా చేసుకుని విపక్షాలను ఎండగట్టాలన్న ఉద్దేశం కూడా ఇందులో దాగి ఉంటుంది. అయితే విపక్షాల ఐక్యత ఇప్పుడు మోడీకి సవాల్ కానుంది. మొన్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో బిజెపి సంపూర్ణ మెజార్టీ కోల్పోయింది. కేవలం ఎన్డీఎ పక్షాల మద్దతుతో ప్రభుత్వం కొనసాగుతోంది. కనీసం ఎన్డీఎ పక్షాలతో అయినా మోడీ సమగ్రంగా చర్చించి ఉంటారని అనుకోవడానికి లేదు. ఒకప్పుడు బిజెపిలో మేధావి వర్గం ఉండేది. ఏదైనా సమస్యను ముందు పార్టీలో మేధావి వర్గంతో చర్చించేవారు. ఎత్తులు వేసేవారు. కానీ మోడీ వచ్చాక పెద్దలను దూరం పెట్టారు. ఇప్పుడు పెద్దా, చిన్నా అంతా ఆయనే. అందుకే మహిళా బిల్లు మునుగులో డీలిమిటేషన్ తీసుకుని రావాలన్న ఎత్తుగడలను ప్రతిపక్షాలు ఉమ్మడి గా చిత్తుచేశాయి. మహిళా బిల్లును ఉన్నవళ్ళంగా అమలు చేయడానికి విపక్షాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. కానీ మోడీ ఎందుకనో అలా చేయకుండా మెలికి పెట్టారు. డీలిమిటేషన్ వల్ల కూడా సభ్యుల సంఖ్య పెరిగితే కూడా సప్లమే. 542 స్థానాలు ఉన్న లోక్ సభ 600 వరకు పెరిగితే ఫర్వాలేదు. కానీ 816 లేదా 850కి పెంచాలన్న తీరు మాత్రం ఆమోదించదగ్గది కాదు. రాజకీయంగా పదవులు పెరిగితే దేశానికి నష్టమే తప్ప లాభం లేదు. పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాల్లో బిజెపి వ్యవహరించిన తీరు, దానిని తరిస్తోంది వైనం బిజెపికి గుణపాఠం కావాలి. ఇప్పటికైనా మేల్కొని ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా పాలన చేయకుంటే విపక్షాలు మరింత ఐక్యం అవుతాయని నిరూపించాయి. ఇప్పటికే సర్ ప్రైజ్ గా సెగరేపుతోంది. ఇప్పుడు 131 సవరణ తోడయ్యింది. ప్రజలు ఎప్పుడూ బిజెపి వెంటే ఉంటారని అనుకోవడానికి లేదు. తాజా 131 సవరణ ప్రతిపాదన దక్షిణాదిలో కూడా తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. తమకున్న అధికారం పోతోఉందని, తమ ప్రాతినిధ్యానికి విలువ ఉండదన్న భావనలతో ఇక్కడి నేతలు వచ్చారు. అందుకే దక్షిణాది నేతలు కేంద్ర ప్రభుత్వం హడావిడిగా తెచ్చిన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేశారు. మోడీ సర్కారుకు ఓటమి రుచి చూపించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ముందుపెట్టి.. డీలిమిటేషన్ బిల్లును ఆమోదించజేసుకోవాలన్న కేంద్ర ఎత్తుగడను లోక్ సభలో శు క్రవారం మూకుమ్మడిగా తిప్పికోట్టడం వెనక ఈ ఐక్యత స్పష్టంగా కనిపించింది. మహిళా రిజర్వేషన్ చట్ట సవరణ బిల్లు సభలో వీగిపోయేలా చేయటంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఎంపీలు కూడా కీలకపాత్ర పోషించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పార్టీలు మినహా తెలంగాణ, కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటకలోని ఎన్నియే యేతర పార్టీల ఎంపీలంతా ఈ బిల్లును మరో ఆలోచనకు తావులేకుండా తిరస్కరించారు. తమిళనాడుకు చెందిన 38మంది, కేరళలోని 20 మంది, తెలంగాణలోని 9మంది, కర్ణాటకలోని 9 మంది ఎన్నియే యేతర ఎంపీలు డీలిమిటేషన్ బిల్లును అడ్డుకోవటంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. డీలిమిటేషన్ బిల్లును బహిరంగం తగులబెట్టి తమ నిరసన ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో చూడాలని కేంద్రాన్ని తమిళనాడు సిఎం స్టాలిన్ సవాల్ చేశారు. పార్లమెంటులోనూ తమిళనాడు ఎంపీలు నల్ల దుస్తులు ధరించి బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా బలంగా పోరాటం చేశారు. కొత్తగా జనాభా లెక్కలను సేకరించకుండానే మోడీ సర్కారు ఏకపక్షంగా, హడావిడిగా డీలిమిటేషన్ కు పునుకోవటంపై అందరిలోనూ అనుమానాలు బలపడ్డాయి. కేంద్రం దక్షిణాదికి ద్రోహం చేస్తోందని ఎలుగెత్తారు. తమ రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్యం లేకుండానే భవిష్యత్తులో ఉత్తరాది బలంతో కేంద్రంలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు జరిగేలా దక్షిణాది ప్రాతినిధ్యంతో పనిలేకుండా చేయటమే మోడీ సర్కారు అసలు లక్ష్యమని విమర్శలు గుప్పించారు. రాజ్యాంగాన్ని బలహీనపర్చి, దేశ ఎన్నికల ముఖచిత్రాన్నే మార్చేయాలని కేంద్రం కుట్ర చేస్తోందని కమ్యూనిస్టు పార్టీలు కూడా పోరాటం చేశాయి. అందుకే కసిగా ఉన్న స్టాలిన్ 'థిల్లీని తమిళనాడు ఓడించింది' అని ప్రకటించారు. ఈ క్రమంలో ఇప్పుడు బిజెపి పునరాలోచన చేయాలి. పెద్దలను, మేధావులను గౌరవించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. కీలకమైన ఇలాంటి సవరణల సందర్భంలో విపక్షాలను విశ్వాసంలోకి తీసుకోవాలి. డీలిమిటేషన్ కూడా లిమిట్ దాటకుండా సీట్లను కుదించాలి. అందరి ఆమోదంతో మళ్లీ బిల్లును ప్రవేశ పెట్టడం ద్వారా ముందుగా మహిళా బిల్లుకు ఆమోదం దక్కేలా చూడాలి. అప్పుడే పోయిన పరువు కొంతయినా దక్కుతుంది. అంతే తప్ప మహిళా బిల్లును వ్యతిరేకించారన్న ప్రచారం ఫలితం ఇవ్వదని గుర్తించాలి.

వలస కార్మికులపై యుద్ధప్రభావం



పశ్చిమాసియా లోని బహ్రాయిన్, కువాయిట్, ఒమన్, ఖతార్, సౌదీ అరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ తదితర దేశాల్లోని భారతీయ వలస కార్మికులు ఇరాన్ అమెరికా యుద్ధ బీభత్సం వల్ల ఉపాధి కోల్పోయి దిక్కుతోచక స్వదేశానికి తిరిగి తరలి వస్తున్నారు. గత మార్చి నుంచి తాము పనిచేస్తున్న పరిశ్రమలు మూతపడుతున్నాయి. యుద్ధం ప్రారంభమైన ఫిబ్రవరి 28 నుంచి 3,75,000 మంది వలస కార్మికులు తిరిగి స్వదేశానికి తరలి వచ్చేవారు. గవ్వ కో ఆవరేషన్ క్యాన్సల్ (జిసిసి) దేశాల భారతీయ వలస కార్మికుల నుంచి ఏటా భారతకు 45 బిలియన్ డాలర్లు వరకు చెల్లింపులు జరిగేవి. అంటే భారత్ లోని ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వెచ్చింపుల వెల్లువలో దాదాపు సగం. ఈ నిధులు భారత వాణిజ్యంలో గణనీయంగా లోటును తీర్చిదిద్దే ఉంటున్నాయి. అయితే యుద్ధం నుంచి ఈ పరిస్థితి మారిపోయింది. వలస కార్మికుల నుంచి స్వదేశానికి నిధులు రావడం ఆగిపోయింది. విదేశాల్లో ఆర్థిక మాంద్యం, ఉపాధి కోల్పోవడం వల్ల కార్మికులు డబ్బు పంపలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. దీనిని ఒక విధంగా 'విదేశీ మారక ద్రవ్య సంపీడనం' అని వ్యవహరిస్తున్నారు. డబ్బు రాకపోవడంతో స్వదేశంలో ఉన్నవారు ఉపాధి కోసం వెదుక్కుంటున్నారు. తమ వద్ద ఉన్న డబ్బుతో చాలాచాలని అవసరాలతో కొందరు సర్దుకుపోతున్నారు. ఇది కుటుంబాల జీవన ప్రమాణాలను, దేశ ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని, స్థానిక మార్కెట్లను కుదిపేసి నిజమైన ఆర్థిక సంక్షోభం. ఇది కేవలం ప్రభుత్వ సంక్షేమ గణాంకాలతో పరిష్కారమయ్యేది కాదు. కేరళ, ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్, రాజస్థాన్, గ్రామీణ జీవన ఆర్థిక పరిస్థితికి పెద్ద దెబ్బ. ఇంటి ఖర్చులకు, ఆస్తుల పెట్టుబడికి, పిల్లల చదువుకు తగిన ఆర్థికసౌకర్యం లేకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా అసంఘటిత కార్మికులు తీవ్ర చేదరికం లోకి వెళ్తుంటున్నారు. ఎల్పిజి దినయోగంలో 60% భారత్ దిగుమతి పైనే ఆధారపడుతోంది. ఈ మొత్తంలో 90% హర్యాణా జలసంధి ద్వారానే రవాణా అవుతోంది. మార్చి మొదటి వారంలో ఈ రవాణా మార్గం తీవ్ర ఒత్తిళ్లకు గురి కావడంతో సరకుల రవాణాకు, సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. దీంతో అసంఘటిత కార్మికులు 40కోట్ల మంది కార్మికులు చేదరికం లోకి వెళ్తుంటారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వలస కార్మికుల కోసం ఐదు కోట్ల గ్యారంటీనిచ్చి దాదాపు 30,000 వరకు పంపిణీ చేస్తున్నా సమాధి తగ్గు కనక్షన్ల ద్వారానే ఈ పంపిణీ సాగుతుండడంతో వివిధ పరిశ్రమల్లో పనిచేసే వలస కార్మికులకు ఇవి చేదరికం లేదు. వస్త్ర పరిశ్రమలు, నిర్మాణ రంగాల్లో కోట్లాది మంది వలస కార్మికులు పని చేస్తున్నారు. వస్త్ర పరిశ్రమలో సింగిల్ టైలర్, డైస్, కోటింగ్ లను వినియోగిస్తుంటారు. వీటికి పెట్రో కెమికల్స్ ముడి సరకులు. దీనికి తోడు నాప్రా, ఎల్పిజి, నిధుల ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. ఉత్పత్తుల ధరలు కూడా అమాంతంగా పెరిగాయి. వస్త్రాల తయారీ యూనిట్లు ఏవైనా ఆధికారికంగా మూసివేసే ముందు కార్మికులు పనిచేసే షిఫ్టులను తగ్గిస్తుంటారు. ఉత్పత్తులు తగ్గడమే కాక, వేతనాలు సరిగ్గా చెల్లించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా ఫ్యాక్టరీలు మూతపడటానికి

దోహదం చేస్తుంది. వ్యవసాయం తరువాత వలస కార్మికులకు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి కల్పించే రంగం నిర్మాణ రంగమే. పెట్రోల్ ఆధారిత మెటీరియల్ ధరలు పెరగడంతో ఇంధనానికి సంబంధించిన ఇతర సమస్యలు తలెత్తి నిర్మాణానికి కావలసినవేవీ అరుదైపోతున్నాయి. దాంతో నిర్మాణాలపై దెవలపర్చు పెట్టుబడులను తగ్గిస్తున్నారు. ఉదాహరణకు గుజరాత్ లో నిర్మాణరంగం లోని కార్మికులు అనిశ్చితిని ఎదుర్కొంటున్నారు. పోర్టు వస్తుల్లో పనిచేసే వారు, రవాణా రంగంలో పనిచేసేవారు దాదాపు లక్ష మంది కార్మికులు పని దొరకుతుండే లేదో అన్న సందేహంతో షోర్లో వందల తరువాత వస్తుల్లోకి రావడం లేదు. వ్యవసాయ రంగానికి సంబంధించి యూరియా ఉత్పత్తికి సహజమయ్యు (నేచరల్ గ్యాస్) ఎంతో అవసరం. గ్యాస్ ధరలు పెరగడంతో వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల ధరలతో సంబంధం లేకుండా యూరియా ఉత్పత్తుల ధరలు, ఆహార రిటైల్ మార్కెట్ లో ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. వలస కార్మికుడు ఒక పక్క ఎక్కువ ధరతో ఎల్పిజిని కొనుక్కోవలసి రావడం, మరో వైపు ఎక్కువ ధరలకు ఆహారాన్ని కొనుక్కోవలసి చేయడం తప్పడం లేదు. ఈ ఆర్థిక పరిణామాలు అర్బన్ లోను, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. దేశ భవిష్యత్తుపై ఈ ఎన్నికల ప్రభావం అర్బన్ ఏరియాల్లోని పరిశ్రమలు కార్మికుల కొరతతో అడ్డూరుతుండగా, తిరిగి స్వగ్రామాలకు తరలివస్తున్న వలస కార్మికులకు గ్రామాల్లో ఉపాధి దొరకడం లేదు. దీంతో రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ దౌత్యమార్గాల ద్వారా హర్యాణా జలసంధి ద్వారా చిక్కుకుపోయిన ఎనిమిది ఎల్పిజి ట్యాంకర్లను దేశానికి రప్పించగలగడం కొంతవరకు మేలు కాబట్టి అవుతుంది. స్వదేశీ ఎల్పిజి ఉత్పత్తి దాదాపు 40% పెరిగింది. రిఫైనేరీలు తమ సామర్థ్యాన్ని మించి అవరేషన్ చేస్తున్నాయి. పీటన్లీటిల్ల దేశంలో తయారీ, నిర్మాణ రంగాల్లో సరఫరాకు అటంకాలు కొంతవరకు నివారించగలిగే పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. ఇక మూడవ శ్రేణి ఆర్థిక పరిణామాలకు అంటే పరిశ్రమలు మూతపడడం, పెట్టుబడులు వేరే దేశానికి తరలిపోవడం, నైపుణ్యాల తగ్గిపోవడం వంటి వ్యవస్థాగత మార్పుల్లో తగిన స్పందనలు రావలసి ఉందని భావిస్తున్నారు. వలస కార్మికులు తమ ఇళ్లకు తరలిపోయే పరిస్థితి రాకుండా పాలనా పరమైన విధానాలతో ఆయా పరిశ్రమలను పక్కవేక్షించడం తప్పనిసరి. వేతనాలకు గ్యారంటీ కల్పించడంతోపాటు పునరావాసం కల్పించడం వంటి చర్యలు తక్షణం చేపట్టవలసి ఉంది.

మహిళా బిల్లుపై నిరసనలకు పిలుపు

బిజెపి అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు గృహనిర్బంధం
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18 : తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు రామచంద్ర రావును పోలీసులు హోస్ ఆరెస్ట్ చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇంటిని ముట్టడించేందుకు పిలుపునివ్వడంతో శనివారం ఉదయాన్నే రామచంద్ర రావు ఇంటికి వెళ్లిన పోలీసులు గుహా నిర్బంధం చేశారు. లోక్ సభలో శుక్రవారం మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును కాంగ్రెస్ అడ్డుకుందంటూ రేవంత్ ఇంటి ముట్టడికి బీజేపీ సిద్ధమైంది. దీంతో పోలీసులు రంగంలోకి దిగారు. మరోవైపు పోలీసులు తనను నిర్బంధించడంపై ఆయన ఆగ్రహించారు. నారీ శక్తికి ద్రోహం చేసిన కాంగ్రెస్ ను వదిలివేట్టేది లేదని రామచంద్ర రావు హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్ర రావు మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ వైఖరికి నిరసనగా ఈరోజు దేశ వ్యాప్త ఆందోళనకు పిలుపునిచ్చామన్నారు. పోలీసులు తనను హోస్ ఆరెస్ట్ చేశారని, అయినా తమ పార్టీ శ్రేణులు, నాయకులు రేవంత్ రెడ్డి ఇంటిని ముట్టడిస్తారని హెచ్చరించారు. దేశంలో ఇంకా రాచరిక పాలన కావాలని కాంగ్రెస్ భావిస్తోందని మండిపడ్డారు. ఒక్క ముస్లిం సమాజానికి మేలు చేసేందుకు ఈ ద్రామా ఆడుతున్నారని ఆరోపించారు. దేశ ప్రజలు, తెలంగాణ సమాజం కాంగ్రెస్ పార్టీకి తగిన విధంగా బుద్ధి చెప్పాలని అన్నారు.

