

సంస్కరితాలయం

గురువారం 27-03-2025

ପିଠିବି କୁଣ୍ଡଳୀ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂକ୍ଷେପର୍ଥର...

పీచ్చామిసియాలో ఎలాంటి సంఘర్షణలు ఎద్దైనా భారతియ వాణిజ్య రంగానికి సంక్లేభం తప్పదు. చమురు, సహజ వాయువు, ఎరువులు, తదితర ముఖ్య ఆవసరాలు సరిగ్గా సరఫరా కాక, వాణిజ్యంలోనే కాదు, ప్రజల జీవన విధానంలో కూడా ఒడిదుడుకులు ఎదురవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా చమురు సంక్లేభం సంభవిస్తే అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో క్రూడాయిల్ థర ఒకస్టారిగా పెరిగిపోతుంది. మనకు ఎటు? కపగా చమురును, గ్యాస్సును సరఫరా చేసేది రఘ్య, ఇరాన్ దేశాలే. ఆయా దేశాల నుంచి సరఫరాకు అటుకాలు ఏర్పడితే మన దేశం భారీగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్కు మూల్యం చెల్లించుకోవలసి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఈ ఏడాది ఫ్లిబువరిలో రఘ్య నుంచి మనదేశానికి ముడి చమురు దిగువుతులు రోజువారీ సరాసరిన (మిలియన్ పెర్) డే) 1.41 మిలియన్ బ్యారెల్ వంతున తగ్గిపోవడం అందోళన కలిగించే అంశం. జనవరి నాటికి రోజువారి 1.49 మిలియన్ బ్యారెల్ వంతున తగ్గిపోగా అంతకన్నా ఇప్పుడు తగ్గడం గమనార్థం. కార్బో ట్రైకింగ్ ఏజెస్టీ వేర్డ్రెక్స్ వివరాల ప్రకారం క్రితి 2016 లో ఈ డే క్రితి 1.77 రోజుల్లో

తెరపైకి మరి ఇ

ఎవరికీ ఎర్రెండ్..

ప్రైదరాబాద్, మార్చి 26, తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 15 నెలలు పూర్తవుతుంది. దీనితో మంత్రివర్గ విస్తరణ గురించి కొంతకాలంగా ప్రచారం జరుగుతూనే ఉంది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత తొలిసారి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చింది. దీనితో ఎప్పుడెప్పుడు మంత్రివర్గ విస్తరణ జరుగుతుందని ఆశావాహులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ శేఖలు ఆనక్కికరంగా ఎదురుచూస్తూన్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 15 నెలలు పూర్తయిన నేడ్జ్యంలో మంత్రివర్గ విస్తరణకు సమయం ఆసన్నమైంది. ఉగాది సందర్భంగా ఈ విస్తరణ జరిగే అవకాశం ఉందని ప్రచారం సాగుతోంది. కాంగ్రెస్ నేత కేసి వేంగోపాల్ నివాసంలో కీలక సమావేశం జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి వికమార్కు పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్తో పాటు పలువురు నేతలు హజరైన ఈ భేటీలో మంత్రివర్గ విస్తరణపై చర్చలు జరిగాయి. పార్టీ అధిష్టానం ఈ విషయంలో నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు సమాచారం. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఆరు మంత్రి పదవులు భారీగా ఉన్నాయి. వీటిని ఎవరికి కట్టిట్టులనే దానిపైనా అధిష్టానం ఓ అభిప్రాయానికి వచ్చినట్టు తెలుస్తోంది. కొత్త మంత్రివర్గంలో రెండు బీసీసీ, ఒక రెడ్డి, ఒక ముస్లిం, ఒక ఎస్సీ సామాజిక వర్గాలకు అవకాశం దక్కే నూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. బీసీ కోటూలో మక్కల్ ఎమ్ముల్చే వాకిలి శ్రీహరి, వేములవాడ ఎమ్ముల్చే ఆది శ్రీనివాస్ పేర్లు వినిపిస్తుండగా, ఎస్సీ కోటూలో చెన్నారు ఎమ్ముల్చే వివేక వెంకట్ స్టోమ్ పేరు ప్రమఖంగా లో తగాయి.

ବୋଲିଲିମ୍ବାରୀନ୍ଦ୍ର... ଗିତ୍ସ୍ରାନ୍ତିଂଦୁଙ୍କ ଆଚ୍ଚିକାଳ

దేశంగా గుర్తించలేదని పేర్కొంది. అంతర్జాతీయ కథనాల ప్రకారం, కైలాస ప్రతినిధులు భూమిని స్వీధించం చేసుకోవడానికి బౌలీవియాలో చాలా నెలలుగా ఉన్నారు. ఆ భూమిని స్వీధించం చేసుకోవడానికి స్థానిక నాయకుల సహాయం తీసుకున్నారు. ఒప్పందం ఖరారైన తర్వాత, నిత్యానంద బృందం ప్రజల నుండి ఒప్పందంపై సంతకం చేయించుకుంది. అయితే, ఈ వార్త వెంటనే స్థానిక మిాడియాకు లీక్ అయింది. మిాడియాలో వార్తలు వచ్చిన తర్వాత, నిత్యానంద, అతని శిష్యులు స్థానిక జర్మనిస్సులను బెదిరించారని, అయితే ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు, నిత్యానంద ఒప్పందాన్ని పూర్తిగా రద్దు చేసిందని చెబుతున్నారు. 2019 నుండి భారతదేశం నుండి పరారీలో ఉన్నాడు.

ಅತನಿಷ್ಠೆ ಅನೆಕ ತಿಪ್ರಮೈನ ಅರೋಪಣಲು ಉನ್ನಾಯಿ. ದೇಶಂ ವಿದೀಚಿ ಪಾರಿಪೋಯಿನ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಕ್ಲೇಹನ ಅನೇ ಸಕ್ತಿ ದೇಶಾನ್ವಿ ಸ್ಥಾಪಿಂಚಾರು. ದಾನಿಕಿ ಸಾಂತ ಕರಸ್ಟಿ, ರಾಜ್ಯಾಂಗಗಂ ಉಂಡನಿ ಚೆಮ್ಮುಕುಂಟುನ್ನಾರು. 2010 ನಂವತ್ಸರಂಲೋ, ನಿತ್ಯಾನಂದಕು ಸಂಬಂಧಿಂಬಿನ ಒಕ ಅಶ್ಲೇಲ ಸೀಡಿ ಬಯಟಕು ವಚ್ಚಿಂದಿ. ದಾನಿ ಕಾರಣಂಗಾ ಅರೆಸ್ಟ್ ಕೂಡಾ ಚೇಸಾರು ಪೋಲೀಸುಲು. 2012ಲೋ ನಿತ್ಯಾನಂದಪ್ರೈ ಅತ್ಯಾಚಾರಂ ಕೇಸುಲು ನವೋದಯರ್ಯಾಯಿ. 2019ಲೋ, ಇದ್ದರು ಬಾಲಿಕಲನು ಕಿಡ್ನಾಪ್ ಚೇಸಿ ಬಂದೀಗಾ ಉಂಟಿನಂದುಕು ನಿತ್ಯಾನಂದಪ್ರೈ ಕೇನು ನವೋದ್ಯಾಯಿಂದಿ. ಇತ್ತೀಚ್ಚಾತ್ಮಕ ನುಂಬಿ ತಪ್ಪಿಗಂಚಂಕುನಿ ತಿರುಗುತ್ತನ್ನಾಡು. ನಿತ್ಯಾನಂದ ದೇಶಂ ವಿದೀಚಿ ಪಾರಿಪೋವಡಂ ವಲ್ಲ ಅತನಿವೈ ಎಲ್ಲವಂತೆ ಚರ್ಯಲು ತೀಸುಕೋಲೇಕಪೋಯಾರು ಭಾರತೀಯ ಪೋಲೀಸುಲು.

పొటక్కుత్తున్న పాలిటీక్స్...

ప్రౌదరాబాద్, మార్చి 26, తెలంగాణలో అటు బీఆర్వెన్ ఇటు బీజేపీ మధ్యలో కాంగ్రెస్ ఇలా ప్రధాన పార్టీలు ప్రత్యేకి పార్టీల నేతలపై వరుస ఫిర్యాదులు చేస్తుండటంతో రాజకీయ వేడి మరింత పెరిగింది. తాజాగా బీఆర్వెన్ సోషల్ మిడియా యాక్టివిస్టులు కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ పై అభ్యర్థంతరకర పోస్టులు పెదుతున్నారుని సైబర్ ల్కోవ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు బీజేపీ నేతలు.. తప్పుడు పోస్టులతో ప్రజలను బీఆర్వెన్ సోషల్ మిడియా యాక్టివిస్టులు తప్పుడోవ పట్టిస్తున్నారని.. వారి పోస్టులపై విచారణ జరిపి కలిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఫిర్యాదులో పేర్కొది బీజేపీ. మాజీ సీఎం, బీఆర్వెన్ అధినేత కేసీఆర్ పై కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ చేసిన వ్యాఖ్యలతో రెండు పార్టీల మధ్య వివాదం తీవ్రమైంది. ఈ వ్యాఖ్యలపై మండిపడుతున్న బీఆర్వెన్ నాయకులు.. కేసీఆర్పై బండి సంజయ్ నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తున్నారన్నారని ఓయు పీఎస్లో ఫిర్యాదు చేశారు. కేంద్ర సహాయ మంత్రిగా ఉన్న బండి సంజయ్ స్టాయి మరచి అనత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు బీఆర్వెన్ ఎమ్ముక్కి దాసోజు శ్రవణ. దొంగ నోట్ల ప్రెస్సెపై గతంలోనూ కేసీఆర్పై ఆరోపణలున్నాయని తాజాగా బండి సంజయ్ వ్యాఖ్యలను మరోసారి సమర్థించారు బీజేపీ నేత కానం వెంకటేశ్వర్రు.. అంతకుముందు కేసీఆర్ పై గవర్నర్కు గడ్జీట్ కాంగ్రెస్ నేతలు ఫిర్యాదు చేశారు .. గడ్జీట్ ఎమ్ముక్కొయి ఉన్న కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి హాజరుకావడం లేదని, ప్రజా సమస్యలు పట్టించుకోవడం లేదని ఆయన శాసనసభ నశ్శత్వాన్ని రద్దు చేయాలంటూ గవర్నర్కు విజ్ఞాపించేశారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఫిర్యాదులతో తెలంగాణ పాలిటిక్స్ హీట్కుతున్నాయి.. మొత్తానికి పార్టీల ఫిర్యాదుల పరంపరకు ఎప్పుడు బ్రేక్ పడుతుందో తెలియాలంటే.. వేచి చూడాల్సిందే అంటున్నాయి పొలిటికల్ వర్గాలు..

ంగళారు, మార్పి 26, చెన్నె టెక్ బిలీయన్స్ ఇంటి వ్యవహరం రచ్చకింది. లక్ష కోట్ల కంపెనీలకు అధిపతి అయిన ప్రసన్న శంకర్ భార్య బాధితుడు అయ్యాడు. ఆయన వ్యక్తిగత జీవితం హాట్ టూపిక్స్ మారింది. ప్రముఖ హైచెర్ టెక్ స్టోర్స్ ‘రిఫైంగ్’ నహ వ్యవస్థాపకుడు, అనేక స్టోర్స్ కంపెనీల్లో పెట్టుబడులు పెట్టిన ప్రసన్న శంకర్ నారాయణ ప్రస్తుతం తన భార్య దివ్య శశిధర్ తో విడాకుల వివాదంలో చిక్కుకున్నారు. పోలీసులు అరెస్ట్ చేస్తారే మొనిషి భయపడి ప్రస్తుతం తాను పరార్లో ఉన్నానని ప్రసన్న శంకర్ నారాయణ స్వయంగా సోషల్ మిడియాలో పోస్ట్ చేశారు.. దీంతో ఇది దేశవ్యాప్తంగా సంచలనంగా మారింది. దీంతో పోలీసులు ఈ విషయంపై స్పందించారు.. తాము అరెస్ట్ చేయమని చెప్పడంతో ఈ వివాదానికి కాస్ట్ టెక్ పడినట్లయింది.. ఈ క్రమంలో ప్రసన్న శంకర్ పోలీసులపై కూడా వలు ఆరోపణలు చేశారు. హైచెర్ టెక్ స్టోర్స్ ‘రిఫైంగ్’ నహ వ్యవస్థాపకుడు, అనేక స్టోర్స్ కంపెనీల్లో పెట్టుబడిందిగా ప్రసన్న శంకర్ నారాయణ వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రసన్న శంకర్ నారాయణ, దివ్య దంపతులు.. వారికి తొమ్మిదేళ్ల కుమారుడు ఉన్నాడు. కొంతకాలంగా వీరిద్దరి మధ్య మనస్సుర్లు రావడంతో అమెరికా కోర్టులో విడాకుల పిటిషన్ దాఖలైంది. దివ్య, అమె కుమారుడు అమెరికా పోరులు. ఈ నేపథ్యంలో, భరణంగా నెలకు తొమ్మిది కోట్ల రూపాయలు చెల్లించాలని దివ్య డిమాండ్ చేయగా, దీనిపై చర్చలు జరుగుతున్నాయి. టెక్ వ్యవస్థాపకుడు ప్రసన్న శంకర్ సోషల్ మిడియాలో సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. తన నుండి విడిపోయిన భార్య, చెన్నె పోలీసులు తనను వేధిస్తున్నారని ఆరోపించారు. తిరుచ్చిలోని నేపస్ట్ ఇన్స్ట్రిచ్యార్ట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుండి పట్టభద్రుడయిన శంకర్, సింగపూర్కు చెందిన క్రిష్టో సోషల్ నెట్వర్క్ వ్యవస్థాపకుడు. తన భార్యకు వివాహేతర సంబంధం ఉందని తెలుసుకున్న తర్వాత తనకు కష్టాలు ఎదురయ్యాయని ఆరోపించాడు. తన భార్య ద్రోహినికి ఆధారాలు దొరికిన తర్వాత, అమె విడాకుల కోసం భారీగా పరిహారాన్ని కోరిందని శంకర్ పేర్కొన్నాడు. చర్చలు నిలిచిపోయినప్పుడు, అమె తనపై గృహ హింస ఆరోపణలు చేస్తూ తప్పుడు పోలీసు ఫిర్యాదు దాఖలు చేసిందని ఆరోపించాడు. భారతదేశంలో కాకుండా అమెరికాలో విడాకుల కోసం దాఖలు చేయడం ద్వారా అమె ప్రయోజనం పొందడానికి ప్రయత్నించిందని, ఎందుకంటే భారతదేశంలో తాను విడాకులకు దరఖాస్తు చేసుకున్నానని కూడా అతను చెప్పాడు. ప్రసన్న శంకర్ నారాయణ, దివ్య దంపతులు. వారికి తొమ్మిదేళ్ల కుమారుడు ఉన్నాడు. కొంతకాలంగా వీరిద్దరి మధ్య మనస్సుర్లు రావడంతో

