Published by Telangana

TS-25-0034017

సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా "సత్యమేవ జయతే" తెలుగు దినపత్రికలో బ్యూరో మండలాల రిపోర్టర్గా పనిచేయుటకు జిల్లాల నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఉత్సవంతులు అయిన యువతి యువకులు కావలెను కొత్త వారికి మరియు అనుభవం ఉన్నవారికి అవకాశం ఇవ్వబడును. సంప్రదించవలసిన

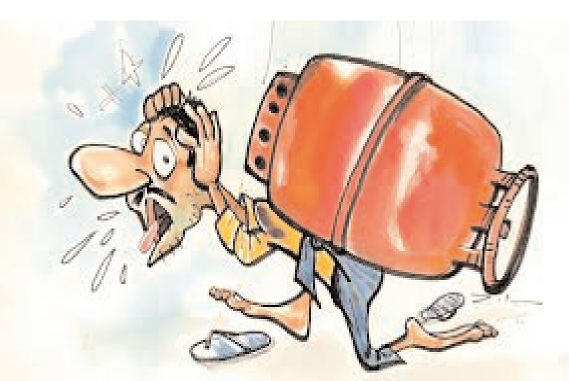
ఫోన్ నెంబర్ : 9398191920.

సంపుటి : 01 సంచిక : 95 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్ మంగళవారం 08-4-2025 పేజీలు :12 వెల : 2/-

కేబినెట్ విస్తరణకు అడ్డంకులేంటి?

- ఓవైపు లేఖలు.. మరోవైపు విజ్ఞాపనలు.. మంత్రివర్గ విస్తరణ ఇప్పట్లో లేనట్టేనా?
- పదవులు ఆశించిన నేతలు ఒక్కసారిగా అలర్ట్

ఇదిగో.. అదిగో.. అన్నారు. కొందరైతే డేట్ కూడా ఫిక్స్ చేశారు. తీరా చూస్తే.. ఇదిగో లేదు, అదిగో లేదు. వాయిదాల పర్వం కొనసాగుతూనే ఉంది. తెలంగాణలో మంత్రివర్గ విస్తరణ ఎప్పుడనేది.. అసలు అంతుచిక్కని ప్రశ్నగా మారిపోయింది. ఇంతకీ ఈ జాప్యం దేనికి? అధిష్ఠానం మనసులో ఏముంది? ఉత్కంఠకు ఎప్పుడు తెరపడుతుంది? ఇదిగో.. అదిగో.. అన్నారు. కొందరైతే డేట్ కూడా ఫిక్స్ చేశారు. తీరా చూస్తే.. ఇదిగో లేదు, అదిగో లేదు. వాయిదాల పర్వం కొనసాగుతూనే ఉంది. తెలంగాణలో మంత్రివర్గ విస్తరణ ఎప్పుడనేది.. అసలు అంతుచిక్కని ప్రశ్నగా మారిపోయింది. ఇంతకీ ఈ జాప్యం దేనికి? అధిష్ఠానం మనసులో ఏముంది? ఉత్కంఠకు ఎప్పుడు తెరపడుతుంది? కాంగ్రెస్ వర్గాల్లోనే కాదు.. తెలంగాణ రాజకీయవర్గాల్ని తొలిచేస్తున్న ప్రశ్నలివి.



ప్రజల నెత్తిన 'బండ'

-వంటగ్యాస్ సిలిండర్‌పై పెంపు

-హైదరాబాద్‌లో రూ.952కి చేరిన ఎల్పీజీ ధర

-ఏడాదిలో రూ.320కు పైగా పెరిగిన వంటగ్యాస్

-వాణిజ్య సిలిండర్‌పై ఇటీవల రూ.43 వడ్డింపు

-రూ.1,793కు చేరిన కమర్షియల్ ఎల్పీజీ ధర

-మోదీ ఏడేండ్ల పాలనలో గ్యాస్‌పై రూ.538 వడ్డింపు

-పాట్నాలో రికార్డు స్థాయిలో రూ. 974.50కు చేరిన వంట గ్యాస్ సిలిండర్ ధర

బాలికపై 22 మంది గ్యాంగ్ రేప్

న్యూఢిల్లీ: ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని వారణాసిలో 22 మంది నిందితులు ఓ 19 ఏళ్ల యువతిని కిడ్నాప్ చేసి సామూహిక అత్యాచారం చేశారు. వారిలో ఆరుగురిని అరెస్టు చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. నిందితులు వారం రోజులపాటు ఆ యువతిపై అతాచారం చేసినట్లు సమాచారం. పరారీలో ఉన్న మిగతా నిందితులను పట్టుకోడానికి పోలీసులు గాలిస్తున్నారు. ఉత్తర వారణాసిలోని లాల్‌పుర్‌కు చెందిన ఆ టీనేజర్ యువతి తన ఫ్రెండ్‌ను చూసేందుకు మార్చి 29న ఇంటి నుంచి బయల్దేరింది. ఇదివరలో ఆమె ఒంటరిగానే సురక్షితంగా వెళ్లివచ్చేది. కానీ ఆ రోజున మాత్రం ఆమె ఇంటికి రాకపోవడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళనకు గురయ్యారు. ఏప్రిల్ 4న వారు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అదే రోజున కిడ్నాపర్లు ఆమెకు మత్తుమందు ఇచ్చి పండేపూర్ కూడలిలో వదిలిపెట్టారు. ఆమె సమీపంలోనే ఉన్న ఫ్రెండ్ ఇంటికి ఎలాగోలా చేరుకుంది. తర్వాత వారు ఆమెను ఇంటికి చేర్చారు. తనపై జరిగిన దారుణాన్ని ఆ యువతి తండ్రికి తెలుపగా కుటుంబ సభ్యులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కిడ్నాపర్లు ఆమెను అనేక చోట్లకు తీసుకెళ్లి లైంగికంగా దాడికి పాల్పడ్డారని ఆ యువతి తెలిపినట్లు తెలుస్తోంది.ఆమెపై హుక్కా బార్‌లో, హొటల్‌లో, లాడ్జ్‌లో , గెస్ట్‌హౌస్‌లోఇలా పలు ప్రాంతాల్లో 22 మంది బలాత్కరించారని ఆమె ఫిర్యాదులో పేర్కొంది. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదుచేసుకుని అదే రోజు రాత్రి హుకుల్ గంజ్, లల్లాపుర ప్రాంతాలకు చెందిన అనేక మందిని అరెస్టు చేశారు. నిందితుల్లో కొందరు మైనర్లు ఉన్నారని సమాచారం. అయితే పోలీసులు పూర్తి వివరాలు తెలుపడంలేదు. లైంగిక దాడి జరిగిందని మొదట్లో బాధితురాలుగానీ, ఆమె కుటుంబసభ్యులుగాని తెలుపలేదని, కానీ చివరికి లైంగిక దాడి జరిగిందని ఫిర్యాదు చేశారని స్థానిక సీనియర్ పోలీస్ అధికారి చంద్రకాంత్ మీనా తెలిపారు.

ఆర్‌టిసిలో సమ్మె సైరన్

-మే7 నుంచి సమ్మె చేయాలని జెఎసి నిర్ణయం ఎండి

-సజ్జనార్, లేబర్ కమిషనర్‌కు నోటీసులు అందజేత

-జనవరి 22నే సమ్మె హెచ్చరికలు చేసిన జెఎసి అయినా యాజమాన్యం బేఖాతరు

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో ఆర్‌టిసి కార్మికుల సమ్మె సైరన్ మోగింది. మే 7 నుంచి సమ్మె చేయాలని ఆర్‌టిసి జెఎసి నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు ఆర్‌టిసి ఎండి సజ్జనార్‌కు, లేబర్ కమిషనర్‌కు ఆర్‌టిసి జెఎసి సమ్మె నోటీసులు ఇచ్చింది. తమ సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే మే 7వ తేదీ మొదటి డ్యూటీ నుండి విధులు బహిష్కరిస్తున్నట్లు అందులో పేర్కొన్నారు. తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని, లేదంటే సమ్మెకు దిగుతామని ఆర్‌టిసి జెఎసి జనవరి 27న

మిగతా 2లో

ట్రంప్ 10 శాతం కొత్త టారిఫ్ వసూలు ప్రారంభం

- ప్రపంచ వర్తక నిబంధనల ఛేదన

వాషింగ్టన్ : అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఏకపక్షంగా అనేక దేశాల నుంచి దిగుమతులపై విధించిన పది శాతం టారిఫ్ వసూలును యుఎస్ కస్టమ్స్ ఏజెంట్లు శనివారం ప్రారంభించారు. 57 పెద్ద వాణిజ్య భాగస్వాముల నుంచి సరకులపై అధిక సుంకాల విధింపు వచ్చే వారం మొదలు కానున్నది. యుఎస్ దిగుమతిదారులు చెల్లించిన తొలి పది శాతం 'బేస్‌లైన్' టారిఫ్ శనివారం అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత అంటే 12.01 (ఇటి స్థానిక కాలమానం) గంటలకు యుఎస్ రేవులు, విమానాశ్రయాలు, కస్టమ్స్ గిడ్డంగులలో అమలులోకి వచ్చింది. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం అనంతరం పరస్పరం అంగీకరించిన టారిఫ్ రేట్ల వ్యవస్థను ట్రంప్ పూర్తిగా తిరస్కరించినట్లు అయింది. 'మా జీవిత కాలంలో ఇదే ఏకైక అతిపెద్ద వర్తక కార్యాచరణ' అని హొగన్ లోవెల్స్‌లో వర్తక న్యాయవాది, ట్రంప్ మొదటి విడతలో వైట్ హౌస్ మాజీ వాణిజ్య సలహాదారు కెల్లీ ఆన్ షా తెలిపారు. దేశాలు తక్కువ రేట్ల గురించి సంప్రదింపులన కోరుతున్నందున టారిఫ్‌లు క్రమంగా ఒక రూపు

మిగతా 2లో

దిల్‌సుఖ్‌నగర్ బాంబు పేలుళ్ల కేసులో నేడు తీర్పు

హైదరాబాద్ : దిల్‌సుఖ్‌నగర్ బాంబు పేలుళ్ల కేసులో మంగళవారం హైకోర్టు తీర్పు ఇవ్వనుంది. 2013లో దిల్‌సుఖ్‌నగర్‌లో పేలు ళ్లు చోటు చేసుకున్న విషయం విదితమే. 2013లో జరిగిన పేలుళ్లలో 18 మంది మృతి చెందారు, 130 మందికి గాయాలయ్యాయి. ఈ విషాద ఘటన నగర ప్రజలను భయభ్రాం తులకు గురిచేసింది. 2016లో ఎన్‌ఐఎ ఫాస్ట్‌ట్రాక్ కోర్టు యాసిన్ భత్కల్ సహా ఐదుగురికి ఉరిశిక్ష విధించింది. అయితే కింది కోర్టు తీర్పుపై నిందితులు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ప్రధాన నిందితుడు రియాజ్ భత్కల్ ఇప్పటికి పరారీలో ఉన్నాడు. 21న ఫిబ్రవరి 2013లో దిల్‌సుఖ్‌నగర్ పేలుళ్లు సంభవించాయి. ఎన్‌ఐఎ రంగంలోకి దిగి విచారణ జరిపింది. విచారణలో 157 మంది సాక్ష్యాలను రికార్డు చేసింది. ఈ ఘటనలో ఇండి యన్ ముజాహిద్ ఉగ్రసంస్థ సహ వ్యవస్థాపకుడు యాసిన్ భత్కల్ ప్రధాన నిందితుడిగా తేలింది. నిందుల్లో అసదుల్లా అక్తర్, వకాస్, తెహసీన్

మిగతా 2లో

ఆ నలుగురి సంపద రూ.85వేల కోట్లు ఆవిరి

2లో

దేశ వ్యాప్త కులగణన అత్యవసరం

-బడుగులకు కోటా పెరగాల్సిందే

-బీహార్ వైఫల్యం నుంచి గుణపాఠాలు

-కార్పొరేట్ల కేంద్రీకృత పాలనతో అన్యాయం

-పాట్నా సదస్సులో కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్

పాట్నా : అణగారిన వర్గాల సాధికారత, అభ్యున్నతే తమ పార్టీ ముందున్న తక్షణ కర్తవ్యం అని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తెలిపారు. సోమవారం బీహార్ రాజధాని పాట్నాలో జరిగిన ఓ సదస్సులో ఆయన ప్రసంగించారు. బీహార్‌లో తప్పిదాలతో తమ పార్టీ చాలా వరకూ గుణపాఠాలు నేర్చుకుందన్నారు. సామాజిక

మిగతా 2లో

కేబినెట్ విస్తరణకు అడ్డంకులేంటి?

రేపోమాపో తెలంగాణ కేబినెట్ విస్తరణ విస్తరణ జరగబోతోందన్న ప్రచారం ఊపందుకున్న వేళ... అదంతా ఉత్తిదేనన్న కొత్త ప్రచారం తెరమీదకొచ్చింది. గత 16నెలలుగా మంత్రివర్గ విస్తరణపై కొనసాగుతున్న ఉత్కంఠకు.. హైకమాండ్ తెరదించబోతోం దనుకుంటే... ఆశావహులకు మరోసారి నిరాశే ఎదురైంది. పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేకపోవడంతో.. విస్తరణ ప్రక్రియను కొన్నాళ్లు వాయిదా వేయడమే బెటర్ అనుకుంటున్నారట ఏఐసీసీ పెద్దలు. నిజానికి పదిరోజుల ముందే.. మంత్రివర్గ విస్తరణపై నిర్ణయం ఫైనల్ అయిపోయిందనే ముచ్చట రాజకీయవర్గాల్లో బలంగా వినిపించింది. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ముఖ్యులతో సమావేశమైన రాహుల్‌గాంధీ అందరి అభిప్రాయాలు తీసుకున్నారనీ, ఎప్రిల్ 3న మంత్రి వర్గ విస్తరణ ఉంటుందనీ.. హస్తం నేతలే లీకులిచ్చారు. కానీ, ఆ తేదీ దాటిపోయినా... కేబినెట్ విస్తరణపై హైకమాండ్ నుంచి ఎలాంటి నిర్ణయమూ రాలేదు. చావుకబురు చల్లగా చెప్పినట్టు... మళ్లీ వాయిదా అంటూ.. ఆశావహులకు షాకిచ్చారు ఏఐసీసీ నాయకులు.అయితే మంత్రివర్గ విస్తరణలో కాంగ్రెస్ హైకమాండ్‌కు ఎదురవుతున్న అడ్డంకులేంటి? ఈ మల్లగుల్లాలు పడటానికి కారణమేంటి? అన్నదే ఇప్పుడు రాజకీయవర్గాల్లో చర్చనీయాంశమవుతోంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణ మంత్రిమండలిలో మరో ఆరుగురికి అవకాశం ఉంది. కానీ, ఆశావహుల సంఖ్య మాత్రం అరవై ఆరుకు మించి ఉండొచ్చు. పార్టీ పెద్దలు ఎంత ప్రయత్నించినా... జిల్లా ,సామాజిక సమీకరణలు ఎంత బేరీజు వేసుకున్నా... అంతమందిని ఈ ఆరుపదవుల్లో సర్దేయడం అంత వీజీ కాదు. అందుకే, విస్తరణ విషయంలో కాంగ్రెస్ పెద్దలు ఆచితూచి వ్యవహరిస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా కేబినెట్‌లో స్థానం కోసం కోసం రెడ్డి సామాజిక వర్గం నుంచి ఎక్కువగా పోటీ ఉంది. పరిస్థితి చూస్తుంటే.. ఆరు పదవుల్లో ఒకటి మాత్రమే రెడ్డి నేతకు ఇచ్చే అవకాశం ఉందట. దీంతో, ఎటూ తేల్చుకోలేని పరిస్థితుల్లో కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ ఉందట. నల్గొండ జిల్లా నుంచి కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డి, నిజామాబాద్ నుంచి సుదర్శన్‌రెడ్డి, హైదరాబాద్-రంగారెడ్డి జిల్లాల నుంచి మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డిలు.. బలంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. దీంతో వీరిలో ఎవరికి ఇచ్చినా మిగితావారి అసంతృప్తిని కంట్రోల్ చేయడం కష్టసాధ్యమైన విషయం. అందుకే విస్తరణవైపు జాగ్రత్తగా అడుగులు వేస్తోంది కాంగ్రెస్ హైకమాండ్.

కేబినెట్‌లో సామాజిక సమతుల్యత అనే అంశం.. ఇప్పుడు కీలకంగా మారింది. బీసీ,ఎస్సీ, ఎస్టీ సాజిక వర్గాలకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలు... ఎవరికివారుగా హైకమాండ్‌కు లేఖలు రాస్తుండటం... మంత్రివర్గ విస్తరణను మరింత సంక్లిష్టంగా మారుస్తోంది. వాకిటి శ్రీహరి, ఆది శ్రీనివాస్‌లపేర్లు బీసీ సామాజిక వర్గంనుంచి పరిశీలనలో ఉన్నట్టు ప్రచారం జరుగుతుండగా.. మాదిగ, లంబాడా ఎమ్మెల్యేలు తమకు కూడా అవకాశం ఇవ్వాలంటూ.. మూకుమ్మడిగా కాంగ్రెస్ హైకమాండ్‌కు లేఖలు రాశారు.

ప్రాంతాలవారీగా విడిపోయిన నేతలు... తమకు అవకాశం ఇవ్వాలంటూ ఢిల్లీవెళ్లి మరీ విజ్ఞాపనలు అందజేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకూ హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి నేతలకు కేబినెట్‌లో చోటు ఇవ్వలేదనీ.. ఈదఫా అవకాశం కల్పించాలనీ... ఖర్గేను కలిసి మరీ విజ్ఞప్తి చేశారు ఆ ప్రాంత ఎమ్మెల్యేలు. ఓవైపు లేఖలు.. మరోవైపు విజ్ఞప్తులు... ఇంకోవైపు సామాజిక లెక్కలు.. అంతకంతకూ పెరిగిపోతున్న ఆశావహులు... వెరసి కాంగ్రెస్ హైకమాండ్‌కు ఏం చేయాలో పాలుపోవడం లేదన్న ముచ్చట వినిపిస్తోంది. అందుకే, కేబినెట్ విస్తరణను మరోసారి వాయిదా వేసినట్టు ప్రచారం జరుగుతోంది.మంత్రివర్గ విస్తరణపై జరుగుతున్న హడావుడి అంతా ఒకెత్తయితే.. సీనియర్ నేత జానారెడ్డి హైకమాండ్‌కు రాసిన లేఖ మరో ఎత్తు అన్నట్టుగా మారింది. హైదరాబాద్ రంగారెడ్డి జిల్లాకు ఛాన్సివ్వాలని ఖర్గేకు, కేసీ వేణుగోపాల్‌కు రాసిన లేఖలో విజ్ఞప్తి చేసిన ఈ సీనియర్ నేత.. నల్గొండ జిల్లాకు మూడో మంత్రి పదవి విషయంలో ఏవిధంగానూ స్పందించకపోవడం ఆసక్తిరేపుతోంది. దీంతో, ఆ జిల్లానుంచి భారీ స్థాయిలో ఉన్న ఆశావహుల్లో ఆందోళన మొదలైందట. ఇప్పటికే ఆ జిల్లా నుంచి రాజగోపాల్‌రెడ్డి, అద్దంకి దయాకర్, పద్మావతి, శంకర్ నాయక్, బాలూనాయక్.. ఈ రేసులో ఉన్నారు. విస్తరణలో ఒక రెడ్డినేతకు అవకాశం ఇస్తామంటూ ఇటీవల రాష్ట్రనేతలకు చెప్పిన హైకమాండ్ పెద్దలు.. ఎవరికివ్వాలో తేల్చిచెప్పాలని అడిగారట. రాజగోపాల్‌రెడ్డికి ఎన్నికల సమయంలో హామీ ఇచ్చిన విషయాన్ని గుర్తు చేయగా... కొందరు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో మళ్లీ మాట్లాడుదామంటూ.. మీటింగ్‌ను ముగించారంట పెద్దలు.

ఇన్ని లెక్కల మధ్య ఇన్ని ఈక్వెషన్స్ మధ్య% మంత్రిపదవి విషయంలో ఆశావహుల సంఖ్య కూడా పెరిగిపోతోంది. ఉమ్మడి వరంగల్ నుంచి దొంతి మాధవ రెడ్డి , ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా నుంచి పరిగి ఎమ్మెల్యే రామ్మోహన్ రెడ్డి తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. సుదర్శన్ రెడ్డి కోసం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పట్టుబడుతుండగా , దొంతి మాధవరెడ్డి కోసం ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారట. ఇలా ఎవరికివారు చేస్తున్న ప్రయత్నాలతో... హైకమాండ్ కన్ఫ్యూజన్‌లో పడిపోయినట్టు తెలుస్తోంది. వేసుకున్న లెక్కలేవీ వర్కవుట్ కాకపోవడంతో.. ఎప్పటికప్పుడు నేడే విడదుల అనడం తప్ప... కేబినెట్ విస్తరణ మాత్రం కార్యరూపం దాల్చేలా కనిపించడం లేదు. మరి ఈ ఎపిసోడ్‌ను ఏఐసీసీ పెద్దలు ఎన్నాళ్లు సాగదీస్తారన్నదే ఇప్పుడుపొలిటికల్ సస్పెన్స్‌గా మారింది.ఒకటే టెన్షన్.. సినిమాను తలపించే ఉత్కంఠ.. అనేక మలుపులు.. ఎన్నో డిమాండ్‌లు.. రోజుకో కొత్త పేరు.. సామాజిక కోణాలు ఇలా ఒక్కోసారి ఒక్కో అంశంతో వాయిదా పడుతూ వస్తోంది తెలంగాణ క్యాబినెట్ విస్తరణ... కానీ ఆ మూహూర్తం కూడా మించిపోవడంతో వారంతా డీలాపడిపోయారట.కర్ణుడి చావుకి సవాలక్ష కారణాలన్నట్లు తెలంగాణ మంత్రివర్గ విస్తరణకు కూడా అన్ని అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నాయ్. ఏడాదిన్నర కాలంగా వాయిదాలతో సరిపెట్టుకుంటూ వస్తున్న విస్తరణ ఈసారి ఖచ్చితంగా చేసి తీరాలని సీఎం రేవంత్‌తో పాటు ఏఐసీసీ నేతలు కూడా డిసైడ్ అయ్యారు. ఆశావహుల జాబితాను వడబోసి నలుగురి పేర్లను ఫిక్స్ చేశారు. ఇక ప్రమాణస్వీకారమే ఆలస్యం అన్నారు..

కానీ క్లైమాక్స్‌లో విస్తరణకు మళ్లీ బ్రేక్ పడింది.అయితే ఈసారి విస్తరణకు బ్రేకులు పడటానికి కారణాలపై గాంధీభవన్‌లో రకరకాల చర్చ జరుగుతోంది. క్యాబినెట్ బెర్త్ ఖాయమైందని పలువురు పేర్లు తెరపైకి రావడంతో.. పదవులు ఆశించిన నేతలు ఒక్కసారిగా అలర్ట్ అయ్యారు. మంత్రివర్గంలో సామాజిక సమతుల్యం పాటించాలంటూ.. ముఖ్యంగా తెలంగాణలో అతిపెద్ద సామాజిక వర్గమైన మాదిగ వర్గానికి చోటు కల్పించాలంటూ ఆ వర్గం ఎమ్మెల్యేలు పార్టీ అధిష్టానానికి లేఖ రాశారు. ఇటు లంబాడ సామాజిక వర్గం ఎమ్మెల్యేలు సైతం.. తమకు క్యాబినెట్‌లో ఛాన్స్ కల్పించాలనే డిమాండ్‌ను హైకమాండ్ ముందు పెట్టారు.ఇక గ్రేటర్ పరిధిలో ఒక్కరికైనా మంత్రివర్గంలో చాన్స్ కల్పించాలంటూ రంగారెడ్డి జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు పోరు చేస్తున్నారు. మంత్రివర్గంలో రంగారెడ్డి జిల్లాకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలంటూ సీనియర్ నేత జానారెడ్డి సైతం కేంద్రానికి లేఖ పంపించారు.. మరో సీనియర్ నేత దొంతి మాధవ రెడ్డి సైతం మంత్రివర్గంలో ఛాన్స్ ఇవ్వాలని పట్టుబడుతున్నారు. ఇలా ఎన్నో చిక్కుముడులు విస్తరణకు అడ్డుపడ్డాయని గాంధీభవన్‌లో వినిపిస్తున్న టాక్.ప్రస్తుతం తెలంగాణలో మంత్రివర్గంలో ఆరుబెర్తులు ఖాళీగా ఉన్నాయి.. వీటిలో నాలుగు బెర్తులను ఫిలప్ చేయాలని హైకమాండ్ డిసైడ్ అయ్యిందట. ఆ నాలుగు బెర్తుల కోసం ప్రచారం జరుగుతున్న పేర్ల విషయంలో కొన్ని అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయట. ముఖ్యంగా కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి, గడ్డం వివేక్ విషయంలో కొన్ని భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయట.

గడ్డం వివేక్ మాల సామాజిక వర్గం కావడం.. అందులోనూ వారి కుటుంబంలో వాళ్ల సోదరుడు ఎమ్మెల్యేగా, కొడుకు ఎంపీగా ఉండడంతో.. ఒకే కుటుంబానికి అన్ని పదవులు ఇవ్వడం ఏంటనే ప్రశ్నలు సంధిస్తున్నారట కాంగ్రెస్ నేతలు. మాల సామాజిక వర్గం కాకుండా మాదిగ సామాజిక వర్గానికి పదవులు ఇవ్వాలంటూ మరో డిమాండ్ కూడా గాంధీభవన్‌లో రీసౌండ్ చేస్తోంది.

క కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి విషయంలో కూడా సామాజిక సమీకరణ అంశాలను తెరపైకి తెస్తున్నారు. ఇప్పటికే వాళ్ల సోదరుడు కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మంత్రిగా ఉండడంతో.. మళ్లీ ఇప్పుడు రాజగోపాల్ రెడ్డికి ఎలా ఇస్తారంటూ ప్రశ్న ఉత్పన్నమవుతుంది. అంతేకాదు రాజగోపాల్ రెడ్డికి మంత్రివర్గంలో ఛాన్స్ ఇస్తే ఒకే జిల్లా నుంచి ముగ్గురు రెడ్లు మంత్రి పదవుల్లో ఉంటారు. ఈ పరిణామం కూడా పార్టీకి ఇబ్బందులు తెచ్చే అవకాశముందని టాక్ కూడా బలంగా వినిపిస్తోంది.

మొత్తం మీద రాష్ట్ర మంత్రివర్గ విస్తరణ ఒక అడుగు ముందుకు.. రెండు అడుగులు వెనక్కి అన్న చందంగా మారింది. వరుసగా ఎదురవుతున్న పరిణామాల నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ అధిష్టానం సైతం ఆచితుచి వ్యవహరించే ధోరణిని అవలంభిస్తోంది. మంత్రివర్గ విస్తరణను.. గుజరాత్‌లో జరిగే ఏఐసీసీ సమావేశాల తర్వాత ఏప్రిల్ రెండో వారంలో చూడాలని భావిస్తుందట. చూడాలి ఏప్రిల్ రెండో వారంలోనైనా ఉంటుందో లేదో..

కూడా టెన్షన్ పడుతున్నారట. అసలు క్యాబినెట్ లో చోటు దక్కుతుందా లేదా అని ఆశావహులు అయోమయంలో ఉంటే, శాఖలు మారిపోయాయంటూ మంత్రులు ఫీల్ అవుతున్నారట. శాఖల మార్పు నిర్ణయం వల్లే క్యాబినెట్ విస్తరణ ఆలస్యం అవుతోందనే గాసిప్స్ గాంధీభవన్ లో రీసౌండ్ చేస్తున్నాయి. దీంతో తమ శాఖ ఉంటుందా ఉండదా అనే భయం మంత్రుల్లో కనిపిస్తోందనే ప్రచారం జోరందుకుంది.తెలంగాణ మంత్రివర్గ విస్తరణ థ్రిల్లర్ సినిమాను మించిన సస్పెన్స్ ను క్రియేట్ చేసింది. ఇదిగో లిస్ట్, అదిగో ముహూర్తం అంటూ ఊరిస్తున్నారు తప్ప.. ఇప్పటివరకు పదవులు పంచింది లేదు. ఏప్రిల్ 3న విస్తరణ పూర్తి చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గట్టి పట్టుదలతో ఉన్నా వర్కౌట్ కాలేదు. ఈసారి క్యాబినెట్ విస్తరణకు తుది కసరత్తు జరుగుతోందని, మంత్రివర్గంలో భారీ మార్పులు తప్పవనే ప్రచారం జోరందుకుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న అమాత్యుల్లో ఎవరి శాఖలు మారబోతున్నాయి? అన్నది ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.

పలువురు మంత్రులు వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై తీవ్ర విమర్శలు వస్తున్నాయని తెలుస్తోంది. సచివాలయంలోనే ఓ శాఖా మంత్రి ఛాంబర్ ఎదుట కాంట్రాక్టర్లు ఆందోళనలు కూడా చేశారట. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఢిల్లీ పెద్దలు గుర్రుగా ఉన్నారని గాంధీభవన్ లో చర్చించుకుంటున్నారు. మొన్న ఢిల్లీకి వెళ్లిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కొందరు మంత్రుల శాఖలను మార్చాలనే అభిప్రాయాన్ని హైకమాండ్ ముందు ఉంచారని తెలుస్తోంది. దీంతో మంత్రివర్గంలో తీసివేతలు తప్పవని తెలుస్తోంది.

ఇదిలా ఉంటే కొందరు మంత్రులు తమ శాఖలు మార్చాలనే డిమాండ్ కూడా వినిపిస్తున్నారట. కీలకమైన విద్యాశాఖను తనకు కేటాయించాలని ఓ సీనియర్ మంత్రి అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. హోంశాఖను ఇవ్వాలని మరో మంత్రి కూడా రిక్వెస్ట్ చేస్తున్నట్లు కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఇన్నర్ టాక్. దీనికి తోడు ఒకరిద్దరు మంత్రులను క్యాబినెట్ నుంచి తొలగిస్తారనే బలమైన టాక్ నడుస్తోంది. ఇన్ని పరిణామాల మధ్య మంత్రివర్గ విస్తరణలో భారీ మార్పులు తప్పవనే చర్చ ఊపందుకుంది.

తెలంగాణ క్యాబినెట్ విస్తరణ ఏప్రిల్ రెండో వారంలో ఉండొచ్చని ప్రచారం జరుగుతోంది. మొత్తంగా మంత్రివర్గ విస్తరణ అంశం ఆశావహుల్లో జోష్ పెంచుతుండగా తమ శాఖలకు కత్తెర పడుతుందేమో అన్న భయం మంత్రులను వెంటాడుతోంది. ఇలా అందరిలో క్యాబినెట్ విస్తరణ అంశం టెన్షన్ పుట్టిస్తోంది.