పూజ చేస్తుండగా విషాదం

చీరకు నిప్పంటుకుని రిలీజ్ సైనికల్ విజయలక్ష్మి మృతి
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18 : హైదరాబాద్ బేగంపేటలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. తెల్లవారుజామున పూజ చేస్తూ దీపం వెలిగిస్తుండగా చీరకు నిప్పంటుకుని రిలీజ్ (ప్రిన్సిపల్ విజయలక్ష్మి (62) మరణించారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. బేగంపేటలోని శ్యామలారీ ప్రాంతానికి చెందిన విజయలక్ష్మి ప్రభుత్వ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ గా రిలీజ్ అయ్యారు. ప్రస్తుతం ఇంట్లో ఒంటరిగానే ఉంటుంది. రోజువారీ పూజల్లో భాగంగా తెల్లవారుజామున దీపం వెలిగిస్తుండగా ప్రవచనశాస్త్రా చీరకు నిప్పంటుకుంది. దీంతో ఆమె భయంతో ఇంట్లో అటు ఇటు పరిగెత్తిగా మంటలు మరంత వ్యాపించాయి. సోఫా, కర్చిస్సు, ఇతర ఫర్నిచర్ కు సైతం మంటలు అంటుకోవడంతో తీవ్రంగా గాయపడింది. అలాగే ఇంట్లో పాగ నిండిపోవడంతో ఊపిరాడక కుప్పకూలింది. ఇంట్లో నుంచి పాగలు రావడం గమనించిన స్థానికులు వెంటనే పోలీసులు, ఫైర్ సిబ్బందికి సమాచారం అందించారు. ఘటనాస్థలికి చేరుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటలను ఆర్పివేశారు. కాగా, వారు వచ్చేప్పటికే విజయలక్ష్మి మృతిచెందినట్లు తెలిసింది. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ధర్మాచరణ ముఖ్యం

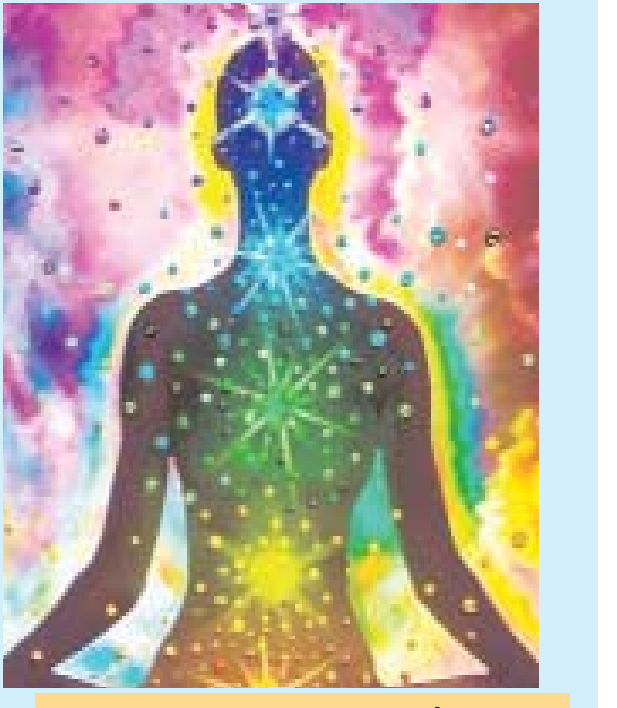
తిరుపతి : మహాభారతంలోని ఉద్యోగ పర్వంలో సత్యం, ధర్మం తెలిసి కూడా ఆచరణలో పెట్టలేని కొరవలకు మళ్లీ ఒకసారి గుర్తు చేయడానికి కూర్బబడినట్లు పండితులు చెబుతారు. కృష్ణపరమాత్మ కొరవ పాండవుల మధ్య సందేహం చేయకొరవ సభకు వచ్చి యుద్ధం నివారించాలని చెబుతూ పాండవులు అయిదుగురికి ఐదు ఊర్లు ఇచ్చినా సంతుష్టిపడ తారని కొరవలకు నచ్చజెప్పే ప్రయత్నించారు. అయినా కొరవలు పరమాత్ముని వచనాలు పెడచెవిని బెట్టడమేగాక కృష్ణ భగవాణుని సామాన్యునిగా భావించి బంధించ ప్రయత్నించారు. అసత్యపరులు అహంకారులు తనను తెలుసుకోలేని అజ్ఞానులని భావించిన భగవానుడు తన విశ్వ రూపాన్ని ప్రదర్శించి తనవరో తెలియజేసాడు. ప్రస్తుత కాలంలో విజ్ఞానపరంగా మనం ఎంతో అభివృద్ధిని సాధించాం. సాధిస్తున్నాం కూడా! కానీ సత్యం, న్యాయం, ధర్మం వంటి వాటిపై శ్రద్ధ చూపడం లేదనేది ముమ్మాటికి నిజం. సత్య ధర్మాలపై అశ్రద్ధ కొరణంగానే మనం ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు గురవుతున్నాం. ప్రాణాలను పణంగా పెట్టుకుంటున్నాం. ఇకనైనా మనం మేలుకొని సత్యంతో కూడిన ఆలోచనలు, ఆచరణలు ఆచరించ ప్రయత్నిద్దాం. సత్యంలోనే భగవంతుడున్నాడని నమ్మిద్దాం. అన్నింటిలో సత్యవారులవుదాం.

రాముడిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు

బేషరతుగా క్షమాపణలు చెప్పాలి లేదంటే క్రిమినల్ కేసులు ఎదుర్కోవాలి
విశ్వహిందూపరిషత్ తీవ్ర హెచ్చరిక
అమరావతి, ఏప్రిల్ 18 : సినీ నటుడు ప్రకాష్ రాజ్.. శ్రీరాముడిపై చేసినట్లు ఆరోపిస్తున్న వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం వివాదాస్పదంగా మారాయి. ఈ వ్యాఖ్యలపై విశ్వ హిందూ పరిషత్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తోంది. హిందూ సమాజానికి ప్రకాష్ రాజ్ బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేసింది. క్షమాపణలు చెప్పకపోతే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించింది. అమరావతిలో మీడియాతో మాట్లాడిన విశ్వహిందూ పరిషత్ భాగ్యనగర క్షేత్ర కార్యదర్శి తనికెళ్ల సత్యరవికుమార్, సినీ నటుడు ప్రకాష్ రాజ్ వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రకాష్ రాజ్ తన వ్యాఖ్యలతో హిందువుల మనోభావాలను దెబ్బతీశారని విమర్శించారు.. ప్రకాష్ రాజ్ జాతీయతకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడుతున్నారని, దేశ భావజాలాన్ని అవమానించే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు సత్యరవికుమార్.. ఆయన ప్రవచనం హిందూ సమాజాన్ని కించపరిచేలా ఉందని అన్నారు. శ్రీరాముడిని అవమానించినందుకు హిందువులకు బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని వీ హెచ్చరిక స్పష్టం చేసింది. తేనిపక్షంలో జేతినజీనిణ ఆజీ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించింది. ప్రకాష్ రాజ్ పై హిందూ సమాజం మొత్తం కలిసి క్రిమినల్ కేసులు వేస్తామని, ఆయన సినిమాలను బహిష్కరించాలని కూడా పిలుపునిచ్చారు. దర్శకులు, నిర్మాతలు, ఇతర హీరోలు తమ సినిమాల్లో ప్రకాష్ రాజ్ కు అవకాశాలు ఇవ్వవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ వ్యవహారం ప్రస్తుతం రాజకీయ, సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రకాష్ రాజ్ నుంచి దీనిపై స్పందన రావాల్సి ఉంది.

ప్రకాష్ రాజ్ పై వందకోట్లకు పరవునష్టం

కేసు దాఖలు చేసిన టీడీపీ బోర్డు సభ్యుడు భాను
తిరుపతి, ఏప్రిల్ 18 : నటుడు ప్రకాష్ రాజ్ పై టీడీపీ బోర్డు మెంబర్ భాను ప్రకాష్ రెడ్డి పరువు నష్టం దావా వేశారు. రామలక్ష్మణులపై వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేయడంపై నటుడు ప్రకాష్ రాజ్ పై రూ.100 కోట్లకు దావా వేశారు. భాను ప్రకాష్ తరపు న్యాయవాది.. ప్రకాష్ రాజ్ కు లీగల్ నోటీసులు పంపించారు.



ఆధ్యాత్మికం

ప్రజల నిర్ణయమే పైనల్..

అమీన్పూర్ ఎస్పిని తరలిస్తూ లేదా రద్దు.. అవసరమైతే ముఖ్యమంత్రితో సైతం చర్చిస్తాము ఎస్పి ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు పై ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్..

పటాన్చెరు, ఏప్రిల్ 18 (ది క్రిమీ న్యూస్) : ప్రజల అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా అమీన్పూర్లో ఏర్పాటు చేయబడిన సీవర్జీ డ్రైవైట్ ఫ్లాంట్ (ఎస్పి) ను తరలించడం లేదా రద్దు చేయడం జరుగుతుందని.. ప్రజలు ఎవరం అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని పటాన్చెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. శనివారం ఉదయం అమీన్పూర్ డివిజన్ పరిధిలోని 993 నర్సే సంబర్జీ ఎస్ పి ఏర్పాటు చేయనున్న స్థలంలో శనివారం ఆయా కాలనీల ప్రజలతో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న అమీన్పూర్ పరిధిలోని మురుగు నీటి జలాలను శుద్ధి చేయాలన్న లక్ష్యంతో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంయుక్త భాగస్వామ్యంతో ఎస్పి ఫ్లాంట్



ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుందని తెలిపారు. ఈ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు ద్వారా తమకు అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని స్థానిక కాలనీల

ప్రజల నుండి పెద్ద ఎత్తున అభ్యంతరాలు తలెత్తుతున్న నేపథ్యంలో.. మెజిస్ట్రేట్ ప్రజలు, స్థానిక మాజీ ప్రజాప్రతినిధుల అభిప్రాయానికి అనుగుణంగా

ఎస్పిని తరలించడం లేదా రద్దు చేసేందుకు ప్రభుత్వంతో చర్చించున్నట్లు తెలిపారు. అవసరమైతే పక్కంలో ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి సైతం తీసుకుని వెళ్లడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అమీన్పూర్లో ఎస్పిని ఏర్పాటు చేయడం జరగదని స్పష్టం చేశారు. అత్యంత అవసరమైతే ప్రత్యేక పైపులైను ఏర్పాటు చేసి నక్కవారంలోకి తరలించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పనులను వెంటనే నిలిపివేయాలని సంబంధిత అధికారులను, కాంట్రాక్టర్ ను అడేశించారు. ఫ్లాంట్ ఏర్పాటుపై రాజకీయాల చేయడం మానుకోవాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో అమీన్పూర్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ తమిళుల పాండురంగారెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ దేవానందం, మాజీ జెడ్పీటీసీ సుధాకర్ రెడ్డి, మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ సరసింపా గౌడ్, అమీన్పూర్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ప్రదీప్ కుమార్, జలమండలి సిజిఎం పద్మజ, జిఎం సుబ్బారాయుడు, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, ఆయా కాలనీల ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కొత్త భవనం... కానీ సౌకర్యాలు లేవు

- నిడమనూరు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం పై విమర్శలు...



నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి : ది క్రిమీ న్యూస్ : నల్గొండ జిల్లా నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గంలోని నిడమనూరు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం ఇటీవలే కొత్త ప్రభుత్వ భవనానికి మారినప్పటికీ, అక్కడి ప్రాథమిక వసతుల కొరత ప్రజలను తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెడుతోంది. రిజిస్ట్రేషన్ కోసం కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజలకు ఎండ వేడిమి నుంచి ఉపశమనం కలిగించే చల్లని త్రాగునీరు అందుబాటులో లేకపోవడంతో పాటు, కూర్చోవడానికి లేచడానికి కూడా అసౌకర్యం అనేకమైంది. ముఖ్యంగా ఎండకాలంలో ప్యాన్లు, శుభిగ్నహాలు లేక మహిళలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న పరిస్థితి నెలకొంది. ఇక రిజిస్ట్రేషన్ పనుల కోసం వచ్చిన ప్రజలు గంటలకొద్దీ వేచి ఉండాల్సి వస్తోంది ఆరోపిస్తున్నారు. సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో స్లాబ్ ఉదయం 10:30 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది, అధికారి సమయానికి హాజరు కాకపోవడం వల్ల రోజుకు దాదాపు 20 స్లాబ్ల వ్యర్థాలు అవుతున్నాయని ప్రజలు వాపోతున్నారు. అదేవిధంగా ఈసీలు, సీసీ కాపీలు, సింగిల్ సెన్స్ వంటి దరఖాస్తులపై సంతకాలు పొందడానికి కూడా గంటల సమయం పడుతోంది తెలిపారు. కార్యాలయంలో సమస్యలపై సరైన సమాధానం చెప్పే పరిస్థితి లేకపోవడంతో ప్రజలు మరంత ఆయామయంలో వేచుకున్నారు. దస్తావేజులను వెంటనే ఇవ్వకుండా "రేపు రండి, ఎల్లండి రండి" అంటూ సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. మొత్తంగా నిడమనూరు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం గందరగోళ పరిస్థితుల్లో కొనసాగుతోందని, జిల్లా అధికారులు వెంటనే స్పందించి అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించి సమస్యలను పరిష్కరించాలని క్రయవిక్రయదారులు కోరుతున్నారు.

కష్టం చేసుడాయే...కూలీ రాదాయే...కొంప గడువడాయే ఎట్లమరి...?



మానకొండూర్, ఏప్రిల్ 18 (ది క్రిమీ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం చెంబర్లలో ఉపాధి హామీ పనికీ గత మూడు నెలలగా కూలీ వేతనాలు పడక నానా తిప్పలు పడుతున్నాయంటూ ఉపాధి హామీలను అనేకమంది ప్రజలు ఆందోళన చేస్తున్నారు. నెలెందంటే మహిళా సంఘానికి, చిల్డ్రెన్లకు, కుటుంబ అవసరాలకు డబ్బులకోసం ఉపాధి కూలీలు ఇతర పనులకు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఉపాధి పనిలో రెండు సార్లు ఫోటోలు చిత్రీకరణగా పనిచేస్తున్నప్పటికీ సాంకేతిక లేవం కారణంగా కొందరికీ హాజరు పడడంలేదని, అధికారులు (డి.ఎ) పరిశీలన వస్తూ వెళుతున్నారని కానీ సమస్యలను పట్టించుకోవడంలేదని కూలీలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఉపాధి పని ప్రదేశాల్లో నీడలై బెంటు, గడ్డపార పనిముట్లతో పాటు ఎండకాలం అధికమైన నేపథ్యంలో ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు, ప్రభుత్వ చికిత్స కిట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని కోరుతున్నారు. నిత్యపనర సరుకులు ధరలు అధికమైన కారణంగా రోజు వేతనంగా ఇచ్చే 300 రూపాయలను 500లకు పెంచి తక్షణమే తమ 3 నెలల కూలీ వేతనాలను విడుదల చేయాలని ఉపాధి కూలీలు బోల్డో కనకమ్మలక్కర్లు ఇందిర, అంకెత్ శ్రీనివాస్, కానిగంటి వీరయ్య, రామగిరి దేవమ్మలక్కర్లు సత్యయ్య తదితరులు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

పోస్ట్ పోలియో జడ్జి జస్టిస్ రేణుక యారాని కలిసిన ధర్మపురి బార్ అసోసియేషన్ న్యాయవాదులు.

ధర్మపురి, ఏప్రిల్ 18, (ది క్రిమీ న్యూస్) : ధర్మపురి బార్ అసోసియేషన్ న్యాయవాదులు శనివారం కోర్టులో అడిషనల్ జ్యూడిషియల్ మేజిస్ట్రేట్ కోర్ట్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలకు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రేణుక యారా ని మర్యాద పూర్వకంగా కలసి ధర్మపురి జూనియర్ సివిల్ కోర్టు శాశ్వత భవన శివారామి చేయాలని వినిపిస్తోంది అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షులు బండల రమేష్, ఉపాధ్యక్షులు మామిడల శ్రీకాంత్ కుమార్, జనరల్ సెక్రటరీ రామచంద్ర రాజేష్, ఎన్టీ అభినయ్ మెంబర్ అలుక వివోద్ కుమార్, ట్రెజ్యూరర్ గూడ జితేందర్ రెడ్డి, జాయింట్ సెక్రటరీ ఒరగంటి చంద్రశేఖర్, స్పోర్ట్స్, కల్చరల్ సెక్రటరీ కస్తూరి శరత్ కుమార్, సీనియర్ ఈసీ మెంబర్ రాంబాబా, మరయు న్యాయవాదులు బత్తినీ ఇంద్రకరణ్, జాజుల రమేష్ లు పాల్గొన్నారు.



కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వంలో రైతు సంక్షేమానికి పెద్దపీట

మొక్కజొన్న క్వింటాకు రూ. 2,400/- మద్దతు ధరతో కొనుగోలు

మార్కెట్ డ్వారా మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన ప్రభుత్వ వివే, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రిమీ న్యూస్) : పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలోని కాల్వ శ్రీరాంపూర్ మండలం కేంద్రంలో, ఓడెల మండలం పోతపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో శనివారం ప్రభుత్వ వివే పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు మార్కెట్ డ్వారా మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లు కేంద్రాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ వివే, ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తోందని అన్నారు. గతంలో మొక్కజొన్న రైతులకు ఎదురైన ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఈసారి ముందుగానే కొనుగోలు కేంద్రాలను అందుబాటులోకి తీసుకు వస్తున్నామన్నారు. రైతులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. ప్రభుత్వం మొక్కజొన్న క్వింటాకు రూ. 2,400/- మద్దతు ధర నిర్ణయించినదన్నారు. రైతుల సౌకర్యాలను మార్కెట్ డ్వారా వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీల, డిసీఎంఎస్ ఆధ్వర్యంలో కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. రైతులు దళారులను ప్రస్తావిస్తూ మోసపోవడం, ప్రభుత్వం కల్పించిన ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. నాణ్యత ప్రమాణాల సమగ్ర మొక్కజొన్నలను కొనుగోలు కేంద్రాలను తీసుకురావాలని సూచించారు. రైతులు అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. అసంతరం కాల్వ శ్రీరాంపూర్ మండలంలోని ఆయా గ్రామాల్లో మంజూరైన ఇందిరమ్మ ప్రాసీడింగ్ పత్రాలను లభిచారు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహశీల్దార్లు, ఎంపీపీ, మండల వ్యవసాయ అధికారులు, వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్లు, శ్రీరాంపూర్, ఓడెల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, ఆయా గ్రామాల సర్పంచులు, ఉపసర్పంచులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును వ్యతిరేకించిన ఇండియా కూటమి బిష్టిబొమ్మను దగ్ధం చేసిన బీజేపీ నేతలు.



ధర్మపురి, ఏప్రిల్ 18, (ది క్రిమీ న్యూస్) : కాంగ్రెస్ పార్టీ మరియు కాంగ్రెస్ మిత్రపక్షాలు మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును వ్యతిరేకించినందుకు భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర శాఖ పిలుపుపేరకు బిజెపి పట్టణ అధ్యక్షులు గాజు భాస్కర్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం స్థానిక గాంధీ విగ్రహం వద్ద కాంగ్రెస్ మరియు ఇండియా కూటమికి సంబంధించిన దిక్పటాన్ని దగ్ధం చేశారు. ఈ సందర్భంలో పట్టణ అధ్యక్షులు గాజు భాస్కర్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పిల్ల శ్రీనివాస్ ని మాట్లాడుతూ నిన్న పార్లమెంట్లో మహిళా సాధికత 33 శాతం రిజర్వేషన్ ప్రవేశపెడితే దాన్ని వ్యతిరేకించినటువంటి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇండియా అన్నారు. భారతదేశ సంస్కృతిలో మహిళలు ఎక్కడ పూజించబడతారో అక్కడ వేతనం నిలుస్తారని మనం సముత్తాం కానీ దీనికి భిన్నంగా కాంగ్రెస్ కూటమి మహిళా మూర్ఖులకు అనుకూలంగా వచ్చిన బిల్లును వ్యతిరేకించడం చాలా దుర్మార్గం అని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశ వ్యతిరేక పార్టీ అని మరోసారి రుజువైంది అన్నారు. దేశంలో దేశ క్షేమం కోసం తీసుక వచ్చిన ప్రతి బిల్లును 370 ఆర్టికల్, ట్రిబునల్ తలాక్, రామ్ మందిర నిర్మాణం, ఉగ్రవాదుల చర్యలపై తీసుకున్న ప్రతి బిల్లు ను కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యతిరేకిస్తూ వస్తుంది తెలిపారు. కాబట్టి దయచేసి మహిళామూర్ఖులు అందరూ చైతన్యత కావాలని ఈ కాంగ్రెస్ పార్టీకి, కాంగ్రెస్ మిత్ర పక్షాలకు తగిన బుద్ధి చెప్పవలసిన అవసరం వచ్చిందని ఈ సందర్భంగా బీజేపీ నేతలు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు గాజు భాస్కర్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పిల్ల శ్రీనివాస్, జిల్లా కార్యదర్శి బెజ్జూరపు లవన్ కుమార్, సీనియర్ నాయకులు స్తంభం కాడి శ్యామ్, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి తిరుమండన్ సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షులు వెలగంటి ప్రణీత్, సుంకు మధుసూదన్, పట్టణ బీజేపీ మండల మండలీశీ సూరజ్, కార్యదర్శిలు రాగూర్ రాజేష్, కలకోలు రాజు, ఆనందాస్ నవీన్, సోమిశెట్టి శివ సాయి, పూదరి పవన్, మామిడిపల్లి రంజిత్, సోపల్ మీడియా ఇన్స్ట్రూక్టర్ హరీష్, మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాదుకు తరలి వెళ్లిన ఉద్యమకారులు

రామగిరి, ఏప్రిల్ 18 (ది క్రిమీ న్యూస్) :- తమ హక్కుల సాధన కోసం ఉద్యమకారులు చలో హైదరాబాద్ కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం హైదరాబాదుకు తరలి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఉద్యమకారుల సమస్యలను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని ఒక్కొక్కరికి 250 గజాల స్థలం, ఐడి కార్డు, ఐస్ పాస్ లాంటి సౌకర్యాలు కల్పించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. హైదరాబాద్ కు తరలి వెళ్లిన వారిలో తెలంగాణ ఉద్యమకారులు మంధరాని విజయకుమార్, ఎక్కెత్ అసంతరెడ్డి, వేల్పు గట్టయ్య, సుధాకర్, గుర్రం దేవేందర్, బుచ్చయ్య గౌడ్, మంధని సాయి, తదితరులు తరలి వెళ్లారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సభను గ్రాండ్ సక్సెస్ చేయాలి

కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి రావాలి

కాంగ్రెస్ పార్టీ కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్స్పెక్టర్ వెలిచాల రాజేందర్ రావు



కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 18 (ది క్రిమీ న్యూస్) : ఈనెల 20వ తేదీ సోమవారం రోజున కాటారం లో జరగనున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భారీ బహిరంగ సభకు కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు, కాంగ్రెస్ ముఖ్య నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలిరావాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్స్పెక్టర్ వెలిచాల రాజేందర్ రావు పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సభను గ్రాండ్ సక్సెస్ చేయాలని కోరారు. శనివారం వెలిచాల రాజేందర్ రావు మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ నెల 20వ తేదీన సోమవారం రోజున ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, ఐటీ పరిశ్రమలు శాఖ మంత్రి దుర్గేశ్ శ్రీధర్ బాబుతో కలిసి మేడిగడ్డ కాలేజీలో ప్రాజెక్టులను సందర్శిస్తారని తెలిపారు. వేల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసి గత బీఆర్ఎస్ పాలకులు కాలేజీలను ప్రాజెక్టులను సందర్శిస్తారని మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు వేలకోట్ల అవినీతికి పాల్పడ్డారని, బీఆర్ఎస్ అంటేనే అవినీతికి కేరాఫ్ అడ్రెస్గా మారిందని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ పాలకుల తప్పులను సరిదిద్దుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సంక్షేమం అభివృద్ధికి సమాన ప్రాధాన్యమిస్తూ ముందుకు సాగుతుందని పేర్కొన్నారు. కాలేజీలను ప్రాజెక్టులను మరమ్మత్తులు చేసేందుకు ప్రభుత్వం సదు బిగించిందని, అందులో భాగంగానే మేడిగడ్డ కాలేజీలను ప్రాజెక్టులను పరిశీలించేందుకు ముఖ్యమంత్రి వస్తున్నారని తెలిపారు. ఆ తర్వాత కాటారం మండలం సర్పంచిపల్లి గ్రామంలో జరిగే బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొంటారని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తో కలిసి ముఖ్యమంత్రి రైతు సోదరుల కోసం రింట్ విడత రైతు భరోసా నిధులను విడుదల చేస్తారని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బహిరంగ సభకు కరీంనగర్ నియోజకవర్గంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు, కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ నాయకులు, సర్పంచులు ప్రజాప్రతినిధులు మాజీ కొన్నిలర్లు కార్యకర్తలు అన్ని విభాగాల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలిరావాలని రాజేందర్ రావు కోరారు. 200 వాహనాల ద్వారా కార్యకర్తలు నాయకులు తరలివచ్చేందుకు సమానుత్సవపుతున్నట్లు రాజేందర్ రావు పేర్కొన్నారు.

బాధిత కుటుంబాలకు పరిహారం అందించిన మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్.



ధర్మపురి, ఏప్రిల్ 18, (ది క్రిమీ న్యూస్): విద్యుత్ ప్రమాదంలో మరణించిన బాధిత కుటుంబానికి రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ శుక్రవారం కెక్కులను అందజేశారు. ధర్మపురి మండలం రాయపల్లి గ్రామానికి చెందిన గణిక చిన్నయ్య మారు సంచిత్రుల క్రితం విద్యుత్ షాక్ తో మరణించడంతో చిన్నయ్య భార్య గణిక అమ్మాయికి రూ. 5 లక్షల పరిహారాన్ని రాయపల్లి గ్రామ పంచాయతీ వద్ద జరిగిన కార్యక్రమంలో శనివారం మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ అందజేశారు. అలాగే వెల్లూరు మండలం కోటిలింగాల గ్రామానికి చెందిన రాపాక మహేందర్ గేడ విద్యుత్ షాక్ తో మరణించడంతో ప్రభుత్వం తరఫున రూ 40 వేల పరిహారాన్ని మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంగనభట్ల దీపేష్, జగిత్యాల జిల్లా ట్రాన్స్ కో ఎన్ఈ సుధర్షణం, డిఈ గంగారం, గ్రామ సర్పంచ్ మొగిలి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాబోయే రోజుల్లో మహిళా లోకం కాంగ్రెస్ కు తగిన బుద్ధి చెప్పుంది : తిప్పర్ల నిఖేష్

గన్నేరుపరం, ఏప్రిల్ 18 (ది క్రిమీ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా గన్నేరుపరం మండలం కేంద్రంలో శనివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో బిజెపి మండలాధ్యక్షుడు తిప్పర్ల నిఖేష్ మాట్లాడుతూ... చట్టసభల్లో ప్రధాని సర్పెర్లు మాజీ చారిత్రాత్మకంగా తీసుకున్న మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ బిల్లు నియోజకవర్గాల పెంచు బిల్లును వ్యతిరేకించడం హేయమైన చర్యని రాహుల్ గాంధీ, ఇండియా కూటమి ఎంపీల సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మహిళలకు రిజర్వేషన్ల దక్కకుండా దేశ పరిపాలనలో వాళ్ళు భాగస్వామ్యాన్ని అడ్డుకున్న కాంగ్రెస్ కు రాబోయే రోజుల్లో మహిళా లోకం తగిన బుద్ధి చెబుతుందని నిఖేష్ హెచ్చరించారు. మన్మథుల పుల్లెల రాము, మన్మథ సాయి కృష్ణ, పుల్లెల బాబోసావన్, సందవేని ప్రకాశ్, టేకు అనిల్, సింగిరి తిరుపతి, వినయ తదితరులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

చెంజర్లలో పోషణ పక్కాడ్ కార్యక్రమం....!



మానకొండూర్, ఏప్రిల్ 18 (డి క్రైమ్ న్యూస్) : కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం చెంజర్లలోని అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషణ అభియాన్ లో భాగంగా ఈనెల 9 నుండి 23వ తేదీ వరకు నిర్వహిస్తున్న 8వ ఎడిషన్ పోషణ పక్కాడ్ ను శనివారం నిర్వహించారు. బాల అభివృద్ధి ప్రాజెక్ట్ అధికారి శ్రీలత మాట్లాడుతూ... గర్భిణీలు, బాలింతలతో పాటు శిశువు జీవితంలోని మొదటి 1000 రోజులు పోషకాహార లోపం వలన వచ్చే రక్తహీనత, మెయిల్స్, పిల్లల మెదడు అభివృద్ధి, శారీరక ఎదుగుదలకు జంక్ ఫుడ్, అధిక నూనె వాడకాన్ని తగ్గించి బరన్ పోషక విలువలు గల ఆహారపు అలవాట్లను అలవరుచుకోవాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అలవరుచుకోవడం కోసం ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. సర్పంచ్ గౌజీన కనకమ్మ, ఉప సర్పంచ్ గడ్డి గజేష్, సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవల సూపర్వైజర్ రమాదేవి, ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు అనువరం రాజేశ్వరి, అంగన్వాడీ ఉపాధ్యాయురాలు పద్మవల్లి, వార్డు సభ్యులు, పిల్లల వాళ్ళ తల్లిలు పోషణ పక్కాడ్ లో పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగులకు క్వార్టర్ల కేటాయింపు కొరకు కౌన్సిలింగ్



రామగిరి, ఏప్రిల్ 18 (డి క్రైమ్ న్యూస్) - రామగుండం-త్రీ ఆడియాల ప్రాజెక్టు ఏరియాలలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఉద్యోగులకు రామగుండం-త్రీ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ సుంకర మధుసూదన్ ఆదేశాల మేరకు సెంటినెరి కాలనీలో గల క్వార్టర్ల కేటాయింపు కొరకు శనివారం నాడు సెక్యూరిటీ కార్యాలయ ఆవరణలో క్వార్టర్ల కేటాయింపు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించడం జరిగింది. మొత్తము 193 భాగీ క్వార్టర్లు ఉండగా, ఫ్రెష్ అలాబ్మెంట్, వేంట్ ఆఫ్ క్వార్టర్ల కొరకు 48 మంది ఉద్యోగులు దరఖాస్తు చేసుకోగా, 08 మంది ఉద్యోగులు హాజరై, 07 మంది క్వార్టర్లను ఎంపిక చేసుకున్నారు. వారికి త్వరలోనే క్వార్టర్ల కేటాయింపు పత్రాలు ఇస్తామని ఇంచార్జ్ ఎస్.ఎస్.ఎం జి.వి. సత్య నారాయణ తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు యం. రామచంద్ర రెడ్డి, సత్రం సమయ్య, సివిల్ డిజిటల్ రాజేంద్ర కుమార్, ఇంచార్జ్ చర్లపల్లి విభాగాధిపతి వి.సినీల్ ప్రసాద్ ఎస్.ఎస్.ఎం అధికారి ఎన్.శ్యామల, క్వార్టర్ల విభాగం సిబ్బంది రమ్య రెడ్డి, దాసు శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉచిత విద్యనందిస్తున్న ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఎంతో మేలు

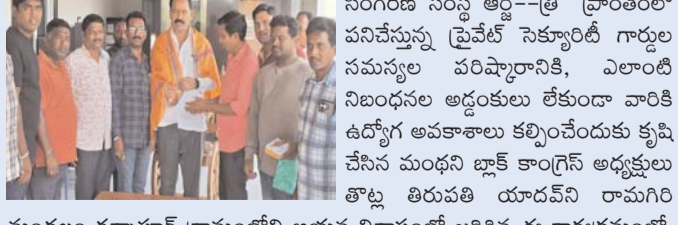
సర్పంచ్ తుమ్మనపల్లి సంద్యారావు



తిమ్మాపూర్, ఏప్రిల్ 18 (డి క్రైమ్ న్యూస్) : కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం నున్నరాపూర్ పరిధిలోని గుండ్లచెరువుపల్లె, నున్నరాపూర్లోని ప్రాథమిక పాఠశాలల విద్యార్థులతో పంచాయతీ పాఠశాలలలో అధ్యయనంలో శనివారం "బడి బాబ్" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గ్రామంలోని ఇంటింటికీ వెళ్లి అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తున్న ప్రైవేట్ పాఠశాలల కంటే అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయుల నాణ్యమైన బోధనలతో ఉచిత విద్యనందిస్తున్న ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఎంతో మేలుంటుంది అని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే చేర్పించాలని తల్లిదండ్రులను సర్పంచ్ తుమ్మనపల్లి సంద్యారావు ప్రోత్సహించారు. విద్యపై అవగాహన పెంపొందించడంతో పాటు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సమోదయ పెరగాలని లక్ష్యంగా గ్రామ పంచాయతీ బడిబాబును నిర్వహిస్తున్న సర్పంచ్ సంద్యారావు తెలిపారు. మండల మాజీ వైస్ ఎంపీకి తుమ్మనపల్లి శ్రీనివాస్ రావు, వార్డు సభ్యులు గోగూరి అంజలి, సర్పంచ్ రెడ్డి, సూనె సురేష్, వంగాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, దాది మొండి, రొడ్ల హరిత అనీల్, అప్పల సర్వయ్య, కొండల్ రావు, స్వరూప కొండయ్య, అలువాల ప్రశాంత్, నాగ్గా నాగ్ నినాస్, ఉపాధ్యాయులు, అంగన్వాడీ టీచర్లు గ్రామస్తులు అధిక సంఖ్యలో సర్పంచ్ వెంబ బడిబాబులో పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డుల ఉపాధికి భరోసా

-మంధని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్ కు సత్కారం



రామగిరి, ఏప్రిల్ 18 (డి క్రైమ్ న్యూస్) - సింగిరేణి సంస్థ ఆర్డీ-త్రీ ప్రాంతంలో పనిచేస్తున్న ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డుల ఆయుధాలను తీసివేయడం వారికి నిబంధనల అడ్డంకులు లేకుండా వారికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు కృషి చేసిన మంధని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్ రామగిరి మండలం రత్నాపూర్ గ్రామంలోని ఆయన నివాసంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో, ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డులు ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి, స్వీట్లు తినిపించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్డీ-త్రీ పరిధిలో పనిచేస్తున్న సెక్యూరిటీ సిబ్బంది అందుకొంటున్న ఉపాధి సమస్యలను ప్రభుత్వం, సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వారికి న్యాయం జరిగేలా తిరుపతి యాదవ్ ప్రత్యేక చొరవ చూపినట్లు ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డులు తెలిపారు.