అమెరికా కోర్టులో విడాకుల పిటిషన్ దాఖలైంది. దివ్య, ఆమె కుమారుడు అమెరికా పౌరులు. ఒప్పందంలోని నిబంధనల ప్రకారం, అతను తన భార్యకు సుమారు రూ. 9 కోట్ల రూపాయలు, అలాగే నెలకు రూ. 4.3 లక్షలు చెల్లించాల్సి ఉంది, అదే సమయంలో వారి కొడుకు ఇద్దరి కష్టాడీలో ఉండాలి. తన భార్య దివ్యకు వివాహేతర నంబంధం ఉండని, ఈ విషయమై గొడవలు జరిగాయని అంటున్నాడు ప్రసన్న: తన కుమారుడిని కిడ్న్యూప్ చేసినట్టు దివ్య ఫిర్యాదు చేసిందని, అంతర్జాతీయ పిల్లల అక్రమ రవాణాకు సంబంధించిన సెక్షన్లలో కేసు నమోదైందని తెలిపాడు. అమెరికా పోలీసులు, కోర్టు ఈ ఆరోపణలను విచారించి, అవి నిరాధారమైనవని తేల్చి తనకు అనుకూలంగా తీర్చునిచ్చాయన్నాడు. ఆ తర్వాత కూడా నేను దాడి చేసి అత్యాచారం చేసినట్టు, నగ్న వీడియోలు సర్ఫులైట్ చేస్తున్నట్టు దివ్య తనపై సింగపూర్ లో ఫిర్యాదు చేయగా, సింగపూర్ పోలీసులు తనకు క్లీన్ చిట్ ఇచ్చారని తెలిపాడు. అమెరికా కోర్టు ప్రసన్నకు ప్రతి వారాంతంలో కుమారుడితో గడి పేందుకు అనుమతినిచ్చింది. వారం క్రితం దివ్య తన కుమారుడితో అమెరికా నుంచి చెప్పేకి వచ్చింది. అమెరికా కోర్టు అదే శాల మేరకు, ప్రసన్న తన స్నేహితుడు గోకుల్ ద్వారా కుమారుడిని వీకిండ్ లో తీసుకువెళ్ళాడు. అయితే, దివ్య తన కుమారుడిని ప్రసన్న కిడ్న్యూప్ చేశాడని చెప్పే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. అఱ్యాతే కుమారుడు తనతో నంతో షంగా ఆడుకుంటున్నాడని ప్రసన్న సోఫ్ట్ మీదియాలో పోస్టులు పెట్టాడు. దివ్య ఫిర్యాదుపై ఎఫ్సిఅర్ నమోదు చేయని పోలీసులు, డబ్బుల కోసం డిమాండ్ చేశారని ప్రసన్న ఆరోపించారు. కొడుకును కిడ్న్యూప్ చేసినట్టు తన భార్య దివ్య ఫిర్యాదు చేయడంతో, ప్రస్తుతం తాను చెప్పే పోలీసుల నుంచి తప్పించుకని తిరుగుతున్నానని. పోలీసులు ట్రాక్ చేస్తున్నారని ప్రసన్న శంకర్ వాపోయాడు. ప్రసన్న శంకర్ ఒక కామ పిశాచి అని దివ్య నంచలన ఆరోపణలు చేశారు. రహస్యంగా మహిళల వీడియోలు రికార్డు చేసేవాడని తెలిపారు. ఈ కారణంగానే అతడు సింగపూర్ లో ఆరెస్ట్ య్యాడని, ఆ తర్వాత విడుదలయ్యాడని చెబుతున్నారు. ఏది ఏమైనా పీరి వ్యవహారం ప్రస్తుతం రఘుకెక్కింది. విడాకులకు దారి తీసిన పరిస్థితులను తన

ఎక్కు వేడికగా వెల్లడించాడు ప్రసన్న శంకర్ నారాయణ? తన భార్య దివ్యకు వివాహాతర సంబంధం ఉందని.. దీనిపై గొడవలు జరిగాయని తెలిపాడు.. తన భార్య తనపై అత్యాచారం, గృహ పొంస, ఆపహరణ ఆరోపణలు చేసిందని.. పోలీసులలోని తన సంబంధాలను ఉపయోగించుకుని నిరాధారమైన ఆరోపణలతో తనను హింసించిందని ప్రసన్న శంకర్ ఆరోపించారు.

ఎవరికీ ఎర్స్... ఎవరికీ బెర్స్...

పైదరాబాద్, మార్చి 26, తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 15 నెలలు పూర్తపుతుంది. దీనితో మంత్రివర్గ విస్తరణ గురించి కొంతకాలంగా ప్రచారం జరుగుతానే ఉంది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత తొలిసారి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చింది. దీనితో ఎప్పుడెప్పుడు మంత్రివర్గ విస్తరణ జరుగుతుందని ఆశావాహలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ డ్రేఱులు ఆనక్కికరంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 15 నెలలు పూర్తయిన నేపథ్యంలో మంత్రివర్గ విస్తరణకు సమయం ఆసన్నమైంది. ఉగాది సందర్భంగా ఈ విస్తరణ జరిగే అవకాశం ఉందని ప్రచారం సాగుతోంది. కాంగ్రెస్ నేత కేసీ వేంగోపాల్ నివాసంలో కీలక సమావేశం జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమర్చు పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్తో పాటు పలువురు నేతలు హజరైన ఈ భేటీలో మంత్రివర్గ విస్తరణపై చర్చలు జరిగాయి. పార్టీ అధిష్టానం ఈ విషయంలో నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు సమాచారం. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఆరు మంత్రి వద్దవులు భాశీగా ఉన్నాయి. వీటిని ఎవరికి కళబెట్టాలనే దానిపైనా అధిష్టానం ఓ అధికొయానికి వచ్చినట్టు తెలుస్తోంది. కొత్త మంత్రివర్గంలో రెండు బీసీసీ, ఒక రెడ్డి, ఒక ముస్లిం, ఒక ఎస్సీ సామాజిక వర్గాలకు అవకాశం దక్కే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. బీసీ కోటూలో మక్కల్ ఎమ్ముల్చే వాకిటి శీహరి, వేములవాడ ఎమ్ముల్చే అది శీనివాన్ పేర్లు వినిపిస్తుందగా, ఎస్సీ కోటూలో చెన్నారు ఎమ్ముల్చే వివేక వెంకట్ స్సామి పేరు ప్రమభంగా

ఉంది. రెడ్డి కోటూలో మునుగోడు ఎమ్ముచ్చే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి, బోధన ఎమ్ముచ్చే సుదర్శన్ రెడ్డి మధ్య పోటీ నెలకూంది. మైనారిటీ కోటూలో ఎమ్ముచ్చే మిార్ అమిార్ అలీఖాన్కు అవకాశం ఉండగా, ఇటీవల ఎమ్ముచ్చేగా ఎన్నికెన విజయశాంతి పేరు కూడా చర్చలో ఉంది. అయితే, ప్రస్తుత మంత్రివర్గంలోని ఇద్దరు మంత్రులను తొలగించే అవకాశం ఉండని సోషల్ మిాడియాలో ఊహగానాలు సాగుతున్నాయి. మంత్రి కొండా సురేభి, జూపల్లి కృష్ణరావును తప్పించే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. వరుస వివాదాల్లో చిక్కుకున్న కొండా సురేభి వదవి కోల్పోతారనే చర్చ పార్టీ వర్గాల్లోనూ జరుగుతోంది. కొత్త మంత్రివర్గ జాబితా మరో రెండు రోజుల్లో బయటవడే అవకాశం ఉంది. ఈ విస్తరణతో రేవంత్ రెడ్డి టీములో కొత్త ఊపు వస్తుందని కాంగ్రెస్ ట్రేచులు ఆశిస్తున్నాయి. నలుగురికి అవకాశం తెలంగాణలో కేబినెట్ విస్తరణకు సమయం ఆసన్నమైంది. ఈమేరకు కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ప్రత్యేక చౌరవ చూపుతోంది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, టీపీసిసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ కాంగ్రెస్ అగ్రసేతలైన రాహుల్ గాంధీ, మల్లికార్ణన్ భద్రే, మిానాక్షి నటరాజన్, కేసీ వేంగాపాల్లతో సుదీర్ఘ చర్చలు జిల్లాపారు. ఈ సమావేశంలో క్యాబినెట్లో నలుగురు కొత్త మంత్రులను చేర్చేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. గతంలో ఇచ్చిన హమీలను నెరవేర్చే దిశగా ఈ నిర్ణయం ఉండని తెలుస్తోంది.

రాష్ట్ర ప్రమాదంలో 13 మంచికి తీవ్ర గాయాలు యాదాది, యాదాది భువనగిరి జిల్లా చౌటుపుల్ మండలం ధర్మోజీ గూడెం జాతీయ రహదారిపై ఫోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుండి బుధవారం తెల్లవారుజామున విజయవాడ నుండి ప్రొదరాబాద్ వైపు వెళ్లున్న భారీ కంటైనర్ ను వెనుక నుండి ఆరంబ్ ట్రావెల్ , సాయి కృష్ణ ట్రావెల్స్ బస్సులు ధీకొట్టాయి. ఈ ప్రమాదంలో 13 మంచికి తీవ్ర గాయాలు కాగా ఒకరి పరిస్థితి విపుంగా వుంది. క్రతగాత్రులను ప్రభుత్వానుపత్తి తరలించారు. .. అరెంబ్ ట్రావెల్ బస్సు డ్రైవర్ క్యాబిన్ లో ఇరుక్కు పోవడం తో క్రైన్ సహాయం తో బయటకు తీసారు. ఘుటనతో జాతీయ రహదారి పై భారీ ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పాడింది. సంఘటన స్థలానికి ఏసీబీ మధుసూదన్ రెడ్డి, ట్రాఫిక్ ఏసిపి ప్రభాకర్ రెడ్డి చేరుకొని సుమారు రెండు గంటల పాటు శ్రమించి వాహనాలను తోలగించి ట్రాఫిక్ ను క్లియర్ చేసారు. సిన పోలీసులు.....

ఆర్ ఎఫ్ కాల అమ్లు కాలేజిని జీజెపీ సిరస్సె

యాదాది, యాదాది భువనగిరి జిల్లా చౌటుపుల్ మండలం ఎన్ లింగోటం గ్రామంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తామన్న ఆరు పథకాలు అమలుపరచేదని పెద్ద ఎత్తున మహిళల నుండి దరఖాస్తులను సేకరిస్తున్న బిజెపి ట్రేణలు ఈ కార్బూక్మంలో మునుగోడు బిజెపి కన్సినర్ దూడలబిక్టం, శాగ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, పలువురు బిజెపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

తరువాత బీజెపి నాయకులు మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హిమాలో భాగంగా ఆరు పథకాలు అమలు పరచాలని మరియు ఆనరా పింఘన్లు 4000 రూపాయలు మహిళలకు 2500 రూపాయలు ఇస్తామని చెప్పి ప్రభుత్వం ఏర్పడి 14 నెలలు అవుతున్న అమలుపరచేదని దానికి నిరసనగా మునుగోడు నియోజకవర్గంలో బిజెపి పార్టీ ఆద్వర్యంలో ప్రతి గ్రామంలో దరఖాస్తుల సీకరిస్తున్నాం ఈ కార్బూక్మానికి మహిళల నుండి పెద్ద ఎత్తున స్పుందన వస్తుంది... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన అమలుపరిచే వరకు బిజెపి పార్టీ ప్రజల తరఫున పోరాటుతుందని తెలిపారు.....