ట్రంప్ 10 శాతం కొత్త టారిఫ్ వసూలు ప్రారంభం

సంతరించుకుంటాయని తాను ఊహిస్తున్నట్లు షా గురువారం ఒక బ్రూకింగ్స్ సంస్థ కార్యక్రమంలో చెప్పారు. 'భూమిపై ప్రతి దేశంతో మేము వాణిజ్యం సాగించే తీరులో ఇది ప్రధాన మార్పు' అని ఆమె అన్నారు. కాగా, ట్రంప్ బుధవారం చేసిన టారిఫ్‌ల ప్రకటన ప్రపంచ స్టాక్ మార్కెట్లను కుదిపివేసింది. శుక్రవారం ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి ఎస్ అండ్ పి సూచి సంస్థలకు 5 ట్రిలియన్ డాలర్ల మేరకు విలువను తుడిచిపెట్టింది. అది రెండు రోజుల్లో రికార్డు స్థాయిలో పతనం. మాంద్యం భయాలు రేగుతుండగా, చమురు, సరకుల ధరల పతనమయ్యాయి, మదుపరులు సురక్షితమైన ప్రభుత్వ బాండ్ల వైపు మరలారు. నిరుడు యుఎస్‌తో సరకుల వాణిజ్య లోటులు ఉన్నప్పటికీ ఆస్ట్రేలియా, బ్రిటన్, బ్రెజిల్, కొలంబియా, అర్జెంటీనా, సౌదీ అరేబియా ముందుగా పది శాతం టారిఫ్ దెబ్బ తిన్న దేశాలు. అనేక దేశాల విధానాలు న్యాయమైనవి అయినట్లయితే యుఎస్‌తో భారీ లోటు ఎదుర్కొని ఉండేవని వైట్ హౌస్ అధికారులు చెప్పారు. శనివారం అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత 12.01 గంటలకు (ఇటి) యుఎస్‌కులోడ్ చేసిన లేదా రవాణాలో ఉన్న సరకుల కోసం 51 రోజుల గ్రేస్ వ్యవధిని యుఎస్ కస్టమ్స్, సరిహద్దు రక్షణ విభాగం బులెటిన్ సూచించింది. ఆ సరకులు పది శాతం సుంకాన్ని తప్పించుకోవడానికి మే 27 నాటికి యుఎస్ చేరుకోవలసి ఉంటుంది. 11 శాతం నుంచి 50 శాతానికి ట్రంప్ అధిక 'ప్రతీకార' టారిఫ్ రేట్లు బుధవారం అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత 12.01 గంటలకు (ఇటి) అమలులోకి రావలసి ఉంది. యూరోపియన్ యూనియన్ దిగుమతులు 20 శాతం టారిఫ్‌ను, చైనీస్ సరకులు 34 శాతం టారిఫ్‌ను ఎదుర్కొంటాయి. చైనాపై ట్రంప్ విధించిన మొత్తం కొత్త సుంకాలు 54 శాతానికి చేరుకుంటాయి. ట్రంప్ టారిఫ్‌లను తిరస్కరిస్తూ మార్కెట్ స్పందించిందని చైనా శనివారం వెల్లడించింది.

దేశ వ్యాప్త కులగణన అత్యవసరం

, వర్గ ఆర్థిక విషయాల పరంగా బీహార్‌కు ప్రత్యేకత ఉంది. అణగారిన వర్గాలకు అక్కడ సర్వతోముఖాభివృద్ధి ద్వారా న్యాయం చేయడంలో విఫలం అయ్యామని , లోపం ఎక్కడ జరిగిందనేది బేరీజు వేసుకుంటామని లోక్‌సభలో విపక్ష నేత అయిన రాహుల్ తెలిపారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు నెలల ముందు ఇక్కడి పరిస్థితి నేపథ్యంలో రాహుల్ స్పందించారు. బీహార్‌లో ఆర్జేడీ, వామపక్షాల కూటమిగా కాంగ్రెస్ ఈ ఎన్నికలలో బలీయ అధికార పక్షం ఎన్‌డిఎతో తలపడనుంది.సంవిధాన్ సురక్షా సమ్మేళన్ పేరిట రాజ్యాంగ పరిరక్షణ ఇతివృత్తంతో ఇక్కడ సదస్సు జరిగింది. దేశంలో ప్రధాని మోడీ నాయకత్వపు కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ల పాలనకు శ్రీకారం చుట్టిందని రాహుల్ విమర్శించారు. మొత్తం జనాభాలో కేవలం అయిదు శాతం ప్రాతినిధ్యం వహించే పట్టుమని 10 నుంచి 15 మంది మొత్తం కార్పొరేట్ వ్యవస్థను శాసిస్తున్నారని రాహుల్ స్పందించారు. బీహార్‌లో తాము సరైన విధంగా వ్యవహరించలేదని అంగీకరించే వ్యక్తులలో తాను మొదటివాడిని అని , ఇక్కడ తమ వ్యవహార శైలి ఉండాల్సిన రీతిలో లేదన్నారు. అయితే పొరపాట్లను చక్కదిద్దుకుని ముందుకు వెళ్లాల్సి ఉంటుందన్నారు. తమ పార్టీ, మిత్రపక్షాలతో కలిసి ఇక్కడి ఎస్‌సిలు, ఎస్‌టిలు , ఒబిసిల, పూర్తిగా వెనుకబడ్డ వర్గాల , మైనార్టీల మేలుకు పాటుపడాల్సి ఉంటుందన్నారు.చాలా కాలం వరకూ బీహార్‌లో ప్రాబల్యం చాటుకున్న కాంగ్రెస్ 1990 నాటి మండల్ ఉద్యమంతో పూర్తిగా వెనుకబడింది. ఇతర పార్టీలతో పొత్తులతోనే ఎన్నికలకు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పునరుజ్జీవనానికి ఇటీవలి కాలంలో తాము చర్యలు చేపట్టామని వివరించారు. అయితే ఇవి గణనీయం అయినవి కాకపోవచ్చు, కానీ కీలకమైనవే. జిల్లా స్థాయి కాంగ్రెస్ కమిటీల పునర్వ్యస్థీకరణ జరిగింది. ఈ విషయంలో నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించాం. అంతకు ముందు పలు డిసిసిలలో అగ్రవర్ణాల ఆధిపత్యం ఉండేది. అయితే ఇప్పుడు భిన్నంగా ఉంది. మూడింట రెండొంతుల డిసిసిలకు బడుగు బలహీన వర్గాల వారి నాయకత్వం వచ్చింది. సంస్థ లో సరైన మార్పులు చేర్పుల విషయంలో తమ పార్టీ అధ్యక్షులు ఖర్గే నుంచి, తన నుంచి వెలువడ్డ నిర్ధిష్ట సూచనల మేరకు ఈ పరివర్తన జరిగిందన్నారు. బీహార్‌కు ఘన చరిత్ర ఉంది. స్వాతంత్రోద్యమ కాలం నుంచి కూడా ఇది మౌలిక రాజకీయ మార్పుల నేలగా నిలిచింది. ఈ కోణంలోనే బీహార్ పట్ల తమ పార్టీ ప్రాధాన్యత సాగుతుందన్నారు. మోడీ సర్కారు వైఖరి పూర్తిగా బిలియనీర్ల ప్రయోజనాల యావలోనే సాగుతుందని విమర్శించారు. దేశవ్యాప్త మార్పునకు అవసరం అయిన పరిణామం బీహార్ నుంచే నెలకొంటుందని రాహుల్ స్పష్టం చేశారు. కొద్ది నెలలుగా రాహుల్ బీహార్ కేంద్రీకృతంగా పలు మార్లు పర్యటనలు జరిపారు, బెగుసరాయ్‌కు వెళ్లారు. వలసలు ఆపండి, ఉపాధి కల్పించండనే నినాదంతో ఆయన పర్యటన సాగింది. బీహార్‌లోని యువత ఇక్కడి నిరుద్యోగం , కరువు ఇతర సమస్యలపై స్పందించి చేపట్టిన పాదయాత్రలో రాహుల్ కూడా పాల్గొన్నారు. బెగుసరాయ్ కాంగ్రెస్ విద్యార్థి విభాగం నేత కన్హయ్య కుమార్ నేత. ఇక్కడ బహిరంగ సభ జరగలేదు. అయితే వేలాది మంది యువజన కార్యకర్తలతో కలిసి రాహుల్ ఇక్కడ పాదయాత్రలో పాల్గొన్నారు. పలువురు టీ షర్టులు ధరించి యాత్రలో చేరారు, ఆ తరువాత పాట్నాలో జరిగిన సభలో రాహుల్ 40 నిమిషాల పాటు మాట్లాడారు. రాజ్యాంగ పరిరక్షణ తక్షణ అవసరం అని పిలుపు నిచ్చారు. రాజ్యాంగం కేవలం బుక్ కాదని, తరతరాలుగా అంతర్లీనంగా సాగే ప్రధాన ఇతివృత్తం అని తేల్చిచెప్పారు. సత్యానికి కట్టుబడని సావర్కర్ వంటి వారి నుంచి స్ఫూర్తి పొందిన పార్టీ బిజెపి అని, దీనికి మూలం ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ అని విమర్శించారు. సత్యం విశ్వసించే నెహ్రూ గాంధీ వంటి వారి సిద్ధాంతాలకు భిన్నంగా వర్తమాన చరిత్రను బిజెపి నెలకొల్పుతోందని విమర్శించారు. లోక్‌సభలో అనుకున్న 400 సీట్లు తెచ్చుకుని ఉంటే మోడీ ఏకంగా రాజ్యాంగానికి ద్రోహం చేసేవారని, తిరగరాసేవారని , తక్కువ బలంతో ఇప్పుడు ఆయన ఆటలు సాగకుండా పొయ్యాయని తెలిపారు. దేశ వ్యాప్త కులగణన అత్యవసరం.శరీరంలో ఎక్కడ అవలక్షణం ఉందనేది తేల్చుకోవడానికి ఎక్స్ రే అవసరం. అదే విధంగా కులగణనతో సామాజిక అన్యాయం గురించి తేటతెల్లం అవుతుంది. అయితే ఎక్కడ తమ తప్పుడు పనులు వెలుగులోకి వస్తాయో అనే భయంతో మోడీ ప్రభుత్వం కులగణనకు వ్యతిరేకంగా ఉందని, అట్టడుగు వర్గాల బలోపేతాన్ని వివిధ సాకులతో అడ్డుకొంటోందని విమర్శించారు. 50 శాతం పరిమితి అనే అడ్డంకులను తొలిగించుకోవల్సి ఉంటుంది. అణగారిన వర్గాలకు రిజర్వేషన్ల కోటా పెరగాల్సి ఉంది. ఇదే విషయాన్ని తాను పార్లమెంట్‌లో ప్రధాని మోడీకి చెప్పానని, ధైర్యముంటే కోటా పరిధి పెంచాలని అప్పుడు తాము కూడా చేయాల్సింది చేస్తామని ప్రతిపాదించినట్లు వివరించారు. అయితే యధావిధిగా మోడీ నుంచి ఎటువంటి స్పందన లేదని తెలిపారు. తాను పాదయాత్రల దశల్లో పలువురు మెడికల్, ఇంజనీరింగ్ గ్రాడ్యుయెట్లతో మాట్లాడానని వారి సాధకబాధకాలు తెలుసుకున్నానని రాహుల్ వివరించారు. ప్రస్తుత వ్యవస్థ ప్రతిభకు, సమర్థతకు పట్టం కట్టడం లేదని అనేక మంది చెప్పారని , వ్యవస్థలో మార్పు అనివార్యం అన్నారు.

ప్రజల నెత్తిన 'బండ'

న్యూఢిల్లీ: గ్యాస్ ధరలు మళ్లీ భగ్గుమన్నాయి. 14.2 కిలోల సబ్సిడీ, సబ్సిడీయేతర వంటగ్యాస్ సిలిండర్ ధరను చమురు కంపెనీలు రూ.15 చొప్పున పెంచేశాయి. తాజా పెంపుతో హైదరాబాద్‌లో వంటగ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.952కు చేరుకున్నది. గతేడాది నవంబర్‌లో రూ.631.5గా ఉన్న సిలిండర్ ధర.. 11 నెలల వ్యవధిలోనే ఏకంగా రూ.320.50 పెరిగింది. పాట్నాలో వంట గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రికార్డు స్థాయిలో రూ. 974.50కు చేరింది. ఇక, 5 కిలోల సిలిండర్ ధరను రూ. 502గా నిర్ణయించారు. తాజా పెంపు బుధవారం నుంచే అమల్లోకి వచ్చినట్టు చమురు కంపెనీలు పేర్కొన్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముడిచమురు ధరలు, డాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ ఆధారంగా ఈ పెంపు నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నట్టు వెల్లడించాయి.ఇండ్లల్లో వినియోగించే సిలిండర్ ధరలు గత ఏడాది కాలంలో విపరీతంగా పెరిగాయి. గతేడాది డిసెంబర్ నుంచి ఈ అక్టోబర్ మధ్యలో ఒక్కో సిలిండర్ ధర రూ.320.50 వరకు పెరుగడం సామాన్యులకు గుదిబండలా మారింది. 2020 జూలై 1 నుంచి 2020 నవంబర్ చివరి వరకూ హైదరాబాద్‌లో 14.2 కిలోల ఎల్పీజీ ధర రూ.631.5గా ఉండేది. అయితే 2020 డిసెంబర్ 1న దీనిపై రూ.50ను కంపెనీలు వడ్డించాయి. దీంతో సిలిండర్ ధర రూ.681.50కు చేరింది. ఆ తర్వాత పలు దఫాల్లో ధరలను పెంచడంతో ప్రస్తుతం ఒక్కో ఎల్పీజీ సిలిండర్ ధర రూ.952కు చేరింది.గడిచిన మూడు నెలల్లో వంటగ్యాస్ సిలిండర్ ధరలను పెంచడం ఇది నాలుగోసారి. జూలైలో ఒక్కో సిలిండర్‌పై రూ. 25.50, ఆగస్టు 17న రూ. 25, సెప్టెంబర్ 1న రూ. 25ను పెంచారు. మరోవైపు, 19 కిలోల వాణిజ్య సిలిండర్‌పై అక్టోబర్ 1న రూ. 43ను పెంచారు. దీంతో ఢిల్లీలో వాణిజ్య అవసరాలకు వినియోగించే సిలిండర్ ధర రూ. 1,793కు చేరింది.వంటగ్యాస్ సిలెండర్లు,పెట్రోల్, డీజిల్ పై వడ్డింపు మొదలైంది. ప్రభుత్వం సోమవారం ఎల్ పిజి ధరను రూ. 50 పెంచింది. ఉజ్వల వినియోగదారులతో పాటు, సాధారణ ప్రజలకూ కూడా గ్యా స్ సిలెండర్ ధర పెరుగుతుంది. అలాగే, పెట్రోలు, డీజిల్ పై ఎక్సైజ్ డ్యూటీని కేం ద్ర ప్రభుత్వం 2 రూపాయలు పెంచింది. కొత్త ధరలు ఏప్రిల్ 8 నుంచే అమలు లో కి వస్తాయి. ఉజ్వల పథకం లబ్ది దారుల కు ప్రస్తుతం రూ. 500 గా ఉన్న గ్యాస్ సిలిండర్‌కు ఇక రూ. 550 చెల్లించాలి. అలాగే సాధారణ వినియోగ దారులకు ప్రస్తుతం 803 రూపాయలు ఉన్న గ్యాస్ సిలిండర్‌కు ఇక 853 రూపాయలు చె ల్లించాలి.

హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్‌లో ప్రస్తుతం గ్యాస్ సిలెండర్ కు రూ. 855 రూపాయలు చెల్లిస్తున్న వినియోగదారులుఇక రూ. 905 చెల్లించవలసి ఉం టుం ది.కేంద్ర పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హ ర్దీప్ పురి ఈ విషయాన్ని ప్రకటించారు. ఇక ముందు ప్రతి 2,3 వారాలకు ఒక సారి ప్రభుత్వం వంటగ్యాస్ సిలెండర్ ల ధరలను సమీక్షించి తగిన నిర్ణయం ప్రకటిస్తామని మంత్రి తెలిపారు. చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలు ఏటా 43 వేల కోట్ల రూపాయలు నష్ట పోతున్న కారణంగానే ఎల్ పిజీ ధరలు పెంచవలసి వచ్చినట్లు హర్దీప్ పురి వివరించారు.పెట్రోల్, డీజిల్ పై ఎక్సైజ్ డ్యూటీని కేంద్రప్రభుత్వం 2 రూపాయలు పెంచింది. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ లోని రెవెన్యూ విభాగం ఓ నోటిఫికేషన్ లో ఈ విషయాన్ని ప్రకటించింది. పెట్రోల్ పై ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని రూ. 13 కు పెంచారు.అలాగే డీజిల్ పై ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని రూ. 10 కి పెంచారు. అయితే ఈ పెంపు వల్ల రీటైల్ ధరల పై ఎలాంటి ప్రభావం పడదని రెవిన్యూ విభాగం నోటిఫికేషన్ లో పేర్కొంది.

ఆ నలుగురి సంపద రూ.85వేల కోట్లు

ఆవిరి

ముంబయి: ప్రపంచ ఆర్థిక మాంద్యం భయం కారణంగా భా రత దేశంలోని టాప్ 4 బిలియనీర్లు అయిన ముకేశ్ అంబానీ, గౌత మ్ అదానీ, సావిత్రి జిందార్, ఫ్యామిలీ, శివ్‌నాడార్‌ల సం పద ఒకే రోజులో 10.3 బిలియన్ డాలర్లు (రూ.88,460 కో ట్లు) క్షీణించింది. సెన్సెక్స్ 3 వేల పాయింట్లకు పైగా పడిపోగా, మ రోవైపు నిఫ్టీ 22,000 దిగువకు పడిపోయింది. ఈ పతనం వల్ల దేశంలోని నలుగురు అత్యంత ధనవంతులు ఎక్కువగా ప్ర భా వితమయ్యారు. వారి సంపద కొన్ని గంటల్లోనే 10.3 బిలి య న్ డాలర్లు తగ్గింది.

ఈ పతనంలో రియల్ టైమ్ ఫోర్బ్ బిలి యనీర్ల జాబితాలో భారతదేశపు అత్యంత ధనవంతుడైన పారి శ్రామికవేత్త ముకేశ్ అంబానీకి అతిపెద్ద దెబ్బ తగిలింది. ఆయన మొత్తం సంపద 3.6 బిలియన్ డాలర్లు తగ్గి 87.7 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకుంది. గౌతమ్ అదానీ కూడా 3 బిలియన్ డాలర్లు కోల్పోగా, ఇప్పుడు ఆయన సంపద 57.3 బిలియన్ డాలర్లకు పడిపోయింది. ఈ జాబితాలో సావిత్రి జిందాల్, ఫ్యామిలీ 2.2 బిలియన్ డాలర్ల నష్టాన్ని చవిచూడగా, వారి నికర విలువ 33.9 బిలియన్ డాలర్లకు తగ్గింది. టెక్నాలజీ దిగ్గజం శివ్ నాడార్ సంపద కూడా 1.5 బిలియన్ డాలర్లు తగ్గి 30.9 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకుంది

ఆర్‌టిసిలో సమ్మె సైరన్

యాజమాన్యానికి సమ్మె నోటీసు ఇచ్చింది. అయినా యాజమాన్యం, ప్రభుత్వం, లేబర్ కమిషనర్ నుండి ఎటువంటి స్పందన రాకపోవడంతో సోమవారం 'ఛలో లేబర్ కమిషనర్ ఆఫీస్' కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా లేబర్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో ఆర్‌టిసి జెఎసి చైర్మన్ ఈదురు వెంకన్న, కో-చైర్మన్ కె. హన్మంత్ ముదిరాజ్, వైస్ చైర్మన్ ఎం. థామస్ రెడ్డి, కన్వీనర్ ఎండి. మౌలానా, కో- కన్వీనర్లు కత్తుల యాదయ్య, సుద్దాల సురేష్, బి. యాదగిరి సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మే 7 నుండి సమ్మెకు వెళ్తున్నట్లు జెఎసి నాయకులు ప్రకటించారు.

దిల్‌సుఖ్‌నగర్ బాంబు పేలుళ్ల కేసులో నేడు తీర్పు

సమ్మె నోటీసులో 21 అంశాలు ప్రస్తావించామని, ఆ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వ, యాజమాన్యాలను ఎన్నో విధాలుగా ఒత్తిడి చేసినా వారినుండి స్పందన రాకపోవడంతో సమ్మె అనివార్యమైందని అన్నారు. ఆర్‌టిసి కార్మికులను ప్రభుత్వంలో విలీనం చేస్తామని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చినా నేటివరకు ఆ సమస్య ఓ కొలిక్కి రాలేదన్నారు. ట్రేడ్ యూనియన్లను పునరుద్దరిస్తామని ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో పెట్టినా నేటివరకు సమస్యను పరిష్కరించలేకపోయారని విమర్శించారు. 2017 వేతన సవరణ జరిగినా, నేటికీ ఎరియర్స్ రాకపోవటం విచారకరమని జెఎసి నేతలు పేర్కొన్నారు. రిటైరైన ఉద్యోగులకు 2017 వేతన సవరణ ఫిక్సేషన్లు జరవకపోవటం చాలా బాధాకరమని, ఆ ఫిక్సేషన్లు జరిపి వా రికి వెంటనే ఎరియర్స్ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. 2017 అలవెన్స్ లు అమలు జరపలేదని, పాత అలవెన్స్‌లనే నేటికి అమలు చేస్తూ కార్మికుల శ్రమశక్తిని యాజమాన్యం దోచుకుంటోందని విమర్శించారు.

అక్తర్, ఎజాజ్ షేక్, సయ్యద్ మక్బూల్‌ని నిందితులుగా గుర్తించారు. మూడేళ్లు ఈ కేసులు విచారించిన ఎన్‌ఐఏ స్పెషల్ కోర్టు విచారణ తర్వాత నిందితులకు మరణశిక్షను విధిస్తూ తీర్పును వెలువరించింది. ఈ కేసులో కీలకంగా వ్యవహరించిన యాసిన్ భత్కల్‌ను 2013లో నేపాల్ సరిహ ద్దుల్లో పట్టుకున్నారు. ఢిల్లీ, దిల్‌సుఖ్‌నగర్ పేలుళ్ల కేసు సహా పలు కేసుల్లో దోషిగా తేలగా తిహార్ జైలులో శిక్ష అనుభవిస్తున్నాడు.

తెలంగాణలో మళ్లీ వానలు

పలు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలెర్ట్ జారీ

హైదరాబాద్: ఒక వైపు ఎండలు దంచికొడుతుంటే, మరో వైపు వాతావరణ శాఖ వర్ష సూచన ప్రజలను అయోమయంలోకి నెడుతోంది. పగటి ఉష్ణోగ్రతల్లో విపరీతంగా పెరుగుదల, వేడి, ఉక్కపోతలతో జనం అల్లాడి పోతుంటే వాతావరణ శాఖ మూడు, నాలుగు రోజులు రాష్ట్రంలో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వెల్లడించడం విచిత్రంగా ఉందని ప్రజలు చర్చించుకుంటున్నారు. సోమవారం ఆదిలాబాద్‌లో 42.3 డిగ్రీలు, నిజామాబాద్‌లో 42.5 డిగ్రీలు నమోదయ్యాయి. చాలా ప్రాంతాల్లో 38 డిగ్రీలు ఉష్ణోగ్రతలు దాటాయి. దీంతో ఉష్ణోగ్రతలు విపరీతంగా పెరుగుతుంటే ఒక్కసారిగా వాతావరణంలో సంభవించిన మార్పులతో మంగళవారం, బుధవారాల్లో రాష్ట్రంలో పలుచోట్ల ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురుగాలులతో కూడిన వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది.ఇది ఒకరకంగా చల్లటి కబురుగా భావించినా అకాల వర్షాలతో రైతులు దారుణంగా నష్టపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. సోమ, మంగళ, బుధవారాల్లో కొన్ని జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని ఐఎండి పేర్కొంది. ప్రధానంగా ములుగు, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, సూర్యాపేట, నల్గొండ, మహబూబాబాద్, హన్మకొండ, వరంగల్, జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ వర్షాలు పడే అవకాశాలున్నాయని స్పష్టం చేసింది. ఈ క్రమంలో ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో అలెర్ట్ జారీ చేసింది. ప్రస్తుతం దక్షిణ బంగాళా ఖాతం మధ్య ప్రాంతంలో అల్పపీడనం ఏర్పడింది.దీనికి అనుబంధంగా ఉన్న ఉపరితల చక్రవాత ఆవర్తనం సగటు సముద్రమట్టం నుంచి 5.8 కిలోమీటర్ల ఎత్తు వరకు విస్తరించిందని తెలిపింది. ఇది రాగల 24 గంటల్లో నైరుతి బంగాళాఖాతంలో వాయువ్య దిశలోను, ఆ తర్వాత ఉత్తర దిశగా కదిలి, రాగల 48 గంటల్లో పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతం ప్రాంతానికి చేరుకునే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. దీని ప్రభావంతో తెలంగాణలో మంగళవారం, బుధవారం ఉరుములు మెరుపులు ఈదురుగాలులతో ఓ మోస్తారు వర్షాలు చాలా ప్రాంతాల్లో కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది.

సత్యమేవ జయతే

అధికారాలు తెలియని అధికారులు

సత్య మేవ జయతే నారాయణఖేడ్నారాయణఖేడ్ పట్టణంలోని ఎస్ ఆర్ఆర్ మార్టు తనిఖీకి వచ్చిన జిల్లా ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీశిక.అధికారులు వచ్చిన సమాధానాలు ఆశ్చర్యానికి గురిచేశాయి. రెండు రోజుల క్రితం ఇడ్లీ రవ్వలో పురుగులు వచ్చాయని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారంతోపాటు జిల్లా అధికారులకు వినియోగదారులు ఫిర్యాదు చేశారు. ఇడ్లీ రవ్వలో పురుగులు వచ్చాయని రెండు రోజుల క్రితం నారాయణఖేడ్ మున్సిపల్ కమిషనర్ కు ఫిర్యాదు చేయగా అది నా పరిధి కాదని సమాధానం ఇచ్చారు. సోమవారం జిల్లా ఆహార భద్రత అధికారి శిరీష ఎస్ ఆర్ ఆర్ మార్టును తనిఖీ చేశారు. తనిఖీలో భాగంగా కాలం చెల్లిన వస్తువులు పురుగులతో కూడిన ఇడ్లీ రవ్వ ఇతర వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకొని రికార్డులు పరిశీలించి నమూనాలు సేకరించారు. సాక్షాత్తు అధికారి ముందు కాలం చెల్లిన వస్తువులు, పురుగులతో కూడిన రవ్వ కనిపించిన చర్యలు తీసుకునే అధికారం నాకు లేదని అధికారి చెప్పారు.ఈ విషయం గురించి మున్సిపల్ కమిషనర్ కు వివరణ అడుగగా సీజ్ చేసే అధికారం మాకు లేదని చెప్పారు. తనిఖీకి వచ్చిన అధికారి కొన్ని ఆహార వస్తువులు పరీక్షల నిమిత్తం తీసుకెళ్లారు. మార్టులో కాలం చెల్లిన గోధుమపిండి, మినపప్పు, కందిపప్పు బస్తాలు బస్తాలుగా ఉన్న వచ్చిన అధికారి మార్టు నిర్వాహకులకు కనీసం మందలించకపోవడం అనేక అనుమానాలకు దారి తీస్తుంది.నాణ్యత రహిత వస్తువులు, ఆహార పదార్థలు, ఆహార దినుసులు కళ్ళముందే కనబడుతున్న కనీసం మందలించలేరు.ఈ విషయమై జిల్లా డి.ఓ అమృత శ్రీకి వివరణ అడుగగా..మార్ట్ నుండి కొన్ని రకాల వస్తువులను ల్యాబ్ కు తీసుకొచ్చామని వచ్చిన రిపోర్ట్ ప్రకారం మార్ట్ పై చర్యలు తీసుకుంటామని, ఇకనుండి నారాయణఖేడ్ లోని బిర్యాని హొటళ్ళు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లపై తనిఖీలు నిర్వహిస్తామని, అంతకుముందు అందరితో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి అవగాహనా కల్గిస్తాము అన్నారు.ఇప్పటికైనా జిల్లా కలెక్టర్ స్పందించి ఖేడ్ లోని ఎస్ ఆర్ ఆర్ మార్టుపై చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఘనంగా శ్రీ మద్భభగవద్గీత పారాయణం.

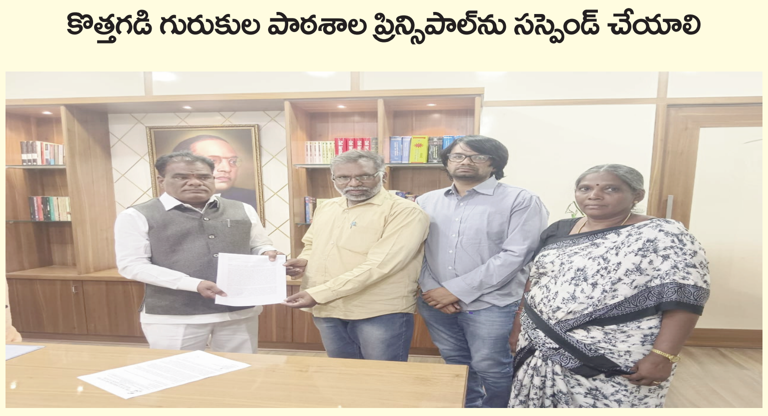
సత్యమేవ జయతే/హత్నూర : హత్నూర మండలం కాసాల గ్రామంలో శ్రీ మద్భభగవద్గీత పారాయణం పుస్తకాలను ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. అనంతరం ఘనంగా పారాయణం చేశారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామంలోని శ్రీ జగదాంబ(దుర్గమ్మ) ఆలయంలో ప్రతి శుక్రవారం శ్రీ మద్భభగవద్గీత పారాయణం నిర్వహించడం జరుగుతుందని వారు తెలిపారు.ఈ పారాయణం లో పాల్గొనే భక్తులకు శ్రీ మద్భభగవద్గీత పుస్తకాలను ఉచితంగా అందజేయడం జరుగుతుందన్నారు. శ్రీ మద్భాగవత పురాణంలోని శ్లోకాలను పఠించడం ద్వారా భక్తిని పెంపొందించుకోవడం, భగవంతుని అనుగ్రహం పొందడం కోసం చేసే ఒక పవిత్రమైన కార్యక్రమం అని శ్రీ మద్భాగవత పారాయణం ద్వారా ప్రతి యువకులు, భక్తులు ముక్తిని పొందవచ్చునని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆందోలు రాములు, సిహెచ్ ప్రభాకర్, విష్ణు చారి, కమ్మరి రవీందర్, ప్రదీప్, రాజు, తిరుపతి, నవీన్ తదితరులు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

ముద్ద ముద్దకు రేవంత్ రెడ్డి ని తలుచుకుంటాం

గద్వాల బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు,జిల్లా ఓబీసీ చైర్మన్ ఎంసీ నల్లారెడ్డి

సత్యమేవ జయతి // జోగులాంబ గద్వాలకాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సన్న రకం రేషన్ బియ్యం పంపిణీ చేయడం గర్వంగా ఉంది.ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండి ప్రజాపాలన అని పేరు సంపాదించుకున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పుడు సన్న రకం రేషన్ బియ్యం పథకం ఇవ్వడంతో ప్రజల గుండెల్లో ఆకాశమంత ప్రేమను సంపాదించుకుంది అని గుర్తుచేశారు.ఇదివరకు పంపిణీ చేసిన లావు రకం రేషన్ బియ్యం ప్రజలు ఉపయోగించక ఏ లాభం లేకుండా గోడౌన్స్ లో నిలువగా ఉండడం గమనించి పేదలకు మేలు జరిగేలా,అందరు సన్న రకం బియ్యం తినాలనే గొప్ప ఆలోచన చేసి రేవంత్ రెడ్డి గారు సన్న రకం రేషన్ బియ్యం పంపిణీ ప్రారంభించారు అని తెలిపారు.ఈరోజు గద్వాల బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు జిల్లా ఓబీసీ చైర్మన్ నల్లారెడ్డి గారు తన సొంత ఊరు అయినా పెద్దొడ్డి గ్రామంలో సన్న రకం రేషన్ బియ్యం పంపిణీ పథకం ప్రారంభించి సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమం లో పెద్దొడ్డి గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ రాధమ్మ మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు

కొత్తగడి గురుకుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్‌ను సస్పెండ్ చేయాలి



.సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా..కారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ ను అదేశించిన రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ ఎస్సీఎస్టీ బాలికలను కులం పేరుతో దూషించి దాడి చేసిన వికారాబాద్ జిల్లా కొత్త గడి సొషల్ వెల్ఫేర్ గురుకుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సాయిలతను సస్పెండ్ చేయాలని రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ ను ఆదేశించారు.ప్రిన్సిపాల్ ను సస్పెండ్ చేయాలని దళిత బహుజన ఫ్రంట్, మానవ హక్కుల వేదిక,యంవి పౌండెషన్ సంస్థలు రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ కు పిర్యాదు చేయగా స్పందించింన చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ పొన్ చెసి బాలికల పై దాడి సంఘటన వివరాలను తెలుసుకొని బాలికల పై దాడి చేసి,కులం పేరుతో అవమానించి న ప్రిన్సిపాల్ ను సస్పెండ్ చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ను ఆదేశించారు.సస్పెండ్ చెసి నివేదిక అందజేయాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమం లో డిబిఎఫ్ జాతీయ కార్యదర్శి పి.శంకర్,రాష్ట్ర కార్యదర్శి పులి కల్పన, మానవ హక్కుల వేదిక రాష్ట్ర నాయకులు రోహిత్ లు పాల్గొన్నారు.