సమస్యల పరిష్కారానికి గ్రామాలకే వస్తూ

- రాష్ట్ర మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

ధర్వారం మండల కేంద్రంలో మినీ స్టేడియం ఏర్పాటు చర్యలు

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్) : ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడానికి గ్రామాలకే స్వయంగా వస్తానని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ తెలిపారు. శనివారం ధర్వారం మండల కేంద్రంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ సుమారు రూ. 2 కోట్లతో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్షతో కలిసి శంకుస్థాపన చేసి, ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ధర్వారం మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో చొరబడిన సదుపాయాల కల్పనకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక పథకాలు ఇవ్వడానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారని చెప్పారు. విద్యార్థులకు సాంకేతిక విద్య అందించేందుకు ఎర్రగుంటపల్లిలో అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు మంత్రి వివరించారు. ధర్వారం మండల కేంద్రంలోని ఎస్టీ మినీ గురుకుల పాఠశాలను పదవ తరగతి వరకు అప్ గ్రేడ్ చేసి, 75 శాతం ట్రైబల్ విద్యార్థులకు, 25 శాతం ఇతర వర్గాలకు స్కీలు తీయాలిస్తామని తెలిపారు. మండల కేంద్రంలో మినీ స్టేడియం ఏర్పాటు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఇది యువతకు క్రీడల్లో ప్రోత్సాహం కలిగిస్తుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. పార్టీలకు అతీతంగా నియోజకవర్గ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని మంత్రి తెలిపారు. ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం హైదరాబాద్ వెళ్లాలని అవసరం లేకుండా వారంలో మూడు రోజుల పాటు నియోజకవర్గంలో పర్మిట్లను సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మంత్రి కోరారు. మొక్కజొన్న రైతులు అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, అవసరమైతే ధర్వారం మండల కేంద్రంలో కూడా మక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, మండలంలోని 61 మంది రైతులకు రూ. 18.24 లక్షల సబ్సిడీతో వ్యవసాయ పరికరాలను అందించడం అభినందనీయమని తెలిపారు. ధర్వారం మార్కెట్ కమిటీ పరిధిలో సుమారు రూ. 2 కోట్ల అభివృద్ధి పనులు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్వహిస్తున్నామని కలెక్టర్ తెలిపారు. తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా కార్కుల కొరత ఉండడంతో లోడింగ్ వేగం కొంత తగ్గి అవకాశం ఉందని, రైతులు సహకరించాలని కోరారు. నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసి, 48 గంటల్లో చెల్లింపులు జరిపే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, రైతులు నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని తీసుకువచ్చి ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని కోరారు. అసంతరం మండలంలోని 61 మంది రైతులకు రూ. 18.24 లక్షల విలువైన వ్యవసాయ పరికరాలను పంపిణీ చేశారు. అలాగే 23 మందికి కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు, ఒకరికి షాడీ ముఖారక చెక్కు, పలువురికి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రూపే లా నాయక్, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వేంబి.డి.సి.ఓ. శ్రీమాల, జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ శ్రీనాథ్, సంబంధిత అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేసీఆర్ బయటకు వస్తున్నదని రేవంత్ రెడ్డికి భయం పట్టింది...

- ఆనాడు నల్గొండ.. ఈనాడు జగిత్యాల సభలను ఫెయిల్ చేయాలని చూస్తుంది
- మేడిగడ్డ బ్యారేజీకి వచ్చి ఏం చేస్తాడో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలి
- మూడేళ్ల నుంచి తెలంగాణ ప్రజలు, రైతులను గోస పెట్టిన రేవంత్ రెడ్డి
- ఇసుక మాఫియా నడుస్తుంటే శ్రీధర్ బాబు ఏం చేస్తాడో చెప్పాలి
- మేడిగడ్డ సందర్భంలో మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు



రామగిరి, ఏప్రిల్ 18 (డి క్రైమ్ న్యూస్) - రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ బయటకు వస్తుందంటే సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి భయం పట్టుకుందని మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు ఎద్దేవా చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పరిధిలోని మేడిగడ్డ బ్యారేజీను మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ల మధుకర్ అధ్యక్షతన మాజీ మంత్రి డా. రాజయ్య, మాజీ చీఫ్ విప్ దాస్యం వీరయ్య భాస్కర్, మాజీ ఎంపీ మలోత్ కవిత, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు శంకర్ నాయక్, అరూరి రమేష్, దాసరి మనోహర్ రెడ్డి, గండ్ల వెంకటరమణ రెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్షురాలు గండ్ల జ్యోతి, భూపాలపల్లి జిల్లా పరిషత్ మాజీ చైర్ పర్సన్ జక్కం శ్రీవర్ణిణి, మాజీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వాసుదేవ రెడ్డితో కలిసి ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆనాడు నల్గొండలో ఈనాడు జగిత్యాలలో మీటింగ్ పెడితే రేవంత్ రెడ్డి బయటకు వస్తున్నాడన్నారు. కేసీఆర్ సభకు బోడిగా మీటింగ్లు పెట్టడం కాదని విమర్శించారు దమ్మంట్ ప్రజలు వాలంటీర్లుగా వచ్చే సభలను పెట్టాలని, అప్పుడే రేవంత్ రెడ్డి, శ్రీధర్ బాబులు వస్తున్నారన్నారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజీకు మరమ్మత్తులు చేస్తున్న ఎల్ఎన్ఎల్ కంపెనీ వాళ్లు హామీ ఇచ్చారని, అయినా ప్రభుత్వాన్ని బదనాం చేసి మూడేళ్ల నుంచి తెలంగాణ రైతులను గోస పెట్టిందన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పరిధిలోని నందికల్, అన్నారం బ్యారేజీలు నిర్మించారని, 140 టీఎంసీల స్టోరేజ్ ప్రపంచదంలో ఎక్కడా లేదన్నారు. పరిశ్రమలో నిలిచిపోయే విధంగా కేసీఆర్ కాళేశ్వరం నిర్మించారన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టక ముందు తెలంగాణ ఎట్టుండే ప్రజలు గమనించాలన్నారు. రెండు పిల్లలకు ఇబ్బంది అయితే ప్రాజెక్టు పూర్తిగా కూలిపోయిందని ప్రచారం చేసి గత ఎన్నికల్లో లబ్ధి పొందారని, కానీ ఈనాడు ప్రజలకు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు గొప్పతనం అర్థం అయిందని, ఎక్కడ ఏ ఎన్నికలు పెట్టినా ప్రజలు దుమ్ము రేపుతారని ఆయన అన్నారు. కేసీఆర్ జగిత్యాలలో కేసీఆర్ సభను ఫెయిల్ చేయాలనే కుట్రలనే ముఖ్యమంత్రి మేడిగడ్డకు వచ్చి ఇక్కడ అధికారంతో రివ్యూ పెడుతున్నాడని, రేవంత్ రెడ్డి అయిన ఇటు ప్రజలు, అటు అధికారులను నమ్మే పరిస్థితిలో లేదన్నారు. మంధని ఎమ్మెల్యే శ్రీధర్ బాబు ఎన్నో సీతులు చెప్పాడని, మూడేళ్లుగా ఇక్కడ ఇసుక మాఫియా నడుస్తుంటే ఏం చేస్తున్నాడని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వ వైఖ్యల మూలంగా పొలాలు ఎండిపోతున్నాయని, సకాలంలో ఎరువులు అందడం లేదని, రైతులకు బోసన్ , రైతులకు ఇవ్వడంలేదన్నారు. అయితే ఎస్సారెస్సీ, శ్రీరాంసాగర్లను కాంగ్రెస్ కత్తిడించి నిజమే కావచ్చు కానీ, ఆనాడు మహారాష్ట్రలో అక్రమంగా ప్రాజెక్టుల కట్టి శ్రీరాంసాగర్లకు చుక్క చీళ్లు రాకుండా చేసిన సమయంలో తనతో పాటు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ధర్మా చేసింది వాస్తవం కాదా అని అన్నారు. ఆనాడు తెలంగాణా రాష్ట్రంలోని కాలవల్లో చుక్క నీరు లేక పిచ్చిమొక్కలు మొలిచాయని, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పూర్తయిన తర్వాతనే తెలంగాణ బాగుపడిందని, సస్యశ్యామలం అయిందన్నారు. కేవలం జగిత్యాల కేసీఆర్ సభను ఫెయిల్ చేయాలనే రేవంత్ రెడ్డి కుట్ర చేస్తున్నాడని, ఇక్కడకు వచ్చి ఏం చేస్తాడో ముందు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. జగిత్యాల మీటింగ్ కు ఎక్కువగా ప్రజలు వాలంటీర్లుగా వచ్చేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

విద్యతోనే ఉజ్వల భవిష్యత్తు

విద్యను మించిన దైవం లేదు... భవిష్యత్తులో గొప్పగా చదువుకోని రాణించాలి

ఇంటర్నెటియల్ స్టేట్ టూపర్ ను సన్మానించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు



రామగిరి, ఏప్రిల్ 18 (డి క్రైమ్ న్యూస్) - విద్యతోనే ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని, విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి సమాజానికి పాటు పడాలని మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు సూచించారు. విద్యను మించిన దైవం లేదని, భవిష్యత్తులో గొప్పగా చదువుకోని రాణించాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పేర్కొన్నారు. ఇటీవలే తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇంటర్ బోర్డు విడుదల చేసిన ఫలితాలలో స్టేట్ రా్యాంక్ సాధించిన మంధని పట్టణం తెలంగాణ మైన్ఫోర్స్ సంక్షేమ గురుకుల కళాశాలకు చెందిన విద్యార్థిని మనోజ్జు బైసీని ప్రధమ సంవత్సరంలో 440కి 436 మార్కులు సాధించింది. మైన్ఫోర్స్ కళాశాల విద్యార్థిని మనోజ్జును తెలంగాణ ఐటీ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు శాలువాతో సన్మానించి, ఆశీర్వాదించి, అభినందించారు. మనోజ్జు ఉన్నత మార్కులు సాధించడం గొప్ప విషయమన్నారు. గతంలో విద్య కొండరెడ్డి అనేది ఉండేదని, ఇప్పుడు మాత్రం అందరికీ అందబాటులో ఉందని, ప్రతి ఒక్కరూ మంచిగా చదువుకోని రాణించాలన్నారు. గురుకులాలు రాష్ట్రంలో ఉన్నతంగా కొనసాగుతున్నాయని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పేర్కొన్నారు. అత్యుత్తమ మార్కులు కనబరిచిన మనోజ్జును మైన్ఫోర్స్ కళాశాల ప్రెసిడెంట్ శ్యామల, బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంధని మున్సిపల్ చైర్మన్ వేదవల్ల శ్రీనివాస్, వైస్ చైర్మన్ ముస్సుల సహేందర్ రెడ్డి, భానూపూర్ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ జోరగార్ల శ్రీనివాస్, వార్డు సభ్యులు జంజర్ల శ్రావణ్, నాయకులు జంజర్ల నరేష్, నందేపల్లె మధుకర్, రణధర్, నందేపల్లె పోషన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కల్యాణంలో ఉపాధి హామీ కూలీలకు మజ్జిగ పాకెట్స్ పంపిణీ



రామగిరి, ఏప్రిల్ 18 (డి క్రైమ్ న్యూస్) - రామగిరి మండలం కల్యాణంలో ఉపాధి హామీ పనులు చేస్తున్న 160 మంది కూలీలకు శ్రీ సత్యసాయి భజన మండలి ఆధ్వర్యంలో శనివారం చల్లబడి మజ్జిగ పాకెట్స్ పంపిణీ చేశారు. కల్యాణంలోని రామగిరి ఫిల్డర్ ఆసుకుని వసినేస్తున్న కూలీలకు ఎండవేడిలో దాహార్తి తీర్చి ఉపశమనం కల్పించేందుకు శ్రీ సత్యసాయి బాబా వారి ప్రేరణతో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టినట్లు భజన మండలి కన్వీనర్ నూక రమేష్ తెలిపారు. ఈ సేవా కార్యక్రమంలో సత్యసాయి సేవదర్శి సభ్యుడు రాజయ్య, సింగిరేణి రామగుండం ఓసీ-పవ్ అదనపు మేనేజర్ బొంకారి మోహన్-రేఖ దంపతులు, దండు కనకయ్య, వేగోలపు లక్ష్మీనారాయణ, మెట్టు ప్రభాకర్, రేండ్ల అనిత, కందికెట్ల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. చల్లబడి మజ్జిగ అందుకున్న కూలీలు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ నిర్వాహకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ప్రతీక మేడిగడ్డ బ్యారేజీ

రాష్ట్రానికే గర్వకారణం - రైతుల నీటి కష్టాలను తీర్చిన గొప్ప ప్రాజెక్టు

మేడిగడ్డ బ్యారేజీను సందర్శించిన మాజీ శాసనసభ్యులు దాసరి మనోహర్ రెడ్డి



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్) రైతుల నీటి కష్టాలను తీర్చి రాష్ట్రానికే గర్వకారణంగా నిలిచిన ప్రాజెక్టు మేడిగడ్డ బ్యారేజీ అని మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. శనివారం భూపాలపల్లి జిల్లా మంధని నియోజకవర్గంలోని మేడిగడ్డ బ్యారేజీను రాష్ట్ర నాయకత్వం ఆదేశాల మేరకు పెద్దపల్లి మాజీ శాసనసభ్యులు దాసరి మనోహర్ రెడ్డి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంలో మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు, తాటికొండ రాజయ్య, పెద్దపల్లి జిల్లా మాజీ జడ్పీ చైర్మన్, మంధని మాజీ శాసనసభ్యులు పుట్ల మధు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దాసరి మనోహర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ అభివృద్ధికి ప్రతీకగా నిలిచిందని అన్నారు. ఇదే సమయంలో, ఈనెల 20వ తేదీన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మేడిగడ్డ బ్యారేజీ సందర్శనకు రావడం పై స్పందిస్తూ, గతంలో మేడిగడ్డ బ్యారేజీపై చేసిన వ్యాఖ్యలను ప్రజలు మరువలేదని పేర్కొన్నారు. "మేడిగడ్డ పిల్లల్లు కుంగిపోయారు, నాణ్యత లోపం ఉందని విమర్శలు చేసిన ముఖ్యమంత్రి ఇప్పుడు అదే ప్రాజెక్టును సందర్శించడం ఏ విధంగా సమర్థించుకుంటారు?" అని ప్రశ్నించారు. ప్రజలు నిజాలు తెలియజేయాలని బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఉందని, మేడిగడ్డ బ్యారేజీ పై గతంలో చేసిన అసబలమైన న్యూట్ ఇవ్వాలని దాసరి మనోహర్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు.