అప్పులు ఉన్నా ఐటీ లీఫి
తెలంగాణపై లోకసభలో తేంద్రవుంతి
ప్రొదరాబాద్, మార్చి 26, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఆర్డికంగా ఎదుగుదల
పథంలో ఉన్నపుటికీ, దాని అప్పుల భారం గురించి తేంద్ర ప్రభుత్వం
అశ్చీక్రియ చేస్తున్నారు. దానికి విప్పాలు, కెప్పాలు లభించినప్పుడు, దీనికి

శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి ప్రకారం, తెలంగాణ రాష్ట్ర అవు ప్రస్తుతం రూ. 4,42,298 కోట్లుగా ఉంది. ఈ మొత్తంతో

దేశంలోని రాష్ట్రాల అప్పుల జాబితాలో తెలంగాణ 24వ స్థానంలో నిలిచింది. ఈ అప్పులు రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థలై ఒత్తిడి తెచ్చినప్పటికీ, అదే సమయంలో రాష్ట్రంలో ఇన్ఫోర్మేషన్ టెక్నాలజీ రంగంలో గణియొన పురోగతి కనిపిస్తోంది. గత ఆరు సంవత్సరాల్లో 10,189 లక్ష కంపెనీలు ప్రారంభమవ్వడం దీనికి నిదర్శనం. కేంద్ర మంత్రి హర్ష మల్హోత్తా ఇచ్చిన సమాచారం ప్రకారం, ఈ కంపెనీలు రాష్ట్ర ఆర్థిక వృధికి ఉత్సవిచ్చాయి. గత ఐద్వార్షాల్లో ఈ సంస్థల ద్వారా రూ. 14,865 కోట్ల టర్మోవర్ సాధించడం గమనార్థం. అయితే, అదే కాలంలో 3,369 ఏ సంస్థలు మూత్రవడటం కూడా అందోళనకర విషయం. ఈ గణాంకాలు తెలంగాణలో ఏ రంగం వేగంగా విస్తరిస్తున్నప్పటికీ, దాన్ని నిలచెట్టుకోవడంలో సవాళ్లు ఉన్నాయని సూచిస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో అప్పులు పెరగడానికి వివిధ కారణాలు ఉండవచ్చు. మాలిక వనతుల ఆభివృద్ధి, సంక్లేషమ వథకాలు, ఇతర భర్యులు ఇందులో భాగంగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, ఏ రంగం ద్వారా వచ్చే ఆదాయం ఈ అప్పుల భారాన్ని తగ్గించే దిగా ఒక అవకాశంగా కనిపిస్తోంది. తెలంగాణ రాష్ట్రం, హైదరాబాద్ ను ఏ హాబ్గా మార్గదంలో సాధించిన విజయం దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందింది. అయితే, సంస్థలు మూత్రవడకుండా నిరంతరం వృద్ధిని కొనసాగించేందుకు వ్యూహాత్మక చర్యలు ఆవసరం. మొత్తంగా, తెలంగాణ ఆర్థిక సితి ఒక వైపు అప్పుల భారంతో కొనసాగుతుం డగా, మరోవైపు ఏ రంగంలో అవకాశాలతో సమతల్యం పొట్టిస్తోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ రెండు అంశాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలిగితే, భవిష్యత్తులో ఆర్థిక స్థిరత్వం సాధ్యమవుతుంది.

శ్రీ కమ్మలోడ శ్రీజ్యోతిస్

ప్రాదరాబాద్, మార్చి 26,) బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు శాసన సభలోను, శాసన మండిలో ఆమోదం పొందింది. ఇక బీసీ రిజర్వేషన్లు పెరగునన్నాయి. ఇప్పటి దాకా విద్య ఉద్యోగ, రాజకీయ అవకాశాల్లో బీసీలకు 29 శాతం రిజర్వేషన్లు అమల్లో ఉన్నాయి. దాన్ని పెంచుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. దీని కోసం రాష్ట్రవ్యవస్థంగా కుల గణన నిర్వహించింది. ఈ గణనలో 56.36 శాతం బీసీలు రాష్ట్రంలో ఉన్నట్లు తేలింది. ఈ మేరకు బీసీలకు 42 శాతానికి రిజర్వేషన్ పెంచుతూ రేవంత సర్వార్థ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆ మేరకు సంబంధింత బిల్లులకు చట్ట సభలు ఆమోద ముద్ర వేశాయి. అంటే ఇక నుంచి విద్య సంస్థల్లో, ప్రభుత్వ నియామకాల్లో, అదే రీతిలో వంచాయతీ, మునిపాలిటీ, కార్బోరేషన్ వంటి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్ ఫలాలు బీసీలకు దక్కునున్నాయి. ఇంతటితో పని పూర్తి అయినట్లు కాలేదు. కేవలం రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలోని చట్ట సభలు బిల్లుకు ఆమోద తెలిపి కేంద్రానికి వంపనుంది. దేశంలో రిజర్వేషన్ పెంచాలన్నా, తగించాలన్నా, ఆయా కులాల జాబితాను మార్చాలన్నా రాష్ట్రాలకు అభికారం లేదు. ఈ అంశం కేంద్ర జాబితాలోది. కేంద్రమే నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఇక చట్ట సభల ఆమోదం పొందిన ఈ రిజర్వేషన్ పెంపు బిల్లును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రానికి వంపనుంది. ఆ బిల్లును పార్లమెంట్ మూడింట రెండు వంతుల మౌజ్హాల్తో ఆమోదించాలి. ఎందుకంటే సుప్రీంకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన తీర్మాన ప్రకారం ఎస్సి, ఎస్టీ, బీసీలకు ఇచ్చే రిజర్వేషన్లు 50 శాతానికి మించకూడదు. అలా మించితే రాజ్యాంగ సవరణ చేసి షెడ్యూల్ -9లో చేర్చాలి. ఈ రిజర్వేషన్లు బీసీలకు రిజర్వేషన్ పెంచి ఇస్టే ప్రస్తుతం ఎస్సిలకు 15శాతం, ఎస్టీలకు 10 శాతం కలుపుకుంటే మొత్తం 67 శాతానికి చేరుకుంటుంది. ఇది సుప్రీం కోర్టు తీర్మానాలు వ్యతిరేకం. అలా సవరణ చేయాలంటే అందుకు నద్దెన కారణాలు వెల్డించారు. అందుకు తగిన గణాంక సమాచారం అందుభాటులో ఉ

ఆ ముగ్గులలో ఎవరు..?

ପ୍ରାଚୀନ କବିତା ଓ ମହାକାଵ୍ୟ

సికింద్రాబాద్, సుడో పోలీస్ కేసును 30 గంటల్లోనే సికింద్రాబాద్ బోయిన్ పల్లి పోలీసులు ఛేదించారు.. ఫిర్యాదు దారుడే అసలు నిందితుడని తెల్పుడంతో పాటు సహకరించిన ఆతడి స్నేహితుడై కూడా కటుకటూల వెనక్కు నెట్లారు. రెలక్షల నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. గొల్లర్ కంపేనీ లో ఉద్దోగం చెస్తున్న అరుణ్ కుమార్ కు కంపేనీ డబ్బును కాజేయలని దుర్భాద్ధి పుట్టింది. మరో బ్రాంచిలో డబ్బులు డెలివరీ ఇచ్చే సమయంలో పోలీసులు తనిథీ పేరుతో ఆపి బ్యాగు తీసుకోని వెళ్లిపోయిరంటూ కట్టుకథ అల్లి బోయిన్ పల్లి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు.. దీంతో సుడో పోలీస్ గా అనుమనించిన పోలీసులు దర్యావ్తు జరవగా. సీసీ కెమెరాల్లో ఎటువంటి అనవాళ్ళు లభించకపోవడంతో.. అతని మోబైల్ ను పరిశీలించిన అందులో కూడ ఎటువంటి అనుమానం కలగకుండా కాల్ డేటా ను డిటీల్ చేశాడు. దీంతో కాల్ లిస్ట్ తెప్పించి పరిశీలించిన పోలీసులు. సంఘటనకు ముందు అతని మిత్రుడు సమరేంద్ర తో మాట్లాడినట్టు గుర్తించి.. అతని ఇంటికి వెళ్లి తనిథీ చేయగా.. ఐదు లక్షలు లభ్యమయ్యాయి.. దీంతో సూత్రధారి అరుణ్ తో పాటు తన ఇంట్లో స్వాహ నగదును దాచుకున్న సమరేంద్ర ను ఆర్ట్రెస్ చేసి ఐదు లక్షలు నగదు పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకొని ఇద్దరిని రిమాండ్ కు తరలించారు.

అటే అప్పుడు తగిన కారణాలతో రిజర్వేషన్లు 50 శాతం కంటే ఎక్కువగా పెంచుకోవచ్చిని సుట్టింకొర్చు ఉత్తర్వులు ఉన్నాయి. ఈ కారణాలతోనే రేవంత్ సర్కార్ బీసీ కమిషన్ ఏర్పాటు చేసి లీగల్గా ఎదురుచ్చే రీతిలో పటిష్టంగానే బీసీ గణన చేపట్టింది. సమగ్ర కుటుంబ సర్వే తర్వాతనే బీసీ లెక్కలను తెల్పి చెప్పింది. ఆ తర్వాత చల్సిసభల్లో ఈ బిల్లులకు ఆమోద ముద్ర పడింది. ఇక ఇప్పుడు బీసీ రిజర్వేషన్ పెంపు బంటి కేంద్రం కోర్టులో వదేసింది. పార్లమెంట్లో మూడింట రెండు వంతుల మద్దతు ఇస్తే రాజ్యాంగ సవరణ వీలవుతుంది. అప్పుడే రాష్ట్రంలో పెంచిన బీసీ రిజర్వేషన్లు అమల్లోకి పస్తాయి. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాక ముందే బీసీ గణన చేపడతామని చెప్పింది. బీసీ రిజర్వేషన్లు పెంచాలిన అవసరం ఉండని ఆ పార్టీ ముఖ్యానేత రాహూల్ గాంధీ చెప్పారు. తెలంగాణ ఎన్నికల్లో ఇదే ప్రస్తావించారు. అందుకు అనుగుణంగా రేవంత్ సర్కార్ ఇప్పుడు బీసీ రిజర్వేషన్ పెంపు బిల్లును ఆమోదించి కేంద్రానికి పంపింది. అయితే దేశవ్యాప్త కులగణన విషయంలో మోదీ సర్కార్ సానుకూలంగా స్పందిస్తుందా అస్తుది వేచి చూడాలి. ఎందుకంటే పార్లమెంట్ ఎన్నికల ప్రచారంలో బీసీలంతా ఐక్యాంగా ఉండాలని, బీసీ లెక్కలు అవసరం లేదన్న రీతిలో మోదీ నర్సగర్బంగా తన అభిప్రాయాన్ని వెళ్లిడించారు. ఇప్పుడు తెలంగాణలో బీసీ రిజర్వేషన్ పెంపు బిల్లుకు ఆమోద ముద్ర వేస్తే అది కాంగ్రెస్ పార్టీకి దేశవ్యాప్తంగా ఓ ఆప్సుగా మారనుంది. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ను గిలిపించినందుకు మేం బీసీలకు మేలు చేసేలా రిజర్వేషన్ పెంచామని, పార్టీ మ్యానిఫెస్టోలో పెట్టింది చేసి చూపించామని చెప్పుకునే పరిస్థితి ఉంటుంది. ఆలా బీసీ ఒట్టు బ్యాంకు కాంగ్రెస్కు దగ్గరయ్యే అవకాశం లేకపోలేదు. ఇలా కాంగ్రెస్కు అనుకూలంగా ఉండేలా మోదీ సర్కార్ తెలంగాణ బీసీ రిజర్వేషన్ పెంపు బిల్లుకు సానుకూలంగా స్పందిస్తుందా లేదా చూడాలి. తెలంగాణ బీసీ రిజర్వేషన్ పెంపునకు అనుకూలంగా ఎన్నీచి ప్రభుత్వం ఆమోద ముద్ర వేస్తే తేనె తుట్ట కదిపినట్టే. ఇదే రీతిలో అన్ని రాష్ట్రాల నుంచి రిజర్వేషన్ పెంచాలన్న డిమాండ్ వస్తాయి. బీజేపీకి పాలిత రాష్ట్రాల నుంచి ఈ సమస్య ఎదురుకావచ్చు. ఒక వేళ ఈ రిజర్వేషన్ బిల్లుపై ఎలాంటి చర్చ లేకుండా పక్కన పెడితే బీసీ వ్యతిరేక పార్టీగా బీజేపికి తెలంగాణలోను, దేశవ్యాప్తంగా ముద్రపడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి డిమాండ్ ఏపీ నుంచి, ఇతర ఎన్నీచి భాగస్వామ్య పక్కాల నుంచి వచ్చే అవకాశం ఉంది. వారిని కాదని కేంద్రంలో బలహీనంగా ఉన్న బీజేపీ పార్టీ నిర్లయం తీసుకోలేని పరిస్థితి. ఒక వేళ తీసుకుంటే ఆ సక్షేప్ తన భాతాలో పడుతుండా లేక మొదటి నుంచి బీసీ రాగం వినిపించిన కాంగ్రెస్ భాతాలో పడుతుండా అన్న డైలమా కమలనాథుల్లో లేకపోలేదు. రానున్న రోజుల్లో ఈ బీసీ ఉచ్చు నుంచి బీజేపీ ఎలా తప్పుకుంటుందో వేచి చూడాలి. అయితే తెలంగాణలోని రాజకీయ పార్టీలను తీసుకుని ప్రధానికి కలవాలని ఇప్పటికే సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