రాజ్యాంగ రక్షణే ఏఐసీసీ లక్ష్యం.!

గౌరవ జహీరాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు సురేష్ కుమార్ షేట్కార్, గౌరవ నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి

సత్య మేవ జయతే నారాయణఖేడ్ ఏఐసీసీ ఆదేశాల మేరకు అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా దేశవ్యాప్తంగా తీసుకున్న జై బాపు జై భీమ్ జై సంవిధాన్ అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈరోజు నారాయణఖేడ్ మండల పరిధిలోని పైడిపల్లి గ్రామంలో నిర్వహించిన జై బాబు జై భీమ్ జై సంవిధాన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న లిగౌరవ జహీరాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు సురేష్ కుమార్ శెట్కర్ గౌరవ నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి గారు, రాష్ట్ర యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రధానకార్యదర్శి రాకేష్ షేట్కార్, పీసీసీ సభ్యులు కే శ్రీనివాస్ గారు మరియు జై బాపు జై భీమ్ జై సంవిధాన్ నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ శ్రీమతి ధనలక్ష్మి ముందుగా డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ గారి విగ్రహానికి పూలమాలవేసి కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెట్టారు కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటే అన్ని వర్గాలకు అన్ని కులాలకు చెందిన పార్టీ అని అన్ని వర్గాలకు సమన్యాయం చేసే పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే గారు అన్నారు

ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశం ఏంటంటే భారత రాజ్యాంగ పరిరక్షణకై మరియు స్వతంత్ర సమరయోధులు మహాత్మా గాంధీ లాంటి వారిపై బిజెపి ప్రభుత్వం చేస్తున్న కుట్రలను తిప్పి కొట్టి ఆ మహాత్ముల యొక్క ప్రతిష్టలను దెబ్బతీయాలని చూస్తున్న బిజెపి సర్కార్ కు బుద్ధి చెప్పాలని ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశం పార్లమెంట్ సాక్షిగా కేంద్ర హోం మంత్రి అయిన అమిత్ షా గారు డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ గారి పై మరియు వారు రచించిన రాజ్యాంగంపై చేసిన ఆరోపణల దృష్ట్యా మనందరం అర్థం చేసుకోవాలి బిజెపి సర్కార్ రాజ్యాంగం పై చేసిన ఆరోపణలను ప్రజలందరూ అర్థం చేసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే గారు అన్నారు

పేదవాడి కడుపు నింపాలని ఇప్పుడున్న సమాజంలో ఒక గొప్ప వాడే సన్న బియ్యం తినే పరిస్థితుల్లో ఉంది కానీ మా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇట్టి విషయాన్ని గమనించి ఒక ఉన్నవాడే కాకుండా ఒక

పేదవాడు కూడా ప్రతి ఒక్కరు సన్న బియ్యం తినాలని ఉద్దేశంతో ప్రతి ఒక్కరికి ఆరు కిలోల చొప్పున సన్నబియాన్ని పంపిణీ చేస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే గారు అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణాఖేడ్ నియోజికవర్గం ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు సాయిలు,తాహెర్ మండల అధ్యక్షులు,రమేష్ చౌహాన్,జగదీష్,రాజు వినోద్ పాటిల్,పండరి రెడ్డి, లక్ష్మి మాజీ సర్పంచ్,సంగమేష్ ముదిరాజ్ మరియు గ్రామ పెద్దలు గ్రామ యువకులు గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు

మండల్ లీగల్ సర్వీస్ కమిటీ నర్సాపూర్ ఆధ్వర్యంలో న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు

మండల్ లీగల్ సర్వీస్ కమిటీ నర్సాపూర్ ఆధ్వర్యంలో న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు

ప్రతి ఒక్కరు చట్టాల పైన అవగాహన కలిగి ఉండాలి

విద్యార్థిని విద్యార్థులు అంకితభావంతో ఉన్నత చదువులు చదివి ఉన్నత శిఖరాలకి దిగాలి

విద్యార్థిని విద్యార్థులు మంచి పౌష్టిక ఆహారం తీసుకొని శారీరక దారుఢ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి

న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సులో ప్రసంగించిన న్యాయవాదులు

సత్యమేవ జయతే న్యూస్/ నర్సాపూర్ జాతీయ, తెలంగాణ రాష్ట్ర న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ ఆదేశానుసారం మెదక్ జిల్లా న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ చైర్మన్ పి.లక్ష్మీ శారద, జిల్లా కార్యదర్శి సి.హెచ్ జితేందర్, ఆదేశాల మేరకు, మండల్ లీగల్ సర్వీసెస్ కమిటీ చైర్మన్ ఆర్.సిరి సౌజన్య ఆధ్వర్యంలో మెదక్ జిల్లా నర్సాపూర్ మండలం నారాయణపూర్ ప్రభుత్వ ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ గర్ల్స్ గురుకులాలో న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మండల్ లీగల్ సర్వీస్ కమిటీ న్యాయవాదులు జి. శ్రీనివాస్ గౌడ్, సిహె.చ్. స్వరూప రాణి, ఏ. శ్రీనివాస్, ప్రభుత్వ న్యాయవాది పి. సుధాకర్, కే. రాజు నాయక్, నర్సాపూర్ ఎస్.ఐ. జగన్నాథం, న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సును ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ విద్యార్థి నుండి వృద్ధాప్యం వరకు భారత న్యాయ చట్టాల పైన అవగాహన కలిగి ఉండాలి అన్నారు, బాల్య వివాహాలు, తండ్రి ఆస్తిలో ఆడపిల్లకు సమాన వాటా చట్టం, బాల కార్మిక వ్యవస్థ, ఫోక్సొ చట్టం, షీ టీం, చట్టాల పైన అవగాహన కల్పిస్తూ, మండల్ లీగల్ సర్వీసెస్ కమిటీ ప్రాధాన్యతను విద్యార్థులకు తెలియజేస్తూ విద్యార్థినీ విద్యార్థులు పట్టుదలతో చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలన్నారు, ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం పురస్కరించుకొని లీగల్ సర్వీస్ న్యాయవాది సి.హెచ్. స్వరూప రాణి, ప్రిన్సిపల్ వై.లలితాదేవి, జాట్రోత్ రవి నాయక్ మాట్లాడుతూ

విద్యార్థులు పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకొని శారీర దారిధ్యాన్ని పెంచుకోవాలన్నారు, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొని ఆరోగ్యవంతమైనజీవితాన్నికొనసాగించాలన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో గురుకుల ఉపాధ్యాయులు, లీగల్ సర్వీస్ సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొనడం జరిగింది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఉచిత వైద్య శిబిరాం పాల్గొన్న బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జి బాసు హనుమంతు నాయుడు గారు

సత్యమేవ జయతి//ధరూర్ అల్లాపాడు ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని బాసుహనుమంతునాయుడుఅన్నారు. సోమవారం ప్రపంచ ఆరోగ్యదినోత్సవంపురస్కరించుకొని గద్వాలనియోజకవర్గం ధరూర్ మండలం అల్లాపాడు గ్రామంలో గ్రామ ప్రజలు మరియు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు గోపాల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మేడికవర్ హాస్పిటల్ వారు ఏర్పాటుచేసిన ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని బాసు హనుమంతు నాయుడు ప్రారంభించారు...అనంతరం,బాసు హనుమంతు నాయుడు ను గ్రామస్తులు మరియు వైద్య సిబ్బంది శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు నిత్యం పొలం పనుల్లో నిమగ్నమవుతుంటారన్నారు. ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడం వల్ల రుగ్మతలు ఉంటే తెలుస్తాయని, వాటిని ఎలా అధిగమించాలో డాక్టర్ తెలియజేస్తారని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యుల బృందం గ్రామస్తులు వివిధ పరీక్షలు నిర్వహించి వారికి అవసరమైన మందులను ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తున్న మెడికవర్ హాస్పిటల్ బృందాన్నికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు...ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ ప్రతాప్,ఎస్.రామునాయుడు,వెంకటేష్ నాయుడు,రామకృష్ణ,దామోదర్,యామారెడ్డి,గోపాల్ రెడ్డి,తిరుమలేష్ నాయుడు,మద్దిలేటి, ముని మౌర్య,టిఆర్ఎస్ లీడర్ ఆర్ఎంపి రాఘవేందర్,గౌల జనార్దన్, అబ్రహం,రవీందర్,వెంకటేష్,చిన్న నరసింహ,ఎరిగేరి గోవిందు,కామేష్ మరియు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యూత్ సభ్యులు,వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.....

జెపిఎల్ ప్రిమియర్ లీగ్ విజేతలకు బహుమతులు అందజేసిన ధరూర్ మండల మాజీ జెడ్పిటిసి పద్మ వెంకటేశ్వర రెడ్డి...

సత్యమేవ జయతే//జోగులాంబ గద్వాల
ధరూర్ మండల పరిధిలోని జాంపల్లి గ్రామంలో శ్రీరామనవమి సందర్భంగా యువకులు ఏర్పాటు చేసిన జెపిఎల్ ప్రిమియర్ లీగ్ టోర్నమెంట్ లో మొదటి విజేత, రెండవ విజేత, మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్, మ్యాన్ ఆఫ్ ది సిరీస్, బెస్ట్ బౌలర్, బెస్ట్ బ్యాటింగ్ సీరీస్ ట్రోఫీ లను స్పాన్సర్ ధరూర్ మండల జెడ్పిటిసి పద్మ వెంకటేశ్వర రెడ్డిలి చేతులమీదుగా అందజేశారు..
ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ గణపతి, ఉప సర్పంచ్ రవి గ్రామస్థులు తదితరులు ఉన్నారు

బెహెన్ కుమారి మాయావతి గారి నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి....

సత్యమేవ జయతే – అనంతపురం అనంతపురం : బహుజన సమాజ్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శ్రీ బందెల గౌతమ్ కుమార్ గారి ఆదేశానుసారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈనెల 11వ తేదీ మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా అన్ని జిల్లాల్లో కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద జరగబోయే బి.సి. సమరభేరి పోస్టర్లు అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షులు కాసాని నాగరాజు, జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ అంకె కుళ్ళాయప్ప పర్యవేక్షణలో అనంతపురం నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు హరిప్రసాద్, నగర ఉపాధ్యక్షులు జిలాన్ భాషా, నగర కార్యదర్శి ఆంజినేయులు కలిసి అనంతపురం

దళిత వాడలో భోజనం చేసిన నారాయణఖేడ్ ఎమ్మెల్యే

సత్యమేవజయతేబినాగల్ గిద్ద
రాష్ట్రంలోని ప్రతి నిరుపేదలకు సన్న బియ్యంతో అన్నం తినాలన్న లక్ష్యంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా సన్న బియ్యం పంపిణీ ప్రారంభించిన నేపథ్యంలో నాగల్ గిద్ద మండల పరిధిలోని దామరగిద్ద గ్రామంలోని ఒక దళిత కుటుంబంలోని సన్న బియ్యం లబ్ధిదారుడి ఇంట్లో ఆ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి స్వయంగా వారి ఇంటికి వెళ్లి సహపంక్తి భోజనం చేశారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే లబ్ధిదారి కుటుంబ యోగ క్షేమాలను అడిగి తెలుసుకుని సన్నబియ్యం ఎలా ఉన్నాయంటూ కుటుంబ సభ్యురాలు సత్యమ్మని అడిగి తెలుసుకున్నారు. దొడ్డు బియ్యం పంపిణీ చేసినప్పుడు అసలు వాటిని తీసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపే వాళ్ళం కాదని చెప్పిన సత్యమ్మ ఇప్పుడు సన్న బియ్యం ఇవ్వడంతో కుటుంబానికి ఉపయోగంగా ఉంటుందని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు మా పేదల కష్టాలు తెలిసిన పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని సత్యమ్మ ఎమ్మెల్యేని కొనియాడారు

బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు గోపాల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో - కర్నూలు మెడిక్యూర్ హాస్పిటల్ బృందం తరపున రోగులకు పరీక్షలు విజయవంతం

- భవిష్యత్తు లో చత్రపతి శివాజీ యూత్ ఆధ్వర్యంలో - అల్లపాడు గ్రామాభివృద్ధికి మా వంతు సహకారం

సత్యమేవ జయతే – జోగులాంబ గద్వాల
జోగులాంబ గద్వాల : జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా (సామాజిక తెలంగాణ దినపత్రిక) ఏప్రిల్ 07 : సోమవారం ధరూర్ మండలం అల్లపాడు గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ ఆర్.ఎస్.ప్రవీణ్ కుమార్ ఆదేశానుసారం గ్రామ చత్రపతి శివాజీ యూత్ ఆధ్వర్యంలో కర్నూలు మెడికూరు హాస్పిటల్ డాక్టర్ల ఆధ్వర్యంలో గ్రామ ప్రజలకు అదేవిధంగా చుట్టూ ముట్టు పరిసర గ్రామ ప్రజలకు గుండె,షుగర్,బిపి కి సంబంధించి రక్త పరీక్షలు నిర్వహించారు. అత్యవసరమైన వారికి కర్నూలు మెడ్ క్యూర్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుటకు సలహాలు ఇచ్చారు. భవిష్యత్తులో అల్లాపాడు గ్రామ ఛత్రపతి శివాజీ యూత్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామ ప్రజలకు మరెన్నో సేవలు కొనసాగిస్తామని వారు తెలియజేశారు. అంతేకాకుండా అల్లపాడు గ్రామాభివృద్ధికి సంబంధించి ఎవరు ఎన్ని అక్రమాలు చేసినా నిజానిజాలు నిర్భయంగా ప్రజలకు తెలియజేసి అల్లపాడు గ్రామ అభివృద్ధికి తోడ్పడుతామని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంలో ఛత్రపతి శివాజీ సంఘం యూత్ నాయకులు,గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఏఐ గురించి మాట్లాడే అర్హత కాంగ్రెస్‌కు ఉందా?.. మన్నె క్రిశాంక్ ధ్వజం

సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్
హైదరాబాద్ : హెచ్‌సీయూ అంశంలో సోషల్‌మీడియాలో తప్పుడు వార్తలు సర్క్యులేట్ చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ గచ్చిబౌలి పోలీసులు తనకు నోటీసులు పంపించడంపై బీఆర్ఎస్ నేత మన్నె క్రిశాంక్ స్పందించారు. కాంగ్రెస్ డ్యామేజ్ కంట్రోల్ చేయడం ప్రారంభించిందని తెలిపారు. తాను చేసిన పోస్టుల్లో ఎక్కడా కూడా ఏఐని వాడలేదని స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల హెచ్‌సీయూ విడుదల చేసిన ఫొటోలు, వీడియోలు అన్నీ వాస్తవమే అని పేర్కొన్నారు. దీనిపై న్యాయపరంగా ఎదుర్కొంటామని చెప్పారు. జింకలు ఎందుకు రోడ్ల మీదకు వచ్చాయి.. ఇళ్లలోకి ఎందుకు వెళ్లాయి.. అవన్నీ వీడియోలు ఉన్నాయని క్రిశాంత్ తెలిపారు. అక్కడ జింకలు లేవు, నక్కలు ఉన్నాయని అంటున్నారని విమర్శించారు. కంచె గచ్చిబౌలి భూముల్లోకి ఎవరూ రావవద్దని ఆంక్షలు పెట్టారని.. ఇప్పుడు ఏఐతో వీడియోలు సృష్టించారని అబద్ధాలు చెబుతున్నారని మండిపడ్డారు. అసలు ఏఐ గురించి మాట్లాడే అర్హత కాంగ్రెస్‌కు ఉందా అని ప్రశ్నించారు. నిజంగానే అక్కడ జింకలు, నెమ్మళ్లు ఉన్నాయని జాతీయ స్థాయిలో నిరూపితమైందని తెలిపారు.

అయినప్పటికీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తనపై నాలుగు కేసులు పెట్టిందని విమర్శించారు.
జింకలు చనిపోవడానికి కారణమెవరు? ఆ చెట్లను నరకడానికి కారణం ఎవరని మన్నె క్రిశాంక్ ప్రశ్నించారు. వీటికి కారణం ఎవరైనా వారిపై కేసులు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అక్కడ జింకలు లేవని అందరితో వీడియోలు పెట్టిస్తున్నారని.. ఒక్కొక్కరికీ రూ.20 వేలు ఇచ్చి రీల్స్ చేయిస్తున్నారని మండిపడ్డారు.
– బీఆర్ఎస్ నేత మన్నె క్రిశాంక్‌కు గచ్చిబౌలి పోలీసుల నోటీసులు..
హెచ్‌సీయూ భూముల వివాదంపై పోస్టులు పెట్టారని బీఆర్ఎస్ నేత మన్నె క్రిశాంక్‌కు గచ్చిబౌలి పోలీసులు నోటీసులు జారీ చేశారు. ఏఐ సాయంతో సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు పోస్టులు పెట్టారని ఈ నోటీసులు ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నెల 9, 10, 11వ తేదీల్లో విచారణకు రావాలని అందులో పేర్కొన్నారు. కాగా, హెచ్‌సీయూ భూములపై ఏఐ వీడియోలు, ఫొటోలు పెట్టారని కొణతం దిలీప్, మన్నె క్రిశాంక్, థామస్ ఆగస్టీన్‌పై ఇప్పటికే గచ్చిబౌలి పోలీసులు ఏడు కేసులు నమోదు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి, ధ్రువ్ రాఠీ, మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి, సినీ నటులు రవీనా టాండన్, జాన్ అబ్రహం, దియా మీర్జా సహా మరికొందరు ప్రముఖులపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయనున్నట్లు సమాచారం.
కంచె గచ్చిబౌలి భూములపై ఏఐ ఫొటోలను తయారుచేసి సోషల్‌మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేశారని బీఆర్ఎస్ సోషల్‌మీడియా, ఐటీ టీమ్ సభ్యులను కూడా గచ్చిబౌలి పోలీసులు నిందితులుగా చేర్చారని సమాచారం. వీరితో పాటు హెచ్‌సీయూ వద్ద ఆందోళనకు దిగిన బీజేపీ, ఏబీవీపీ, సీపీఎం కార్యకర్తలు సహా దాదాపు 150 మందిపై ఎఫ్ఐఆర్‌లు నమోదు చేశారు.

భారత రాజ్యాంగ పరిరక్షణ మనందరి బాధ్యత కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ఆవుల రాజిరెడ్డి

సత్యమేవ జయతే/హత్నూర:జై బాపు జై భీమ్ జై సంవిధాన్ రాజ్యాంగ పరిరక్షణ యాత్రలో భాగంగా సంగారెడ్డి జిల్లా హత్నూర నుండి దౌల్తాబాద్ వరకు యాత్ర కొనసాగించారు. నీ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ఆవుల రాజిరెడ్డి, మెదక్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఆంజనేయ గౌడ్,లు మాట్లాడుతూ భారత రాజ్యాంగ పరిరక్షణ మనందరి బాధ్యతని ప్రతి ఒక్క పౌరుడు భారత రాజ్యాంగాన్ని కాపాడి సత్యం భావాలను పాటిస్తూ మహాత్మా గాంధీ అంబేద్కర్ ఆలోచన విధానాన్ని అనుసరించి సమ సమాజ నిర్మాణం కోసం ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. హత్నూర దౌల్తాబాద్ లో అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా వేడుకలు జరుపుకున్నారు. బిజెపి ప్రభుత్వం చేస్తున్నటువంటి కుట్రలను ప్రతి ఒక్క యువకుడు తిప్పి కొట్టాలని అన్నారు. అహింసా పద్ధతిలో పోరాటం చేస్తూ ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలిచి స్వాతంత్ర సిద్ధింప చేసిన మహాత్మా గాంధీ తో పాటు స్వేచ్ఛ సమానత్వం కోసం రాజ్యాంగం రచించిన డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ లను బిజెపి బిఆర్ఎస్ అవమానపరచడాన్ని తీవ్రంగా ఖండించారు. ఆ మహనీయుల ఆశ సాధన కోసం ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త ముందుండి నడుంబించాలని పిలిపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీపీసీసీ మైనార్టీ విభాగం రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎంఏ హాకీ కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళా అధ్యక్షురాలు సుజాత సత్యం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కర్రే కృష్ణ వివిధ గ్రామాల గ్రామాల నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

పద్మశాలి కాలనీలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి పనులను ప్రారంభించిన ఖేడ్ శాసనసభ్యులు

సత్యమేవజయతేబినారాయణఖేడ్ారాయణఖేడ్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని బస్ డిపో సమీపంలో పద్మశాలి కాలనీలో చాలా సంవత్సరాలుగా సరైన రహదారు లేక ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు .ఈ విషయం తెలుసుకున్న నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి సోమవారం పద్మశాలి కాలనీలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూలి నారాయణఖేడ్ మున్సిపాలిటీలో ప్రజలకు ప్రధాన అవసరమైన సిసి రోడ్లు, మురుగు కాలువల నిర్మాణానికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు.నారాయణఖేడ్ మున్సిపాలిటీని ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం అన్నారు. అనంతరం పద్మశాలి కాలనీవాసులు నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి ని శాలువాలతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ తాజా మాజీ వైస్ చైర్మన్ దారం శంకర్ సేట్, మున్సిపల్ కమిషనర్ జగ్జీవన్, నాయకులు శెట్టి శంకర్, పండరి రెడ్డి, కుచిని ప్రకాష్, శ్రీశైలం, పంతంగి రమేష్, చంద్రశేఖర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుట్టు వెంట్రుకల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే

సత్య మేవ జయతే మనూర్‌మనూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన పాస్టర్ ప్రకాష్ గారి కుమారుని పుట్టు వెంట్రుకల కార్యక్రమానికి హాజరై చిన్నారిని ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన లిగౌరవ నారాయణఖేడ్ మాజీ శాసనసభ్యులు మహా రెడ్డి భూపాల్ రెడ్డి వారితోపాటు మాజీ జడ్పీటీసీ నాగేందర్ రావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు విఠల్ రావు పటేల్, నాయకులు గాల్ రెడ్డి, మొన్నన్, మల్లేష్, యాదగిరి, గుండన్న, ఏవన్, అంబదాస్ తదితరులు ఉన్నారు.

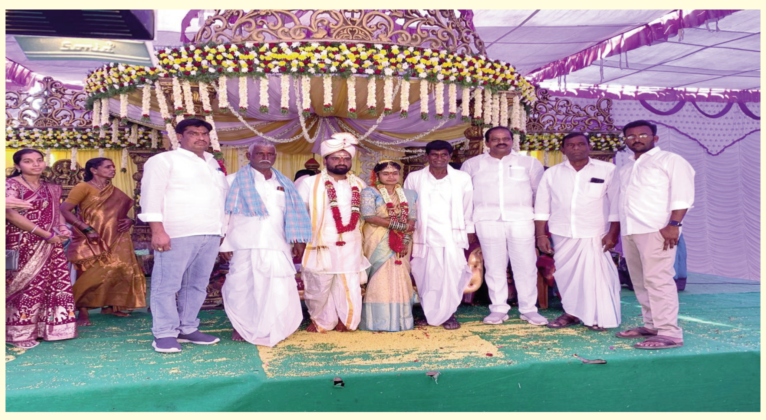
ఆహార కల్తీ
రెండో స్థానంలో తెలంగాణ...
నాలుగో స్థానంలో ఆంధ్రప్రదేశ్...

ఆహార కల్తీలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ రెండో స్థానంలో నిలిచింది.
ఆహార భద్రత అధికారులు గత నాలుగేళ్లలో దేశవ్యాప్తంగా సేకరించిన ఆహార నమూనాల్లో సగటున 22 శాతం కల్తీవే ఉండటం గమనార్హం. 2021-24 మధ్య దేశవ్యాప్తంగా సేకరించిన ఆహార పదార్థాల నమూనాలు, అందులో కల్తీవిగా తేలిన నమూనాల వివరాలను కేంద్ర వైద్య, ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమశాఖ రాష్ట్రాల వారీగా ఇటీవల పార్లమెంటుకు నివేదించింది. ఈ లెక్కల ప్రకారం ఆహార కల్తీలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ రెండోస్థానంలో నిలిచింది.
తెలంగాణలో సేకరించి పరీక్షించిన ప్రతి 100 నమూనాల్లో 14 కల్తీ ఆహారంగా తేలుతున్నాయి.
తమిళనాడు 20 శాతం సగటుతో దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉంది. కేరళ 13.11 శాతం, ఆంధ్రప్రదేశ్ 9 శాతం, కర్ణాటక 6.30 శాతంతో వరుసగా తర్వాతి స్థానాల్లో నిలిచాయి....

అంబేద్కర్ విగ్రహం ధ్వంసం ఖండించిన దళిత సంఘాల నాయకులు

సత్యమేవ జయతే - జగిత్యాల
జగిత్యాల : రాజ్యాంగం రచించిన మహనీయున్ని గౌరవించాలి కానీ అగౌరవ పరచడం నీచమైన చర్య.
జగిత్యాల రూరల్ మండలం మోరపెల్లి గ్రామంలో డా. బిఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు పాక్షికంగా ధ్వంసం చేయగా సదరు వ్యక్తులను తొందరగా పట్టుకొని చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిసిసిఐ జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ నల్ల శ్యామ్, జిల్లా మాల మహానాడు ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షులు చిత్తారి ప్రభాకర్ కోరారు.
జిల్లాలో ఇటీవల సారంగాపూర్ మండలం నాగునూర్ గ్రామంలో అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని అవమానించిన ఘటన మరువక ముందే జిల్లా కేంద్రానికి కూత వేటు దూరంలో ఉన్న గ్రామంలో అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని ధ్వంసం చేయడం సిగ్గు చేటని తెలిపారు.
ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ప్రభుత్వన్ని, పోలీసులను చర్యలు తీసుకోవాలని ఎన్నిసార్లు కోరిన ఫలితం మాత్రం శూన్యం ల ఉందని అన్నారు.
విగ్రహాలు ఏర్పాటు చేసేటప్పుడే నిఘా కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలనీ అంబేద్కర్ వాధులను కోరారు.
ఈ కార్యక్రమం లో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు తోట జగన్, యూత్ అధ్యక్షులు నర్ర రాజేందర్,
చిలుమల గంగారాం, కొంండ్రా గంగాధర్,మేడిపెల్లి మండలం మాల మహానాడు అధ్యక్షులు, దుబ్బాక రమేష్, బొల్లె గంగారాం, దొబ్బల వేణుగోపాల్ రాయికల్ ఎమ్మార్పిఎస్ మండలం అధ్యక్షులు, దాసరి సతీష్ ఎమ్మార్పిఎస్ రూరల్ మండలం అధ్యక్షులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే



సత్యమేవజయతేబినారాయణఖేడ్‌సిర్గాపూర్ మండలం కడ్పల్ గ్రామానికి చెందిన నాట్కరి విట్టల్ కుమారుని వివాహ కార్యక్రమానికి హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన నారాయణఖేడ్ మాజీ శాసనసభ్యులు మహా రెడ్డి భూపాల్ రెడ్డి వారితోపాటు మాజీ సర్పంచ్ సాయిలు, భూమ్ రెడ్డి, అశోక్ తదితరులు ఉన్నారు.

భానాపూర్ గ్రామానికి విచ్చేసిన కేదార్ నాథ్ పూజారి శివాచార్య

సత్యమేవజయతేబినారాయణఖేడ్‌నారాయణఖేడ్ మండలం బాణాపూర్ గ్రామానికి విచ్చేసిన కేదార్ నాథ్ పూజారి శివాచార్య (1008) సర్పంచ్ కవిత చెన్ బసప్ప దంపతులు వారి తల్లిదండ్రులు గోదావరి విశ్వనాథ్ దంపతులు సోమవారం దర్శించుకున్నారు శివ చారి మహారాజు మాట్లాడుతూ డిసెంబర్ లో జరిగే మహా యజ్ఞానికి రావలసిందిగా కుటుంబ సభ్యులను కోరనైనది వారితో పాటు దర్శించుకున్న వారిలో బంధువులు,గ్రామస్తులు,మిత్రులు తదితరులు ఉన్నారు.భానాపూర్ గ్రామానికి విచ్చేసిన కేదార్ నాథ్ పూజారి శివాచార్య

ఎస్ఎఫ్ఐ రాష్ట్ర మహాసభల పోస్టర్ విడుదల చేసిన ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎర్రోళ్ల మహేష్

సత్యమేవ జయతే -సంగారెడ్డి ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా సంగారెడ్డి కార్యాలయంలో ఎస్ఎఫ్ఐ రాష్ట్ర మహాసభల పోస్టర్ విడుదల చేసిన ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎర్రోళ్ల మహేష్ ఖమ్మం జిల్లాలో ఏప్రిల్ 25-27వ తేదీలలో జరిగే ఎస్ఎఫ్ఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర 5వ మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని ఆయన కోరారు.
పెండింగ్ స్కాలర్షిప్ ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ తక్షణమే విడుదల చేయాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎర్రోళ్ల మహేష్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రతి ఏడాది విద్యారంగానికి బడ్జెట్ కేటాయింపుల్లో అన్యాయం జరుగుతుందన్నారు... గడిచిన పదేళ్లలో టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం విద్యారంగాన్ని భ్రష్టు పట్టించిందని, కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాగానే విద్యారంగాన్ని అభివృద్ధి పరుస్తాం సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని చెప్పిన మాటను అధికారంలోకి వచ్చి15 నెలలు అవుతున్న అమలు చేయడం లేదన్నారు. పెండింగ్స్ స్కాలర్షిప్స్ ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ వేలాది కోట్ల రూపాయలు ఉన్నాయని వాటిని విడుదల చేయకపోవడంతో విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఒకవైపు కళాశాల యాజమాన్యాలు ఫీజుల పేరుతో విద్యార్థులను వేధిస్తున్నారని వారు పేర్కొన్నారు. గురుకులాలు సంక్షేమ వసతి గృహాల విద్యార్థులు అద్దె భవనాలల్లో కాలం వెళ్ళదీస్తున్నారని అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మౌలిక వసతులు కల్పించి ఖాళీగా ఉన్న ఉపాధ్యాయ పోస్టులను భర్తీ చేయాలన్నారు. పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజన నిధులను పెంచి విద్యార్థులకు పౌష్టిక ఆహారాన్ని అందించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. యూనివర్సిటీలలో ఖాళీగా ఉన్న ప్రొఫెసర్ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ నియమించడంలో ప్రభుత్వాలు విఫలమయ్యాయి అన్నారు. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో విద్యాశాఖకు మంత్రి లేదని స్వయానా ముఖ్యమంత్రి ఆ బాధ్యత నిర్వర్తిస్తున్నప్పటికీ విద్యారంగ సమస్యలు పరిష్కారం కావడం లేదన్నారు. విద్యారంగాన్ని విద్యార్థులను విస్మరించిన గత ప్రభుత్వాలు అధికారాన్ని కోల్పోయాయని గుర్తు చేశారు. ఇప్పటికైనా రాష్ట్రంలో విద్యార్థుల సమస్యలను పరిష్కారం చేయాలని లేనిపక్షంలో గత ప్రభుత్వాలకు పట్టిన గతే ఈ ప్రభుత్వానికి కూడా పడుతుందని వారు హెచ్చరించారు.....

ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ కమిటీ సభ్యులు అర్జున్ ఎస్ఎఫ్ఐ నాయకులు, కిరణ్,అనిల్ , శేఖర్, రాజు, నవీన్, కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెక్రటేరియట్‌లో షాడో సీఎం.. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో డమ్మీ సీఎం.. కాంగ్రెస్ పాలనపై మాజీ ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి సెటైర్లు

సత్యమేవ జయతే - నిజామాబాద్
నిజామాబాద్ : కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ఇంచార్జి మీనాక్షి నటరాజన్ సెక్రటేరియట్‌లో షాడో సీఎంగా సమీక్షలు చేస్తుంటే.. డమ్మీ సీఎంగా మారిన రేవంత్ రెడ్డి కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ లో గోళ్ళు గిల్లుకుంటున్నారని బీఆర్ఎస్ నిజామాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, ఆర్మూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆశన్నగారి జీవన్ రెడ్డి ఎద్దేవా చేశారు. నిజామాబాద్‌లోని బీఆర్ఎస్ జిల్లా కార్యాలయంలో సోమవారం జరిగిన సమావేశంలో వివిధ పార్టీలకు చెందిన నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు. వాపార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, ఆర్మూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి, నిజామాబాద్ అర్బన్ ఎమ్మెల్యే బిగాల గణేశ్ వారికి గులాబీ కండువాలు కప్పి సాదరంగా పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా జీవన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత రాజ్యాంగేతర శక్తుల ప్రమేయం పెరిగిందని అన్నారు.
ఏఐసీసీ పెద్దల దృష్టిలో సీఎం రేవంత్ బీజేపీ కోవర్ట్ అని అన్నారు. రేవంత్ రెడ్డిని రాహుల్ గాంధీ నమ్మడం లేదని, అందుకే రేవంత్ తోక కత్తిరించి పక్కనబెట్టారని పేర్కొన్నారు. రేవంత్‌ను అదుపు చేయడానికి రాహుల్ దూతగా మీనాక్షి నటరాజన్ రాష్ట్రానికి వచ్చారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ఇంచార్జీ హోదాలో రాష్ట్రానికి వచ్చిన మీనాక్షి నటరాజన్.. ఏ హోదాలో సచివాలయంలోకి అడుగుపెట్టారని నిలదీశారు. గాంధీ భవన్‌లో సమీక్షలు పెట్టాల్సిన మీనాక్షి నటరాజన్ సచివాలయంలో.. సచివాలయంలో సమీక్షలు పెట్టాల్సిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో సమీక్షలు చేస్తుండటం వింతగా ఉందని విమర్శించారు.
తెలంగాణ ఆత్మ గౌరవాన్ని డిల్లీ పెద్దలకు తాకట్టు పెట్టిన రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నేతలు సిగ్గుతో తలదించుకోవాలని జీవన్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. సీఎం పోస్ట్ కాపాడుకునేందుకే బడే బాయ్‌తో చోటే బాయ్ దోస్తీ కట్టారని విమర్శించారు. ప్రధాని మోదీతో డీల్ చేసుకొని తెలంగాణలోని యూనివర్సిటీల భూములను రేవంత్ రెడ్డి అమ్మకానికి పెట్టారని జీవన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్, ఎంపీ అరవింద్ త్రయం రేవంత్ కు రక్షణ కవచంగా నిలుస్తున్నారని అన్నారు.
సంక్షేమ పథకాలు కిల్ ..సంక్షోభం ఫుల్
తెలంగాణలో కాంగ్రెస్‌ను గెలిపించినందుకు జనం బాధపడుతున్నారని జీవన్ రెడ్డి అన్నారు. ఇంటి పార్టీ బీఆర్ఎస్‌ను ఓడించి తప్పు చేశామన్న అభిప్రాయం ప్రజల్లో వ్యక్తమవుతున్నదని తెలిపారు. రేవంత్ రెడ్డి అంటేనే అబద్ధాల డంపు, అవినీతి కంపు అని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పాలన అంటేనే ఆగమాగమని అన్నారు. ఎన్నికల హామీలలో దాదాపు అన్నింటికీ ఎగనామం పెట్టారని.. అరకొర పథకాలు సగం సగం అమలవుతున్నాయని అన్నారు. రైతు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా సగంసగం అమలు చేసి మహాలక్ష్మి పథకానికి, కళ్యాణ లక్ష్మీ, తులం బంగారానికి ఎగనామం పెట్టారని అన్నారు. మహిళల ఉచిత ప్రయాణ బస్ మధ్యలోనే మిస్ అవుతోందన్నారు. .ఇందిరమ్మ రాజ్యమంటేనే హామీల అమలుకు సమాధి. అవినీతి, అక్రమాలకు పునాది అని ఎద్దేవా చేశారు. తన పాలనకు రెఫరెండంగా కాంగ్రెస్‌కు ఓటేయాలని ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల ప్రచారంలో రేవంత్ రెడ్డి అడిగారని.. కానీ ప్రజలు చిత్తుచిత్తుగా ఓడగొట్టారని గుర్తుచేశారు.గ్యాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో బడే భాయ్ కోసం ఛోటే భాయ్ తోఫా ఇచ్చాడని జీవన్ రెడ్డి అన్నారు. అమ్ముడుపోవడం రేవంత్ రెడ్డికి అలవాటేనని అన్నారు. కేసీఆర్ అంటే నమ్మకం.. మోదీ, రేవంత్ రెడ్డి అంటే అమ్మకం అని సెటైర్ వేశారు. అమ్మకాలలో బడేభాయ్, ఛోటే భాయ్ పోటీ పడుతున్నారని అన్నారు. బడే భాయ్ పోర్టులు, ఎయిర్ పోర్టులు అమ్ముతుంటే.. ఇక్కడ చోటే బాయ్ రేవంత్ రెడ్డి యూనివర్సిటీల భూములు అమ్ముతున్నాడని అన్నారు. హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ భూములు అమ్ముకోనిస్తే రేవంత్ కు పట్టపగ్గాలుండవని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని యూనివర్సిటీల భూముల అమ్మకాలు అయ్యాక రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లో కళాశాలల భూములు అమ్మాలని కుట్ర చేస్తుండు అని అన్నారు. నాకు తెలిసిన సమాచారం ప్రకారం ఇప్పటికే నిజామాబాద్, ఆర్మూర్ తదితర ప్రాంతాల్లో గల కాలేజీల పరిధిలో ఎన్ని భూములున్నాయన్న అంశంపై కూడా అధ్యయనం చేయించినట్టు తెలిసిందని చెప్పారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలను ముంచినట్టే విద్యార్థుల నోటిలో కూడా మట్టి కొట్టడానికి రేవంత్ రెడ్డి కుట్ర చేస్తున్నాడని మండిపడ్డారు. సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ భూములను ఎవరైనా కొంటె బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వచ్చాక తిరిగి స్వాధీనం చేసుకుంటామని కేటీఆర్ చేసిన ప్రకటన కాంగ్రెస్ నాయకులకు వణుకు పుట్టిస్తోందని అన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విద్యార్థి లోకం రేవంత్ రెడ్డి భూముల అమ్మకాలపై తిరగబడాలి అని జీవన్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.

ఈ నెల 8 నుంచి నాంపల్లిలో పుస్తక ప్రదర్శన.. ఒక్కో బుక్‌పై 60 శాతం డిస్కౌంట్!

సత్యమేవ జయతే - హైదరాబాద్
హైదరాబాద్ : సురవరం ప్రతాపరెడ్డి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ప్రచురణల విభాగం ప్రచురించిన గ్రంథాలను ప్రత్యేక రాయితీతో విక్రయించడానికి పుస్తక ప్రదర్శనను నిర్వహించనున్నట్లు రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కోట్ల హనుమంతరావు సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఏప్రిల్ 8వ తేదీ నుంచి 17వ తేదీ వరకు నాంపల్లి ప్రాంగణంలో గల పుస్తక విక్రయ కేంద్రంలో ఈ పుస్తక ప్రదర్శన నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రతిరోజు ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఇది తెరిచి ఉంటుందని వెల్లడించారు.
ఈ పుస్తక ప్రదర్శలో ప్రతి పుస్తకంపై 60 శాతం వరకు రాయితీ ఇవ్వనున్నట్లు రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కోట్ల హనుమంతరావు తెలిపారు. ప్రాచీన గ్రంథాలు, సాహిత్యం, నిఘంటువులు, సంగీత, నృత్య గ్రంథాలు, భారత, భాగవతాలు, ప్రబంధాలు, పురాణాలు, పంచకావ్యాలు, ఇతిహాసాలు, చరిత్ర గ్రంథాలు, పోటీ పరీక్షల పుస్తకాలు తగ్గింపు ధరలలో విక్రయానికి సిద్ధంగా ఉంటాయని, సాహితీవేత్తలు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు, భాషా ప్రియులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని ఆయన కోరారు.
%ళి9:04ాపీ, 4/7/2025ఠ% ం91 91213 73951: ఎండ్

గచ్చిబౌలిలో దారుణం.. గర్భవతి అయిన భార్యపై భర్త హత్యాయత్నం

సత్యమేవ జయతే - హైదరాబాద్
హైదరాబాద్ : హైదరబాద్ గచ్చిబౌలిలో అమానవీయ ఘటన చోటుచేసుకున్నది. కడుపుతో ఉన్నదని కూడా చూడకుండా భార్యను నడిరోడ్డుపై పడేసి సిమెంట్ ఇటుకతో దాడిచేశాడో భర్త. తీవ్రంగా గాయపడిన ఆమె చావుబతుకుల మధ్య దవాఖానలో చికిత్స పొందుతున్నది. గచ్చిబౌలి ఎస్ఐ రాజశేఖర్ రెడ్డి వివరాల ప్రకారం.. వికారాబాద్‌కు చెందిన ఎండి.బస్రత్ (32) హఫీజ్ పేట్‌లోని ఆదిత్యనగర్‌లో ఉంటూ ఇంటీరియర్ పనులు చేస్తుంటాడు. 2023 జనవరిలో అజ్మీర్ దర్గాకు వెళ్తుండగా బస్సులో పశ్చిమ బెంగాల్‌కు చెందిన షబానా పర్వీన్ (22) పరిచయమైంది. అది కాస్త ప్రేమగా మారడంతో 2024 అక్టోబర్‌లో కోల్‌కతాకు వెళ్లి ఆమెను పెళ్లి చేసుకున్నాడు. అనంతరు ఆమెను హఫీజ్‌పేటకు తీసుకొచ్చాడు. పర్వీన్ ఒత్తిడితో అదే బస్తీలో వేరుకాపురం పెట్టాడు. అప్పటి నుంచి ఇద్దరిమధ్య గొడవలు అవుతున్నాయి.
ఈ క్రమంలో పర్వీన్ ఇటీవల గర్భం దాల్చింది. మార్చి 29న వాంతులు కావడంతో దవాఖానలో చేర్పించాడు. రెండు రోజుల చికిత్స అనంతరం ఏప్రిల్ 1న రాత్రి 10 గంటల సమయంలో భార్యను డిశ్చార్జ్ చేసుకుని హాస్పిటల్ నుంచి బటయకు తీసుకొచ్చాడు. ఈ క్రమంలో మళ్లీ వారు గొడవపడ్డారు. మాటామాటా పెరగడంతో ఒక్కసారిగా షబానాపై దాడికి పాల్పడ్డాడు. ఆమెను కాలితో తన్నాడు. దీంతో కిందపడిన ఆమె తలపై అక్కడే ఉన్న ఓ సిమెంట్ ఇటుకతో కొట్టాడు. తీవ్రంగా గాయపడిన ఆమె అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లింది. దీంతో చనిపోయిందని భావించిన బస్రత్ అక్కడి నుంచి పారిపోయాడు. స్థానికుల సమాచారంతో ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు.. షబానాను చికిత్స నిమిత్తం ఉస్మానియా దవాఖానకు తరలించారు. తలకు బలమైన గాయం కావడంతో కోమాలోకి వెళ్లిన ఆమె ఆరోగ్యపరిస్థితి విషమంగానే ఉందని తెలిపారు. కేసు నమోదు చేసి నిందితుడు బస్రత్ అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు.

కరీంనగర్ జిల్లాలో అనుమతులు లేకుండా మెడికల్ షాపులు, మెడికల్ ఏజెన్సీలు, నడుపుతున్నారని వెంటనే వారిపై శాఖ పరమైన చర్యలు తీసుకొని మెడికల్ మాఫియాను అరికట్టాలని కరీంనగర్ జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ గారికి రిపబ్లికన్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్.పి.ఐ)

- రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కుతాడి శివరాజ్ ఈరోజు వినతిపత్రం ఇచ్చారు.

- కరీంనగర్ జిల్లా కలెక్టరేట్.

సత్యమేవ జయతే – కరీంనగర్

కరీంనగర్ : కరీంనగర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా అనుమతులు లేని మెడికల్ షాపులు మెడికల్ ఏజెన్సీలో అక్రమంగా నిర్వహిస్తున్నారని వెంటనే మెడికల్ షాపులపై విచారణ చేపట్టి శాఖ పరమైన చర్యలు తీసుకొని డాక్టర్ రాసిచ్చిన చిట్టి లేకుండా కూడా మందులు అమ్ముతున్న మెడికల్ షాపులపై చర్య తీసుకోవాలని ఈరోజు జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ గారికి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. కాలం చెల్లిన మందులను అమ్ముతున్నారని మరియు అనుమతులు లేని కంపెనీ మందులను ప్రజలకు అమ్ముతున్నారని ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని వెంటనే విచారణ చేపట్టి. అనుమతులు లేని మెడికల్ షాపు .మెడికల్ ఏజెన్సీలపై చర్య తీసుకోవాలని వినతిపత్రంలో కోరారు.

కోటపల్లి మండలం అధ్యక్షుడు శివకుమార్ గారి ఆధ్వర్యంలో భారతీయ జనతా పార్టీ జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.

45వ భారతీయ జనతా పార్టీ జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా వికారాబాద్ బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ కొప్పుల రాజశేఖర్ రెడ్డి పాల్గొనడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యకర్తలు అందరూ బైక్ ర్యాలీగా కోట్పల్లి చౌరస్తా వారికి చేరుకొని అక్కడ ఉన్నటువంటి అంబేద్కర్ గారికి స్వామి వివేకానంద గారికి చత్రపతి శివాజీ మహారాజు గారికి పూలమాల వేసి భారతీయ జనతా పార్టీ జెండాను వికారాబాద్ జిల్లా బిజెపి అధ్యక్షుడు డాక్టర్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి బిజెపి కార్యకర్త సమన్వయంగా కలిసికట్టుగా అందరూ కలిసి కృషి చేయవలసిందిగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీలు అంబికా రాజు గారు, బందయ్యగారు జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు నరసింహారెడ్డి గారు, రావిరాల రవి గారు, మాజీ అధ్యక్షులు కృష్ణ యాదవ్ గారు, కోటిపల్లి మండల అధ్యక్షులు శివకుమార్ గారు , సీనియర్ నాయకులు మహేందర్ రెడ్డి గారు, వెంకట్ చారి గారు, జగదీశ్వర్ గారు, బాలరాజ్ గారు, టి రాజు గారు, శ్రీశైలం గారు, దత్తుగారు, ముదిరాజ్ వెంకట్ రెడ్డి గారు ఆనంద్ గారు బాల్రాజ్ గారు,నవీన్ యాదవ్ గారు పాండు గారు శేఖర్ గారు విశాల్ రాథోడ్ గారు కిరణ్ రాథోడ్ గారు శేఖర్ గారు, యాదవ్ గారు నవీన్ గారు నర్సిములు గారు నవాజుద్దీన్ గారు చరణ్ గారు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేవంత్ రెడ్డి వస్తున్నాడని పవన్ కల్యాణ్ భద్రాచలం పర్యటన రద్దు?

సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్

హైదరాబాద్: దక్షిణాది అయోధ్య భద్రాచలంలో శ్రీ సీతారామచంద్రుల కల్యాణం కన్నులపండువగా నిర్వహించారు. రామయ్య సీతమ్మను కల్యాణమాడే అద్భుతఘట్టాన్ని కన్నులారా వీక్షించాలని ప్రతిఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అలాగే ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కూడా అనుకున్నారు. ఆదివారం నాటి కల్యాణ వేడుకకు స్వయంగా హాజరుకావాలనుకున్నారు. పవన్ కల్యాణ్ భద్రాద్రి పర్యటనకు వస్తున్నట్లు ఆలయ అధికారులతోపాటు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ఉన్నతాధికారులకు కూడా ఏపీ ప్రభుత్వం సమాచారం అందించింది. అయితే ఆయన పర్యతన ఉన్నపళంగా రద్దయింది. కారణం ఏంటంటే..

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కూడా భద్రాద్రి రామయ్య కల్యాణానికి హాజరయ్యారు. సీతారామచంద్రులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున ముత్యాల తలంబ్రాలు, పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తన పర్యటనను రద్దుచేసుకున్నారు. ఇద్దరు నేతలు ఒకేసారి భద్రాచలం వస్తే భద్రతాపరమైన ఇబ్బందులు వస్తాయని తెలంగాణ పోలీసులు ఏపీ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. పవన్ కల్యాణ్ పర్యటనను క్యాన్సల్ చేసుకోవాలని తెలంగాణ ఇంటెలిజెన్స్ డీజీ ఆ రాష్ట్ర అధికారులను కోరినట్లు సమాచారం. దీంతో భక్తులకు ఇబ్బందులు కలుగకూడదన్న కారణంతో సానుకూలంగా స్పందించిన ఏపీ ఉపముఖ్యమంత్రి.. తన టూర్‌ను రద్దుచేసుకున్నారు

వెజ్ బిర్యానీకి బదులుగా చికెన్ బిర్యానీ అందుకున్న మహిళ.. రెస్టారెంట్ సిబ్బంది అరెస్ట్

సత్యమేవ జయతే - లక్నో

లక్నో: ఒక మహిళ ఫుడ్ డెలివరీ యాప్ ద్వారా వెజ్ బిర్యానీ ఆర్డర్ చేసింది. అయితే దానికి బదులు చికెన్ బిర్యానీ ఆమెకు అందింది. కొంత తిన్న తర్వాత నాన్ వెజ్ బిర్యానీగా ఆమె గ్రహించింది. దీంతో ప్యూర్ వెజిటేరియన్ అయిన ఆ మహిళ కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించింది. ఆమె ఫిర్యాదుతో రెస్టారెంట్ సిబ్బందిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని నోయిడాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. ఛాయా శర్మ అనే మహిళ ఫుడ్ డెలివరీ యాప్ స్విగ్గీ ద్వారా లక్నో కబాబ్ పరాతా రెస్టారెంట్ నుంచి వెజ్ బిర్యానీ ఆర్డర్ చేసింది. అయితే వెజ్ బిర్యానీ బదులుగా చికెన్ బిర్యానీ ఆమెకు డెలివరీ అయ్యింది.

కాగా, ఈ విషయం తెలియని ఛాయా శర్మ ఆ బిర్యానీ తిన్నది. కొంచెం తిన్న తర్వాత ఆ బిర్యానీ నాన్ వెజ్ అని ఆమె గ్రహించింది. దీంతో వెంటనే ఆ ఫుడ్ సెంటర్‌కు ఫోన్ చేసింది. అయితే అది అప్పటికే మూసేయడంతో ఎవరూ స్పందించలేదు. ఈ నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియాలో ఒక వీడియోను పోస్ట్ చేసింది. స్వచ్ఛమైన శాఖాహారి అయిన తాను నాన్ వెజ్ బిర్యానీ కొంచెం తిన్నట్లు కన్నీరుమున్నీరైంది. ఆ రెస్టారెంట్ సిబ్బంది ఉద్దేశపూర్వకంగానే బిర్యానీని మార్చారని ఆరోపించింది. ఫిర్యాదు అందుకున్న నోయిడా పోలీసులు దీనిపై స్పందించారు. బిర్యానీని ప్యాక్ చేసిన రెస్టారెంట్ సిబ్బందిని అరెస్టు చేశారు.

%ళ9:12్రావీ, 4/7/20258% ం91 91213 73951: ఎండ్

విద్యార్థినిపై వారం రోజులపాటు.. 23 మంది సామూహిక అత్యాచారం

సత్యమేవ జయతే - లక్నో

లక్నో : లక్నో: ఒక విద్యార్థిని ఆమె ఫ్రెండ్ హుక్కా బార్‌కు తీసుకెళ్లాడు. అక్కడ కొంత మంది వ్యక్తులు ఆమెకు మత్తు మందు కలిపిన డ్రింక్ ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత పలు హోటల్స్‌కు తీసుకెళ్లి వారం రోజుల పాటు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. బాధితురాలి ఫిర్యాదుతో 23 మందిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని వారణాసిలో ఈ దారుణం జరిగింది. 12వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థిని స్పోర్ట్స్‌లో పాల్గొనేందుకు ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నది. రన్నింగ్ కోసం రోజూ కాలేజీలోని గ్రౌండ్‌కు వెళ్తున్నది. కాగా, మార్చి 29న రన్నింగ్ ప్రాక్టీస్ కోసం వెళ్లిన ఆ యువతిని స్నేహితుడు కలిశాడు. పిషాచ్‌మోచన్ ప్రాంతంలోని హుక్కా బార్‌కు ఆమెను తీసుకెళ్లాడు. అక్కడ మరి కొందరు వీరిని కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కూల్ డ్రింక్‌లో మత్తు మందు కలిపి ఆమెతో తాగించారు. సిగ్రా ప్రాంతంలోని పలు హోటళ్లకు తీసుకెళ్లి వారం రోజులపాటు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు.మరోవైపు తమ కుమార్తె కనిపించడం లేదని విద్యార్థిని కుటుంబ సభ్యులు ఏప్రిల్ 4న పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో ఆమెను అదే రోజున పోలీసులు గుర్తించి కుటుంబానికి అప్పగించారు. అయితే ఏప్రిల్ 6న లాల్‌పూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఆ యువతి ఫిర్యాదు చేసింది. మార్చి 29 నుంచి ఏప్రిల్ 4 వరకు 23 మంది తనపై సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడినట్లు ఆరోపించింది. నిందితుల్లో కొందరు మాజీ క్లాస్‌మేట్స్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఫ్రెండ్స్ అని పేర్కొంది.కాగా, యువతి ఫిర్యాదుపై పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు డీసీపీ తెలిపారు. 23 మంది నిందితుల్లో 11 మందిని గుర్తించినట్లు చెప్పారు. ఆరుగురిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆ విద్యార్థిని మైనర్ బాలిక కాదని స్పష్టం చేశారు.

స్ట్రాబెర్రీలను తరచూ తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఇవే..!

సత్యమేవ జయతే - ఆరోగ్య చిట్కాలు

చూసేందుకు ఎరుపు రంగులో స్ట్రాబెర్రీలు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. వీటిని తినేందుకు చాలా మంది ఎంతో ఆసక్తిని చూపిస్తుంటారు. స్ట్రాబెర్రీలతో సాధారణంగా కేక్‌లు, ఐస్ క్రీములను తయారు చేస్తుంటారు. ఈ ఫ్లేవర్ అంటే చాలా మందికి ఇష్టమే. స్ట్రాబెర్రీ ఫ్లేవర్ తో కూడిన చిరు తిండ్లను కూడా ఎక్కువగానే తింటారు. అయితే ఆరోగ్య పరంగా చూసుకుంటే స్ట్రాబెర్రీలు మనకు ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు వీటిల్లో ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. 80 గ్రాముల స్ట్రాబెర్రీలను తింటే సుమారుగా 26 క్యాలరీల శక్తి మాత్రమే లభిస్తుంది. 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 0.4 గ్రాముల కొవ్వు, 4.9 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 13 గ్రాముల ఫైబర్, 136 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం, 49 మైక్రోగ్రాముల ఫోలేట్, 46 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి ఉంటాయి.

బరువు తగ్గవచ్చు..

స్ట్రాబెర్రీలలో క్యాలరీలు చాలా తక్కుగా ఉంటాయి. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీలలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. అలాగే విటమిన్ సి వల్ల చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథో సయనిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల గుండెను రక్షిస్తాయి. గుండె కండరాలు వాపులకు గురి కాకుండా చూస్తాయి. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

స్ట్రాబెర్రీలలో గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ పండ్లలో ఉండే పొటాషియం, విటమిన్ సి రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. పైగా ఈ పండ్లలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లు షుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. తరచూ స్ట్రాబెర్రీలను తింటుంటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తరచూ స్ట్రాబెర్రీలను తింటే షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకోవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీలను తరచూ తింటుంటే పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

మెదడు యాక్టివ్‌గా మారుతుంది..

స్ట్రాబెర్రీలలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపులను తగ్గిస్తాయి. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే మతిమరుపు సమస్య రాకుండా చూస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. స్ట్రాబెర్రీలను తరచూ తింటే మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీలలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విధంగా తరచూ స్ట్రాబెర్రీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే వీటిని రోజుకు ఒక కప్పు మోతాదుకు మించి తినకూడదు.

(నోట్ : ఇంటర్నెట్‌లో మరియు పుస్తకాల ఆధారంగా సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా ఈ వివరాలు మీకు అందించటం జరిగింది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. తదుపరి జరిగే ఎలాంటి పరిణామాలకు 'సత్యమేవ జయతే' బాధ్యత వహించదు.)

ఈనెల 27న బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు ఆధ్వర్యంలో హన్మకొండలో రజతోత్సవం సందర్భంగా జరిగే బహిరంగ సభకు 3000 ఆర్టీసీ బస్సులను అద్దెకు ఇవ్వాలని ఆర్టీసీ ఎండీ సజ్జనార్ ను కోరిన మాజీ ఎంపీ, రావుల చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, బీఆర్ఎస్వీ అధ్యక్షుడు గెల్లు శ్రీనివాస్, తుంగ బాలు, కురువ విజయ్ కుమార్.

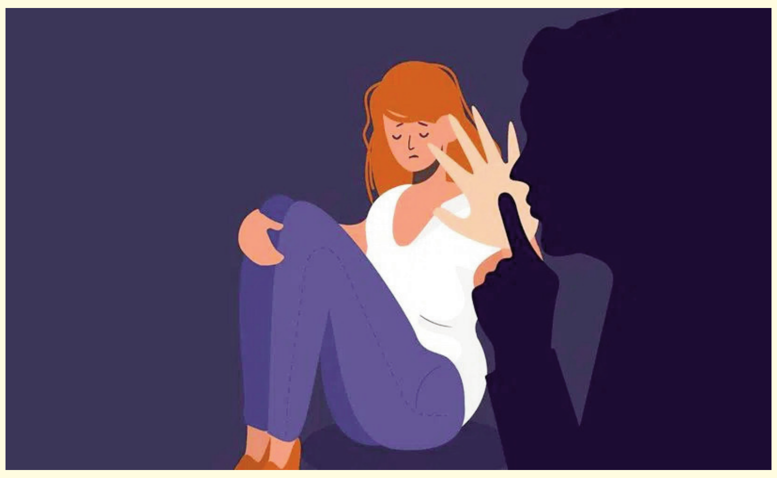
ఆర్టీసీ బస్ అద్దె కోసం 8 కోట్ల రూపాయలు చెక్ ను ఎండీ సజ్జనర్ కు అందజేసిన బీఆర్ఎస్ నేతలు..

మోమిన్ పేట్ మండలం

రాంనాథ్ గూడు పల్లి లో జెండా ఆవిష్కరణ హాజరైన పెద్దింటి నవీన్ కుమార్...

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా మోమిన్ పేట్ మండలం రామ్ నాథ్ గుడ్ పల్లి జెండా ఆవిష్కరణ బీజేపీ బూత్ అధ్యక్షులు రాజారెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ సందర్భంగా పార్టీ జెండాను ఎగురవేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మోమిన్ పేట్ మండల అధ్యక్షులు ఆశోక్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా వికారాబాద్ అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ పెద్దింటి నవీన్ కుమార్ సీనియర్ నాయకులు రమేష్ ముదిరాజ్ పేట శంకర్ విటల్ రంగారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు అదేవిధంగా మన చేవెళ్ల ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ గారి నిధుల నుండి వచ్చిన 10 లక్షలసిసి రోడ్డు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో కూడా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మేడ్చల్‌లో యువతిపై లైంగికదాడికి యత్నించిన దుండగులు..



సత్యమేవ జయతే - మేడ్చల్ మేడ్చల్: ఎంఎంటీఎస్ రైల్‌లో మహిళపై అత్యాచారయత్నం ఘటన మరువకముందే.. మరో యువతిపై అఘాయిత్యానికి యత్నించారు దుండగులు. ఆదివారం రాత్రి మేడ్చల్ రైల్వే స్టేషన్ పరిధిలో ఓ యువతి ఒంటరిగా వెళ్తున్నది. ఆమెను అడ్డుకున్న దుండగులు.. లైంగికదాడి చేసేందుకు ప్రయత్నించారు. అయితే ప్రతిఘటించిన యువతి.. కామాంధుల నుంచి తనను తానుకాపాడుకునేందుకు అక్కడే ఉన్న రాళ్లతో వారిపై దాడిచేసి అక్కడి నుంచి తప్పించుకున్నది. మేడ్చల్ పోలీస్‌స్టేషన్‌కు చేరుకుని తనకు జరిగిన దాడిని గురించి వారికి వివరించింది. యువతి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదుచేశారు. అయితే ఘటన రైల్వే స్టేషన్ పరిధిలో జరగడంతో రైల్వే పోలీసులకు బదిలీ చేశారు.

పుట్టు వెంట్రుకల కార్యక్రమంలో యువ నేత సాగర్ షేట్కార్

సత్య మేవ జయతే మనూర్ఈ రోజు మనూర్ మండల కేంద్రంలోని సీయోను చర్చి ప్రార్ధన మందిరంలో, స్థానిక సంఘ కాపరి పాస్టర్ ప్రకాష్ మరియు లావణ్య దంపతుల కుమారుని పుట్టు వెంట్రుకల కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో యువ నేత సాగర్ షేట్కార్ పాల్గొని చిన్నారిని ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల యూత్ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు సంగమేశ్ పాటిల్, మనూరు మాజీ ఎంపీటీసీ సభ్యులు రవీందర్,రాజ్ కుమార్, శ్రీనివాసు, తాతయ్య, సాల్మన్ రాజు, రమేష్, సంజీవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోసపూరిత ప్రకటనలతో మహిళలను మోసం% చేసిన జె ల్ మ్ షాపింగ్ మాల్ యాజమాన్యం చర్యలు తీసుకోవాలి..