చెంచా కాదు.. చేతులతో తింటే శరీరానికి ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..?

కాలంతోపాటు ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా అనేక మార్పులు వచ్చాయి. నేటి బిజీ లైఫ్ లో ప్రతి ఒక్కరూ యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడిపోయారు. కడుపు నిండా తిండి, కంటి నిండా నిద్ర కూడా కరువైంది. ఏది ఏదీ అది తినేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని దూరంపెట్టి, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ తో కడుపు నింపేసుకుంటున్నారు. అది కూడా నిలబడి, పరిగెత్తూ స్వల్ప, ఫోక్స్ న్యూస్ ల మీద ఆధారపడుతున్నారు. చేతులు ఎంగిలి కాకుండా, పెదాలకు అంటుకుండా స్పూన్ తో తినడం చాలామందికి అలవాటుగా మారింది. ఇలా తినటం స్టేట్ సింధికా భావించేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. చేతులతో ఆహారం తినేవారిని చీప్ గా చూస్తుంటారు. కానీ, ఆ పద్ధతిలో ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? దీనిపై నిపుణులు ఏమంటున్నారు..? తదితర వివరాలు మీ కోసం.. స్వల్ప, ఫోక్స్ న్యూస్ కాకుండా.. ఆహారాన్ని చేతులతో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తినడానికి చెంచా ఉపయోగిస్తున్నారు. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. అయితే చేతులతో తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. 1. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: చేతులతో తినే సమయంలో ముందుగా ఆహారాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటారు. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. పోషకాలను బాగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. రుచిని పెంచుతుంది: చేతులతో ఆహారం తినేవారిలో ఆహారాన్ని చేయి తాకాకనే న నాదుల ద్వారా మెదడు, పొట్టకు సంకేతాలు చేస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణరసాలు, ఎంజైములు విడుదల జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగుతుంది. చేతులతో తినే సమయంలో ఆహారాన్ని నేరుగా చేతితో తీసుకుని నోటిలో పెట్టుకుంటారు. అప్పుడు ముక్కుద్వారా ఆ వాసన ఆహారం రుచిని మరింత



పెంచుతుంది. ఇది చెంచాతో తినేటప్పుడు అనుభవించదు. 3. నియంత్రణ పరమాణు: మన చేతులతో తినేటప్పుడు మనం తినే ఆహారాన్ని సహజంగా కొలుస్తాము. చెంచాతో తినడం అతిగా తినే అవకాశం ఉంది. చెంచాతో అతిగా, వేగంగా తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది టైప్ -2 దయాబెటీస్ కు దారితీస్తుందిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. 4. స్వల్ప ద్వారా అనుభూతి: మనం మన చేతులతో తినేటప్పుడు ఆహారం ఆత్మీ, ఉష్ణోగ్రతను పసిగట్టవచ్చు. ఇది ఆహారంతో మరింత సన్నిహిత సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అంతేకాదు.. మన చేతులు, కడుపు, పేగులు కొన్ని మంచి బ్యాక్టీరియాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. 5. సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత: చేతులతో భోజనం చేయడం చాలా మందికి ఆచారం. ఇది కుటుంబం కలిసి తినడం సామాజిక కోణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. మనసుకు మంచిది: చేతులతో భోజనం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత

పెరిగి లక్షిత తగ్గుతుంది. దీంతో మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. వీలైనంత వరకు చేతులతో తినండి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చేతులతో హానిచేయని బ్యాక్టీరియా ఉండడం వల్ల తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పశువరణంలోని వివిధ హానికారక క్షయకాలం నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుందిని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ చెంచాతో కాకుండా చేతులతో తినండి.

గసగసాలు గట్టిగా తినండి.. మధుమేహం నుండి గుండె జబ్బుల వరకు పరార్..!

గసగసాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో గసగసాలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఎందుకంటే ఇవి చల్లటి గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అద్భుత ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్న గసగసాలు తినటం ద్వారా పీచు, కార్బిడ్రేట్, మెగ్నీషియం, బెరన్, జింక్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గసగసాలు ఉపయోగపడతాయి. గసగసాలు తినడం వల్ల పొట్టకు చల్లదనం చేకూరుతుంది. ఇది ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గసగసాలు తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తం కొరత తీరుతుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. వేసవిలో తినడం వల్ల శరీరానికి లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గసగసాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మెదడు సామర్థ్యం: మెదడును సరాల, రక్త కణాల ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే సామర్థ్యం గసగసాలకు ఉంది. మెదడులోని నాడీ



కణాలు ఉత్తేజితం కావడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కాబట్టి పాలలో ఉడకబెట్టిన గసగసాలు తింటే బిల్లర్లలో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగువుతుంది. పెద్దలు గసగసాల పానం తాగడం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు. ఎముకల ఆరోగ్యం: గసగసాలలో కార్బిడ్రేట్, కాల్షియం వల్ల పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రెండు పోషకాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైవే. అలాగే ఎముకల మధ్య బంధన కణజాలాన్ని బలపరుస్తుంది.

బాధపడేవారు రాత్రిపూట గసగసాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. లక్షిత తగ్గుతుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి: మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి విటమిన్ సి ఎంత ముఖ్యమైనదో జింక్ కూడా అంత ముఖ్యం. గసగసాలలో జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్య: థైరాయిడ్ గ్రంధికి జింక్ చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. కాబట్టి, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు జింక్ పుష్కలంగా ఉండే గసగసాలను తీసుకోవచ్చు. నోటి పుండు: తరచుగా నోటి పుండు వచ్చినప్పుడు గసగసాలు తింటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ కాకుండా, గసగసాలు శరీరాన్ని చల్లబెరుస్తాయి. రాత్రి పూట గసగసాలు మత్తగా చేసి పాలలో మరిగించి తాగి. ఇది ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలుగా మేలు చేస్తుంది.

ట్రెస్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే అద్భుత పండు ఇది.. మహిళలు తప్పక తినాల్సిందే



మహిళల్లో అధికంగా వస్తూ ఆహారోగ్య సమస్యల్లో ట్రెస్ క్యాన్సర్ ముఖ్యమైంది. అయితే ట్రెస్ క్యాన్సర్ నివారణకు తీసుకునే అనేకానేక చర్యల్లో ఆహారం ఒకటి. సరైన ఆహారం తింటే శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలు ఉత్పత్తి కాకుండా నివారించవచ్చు. ట్రెస్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే ఆహారాల్లో పుచ్చకాయ ముఖ్యమైంది. ఇది రుచికి ఎంత కమ్మగా ఉంటుందో, దాని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కూడా అంతే అధికంగా ఉన్నాయి. పుచ్చకాయలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఈ పండు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వివిధ వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి పుచ్చకాయ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ (కణాలను నాశనం చేసే క్రియాశీల అణువులు) తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే పుచ్చకాయ వివిధ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సూర్యుని అతివలతోపాటే కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఫలితంగా పుచ్చకాయ నన్ టాన్ తొలగించడమే కాకుండా, చర్మ క్యాన్సర్ ను కూడా నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ సీజన్లో వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి కళ్లను రక్షిస్తుంది. నీటి కంటిలోతో పాటు, పుచ్చకాయలో తగినంత మెకతంలో విటమిన్-బి6 ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల వేసవి తాపం నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా నీరు ఉంటుంది. కేలరీల కంట్రోల్ చేయడానికి చాలా తప్పకగా ఉంటుంది. కాబట్టి శరీర బరువును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో ఈ పండును తీసుకోవచ్చు.

ఆలివ్ ఆయిల్ తో అద్భుతాలు..! ఇలా వాడితే మధుమేహం పరార్..

మధుమేహం అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్య. ఈ వ్యాధి ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ నయం కాదు. ఎందుకంటే దీనిని పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స ఇంతవరకు అందుబాటులోకి రాలేదు. చావకింద నీరులా సోకే మధుమేహం రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యంపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగినప్పుడు మనిషికి మధుమేహం వస్తుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి శక్తి ప్రధాన వనరుగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరం గ్లూకోజ్ తయారు చేయగలదు. ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. ఇది గ్లూకోజ్ కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం బాధితుల్లో శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయదు. లేదంటే ఇన్సులిన్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించదు. అటువంటి పరిస్థితిలో గ్లూకోజ్ రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. కణాలకు చేరుకోలేకపోతుంది. మధుమేహం మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్రాన్ని నియంత్రించడానికి, నిపుణులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఆలివ్ ఆయిల్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలు: ఆలివ్ ఆయిల్ రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది దయాబెటీక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 దయాబెటీస్ రోగులకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. ఆలివ్ ఆయిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. అధిక చక్కెర కారణంగా ఆక్సిడరణ లక్షిత పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో, యాంటీఆక్సిడెంట్లు చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది దయాబెటీక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు మధుమేహం వల్ల శరీరంలో చాలా సార్లు వాపు వస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ గుణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించి, సెల్ ద్వారా జీవన నివారిస్తాయి. 1టిబల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనెలో 14 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఫైబర్, చక్కెర ఉండదు. ఇది విటమిన్లు మంచి మూలం. ఆలివ్ నూనెలో ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని సిఫార్సు చేస్తుంది. సహాయపడుతుంది. ఇదిమన ఆహారం నుండి కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నిరోధిస్తుంది. గుండె జబ్బులతో సంబంధం ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీరు ఒక రోజులో ఎంత తింటారు అనేది ముఖ్యం. మీరు రోజుకు 3 నుండి 4 టీస్పూన్ ఆలివ్ నూనెను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్ ఇతర ప్రయోజనాలు.. ఆలివ్ ఆయిల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె ఆక్సిడరణ లక్షిత తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.



గుండెకు మేలు చేసే ఉల్లి కాడలు..

రక్తస్రవణ సజావుగా సాగాలంటే వీటిని తినాల్సిందే



ఉల్లిపాయలో అనేక సుగుగుణాలు ఉంటాయి. అందుకే ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయడనే నానుడి ప్రజాజీవనంలో స్థిరపడి పోయింది. ఉల్లిపాయలో కాదు ఉల్లి కాడలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. ప్రతి మార్కెట్ లో ఉల్లి కాడలు తక్కువ ధరకే లభ్యమవుతుంటాయి. ఉల్లి కాడలను ఇతర కూరగాయలతో కూడా జోడించి వంటలు చేయవచ్చు. ఆకర్షణీయంగా కనిపించడమేకాకుండా రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉల్లి కాడలు వ్యూట్ రోగులకు, వృద్ధులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లి కాడల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీన్ని కూరలో చేసుకుని తింటే గుండె జబ్బులు తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఉల్లి కాడల్లో ఉండే క్వెర్సెటిన్ అనే పదార్థం యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల వంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఉల్లి కాడలను తినడం వల్ల రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంటే, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో అధికంగా సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీర చొప్పిని తగ్గిస్తాయి. నిత్యం ఉల్లి కాడలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శరీరంలో రక్తస్రవణ సజావుగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

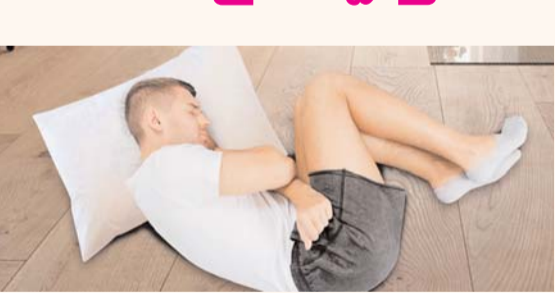
అంత డేంజరా..? ఫైబర్ పట్టిన పుచ్చకాయ తింటే.. శరీరంలో ఏమవుతుందంటే..!



సమృద్ధి సీజన్ మొదలైంది. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం 10దాటిందంటే.. సూర్యుడు ప్రతాపం మొదలవుతుంది. ఇంట్లోంచి బయటకు అడుగు పెట్టమంటే.. చాలు ఉక్కుపోత చెమట వట్టడం సహజం. బయటకు వెళ్ళక బట్టలన్నీ చెమటతో తడిసిపోతున్నాయి. మన శరీరం నుండి పోషకాలు కోల్పోవడమే దీనికి కారణం. అయితే దీన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు పండ్లు ఎక్కువ సమయం తీసుకోవాలి. పుచ్చకాయ ఎక్కువగా తింటుంటారు. పుచ్చకాయలో లైకోపీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్, విటమిన్ సి, విటమిన్ సి, పొటాషియం, అమినో యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే బరువు తగ్గలని ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ పండు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ కాబట్టి, ఈ పండును తీసుకోవడం వల్ల మన పొట్ట వక్రమయి సమయం తీసుకోవాలి. ఈ పండు వేసవిలో ఎండ వేడిమి నుండి మన శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఇందులో 92శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది మన శరీరానికి ఎక్కువ వాటర్ కంటెంట్ అందిస్తుంది. కాజా పుచ్చకాయలో సిట్రాలిన్ అనే ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఈ సిట్రాలిన్ నైటిక్ ఆక్సైడ్ 6 ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఫలితంగా రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పుచ్చకాయలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫలితంగా, పుచ్చకాయ శరీరంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని నియంత్రిస్తుంది. టైటింగ్ చేసేవారికి కూడా పుచ్చకాయ చాలా మంచిది. కానీ కొందరు పుచ్చకాయను రిఫ్రెజిరేటర్ లో ఉంచి తింటారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల పోషక విలువలు తగ్గుతాయని మీకు తెలుసా.. సాధారణంగా కొంతమంది మార్కెట్ నుండి పండ్లను కొనుక్కోలు చేసి ఇంటికి తెచ్చిన తర్వాత వాటిని ఫ్రీజర్ లో ఉంచుతారు. అయితే పండ్లను కొని ఫ్రీజర్ లో ఉంచే అలవాటు ఉండే మాత్రం వెంటనే దానిని పదిలేయండి. ముఖ్యంగా పుచ్చకాయను ఫ్రీజర్ లో పారపాటును కూడా పెట్టకూడదు. పుచ్చకాయను రిఫ్రెజిరేటర్ లో ఉంచడం కంటే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచడం మంచిదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఎంత ఎండలోనైనా పుచ్చకాయ చాలా చల్లగా ఉంటుంది. తినడానికి రుచికరమైనది. కానీ కట్ చేసిన పుచ్చకాయను ఫ్రీజర్ లో ఉంచితే ఫుడ్ పావుజన్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా కొసిన పుచ్చకాయపై బ్యాక్టీరియా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

నేలపై పడుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..? తెలిస్తే బెడ్ కు గుడ్ బై చెప్పేస్తారు..!

కాలం మారింది.. దాంతో పాటుగానే ప్రజల జీవన విధానాలు మారిపోతున్నాయి. సౌకర్యాల విషయానికి వస్తే చాలా మంది ప్రజలు లాజర్ లైఫ్ కోసం పరుగులు పెడుతున్నారు. కానీ నేటికీ నేలపై పడుకునే పాత సంప్రదాయం ఇప్పటికీ సరైనదని మరోసారి నిరూపించబడింది ఈ ఆధునిక యుగంలో అందరూ మంచాలు, సుతిమెత్తటి బెడ్లను వాడుతున్నారు. కానీ, అలాంటి మంచాన్ని వదిలి నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా..? ఆ లాభాలు తెలిస్తే మన ఆశ్చర్యపోవడం వల్ల కలిగే అసంతోషం ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేల మీద పడుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం: మనస్తత్వవేత్తలు నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం రిలాక్స్ షన్, నేలతో అనుబంధం ఏర్పడుతుందని అంటున్నారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం నిద్ర తగ్గిపోతుంది. అదే బెడ్ పై పడుకోవడం వల్ల మనస్సులో అసంతోషం ఏర్పడుతుంది. నేలపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. మనం నేలపై పడుకున్నప్పుడు మన శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. మనం పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటాము. ఇది వెన్నెముకపై తగ్గుతుంది. వెన్నెముకపై లక్షిత తగ్గించుకునేందుకు విల్సన్ మూలకావచ్చు. సరైన భాగంలో పనిచేసే విల్సన్ మెన్బ్రేన్ ను నిర్మించాలన్నది మెన్బ్రేన్ ను సాఫీ చేయడం వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు: నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు: నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన సహజమైన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇది మన వీపును నిటారుగా ఉంచుతుంది. కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. మీరు ఫ్లైట్ ఫోర్లో పడుకున్నప్పుడు, మీ మనస్సులోని ఆందోళనలు కూడా తగ్గుతాయి. నేటి టైట్ డ్రెస్ అత్యధిక లక్షిత కూడీ యుగంలో నేలపై నిద్రపోవడం మనల్ని ప్రకృతికి దగ్గర చేస్తుంది. భూమితో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మనం మరింత సమతుల్యత, ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల మంచి నిద్రవస్తుంది. అదే విధంగా నిద్రలేవడం సహజ శరీర కదలిక ఉంటుంది. పరువులు, దిండ్ల లక్షిత ఉండదు. మంచి రక్త స్రవణం ఉంటుంది. వేసవిలో నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కాస్త చల్లగా అనిపిస్తుంది. నేల చల్లదనానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత సెమర్చుతూ ఉంటుంది. దీనివల్ల మరింత గాఢంగా నిద్ర పోవచ్చు. అంతేకాదు, చాలా మంది ఆఫీసు, ఇంటి పనితో అలసిపోతుంటారు. టాడీ వెయిన్స్ తో బాధ పడుతుంటారు. ఆ వెయిన్స్ ఉన్న వారు బెడ్ కి గుడ్ బై చెప్పి నేల మీద పడుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆ హాయిని మీరు ఆస్వాదిస్తారు.