అధికారుల అత్యాత్మాపూర్వ

ఆదిలాబాద్, మార్చి 26, మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలో మున్సిపల్ అధికారులు అత్యశాహం ప్రదర్శించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని వంద ఫీట్ల రోడ్స్‌లో నివాసముంటున్న ఓ దళిత కుటుంబంపై శనివారం సాయంత్రం మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది అత్యశాహం ప్రదర్శించారు. ఇంటి పన్ను కట్టలేదని కుటుంబాన్ని బయటకు రమ్మని, మహిళ అని కూడా చూడకుండా వారి కోడలు పిల్లలను లోపల ఉండగానే దొర్రన్యుంగా గేటుకు తాళం వేసినట్లు బాధిత కుటుంబం ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రెండు రోజులు గడువు ఇవ్వాలని కోరిన మాట వినిశేషాలని చెప్పారు. అనారోగ్యంతో భాధపడుతున్నామని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా నానా హంగామా చేసి పరువు తీశారని వాపోయారు. దళితులమనే చిన్న చూపుతోనే మున్సిపల్ అధికార యంత్రాంగం హేళన చేసి పరువు తీశారని, మున్సిపల్ నిఱంధనలు ఉల్లంఘించి తమను మనస్తాపనానికి గురిచేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం తమకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. ట్యూక్స్ కట్టలేదని చెప్పడానికి ఇద్దరు, ముగ్గరు వచ్చినా సరిపోతుంది కదా చాలా మంది ఎందుకు వచ్చారని అడగటంతో ఇంటి వద్ద గొడవ జరిగింది. ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడకూడదని, నోటీసులు ఇచ్చి వెళ్లిపోవాలని బాధిత కుటుంబం కోరింది. పైనలు కట్టకపోతే రౌడీయిజం చేయడానికి వచ్చారా అని స్థానికులు మంచిర్యాల మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బందిని నిలదీశారు. బకాయి ఉంటే ప్రశ్నించండి, నోటీసులు ఇచ్చి వెళ్లిపోవాలి కానీ ప్రజల్ని భయభ్రాంతులకు గురి చేయడం ఏంటని నిలదీశారు. ప్రజల్ని కొట్టి, వారి మిాద దాడిచేసి దబ్బులు వసూలు చేయడానికి రావడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. మిారు అధికారుల్లాగ ప్రవర్తించండి, రౌడీలు, గూండాల మారిగా అంత మంది రావడం ఏంటి, వచ్చి సామాన్యాలపై రౌడీయిజం సరికాదని స్థానికులు అన్నారు. పర్మిషన్ ఉంటే మాత్రం ఐదీ కార్డులు వేసుకుని చాలా మంది ఒక్క ఇంటి మిాదకు వచ్చి గుండాయిజం చేసి, వారి ఇంటి గేటుకు తాళం వేయడం సరికాదంటూ అధికారులతో స్థానికులు వాగ్గారానికి దిగారు. బిల్లులు చెల్లించకపోయినా, ట్యూక్స్ కట్టకపోయినా ప్రజలకు దాని వల్ల ఏం నష్టం జుగుతంది, ఏ ప్రయోజనాలు కోల్పోతారో చెప్పాలి కానీ దొర్రన్యుం సరికాదని అధికారులకు హితవు పలికారు. మంచిర్యాలలో జరిగిన ఘటన జిల్లా వ్యాప్తంగా హట్ట ట్రాపిక్ అవుతోంది మేం దళిత సామాజిక వర్గానికి చెందిన వాళం. మున్సిపల్ అధికారులు 15 నుంచి 20 మంది వరకు మా ఇంటి మిాదకు వచ్చారు. మున్సిపల్ ట్యూక్స్ కట్టలేదు. మిా టైం అయిపోయింది అన్నారు. మాకు ఒక్కరోజు టైం ఇవ్వండి సార్ అని అడిగాం. కోడలు, పిల్లలు లోపలు ఉన్నారు. అనారోగ్యం వల్ల పైనలు కట్టలేకపోతున్నాం. కొంచెం టైం ఇంట్లు బకాయి పైనలు కట్టే?స్తం సార్ అంటే వినిశేడు. ఒత్తిమిలాడినా వినకుండా మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బండి మా గేటుకు తాళం వేశారు. పక్కింటి వాళ్ల మా భాధలేక సాయం చేయడానికి వచ్చారు. దళితులం అయినందుకే మా కుటుంబాన్ని ఇబ్బంది పెట్టాలని చూశారు. వారిపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని' గుర్తంస్వామి కోరారు

ಕಾರ್ಬನ್ ವೈಪ್.. ಕೆಸ್ಸೆಂಟ್.. ?



పైదరాబాద్, మార్చి 26, సీఆర్ ఎప్పుడూ లేనిది ఇతీవల చంద్రబాబు గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారు. ఆయన ఎస్టీవ్ కూటమిగా తెలంగాణలో అడుగుపెదుతున్నారని కూడా ఆరోపిస్తున్నారు. తాను ఒంటరిగానే పోతీ చేస్తానని.. అధికారంలోకి వస్తానని చెబుతున్నారు. అనలు చంద్రబాబు పొత్తులతో పోల్చుకోవాల్సిన అవసరం కేసీఆర్ కు లేదు. కానీ రాజకీయ నాయకుల మాటలకు అర్థాలే వేరు అన్నట్లుగా అల్లాచిస్తే. కేసీఆర్ మాటల్లో తైన అర్థం ఉంటుందన్న అభిప్రాయం వినిపిస్తోంది. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో దక్కిణాదికి అన్యాయం జరుగుతుండని చెప్పుతో నిర్వహించిన వ్యవసాయ యాంత్రీకరణలో తొలిసారిగా మహిళా రైతులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేసింది. 2018లో అవ్యాప్తి ప్రభుత్వం నబ్బిడీపై రైతులకు యాంత్రీకరణ వనిముట్టును అందజేసే కార్బూకమాన్ని నిలివేసింది. గతంలో ఎస్సీ, ఎస్సీలకు 90శాతం, ఇతరులకు 50శాతం నబ్బిడీ ఉండేది. ప్రస్తుతం అందరికీ 50శాతం నబ్బిడీతో ఈ యాంత్రీకరణ వరికరాలను అందజేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. వ్యవసాయ యాంత్రీకరణలో తొలిసారిగా మహిళా రైతులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేసింది. 2018లో అవ్యాప్తి ప్రభుత్వం నబ్బిడీపై రైతులకు యాంత్రీకరణ వనిముట్టును అందజేసే కార్బూకమాన్ని నిలివేసింది. గతంలో ఎస్సీ, ఎస్సీలకు 90శాతం, ఇతరులకు 50శాతం నబ్బిడీ ఉండేది. ప్రస్తుతం అందరికీ 50శాతం నబ్బిడీతో ఈ యాంత్రీకరణ వరికరాలను అందజేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. వ్యవసాయ యాంత్రీకరణలో తొలిసారిగా మహిళా రైతులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేసింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 10,812 యూనిట్లు అందజేసేందుకు జిల్లా వ్యవసాయశాఖ అధికారులకు మూర్ఖరూకలతో కూడిపు ఆదేశాలు జారీ చేపట్టింది.

కేంద్రమంత్రి హర్షాప్ సింగ్ పులి అధ్యక్షతన జరిగిన ఎణ్ణయే ఎంపిల
పమావేశానికి ఎంపి కేసినేని తివునాద్ (చిని) పోజరు



ప్రైదరాబాద్, మార్చి 26, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యోగా ఉన్న కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి తనను మించిన నేత లేరన్న భావనలో ఉన్నట్లుంది. మంత్రి వర్గ విస్తరణపై కోమటిరెడ్డి చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ లో కాక రేపుతున్నాయి. తనకు మంత్రి వర్గవి వస్తుందని అనుకుంటున్నానని అనడం వరకూ ఓకే కానీ, సామర్థ్యాన్ని బట్టి మంత్రులను ఎంపిక చేయాలని కోరడంలో ఆంతర్యమేంటని కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. భువనగిరి పార్లమెంటు నియోజవర్గంలో జరిగిన ఎన్నికలు జరిగితే తనకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించానని తలిపారు. అదే సమయంలో ప్రజల పక్షాన తాను నిలబడతానని అన్న కోమటిరెడ్డి తనకు హాఁంశాఖ అంటే ఇష్టమంటూ మనసులో మాటను బయటపెట్టారు. అయితే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. 2018 ఎన్నికల్లో మునుగోడు నుంచి కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యోగా గెలిచి పార్టీ నాయకత్వంపై అలిగి బీజేపీలోకి వెళ్లిన కోమటిరెడ్డి తర్వాత జరిగిన ఉప ఎన్నికల్లో బీజేపీ తరువాన పోతే చేసి ఎందుకు ఓటమి పాలయ్యారంటూ ప్రశ్నిస్తున్నారు. అంత కెపాసిటీ ఉంటే నాడు ఉప ఎన్నికల్లోనూ గెలిచేవారివిగా అంటూ కొండరు సోషల్ మిడియాలో సెట్టిర్లు వేస్తున్నారు. తనకు తాను తోపు అని ఊహించుకుంటే నరిపోదని, ప్రజలు ఆదరిస్తేనే ఎవర్రొ ఎమ్మెల్యో అవుతారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ అధినాయకత్వం పై అలిగి బీజేపీ లోకి వెళ్లిన కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి తర్వాత ఎందుకు మళ్ళీ కాంగ్రెస్ లోకి వచ్చారని నిలదీస్తున్నారు. డబ్బు ఉంటేనే నరిపోతుందా? అని షైర్ అవుతున్నారు.. మించి సోదరుడు లాగా పార్టీని నమ్ముకుని ఉండకుండా ఎందుకు పార్టీని మార్చాల్సి వచ్చిందో చెప్పాలన్నారు. కోమటిరెడ్డి కుటుంబానికి రెండు మంత్రివద్వలు ఇవ్వడమేంటని కూడా కాంగ్రెస్ అభిమానులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. పార్టీలు తమ ప్రయోజనాల కోసం మారేవారికి మంత్రి వదవులు ఇప్పుకూడదని కొండరు ఇప్పటికే పార్టీ నాయకత్వానికి ఫిర్యాదులు వంపినట్లు తెలిసింది. పార్టీ సిద్ధాంతాలను నమ్ముకుని, దశాధ్యాలుగా కాంగ్రెస్ జెండా మోస్కూ ఆ పార్టీ నీడలోనే కప్పొలు పాలయిన నేటలకు మాత్రమే మంత్రి వర్గవి ఇస్తే బాగుంటుందని, అంతే తప్ప ఎన్నికలకు ముందు పార్టీలోకి వచ్చారంటూ మంత్రి వదవులు అప్పజెపితే ఫిరాయింపులకు అధినాయకత్వమే ప్రోత్సహించినట్లవుతుందని కూడా వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. గడ్డం వివేక్ కు కూడా ఇదే విధానం వరిస్తుందని, కాంగ్రెస్ ను నమ్ముకున్న వారికి మంత్రి వదవులు ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ పార్టీలో డిమాండ్ ఊహించుకుంది.

మీపాకొ రైట్స్‌లిఫ్ క్రోస్...



ଓଡ଼ିଆରେ ପାଠ୍ୟକାରୀ ମହିନେ ଏବଂ ପାଠ୍ୟକାରୀ ମହିନେ

వంటగిలులోనే ఒప్పమ్మడం!