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా:మోసపూరిత ప్రకటనలతో మహిళలను మోసం చేసిన షాపింగ్ మాల్ పై చీటింగ్ కేసు నమోదు చేయాలని తీన్మార్ మల్లన్న టీమ్ వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు గణపురం శ్రీనివాస్ డిమాండ్ చేశాడు
షాపింగ్ మాల్ పై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ, మున్సిపల్ కమిషనర్ కు ఆయన వినతి పత్రం అందజేశారు
9 రూపాయలకే చీర అంటూ పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం చేసి కొందరికి మాత్రమే చీరలు ఇచ్చారని తమ రోజు వారి పనులు వదులుకొని ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఎండలో పడిగాపులు కాసిన మహిళలకు నిరాశ ఎదురైందని అన్నారు,
షాపింగ్ మాల్ ముందు రోడ్డుపై వాహనాలు పార్కు చేయడంతో ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని షాపింగ్ మాల్ నిర్వాహకులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు మహిళలను మోసం చేసిన జె ల్ మ్ షాపింగ్ మాల్ పై చీటింగ్ కేసు నమోదు చేయాలని తీన్మార్ మల్లన్న టీమ్ వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు గణపురం శ్రీనివాస్ డిమాండ్ చేశాడు
షాపింగ్ మాల్ పై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ, మున్సిపల్ కమిషనర్ కు ఆయన వినతి పత్రం అందజేశారు
9 రూపాయలకే చీర అంటూ పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం చేసి కొందరికి మాత్రమే చీరలు ఇచ్చారని తమ రోజు వారి పనులు వదులుకొని ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఎండలో పడిగాపులు కాసిన మహిళలకు నిరాశ ఎదురైందని అన్నారు,
షాపింగ్ మాల్ ముందు రోడ్డుపై వాహనాలు పార్కు చేయడంతో ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని షాపింగ్ మాల్ నిర్వాహకులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు

వీధి కుక్కల బారి నుండి ప్రజలకు రక్షణ కల్పించండి

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రజావాణిలో జిల్లా కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేసిన వికలాంగుల హక్కుల పోరాట సమితి) జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్యాం ప్రసాద్ సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా
వికారాబాద్ మున్సిపల్ పరిది లో చిన్న పిల్లలను కుక్కలు కరుస్తున్న అధికారులు పట్టించుకోవడం అన్నారు
కుక్కకాటుతో గాయపడిన దివ్యాంగుడు బాల్ రాజ్ గౌడ్ కు ప్రభుత్వం తరపున ఆర్థిక సాయం అందజేయాలని ఆయన అన్నారు

హెచ్ సి యూ విద్యార్థులపై నమోదు చేసిన కేసులను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలి డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క..

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.పోలీసు అధికారులను ఆదేశించిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కసచివాలయంలో హెచ్ సి యూ టీచర్స్ అసోసియేషన్, సివిల్ సొసైటీ గ్రూప్స్ తో సబ్ కమిటీ సభ్యులైన మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డితో కలిసి చర్చల అనంతరం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్న భట్టి విక్రమార్క జ్యుడిషియల్ రిమాండ్లో ఉన్న ఇద్దరు విద్యార్థులకు సంబంధించి కేసుల ఉపసంహరణకు వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ఆదేశించారు

చేపలను తరచూ తినడం లేదా.. అయితే ఈ లాభాలను మీరు కోల్పోయినట్లే..!

సత్యమేవ జయతే – ఆరోగ్య చిట్కాలు

చేపల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయన్న సంగతి తెలిసిందే. చేపలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. చేపల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. చేపల్లో మనకు రెండు రకాలు లభిస్తుంటాయి. సముద్రపు చేపలు, స్థానికంగా లభించే చేపలు. సముద్రపు చేపల్లోనే అధికంగా పోషకాలు ఉంటాయి. వీటి ధర కూడా కాస్త ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అయితే ఏ రకానికి చెందినవి అయినా సరే చేపలు మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనే అందిస్తాయి. చేపల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. విటమిన్ ఎ, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ డి, ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నవారు తరచూ చేపలను తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

గుండె జబ్బులు రావు..

ఇతర మాంసాహారాల కన్నా చేపల మాంసం చాలా తేలిగ్గా ఉంటుంది. త్వరగా ఉడకడమే కాదు, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది కూడా. చేపలను పట్టిన తరువాత త్వరగా పాడవుతాయి. కనుక లైవ్ ఫిష్‌ను అప్పటికప్పుడు కట్ చేయించుకుని తింటే మంచిది. సముద్రపు చేపలను పట్టిన తరువాత చాలా సమయానికి వినియోగదారులకు విక్రయిస్తారు. కనుక వీటిని కొనేటప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం. చేపలను కొందరు ఎండబెట్టి నిల్వ చేసి తింటుంటారు. ఇలా తీసుకున్నా కూడా పోషకాలు లభిస్తాయి. చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు వచ్చే ముప్పును ఏకంగా 23 శాతం వరకు తగ్గిస్తాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. చేపలను వేయించి కాకుండా ఉడకబెట్టి లేదా పులుసు రూపంలో తింటేనే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

చేపల్లో 18 నుంచి 20 శాతం మేర ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి మనకు శక్తిని అందించడమే కాదు కండరాల నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి. చేపల్లో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే సుమారు 8 రకాల అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. లైసీన్, మిథియోనిన్, సిస్టీన్ అనే ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు లభిస్తాయి. చేపల్లో కొవ్వు చాలా తక్కువగా కేవలం 0.2 నుంచి 20 శాతం వరకు మాత్రమే ఉంటుంది. అయితే ఈ కొవ్వులో చాలా వరకు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులే ఉంటాయి. కనుక చికెన్, మటన్ తినలేని వారు చేపలను నిర్భయంగా తినవచ్చు. చేపల్లో విటమిన్ డి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. షుగర్ లెవల్స్‌ను అదుపు చేస్తుంది. ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

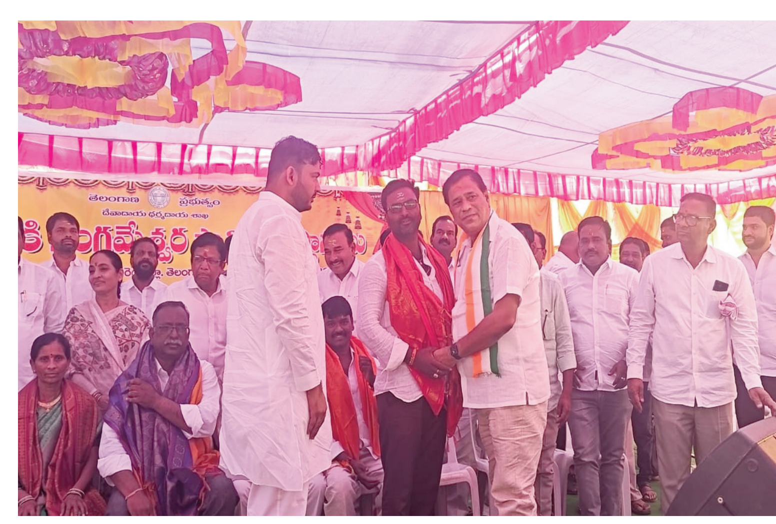
గర్భిణీలకు..

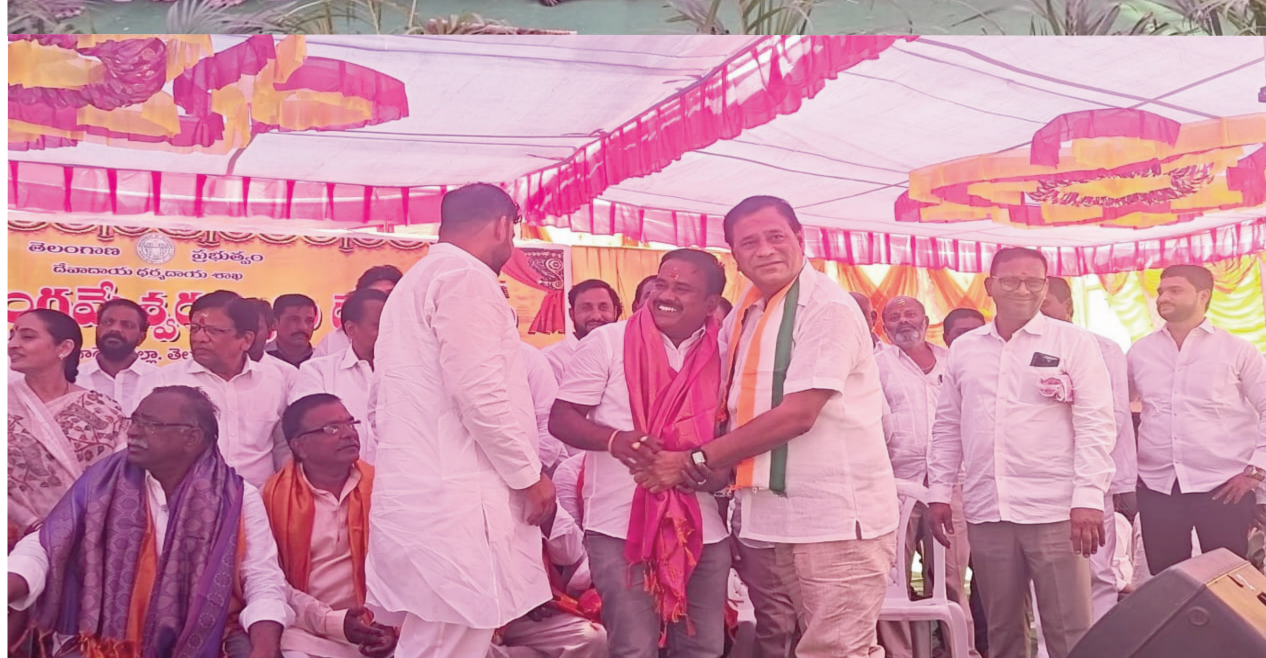
చేపల్లో అనేక బి విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి. థయామిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగాల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తాయి. చేపల ద్వారా మనకు విటమిన్ ఎ సులభంగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కళ్ల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గర్భిణీలు చేపలను తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పిండం ఎదుగుదలకు సహాయం చేస్తాయి. చేపలను తింటే విటమిన్ కె అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది గాయాలు అయినప్పుడు రక్త స్రావం అధికంగా జరగకుండా త్వరగా రక్తం గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సముద్రపు చేపల్లో అయోడిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఇలా చేపలను తరచూ తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

(నోట్ : ఇంటర్నెట్‌లో మరియు పుస్తకాల ఆధారంగా సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా ఈ వివరాలు మీకు అందించటం జరిగింది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. తదుపరి జరిగే ఎలాంటి పరిణామాలకు 'సత్యమేవ జయతే' బాధ్యత వహించదు.)

%ళి9:26ాపీ, 4/7/2025ం% ం91 91213 73951: ఎండ్

లిదక్షిణ కాశీగా ప్రసిద్ది చెందిన, శ్రీ కేతకి సంగమేశ్వర దేవాలయ నూతన కమిటీ చైర్మన్ గా ఎన్నికైన ఎ. చంద్రశేఖర్ పాటిల్ ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవంలో పాల్గొన్న జహీరాబాద్ ఎంపీ. సురేష్ కుమార్ షెట్కార్





సత్య మేవ జయతే జహిరా భాద్ జహీరాబాద్ నియోజకవర్గంలోని ఝరాసంగం మండల కేంద్రంలో నెలకొన్న శ్రీ కేతకి సంగమేశ్వర దేవాలయ నూతన కమిటీ చైర్మన్ చంద్రశేఖర్ పాటిల్ గారి ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమంలో పాల్గొని చైర్మన్ మరియు కమిటీ సభ్యులు సత్కరించిన జహీరాబాద్ ఎంపీ సురేష్ కుమార్ షెట్కార్. మరియు మాజీ మంత్రివర్యులు డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ .రాష్ట్ర యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రధానకార్యదర్శి రాకేష్ షెట్కార్ మరియు వారు మాట్లాడుతూ ఆలయ అభివృద్ధికి ఎల్లవేళలా అండగ ఉండి పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తాం అని పేర్కొన్నారు. అనంతరం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి,ఆలయ అర్చకులు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సంగారెడ్డి జిల్లా గ్రంథయాల చైర్మన్ అంజయ్య గారు,మాజీ జిల్లా పరిషత్ చైర్మెన్ సునీతా పాటిల్ గారు, జహీరాబాద్ నియోజకవర్గ మండలాల అధ్యక్షులు హన్మంతరావు పాటిల్ గారు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు, భాస్కర్ రెడ్డి గారు,రామలింగారెడ్డి గారు, కండేం నర్సింలు గారు,మాక్సూద్ గారు,నర్సాసింహ రెడ్డి గారు, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఆర్షద్ అలీ గారు,మాజీ ఇండస్ట్రియల్ చైర్మెన్ తన్వీర్ గారు, మాజీ ఎంపిపి దేవదాస్ గారు,మాజీ ఎంపిటిసిలు అశోక్ గారు,శంకర్ పాటిల్ గారు,వైస్ ఎంపిపి షాకిర్ గారు, కాగ్రెస్ నాయకులు హుగ్గేలి రాములు గారు,యువజన జిల్లా అధ్యక్షులు నరేష్ గౌడ్ గారు, మాజీ యువజన జిల్లా అధ్యక్షులు ఉదయ్ శంకర్ పాటిల్ గారు,మరియు కాంగ్రెస్ నాయకులు,కార్యకర్తలు తథిదరులు పాల్గొన్నారు.

నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. వెన్నుపోటే

వెన్నునొప్పి.. ఆధునిక జీవనశైలితో అవినాభావ సంబంధం కలిగి ఉన్నది. ఈ నొప్పి.. ఒకచోట తీరికగా కూర్చోనివ్వదు. నిమ్మళంగా నిలబడనివ్వదు కూడా. ప్రశాంతంగా పడుకోనివ్వదు. వెన్నులో వణుకు పుట్టిస్తుంది. దానిని ఢీకొట్టే ప్రయత్నం చేయకుండా భయపడితే మాత్రం వెన్నుకు పోటు తప్పదు. సున్నితమైన.. బాధాకరమైన వెన్నునొప్పి ఎందుకొస్తుంది? లక్షణాలేంటి? చికిత్స ఏంటి? తెలుసుకుందాం. వెన్నునొప్పి అనగానే ఏం చేస్తాం? సమయం లేకనో.. సమస్య చిన్నదేగా అనే ఉద్దేశంతోనో వెన్నునొప్పి సమస్యను సీరియస్‌గా తీసుకోం. ఉపశమనం కోసం పెయిన్ కిల్లర్ టాబ్లెట్స్, పెయిన్ రిలీవింగ్ ఆయింట్‌మెంట్స్ వాడుతుంటాం. కానీ కొందరిని ఇది దీర్ఘకాలికంగా వేధిస్తుంటుంది. అలర్ట్‌గా ఉంటే దీనికి శాశ్వత పరిష్కారం చూపించవచ్చు.

ఎందుకు వస్తుంది?

ఉరుకులు పరుగులతో సాగే ఆధునిక జీవితంలో చాలామందికి వెన్నునొప్పి సమస్య ఎదురవుతున్నది. వీపు దిగువ భాగంలో కండరాలు విపరీతంగా అలసిపోవడంతో వెన్ను నొప్పి మొదలవుతుంది. వీపు కింది భాగంలో ఉండే అనేక కండరాలు.. లిగమెంట్స్ వెన్నుపూసలకు అతుక్కొని ఉంటాయి. ఇవి మొత్తం వెన్నుని వీపు మధ్యలో నిలబెడుతాయి. కూర్చున్నప్పుడు.. నిలబడ్డప్పుడు.. పనిలో ఉన్నప్పుడు ఆ కండరాలు విపరీతంగా సాగుతాయి.

అస్థిరతే కారణమా?

కొంతమందిలో స్థిరపడిన అలవాట్ల కారణంగా చిన్న వయసు నుంచే ఈ కండరాల పైన నిరంతరం ఒత్తిడి కలుగుతుంది. శ్రమతో కూడిన పనిచేయడం వల్ల సాగిన కండరాలు బాగా అలసిపోతాయి. బలహీనపడతాయి కూడా. దీనివల్ల వెన్ను సరైన ప్రదేశంలో నిలిపి ఉండలేదు. ఇక వెన్ను కొంత అస్థిరపడి నొప్పి మొదలవుతుంది. వెన్ను అస్థిరత వల్ల నాడులపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఏర్పడి వీపు నుంచి వివిధ శరీర భాగాలకు నొప్పి వ్యాపిస్తుంది. వయసు పెరుగుతున్నాకొద్దీ వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే డిస్క్‌లోని కార్టిలేజ్ పలుచబడుతుంది. ఫలితంగా బలహీనంగా.. పెళుసుగా మారి వెన్ను నుంచి బయటకు వచ్చే నాడులకు ఒత్తిడి ఎక్కువై వెన్ను నొప్పి వస్తుంది.

ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

వీపు కింది భాగం నుంచి ప్రారంభమైన నొప్పి తొడమీదుగా శరీరమంతటా వ్యాపిస్తుంది. దీనిని సయాటిక అంటారు. శరీరంలో పొడవైన నాడీ అయిన ఈ సయాటిక ఏ కొద్దిమాత్రం దెబ్బతిన్నా ఆ నొప్పి అన్ని శరీర భాగాల్లోనూ ఉంటుంది. కొందరిలో ఇది తీవ్రమైందిగా మారి రోజువారీ కార్యక్రమాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ప్రధానంగా వెన్నులోని లోయర్ లంబార్.. లంబోసాక్రల్ నాడులు.. వీపు దిగువన వెన్ను నాళం ఇరుకుగా మారుతాయి. వెన్నుపూసల మధ్య పలుచని పరుపులా ఉండే డిస్క్‌లో పగుళ్లు వస్తాయి. వెన్నుపూస తన ముందున్న దానిపైకి దూరి వీపు-పిరుదుల ప్రాంతంలోని కండరాలు ఒక్కసారి విపరీతంగా చలిస్తాయి.

ఎలా నిర్ధారిస్తారు?

వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు చెప్పిన లక్షణాలు, ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ తోపాటుగా మరికొన్ని పరీక్షలు జరిపించటం ద్వారా వెన్ను నొప్పిని నిర్ధారిస్తాం. వ్యాధిగ్రస్థులతో మాట్లాడటం ద్వారా నొప్పి ఎప్పుడు.. ఏవిధంగా ప్రారంభమయ్యింది? దేనివల్ల ప్రేరేపితం అయ్యింది? అని గుర్తించవచ్చు. ఇందుకోసం సాధారణ పెథాలాజికల్ పరీక్షలు చేస్తారు. అంటే రక్తం, మూత్రం పరీక్షలతోపాటు ఎక్స్‌రే, ఎంఆర్ఐ, సీటీ స్కానింగ్ చేస్తారు.

చికిత్స ఏంటి?

నొప్పి తీవ్రత, వ్యాధిగ్రస్థుల ఆరోగ్య చరిత్ర ఆధారంగా చికిత్స నిర్ణయిస్తారు. చాలామందిలో అయిదారు వారాలు మందులు వాడటం.. వ్యాయామం ఇతర సూచనలను పాటించటం వల్ల వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది. అయితే కొంత మందిలో మాత్రం ఉపశమనం లభించదు. అటువంటి వారికి శస్త్రచికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఆరు నుంచి పన్నెండు వారాల తరువాత కూడా నొప్పి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటే శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. లామినెక్టమీ, మైక్రోడిసెక్టమీ శస్త్ర చికిత్సలు నొప్పినుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- ఒకసారి వెన్ను నొప్పి వచ్చి చికిత్స తీసుకుని కోలుకున్న తరువాత కూర్చోవటం, పడుకోవటం, వంగి వస్తువులు అందుకోవటం, బరువులు ఎత్తటానికి సంబంధించి ప్రత్యేకంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- వెన్నునొప్పి రాక ముందటిలా ప్రవర్తించటం వల్ల మళ్లీ నొప్పి రావటానికే కాకుండా వెన్నుకండరాలకు, వెన్నుకు తీవ్రమైన నష్టం కలిగించే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- వీపు ప్రాంతానికి విశ్రాంతిని ఇవ్వటం ద్వారా వెన్నునొప్పి నుంచి కొంత ఉపశమనం కలిగించవచ్చని ఇదివరలో పడుకొని ఉండాల్సిందిగా డాక్టర్లు సూచించే వారు.
- కానీ ఇప్పుడు ఒకటి రెండు రోజులకు మించి అలా పడుకుని విశ్రాంతి తీసుకోవటాన్ని ఎవరూ సిఫార్సు చేయడం లేదు కాబట్టి దీని గురించి ఆలోచించాలి.

లక్షణాలు

- మెడ కింది భాగం నుంచి వెన్నుచివరన ఉండే టెయిల్ బోన్ దాకా వెన్ను వెంట బిగసుకుపోవడం వల్ల భరించలేని నొప్పి వస్తుంది.
- మెడలో.. వీపు పైభాగంలో.. వీపు కింది భాగంలో చాలా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఏదైనా బరువు ఎత్తినపుడు శ్రమతో కూడిన పనులు చేసినపుడు నొప్పి మరింత ఎక్కువవుతుంది.
- ఎక్కువ సేపు కూర్చున్నా.. నిలబడ్డా వీపు మధ్య
- కింది భాగాల్లో నొప్పి కలుగుతుంది.
- నొప్పి వీపు కింది భాగం నుంచి పిరుదులు, తొడలు, పిక్కలు, వేళ్ల వరకూ వ్యాపించి ఉంటుంది.
- నిలబడినపుడు వీపు కింది భాగంలో విపరీతమైన నొప్పి కలిగి కండరాలు గట్టిగా కదులుతాయి.
- రాత్రిళ్లు వచ్చే వెన్ను నొప్పిలో పైకి కనిపించే లక్షణాలు రోజంతా ఉండే వెన్నునొప్పిలాగానే కనిపించినా కారణం మాత్రం భిన్నమైంది. వెన్నులో కురుపు ఏర్పడటానికి ఇది సూచిక కావచ్చు.
- ఈ గడ్డ చిన్నదిగా ఉండి వెన్ను నుంచి ప్రారంభమయ్యే నాడులను ప్రేరేపిస్తుంది.
- వెన్ను పూసలలో దేనికైనా ఇన్ఫెక్షన్ సోకటం వల్ల కూడా రాత్రుళ్లలో తీవ్ర నొప్పి ఏర్పడుతుంది.

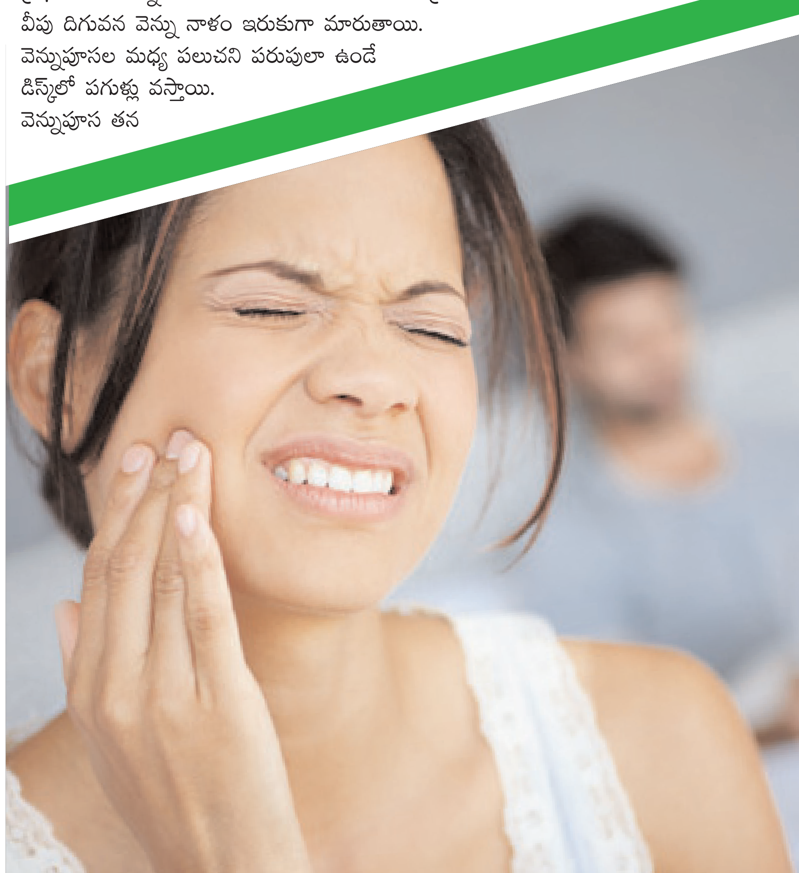
ఈ నొప్పితో వేరే సమస్యలు

-చేతులు, కాళ్లు, గజ్జల్లో తిమ్మిర్లు ఏర్పడుతాయి. పొడిచినట్లు అనిపిస్తుంది.

-నడుము దగ్గరనుంచి ముందుకు వంగినప్పుడు, దగ్గినపుడు నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంటుంది. దీనిని హెర్నియేటెడె డిస్క్ అంటారు.

-జ్వరం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట ఉండి తరచూ మూత్రానికి వెళ్ల వలసి వస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

-వెన్ను నొప్పి కాలు వెనుకభాగం మీదుగా కిందికి వ్యాపిస్తుంది. దీనిని సయాటికాగా గుర్తించాలి.



సైనసైటిస్‌కు స్వస్తి

వాన చినుకులకు కొందరు మురిసిపోతారు. కానీ మరికొందరు భయపడతారు. వర్షంలో తడిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కడ వస్తాయోనని వారి బాధ. చలికి.. చల్లగాలికి.. వర్షానికి అలా వేధించే సమస్యే సైనసైటిస్. చూడడానికి చిన్న సమస్యగానే కనిపించినా ఇది ప్రమాదకరమైంది. దీనినెలా గుర్తించాలి? చికిత్స ఏంటి? తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటి? తెలుసుకొని సైనస్‌కు స్వస్తి పలుకుదాం.ఆధునిక జీవనశైలి సైనసైటిస్ సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తున్నది. ప్రతి పదిమందిలో ఐదుగురు సైనసైటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. వ్యాధి నిరోధక శక్తి లోపించడం కూడా దీనికి కారణం అవుతున్నది. వాతావరణంలో మార్పులు వస్తే కొందరు ఎక్కడ తమకు సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుందేమోనని భయపడుతున్నారని చెప్తున్నారు సౌత్ కొరియాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఉల్సాన్ నిపుణులు. జీవనశైలి మార్చుకుంటే ఈ సమస్యను ప్రారంభంలోనే అధిగమించవచ్చు అని చెప్తున్నారు.

సైనసైటిస్ అంటే?: కపాలంలో గాలితో నిండిన కుహరాన్ని సైనస్ అంటారు. మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ అనే మెత్తటి పొరతో సైనస్ కప్పబడి పలుచటి ద్రవపదార్థాన్ని తయారుచేస్తుంది. ఇది మనం ఊపిరి పీల్చినప్పుడు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన గాలికి సరైన ఉష్ణోగ్రత, తేమ కల్పిస్తుంది. కపాలంలోని ఎముకల్లో గాలి ఉండడం వల్ల వాటి బరువు తగ్గించడంలో క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు.. మనం మాట్లాడినప్పుడు శబ్దం రావడానికి కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కొన్నిసార్లు ఎలాంటి పొర అడ్డులేకుండా సైనస్ నేరుగా ముక్కు రంధ్రంలోకి తెరుచుకుంటుంది. ఆ సమయంలో స్రవించిన స్రావాలు వాటి మార్గంలో అడ్డుపడటం వల్ల శ్వాస సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. దీనినే సైనసైటిస్ అంటారు.

లక్షణాలు : తలనొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ, నీరు కారడం, దగ్గు, జలుబు సైనసైటిస్ లక్షణాలు. వాతావరణం మారినప్పుడల్లా వైరస్, బాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల సైనసైటిస్ వస్తుంటుంది.

ఎన్ని రకాలు? : సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే కళ్లు, ముక్కు, పక్కభాగం ఎముకల్లో ఉండే సన్నని గాలితో నిండిన సైనస్ భాగం ఇన్ఫెక్షన్లతో వాచిపోవడాన్ని సైనసైటిస్ అంటారు. దీనిలో ఫ్రాంటల్, పారానాసల్, ఎత్మియిటల్, యాగ్జిలరీ, స్ఫినాయిడల్ వంటి రకాలు ఉన్నాయి. కానీ ముఖ్యంగా వీటిని మూడు రకాలుగా చెప్తారు. ఒక్కో దశలో ఒక్కో రకమైన తీవ్రతతో ఉంటుంది.

1. అక్యూట్ సైనసైటిస్
2. సబ్ అక్యూట్ సైనసైటిస్
3. క్రానిక్ సైనసైటిస్

అక్యూట్ సైనసైటిస్ వారం రోజులుంటుంది. సబ్ అక్యూట్ 4-8 వారాలుంటుంది. క్రానిక్‌ను దీర్ఘకాలిక సైనసైటిస్ అంటారు. ఇది 8-10 వారాలు బాధిస్తుంది. ఇండియాలో కన్నా అమెరికాలో సైనసైటిస్ సమస్యలు ఎక్కువ అని సర్వేలు చెప్తున్నాయి. 2.4 లక్షల మంది అమెరికన్లు సైనసైటిస్‌తో బాధపడుతున్నారట. వ్యాధిని తేలికగా తీసుకోవడమే వ్యాధి తీవ్రతకు కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆపరేషన్ చేసినా కూడా సరైన జీవనశైలి లేకపోతే ఈ సమస్య మళ్లీ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ఎలాంటి సమస్యలు?: సైనసైటిస్ వల్ల సైనస్ భాగంలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి, నొప్పి కలుగుతాయి. చీముతో కూడిన స్రావాలు ముక్కు నుంచి బయటకు వస్తాయి. ముక్కు దిబ్బడగా ఉంటుంది. ముక్కులో ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలవుతాయి. కొన్నిసార్లు సూక్ష్మజీవులు ఎక్కువగా ఉన్న నీళ్లలో ఈత కొట్టడం వల్ల అవి సైనస్‌లోకి ప్రవేశించి వ్యాధిని కలిగిస్తాయి. స్విమ్మింగ్ పూల్స్‌లో క్లోరిన్ ఎక్కువగా ఉంటే కూడా ఆ గాలి ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సైనస్‌లోకి చేరి మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ వాచిపోతుంది. దంతాలలో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల కూడా సైనస్ సమస్యలు వస్తాయి. దీర్ఘకాలికంగా సైనసైటిస్ వ్యాధితో బాధపడే వారు కనురెప్పల వాపు, కనుగుడ్లు పక్కకు జరిగి ఉండటం, కన్ను నరం దెబ్బతిన్నపుడు చూపు కోల్పోవడం, వాసన తెలియక పోవడం, తరచూ జ్వరం రావడం, ఎదుగుదల లోపాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఇతర సమస్యలూ కారణమే: వేరే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే వాటి వల్ల కూడా సైనసైటిస్ సోకుతుంది. పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, చికెన్ పాక్స్, కోరింత దగ్గు, డయాబెటీస్ సమస్యలు ఉన్నట్లయితే సైనసైటిస్ వస్తుంది. చాలా కేసుల్లో సైనసైటిస్ వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా మారుతుంది. తర్వాత బాక్టీరియా చేరి సైనస్ సమస్యగా మారుతుంది. ఈ హానికర సూక్ష్మజీవుల్లో స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా, హీమోఫిలస్ ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, స్టెఫైలోకోకస్ ఆర్‌ఈయస్ వంటి వాటివల్ల కూడా సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుంది. మ్యూకోసల్ మెంబ్రేన్, సైనస్ ఎముకల మీద కూడా ప్రభావం వల్ల.. దంతాలకు ఉన్న అంటు సైనస్‌లకు వ్యాపించడం వల్ల సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ: ముఖం భారంగా ఉండటం, తలనొప్పి, గొంతులోకి ద్రవం కారటం, చెవిలో చీము పట్టడం, కోపం, మానసిక స్థైర్యం కోల్పోవటం, అలసట, విసుగు, పనిపై శ్రద్ధ లేకపోవటం వంటి లక్షణాలు వరుస క్రమంలో ఉంటే సైనసైటిస్‌గా గుర్తించాలి. దీనిని సీటీ స్కానింగ్, ఎక్స్‌రే ద్వారా నిర్ధారిస్తారు.