5 బెండకాయలో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసా..? ఖాళీ కడుపుతో ఇలా వాడితే బోలెడు లాభాలు..



బెండకాయ చాలా మందికి ఇష్టమైన కూరగాయ. దీంతో ఎన్నో రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తారు. బెండకాయ పులు, బెండకాయ మసాలా, కల్చీ, చారు ఇలా ఎన్నో వంటకాలు. అయితే, రోజూ ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెండకాయను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి మర్నాడు ఉదయం ఈ నీటిని తాగాలని చెబుతున్నారు. బెండకాయ నీటి కోసం ముందుగా లేత బెండకాయలను నాలుగు తీసుకుని శుభ్రంగా వాష్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాడిని నిలుపునా, అడ్డంగా ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక బాల్ గ్లాస్ డ్రింకింగ్ వాటర్ పోసి అందులో కట్ చేసుకున్న బెండకాయ ముక్కలు వేయాలి. రాత్రంతా అవి నీటిలో బాగా నానిపోతాయి. ఆ మర్నాడు బెండకాయ నీటిని వడకట్టి నీటిని తాగండి. ఇక దీంతో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు..



బెండకాయలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మాంగనీస్, విటమిన్ సి కలిగి

ఉంటాయని చెప్పారు. ఇందులో విటమిన్ బి, సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఫెన్యోల్ వాటర్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో మాంగనీస్ ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు కీలకమైన ఖనిజం. బెండకాయలో కలిగే, కరగని ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. జీర్ణక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది. బెండకాయలో విటమిన్ ఎ, సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలోపాటు టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. ఇది చర్మం వృద్ధాప్య ప్రక్రియను ఆలస్యం చేయడంలో, మచ్చలు ఇతర చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. బెరన్, పాటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, కాపర్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. బెండకాయ రోగనిరోధక వ్యవస్థపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. బెండకాయలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం. కక్షకు , ఎముకలకు బెండకాయ చాలా మంచిది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు బెండకాయ చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నానబెట్టిన నీటిని తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచడంలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి, రక్తపోటు నియంత్రణలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బెండకాయను ఉడికించేటప్పుడు నూనె తక్కువ వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఆరు గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోతున్నారా.. అయితే మీ బాడీ ఇక షెడ్యూల్, లేటెస్ట్ సర్వేలో షాకింగ్ నిజాలు

నిద్ర లేమి చాలా మందికి జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. డిజిటల్ క్రియేటివ్ అవార్డ్ ఇటీవల జరిగిన ఇంటరాక్ట్ సందర్భంగా, ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోడీ కూడా మనిషి నిద్ర ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేశారు. చాలామంది తమ నిద్ర దినచర్యకు సంబంధించి క్రమశిక్షణతో లేరని నొక్కి చెప్పారు. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం సందర్భంగా లోకల్ సర్టిఫై నిర్వహించిన తాజా సర్వేలో గత రెండేళ్లలో, రోజుకు 7 గంటలు కూడా నిరంతరాయంగా నిద్రపోవడంలో అనేక మంది పౌరులు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని వెల్లడించింది. సర్వే ప్రకారం, 61 శాతం మంది భారతీయులు గత 12 నెలల్లో రాత్రిపూట 6 గంటల కంటే తక్కువ నిరంతరాయంగా నిద్రపోగా, 38 శాతం మంది రాత్రిపూట 4 నుండి 6 గంటల నిరంతరాయ నిద్రను పొందుతున్నారు. వారిలో దాదాపు 23 శాతం మంది పౌరులు 4 గంటల వరకు నిద్రపోవడం లేదట. అయితే 50 శాతం మంది ప్రజలు రోజుకు 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతున్నారు. సర్వేలో అత్యంత

అందోళనకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇంతకు ముందు నిర్వహించిన సర్వేలతో పోల్చినప్పుడు, ప్రతిరోజూ 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే భారతీయ పౌరులు శాతం 2022లో 50 శాతం నుండి 2023లో 55 శాతానికి పెరిగింది. 2024లో నిద్ర లేమి ఫిర్యాదులతో ప్రతివారు 61 శాతానికి నిరంతరంగా పెరుగుతున్నారని సర్వే పేర్కొంది. 72 శాతం మంది ప్రతివారు నిద్రలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్రూమ్ను ఉపయోగించడం కోసం మేల్కొంటారని చెప్పారు. అంతరాయం లేని నిద్ర వెనుక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు నుండి శారీరక ఆరోగ్య సమస్యల వరకు ఉండవచ్చు. ఇక దాదాపు 72 శాతం మంది తమ నిద్రలో ఒకసారి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్రూమ్ను ఉపయోగించారు. సర్వేలో దాదాపు 43 శాతం మంది వ్యక్తులు నిద్రపోవడానికి చాలా సమయం తీసుకుంటున్నారని, ఇక ఉదయాన్నే ఇంటి కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉంటారని చెప్పారు. -19 మాహమ్మద్ సమయంలో వారి నిద్ర నాణ్యత క్షీణించిందని సర్వేలో



పాల్స్ను 26 శాతం మంది వ్యక్తులు గుర్తించారు. యోగ, ధ్యానం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి నిద్ర కోసం కొన్ని చిట్కాలు రోజూ సవరణం, గంటపాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా తినండి లేదా

ఈ సూపర్ ఫుడ్స్ తో మెలిసి చర్మం సొంతం



కాంతవీణ చర్మం కోసం వలుపురు రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వాడుతూ ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. చర్మ సౌందర్యాన్ని సహజ సిద్ధంగా పెంపొందించి చర్మ నిగారింపులో కీలకంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాలను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. యూఎస్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ 2020 పరిశోధనా కథనంలో ప్రస్తావించిన వివరాల ప్రకారం పోషకాహారానికి చర్మ ఆరోగ్యంతో సంబంధం ఉందని వెల్లడించింది. దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని పోషకాహారం, మన ఆహారపు అలవాట్లతో చక్కదిద్దవచ్చని పోషకాహార నిపుణులతో పాటు దెర్మటాలజిస్టులూ చెబుతున్నారు. మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలంటే ఐదు భారతీయ సూపర్ ఫుడ్స్ ను ఎంచుకోవాలని ఎండి, దెర్మటాలజిస్ట్ డాక్టర్ జుష్టా భాటియా సరిసి ఇన్స్టిట్యూట్లో పేర్ చేశారు. నట్స్ నుంచి కూరగాయలూ, మసాలా దినుసులూ, తృణధాన్యాల వంటివి వివిధ రెసిపీల్లో వాడితే చర్మ సంరక్షణ, చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. టమాటాలు చర్మ సౌందర్యానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆమె చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఏజింగ్, యాంటీఆక్సిడెంట్ల చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. టమాటా సూప్స్, టమాటా కర్రీ వంటి వండిన టమాటా డిష్లను అధికంగా తీసుకోవాలని ఇన్స్టిట్యూట్ రిపోర్ట్ ఆమె వివరించారు. ఇంకా రెడ్ క్యాబ్జెట్స్, వాటర్ మెలన్స్, పపాయిల వంటివి కూడా చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఇక చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఐదు ఆహార పదార్థాలను పరిశీలిస్తే..

అలివ్ షాట్స్.. ఇప్పుడిదే సరికొత్త ట్రెండ్

షాట్స్ అంటే మద్యానికి సంబంధించిన గ్లాసులే గుర్తుకొస్తాయి. కానీ ఇప్పుడో సరికొత్త ట్రెండ్ మొదలైంది. అదే అలివ్ షాట్స్! ఓ రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అలివ్ నూనెను గుటుక్కున మింగేయడమే. ప్రస్తుతం ఇది సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నది. సాక్షాత్తు కర్నాటక, జెన్సిఫర్ లోపెట్ మద్దతిస్తున్న ట్రెండ్. జెన్సిఫర్ కు అలివ్ అయిల్ మీద ఎంత సమ్మతం అంటే తన తరగతి అందానికి రహస్యం బోటింగ్, సర్దరీలు కాదు, అలివ్ అయిల్ సేవనమే అని చెబుతారు. నిజాననే అలివ్ అయిల్తో చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పాలిఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల చర్మ సంరక్షణకు డోహదం చేస్తాయట. గుండె నుంచి కాల్షియం వరకు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకూ అలివ్ అయిల్ మేలు చేస్తుందనేది నిపుణులు మాట. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య విరామంలో అలివ్ షాట్స్ తీసుకుంటే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దీనికోసం ఎలాంటి రసాయనాలూ కలపని వర్షన్ అలివ్ అయిల్ ని రెండు చెంచాలు వాడాలి. అయితే, ఇలా చేయడం అందరి శరీరాలకు వడకపోవచ్చనీ, వైద్యులను సంప్రదించిన తర్వాతే అలివ్ షాట్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మోత్ వాష్ వాడటం మంచిదేనా.. నోటిలో పుండ్లు ఉంటే వాడొచ్చా ?

మోత్ వాష్ ను ఒకప్పుడు విలాసంగా భావించేవారు. ఇప్పుడలా కాదు. నలుగురిలో మాట్లాడేటప్పుడు ఆసౌకర్యంగా ఉండకపోవచ్చన్నా, నోరు తాజాగా అనిపించాలన్నా.. మోత్ వాష్ వాడేస్తున్నారు. ఫ్లోరైడ్ జోడించిన మోత్ వాష్ వల్ల వక్షకు బలమనీ, అల్ట్రాసోన్ కలపని మోత్ వాష్ వల్ల దుస్తులైతాలు తగ్గుతాయనీ, అలావెరా లాంటి సహజ పదార్థాలు జోడించిన మోత్ వాష్ మరింత ప్రయోజనకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా బ్యాక్టీరియాను అరికట్టి, మంచి ఎనామిల్ కాపాడంలో ఫ్లోరైడ్ కలిగిన మోత్ వాష్ వాడుతారు. సాయం చేస్తాయి. హానికర సూక్ష్మజీవులను అడ్డుకుని.. చిగుళ్లు గట్టిగా ఉండేలా, వాపులాంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకుంటాయి. పంటి మీద మరకల్ని పోగొట్టి, మెరిసేలా చేస్తాయి. శ్వాసలో దుర్వాసన హరించి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. నోటిలో ఏర్పడే పుండ్లను తగ్గించడంలోనూ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఏ మోత్ వాష్ వాడాలి అనే విషయాన్ని దంతవైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే నిర్ణయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యనిపుణులు.



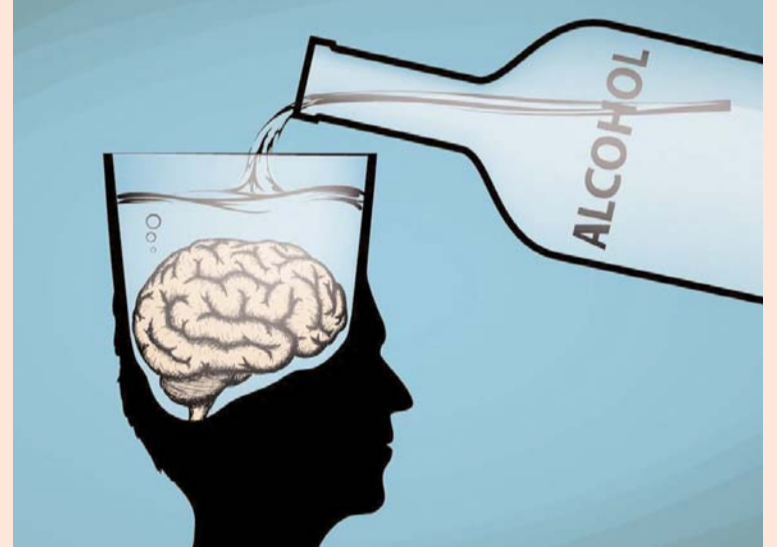
గుడ్డు- పాలు..ఇందులో ఆరోగ్యానికి ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం!



గుడ్డు, పాలు రెండు ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటారు. అయితే ఎప్పుడూ చర్మం వచ్చే ప్రశ్న ఒకటింది. అదేంటంటే రెండు గుడ్డు లేదా పాలల్లో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం. ఈ రెండింటిలోనూ శరీరానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. గుడ్డు, పాలు రెండింటిలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదలను మెరుగుపరచాలనుకునే వ్యక్తులు గుడ్డు, పాలు తీసుకోవడం మంచిది. రెండింటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. అయితే మరింత ప్రయోజనకరమైనది ఏమిటో తెలుసుకుందాం. ఒక గుడ్డులో ఎలాంటి పోషకాలు ఉంటాయి? హెల్త్ లైన్ నివేదికల ప్రకారం, ఒక ఉడికించిన గుడ్డు (1 గుడ్డు)లో 6.3 గ్రాముల ప్రోటీన్, 77 కేలరీలు, 5.3 గ్రాముల మెత్తం కొవ్వు, 212 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్ట్రాల్, 0.6 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 25 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియంతో పాటు విటమిన్ విటమిన్ 2, విటమిన్ 12, విటమిన్ బి5, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇంకో విషయం ఏంటంటే ఇది కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇది రక్త కొలెస్ట్రాల్ పై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచదు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు గుడ్డు తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని లేదా డైటీషియన్ ను సంప్రదించాలి. ఒక కప్పు పాలలో ఎలాంటి పోషకాలు ఒక కప్పు పాలలో అంటే 250 గ్రాముల పాలు. 8.14 గ్రాముల అధిక నాణ్యత గల ప్రోటీన్, 152 కేలరీలు, 12 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 12 గ్రాముల చక్కెర, 8 గ్రాముల కొవ్వు, 250 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం, విటమిన్ 12, రిబోఫ్లేవిన్, ఫాస్ఫరస్, అనేక ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పాలలో 88 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలలో కొంత వెయ్ ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది. ప్రోటీన్తో పాటు, పాలు కాల్షియం అద్భుతమైన మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ముఖ్యంగా పాల నుండి లభించే కాల్షియం శరీరం సులభంగా గ్రహించబడుతుంది. రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం? ఇప్పుడు మన పాలు, గుడ్డును పోల్చుతుంటే రెండింటిలో మంచి మొత్తంలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కానీ పాలలో గుడ్డు కంటే ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది. గుడ్డులో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ పాలలో ఉండదు. రెండు చాలా ఎక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉండవు. తినడానికి సురక్షితంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ మీరు శాఖాహారాలైతే పాలను సమృద్ధిగా తీసుకోండి. కానీ గుడ్డు తింటే వారానికి 4 నుంచి 5 గుడ్డు తినొచ్చు. మరోవైపు మీరు ప్రతిరోజూ పాలు తాగవచ్చు. ఎందుకంటే ప్రతిరోజూ పాలు తాగడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావు.

మందుబాబులు ఇది మీకు తెలుసా..! ఆల్కహాల్..

మెదడుపై ఎంతసేపట్లో ఎఫెక్ట్ చూపుతుంది..?