నేసి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో కాలుహ్యం, ఆహారపు అలవాట్లు, ఒత్తిడి వంటి అనేక కారణాల వల్ల మన చర్చం తన సహజమైన మెరుపును కోల్పోవడం సాధారణమైపోయింది. ముఖ్యంగా ఎండా కాలంలో సూర్యకిరణాల తాపం, దుమ్ము, ధూళి చర్చాన్ని నిర్ణిపంగా మార్చేస్తాయి. మొట్టిమలు, మచ్చలు వంటి నమస్కారాలు మరింత కలవరపెడతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులల్లో ఖరీదైన బూటీ ఉత్సవులను వాడటం కంటే, మన ఇంటి చికెన్లో లభించే అల్లం ఒక అద్భుతమైన సహజ పరిష్కారంగా ఉపయోగపడుతుంది. అల్లంలో శక్తివంతమైన యాంటీఆప్కిడెంట్లు, యాంటీ బాక్సీరియల్ లక్షణాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్చాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాకుండా దాని సహజమైన కాంతిని తిరిగి తీసుకురావడంలో సహాయపడతాయి. మరి, అల్లంను ఉపయోగించి మించి చర్చాన్ని ఎలా మృదువుగా, సహజంగా మెరిసేలా చేసుకోవచ్చే చూద్దాం. సహజమైన మెరుపు కీసం దివ్య జౌపు ప్రతిరోజు మనం ఎదుర్కొనే దుమ్ము, ధూళి, సూర్యాన్ని హోనికరమైన అతినీలలోహిత కిరణాలు చర్చ కణాలను దెబ్బతిస్తాయి. ఘలితంగా చర్చం తన సహజమైన కాంతిని కోల్పోతుంది. అల్లంలో ఉండే యాంటీఆప్కిడెంట్లు ఈ దెబ్బతిన్న కణాలను పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది చర్చంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. మంచి రక్త ప్రసరణ చర్చానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. తద్వారా చర్చం లోపలి నుండి ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. మొట్టిమలు, మచ్చలకు చెక్క ! జిడ్డుగల చర్చం ఉన్నవారు తరచుగా మొట్టిమల నమస్కారో బాధపడుతుంటారు. అల్లం ఈ నమస్కారు ఒక అద్భుతమైన పరిష్కారం. ఇందులోనే యాంటీ బాక్సీరియల్, యాంటీ ఇస్ట్ర్యూమేటర్ లక్షణాలు స్ఫూర్హమై ఉండే హోనికరమైన బాక్సీరియాను మాయం చేస్తాయి. ఇది మొట్టిమల ఏర్పడటాన్ని తగిస్తుంది. అంతేకాకుండా అల్లం చర్చంపై ఉండే మచ్చలను క్రమంగా తగిస్తుంది, చర్చపు రంగును సమతల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్చం తన స్థితిస్థాపకతను కోల్పోవడం సహజం. దీనివల్ల ముదతలు, సన్మని గీతలు వంటి వృధ్యాహ్య ఛాయలు ముఖంపై కనిపిస్తాయి. అల్లంలో ఉండే సహజ సమేళనాలు కొల్హాజెన్ ఉత్సత్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. కొల్హాజెన్ చర్చాన్ని ధృఢంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి అల్లంను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల చర్చం బిగుతుగా ఉంచుతుంది, ముదతలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. సన్ ట్యూన్ నుండి రక్షణ వేసవి కాలంలో సూర్యాన్ని తీవ్రమైన కిరణాలు చర్చానికి హోని కలిగిస్తాయి. దీంతో చర్చం కమిలిపోవడం (సన్ ట్యూన్), మంట వంటి నమస్కారాల వస్తాయి. అల్లంలో ఉండే యాంటీఆప్కిడెంట్లు చర్చాన్ని ప్రీ రాధికల్న్ నుండి రక్షిస్తాయి . సన్బర్న్ సమస్యను తగించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది చర్చంలో తేమను నిలుపుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా చర్చం మృదువుగా ఉంటుంది. వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారంటే? అల్లంను ఎలా ఉపయోగించాలి? ఒక టీస్పూన్ అల్లం రసంలో ఆర టీస్పూన్ తేసె కలిపి ముఖానికి పట్టించి 10 నిమిషాల తర్వాత గోరువెన్ని నీటితో కడగాలి. ఇది చర్చానికి తక్కు కాంతినిస్తుంది. అంతే కాకుండా అల్లం రసం , కలబంద గుజ్జును బాగా కలిపి ముఖానికి రాయాలి. ఇది చర్చాన్ని లోతుగా తేమ చేస్తుంది. మచ్చలను తగించడంలో సహాయపడుతుంది. మరో వైపు ప్రతిరోజు ఒక కప్ప అల్లం టీ తాగడం వల్ల శరీరం నుండి విష పదార్థాలు తొలగిపోతాయి, ఇది చర్చాన్ని లోపలి నుండి శుభ్రంగా , ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కొద్దిగా అల్లం పొడిని తేసె , చక్కెరతో కలిపి చర్చానికి సున్నితంగా రుద్దడం వల్ల చర్చంపై పేరుకుపోయిన మృతకణాలు తోలగిపోతాయి . చర్చం తాజాగా కనిపిస్తుంది.

ఉదయాన్నే గుహల్కు ఈ నీడ్ని తింటే చాలు..

కొలమ్మాల్ వెన్నలా కరగిపోవాల్సిందే!

ప్రకృతి మనకు అందించిన అద్భుతమైన ఆహాలలో పొద్దుతిరుగుడు విత్తాలు ఒకటి. ఇవి చూడానికి చిన్నగా కనిపించినా.. ఈ గింజల్లో పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. అందుకే ఏటిని సూపర్ ఫుడ్ అని కూడా పిలుస్తారు. చాలా మంది పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను స్నాక్స్‌గా తింటారు. కానీ ఏటిని ఉదయాన్నే తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. శరీరం రోజంతా ఆరోగ్యంగా , శక్తివంతంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాల్లో పోషకాలుముఖ్యంగా పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, లినోలేయిక్ ఆమ్లం (బమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లం), ప్రోటీన్సు, ప్రైబర్ , అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలన్నీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శక్తిని పెంచుతాయి: ఉదయం పూట పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను తినడం వల్ల మిాకు తక్కణ శక్తి లిఫ్టుస్తుంది. ఏటిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్సు, ప్రైబర్ పుష్టిలంగా ఉండటం వల్ల రోజంతా శక్తివంతంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఉదయం బ్రైక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు ఏటిని తీసుకోవడం వల్ల మిారు రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. గుండి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి: ఈ విత్తనాల్లో లినోలేయిక్ ఆమ్లం (బమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లం) ఉంటుంది, ఇది గుండి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది శరీరంలో చెడు కొలస్టాల్సు తగ్గించి, మంచి కొలస్టాల్సు పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, ఏటిలో ఉండే మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి: పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ, సెలీనియం వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలోని ట్రైయాక్సిడ్‌లో పోరాడి, కణలను నష్టం నుండి రక్షిస్తాయి. తద్వారా రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని కాపాడతాయి. చర్చుం , జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి: దీనిలోని విటమిన్ ఇ చర్మానికి, జుట్టుకు చాలా మంచిది. ఇది చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడానికి, మృదువుగా చేయడానికి , యవ్వనంగా కనిపించేలా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రిట్స్మిస్టుంది. జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను ఉదయం తినడం వల్ల మిా చర్చుం, జుట్టు ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉంటాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి: పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాల్లో ప్రైబర్ అధికంగా ఉంటుంది ప్రైబర్ జీర్ణక్రియను మొరురువురచడావికి ముఖంగా విపారించడావికి పశ్చాయిపడుతుంది. ఉదయం హాట్లి



పంచి భానిజాలు పుష్టలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఎముకలను బలంగా చేయడానికి , ఎముకల సాంద్రతను పెంచడానికి సహాయపడతాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉండటానికి పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తాయి: పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాల్లో బ్రైపోఫాన్ అనే అమైనో ఆమం ఉంటుంది, ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి అవసరం. సెరోటోనిన్ ఒక న్యూరోట్రానిజీటర్, ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం పూట పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను తినడం వల్ల మిారు రోజంతా ప్రశాంతంగా మరియు సంతోషంగా ఉంటారు. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను ఉదయం ఎలా తినాలి? పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను ఉదయం తినడానికి చాలా మంచిది. నేరుగా గుప్పెడు పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను తినవచ్చు. వీటిని వేయించి లేదా వచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. వేయించిన విత్తనాలు రుచిగా ఉంటాయి, కానీ వచ్చి విత్తనాల్లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మిా ఉదయపు ఓట్టమిాల్లో పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను కలపండి. ఇది ఓట్టమిాల్కు రుచిని, పోషకాలను జోడిస్తుంది . అంతే కాకుండా యోగ్ర్స్లో పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను కలపండి. ఇది యోగ్ర్స్కు కరకరలాడే ఆకృతిని, పోషకాలను జోడిస్తుంది. ఉదయపు స్యూటీన్లో పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను కలపండి. ఇది స్యూటీన్కు పోషకాలను , చిక్కదనాన్ని జోడిస్తుంది. అంతే కాకుండా ఉదయం సలాణ్లో పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను కలపండి. ఇది సలాణ్కు రుచిని మరియు పోషకాలను జోడిస్తుంది.

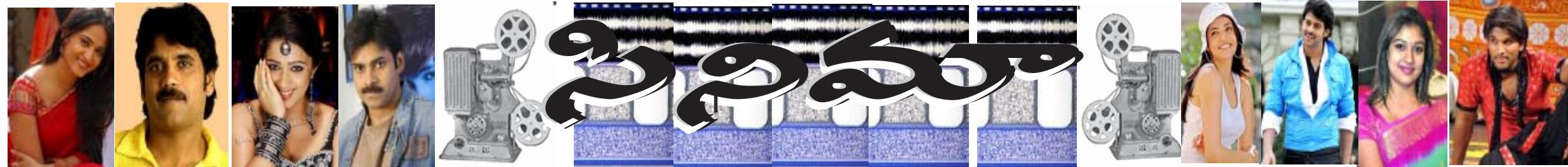
రాత్రి పడుకునే ముందు ఇవి తింటే మాకు నిద్రలేమ, అనారోగ్యాలు!

మన ఆరోగ్యంలో ఆహారం పాత్ర గడినీయంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడు, ఎటువంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలి? ఏ సమయంలో వేటికి దూరంగా ఉండాలి? అనేది ప్రతి ఒక్కరు కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా రాత్రివేళ మన శరీరానికి ఎంత అవసరమా అంత నిద్ర కచ్చితంగా పోవాలి. ఇక మంచిగా హాయిగా నిద్రపోవాలి అనుకునేవారు తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు తీసుకోకూడని ఆహారాలు నిద్రకు ఉపప్రమించే రెండు గంటల ముందే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అయితే రాత్రివేళ తెలిసి తెలియక కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకుంటే నిద్ర భంగం కలుగుతుంది. నిద్రపోవడం కష్టంగా మారుతుంది. ఇక రాత్రివేళ పడుకునే ముందు తీసుకోకూడని ఆహారాలు ఏమిటో ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుండాం. రాత్రి ఇవి తీసుకుంటున్నారా? ఆరోగ్యంపై ప్రభావం రాత్రివేళ పడుకునే ముందు కొన్ని రకాల పుట్టి, డింక్స్ తీసుకోకూడదు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉప్పొగ్రతలు పెరిగి సరిగ్గా నిద్ర పట్టకపోవచ్చ. సరిగ్గా పడుకునే సమయానికి ముందు తినే ఆహారం జీర్జ వ్యవస్థ పైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. త్వరగా నిద్రపోకుండా చేస్తుంది. ఇక రాత్రివేళ పడుకునే ముందు కాఫీ, టీ, చాక్టెప్పుని తీసుకోకుండా ఉంటే మంచిది. వీటివల్ల నిద్ర భంగం కలుగుతుంది. ఇవి తింటే నిద్రా భంగం రాత్రి సరిగ్గా పడుకునే సమయానికి ముందు బాగా కారం, మసాలాలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోకూడదు. వీటిని తీసుకుంటే శరీర వేడి పెరిగి నిద్ర రాకుండా చేస్తుంది. పిజ్జాలు, బగ్గర్లు, హావీ ఫ్లోటీ పుట్టి తీసుకోకూడదు. ఇవి తీసుకుంటే నిద్రకు అసాకర్యం కలుగుతుంది. నిద్ర పట్టకుండా ఇఖ్యంది పడతారు. అంతే కాదు రాత్రివేళ పడుకునే ముందు తీపి పదార్థాలను కూడా తినకూడదు. ఇవి కూడా మనకు నిద్ర భంగాన్ని కలిగిస్తాయి. నిద్రవేళలో ఇవి ఆహారంగా తీసుకుంటే నిద్రలేమి నిద్రకు ముందు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినకూడదు. ఇవి జీర్జవ్యవస్థలో గ్యాస్ ఏర్పడేలా చేసి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి. ఇక నిద్రకు ముందు ఎనజీ డింక్స్ కూడా తాగకూడదు. నిద్రకు ముందు ఆల్ఫాల్ఫోల్ తీసుకోవడం కూడా నిద్రలో నాణ్యతను తగ్గిస్తుంది. నిద్ర వేళకు ఎక్కువ సీరు తాగకూడదు. ఒకవేళ అలా తాగితే అర్ధరాత్రి మూత్ర విస్రానకు లేవపలసి వస్తుంది. దీనివల్ల నిద్ర భంగం కలుగుతుంది. రాత్రివేళ సిట్రన్ పండ్లు తినకూడదు. ప్రశాంతంగా నిద్ర పోవాలి అనుకునే వాళ్ళు సైట్ ఆహారం విషయంలో పైన పేర్కొన్న వాళీని తినకుండా ఉంటేనే మంచిది.



గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి నడక నిజంగా మంచిదేనా? వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారంటే? గుండె.. మన శరీరానికి ఇంజిన్లాంటిది. అది నిరంతరం పనిచేస్తూ ఉంటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. కానీ నేటి జీవశైలిలో గుండె జబ్బులు సర్వసాధారణమైపోయాయి. ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం, ఒత్తిడి వంటి కారణాల వల్ల గుండె ఆరోగ్యం క్షిటిస్తోంది. అయితే గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు వ్యాయామం చేయాలంటే భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. సరైన వ్యాయామం గుండెకు మేలు చేస్తుంది. వాటిలో నడక చాలా ఉత్తమమైనది. గుండె రోగులకు నడక నిజంగా మంచిదేనా? గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి నడక ఒక అద్భుతమైన వ్యాయామం. ఇది సులభంగా చేయగలిగేది, ఖర్చు లేనిది, అంతేకాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. నడక గుండె కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తపోటును తగిస్తుంది, కొలైప్స్టార్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే, నడక ఒక మాయాజాలంలా పనిచేస్తుంది. నడకతో గుండెకు కలిగే ప్రయోజనాలు: నడవడం వల్ల గుండె కండరాలు మరింత బలంగా తయారపడుతాయి. బలమైన గుండె మరింత సమర్పించడంగా రక్తాన్ని పంచ చేయగలదు, దీనివల్ల శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సరిపడా రక్తం అందుతుంది. నడక రక్తనాళాలను విస్తరింపజేస్తుంది, తద్వారా రక్త ప్రసరణ సాఫీగా జరుగుతుంది. మంచి రక్త ప్రసరణ గుండెపై ఒత్తిడిని తగిస్తుంది మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణం. నడక రక్తపోటును తగించడంలో సహాయపడుతుంది. రెగ్యులర్గా నడిస్తే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. నడక శరీరంలో చెడు కొలైప్స్టార్ స్థాయిలను తగించి, మంచి కొలైప్స్టార్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన కొలైప్స్టార్ స్థాయిలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అధిక బరువు గుండెపై అదనపు భారం వేస్తుంది. నడక కేలరీలను బర్క్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా బరువును నియంత్రించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన బరువు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగిస్తుంది. ఒత్తిడి గుండె జబ్బులకు మరొక కారణం. నడక ఒత్తిడిని తగించడంలో సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎందార్థిలు విడుదల అప్పతాయి, ఇవి సహజ సిద్ధమైన నొప్పి నివారణలు మరియు మూడ్ బూస్టర్లుగా పనిచేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. నడక రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగిస్తుంది. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు నడక ప్రారంభించే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నడక ప్రారంభించే ముందు మిా వైద్యులిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. వారు మిా ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి, మిాకు ఎంత నడక సురక్షితమో సూచిస్తారు. మొదటి రోజునే ఎక్కువ దూరం నడవకండి. నెమ్ముదిగా ప్రారంభించి, క్రమంగా నడక సమయాన్ని, దూరాన్ని పెంచండి. తర్వాత కొంచెం వేగం పెంచండి. మిా శరీరం అలసిపోకుండా చూసుకోండి. వారంలో చాలా రోజులు, కనీసం 30 నిమిషాలు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. నడుస్తున్నప్పుడు నొప్పిగా అనిపిస్తే లేదా అలసటగా అనిపిస్తే పెంటి ఆపేయండి. మిా శరీరం విత్తాంతి కోరుతన్న సంకేతాలను గుర్తించండి. నడిచే ముందు, నడుస్తున్నప్పుడు మరియు నడిచిన తర్వాత తగినంత నీరు త్రాగండి. సౌకర్యవంతమైన, మర్దతునిచే బూట్లు ధరించడం ముఖ్యం. నడక కోసం సమతలంగా నుర్కితంగా ఉండే ప్రదేశాన్ని పెంచుకోండి. ట్రాఫిక్ రద్గా ఉండే ప్రదేశాలను నివారించండి.





‘స్విలట్’ కాణ్ణింగ్ కాల పూర్తి అయినట్టేనా?



ప్రభాన్, సందీవ్ వంగ కాంబోలో రూపొందబోతును ‘స్విరిట్’ ప్రకటన వచ్చి చాలా కాలం అయింది. యూనిమల్ సినిమా విడుదలైన వెంటనే స్విరిట్ సినిమా ల్షిప్ప్ వర్క్ మొదలు పెడతానంటూ సందీవ్ వంగ ప్రకటించాడు. అన్నట్లుగానే స్విరిట్ సినిమా ల్షిప్ప్ వర్క్ దాదాపుగా పూర్తి చేశాడు. ఈ సమ్మర్ నుంచి సెట్టు పైకి వెళ్లాలని భావించాడు. కానీ ఘాటింగ్ ఆలస్యం అయ్యేలా ఉంది. ఆమధ్య ప్రభాన్కి గాయం కావడం వల్ల రాజాసాభ్, శ్రాజీ సినిమాల ఘాటింగ్ ఆలస్యం ఆవుతుంది. ఆ రెండు సినిమాల ఆలస్యం కారణంగా స్విరిట్ సినిమా మొదలు కావడంకు మరింత ఎక్కువ సమయం పట్టే అవకాశాలు ఉన్నాయి అని సినీ ఇండస్ట్రీ వర్గాల ద్వారా సమాచారం అందుతోంది. సందీవ్ వంగ ప్రస్తుతం నటీసటుల ఎంపిక విషయమై వర్పులు జరుపుతున్నారని తెలుస్తోంది. గత నెలలో స్విరిట్ సినిమా యూనిట్ నభ్యలు కాస్టింగ్ కాల్ ప్రకటన చేసిన విషయం తెల్పిందే. ప్రభాన్కి జోడీగా నటించబోతున్న హీరోయిన్ విషయంలో ఇప్పటి వరకు క్లారిటీ రాలేదు. ఇక ఆడిఫ్స్స్ కొత్త వారు మాత్రమే కాకుండా ఇండస్ట్రీలో ఇప్పటికే ఉన్న పలువురు సైతం ప్రభాన్ సినిమాలనే ఆసక్తితో హోజరు అయ్యారని తెలుస్తోంది. స్విరిట్ సినిమాలో నటించాలనే ఆసక్తితో ఉన్నట్లు హీరో మంచ విష్టు ప్రకటించిన స్విప్ నమామి సిబపథాచ వాపారం బ్యాచు కాలా జాలిదన సివాన అన్నాడు. స్విరిట్ సినిమాలో సుహస్ నటించడం లేదని స్పష్టత వచ్చింది. ఇప్పటివరకు ప్రభాన్ కాకుండా ఇంకా ఎవరు నటిస్తారు అనే విషయంలో మేకర్స్ నుంచి ఎలాంటి ప్రకటన రాలేదు. కాస్టింగ్ కాల్కి మంచి స్పందన వచ్చిందిని సమాచారం. నటీసటులను ఎంపిక చేశారా.. కాస్టింగ్ కాల్ పూర్తి అయినట్లేనా అనేది మేకర్స్ నుంచి స్పందన రావాల్సి ఉంది. సోపల్ మిఅడియాలో మాత్రం హీరోయిన్ గురించి, విలన్ గురించి, కమెడియన్ గురించి రకరకాలుగా పుకార్లు షికార్లు చేస్తున్నాయి. ఇకపై అయినా ఆ పుకార్లకు చెక్ పదుతుందేమో చూడాలి. ప్రస్తుతం రాజాసాభ్ సినిమాను ముగించే పనిలో ఉన్న ప్రభాన్ మరో వైపు శ్రాజీ సినిమాను పూర్తి చేసేందుకు క్రమం తప్పకుండా డెట్లు ఇస్తూ వస్తున్నాడు. కనుక స్విరిట్ సినిమా ప్రారంభం కావాలంటే కనీసం రెండు మూడు నెలల సమయం పట్టవచ్చు అని ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తుంది. సందీవ్ వంగ చాలా స్పీడ్గా సినిమాలను రూపొందిస్తూ ఉంటాడు. కనుక స్విరిట్ మొదలైతే వచ్చే ఏదాది వరకు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చే విధంగా స్పీడ్గా చిత్రికరణ చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలుస్తోంది. స్విరిట్ సినిమాలో ప్రభాన్ పోలీస్ ఆఫీసర్గా కనిపించబోతున్నాడనే విషయం తెల్పిందే.

కృష్ణ.. సబర్మి.. అప్పుడు ధారా

విక్కు కొశల్ హోర్గా రష్మిక

మండను హార్షియెన్గా రూపొందిన
 ‘ఛావా’ సినిమా బాక్సోఫిన్ వద్ద భారీ
 విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది.
 సినిమా విడుదల అయి ఆరు
 వారాలు దాటినా బాక్సోఫిన్ వద్ద
 సండడి చేస్తూనే ఉంది. అంతే
 కాకుండా సోషల్ మిసియాలోనూ
 ఛావా సినిమా గురించి ప్రముఖంగా
 చర్చ జరుగుతోంది. భత్రపతి
 శంభాజీ మహోరాజ్ జీవిత చరిత్ర
 ఆధారంగా రూపొందిన ఛావా
 సినిమా నార్త్ ఇండియాలో సెసేషన్
 క్రియేట్ చేసింది. తెలుగులోనూ
 ఛావా సినిమా డబ్ అయి మంచి
 వసూళ్లు రాబట్టింది. హాంది వర్ల్క్
 విడుదలైన మూడు వారాలకు
 తెలుగులో విడుదలైనప్పుటికీ మంచి
 ఓ పెనింగ్స్ రాబట్టి నట్లు చిత్ర
 యూనిట్ సభ్యులు అధికారికంగా
 ప్రకటించారు. నార్త్ ఇండియాలో
 ఛావా సినిమా ఎన్స్టో రికార్డ్లను ట్రైక్
 చేసింది. బాలీవుడ్ సినిమా
 ఇండస్ట్రీలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా
 భారీ వనశాళ్లు రాబట్టిందని
 నమచారం. ఇప్పటికే వలు
 రికార్డ్లను తన సొంతం చేసుకున్న
 ఛావా సినిమాకు మరో అరుదైన
 గౌరవం దక్కింది. సినిమా విడుదల
 సమయంలో ఎక్కడ చూసినా ఛావా
 గురించి చర్చ జరుగుతుంది
 అంటూ ప్రధాని వెండి చేసిన
 వ్యాఖ్యలు పేరల్ అయ్యాయా.

A close-up of a bearded man with a mustache, wearing a yellow dhoti and a white beaded necklace. He is holding a wooden staff in his left hand and a three-pronged trident in his right hand. He is looking towards the camera with a serious expression. The background is a blurred green forest.

తక్కువ సమయంలోనే అత్యధిక వసూళ్లు రాబట్టడంతో పాటు, హిందువుల గొప్పతనం చాటే విధంగా ఉండంటూ ప్రశంసలు దక్కించుకుంది. ఒక వైపు సినిమాకు ప్రశంసలు దక్కడంతో పాటు మరో వైపు సినిమాను విషయించే వారు ఉన్నారు. ఒక మతానికి చెందిన వారు ఛావా సినిమాపై ఆసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇన్నాళ్లు కలిసి మెలిసి ఉన్న వారి మధ్య గొడవలు పెట్టే విధంగా ఛావా ఉంది అంటూ కొందరు విమర్శలు చేస్తున్నారు. ఎన్ని విమర్శలు వచ్చినా, ఏం జరిగినా ఛావా సినిమాకు దక్కాల్చిన గౌరవాలు దక్కుతున్నాయి. తాజాగా ఛావా సినిమాకు మరో అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఏకంగా భారత పార్లమెంట్ భవనంలో ఛావా సినిమాను ప్రదర్శించేందుకు గాను ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. మార్చి 27న సినిమాను పార్లమెంట్ ఆవరణలో స్థినింగ్ చేయబోతున్నారు. ఈ స్థినింగ్కు భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడి, హోం మంత్రి అమిత్ షాతో పాటు వలువురు మంత్రులు, ఎంపీలు, రాజ్యసభ సభ్యులు, చిత్ర యూనిట్ సభ్యులు హోజరు కానున్నారు. ఇహివల కాలంలో భారత పార్లమెంట్ ఆవరణలో 2022లో విడుదలైన ‘ది కశ్మీర్ ప్లైన్’ సినిమాను స్థినింగ్ చేశారు. కశ్మీర్ వండిట్ల బహిష్కరణ నేపథ్యంలో ఆ సినిమా సాగుతుంది. పార్లమెంట్ సభ్యుల కోసం ఆ సమయంలో స్థినింగ్ చేశారు. ఆ తర్వాత ది సబర్బుతి రిపోర్ట్ సినిమాను సైతం పార్లమెంట్లో స్థినింగ్ చేశారు. 2002 గుజరాత్ టైలు దహన ఘటన ఆధారంగా రూపొందిన ఆ సినిమా పెద్ద దుమారం రేపింది. ఇప్పుడు కొత్తగా దుమారం రేపుతున్న ఛావా సినిమాను పార్లమెంట్లో స్థినింగ్ చేసేందుకు సిద్ధం కావడం చర్చియాంశం అయింది. భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడి ప్రశ్నేక శర్ధ, ఆసక్తి కనబరుస్తున్న కారణంగా ఛావా సినిమా పార్లమెంట్లో స్థినింగ్ కాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. మరో వైపు ఛావా సినిమా స్థినింగ్ను కొందరు వ్యతిరేకిసున్నారు.

మాడ్ బీర్సు మొండ్ బీర్సుయంగ్ కాంప్లిమెంట్!