కారణమేంటి?

సైనస్‌లో సరైన వెంటిలేషన్ లేకపోవడం ముఖ్య కారణం. సాధారణంగా సైనస్‌లో మ్యూకస్ ద్రవాలు సీలియరీ మూమెంట్ వల్ల ఆస్టియాను చేరి అక్కడ నుంచి ముక్కు రంధ్రాల్లోకి చేరుతాయి. ఇది జరుగకుండా సైనస్‌లో తయారయ్యే పదార్థాలు నిల్వ ఉండి విధులకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా నాసికా కవచం, స్ఫుటం నిర్మాణంలో తేడాలు ఏర్పడతాయి. కొందరికి ముక్కులోని ద్రవాల చిక్కదనం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఒకసారి సైనసైటిస్ వచ్చి మ్యూకోసా దెబ్బతింటే పదే పదే వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాతావరణం తేమగా, చల్లగా ఉన్నప్పుడు వాటి ప్రభావం వల్ల సైనసైటిస్ వస్తుంది.

చికిత్స:

అమాక్సిసిల్లిన్ లేదా ఆంపిసిల్లీన్ మందులు ఇవ్వవచ్చు. ఓరల్ డ్రిక్సోరాల్, డిమెటాప్ మందులతో కూడా తగ్గుతుంది. స్టీమ్‌ను పీల్చుకొనుట ద్వారా హీట్‌ను కలిగించుట ద్వారా ముక్కు నుంచి స్రావాలు బయటకు రప్పించి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. నాసల్ స్ప్రేలు కొంతవరకు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. మందులకు తగ్గకపోతే మాత్రం శస్త్రచికిత్స ద్వారా సైనస్‌కు కారణమైన దుర్మాంసాన్ని తొలగించవచ్చు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

-ఎలర్జీ కలిగించే వస్తువులను దూరంగా ఉంచాలి.

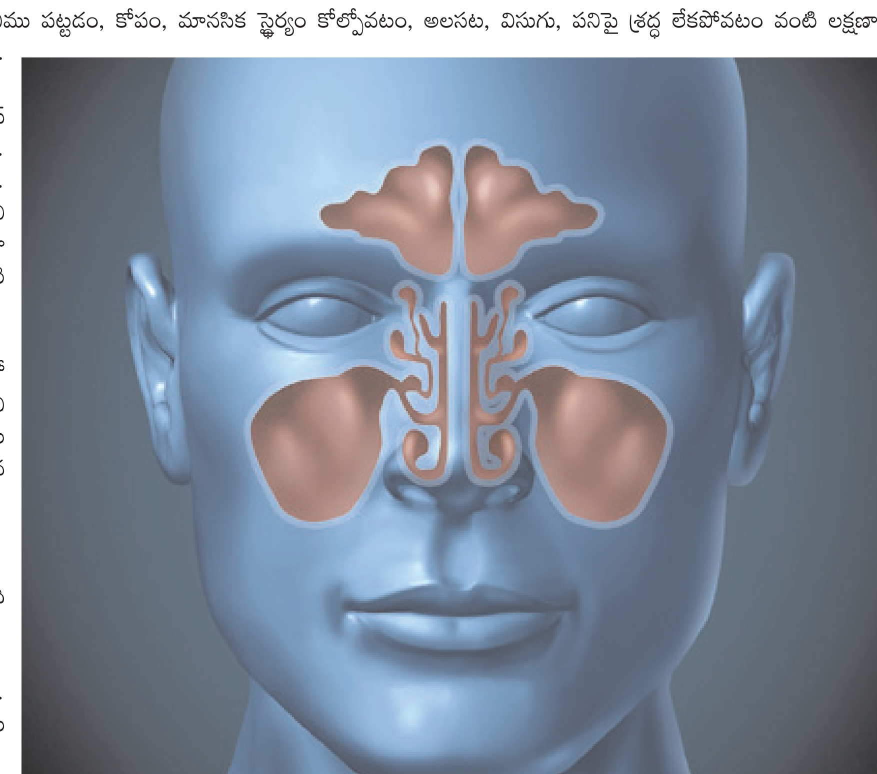
-తగిన పోషకాహారం తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపొందించుకోవాలి.

-శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులతో బాధపడుతూ ఉన్న వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండాలి.

-శ్వాసకోశ వెలుపలి భాగాల్లో అంటు 7- 10 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఉండకుండా చూసుకోవాలి.

-ముక్కు నుండి వచ్చే స్రావాల రంగు మారినా లేదా చెడు వాసన వస్తున్నా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

-టాన్సిలైటిస్‌తో బాదపడుతున్నవారు వెంటనే ఈఎన్‌టీ నిపుణులను సంప్రదించాలి.



ఎడిటోరియల్

యుద్ధానికి కాలు దువ్వడం దేనికి?

రష్యాపై యూరప్ దేశాలు యుద్ధానికి తలపడే ధోరణిని ప్రదర్శిస్తున్నాయి. ఇది పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచంలో ప్రస్తుతం ఒక చిక్కు సమస్యగా కనిపిస్తోంది. రష్యా యూరప్‌ను ఆక్రమించుకునే దురుద్దేశ్యంతో వ్యవహరిస్తోందంటూ యూరప్ దేశాలు పదే పదే చేస్తున్న ప్రచారం బొత్తిగా అర్థం లేనిది. గతంలో అమెరికా గోర్బచేవ్‌కు ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం నాటో తూర్పు దిశగా (రష్యా వైపుగా) విస్తరించేందుకు పూనుకోకూడదు. కాని, ఆ హామీని ఉల్లంఘించి రష్యాను రెచ్చగొట్టింది నాటో సభ్య దేశాలే. ప్రత్యేకించి అమెరికా, బ్రిటన్ పూనుకుని రష్యా, ఉక్రెయిన్‌ల మధ్య మిన్స్క్‌లో కుదిరిన శాంతి ఒప్పందాన్ని భగం చేశాయి. ఆ ఒప్పందం గనుక అమలులోకి వచ్చి వుంటే అసలు యుద్ధమే జరిగేది కాదు. రష్యాను ఎలాగైనా లొంగదీసుకుని అక్కడ ఉన్న సహజ వనరుల మీద తన పెత్తనాన్ని చెలాయించాలన్నదే నాటో దేశాల లక్ష్యం. బోరిస్ ఎల్సిన్ రష్యా అధ్యక్షుడిగా ఉన్న స్వల్ప కాలంలో పశ్చిమ దేశాల సామ్రాజ్యవాదులు రష్యాను తమ పెత్తనం కిందకు తెచ్చుకోవచ్చునన్న కలలు కన్నారు. కాని ఆ కల ఎక్కువ కాలం నిలవలేదు. కాని వాళ్ళ ఆశలు మాత్రం అలానే ఉన్నాయి. అందుకే ప్రచ్ఛన్న యుద్ధం కాలంలో సోవియట్ యూనియన్ యూరప్‌ను ఆక్రమించు కుంటుందంటూ సాగించిన తప్పుడు ప్రచారాన్నే మళ్ళీ ఇప్పుడు తలకెత్తుకున్నారు. అర్థం పర్థం లేని ఈ ఎత్తుగడ పైకి చూస్తే చిన్నపిల్లలాటలా కూడా అనిపిస్తోంది.అయితే ఇక్కడో ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఒకపక్క అమెరికా ఎలాగైనా ఉక్రెయిన్ యుద్ధానికి ముగింపు పలకాలన్న పట్టుదలతో ఉంది. అమెరికా తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంలోనే అంతర్లీనంగా రష్యా ఎటువంటి దురాక్రమణకూ పాల్పడలేదని అంగీకరించినట్లైంది. అయినప్పటికీ, యూరప్ ఇంకా 'రష్యా దురాక్రమణ' ప్రచారాన్ని ఎందుకు కొనసాగిస్తోంది? ఈ ప్రశ్న ముఖ్యంగా జర్మనీ విషయంలో బాగా వర్తిస్తుంది. రష్యాపై ఆంక్షలు విధించిన కారణంగా గణనీయంగా నష్టపోయిన దేశం జర్మనీయే. అంతవరకూ చౌకగా లభిస్తున్న రష్యన్ ముడిచమురు బదులు ఖరీదైన అమెరికన్ ముడిచమురును కొనవలసి వచ్చింది. దాని ఫలితంగా జర్మనీలో ఉత్పత్తి ఖర్చు బాగా పెరిగిపోయింది. దాంతో పరిశ్రమలు తమ ఉత్పత్తి కేంద్రాలను వేరే దేశాలకు తరలించడం ప్రారంభించారు. ఆ విధంగా జర్మనీలో పరిశ్రమలు మూతబడడంతో బాటు, అక్కడి ప్రజల జీవన వ్యయం కూడా బాగా పెరిగిపోయింది. ఉక్రెయిన్ యుద్ధం గనుక ముగిసిపోతే దాని వలన జర్మనీకి తక్కిన దేశాల కన్నా ఎక్కువగా ఊరట లభిస్తుంది. దాని ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగు పడుతుంది. అయినప్పటికీ జర్మనీ ఇంకా రష్యా మీద యుద్ధానికి కాలు దువ్వడం దేనికి?ఈ పరిణామాలను బట్టి సామ్రాజ్యవాద దేశాల నడుమ వైరుధ్యం, పోటీ మళ్ళీ తీవ్రం అవుతున్నట్టు నిర్ధారణకు రాకూడదు. ఆ యా బడా పెట్టుబడిదారీ ఆధిపత్య వర్గాల మధ్య శత్రుత్వం నెలకొని వుంటే అది సామ్రాజ్యవాద దేశాల నడుమ వైరుధ్యం పెరగడానికి దారి తీస్తుంది. కాని ఇక్కడ అటువంటి శత్రుత్వం లేదు. రష్యా ఎడల అనుసరించవలసిన వైఖరి విషయంలో వేరు వేరు దృక్పథాలు ఉన్నాయి. అంతే. లెనిన్ వివరించినట్టు, బడా పెట్టుబడిదారీ కూటములు వివిధ భౌగోళిక ప్రాంతాలపై ఆధిపత్యం కలిగివుండిన కాలంలో వాటి మధ్య శత్రుత్వం తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. కాని ఇప్పుడు ప్రపంచం మొత్తాన్ని చుట్టుముట్టిన అంతర్జాతీయ ద్రవ్య పెట్టుబడి ఆధిపత్యం కొనసాగుతోంది. అందుచేత సామ్రాజ్యవాద దేశాల నడుమ వైరుధ్యం చడీ చప్పుడూ లేకుండా ఉంటుంది. పైగా ఇప్పుడు జర్మనీ గాని, తక్కిన యూరోపియన్ దేశాలు గాని రష్యాతో శాంతి సంధి కుదుర్చుకోవడం తప్ప ఘర్షణను కొనసాగించడం వలన ఎటువంటి ప్రయోజనాలూ పొందలేవు. పైగా, ఎంతకాలంపాటు ప్రస్తుత యుద్ధం కొనసాగినా, దాని ద్వారా రష్యాను ఓడించడం ఏ విధంగానూ సాధ్యం కాదు.అయితే ఇక్కడ ఒక వాదనను చేయవచ్చు. అమెరికా రక్షణ ఛత్రం నీడలో ఇంతవరకూ ఉక్రెయిన్ యుద్ధం కొనసాగింది. ఇప్పుడు అమెరికా పక్కకు తప్పుకుంటానని అంటోంది. అట్టి పరిస్థితిలో ఆ యుద్ధాన్ని కొనసాగించడానికి యూరప్ దేశాలు తమ సైనిక వ్యయాన్ని పెంచడం అవసరమే కదా. అలా చేయకపోతే, రేపొద్దున ఎటువంటి సంధి కుదిరినా, అందులో యూరప్ దేశాల ప్రయోజనాలను కాపాడుకోవడం సాధ్యం కాదు. అలా రక్షణ వ్యయం పెంచాలంటే సంక్షేమ చర్యల మీద చేసే ఖర్చు తగ్గించి ఆ మేరకు రక్షణ వ్యయాన్ని పెంచాలి. అప్పుడు ప్రజల్లో వ్యతిరేకత వస్తుంది. ఆ ప్రజలకు సర్దిచెప్పి తమ చర్యను సమర్థించుకోడానికి 'రష్యా దురాక్రమణ' ప్రచారాన్ని ముందుకు తెస్తున్నారు.అంతర్జాతీయ ద్రవ్య పెట్టుబడి భారీ ద్రవ్య లోటును ఆమోదించదు. అటువంటి లోటు వలన ఆర్థిక కార్యకలాపాలు మందగిస్తాయని, పెట్టుబడిదారీ స్వేచ్ఛకు భారీ ద్రవ్య లోటు ఆటంకం అని అది భావిస్తుంది. అయితే ఒక పొరుగు దేశం నుండి ప్రమాదం ముంచుకొస్తోందన్నప్పుడు ఇటువంటి అభ్యంతరానికి అంతగా బలం ఉండదు. పైగా యుద్ధ ప్రయత్నాలు కూడా ఆర్థిక కార్యకలాపాలను, ఉపాధిని పెంచుతాయి. అందుచేత ద్రవ్యలోటు పెంచడానికి అంతర్జాతీయ ద్రవ్య పెట్టుబడికి గల అభ్యంతరాన్ని పక్కకు పెట్టవచ్చు. తాజాగా జర్మనీ తన రాజ్యాంగాన్ని సవరించి ప్రభుత్వ రుణ పరిమితిని పెంచుకోడానికి చట్టం చేసింది. యుద్ధ ప్రమాదం రష్యా నుండి పొంచి వుందని ప్రచారం చేయడం ద్వారా సంక్షేమ చర్యలకు కోతలు పడినందువలన ప్రజల్లో తలెత్తే వ్యతిరేకతను కూడా చల్లార్చవచ్చు.అయితే ఈ వాదన కొంతవరకూ సమంజసంగానే ఉన్నా, ప్రస్తుత పరిస్థితిని పూర్తిగా వివరించడానికి ఇది సరిపోదు. రష్యాతో యుద్ధానికి కాలు దువ్వే ధోరణి యూరోపియన్ దేశాలలో ట్రంప్ అధికారంలోకి రావడానికి మునుపే తలెత్తింది.

గ్రీన్ హౌస్ దిశగా 'సాగు'దాం!

మన దేశ జనాభా శరవేగంగా పెరుగుతోంది. దీనికి అనుగుణంగా ఆహారోత్పత్తి పెరగవలసిన అవసరం ఉంది. అయితే దేశంలో 90% మంది సాంప్రదాయ వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. ఈ సంప్రదాయ వ్యవసాయంలో అనిశ్చిత వర్షాలు, కరువులు, వరదలు, ఇతర వాతావరణ వైపరీత్యాలు వలన పంటలను నాశనం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం వలన పంటల దిగుబడి తగ్గిపోతుంది. వ్యవసాయానికి అవసరమైన నీరు తగ్గిపోవడం వలన పంటలు ఎండిపోతున్నాయి. భూగర్భ జలాలు తగ్గిపోవడం వలన లోతుగా బోర్లు వేస్తున్నారు. రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులను అధికంగా ఉపయోగించడం వలన నేల సారం తగ్గిపోతుంది. పర్యావరణం కలుషితం అవుతున్నది.

ేల కోత వలన, పంటలను తెగుళ్ళు, వ్యాధులు ఆశించడం వలన పంటల దిగుబడి తగ్గిపోతున్నది. కార్మికుల వేతనాలు పెరగడం వలన ఉత్పత్తి ఖర్చులు పెరుగుతున్నాయి. ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల గురించి రైతులకు తగినంత అవగాహన ఉండదు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడం వలన దిగుబడి పెరుగుతుందని రైతులకు తెలియదు. ఈ సవాళ్లను అధిగమించడానికి, రైతులు ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులను అనుసరించాలి. ఇందులో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం చెప్పుకోదగినది. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం అంటే నియంత్రిత వాతావరణంలో పంటలను పండించడం. గ్రీన్‌హౌస్‌లు ఉష్ణోగ్రత, తేమ, ఇతర అంశాలను నియంత్రించడానికి సాంకేతికతను ఉపయోగించి ఆదర్శవంతమైన పరిస్థితులను సృష్టించడం.ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన ఒక కట్టడంలో పంటలను పండిస్తారు. ఇది సాధారణంగా గాజు లేదా ప్లాస్టిక్ వంటి పారదర్శక పదార్థాలతో నిర్మించబడి ఉంటుంది. దీని వలన సూర్యరశ్మి లోపలికి ప్రసరించి లోపల వేడిని నిలుపుతుంది. ఈ వేడి వలన మొక్కలు వేగంగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయ ముఖ్య ఉద్దేశం పంటలకు అనుకూలమైన వాతావరణ పరిస్థితులను సృష్టించడం. సూర్యుని కాంతి పైకప్పు ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి భూమిని, మొక్కలను వేడి చేస్తుంది. ఈ వేడిని పైకప్పు బయటికి పోకుండా నిరోధించడం వలన లోపల ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియనే గ్రీన్‌హౌస్ ప్రభావం అంటారు. లోపల ఉష్ణోగ్రత, తేమ, కాంతి, గాలి ప్రసరణ వంటి వాతావరణ పరిస్థితులను నియంత్రించే అవకాశం ఉండడం మూలాన పంటలకు అనుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పించి దిగుబడి పెరుగుతుంది.

కాలానుగుణ వైవిధ్యాలతో సంబంధం లేకుండా, గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం ఏడాది పొడవునా పంటల సాగును అనుమతిస్తుంది. నియంత్రిత వాతావరణాన్ని అందించడం ద్వారా గ్రీన్ హౌస్‌లలో మొక్కల పెరుగుదలకు అనువైన పరిస్థితులను నిర్వహించవచ్చు. పెరుగుతున్న కాలాన్ని పొడిగించడం ద్వారా మరింత స్థిరమైన, ఊహించదగిన ఆహార సరఫరా నిర్ధారించబడుతుంది. ఇది వాతావరణ అంతరాయాలకు గురయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆఫ్-సీజన్‌లో కూడా రైతులు తమ పంటలను వైవిధ్యపరచగల, మార్కెట్ డిమాండ్‌లను తీర్చగల సామర్థ్యం ఫలితంగా మెరుగైన ఆహార భద్రత ఏర్పడుతుంది. ఈ పద్ధతిలో నేలకోతకు గురికాదు. పంటలను తెగుళ్ళు, వ్యాధులు, వాతావరణ వైపరీత్యాల నుండి రక్షించవచ్చు. తక్కువ భూమిలో ఎక్కువ దిగుబడి పొందవచ్చు.

గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం పంట ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. బహిరంగ ప్రదేశంలో పంటలను పండించడం కంటే చదరపు అడుగుకు ఎక్కువ మొక్కలను పెంచవచ్చు. ఇది పంటలకు హాని కలిగించే పక్షులు, ఇతర జంతువుల నుండి పంటలను దూరం ఉంచుతుంది. అధిక విలువైన, వాతావరణ నియంత్రణ అవసరమయ్యే పంటలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. కొన్ని పంటలు గ్రీన్ హౌస్ వాతావరణంలో బాగా పెరుగుతాయి. టమోటాలు, దోసకాయలు, మిరపకాయలు, కరివేపాకు, గులాబీలు, లిల్లీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, ద్రాక్ష, పుచ్చకాయలు, ఔషధ మొక్కలు, నారు మొక్కలకు గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం మరింత అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ నీరు అవసరమైన వరి పంటకు, ఎక్కువ స్థలం, సూర్యరశ్మి అవసరమైన చెరకు, పత్తి పంటలకు, లోతైన నేల అవసరమైన వేరుశనగ, క్యారెట్ వంటి వాటికి, తక్కువ విలువైన పంటలను గ్రీన్‌హౌస్‌లో పండించడం లాభదాయకం కాదు. ఇటువంటి వాటికి గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం అంత ఆచరణీయం కాదు. అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని ప్రతికూలతలు కూడా ఉన్నాయి.

గ్రీన్ హౌస్ నిర్మాణం, పరికరాల నిర్వహణ అధిక పెట్టుబడి అవసరం. చిన్న, సన్నకారు రైతులకు ఇది చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది. రైతులకు తగిన సాంకేతిక నైపుణ్యాలు లేవు. ఈ రంగానికి సంబంధించి మన దేశంలో అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి రాలేదు. గ్రీన్ హౌస్ లోపల ఉష్ణోగ్రత, తేమ, కాంతిని నియంత్రించడానికి విద్యుత్, నీరు అవసరం. లోపల తేమ, వెచ్చని వాతావరణం వలన తెగుళ్ళు, వ్యాధులు త్వరగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. కావలసిన ఉష్ణోగ్రతలను నిర్వహించడానికి, కాంతిని అందించడానికి వెంటిలేషన్ కోసం చాలా విద్యుత్తు అవసరం. ఇది శక్తి వినియోగాన్ని పెంచుతుంది. ఇది పర్యావరణానికి హానికి దారి తీయవచ్చు. ఈ సవాళ్లను అధిగమించడానికి, ప్రభుత్వాలు, రైతులు, పరిశోధకులు కలిసి పనిచేయాలి.

మన దేశంలో గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయంవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీ అగ్రదేశాలతో పోల్చితే మన దేశ వాటా ఇంకా పరిమితంగానే ఉంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయ విస్తీర్ణం ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే తక్కువగా ఉంది. అధిక పెట్టుబడి పెట్టడం లేదు. అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి రాలేదు. దీని వలన రైతులు పూర్తి స్థాయిలో లాభాలు పొందలేకపోతున్నారు. ప్రభుత్వం గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నప్పటికీ సహకారం మాత్రం అంతంత మాత్రమే ఉంది. పండించిన పంటలను మార్కెట్ చేయడం, విక్రయించడం ఒక సవాలుగా ఉంది. మన దేశంలో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయంలో తన వాటాను పెంచుకోవడానికి ఈ సవాళ్ళన్నీ అధిగమించాలి.

ఈ పద్ధతి వ్యవసాయన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఇంకా అధికంగా ప్రభుత్వం రాయితీలు, సబ్సిడీ అందించాలి. ముఖ్యంగా, చిన్న, సన్నకారు రైతులను దృష్టిలో ఉంచుకొని బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు ఇవ్వాలి. ఈ చర్యల ద్వారా భారత దేశం గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయంలో తన వాటాను పెంచుకోవచ్చు. భారతదేశంలో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం భవిష్యత్తు చాలా ఆశాజనకంగా ఉంది. గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం రానున్న రోజులలో విస్తృతంగా వ్యాప్తి చెందుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. గ్రీన్ హౌస్‌లలో సెన్సార్లు, ఆటోమేషన్, ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వంటి అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించబడుతుంది.

గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం నీటిని ఎరువులను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడం ద్వారా సుస్థిర వ్యవసాయానికి దోహదం చేస్తుంది. తక్కువ స్థలంలో ఎక్కువ దిగుబడిని పొందడానికి వర్టికల్ ఫార్మింగ్ పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి. నగరాల్లో గ్రీన్ హౌస్‌లను ఉపయోగించి పంటలను పండించడం పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం అనేక రాష్ట్రాలలో విస్తరిస్తోంది. కూరగాయలు, పువ్వులు, ఇతర విలువైన పంటలను పండిస్తున్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెంది, ప్రభుత్వ సహకారం పెరిగితే ఈ రంగం మరింత వృద్ధి చెందుతుంది. సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతులు, సమర్థవంతమైన నీటి యాజమాన్యంపై దృష్టి సారించడం ద్వారా పర్యావరణ ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు.

యువత ఉసురు తీస్తున్న బెట్టింగ్

ఆన్‌లైన్ బెట్టింగులలో కాసినో యాప్‌ల నుండి పోకర్, రౌలెట్, బ్లాక్ జాక్, జంగ్లీ, రమ్మీ వంటి వాటితో పాటు లాటరీ యాప్‌లు%ౌ%ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే కోకొల్లలు. ఇవన్నీ ఎక్కడో విదేశాల నుండి నడిపిస్తున్నా మన రాష్ట్రాల్లో మరింత ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. ఇటీవల హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్లో ఓ బెట్టింగ్ యాప్‌ను అడ్వర్టైజ్ చేసినప్పుడు పెద్ద ఎత్తున వ్యతిరేకత రావడంతో తొలగించాల్సి వచ్చింది. బెట్టింగ్ యాప్‌లను సినీ, క్రీడా స్టార్లు ప్రమోట్ చేయడంతో ఈ మోజులో సామాన్యులూ పడుతున్నారు. వీటికి తోడు గంజాయి, ఇతర మాదకద్రవ్యాల చెలామణీ విపరీతంగా పెరిగింది. పెద్ద పెద్ద సెలబ్రెటీలు, సినిమా స్టార్లు, రాజకీయ నాయకుల పిల్లలు దొరికిపోవడం చూస్తున్నాం.

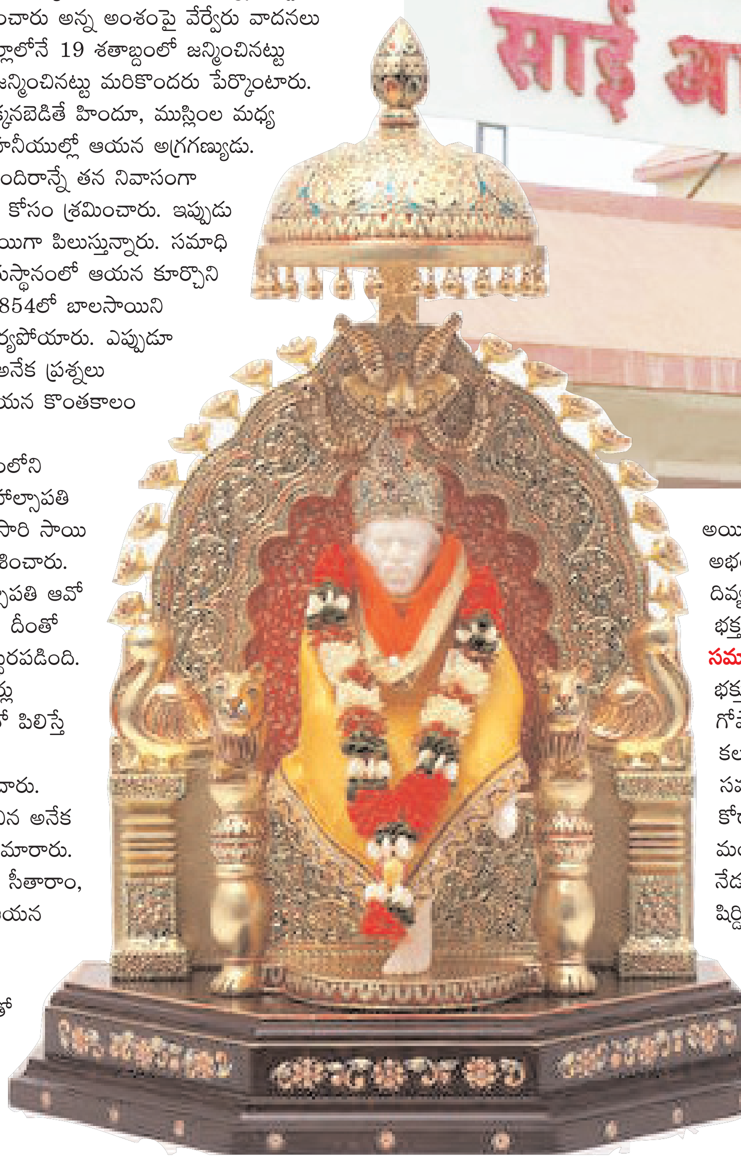
ఇక సంక్రాంతి వచ్చిందంటే చాలు. కోడి పందేలు పెద్దఎత్తున జరుగుతాయి. కోర్టులు వీటిని నిషేధించినా రాజకీయ నాయకులే దగ్గరుండి మరీ కోడిపందేలు ఆడించడం చూస్తున్నాం.యువతతో పాటు స్కూల్ పిల్లలు సైతం వారి తల్లిదండ్రుల ఫోన్లలో ఈ యాప్‌లను డౌన్‌లోడ్ చేయడం, ఫోన్ నుండే యుపిఐ ల ద్వారా లక్షల్లో డబ్బులు పోగొట్టుకున్న ఘటనలు మన కళ్ల ముందే కనబడుతున్నాయి. నిర్దిష్టంగా లెక్కలు లేకపోయినా వీటి పర్యవసానంగా ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నవారు, తమ ఆస్తులను అమ్ముకున్నవాళ్లు కూడా ఉన్నారు. ఆర్థికంగా అనేక కుటుంబాలు చితికిపోయాయి. వీటి కోసం హత్యలు కూడా జరిగినట్టు వార్తలు. ఈ బెట్టింగ్ యాప్‌లను ప్రమోట్ చేస్తున్న సెలబ్రెటీలు, యూట్యూబర్లు కొంతమంది%ౌ%ఇవి నిషేధించినవని, వీటి తీవ్రత ఈ స్థాయిలో ఉంటుందని తెలియక ప్రమోట్ చేశామని తప్పించుకుంటున్నారు.

ఇదే బెట్టింగ్ క్రీడలో వందల కోట్ల రూపాయలు కాజేసిన వారిపై ఇక్కడ కేసులు నమోదు కావడంతో దుబారు లాంటి దేశాలకు పారిపోయినా ప్రభుత్వాలు కళ్లప్పగించి చూస్తున్నాయి. ఈ బెట్టింగ్ యాప్‌లపై 'పబ్లిక్ గేంబ్లింగ్ యాక్ట్ 1867' వచ్చినా, అనంతర కాలంలో వీటిపై నిర్ణయాధికారం ఆ యా రాష్ట్రాలకు వదిలేయడంతో అడ్డూఅదుపూ లేకుండా పోయింది. మన రాష్ట్రంలో 1974లో ఎ.పి. గేంబ్లింగ్ యాక్ట్ వచ్చినా గోవా, సిక్కిం తదితర రాష్ట్రాల్లో ఉండడంతో ఇక్కడ నియంత్రణ సాధ్యం కాలేదు. ఈ బెట్టింగ్ ఆటల ప్రభావం మరింత పెరగడంతో 2023లో 174 యాప్‌లను నిషేధించినా ఇంకా అనేక యాప్‌లకు అనుమతులు ఉండడం, మరికొన్నిటిని విదేశాల నుండి నిర్వహిస్తుండడంతో ఈ జూదం మోజు మన దేశంలో కూడా తీవ్రంగా ఉంది.