సాధారణంగా చాలామంది మానసిక ఉల్లాసం కోసం మద్యం సేవిస్తుంటారు. మద్యం అలవాటు, ఆల్కహాల్ తాగడం అనేది కొందరికి హాబీ, కొందరికి అలవాటు. మద్యానికి అలవాటు పడిన చాలా మంది దానికి బానిసలయ్యారు. ఇప్పుడు చాలా పార్టీలలో ఆల్కహాల్ ప్రత్యేక విందుగా, స్టేట్స్ సింబల్ గా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మద్యం అలవాటుతో మెదడు ఉత్తేజితమవుతుంది. ఆల్కహాల్ తాగిన వెంటనే శరీరంలో ఉల్లాసం పెరుగుతుంది. అయితే మద్యం మెదడుపై ప్రభావం చూపడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో తెలుసా? మద్యానికి సంబంధించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మద్యం సేవించిన తర్వాత ఎంతకాలం అది మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై అధ్యయనం చేసిన పరిశోధకులు వలు విషయాలను వెల్లడించారు. ఒక పరిశోధన ప్రకారం, మద్యం తాగిన 6 నిమిషాల తర్వాత మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందని తేల్చారు. అప్పుడు శరీరంలో ఉత్తేజితమై డోప్యమైన్, ఎండొర్ఫిన్ లాంటి హోర్మోన్లు మెదడును తాత్కాలికంగా ఉత్తేజపరుస్తాయి. అలాంటి ఆల్కహాల్ ఎఫెక్ట్ ప్రభావం పురుషులు, స్త్రీలపై సమానంగా ఉంటుందా అనే విషయానికి వస్తే.. మద్యం మత్తు పురుషులు, స్త్రీలను భిన్నంగా ప్రభావితం చేస్తుందని చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే బలమైన బీర్లో ఆల్కహాల్ ఎంత శాతం ఉందనే దానిపై కూడా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత బలమైన బీర్లో 67.5 శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటుందని వెల్లడించారు. ఇకపోతే, కొందరు మహిళలకు మద్యం అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటి వారు గర్భధారణ సమయంలో మద్యంపానం చేయటం వల్ల పుట్టబోయే శిశువుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై కూడా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు.. గర్భధారణ సమయంలో మద్యం సేవించడం వల్ల బిడ్డకు 428 రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని గుర్తించారు. అలాగే, మద్యం మత్తు ఎప్పుడు గంభీర స్థాయికి చేరుకుంటుందనే విషయాన్ని వారు వెల్లడించారు. ఖాళీ కడుపుతో ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల ఎక్కువ మత్తు వస్తుందని చెప్పారు. అయితే ఆహారంతో పాటు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల మత్తుకు ఎక్కువగా ఆలస్యం అవుతుందని చెప్పారు. అంతేకాదు.. ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందా..? అనే విషయంపై కూడా పరిశోధనలు విశ్లేషించారు. ఆల్కహాల్ తీసుకున్న తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ అలా జరగదు. నిజానికి శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుందని గుర్తించారు. మద్యం అతిగా తాగటం వల్ల మెదడులో క్రియాశీలక తగ్గిపోతుంది. నాడులు దెబ్బకొంటాయి. గుండె కొట్టుకునే వేగం తగ్గుతుంది. శ్వాస క్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. అది క్యాన్సర్లు మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చునని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, ఆత్మధికంగా బీరు తాగిన రికార్డులెక్కిన వ్యక్తి కూడా ఒకరు ఉన్నారని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అతను రెజ్లర్ ఆండ్రి ది జెయింట్ ఆత్మధికంగా బీర్ తాగిన రికార్డును సొంతం చేసుకున్నారు. కానీ, ఆల్కహాల్ ప్రభావం వివిధ దశలగా ఉంటుంది. ఆఖరి దశ వరకు. మద్యం ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే దుష్ప్రభావాల తీవ్రత అంతగా పెరుగుతుంది. గణాంకాల ప్రకారం, మద్యం సేవించడం వల్ల ప్రతి సెకనుకు ఒకరు మరణిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇకపోతే, మద్యం సేవించడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని చెప్పారు. మానవులు జీవించడానికి 13 ఖనిజాలు అవసరం, ఈ ఖనిజాలన్నీ ఆల్కహాల్లో ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

షిశ్చోజ్జ

అతిగా నిద్రిస్తున్నారా? అయితే ఈ రోగాలకు వెల్కమ్ చెప్పినట్టే



బీట్ రూట్ మార్చండి!

ఆడవాళ్లలో రక్త వృద్ధికి సూచించే కారకంగా మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది బీట్ రూట్. అలాగని దాన్ని కీరా, క్యారెట్లలాగా అమాంతం తినడం అంత సులభం ఏం కాదు. అలాగని విటమిన్-సి తో పాటు ఐరన్, ఫోలేట్ లాంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉండే దీన్ని వదిలేయడం మంచి విషయమేం కాదు. అందుకే ఈ దుంపను సులభంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకునే మార్గాలు చూద్దాం. సలాడ్లు తినేప్పుడు బీట్ రూట్ ను తురిమి కలుపుకొని, దానితో పాటు చియా, అవిసెలాంటి గింజిట్లతో జోడించుకుంటే మరీ వెగటు రాకుండా వచ్చి బీట్ రూట్ ను తినొచ్చు. అలాగే నారింజ, ఆపిల్ లాంటి పండ్లతో కలిపి జ్యూస్ లా చేసుకుని తాగినా మరెన్ని పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. కాస్త ఉడికించి మిక్సి పడితే ఇడ్లీలు, డోశల పిండిలో కలుపుకొని లాగించొచ్చు. అలాగే కొబ్బరి తురుము, కొంచెం ఆవాలు, కరివేపాకు సూనెలో వేసి తరిగిన బీట్ రూట్ ముక్కలు కూడా జోడించి స్టిర్ ఫ్రై చేసి కూడా నేరుగా తినొచ్చు. పరారాల్లో స్ట్రాంగ్ కోసం ఆలా బదులు బీట్ రూట్ వాడొచ్చు.

వ్యాక్స్ వద్దు..

ఇప్పుడు చాలామంది ముఖంపై అవాంఛిత రోమాలతో బాధపడుతున్నారు. హార్మోన్లలో లోపాలు, ఇతర ఆరోగ్య కారణాలతో. ఈ సమస్యలను పడుతున్నాయి. వీటిని తొలగించుకోవడానికి నానా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో చాలామంది 'వ్యాక్స్' చేయించుకుంటున్నారు. అయితే.. వ్యాక్సింగ్ అనేది అన్నివేళలా మంచిదికాదని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మ తత్వాన్ని బట్టి వ్యాక్సింగ్ ను ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అనేక సౌందర్య ఉత్పత్తుల సంస్థలు 'వ్యాక్స్ డ్రైప్స్'ను అందిస్తున్నాయి. అయితే, ఇవి సున్నితమైన చర్మం ఉన్నవారిలో తీవ్రమైన ఇబ్బందులు కలిగిస్తాయట. వ్యాక్సింగ్ వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ఎర్రగా మారడం, ముడతలు పడటంతోపాటు చర్మం మరింత సున్నితంగా మారుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తద్వారా ఎండలోకి వెళ్లినప్పుడు ముఖమంతా కందిపోవడం, ర్యాషెస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి బయట దొరికే ఫేషియల్ వ్యాక్స్, ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న వ్యాక్స్ చేసుకునే ముందు.. చర్మ తత్వాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దేన్నయినా ముఖంపై అప్పుడు చేసుకునే ముందు ఓసారి వ్యాక్స్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మేలని సలహా ఇస్తున్నారు.



అధిక నిద్ర.. ఇది పెద్ద అనారోగ్య సమస్య. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితులతో అతి నిద్రకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అధిక నిద్ర మధుమేహం మరియు రక్తపోటు సమస్యలను పెంచుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువ నిద్రపోయిన, కావలసినంత నిద్ర పోకపోయినా కూడా అనారోగ్యం వెంటాడుతోందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అతి నిద్రతో అనారోగ్య సమస్యలు చాలామంది ఎక్కువ సేపు నిద్ర పోవటం మంచిదని భావించి తరచూ నిద్ర పోవటంపైనే శ్రద్ధ చూపిస్తారు. నిద్ర అవసరం అయినప్పటికీ, ఎక్కువగా నిద్ర పోవటం హానికరంగా

ఉండవచ్చు. ఈ ప్రమాదాలను నివారించడానికి నిపుణులు సరైన నిద్ర షెడ్యూల్ అలవాటు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అతి నిద్ర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందని పరిశోధనలు చూపుతున్నాయి. అతి నిద్రతో మధుమేహం, రక్తపోటు సమస్యలు మధుమేహం మరియు రక్తపోటు సమస్యలు అతిగా నిద్రపోయే వారిలో కచ్చితంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ వ్యాధులు భారతదేశంలో లక్షలాది మందిని ప్రభావితం చేస్తూ మన ఆరోగ్యాన్ని సవాల్ చేస్తున్నాయి. ప్రతీరోజూ ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటల పాటు నిద్ర పోతే మంచిదని కానీ ఎప్పుడూ తొమ్మిది గంటల కంటే

ఎక్కువగా నిద్రించడం సమస్యలకు హేతువుగా మారుతుంది. అధిక నిద్రతో మెటబాలిక్ మార్పులు ఈ సమస్యల శరీరంలోని సహజ రిథమ్ ను భంగం చేస్తుంది, మెటబాలిక్ మార్పులకు దారితీస్తుంది. ఇటువంటి అంతరాయాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు ఎక్కువగా నిద్ర పోకూడదని, రాత్రికి ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటల నిద్రను లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ పరిధి అధిక్ నిద్ర ఆరోగ్యాన్ని మద్దతు ఇస్తుంది. నిద్ర విషయంలో స్థిరమైన సమయం పైన దృష్టి

దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య పరిస్థితుల సంభావ్యతను తగ్గిస్తుంది. క్రమబద్ధంగా నిద్ర అలవాటు మొత్తం శ్రేయస్సు మరియు శక్తి స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుంది. అధిక నిద్రను ఎదుర్కోవడం జీవనశైలి మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. కనుక వ్యక్తులు స్థిరమైన సమయం పైన దృష్టి పెట్టాలి. పడుకునే ముందు స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయడం, పడుకునే ముందు మనసుకు ఆహ్లాదం కలిగించే సంగీతాన్ని ఆన్ చేయడం వంటి చర్యలు సౌకర్యవంతమైన నిద్ర వాతావరణాన్ని నిర్ధారిస్తాయి. కనుక నిద్రను కూడా ఒక క్రమ పద్ధతిలో పోషించుకోవాలి.

ఆస్తమాతో అనర్థం!

ఆస్తమా.. మనదేశంలో అత్యంత ప్రబలంగా ఉన్న దీర్ఘకాలిక సమస్యల్లో ఒకటి. ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం చూపే ఈ మాయదారి వ్యాధి.. మహిళలకూ ఇబ్బందికరంగా పరిణమిస్తుంది. ముఖ్యంగా, వారి పునరుత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది. సంతానోత్పత్తి తగ్గడం, గర్భధారణ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. మనదేశంలో ఏటా 3.7 కోట్ల మంది ఉబ్బసం బారిన పడుతున్నారు. వారిలో.. సగర, సగర శివారు ప్రాంతాల్లో నివసించే మహిళలే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. సాధారణ మహిళలతో పోలిస్తే.. ఆస్తమా బాధితులు గర్భం దాల్చడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు స్టాడిస్టిక్స్ లో 'ఆల్ ఇండియా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్' చెబుతుంది. అంతర్జాతీయంగా నిర్వహించిన అనేక పరిశోధనలు కూడా ఇదే విషయాన్ని వెల్లడిస్తున్నాయి. ఉబ్బసం వ్యాధిగ్రస్తుల్లో తక్కువ ఆక్సిజన్ స్థాయిలు, ఇన్ ఫ్లమేషన్, ఇతర సమస్యలు.. పునరుత్పత్తి ప్రక్రియకు ప్రధాన అడ్డంకులుగా గుర్తించాయి. వీరిలో గైనిక్ సమస్యలు, అధిక బిడ్డి, నిద్రలేమి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ.. వారు గర్భం దాల్చడాన్ని మరింత కష్టతరం చేస్తున్నాయి. ఉబ్బసం బాధితుల్లో పునరుత్పత్తి అవయవాలకు ఆక్సిజన్ ప్రవాహం తగ్గుతుందనీ, తద్వారా అండాల నాణ్యత తోపాటు గర్భాశయ ఆరోగ్యంపైనా ప్రభావం పడుతుందని

నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణాలను వివరిస్తూ.. మనదేశంలో ఆస్తమాను చాలామంది నిద్రక్రమం చేస్తుంటారు. దగ్గు, శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి లక్షణాలను సాధారణంగానే చూస్తారు. వైద్య సహాయం తీసుకోవడానికి ఇష్టపడరు. డోసులు మందులు, అగరుబత్తీలు, వంటగదిలో వాయు కాలుష్యం వంటివి.. బాధితులను మరింత ఇబ్బంది పెడతాయి. ఈ క్రమంలో గర్భధారణ కోసం చూసే ఆస్తమా బాధితులు.. కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొందరు ఉబ్బసం నుంచి ఉపశమనం కలిగిన వెంటనే మందులను ఆపేస్తారు. అది ఏమాత్రం మంచిదికాదు. వైద్యులు సూచించినన్ని రోజులు మందులు వాడాల్సిందే! ఆస్తమా రోగుల్లో అల్టిలకు కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కారణం అవుతాయి. అలాంటి వాటిని పక్కన పెట్టడమే మంచిది. లేకుంటే.. అవి సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. కాలుష్యం, పొగ, దుమ్ముకు దూరంగా ఉండాలి. బయటికి వెళ్లటప్పుడు ముక్కు ఉపయోగించాలి. ప్రాణాయామం లాంటి యోగాసనాలు ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. బిడ్డి, ఆండోళనను తగ్గించడంలో ముందుంటాయి. కాబట్టి, యోగాను జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి.



మూర్కెట్

క్రెడిట్ కార్డులు తెగ వాడేస్తున్నారు..! తక్కువ వేతనాలు కారణమట..!

చాట్ జిపీటీ సేవల్లో అంతరాయం.. సోషల్ మీడియా ద్వారా యూజర్లు ఫిర్యాదు ఓపెన్ ఏజెంట్ల చెందిన చాట్ బాట్ చాట్ జిపీటీ సేవల్లో అంతరాయం ఏర్పడింది. ఫలితంగా భారత్ సహా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షలాది మంది యూజర్లు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొన్నారు. చాట్ బాట్ ను ఓపెన్ చేస్తుంటే.. ఎర్రర్ మెసేజ్ లు వస్తున్నాయి. చాట్ హిస్టరీ లోడ్ అవుట్ అవుతోంది. దీనిపై యూజర్లు సోషల్ మీడియా ద్వారా ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారు. డౌన్ లోడ్ క్లిక్ ప్రకారం.. భారత్ సహా ఉత్తర అమెరికా, ఐరోపా, ఆసియా దేశాల్లోని యూజర్లు ఈ సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారు. దాదాపు 82 శాతం మంది యూజర్లు చాట్ జిపీటీ సేవల పొందలేకపోతున్నారు. మొబైల్ యాప్, వెబ్ రెండింటిలోనూ ఈ సమస్యను ఎదుర్కొన్నట్లు యూజర్లు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. అంతేకాదు లాగిన్, నెట్ వర్క్, ఎర్రర్, యాప్ సంబంధిత ఇతర సమస్యలు కూడా ఎదుర్కొంటున్నట్లు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. తాజా సమస్యపై 'ఓపెన్ ఏజెంట్' (%జూబియా%) సంస్థ స్పందించింది. సమస్యను గుర్తించామని, దాన్ని పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలిపింది. చాట్ జిపీటీ, రికార్డ్ మోడ్, సోఫా, కోడెక్స్ వంటి సేవల్లో అంతరాయం ఉన్నట్లు తెలిపింది.