నుముత వాట క్షుపర రా? తన్నుయి. కని నవ్వు వలు కంబ్స్టాప. కంబ జెప్రొగ్ ప్లూన
చేసేకుని ముండుకెళ్ల అన్నారు. ఆయన కాంపిమెంట ఎప్పటికీ మర్మిపోలేను అన్నారు.
సినిమాలో మరో కీలక పాత్ర పోషించిన సంగీత శోభన్ ఎమన్నాడంటే? ‘మృద్గ్ లో
రిలీజ్ తర్వాత నాప్రెండ్ వాళ్ల అన్నయ్య సంగీత ఈవెంట్ కి వెళ్లాను. అకడ్కడకు
రామ్ చరణ్ కూడా వచ్చారు. ఆయన నన్ను గుర్తు పెట్టి ముగ్గురు బాగా చేసారన్నారు.
ఆయన్ని కలుస్తానని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. అనుకోకుండా జిరిగింది. నన్ను చూడగానే
ఆయన గుర్తు పట్టారు. నేను షాక్ అయ్యాను మృద్గ్ లో నటించింది నేను అని
ఎవరూ చెప్పకుండానే గుర్తు పట్టారు. అదే నాకు గొప్ప కాంపిమెంట్. సాధారణంగా
అంత పెద్ద వ్యక్తులు పేర్లు మర్మిపోతుంటారు. అలాంటింది రామ్ చరణ్ నన్ను
గుర్తు పట్టడం చాలా సర్ ప్రెజింగ్ గా అనిపించింది. ‘ఇంట్లో నాన్న నా విషయంలో
చాలా ట్రైన్ గా ఉండారు ఏదెవా భాగ్ లేదు ఐటే ముఖం విందవే జిడ్డారు వా

మిద జోకులేసి గ్రాండెడ్ గా ఉంచింది మా నాన్సే. ఆయన ‘మ్యాడ్’ చూసిన తర్వాత పర్మ్ లేదురా. బాగానే ఇంప్రొవ్ అయ్యావ్. వెట్ సిరీస్ లు సరిగ్గా చేయలేదు కానీ సినిమా బాగా చేసావ్ అన్నారు. స్ట్రైప్ ప్రజెస్ట్ బాగుంది. కాన్సిడెంట్ గా ట్రైక్ లో వుంచి స్టోర్స్ కి తెఱ్చాక్ లుటారు. శార్పు కుంచేపుటా అలించింది, ట్రైక్

ఘూటక్ కేసర్ కు మారనున్న గులాబీ మిాటింగ్

ప్రాదురాభాద్, మార్చి 26, బీఆర్ఎవ్ రజతోశ్వ వేదుకళ్లు వరంగల్ బదులు ఘూటక్ కేసర్లో నిర్వహించాలని ఆ పార్టీ భావిస్తోంది. తొలుత వరంగల్లో నిర్వహిస్తారని ప్రాదారం జరగడంతో ఈ మేరకు స్థానిక బీఆర్ఎవ్ నేతులు వరంగల్ రింగ్ రోడ్సును అసుకని ఉన్న దేవస్తావేట, కడికొండ సమిషల్లోని భట్టుపల్లి స్థలాన్ని కూడా పరిశీలిస్తున్నారు. అనుమాయంగా పార్టీ అధినేత కేసిఅర్ సభ నిర్వహణ స్థలాన్ని మార్చేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిసింది. మేర్చల మల్టీ గిరి జిల్లా పరిధి ఘూటక్ కేసర్ నమిషాపంలో నభ నిర్వహించేందుకు నిర్ణయించినట్లు తెలిసింది. ఈ మేరకు అక్కడి బీఆర్ఎవ్ పార్టీ క్రైస్తవులకు సభ నిర్వహణకు అనుమతి స్థలాన్ని పరిశీలించాల్సిందిగా నూచించినట్లు పార్టీ నేతులు చెబుతున్నారు. నభ స్థలం మార్పుపై అధికారికంగా పార్టీ సుంచి ఎలాంటి నిర్ణయం వెలువడుపుటికి. ఘూటక్ కేసర్ ను చైన్ లో చేసే అవకాశం ఉండని పార్టీ వర్గాల్లో వర్గ జరుగుతోంది. బీఆర్ఎవ్ (టీఎస్ఎస్) పార్టీ 2001 ఏప్రిల్ 27 వ తేదీన ఆప్రిల్ వించగా.. పార్టీ ఏర్పడి 20 ఏప్రిల్ 20 ఏప్రిల్ 2021 వరంగల్ 29 దీక్ష దివ్సిన విభిన్న గృజన సభ పేరున భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించేందుకు అప్పటి పార్టీ సన్మానాన్ని పేరున భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించేందుకు అప్పటి పార్టీ సన్మానాన్ని చేసింది. ఈ మేరకు వరంగల్ వరంగల్ నేతుల విభిన్న పార్టీ సమాపంలో ఉన్న నిర్మయ సగర్ తండ్రా స్థలాన్ని పరిశీలించారు. మొత్తంగా 1100 ఎకరాల్లో నభ నిర్వహించేలా ఘూటక్ వేశారు. అంగులో 300 ఎకరాల్లో నభ ప్రాంగణం, నాలుగు చోట్లా 800 ఎకరాల్లో పెట్టికీల్ పార్టీగ్ కోసమని అంచు వేశారు. కానీ అప్పటికే ఆ చుట్టుపక్కల మొత్తం దైరుతు పరి, పత్రి, తదితర పంటలు సాగు చేసుకుంచుండగా, ఆ పొలాల్ని చదును చేసిందుకు ప్రయత్నించారు. దీంతో అక్కడి దైరుతు తీపంగా వ్యక్తిగంచి, అందోళనలు చేపట్టరు. రోడ్క్షి నిరసనలు చేపట్టడంతో పాటు పొలాల పద్మ మకం ఏర్పాటు చేసుకుని తమ భామలను చదును చేయకుండా కాపలా ఉన్నారు. అప్పటి ఎమ్మెల్లే, ఎంపిలు, మంత్రులు ఇంచా.. ఎవరు వచ్చి అడ్డుకుని తమ నిససనను వెల్లగుచ్చారు. కాగా అప్పటికే ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యక్తిగిత రావడం, అంతలోనే

ఒయ్యులారీ కాసిసాగ్సుట్టు పార్టీ రాజ్యం..

ఏద్వాళి నాయకుల ముందస్తు అరెస్టు



ప్రాదురాభాద్, ఉస్క్యానియా యూనివర్సిటీ : ఉన్నానియా యూనివర్సిటీలో పోలిసుల రాజ్యం కొనసాగుతోంది. విద్యార్థులు నిద్ర సుంచి మేల్కొన ముందే పోస్టర్ గదుల్లోకి ప్రవేశించి బలవంతగా ముందస్తు అరెస్టు చేసి పోలిస్ టైప్స్ ను పోస్టర్ కు విస్తరించారు. తాజగా బధవారం ఉన్నానియా యూనివర్సిటీలో గవర్నర్ ప్రకటించిన సేవధృతంలో విద్యార్థి నాయకులను ముందస్తు అధవపలోకి తీసుకొనారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ఓయ్యులో వీనీ ప్రాథమం ఎం కుమార్ ప్రజాసాయామ్ వాతావరణాన్ని సమాధి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ చెప్పుకుంటే ఇంచుకుని తమ భామలను చదును చేయకుండా కాపలా ఉన్నారు. అప్పటి ఎమ్మెల్లే, ఎంపిలు, మంత్రులు ఇంచా.. ఎవరు వచ్చి అడ్డుకుని తమ నిససనను వెల్లగుచ్చారు. కాగా అప్పటికే ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యక్తిగిత రావడం, అంతలోనే

సీఎం రేవంత్ ఇలాకాలీ యుథ్ ప్పుగా ఇస్సుక

అక్రము రఖాణా : పుట్టుం సరేందర్ రిడ్డి



కొడంగల్, మార్చి 26 : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన గురువైన ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుకు వ్యతిసు పలుకుతూ ఆంద్రాకు నీటిని తరలించారు. తాజగా బధవారం ఉన్నానియా యూనివర్సిటీలో గవర్నర్ ప్రకటించిన సేవధృతంలో విద్యార్థి నాయకులను ముందస్తు అధవపలోకి తీసుకొనారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ఓయ్యులో వీనీ ప్రాథమం ఎం కుమార్ ప్రజాసాయామ్ వాతావరణాన్ని సమాధి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ చెప్పుకుని తమ భామలను చదును చేయకుండా కాపలా ఉన్నారు. అప్పటి ఎమ్మెల్లే, ఎంపిలు, మంత్రులు ఇంచుకుని తమ భామలను చదును చేయకుండా కాపలా ఉన్నారు. ఓయ్యులో వీనీ ప్రాథమం ఎం కుమార్ ప్రజాసాయామ్ వాతావరణాన్ని ఆడ్డుకుని తమ భామలను చదును చేయకుండా కాపలా ఉన్నారు. అప్పటి ఎమ్మెల్లే, ఎంపిలు, మంత్రులు ఇంచుకుని తమ భామలను చదును చేయకుండా కాపలా ఉన్నారు. అప్పటికే ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యక్తిగిత రావడం, అంతలోనే

విద్యార్థులకు విద్యుతీ పోటు క్రమశిక్షణ నేర్చాలి : అదనపు కలెక్టర్ శీజు

కాంపస్, మార్చి 26 : విద్యార్థులకు విద్యాయులతో పాటు క్రమశిక్షణ నేర్చించడం కూడా ఉపాధ్యాయులు బార్ధకుల తేసి అనుమతి ఇంచుకుంచారు. సింగరేణి మండల పరిధిలోని రేలుకుల వల్లిలో గల నియామకు విస్తరించారు. తాజగా బధవారం ఉన్నానియా యూనివర్సిటీలో గవర్నర్ ప్రకటించిన సేవధృతంలో విద్యార్థి నాయకులను ముందస్తు అధవపలోకి తీసుకొనారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ఓయ్యులో వీనీ ప్రాథమం ఎం కుమార్ ప్రజాసాయామ్ వాతావరణాన్ని సమాధి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ చెప్పుకుని తమ భామలను చదును చేయకుండా కాపలా ఉన్నారు. అప్పటి ఎమ్మెల్లే, ఎంపిలు, మంత్రులు ఇంచుకుని తమ భామలను చదును చేయకుండా కాపలా ఉన్నారు. అప్పటికే ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యక్తిగిత రావడం, అంతలోనే



విజయ సౌరథు

మాజీ మంత్రి కొడాలి వానికి అస్వస్థత



ననప కలక నత కొడూల నాన అస్సుస్తతక గుంయ్యాలి. దంతా ఆయినను కుటుంబసభ్యులు ప్రాదరాఖాద్ లోని ఏపిజీ అస్సుత్తికి తరలించారు. ప్రస్తుతం ఆయనకు వైద్యులు చికిత్స అందిస్తున్నారు. కొడాలి నాని అస్సుస్తతకు గురయ్యారనే వార్త తెలియగానే వైసీపీ నేతలు ఆయనను పరామర్శించేందుకు, కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పేందుకు ఒకొక్కరుగా ఆసుపత్రికి వస్తున్నారు. ప్రాదరాఖాద్: వైసీపీ కీలక నేత మాజీ మంత్రి కొడాలి నాని (ఇల్ల అస్సుస్తతకు గురయ్యారు. దీంతో ఆయన వైదరాఖాద్ ఏపిజీ అస్సుత్తిలో చేరారు. గత రాత్రి (మంగళవారం) ఆయనకు గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య తల్లిడంతో అస్సుత్తిలో చేరారు. అయితే ఆయనకు గుండె సంబంధిత సమస్య ఉండిని గుర్తించిన వైద్యులు చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఇప్పిటికే వైద్యులు కొన్ని పరీక్షలు పూర్తి చేశారు. బుధవారం మధ్యహారం తర్వాత కొడాలి నాని ఆరోగ్య పరిస్థితికి సంబంధించి డాక్టరు పోల్చ బులిటెన్ విదుదల చేసే అవకాశముంది. గత రెండు రోజులుగా ఆయన అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. మరోవైపు కిడ్నీ సమస్య ఉన్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం కొడాలి నానికి వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స కొనసాగుతోంది. కొడాలి నాని అస్సుస్తతకు గురయ్యారనే వార్త తెలియగానే వైసీపీ నేతలు ఆయనను పరామర్శించేందుకు, కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పేందుకు ఒకొక్కరుగా ఏపిజీ ఆసుపత్రికి వస్తున్నారు. ఇక గుడివాడ నియోజపర్చ పరిధిలో నాని అభిమానులు, అనుచరులు ఆయన ఆరోగ్యంపై ఆందోళన వృక్తం చేస్తున్నారు.