ఈ ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ యాప్‌లపై 28 శాతం జి.ఎస్.టి వసూలు చేస్తున్న మన ప్రభుత్వానికి ఏడాదికి 7 వేల కోట్లు ఆదాయం వస్తున్నది. వచ్చే ఏడాది 14 వేల కోట్లు జిఎస్‌టి వసూళ్ల టార్గెట్‌గా పెట్టుకున్నట్లు కేంద్ర రెవెన్యూ సెక్రటరీయే ప్రకటించారంటే దీని ఆదాయంపై ప్రభుత్వానికి ఎంత శ్రద్ధ వున్నదో అర్థమౌతోంది. ప్రజలు ఎలా పోయినా పరవాలేదు. మా ప్రభుత్వానికి ఆదాయం రావాలనే ధోరణి ఇక్కడ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. అంటే సులభంగా ఆదాయం రావడమనేది ప్రజలకే కాదు, ప్రభుత్వాలకు కూడా అలవాటయ్యిందనే వాదనలకు బలం చేకూర్చినట్లయ్యింది. పన్నుల రూపంలో ఆదాయం వస్తుందనే పేరుతో దీనిపై నియంత్రణ చేయకపోవడం దుర్మార్గం. ఈ ఆన్‌లైన్ జూదానికి యువత బానిసలు అవుతుంటే%ౌ%విలాసాల కోసమో, సులువుగా డబ్బు సంపాదించేయాలనే యావతోనో మోసపోతుంటే%ౌ% అది ప్రమాదమని తెలిసి, తప్పు అని గ్రహించినా ప్రభుత్వాలు ఎందుకని ఎటువంటి నియంత్రణ చర్యలు తీసుకోవడం లేదు? సాంఘికంగా ఇంతటి ప్రభావాన్ని చూపుతున్నవాటిని ఎందుకు నిషేధించలేకపోతున్నవి? కేవలం వీటి ద్వారా ప్రభుత్వాలకు వచ్చే ఆదాయమే కొలమానమా? ఇది పెద్ద మాఫియాగా మారడం, హవాలా రూపంలో డబ్బును చలామణీ చేయడం, ఇవి ప్రభుత్వాలనే శాసించే స్థాయికి వెళ్లాయంటే దీని వెనుక ఉన్న సూత్రధారులు ఎంత బలమైనవారో ఊహించవచ్చు!కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బిజెపి దేశభక్తి గురించి నిత్యం వల్లె వేస్తూ వుంటుంది. మరి యువత ఈ బెట్టింగ్, జూదం యాప్‌ల ద్వారా నాశనమైపోతుంటే పట్టనట్లుండడం ఏం దేశభక్తి? ఇటువంటి వాటిని నిషేధించవద్దని ఎవరూ చెప్పలేదు. మరి ఎందుకు నిషేధించడం లేదు? అనేక దేశాల్లో 1949 లోనే ఇటువంటి బెట్టింగ్, జూదాలను సంఘ విద్రోహ చర్యలుగా పరిగణించి నిషేధించాయి. మన దేశంలో కూడా దేశవ్యాప్తంగా ఒకే చట్టం రావాలి. వీటిని అడ్డగోలుగా ప్రమోట్ చేస్తున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. వీటి సూత్రధారులను, మోసగించి విదేశాలకు పారిపోయిన వారిని దేశంలోకి రప్పించి వెంటనే అరెస్టు చేసి శిక్షించాలి. యువత బెట్టింగ్, జూదం, మాదక ద్రవ్యాలకు బానిసలు కాకుండా కౌన్సిలింగ్ సెంటర్ల ద్వారా పరివర్తన కలిగించాలి. యువతకు ఉపాధి కల్పనపై ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వాలు అమలు చేయాలి.

సాయి సందేశం 'సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్'

సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్ అన్న సందేశంతో యావత్ మానవాళికి శాంతి సందేశాన్నిచ్చిన సాయి భగవాన్ మందిరం మహారాష్ట్రలోని అహ్మద్‌నగర్ జిల్లా షిర్డిలో ఉంది. ఫకీర్ అవతారంలో అనేక మహిమలు ప్రదర్శించిన సాయినాథుడు ఇప్పటికీ సమాధి నుంచే భక్తులకు అభయమిస్తాడని అసంఖ్యాక సాయి భక్తుల నమ్మకం. సాయి మందిరాన్ని దర్శించుకునేందుకు రోజు వేలాది భక్తులు షిర్డికి వస్తుంటారు.



శ్రద్ధ, సబూరి .. శ్రద్ధ అంటే విశ్వాసం, భక్తి, సబూరి అంటే ఓర్పు, సాధన సందేశాలతో మానవాళికి అమూల్యమైన శాంతి సందేశాన్ని ఇచ్చారు. సాయినాథుడు ఎక్కడ జన్మించారు అన్న అంశంపై వేర్వేరు వాదనలు ఉన్నాయి. అహ్మద్‌నగర్ జిల్లాలోనే 19 శతాబ్దంలో జన్మించినట్టు కొందరు పర్భానీ జిల్లాలో జన్మించినట్టు మరికొందరు పేర్కొంటారు. అయితే ఈ వాదనలను పక్కనబెడితే హిందూ, ముస్లింల మధ్య సఖ్యతకు కృషి చేసిన మహనీయుల్లో ఆయన అగ్రగణ్యుడు.
షిర్డిలోని పాత మసీదు మందిరాన్నే తన నివాసంగా చేసుకొని మత సామరస్యత కోసం శ్రమించారు. ఇప్పుడు ఆ మందిరాన్ని ద్వారకామాయిగా పిలుస్తున్నారు. సమాధి మందిరం పక్కన ఉన్న గురుస్థానంలో ఆయన కూర్చొని ఉండేవారు. తొలిసారిగా 1854లో బాలసాయిని వీక్షించిన గ్రామస్థులు ఆశ్చర్యపోయారు. ఎప్పుడూ ధ్యానంలో ఉండే సాయిని అనేక ప్రశ్నలు అడిగేవారు. అనంతరం ఆయన కొంతకాలం కనిపించలేదు.

ఆవో సాయి.. షిర్డి గ్రామంలోని ఖండోబా మందిరంలో మహాల్సాపతి పూజరిగా ఉండేవారు. ఒకసారి సాయి ఆ గ్రామంలోకి తిరిగి ప్రవేశించారు. ఆయనను చూసిన మహాల్సాపతి ఆవో సాయి అని ఆహ్వానించారు. దీంతో ఆయన నామం సాయిగా స్థిరపడింది. భగవంతునికి ఎలాంటి పేర్లు ఉండవు. భక్తులు ఏ పేరుతో పిలిస్తే పలుకుతారు అదే రీతిలో సాయిబాబాగా ప్రఖ్యాతిచెందారు. సాయి మహిమలను వీక్షించిన అనేక మంది ఆయన శిష్యులుగా మారారు. మహాల్సాపతి, శ్యామ, హరి సీతారాం, దామోదర్... తదితరులు ఆయన శిష్యగణంలో ఉండేవారు. స్వామివారి మహిమలు దేశమంతటా వ్యాపించడంతో అనేకమంది భక్తులు షిర్డికి రావడం ప్రారంభించారు. 1918లో ఆయన సమాధి చెందారు. అయితే సమాధి నుంచే భక్తులను అభయమిస్తుంటాను అన్న ఆయన దివ్య వ్యాఖ్యల ఫలితంగా షిర్డిక్షేత్రం భక్తజన క్షేత్రంగా మారిపోయింది.

సమాధిమందిర నిర్మాణం: బాబా భక్తులలో నాగ్‌పూర్‌కు చెందిన గోపాల్‌రావు బూటి ఒకరు. ఆయన కలలో స్వామి కనిపించి తనకు సమాధి మందిరాన్ని నిర్మించమని కోరారు. దీంతో బూటి ఆయనకు మందిరాన్ని నిర్మించారు. అదే మనం నేడు చూస్తున్న సమాధి మందిరం. షిర్డి ప్రవేశమే అన్ని పాపాలకు పరిహారం అన్న బాబా సూక్తికి అనుగుణంగా రోజు వేల మంది భక్తులు సాయి సన్నిధానానికి వస్తుంటారు. మందిర ప్రవేశంతోనే స్వామి దివ్యమంగళ స్వరూపాన్ని వీక్షిస్తూ దివ్యానుభూతి చెందుతారు. ద్వారకామాయితో పాటు చావడి, గురుస్థానం, నందదీప్, లెండి గార్డెన్స్... తదితర ప్రాంతాలను మనం చూడవచ్చు. ఈ ప్రదేశాల్లో సాయి నడియాడిన అంశం మనకు గుర్తుకు వస్తే మనస్సులో ఆధ్యాత్మిక భావన అలముకుంటుంది. సాయి సంస్థాన్ వారు బాబా వస్తువులతో ప్రత్యేకంగా ఒక ప్రదర్శనశాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిని కూడా వీక్షించవచ్చు.

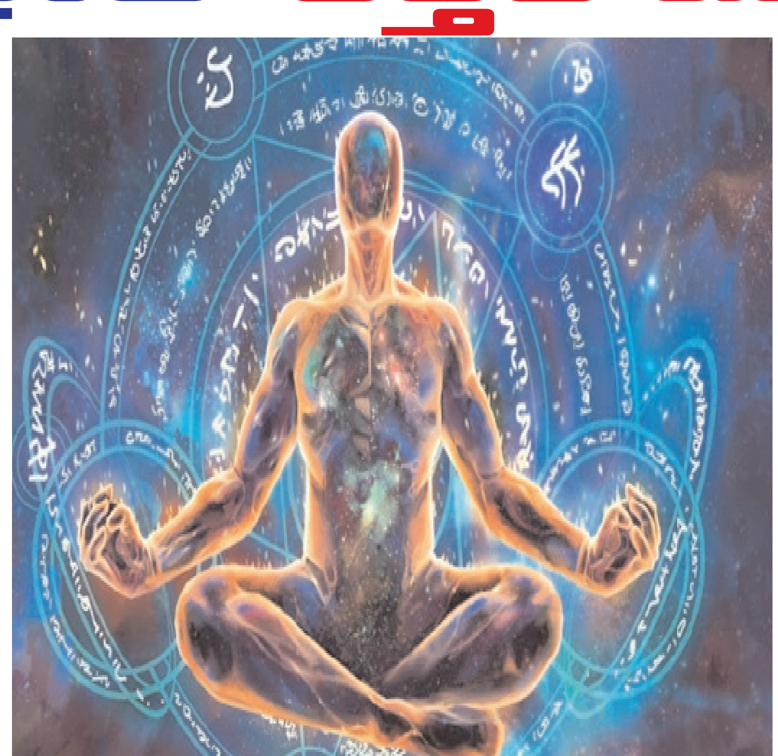
వసతి సౌకర్యం ...
సంస్థాన్ వారు అనేక వసతి సముదాయాలను నిర్వహిస్తున్నారు. వీటిని ఆన్‌లైన్ ద్వారా ముందుగానే రిజర్వ్ చేసుకోవచ్చు,
ప్రైవేటు వసతి గృహాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. భక్తులు వారి ఆర్థిక స్థోమతకు తగినట్టుగా గదులను తీసుకోవచ్చు.

ఎలా చేరుకోవచ్చు ..
దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి షిర్డికి రైలు, బస్సు సౌకర్యముంది.
హైదరాబాద్ నుంచి అజంతా ఎక్స్‌ప్రెస్, సాయినగర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లు ఉన్నాయి. అజంతా ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో వెళ్లేవారు నాగర్‌సోల్ స్టేషన్‌లో దిగాలి. అక్కడ నుంచి షిర్డికి అనేక వాహనాలు ఉంటాయి. సాయినగర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో వెళితే నేరుగా షిర్డి చేరుకోవచ్చు.
షిర్డి సమీపంలో విమానాశ్రయాన్ని నిర్మించారు. ఇప్పటికే పలు విమాన కంపెనీలు సర్వీసులను అందిస్తున్నాయి.
ఔరంగాబాద్ విమానాశ్రయంలో దిగి వాహనాల ద్వారా షిర్డి చేరుకోవచ్చు.

శ్రీ అరవిందుల తత్త్వ దర్శనం!

సాధన త్రికరణ శుద్ధిగా వుంటే యోగమార్గంలో ఫలితం నూరు శాతం లభిస్తుంది. 1926లో ఇవాళ్టి (24 నవంబర్) రోజున రాత్రి 8 గంటల వేళ శ్రీకృష్ణుడు నేరుగా నడిచి వచ్చి శ్రీ అరవిందుని హృదయంలోకి ప్రవేశించాడు. ఆయన తుదిశ్వాస విడిచేవరకు పరమాత్మ అక్కడే నివాసమున్నాడు. ప్రతి సంవత్సరం '24 నవంబరు'ను శ్రీ అరవిందాశ్రమం వారు 'సిద్ధిదినం'గా పాటిస్తారు. నిజానికి ఈ రోజును 'శ్రీకృష్ణారవింద సంయోగ దినం'గా భావించాలి. శ్రీ అరవిందులకు 1908 ప్రాంతంలో విష్ణు భాస్కర లేలే అనే యోగి పుంగవునితో పరిచయమైంది. లేలే మహాశయుడు తనకు హఠయోగం నేర్పాడు. ధ్యానమార్గాన్ని చూపాడు. 'ధ్యానం వేళ ఆలోచనలేవీ పెట్టుకోవద్దు. నీ మెదడును నువు బయటి పదార్థం వలె చూస్తూ ఉండు. మెదడులోకి ఆలోచనలు ఒకటొకటిగా వస్తుంటవి. అవి నీ అంతర్నేత్రానికి కనపడుతూ వుంటాయి. వచ్చిన ఆలోచనలను వచ్చినట్టుగా బయటకు పారద్రోలు. తదుపరి నీ మేధ నిశ్చలమవుతుంది' అన్నది ఆ గురువు ఉద్బోధ. శ్రీ అరవిందులు అక్షరాలా దీనిని అమలు జరిపారు. ధ్యానం మొదలుపెట్టిన మూడోరోజే తథాగతుడు ప్రవచించిన నిర్వాణస్థాయికి శ్రీ అరవిందులు చేరుకొన్నారు. అలీపూర్ కుట్రకేసులో విచారణ ఖైదీగా ఆయన కారాగారవాసం అనుభవించారు. అక్కడ వారికేమీ పనిలేదు. విష్ణు భాస్కర లేలే ఉపదేశించిన మార్గంలో పూర్తిస్థాయిలో సాధన చేశారు. గీతాధ్యయనమూ చేశారు. కారాగారంలో ఆయనకు 'శ్రీకృష్ణ దర్శనం' లభించింది. ఆయనకు తోటి ఖైదీలు, పోలీసులు, జైలరు, తనకు అనుకూలంగా-ప్రతికూలంగా కేసును వాదిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ శ్రీకృష్ణునివలెనే కనపడసాగారు. తన పక్షాన తాను ఒక్క వాక్యమైనా మాట్లాడలేదు. న్యాయమూర్తి శ్రీ అరవిందుని నిరపరాధిగా విడుదల చేశారు. ఈ అనుభవంతో ఆయన జీవితలక్ష్యమే మారిపోయింది. అరవిందుని కార్యరంగం స్వాతంత్ర్య పోరాటం నుండి ఆధ్యాత్మిక రంగానికి మారింది. 'మన్ను తిన్నాడని' బాలకృష్ణునిపై అభియోగం. 'తినలే'దన్నాడు కన్నయ్య. 'నోరు తెరువు చూస్తా' అన్నది యశోద. ఆ చిన్నినోట్లో పద్నాలుగు భువనాలు ఆమెకు దర్శనమిచ్చాయి. శ్రీ అరవిందులు తన ధ్యానసాధనలో వీటినే దర్శించారు. అక్కడి వాతావరణ పరిస్థితులు, జీవుల స్థితిగతులను అన్నిటినీ ఆయన ఆంగ్లభాషలో రచించిన 'సావిత్రి' మహాకావ్యంలో మనం చదువవచ్చు. 'మహాభారతం'లోని 'సావిత్రి-సత్యవంతుల' కథ అంతా ఆయనకు దృశ్యకావ్యంలా దర్శనమిచ్చింది. సృష్టి, స్థితి, లయలకు చెందిన సరంజామా మొత్తం వారికి ఆ కథలో గోచరించింది.ఁఈ భూమిపై నివసించే జీవజాలమంతటికీ ఉత్కృష్ట ప్రాణి మానవుడేనని మనందరి విశ్వాసం. శ్రీ అరవిందుల దృష్టిలో మనం అధమశ్రేణి మానవులం. ఉత్కృష్ట మానవుడింకా ఉద్భవింపవలసే వున్నది. మన దేహంలోని జీవాత్మ.. పరమాత్మ స్వరూపమే అని మనలో కొందరం భావిస్తున్నాం. ఉత్కృష్ట మానవుడు ఈ భావనను నిరంతరమూ అనుభవిస్తుంటాడు. ఈ అనుభవానికి సంబంధించిన అనుభూతికి మినహాయింపులు ఉండవు. భూలోకంలోని మానవులందరూ స్వర్లోక జీవులకువలె తాము పరమాత్మ అంశ అన్న నిరంతర స్పృహతో జీవిస్తుంటారన్నమాట. 'అతిమానస అవతరణం' ద్వారా ఈ ప్రక్రియ సాధ్యమవుతుందని శ్రీ అరవిందులు చెప్పి వున్నారు. దానికోసం వారు తమ తపస్సు మొత్తాన్ని ధారపోశారు. మనం చేసే ప్రతి పనినీ భగవంతుడు మన ఎదురుగా నిల్చొని చూస్తున్నాడన్న భావనతో చేస్తే చాలు, 'అతి మానస అవతరణం' సాకారమై భువి దివిగా మారిపోతుంది.

వేదమంత్రాల శక్తికి మూలం?



మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలుతాయా? అని ప్రశ్నించే వారు వేదమంత్రాల మహాబలానికి మూలం తెలుసుకోవాలి. వేదాల జ్ఞానసంపదనుబట్టే దాని గొప్పతనం అర్థమవుతుంది. సృష్టితోపాటు ఉద్భవించినట్టుగా భావిస్తున్న వేదవిజ్ఞాన సారాన్ని ఆనాటి మహర్షులే కనుక గ్రహించి మానవజాతికి అందించక పోయుంటే ఇవాళ భూమిపై ఈ కాస్తా ధర్మమైనా నిలిచేది కాదని ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు అంటారు. అప్పుడు మానవుల జీవితాలు తెరచాపల్లేని నావల్లా అగమ్యగోచరం, నిరర్థకమేకాక నిస్సారమయ్యేవనీ వారంటారు. వేదవాఙ్మయం ఎప్పుడు, ఎలా పుట్టిందనడానికి ఇప్పటికే కొన్ని భావనలు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. ఎవరికి వారు ఏదో ఒక ఆధారాన్నిబట్టి నిర్ధారిస్తున్నారు. శాస్త్రీయ మూలాధారమే అత్యంత ప్రామాణికమవుతుంది. న్యూఢిల్లీకి చెందిన రిటైర్డ్ సీనియర్ ప్రొఫెసర్ ఏవీ మొహరిర్ వెలిబుచ్చిన ఇటీవలి ప్రతిపాదన ఈ కోణంలో ఆలోచింప చేసేదిగా ఉంది. ప్రపంచంలోనే అతిప్రాచీనమైన ఆధ్యాత్మిక తత్వంగా అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని పేర్కొంటూనే, వేదమంత్రాలు సృష్టి ఆరంభంలో విశ్వశక్తి ప్రేరణతోనే అత్యంత ప్రాకృతికంగా ఆవిర్భవించినట్లు ఆయన తెలిపారు. వేదాలు అపౌరుషేయాలని (ఎవరూ రాయనివి) భారతీయ తత్వవేత్తలు ఏనాడో తేల్చారు. మన పౌరాణికాల ప్రకారం ప్రళయాలు-ప్రణవాలు (సృష్టి ఆరంభం) ఒక మహాకాలచక్రంలో భాగం. గత ప్రళయం తర్వాత కృతయుగంతో మొదలై త్రేతా, ద్వాపర, కలి యుగాల పిమ్మట మళ్లీ ప్రళయం సంభవిస్తుంది. ఈ కృతయుగ కాలం మొదట్లోనే శ్రీమహావిష్ణువు మత్స్యావతారం దాల్చి, వేదాలను ఎత్తుకెళ్లిన సోమకాసురుడు అనే రాక్షసుని వధించి వాటిని రక్షించాడు. కాబట్టి, అవి తొలియుగం నాటికే వున్నట్టుగా భావించాలి. హైందవ విశ్వాసం మేరకు కృత(సత్య) యుగంతో సృష్టి ప్రారంభమై ఇప్పటికీ అనేక లక్షల సంవత్సరాలు అయింది. వేదాల సృష్టికర్త బ్రహ్మదేవుడే అన్న పౌరాణిక కథా వాడుకలో ఉంది. వేదనాగరికత క్రీ.పూ.1200 సంవత్సరం నాటిదని కొందరు, కాదు క్రీ.పూ.4000 సంవత్సరాల కిందటిదని మరి కొందరు భావిస్తున్నారు. వేదకాలం విషయంలో భిన్నాభిప్రాయాలున్నప్పటికీ అత్యధిక హైందవులు ఇవి అనాదిగా ఉన్నవేనని విశ్వసిస్తున్నారు. ప్రత్యేకించి ఎవరూ రాసినవి కాకపోయినా, లభ్యమవుతున్న సాహిత్య, చారిత్రకాది ఆధారాల మేరకు సంస్కృత భాషలోనే వేదవాఙ్మయమంతా గ్రంథస్తం అయిందన్నది స్పష్టం. అసలు, ఈ దేవభాష (సంస్కృతం)లోకి వేదాలు ఎలా రూపాంతరం చెందాయి? ఎవరూ రాయకపోతే వీటికి అక్షరరూపు ఎలా సిద్ధించింది? అన్న ప్రశ్నలకు రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ ఏవీ మొహరిర్ విపులమైన అభిప్రాయాన్నే వ్యక్తంచేశారు. కిందటేడాది (2018) అక్టోబర్ 1-7 మధ్య వెలువడిన యూనివర్సిటీ ఆయన పరిశోధనాత్మక వ్యాసం (సైన్స్, స్పిరిచువాలిటీ అండ్ గాడ్: యాన్ అటెంప్టెడ్ సింథసెస్) ఈ విషయాన్ని సమగ్రంగా చర్చించింది. న్యూఢిల్లీలోని ఐఏఆర్ఐ (ఇండియన్ అగ్రికల్చరల్ రీసర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్)కు చెందిన డివిజన్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ ఫిజిక్స్‌కు అధిపతిగా, డీన్‌గా పనిచేసి ఆయన రిటైరయ్యారు. వేదాలు అనాదిగా ఉన్నవన్న సనాతన వాదుల అభిప్రాయాన్ని ఏకీభవించే రీతిలోనే ఆయన అభిప్రాయం ఉండడం గమనార్హం.

రాశిఫలాలు

మేషం
సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. నూతన వస్తు, ఆభరణాలను పొందుతారు. కుటుంబ సౌఖ్యం లభిస్తుంది. రుణబాధలు తొలగిపోతాయి. ధైరసాహసాలతో ముందుకు వెళ్తారు. ప్రయత్నకార్యాలన్నీ వెంటనే ఫలిస్తాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం ఏర్పడుతుంది. నూతన కార్యాలకు ఆటంకాలున్నా సత్ఫలితాలు పొందుతారు. స్థానచలన సూచనలు ఉన్నాయి. సన్నిహితులతో విరోధం ఏర్పడకుండా మెలగడం మంచిది.

వృషభం
కోరుకునేది ఒకటైతే జరిగేది మరొకటవుతుంది. వేళప్రకారం భుజించడానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. చంచలం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్నించాలి. అనారోగ్య బాధలు స్వల్పంగా ఉన్నాయి. సన్నిహితులతో విరోధం ఏర్పడకుండా మెలగడం మంచిది. స్వల్ప అనారోగ్యబాధలు ఉంటాయి. వృధాప్రయాణాలు చేస్తారు. ప్రతివిషయంలో వ్యయ, ప్రయాసలు తప్పవు.

మిథునం
పట్టుదలతో కొన్నికార్యాలు పూర్తిచేసుకోగలుగుతారు. వృత్తిరీత్యా గౌరవ, మర్యాదలు పొందుతారు. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. మనోల్లాసాన్ని పొందుతారు. శుభవార్తలు వింటారు. శుభకార్యప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ఒక ముఖ్యమైన కార్యక్రమం పూర్తవుతుంది. స్వల్ప అనారోగ్య బాధలు ఉంటాయి.

కర్కాటకం
ప్రతి విషయంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. కుటుంబంలో ఆనందోత్సాహాలు లభిస్తాయి. బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. సమాజంలో గౌరవం లభిస్తుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు.

సింహం
తలచిన కార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన సమస్యల్లో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. మోసపోయే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆర్థికపరిస్థితి ఆందోళనకరంగా మారుతుంది. నూతనకార్యాలు ప్రారంభించకూడదు. ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేస్తారు. కోరుకునేది ఒకటైతే జరిగేది మరొకటవుతుంది. చంచలం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.

కన్య
తరచూ ప్రయాణాలు చేయాల్సి వస్తుంది. అకాల భోజనం వల్ల ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. చిన్న విషయాల్లో మానసిక ఆందోళన చెందుతారు. వృత్తిరీత్యా జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. సహనం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం. ఆవేశంవల్ల కొన్ని పనులు చెడిపోతాయి. ఊహించనికార్యాల్లో పాల్గొనే అవకాశం ఉంటుంది. ఆత్మీయులను కలవడంలో విఫలమవుతారు.

తుల
ప్రయత్నకార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. బంధు మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడే అవకాశాలుంటాయి. స్త్రీల మూలకంగా శత్రుబాధలను అనుభవిస్తారు. ఏదో ఒక విషయం మనస్తాపానికి గురిచేస్తుంది. పగ సాధించే ప్రయత్నాన్ని వదిలివేయడం మంచిది.

వృశ్చికం
గృహంలో జరిగే మార్పులవల్ల ఆందోళన చెందుతారు. బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. చేసే పనులలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. కొత్త పనులను ప్రారంభించడం మంచిదికాదు. ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్త అవసరం. ఆకస్మిక భయాందోళనలు దూరమవుతాయి. రుణప్రయత్నాలు ఆలస్యంగా ఫలిస్తాయి. కుటుంబంలో మనశ్శాంతి లోపిస్తుంది.

ధనుస్సు
ఇంతవరకు అనుభవించిన కష్టాలన్నీ క్రమేణ తొలగిపోతాయి. నూతన కార్యాలకు శ్రీకారం చుడతారు. కుటుంబ సౌఖ్యం సంపూర్ణంగా ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో కలిసి సరదాగా కాలక్షేపం చేస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. గొప్ప వ్యక్తిని కలుస్తారు. వృత్తి, ఉద్యోగరంగాల్లో కోరుకున్న అభివృద్ధి ఉంటుంది. ముఖ్యమైన కార్యాలు పూర్తవుతాయి.

మకరం
కుటుంబంలో చిన్నచిన్న గొడవలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పరిస్థితిని మీ అదుపులో ఉంచుకోండి. ప్రయాణాల్లో అప్రమత్తత అవసరం. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు. బంధు, మిత్రుల సహాయ సహకారాలు ఆలస్యంగా లభిస్తాయి. నూతనకార్యాలు ఆలస్యంగా ప్రారంభిస్తారు. అల్పభోజనం వల్ల అనారోగ్యాన్ని పొందుతారు.

కుంభం
బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడటం మంచిది. ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. స్వల్ప అనారోగ్య బాధలుంటాయి. వృత్తి, ఉద్యోగరంగంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. మానసిక ఆందోళనతో కాలం గడుస్తుంది. ప్రయత్నలోపం లేకున్నా పనులు పూర్తిచేసుకోలేకపోతారు. నూతన వ్యక్తుల జోలికి వెళ్లకూడదు. మనోల్లాసాన్ని పొందుతారు.

మీనం
అనవసరమైన భయాందోళనలు తొలగిపోతాయి. ప్రయాణాలు జాగ్రత్తగా చేయడం మంచిది. వృత్తి ఉద్యోగరంగాల్లో స్థానచలన సూచనలు ఉన్నాయి. ఆర్థిక పరిస్థితిలో మార్పులు ఉంటాయి. రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆత్మీయుల సహకారం ఆలస్యంగా లభిస్తుంది. అంతటా అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. ఇతరులకు ఉపకారం చేయడానికి వెనుకాడరు.

ఆర్‌సీబీ అదుర్స్.. ముంబైపై ఉత్కంఠ విజయం

ముంబై: ఐపీఎల్‌లో మరో ఉత్కంఠ పోరు అభిమానులను ఊపేసింది. ఫ్యాన్స్‌ను మునివేళ్లపై నిలబెడుతూ ఆఖరి వరకు నువ్వానేనా అన్నట్లు సాగిన పోరులో ముంబై ఇండియన్స్‌పై రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్‌సీబీ)దే పైచేయి అయ్యింది. సోమవారం వాంఖడేలో జరిగిన హెూరాహెూరీ పోరులో ఆర్‌సీబీ 12 పరుగుల తేడాతో ముంబైపై అద్భుత విజయం సాధించింది. తొలుత విరాట్ కోహ్లీ(42 బంతుల్లో 67, 8 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు), కెప్టెన్ రజత్ పటీదార్ (32 బంతుల్లో 64, 5 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లు) సమయోచిత ఇన్నింగ్స్‌లకు తోడు ఆఖర్లో జితేశ్ శర్మ (19 బంతుల్లో 40 నాటౌట్, 2 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లు) మెరుపులతో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన బెంగళూరు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి 221 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసింది.

ఆర్‌సీబీ బ్యాటర్ల ధాటికి ముంబై బౌలర్లు సొంత వేదికలో ఘోరంగా విఫలమయ్యారు. గాయంతో మూడు నెలల విరామం తర్వాత ఫీల్డ్‌లోకి వచ్చిన బుమ్రా(0/29) వికెట్లు తీయకపోయినా ఆకట్టుకున్నాడు. రికార్డు ఛేదనలో ముంబై 20 ఓవర్లు ముగిసేసరికి 209/9 స్కోరు చేసింది. తిలక్‌వర్మ(56), హార్దిక్ పాండ్యా(42) పోరాడినా ఫలితం లేకపోయింది. కృనాల్ పాండ్యాకు నాలుగు వికెట్లు దక్కాయి.

కొండంత లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో ముంబై ఇన్నింగ్స్ ధాటిగానే మొదలైంది. పవర్ ప్లేలో వేగంగా ఆడట్లేదన్న విమర్శలెదుర్కొన్న రోహిత్ (9 బంతుల్లో 17, 2 ఫోర్లు, 1 సిక్స్).. 6, 4, 4తో ఇన్నింగ్స్‌ను జోష్‌తోనే ఆరంభించాడు. యష్ దయాల్ రెండో ఓవర్లో రెండు బౌండరీలు సాధించిన హిట్‌మ్యాన్.. ఇన్‌స్వింగర్‌గా వేసిన నాలుగో బంతికి క్లీన్‌బౌల్డ్ అయ్యాడు. భువీ బౌలింగ్‌లో రెండు ఫోర్లు కొట్టిన రికెల్టన్ (17).. హెజిల్‌వుడ్ ఓవర్లో వికెట్ల ముందు బలయ్యాడు.

ఈ క్రమంలో విల్ జాక్స్ (18 బంతుల్లో 22, 2 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), సూర్యకుమార్ యాదవ్ (26 బంతుల్లో 28, 5 ఫోర్లు) ఇన్నింగ్స్‌ను పునర్నిర్మించారు. మూడో వికెట్‌కు ఈ జోడీ 41 పరుగులు జతచేసింది. కానీ ఆశించిన స్థాయిలో వేగంగా ఆడకపోయిన ఈ ద్వయం రెండు ఓవర్ల వ్యవధిలో పెవిలియన్ చేరింది. చివరి 8 ఓవర్లలో ఆ జట్టు విజయానికి 124 పరుగులు అవసరమనగా%ొ% సుయాన్స్ 13వ ఓవర్లో తిలక్ 6, 4, 4 తో 17 పరుగులు రాబట్టాడు. హెజిల్‌వుడ్ మరుసటి ఓవర్లో హార్దిక్.. 6, 4, 6, 4 బాదడంతో ముంబైలో గెలుపుపై ఆశలు చిగురించాయి. అదే జోష్‌ను ఆఖరి వరకు కొనసాగించినా కృనాల్ ఒకే ఓవర్లో మూడు వికెట్లు తీసి ముంబైకి ఓటమి వైపు నిలిపాడు.

టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన బెంగళూరుకు మొదటి ఓవర్ రెండో బంతికే తొలి దెబ్బ తగిలింది. తొలి ఓవర్లలో వికెట్లు తీయడం అలవాటుగా మార్చుకున్న ట్రెంట్ బౌల్ట్ (2020 సీజన్ నుంచి ఫస్ట్ ఓవర్‌లో బౌలింగ్ చేస్తూ అతడు తీసిన వికెట్లు-31).. రెండో బంతికే ఫిల్ సాల్ట్ (4)ను క్లీన్‌బౌల్డ్ చేశాడు. కానీ ఆ ఆనందం ముంబైకి ఎక్కువసేపు నిలువలేదు. పడిక్కల్ (22 బంతుల్లో 37, 2 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు)తో జతకలిసిన కోహ్లీ.. బెంగళూరు స్కోరుబోర్డును పరుగులు పెట్టించాడు.బౌల్ట్ 3వ ఓవర్లో మూడో బంతికి బ్యాక్‌వర్డ్ స్కేర్ లెగ్ దిశగా పడిక్కల్ భారీ సిక్సర్ బాదాడు. బుమ్రాకు కోహ్లీ సిక్సర్‌తో స్వాగతం పలికాడు. విల్ జాక్స్ 5వ ఓవర్లో రెండు ఫోర్లు కొట్టడంతో 5 ఓవర్లకే ఆర్‌సీబీ స్కోరు 50 పరుగుల మార్కును దాటింది. చాహర్ 6వ ఓవర్లో పడిక్కల్.. 6, 6, 4 బాదడంతో మ్యాచ్‌లో హార్దిక్ మళ్లీ అతడికి బంతినిచ్చే సాహసం చేయలేదు. స్లాగ్‌స్వీప్‌తో సిక్సర్‌గా మలిచిన కోహ్లీ.. 29 బంతుల్లోనే అర్ధసెంచరీని పూర్తిచేశాడు. కానీ అదే ఓవర్లో పడిక్కల్ ఔట్ కావడంతో 91 పరుగుల రెండో వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది.

రజత్, జితేశ్ రచ్చ రచ్చ

పడిక్కల్ స్థానంలో వచ్చిన సారథి పటీదార్.. క్రీజులో కుదురుకునేదాకా ఆచితూచి ఆడాడు. తానెదుర్కొన్న తొలి 10 బంతుల్లో రజత్ చేసినవి 8 పరుగులే. కానీ హార్దిక్ 13వ ఓవర్ నుంచి రజత్ గేర్ మార్చాడు. ఆ ఓవర్లో రెండు బౌండరీలు రాబట్టిన అతడు.. శాంట్నర్ 14వ ఓవర్లో రెండు సిక్సర్లు బాదాడు. కానీ కోహ్లీ.. హార్దిక్ 15వ ఓవర్లో డీప్ స్కేర్ వద్ద నమకు క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరిగాడు. ఇదే ఓవర్లో లివింగ్‌స్టన్ బుమ్రా చేతికి చిక్కాడు. కానీ రజత్‌కు జితేశ్ జతకలవడంతో ముంబై బౌలర్లు బెంబేలెత్తిపోయారు. బౌల్ట్ 16వ ఓవర్లో జితేశ్.. 4,6 బాదగా రజత్ ఓ బౌండరీతో 18 పరుగులొచ్చాయి. ఇక హార్దిక్ 17వ ఓవర్లో అయితే ఈ ఇద్దరూ.. 23 పరుగులు పిండుకున్నారు. ఈ ద్వయం ఐదో వికెట్‌కు 27 బంతుల్లోనే 69 పరుగులు జోడించింది. చివరి నాలుగు ఓవర్లలో బెంగళూరు 70 పరుగులు పిండుకుంది.

కోహ్లీ ఏ13 వేలు

ఈ మ్యాచ్‌లో 17 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరు వద్దకు చేరగానే కోహ్లీ టీ20 ఫార్మాట్‌లో 13వేల పరుగుల మైలురాయిని అధిగమించాడు. భారత్ నుంచి ఈ జాబితాలో చోటు దక్కించుకున్న తొలి క్రికెటర్‌గా కోహ్లీ రికార్డులకెక్కాడు. ఈ క్రమంలో కోహ్లీ 9 శతకాలు, 98 అర్ధ సెంచరీలు నమోదు చేయడం విశేషం. 386 ఇన్నింగ్స్‌లో ఈ ఘనత సాధించిన కోహ్లీ ఓవరాల్‌గా ఐదో స్థానంలో నిలిచాడు. క్రిస్ గేల్ (14,562), అలెక్స్ హేల్స్ (13,610), షోయబ్ మాలిక్ (13,557), కీరన్ పొలార్డ్ (13,537) కోహ్లీ కంటే ముందున్నారు.

సంక్షిప్త స్కోర్లు:

బెంగళూరు: 20 ఓవర్లలో 221/5 (కోహ్లీ 67, రజత్ 64, బౌల్ట్ 2/57, హార్దిక్ 2/45)

ముంబై: 20 ఓవర్లలో 209/9 (తిలక్ 56, హార్దిక్ 42, కృనాల్ 4/45, హాజిల్‌వుడ్ 2/37)

పాయింట్ల పట్టిక

జ	మ్యా	గె	ఓ	పా	ర.రే
ఢిల్లీ	3	3	0	6	1.25
గుజరాత్	4	3	1	6	1.03
బెంగళూరు	4	3	1	6	1.01
పంజాబ్	3	2	1	4	0.07
కోల్‌కతా	4	2	2	4	0.07
లక్నో	4	2	2	4	0.04
రాజస్థాన్	4	2	2	4	-0.18
ముంబై	5	1	4	2	-0.01
చెన్నై	4	1	3	2	-0.89
హైదరాబాద్	5	1	4	2	-1.62

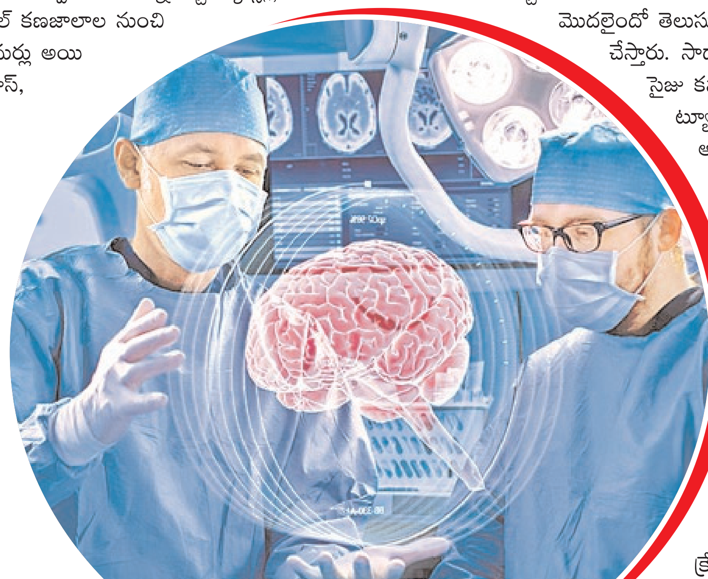
నోట్: జ-జట్టు, మ్యా. మ్యాచ్, గె-గెలుపు, ఓ-ఓటమి, పా-పాయింట్లు, ర.రే-రన్‌రేట్

తలనొప్పిని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు!

బ్రెయిన్ ట్యూమర్...

తలనొప్పే కదా అనుకుంటే దాని వెనుక ప్రమాదం ఉండొచ్చు. మందులు వాడినా తలనొప్పి తగ్గదు. కాని పెరుగుతూ ఉంటుంది. రెండు వారాల వరకు అలాగే ఉందంటే మెదడులో ఏ కణితో ఉందేమో అని అనుమానించాలంటున్నారు వైద్యులు. మెదడులో ఏర్పడిన కణితివల్ల ఇంట్రా క్రేనియల్ ప్రెషర్ పెరిగి, ఆయా నరాలపై ప్రభావం పడుతుంది. అందుకే తలనొప్పితో పాటు వాంతులు, చూపు మసకబారడం, ఫిట్స్ లాంటివి వస్తాయి. వీటిని ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు.

మెదడులో ఏర్పడే కణితులు క్యాన్సర్ వల్లనే కాదు.., క్యాన్సర్ కాని కణుతులు కూడా ఏర్పడవచ్చు. వీటిని బినైన్ ట్యూమర్లు అంటారు. మెనింజోమాస్, ష్వానోమాస్, పిట్యుటరీ ట్యూమర్లు సాధారణంగా బినైన్ కణితులే ఉంటాయి. గ్లయోమాస్, మెడ్యులో బ్లాస్టోమాస్, లింఫోమాస్ లాంటివి క్యాన్సర్ కణుతులు. ట్యూమర్ ఏర్పడిన భాగాన్ని బట్టి క్యాన్సర్ల పేర్లు ఉంటాయి. న్యూరోఎపిథీలియల్ కణజాలాల నుంచి పుట్టేవి సాధారణంగా గ్లయల్ ట్యూమర్లు అయి ఉంటాయి. వీటిలో ఆస్టియోసైటోమాస్, ఆలిగోడెండ్రో గ్లయోమాస్, ఎపెన్డైమోమాస్ ప్రధానమైనవి. ష్వానోమాస్, న్యూరోఫైబ్రోమాస్ కణుతులు క్రేనియల్ లేదా స్పైనల్ నరాల నుంచి పుడుతాయి. మెదడు పొరలనుంచి పుట్టేవి మెనింజోమాస్. పిట్యుటరీ గ్రంథిలో రెండు రకాల కణుతులు ఏర్పడుతాయి. కొన్ని గ్రంథి పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. కొన్ని నాన్ ఫంక్షనల్ భాగాల్లో ఏర్పడుతాయి. ఫంక్షనల్ ట్యూమర్లు – ప్రొలాక్టినోమాస్, గ్రోత్ హార్మోన్ సెక్రిటింగ్ ట్యూమర్లు. కాగా నాన్ ఫంక్షనల్ ట్యూమర్లను అడినోమాస్ అంటారు. ఇవి గాకుండా లింఫోమాస్, జెర్మ్ సెల్ ట్యూమర్లు, మెటాస్టాటిక్ ట్యూమర్లు కూడా మెదడులో ఏర్పడుతుంటాయి.



లక్షణాలు...

మెదడు పై భాగం (సుప్రా టెంటోరియల్ విభాగం – సెరిబ్రమ్)లో అంటే ఫ్రంటల్ లోబ్‌లో కణితి ఏర్పడినప్పుడు జ్ఞాపక శక్తి తగ్గిపోతుంది. ప్రవర్తనలో మార్పులు, మూత్ర విసర్జనలో సమస్యలు, కాళ్లూచేతులు బలహీనం అవుతాయి. మాటపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. పెరిటల్ లోబ్‌లో కణితి ఉంటే స్పర్శ దెబ్బతింటుంది. చేతితో ఏదైనా పట్టుకున్నా స్పర్శ తెలియదు. టెంపోరల్ లోబ్‌లో కణితి ఉంటే వినికిడి, వాసనలకు సంబంధించిన సమస్యలు వస్తాయి. ఏ శబ్దమూ లేకపోయినా ఏదో వినిపిస్తుంది. ఏమీ లేకపోయినా వాసన వస్తుంది.

ఆక్సిపీటల్ లోబ్‌లో కణితి ఉంటే ద ృష్టి క్షేత్రంలో లోపాలు వస్తాయి. ఎదురుగా ఉన్నది మొత్తం కనిపించదు.

మెదడు కింది భాగంలో (ఇంట్రా టెంటోరియల్ విభాగం – బ్రెయిన్ స్టెమ్, సెరిబెల్లమ్, క్రేనియల్ నరాలు) కణితి ఏర్పడినప్పుడు నడకలో సమస్య అంటే సరిగ్గా నడవలేరు. తూలుతూ ఉంటారు. మింగడం, మాటలో సమస్య ఉంటుంది. కంట్రోల్ లేకుండా కళ్లు పైకీ కిందకీ, పక్కలకీ కదిలిస్తుంటారు. (నిస్టేగ్మస్).

చికిత్స...

ముందుగా మెదడుకు సిటి స్కాన్ చేస్తారు. ఆ తరువాత కణితి ఏ గ్రేడ్‌లో ఉందో తెలుసుకోవడానికి కాంట్రాస్ట్‌తో ఎంఆర్ఐ చేస్తారు. ఒకవేళ అది మెటాస్టాసిస్ అని బయటపడితే ఏ అవయవం దగ్గర కణితి మొదలైందో తెలుసుకోవడానికి పెట్–సిటి చేస్తారు. సాధారణంగా 3 సెంటీమీటర్ల సైజు కన్నా చిన్నగా ఉండే ట్యూమర్లకు, ష్వానోమాస్‌కి సర్జరీ అవసరం ఉండదు. రేడియోథెరపీతో చికిత్స చేస్తారు. సర్జరీని జనరల్ అనెస్తీషియాలో చేయొచ్చు. లేదా అవేక్ సర్జరీ కూడా చేయొచ్చు. దీన్ని అవేక్ క్రేనియాటమీ అంటారు. కదలికలను కంట్రోల్ చేసే మోటార్ భాగంలో అంటే ఫ్రంటల్ లోబ్‌లో కణితులు ఏర్పడినప్పుడు జనరల్ అనెస్తీషియా ఇవ్వడం కన్నా అవేక్ క్రేనియాటమీ మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. కణితిలో కొంచెం భాగం తీసేసి పేషెంట్ మెలకువతో ఉంటాడు కాబట్టి కాళ్లూ చేతుల కదలిక ఎలా ఉందో చెక్ చేయడం దీనివల్ల సాధ్యమవుతుంది.

కొన్నిసార్లు కణితిని తీయడానికి ముట్టుకోగానే కదలిక ప్రభావితం కావొచ్చు. ఇలాంటప్పుడు దాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తీయకుండా, కీమో లేదా రేడియేషన్ ఇస్తారు. కదలికలు దెబ్బతినకుండా సర్జరీ చేయడం ఈ విధానంలో సాధ్యపడుతుంది.

స్టీరియోటాక్టిక్ బయాప్సీ...

పుర్రె తెరువకుండా దాదాపు 2 మి.మీ. రంధ్రం చేసి, దాని గుండా చిన్న సూదిని పంపి చేసే బయాప్సీ ఇది. ఈ విధానంలో మొదట తలకు ఒక ఫ్రేమ్ ఫిక్స్ చేస్తారు. లోకల్ అనెస్తీషియా ఇస్తారు. తరువాత సిటి/ఎంఆర్ఐ చేస్తారు. అప్పుడు కొన్ని కొలతల ఆధారంగా సూదిని ఎక్కడి నుంచి, ఎంత పొడవు వరకు లోపలికి పంపాలనేది నిర్ణయిస్తారు. ఆ సూదితో బయాప్సీ తీస్తారు.

స్టీరియాటాక్టిక్ బయాప్సీ సాధారణంగా వ ృద్ధులు, జనరల్ అనెస్తీషియా ఇవ్వలేని వాళ్లకు, ఎక్కువ చోట్ల కణితులున్నవాళ్లకు, కణితి మెదడులో లోతుగా, లోపలి కణజాలాల్లో ఏర్పడినప్పుడు, మోటార్ కార్టెక్స్, థాలమస్, బ్రెయిన్ స్టెమ్ లాంటి కీలకమైన భాగాల్లో కణితులు ఏర్పడినప్పుడు ఈ రకమైన బయాప్సీ చేస్తారు. సాధారణంగా మెదడులో లోతుగా ఉన్న కణజాలాల్లో ఏర్పడే కణితులు క్యాన్సర్‌వే అయివుంటాయి. వీటికి కీమో లేదా రేడియేషన్ ఇస్తారు. ఎక్కువ చోట్ల కణితులుండడానికి కారణం టిబి అవ్వొచ్చు.

కారణాలు...

డిఎన్ఎలో ఉత్పరివర్తనాలు (మార్పులు) సంభవించడం ట్యూమర్ సప్రెసార్ జీన్స్ (పి53) ఇన్‌హిబిషన్ వల్ల అసాధారణ పెరుగుదల కనిపిస్తుంది.

వంశపారంపర్య కారణాలు – న్యూరోఫైబ్రోమాస్, వాన్ హిప్పెల్ లిండో (విహెచ్ఎల్) సిండ్రోమ్ లాంటివి తీవ్రమైన గాయాలు (ట్రామా)

ఆధునిక సర్జరీలు

మైక్రోస్కోపిక్ సర్జరీ – మెదడు లోపలి భాగాలను మాగ్నిఫై చేసి చూపిస్తుంది కాబట్టి నార్మల్‌గా ఉన్న మెదడు కణజాలానికి, ట్యూమర్ కణజాలానికి మధ్య తేడా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

ఎండోస్కోపిక్ సర్జరీలు – పిట్యుటరీ కణితులకు ముక్కులో నుంచి వెళ్లి కణితి తీస్తారు.

అల్ట్రాసోనిక్ యాస్పిరేటర్

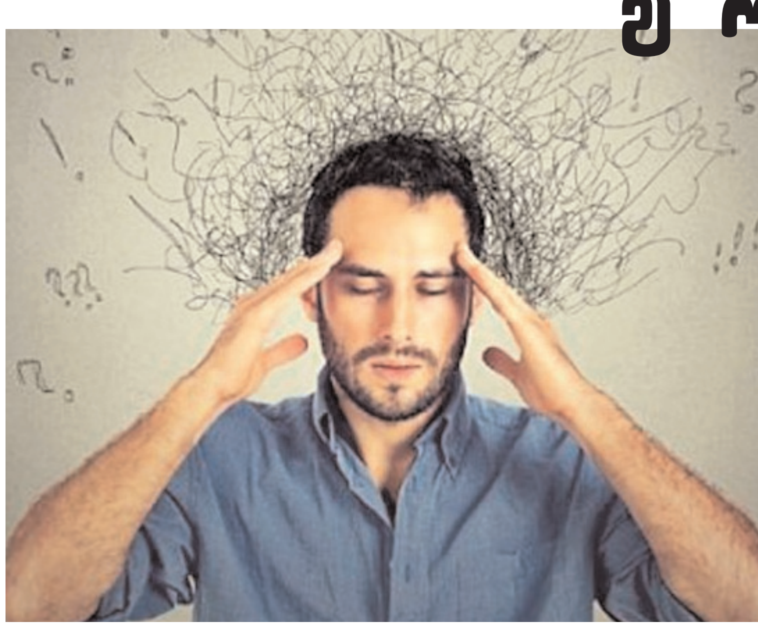
ఇంట్రా ఆపరేటివ్ ఎంఆర్ఐ – సర్జరీ తరువాత ఆపరేషన్ బెడ్ మీదనే ఎంఆర్ఐ చేసి ఇంకా ఎంత ట్యూమర్ తీయాలి అనేది చూసుకోవచ్చు. రికరెన్సీ తగ్గించొచ్చు.

న్యూరో నావిగేషన్ – తలపై ప్రోబ్ పెట్టగానే ట్యూమర్ ఏ భాగంలో ఉందో చూపిస్తుంది. కాబట్టి ట్యూమర్ ఉన్న భాగంలోనే కట్ చేసి ఆపరేషన్ చేయొచ్చు. మొత్తం ఓపెన్ చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు.

సర్జరీ తరువాత...

బయాప్సీలో కణితి బినైన్ దా, క్యాన్సర్‌దా అనేది తెలిసిపోతుంది. బినైన్ ట్యూమర్ అయితే 6 నెలలకు ఒకసారి ఫాలోఅప్‌కు రమ్మంటారు. క్యాన్సర్ కణితి అయితే రేడియేషన్, కీమోథెరపీ కోసం క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు దగ్గరికి పంపిస్తారు.

మానసిక సమస్యల్లో మన దేశమే టాప్!...



శరీరానికి ఏ చిన్న దెబ్బ తగిలినా డాక్టర్ దగ్గరికి పరుగులు తీస్తాం. అదే.. మనసుకు గాయమైతే ఏడుస్తూ కూచుంటాం. అందుకే మనదేశంలో మానసిక సమస్యలు, డిప్రెషన్లు, ఆత్మహత్యలు, సైకోపతిక్ సమస్యలు ఎక్కువౌతున్నాయి. ప్రపంచంలోనే చైనాతో పాటుగా ఈ అంశంలో మనమే ముందున్నామని, ఇప్పటికైనా మేల్కోవాలని సూచిస్తున్నాయి ఇటీవలి అధ్యయనాలు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానసిక సమస్యలున్నవాళ్లు చికిత్స తీసుకోకుండా ఉన్నవాళ్లలో మూడొంతుల మంది ఇండియా, చైనా దేశాల్లోనే ఉన్నారని ఇటీవలి అధ్యయనంలో తేలింది. లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ హైజిన్ అండ్ ట్రాపికల్ మెడిసిన్‌కి చెందిన ప్రొఫెసర్ విక్రమ్ పటేల్ బ ృందం నిర్వహించిన అధ్యయనంలో ఆలోచించాల్సిన అంశం వెలుగుచూసింది. ఈ అధ్యయన ఫలితాలను ప్రముఖ అంతర్జాతీయ పత్రిక లాన్సెట్ ప్రచురించింది. ఇండియా, చైనా దేశాల్లో కలిపి 2.5 బిలియన్లకు పైగా జనాభా ఉంది. అంటే ప్రపంచ జనాభాలో ఇది 38 శాతం. మానసిక, న్యూరలాజికల్ సమస్యలతో ఉన్నవాళ్లలో మూడొంతుల మంది ఈ రెండు దేశాల్లోనే ఉన్నారు. అంటే అభివ ృద్ధి చెందిన దేశాల్లో కన్నా ఈ సంఖ్య ఎక్కువ. వీళ్లు చికిత్స తీసుకోకుండా ఇలాగే ఉంటే 2025 నాటికి 39.6 మిలియన్ల సంవత్సరాల ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని చైనీయులు, 38.1 మిలియన్ సంవత్సరాల ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని భారతీయులు కోల్పోతారని అధ్యయనకారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మానసిక వైద్యం కోసం తగినంత బడ్జెట్ లేకపోవడం, మానసిక వైద్య నిపుణులు చాలా తక్కువ సంఖ్యలో ఉండడం, గ్రామాల్లో మానసిక సేవలు లభించకపోవడం లాంటి కారణాలు ఒక ఎత్తయితే, మానసిక వైద్యం పట్ల ఉన్న అనేక రకాల అపోహలు ఈ పరిస్థితికి మరో కారణం. చైనాలో సైకోటిక్ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవాళ్లలో 40 శాతం మందికి చికిత్స అందడం లేదు. కాగా, మనదేశంలో ప్రతి 10 మందిలో ఒకరికి మాత్రమే సరైన మానసిక వైద్యం అందుతోంది. శరీరానికి వైద్యం ఎంత అవసరమో, మానసికమైన సమస్యలకు కూడా వైద్యసహాయం అంతే ముఖ్యమని ఇప్పటికైనా అర్థం చేసుకోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.

రక్తాన్ని పెంచే ఇనుము సులభంగా శరీరానికి చేరాలంటే...

ఆడపిల్లల్లో రక్తహీనత అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎదిగే వయసులో సరైన పోషకాలు అందకపోతే తరువాత రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. ఆడపిల్లలకు రక్తవ ృద్ధిని పెంచే ఇనుము ఉండే ఆహారం ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. అయితే చాలా సందర్భాల్లో ఇనుము ఎక్కువగా లభించే బీట్‌రూట్లు, చిక్కుళ్లను తరచూ తీసుకున్నా రక్తవ ృద్ధి కనిపించదు. ఇందుకు కారణం చిన్న పొరపాట్లే. అందుకే...

– సాధారణంగా చికుక్కళ్ల వంటి కూరగాయల కన్నా చేపలు, ఇతర మాంసాహారం ద్వారా లభించే ఇనుమును మన శరీరం చాలా త్వరగా, ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. కాబట్టి కూరగాయలతో పాటు కొద్ది మాంసాహారాన్ని కూడా తీసుకుంటే ఇనుము శోషణ బాగుంటుంది.

– కూరగాయల నుంచి శరీరానికి ఇనుము సులభంగా చేరాలంటే వీటితో పాటు విటమిన్–సి లభించే నారింజ, బత్తాయి, టొమాటో వంటి సిట్రస్ పండ్లు కూడా తీసుకోవాలి. సిట్రస్ ఫలాలు ఇనుము శోషణను వేగవంతం చేస్తాయి. భోజనం కాగానే ఈ పండు తీసుకుంటే బావుంటుంది.

– గోధుమ అన్నం, వరి, జొన్నలు, సజ్జలు, చింతపండు వంటి వాటిలో ఉండే టానిన్లు ఆకుకూరల నుంచి లభించే ఇనుము శరీరానికి చేరకుండా అడ్డుకుంటాయి. కాబట్టి ఆకుకూరలను పైవాటితో కలిపి తీసుకోకూడదు.

– అల్పాహారం లేదా భోజనం చేయగానే టీ, కాఫీలు తాగడం చాలామందికి అలవాటు. కాని ఇవి ఇనుమును శరీరం గ్రహించకుండా ఆటంకపరుస్తాయి. కాబట్టి ఈ అలవాటును మానుకోవడం మంచిది.

ఇవి తింటే.. ఆరోగ్యం మీ వెంటే..!

పండ్లు, కాయగూరలు, గింజలు, పప్పులు, కందమూలాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు ప్రక ృతి మనకు అందించిన ఆరోగ్యవరాలు. ఆయా సీజన్లలో పండే పండ్లను తినడం అంటే ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకుంటున్నట్టే. అన్నంతో పాటుగా ప్రక ృతిసిద్ధమైన పండ్లు, కూరగాయలు, ఇతర త ృణధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసినన్ని పోషకాలు సంపూర్ణంగా లభిసాయి. ఇదే ఉత్తమమైన, ఆరోగ్యకరమైన జీవనవిధానమని ప్రక ృతి వైద్యం చెబుతుంది. కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు మిగిలిన వాటితో పోలిస్తే చాలా తేలిగ్గా మనకు కావాల్సిన పోషకాలను అందించడంలో సహాయపడతాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్ని...

ఉసిరికాయలు : వీటిని ఆహారంలో తీసుకుంటే చెడుకొవ్వును, రక్తంలోని చక్కెరను, ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. అంతేగాక వీటిలో సి–విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

ఎలా తినాలి? : ప్రతిరోజూ ఒక టేబుల్‌స్పూన్ ఉసిరి రసాన్ని తేనెతో కలిపి సలాడ్ చేసుకుని తినవచ్చు. లేదా ఉసిరిరసాన్ని నీళ్లలో కలుపుకొని ఉదయంపూట తాగవచ్చు.

చిక్కుళ్లు : బీన్స్‌లోని ప్రొటీన్లు, పీచు బరువును నియంతిచుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. గుండెజబ్బు, క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులను నివారిస్తాయి. వీటిలో యాటిఆక్సిడెంట్లు విరివిగా లభిస్తాయి.

ఎలా తినాలి? : ఉడకబెట్టిన బీన్స్‌ను స్నాక్స్‌గా తీసుకోవచ్చు. లేదా సూప్‌లు, సలాడ్‌లలో కలిపి కూడా తినవచ్చు.

బీట్‌రూట్ : బీట్‌రూట్‌లలో ఫోలేట్, మాంగనీస్, పొటాషియం తగిన మోతాదులో ఉంటాయి. శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తవ ృద్ధి కూడా ఉంటుంది.

ఎలా తినాలి? : పచ్చి బీట్‌రూట్ తురుమును సలాడ్‌లలో కలిపి, లేదా కొత్తిమీరతో తినవచ్చు.

బ్లూబెర్రీస్ : బ్లూబెర్రీలలోని పీచు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు వాపు, నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. ఇది గుండెజబ్బులను నివారించడమే కాకుండా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది కూడా.

ఎలా తినాలి? : ఓట్స్, మొలకలు, పెరుగన్నంతో కలిపి తినవచ్చు. లేదా బేకింగ్ కోసం వాడవచ్చు.

పెరుగు : దీనిలోని మంచి బాక్టీరియా జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీనిలో ప్రొటీన్లు, కాల్షియం చాలా ఎక్కువ.

ఎలా తినాలి? : అన్నంలో కలుపుకొని తినడమే కాకుండా పండ్లముక్కలు వేసుకుని కూడా తినవచ్చు. కొత్తిమీర చల్లుకుని తిన్నా బావుంటుంది. తాజా పెరుగును అలాగే తినేయవచ్చు.

కోడిగుడ్లు : కోడిగుడ్లలో ప్రొటీన్లు, ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమ ృద్ధిగా ఉంటాయి.

ఎలా తినాలి? : బాగా ఉడకబెట్టి, మెత్తగా చేసి, అందులో కొద్దిగా ఉప్పు చల్లి, ఆలివ్ నూనెతో కలిపి తింటే మంచిది.

మెంతులు : ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. వీటిలో ఉండే పీచుపదార్థాలు చెడు కొవ్వు, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగకుండా నివారిస్తుంది.

ఎలా తినాలి? : ఒక టేబుల్ స్పూన్ మెంతిపిండిని చపాతీపిండిలో కలుపుకోవచ్చు. లేదా తగినంత పిండిని ఇతర కూరల్లో వేసుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి : ఒక టేబుల్ స్పూన్ పచ్చి వెల్లుల్లిని రోజూ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా చెడుకొవ్వును, అధిక రక్తపోటును తగ్గించుకోవచ్చు.

ఎలా తినాలి? : వీటిని అతి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి సలాడ్‌లలోను, సూప్‌లలోను, సాస్‌లోను కలుపుకోవచ్చు.

అల్లం : రక్తప్రసరణకు తోడ్పడే అల్లం కీళ్లవాతం, గుండెజబ్బులు, తలనొప్పులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

ఎలా తినాలి ?: సూప్‌లలో, సాస్‌లలో కలుపుకొని తినొచ్చు. టీలో వేసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ అల్లం తప్పనిసరిగా తినాలి.

తేనె : మన జీర్ణకోశంలో ఉండే మంచి బాక్టీరియాను పెంచుతుంది తేనె. అంతేకాదు, శ్వాసకోశ సంబంధమైన ఇబ్బందులను తగ్గించడానికి కూడా పనికొస్తుంది.

ఎలా తినాలి? : పెరుగుతోనో, టీలోనో లేదా బ్రెడ్‌పైన రాసుకుని గాని తినవచ్చు.

పుట్టగొడుగులు : వీటిలో కేలరీలు చాలా తక్కువ. శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ప్రత్యేకించి విటమి బి, మినరల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఎలా తినాలి? : ఆలివ్ నూనెలో వేయించుకుని, ఇంట్లో చేసుకున్న పిజ్జా, పాస్తాల మీద చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చల్లుకుని తినవచ్చు.

ఓట్స్ : వీటిలో పీచు బాగా ఉంటుంది. గుండెకు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే త ృణధాన్యాలలో ఇది ఒకటి. ఎల్‌డీఎల్ కొవ్వును కరిగిస్తుంది.

ఎలా తినాలి? : పాలలో కలిపి, తేనెలో కలిపి, ఇతర ధాన్యపు మొలకలతో కలిపి రకరకాల పదార్థాలు చేసుకుని తినవచ్చు.

గుమ్మడి గింజలు : వీటిలో ప్రొటీన్లు, పీచు, మంచి కొవ్వు, స్టిరాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి ఎల్‌డిఎల్ కొవ్వును కరిగిస్తాయి.

ఎలా తినాలి? : సలాడ్‌లతో కలిపి లేదా వేడిగా మిగిలిన ధాన్యాలతో కలిపి తినవచ్చు.