దేశంలో క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగం భారీగా పెరుగుతోంది. ఈ ఏడాది తొలి ప్రథమార్థంలో దేశవ్యాప్తంగా క్రెడిట్ కార్డుల ద్వారా జరిగిన లావాదేవీలు 15 శాతం పెరిగినట్లు ఆర్ బీఐ గణాంకాలు చెప్పాయి. ఇ-కామర్స్, ఫుడ్ డెలివరీతో పాటు ఇతర అవసరాల కోసం క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగం పెరిగినట్లు భావిస్తున్నారు. బ్యాంకులు సైతం ఈఎంఐ ఆఫర్లు, క్యాష్ బ్యాక్, రివార్డ్ పాయింట్లు పేరుతో ఆఫర్లు సైతం ఇస్తున్నాయి. తాజాగా ఓ అధ్యయనంలో కీలక విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. తక్కువ ఆదాయం ఉన్న వ్యక్తులు క్రెడిట్ కార్డులపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నట్లు పేర్కొంది. థింక్ 360 ఏజెంట్ అధ్యయనం ప్రకారం.. నెలకు రూ. 50 వేల కంటే తక్కువ జీతం ఉన్న వారిలో 93 శాతం మంది క్రెడిట్ కార్డులపై ఆధారపడుతున్నట్లు చెప్పింది. అదే సమయంలో స్వయం ఉపాధి పొందుతున్న 85 శాతం మంది సైతం క్రెడిట్ కార్డులపై ఆధారపడుతున్నట్లుగా అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఇప్పుడు పే తర్వాత (బీఎన్పీఎల్) సేవలను 18 శాతం స్వయం ఉపాధి, వేతన జీవులు 15 శాతం మంది ఉపయోగిస్తున్నట్లు డేటా పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనం రూ. 20 వేల మంది ఉద్యోగులు, స్వయం ఉపాధి పొందుతున్న వ్యక్తులపై నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా థింక్ 360 ఏజెంట్ ఫౌండర్, సీఈవో అమిత్ దాస్ మాట్లాడుతూ అభివృద్ధి చెందుతున్న భారతదేశ క్రెడిట్ ల్యాండ్ స్కేప్ లో క్రెడిట్ కార్డులు, బీఎన్పీఎల్ ఇప్పుడు వేతన



జీవులతో పాటు ఉపాధి పొందుతున్న వారికి ప్రతీ ఒక్కరికీ అవసరంగా మారుతున్నాయి. పెరుగుతున్న ఫిన్ టెక్

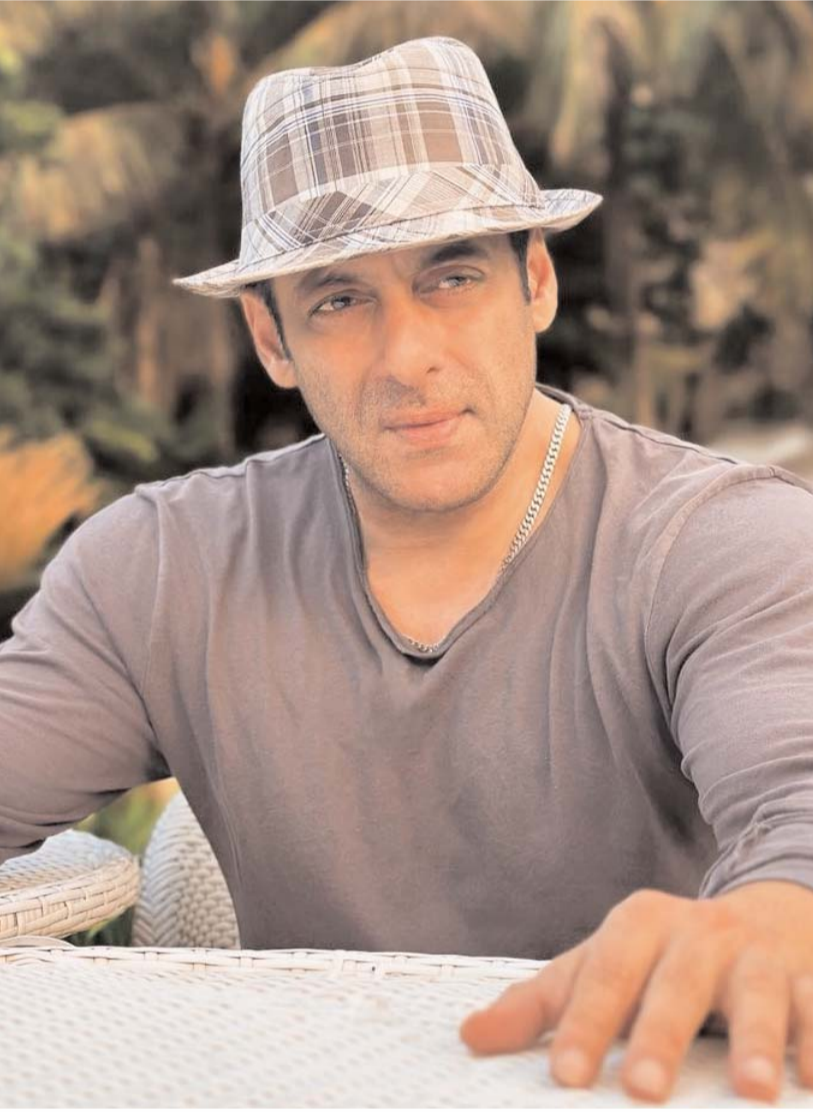
కంపెనీలు డిజిటల్ లోన్ రెవెన్యూపను తీసుకువచ్చారు. 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఈ కంపెనీలు రూ. 92 వేల

కోట్లకు పైగా వ్యక్తిగత రుణాలు ఇచ్చాయి. ఇది మొత్తం రుణాల సంఖ్యలో 76 శాతం ఉన్నట్లుగా సూచిస్తుందని పేర్కొన్నారు.



ప్రభాస్ సరసన నటించనున్న భాగ్యశ్రీ బోర్నే

పాన్ ఇండియా స్టార్ హీరో ప్రభాస్ సినిమాల కోసం ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. గతేడాది కల్పి సినిమాతో భాగ్యశ్రీ వద్ద పాట్లు కొట్టాడు దాడింగ్. ఈ ప్రాజెక్ట్ తర్వాత వరుసగా తన సినిమాలను కంప్లీట్ చేయాలని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే కొన్ని నెలలుగా వరుస సినిమాల చిత్రీకరణలతో బిజీగా ఉన్నాడు. ఇప్పటికే డైరెక్టర్ మారుతి తెరకెక్కిస్తోన్న రాజా సాబ్ చిత్రీకరణలో బిజీగా ఉన్నాడు. హోరర్ కామెడీ డ్రామాగా రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో మాళవిక మోహనన్, రిద్ది కుమార్, నిధి అగర్వాల్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. అలాగే డైరెక్టర్ హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో వస్తోన్న ప్రేమకథ చిత్రంలో కొత్త అమ్మాయి ఇమాన్సి కథానాయికగా నటిస్తుంది. ఇదిలా ఉంటే.. తర్వాతనే మరో ప్రాజెక్ట్ స్టార్ట్ చేయనున్నాడు. అసలు విషయానికి వస్తే.. సందీప్ రెడ్డి డైరెక్షన్లో స్పిరిట్ చిత్రంలో నటించనున్నాడు ప్రభాస్. అలాగే డైరెక్టర్ ప్రకాంత్ వర్మ దర్శకత్వంలోనూ ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయనున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. వీరిద్దరి కాంట్రాక్టులో రాబోతున్న ఈ సినిమా డిఫరెంట్ గా ఉండనుందని సమాచారం. తాజాగా ఈ మూవీ గురించి ఓ క్రేజ్ న్యూస్ చక్రవర్తి కొడుతుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమాలో ప్రభాస్ సరసన మరో కొత్త హీరోయిన్ నటించనుందట. ఆమె మరెవరో కాదు.. భాగ్య శ్రీ బోర్నే.



సల్మాన్తో వంశీ పైడిపల్లి మూవీ

బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ మరియు టాలీవుడ్ సక్సెస్ఫుల్ డైరెక్టర్ వంశీ పైడిపల్లి కాంటినెంట్లో తెరకెక్కుతున్న భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ శనివారం పట్టాకెక్కింది. శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై అగ్ర నిర్మాత దీలరాజు నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం రెగ్యులర్ షూటింగ్ నేటి నుంచి ప్రారంభమైనట్లు చిత్ర యూనిట్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ ప్రాజెక్టులో 'లేడీ సూపర్ స్టార్' నయనతార కథానాయికగా నటిస్తుండటంతో అంచనాలు అప్పుడే ఆకాశాన్ని తాకాయి. బాలీవుడ్ కండల వీరుడు సల్మాన్ ఖాన్, వంశీ పైడిపల్లి డైరెక్షన్లో నటించడం ఇదే మొదటిసారి కావడంతో ఈ పాన్-ఇండియా చిత్రంపై రేశమావృంధా ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ నెలనుంచే షూటింగ్ మొదలవుతుందని గతంలోనే ప్రకటించిన చిత్ర బృందం, ఈరోజు నుంచి కెమెరా ముందుకు వెళ్తున్నట్లు వెల్లడించింది. యాక్షన్ మరియు ఎమోషన్స్ కలయికగా రానున్న ఈ చిత్రం 2027 ప్రధమార్ధంలో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చే అవకాశం ఉంది.



బాలయ్యతో కొరటాల శివ మూవీ

ప్రస్తుతం కొరటాల శివ ఫోకస్ అంతా 'దేవర్' సీక్వెల్ పైనే ఉందని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ ఎన్నో అడ్డంకులు ఉండడంతో కుదరడం లేదు. అప్పటికే ప్రస్తుతం ప్రకాంత్ సీట్ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నాడు. ఆ ప్రాజెక్ట్ పూర్తయి 'దేవర్-2' మొదలవుతానని కనీసం ఏడాది నుంచి ఏడాదిన్నర సమయం పట్టేలా ఉంది. ఈ ఖాళీ సమయాన్ని వృథా చేయకుండా, కొరటాల ఒక పవర్ ఫుల్ స్ట్రైప్స్ సిద్ధం చేశారట. ఇప్పటికే ఈ కథను బాలయ్యకు వినిపించడం, దానికి ఆయన గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడం కూడా జరిగిపోయాయని సమాచారం. అయితే సందమూరి అభిమానుల్లో మెరుగులకున్న ప్రశ్న ఏంటంటే.. 'దేవర్ 2 కంటే ముందే ఈ సినిమా ఉంటుందా అంటే అప్పసనే అంటున్నాయి టాలీవుడ్ వర్గాలు. ఎన్టీఆర్ డేట్స్ దారికే వరకు వేచి చూడకుండా, బాలయ్యతో ఒక సెన్సేషనల్ ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేయాలని కొరటాల భావిస్తున్నారు. ఇది టాలీవుడ్ వరకు చేరుతున్నప్పుడు లేక పాన్ ఇండియా రేంజీలో ఉంటుందా అనే క్వెస్టిన్ రావాల్సి ఉంది. అయితే బాలయ్య క్రేజ్ ఇప్పుడు నేషనల్

లెవల్లో ఉంది కాబట్టి, ఇది భారీ లెవల్లోనే ఉండే అవకాశం ఉంది. బాలయ్య లైసెన్స్ చూస్తుంటే ఫ్యాన్స్ కు పూసకాలా రావడం ఖాయం. ఇప్పటికే గోపీచంద్ మలిసేనితో ఒక సినిమా పట్టాకెక్కింది. అలాగే వివేక్ ఆర్తేయ, క్రిష్ వంటి దర్శకులతో సినిమాలు వచ్చే దశలో ఉన్నాయి. ఈ గ్యాంగ్లో కొరటాల శివ సినిమా ఎప్పుడు సెట్స్ పైకి వెళ్తుంది..? ఒకవేళ ఈ సినిమా గనుక మొదలైతే, కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో చేయబోయే 'దేవర్-2' మరంత ఆలస్యం అయ్యే అవకాశం ఉందా అనేది తెలియాల్సి ఉంది. బాలయ్య మార్కెట్ యాక్షన్.. కొరటాల మార్కెట్ సోషల్ మెసేజ్ కలిసి బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఎలాంటి సంచలనాలు సృష్టించాడో చూడాలి. మరి ఎన్టీఆర్ కంటే ముందే కొరటాల బాలయ్య సినిమాను పూర్తి చేస్తారా..? ఈ సినిమా పై అధికారిక ప్రకటన ఎప్పుడు వస్తుంది..? అనే విషయాల తెలియాలంటే మరికొద్ది రోజులు ఆగాల్సిందే. మన బాలయ్య ఊపు చూస్తుంటే ఏదైనా సాధ్యమే అనిపిస్తోంది.



శార్మ్య దర్శకత్వంలో... విజయ్ కొత్త ప్రాజెక్ట్

ఇప్పటికే రెండు క్రేజ్ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్న విజయ్ దేవరకొండ.. శార్మ్య దర్శకత్వంలో నటించే అవకాశాలన్నాయంటూ ఇటీవల ప్రచారం జరిగింది. దానిపై శనివారం అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. శార్మ్యతో సినిమాని ప్రకటిస్తూ.. విజయ్ షేర్ చేసిన పోస్టర్ ఆసక్తి రేకెత్తించేలా ఉంది. ఈ పోస్టర్లో మూవీ టీమ్ పరిచయం చేశారు. జంతువులు, ఆయుధాలను హైలైట్ చేయడంతో ఇది వైలెంట్ మూవీ అని అర్థమవుతోంది. 'ఈ కోపమంతా ఒకప్పుడు ప్రేమే' అనే క్యాప్షన్ ఇచ్చి.. ప్రేమలో విఫలమైన ఓ యువకుడి కథగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. 'హయ్ నాన్నతో తొలి ప్రయత్నంలోనే మెప్పించిన దర్శకుడు శార్మ్య.. తండ్రికాతుళ్ల అనుబంధం నేపథ్యంలో విజయం

అందుకున్న ఆయన.. ఇప్పుడు యాక్షన్ ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్లు పోస్టర్ ను చూస్తే తెలుస్తోంది. వర్మింగ్ టైటిల్తో త్వరలో ప్రారంభం కానున్న ఈ సినిమాకి హేపబ్ అబ్బల్ సంగీత దర్శకుడు. హాబీవుడ్ సినిమాలో గ్రాఫర్ అరిజండ్లో మార్కెట్ ఈ చిత్రానికి వర్మి చేయనుండటం విశేషం. హీరోయిన్ వివరాలు కూడా ప్రకటించలేదు. రాసుల్ సాంకృత్యాన్ డైరెక్షన్లో 'రబబాలి'లో నటిస్తున్నాడు విజయ్. ఇదొక పీరియాడికల్ యాక్షన్ మూవీ. రష్మిక హీరోయిన్. ఈ చిత్రం సెప్టెంబరు 11న విడుదల కానుంది. మరోవైపు, రవికిరణ్ కోలా దర్శకత్వంలో 'రాడి జనార్దన్'లో విజయ్ నటిస్తున్నారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ యాక్షన్ డ్రామాలో కీర్తి సురేశ్ హీరోయిన్.



అన్ని షేడ్స్లో నటించాల్సిందే: రాశి

ఒకప్పుడు హీరోయిన్గా మెరిసిన రాశి ప్రస్తుతం క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుగా సందడి చేస్తున్నారు. ఆమె కీలక పాత్ర పోషించిన కొత్త సినిమా 'పాపం ప్రతాప్' మూవీ సక్సెస్ ఫుల్ అయితే ఆడిగిన ప్రశ్నలకు రాశి సమాధానాలిచ్చారు. 'నిజం సినిమాలో మీరు నెగటివ్ క్యారెక్టర్లో నటించారు. తర్వాత హీరోయిన్గా అవకాశాలు రాలేదు' అని ప్రస్తావించగా.. ఆది నెగటివ్ అవుతుందని అనుకోలేదన్నారు. 'ఏ సినిమాలో ఎలాంటి పాత్ర కావాలన్నది నేను నిర్ణయించను. 'మిమ్మల్ని అనుకోనే ఈ సినిమాలోని పాత్ర రాశాను' అని పాపం ప్రతాప్ దర్శకుడు చెప్పారు. ఇలా ఎవరు చెప్పినా.. ఆయా పాత్రలు సచ్చితేనే నటిస్తా. అది పాజిటివ్ క్యారెక్టర్? నెగటివ్ రోలా? అనేది పట్టించుకోను. ఏదైనా ఒకటి. ఓ నటిగా అన్వయం చేస్తే ఉన్న రోల్స్ పై చేయాల్సి. ఆ ఉద్దేశంతోనే 'నిజం'లో నడించా. కానీ, ఆ పాత్ర అంతగా నెగటివ్ అవుతుందని అనుకోలేదు. ఇకపై ఏ రోల్ అయినా ప్రేక్షకులు అంగీకరించేవిధంగా ఉంటేనే చేస్తాను అని తెలిపారు. మహిళాబాబు హీరోగా దర్శకుడు తేజ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'నిజం'. ఇందులో గోపీచంద్ విలన్గా నటించారు. రాశి కూడా నెగటివ్ ఛాంటులను పాత్రలో కనిపించి, ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యపరిచారు. కథానాయికగా రాణిస్తున్న సమయంలో ఇలాంటి రోల్ చేయడం ఆమె కెరీర్ పై ప్రభావం చూపింది. 2003లో ఈ మూవీ రిలీజ్ అయింది. 'పాపం ప్రతాప్' విషయానికొస్తే.. తిరువీర్ హీరోగా ఎన్టీ రాజారావు సరేక రూపొందించారు. శుక్రవారం విడుదలైన ఈ సినిమా ప్రేక్షకాదరణ పొందింది.