పోలీసుల ముండు అవినాష్ట అనుచరుడు

ఎంపీ అవినాష్ అనుచరుడు పవన్ కుమారుడు పోలీసుల ఎదుట విచారణకు హజరయ్యారు. వైఎస్ వివేకా కేసులో నిందితుడు సునీల్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదుతో పవన్‌పై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. కడప, మార్చి 26: కడప ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి అనుచరుడు పవన్ కుమార్ చుట్టూ ఉచ్చ బిగుస్తోంది. ఈరోజు (బుధవారం) ఉదయం పులివెందుల పోలీసుల ఎదుట పవన్ విచారణకు హజరయ్యారు. వైఎస్ అవినాష్ యూత్ వాట్ప్ గ్రావ్ అడ్స్ట్రీగ్ కున్న పవన్‌ను పోలీసులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకసందర్భంలో హత్య కేసులో నిందితుడైన సునీల్ యాదవ్ ఫిర్యాదుతో పవన్ కుమార్‌పై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి విచారణకు పీలిపించారు. ఇటీవల విడుదలైన హత్య సినిమాలోని సీన్లలు అవినాష్ యూత్ వాట్ప్ గ్రావ్ లో పదే పదే వైరల్ చేస్తున్నారని సునీల్ యాదవ్ ఫిర్యాదు చేశారు. వైఎస్ వివేక హత్య కేసులో ఏ2 నిందితుడు సునీల్ ఫిర్యాదు మేరకు పవన్‌ను పోలీసులు విచారిస్తున్నారు. ఇటీవల రిలీస్ అయిన హత్య సినిమాలో తనను, తన తల్లిని క్రూరంగా చూపించారని, లేనివి ఉన్నట్టుగా సన్నిఖేషాలు చూపించారని.. అదే సన్నిఖేశాలను అవినాష్ అనుచరుడు పవన్... అవినాష్ యూత్ వాట్ప్ గ్రావ్ లో వైరల్ చేస్తున్నారని ఫిర్యాదు చేశారు. అవినాష్ రెడ్డి గ్రావ్ లో తనను, తన కుటుంబాన్ని పదే పదే అవమానిస్తున్నారంటూ ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఇప్పటికే ఒకసారి పులివెందుల పోలీసులు విచారణ జరిపారు. అయితే ఈరోజు విచారణకు రావాల్సిందిగా పవన్కు నిన్న(మంగళవారం) పోలీసులు నోటీసులు ఇచ్చారు. దీంతో పులివెందుల పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చిన పవన్‌ను పోలీసులు విచారిస్తున్నారు. అలాగే వివేకా కేసుకు సంబంధించి ఇటీవల ప్రభుత్వం సిట్ ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో పులివెందుల డీఎస్పీతో పాటు సిట్ సభ్యుడు సింహాద్రిపురం ఎస్టై కూడా పవన్‌ను విచారిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

రైల్వే ఆసుప్తిల సమస్యలపై మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్కు ప్రత్యేక రైల్వే లక్ష్మాట్టంట్ బండ్ర్ విరాళట్కె పార్కమెంట్లలో ఎంచీ అంబకా లక్ష్మీనారాయణ ప్రస్తావించారు

అనంతపురం(విజయ సారథి):అనంతపురం ఎంపి అంబికా లక్ష్మీనారాయణ పార్లమెంటులో పారా-మెడికల్ సిబ్బంది నియామక సమస్యలు, ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేక రైల్వే రిక్రూట్యూంట్ బోర్డ్ ఏర్పాటు అవసరం వంటి కీలక అంశాలను కేంద్ర ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. xపారా-మెడికల్ సిబ్బంది నియామక విధానంపై కీలక వ్యాఖ్యలు : - ఇప్పటివరకు థార్చసిస్టలు, రేడియోగ్రాఫర్లు, ల్యాట్ టెక్నిషియన్లు వంటి పారా-మెడికల్ సిబ్బంది నియామకం పట్లిక్ అడ్సెస్జెమెంట్ ఇ నియామక కమిటీ ద్వారా జరుగుతుందేది. అయితే, ఇటీవల ప్రభుత్వ ఈ-మార్కెట్‌ప్లేన్ ద్వారా మాత్రమే నియామక ప్రక్రియ చేపట్టాలని మార్పు చేయడం జరిగింది.- ఈ విధానం ఆనుపత్తి యాజమాన్యానికి అభ్యర్థుల అర్దాతలు, సైపణ్యాలు, అనుభవం పరిశీలించే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తోంది. అంతేకాదు, తరచూ సిబ్బంది మారడం వల్ల ఆనుపత్తి కార్బూకలాపెలకు అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. దీని ప్రభావం రోగులకు అందించే వైద్య సేవల నాణ్యతపై వడుతోంది.- కాబట్టి, గత నియామక విధానాన్ని పునరుద్ధరించి, ఆనుపత్తి కమిటీ ఆధ్యాత్మికోలో మెరిట్ ఆధారంగా నియామకాలు చేపట్టేలా చర్చలు తీసుకోవాలని ఎంపి కేంద్రాన్ని కోరారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేక రైల్వే రిక్రూట్యూంట్ బోర్డ్ అవసరం : - గౌరవ రైల్వే మంత్రివర్యుల సమాధానంలో 2014-15 సుంచి 5.02 లక్షలకు పైగా ఉద్యోగాలను భర్తి చేయడం గమనార్థం. అయితే, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఉద్యోగ నియామకాల్లో ఇప్పటికీ సవాళ్లు ఉన్నాయి. - మన రాష్ట్రంలో విశాఖపట్టం, విజయవాడ, గుంటులక్క, గుంటూరు వంటి నాలుగు ప్రధాన రైల్వే డివిజన్లు ఉన్నప్పటికీ, ఇప్పటికీ స్వంత రైల్వే రిక్రూట్యూంట్ బోర్డ్ లేదు. - దీని కారణంగా, అనేక ఉద్యోగ ఖాళీలు భర్తి కాకుండా ఉండిపోతున్నాయి, ముఖ్యంగా రైల్వే ఆనుపత్రుల్లో. దీని వల్ల ఆనుపత్రుల్లో వైద్య సేవల నాణ్యత తగ్గిపోతోంది.- కాబట్టి, ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేక రైల్వే రిక్రూట్యూంట్ బోర్డ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఎంపి పార్లమెంటులో కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.- రైల్వే ఉద్యోగాల భర్తిపై ప్రభుత్వం వెంటనే దృష్టి సారించి, రాష్ట్రంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు పెరగాలని ఎంపి అంబికా

ఎన్న ఎస్టీలిష్మెంట్ అండ్ కార్ లిమిటెడ్ జాతీయ పోల్చ లైన్ - 14566

నంద్యాల సబ -డివిజన ముజ్జుఫ్రుయ, సి .విశ్వనాథ

నంద్యాల(విజయ సారథి):నంద్యాల పట్టణంలో షెడ్యూల్ కులాల మరియు షెడ్యూల్ తెగలపై జరుగుతున్న దాడులు అత్యాచారాలను మరియు హత్యలను నిరోధించడానికి అత్యాచార నిరోధక చట్టం, ప్రినీపల్ ఆక్ట్, 1989 అమలు కొరకు సబ్ డివిజనల్ ఎస్సీ, ఎస్టీ విజిలెన్స్ కమిటీ సమావేశం, సబ్- డివిజన్, నంద్యాల సబ్ డివిజన్ కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వైర్ల్ సబ్- డివిజనల్ మెజిస్ట్రెట్, సి. విశ్వనాథ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. సమావేశానికి, డి డి ఓ ,రివారెడ్డి , ఎస్సీ సంక్షేమ సోషల్ వెల్ఫర్ అధికారి చింతామణి, ఎంపీఎస్ సుగుణ లీ, 13 మండలాల రెవిస్యూ మెజిస్ట్రెట్ మరియు కమిటీ సభ్యులు కొమ్మె పాలం శ్రీనివాస్, ఎంపీఎస్ ప్రసాద్, రాజేశ్వరమ్మ

**బిల్లులో 15 రాతానికి పైదా వృద్ధి సాధించడానికి
కార్బోచరణ ప్రణాళిక తయారు చేశాం**

జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద కుమార్.వి, ఎఎస్.ఎస్

ରାଷ୍ଟ୍ର ପଚିତାଲଯୁଂଳେ ନିର୍ମିତାଂବିନ୍ “ତତ୍ ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଟର୍ ପରିଵେଳେଙ୍”ଲୋ
ହାଲ୍ଦୀନ୍ ଜିଲ୍ଲା ଅଭ୍ୟାସି ପ୍ରଣାଳୀକଳନ୍ ବିପରିବାଂବିନ୍ ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଟର୍

A man with dark hair and a prominent mustache is standing in what appears to be a courtroom or legislative chamber. He is wearing a purple, long-sleeved button-down shirt and a pair of black headphones. He is looking down at a white piece of paper he is holding in his hands. The background consists of vertical wooden panels, and a wooden bench with ornate metal armrests is visible behind him. The lighting is bright, and the overall atmosphere is formal.

అభిప్రాయపడ్డారు.- ఈ సందర్భంగా కేంద్ర రైల్వ్స్ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవీ స్వందిస్తూ, నియమకాలు గతంలో ప్రత్యక్షంగా నిర్వహించేవని, కానీ ఇప్పుడు పారదర్శకత కోసం ప్రభుత్వ ఈ-మార్కెట్టప్ల్స్ ద్వారా చేపడుతున్నామని తెలిపారు. జెమ్ విధానంలో ఏమైన సమస్యలు ఎదుర్కొంటే, వాటిని తప్పించి తీసుకువస్తే పరిష్కారానికి చర్చలు తీసుకుంటామని హోమిం ఇచ్చారు

సవోదయ పరీక్ష ఫలితాల్ని సేటు
సాధంచిన మంత్రాలయం విద్యార్థి
మంత్రాలయం(విజయ సారభి): నవోదయ పరీక్ష ప్రవేశాల్లో సేటు సాధించి
శ్రీ రాఘవేంద్ర నవోదయ కోచింగ్ సెంటర్ విద్యార్థి స్థానిక శ్రీ రాఘవేంద్ర
నవోదయ కోచింగ్ సెంటర్లో అభ్యసించిన వీర బ్రహ్మాయ్ కుమారుడు
కంసాలి జితేంద్ర ఈ నంపత్సరం
నిర్వహించిన ప్రవేశ ఫలితాలను ఉత్తమ
మార్పులను సాధించి సేటు సంపాదించాడు.
ఈ విద్యార్థి స్థానిక గ్లోబల్ జీనియస్ స్కూల్
నందు ఐదవ తరగతి చదువుతున్నాడు. ఈ
నందరథ్మంగా కోచింగ్ సెంటర్ డైరెక్టర్
రాఘవేంద్ర గారు మాటల్లాడుతూ గ్రామిణ
ప్రాంతాలలో కూడా ఉత్తమ శిక్షణను ఇచ్చి
విద్యార్థులను తమ కోచింగ్ సెంటర్ ద్వారా
అభివృద్ధి కొంచెన్ కూడా చేసిందారు.



అథవా చరితాంగ చుస్తులను ఎవరుబాయి.
 ఇలాగే మనుషందు నిర్వహించే ప్రవేశ ఘలితాలను కూడా తమ విద్యార్థులను
 తీవ్రిదిదృష్టామని తెలియజేశారు. నీటు సాధించిన విద్యార్థిని స్కూల్
 పోచేం శ్శతీకరణం మరియు శ్రీ రాఘవేంద్ర నవోదయ కోచింగ్
 సింటర్ డైరెక్టర్ గా రాఘవేంద్ర విద్యార్థిని అభినందించారు.

ఏలేస్వరం ఆర్థిసీ డిపో ట్రైవర్ అక్షమ
సస్పెన్షన్ రద్దు చేయాలని లలే టీక్కలు.



కాకినాడ (విజయ సారథి): కాకినాడ జిల్లా ఏలేశ్వరం ఆర్టీసీ డిపో కి చెందిన డ్రైవర్ ఎస్టీ రమణు జిల్లా ఆర్టీసీ అధికారులు అక్రమంగా నస్సెండ్ చేయడంపై ఆర్టీసీ జెవిసీ ఆధ్యార్యంలో కార్బీకులు 32 రోజుల నుండి ఏలేశ్వరం డిపో ఆపరాటర్లో ఆప్టాటిసుండి కార్బీకులు నల్ల బ్యాటీల్లు ధరించి విధులకు హాజరవుతున్నారు. అధికారులకు వైఫారికి నిరసన వ్యతిరేకంగా బుధవారం కార్బీకుల నినాదాలు చేస్తూ వెంటనే ఆర్టీసీ డ్రైవర్ రమణు వీధిలో తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ముఖ్యంగా 1/2019 నర్సులర్ ని కచ్చితంగా అమలు చేయాలని ఆర్టీసీ జెవిసీ తలపెట్టిన రిలే దీక్షలు నేటికి 24 రోజు కు చేరుకుంది. ఈ దీక్షలో బి వి రమణ డ్రైవర్ మరియు కండక్టర్ బీవి రమణ మరియు ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనుత్తమప్రారం, గుంతకల్లు

మిాముగా ప్రత్యేక రైలు..

ప్రతి తాలు కొన్ని విషయాలలో అధికారులు కోరారు. గుంతకల్లు(అనంతపురం): ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని బెంగళూరు-కలబురగి మధ్య (వయా గుంతకల్లు) అవ్ అంద్ దౌన్ ట్రైప్ ప్రత్యేక రైలును నడవపున్నట్లు రైల్స్ అధికారులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎన్విఎపీటీ బెంగళూరు-కలబురగి ప్రత్యేక రైలు (నం. 06519) ఈనెల 28వ తేదీ రాత్రి 9.15 గంటలకు బెంగళూరులో బయలుదేరి మరున టిరోజు ఉదయం 7.40 గంటలకు కలబురగికి చేరుకుంటుందన్నారు. తిరుగు ప్రయాణపు రైలు (నం. 06520) ఈనెల 29వ తేదీ ఉదయం 9.35 గంటలకు కలబురగిలో బయలుదేరి అదోరోజు రాత్రి 8 గంటలకు బెంగళూరు చేరుకుంటుందని తెలియజేశారు. ఈ రైలు యల్లంక, ధర్మపరం, అనంతపురం, గుంతకల్లు మంత్రాలయం రోడ్సు, రాయచూరు, యాద్గిర్, షంషాబాద్ స్టేషన్ మిదుగా గమ్మసానానికి చేరుకుంటుందన్నారు.

