

ఆల్టిమేట్ తలరాత మారేనా?



మానేరు జనతా

తెలుగు దినపత్రిక ఇది జనం గొంతుక

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వాలకి మధ్య వాదన మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ నిత్యాన్ని దిగ్భ్రంశం చేయకుండా జనతా.. రండి.. మీ కలాన్ని కడపండి.. మీ గతాన్ని మించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొక్కతోని దిగ్భ్రంశం విన చేద్దాం.. శగ్ధేరే..! జనం కోసం "జనతా"..

కార్యదాసులు.. సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

17.03.2025 సోమవారం Monday సంపుటి (Volume): 09 సంచిక (Issue): 333 పేజీలు : 8 Pages : 8 Published from : Karimnagar

ఆదాయం తగ్గినా సంక్షేమ పథకాలు

ప్రజలకు రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి గురించి తెలియాలి

అసెంబ్లీలో వివరిస్తా.. కేసీఆర్ చిట్టా విపులతా ఆయన కుటుంబం రూ.లక్ష కోట్లు దోచుకుంది స్టేషన్ ఘనపూర్ 'ప్రజాపాలన-ప్రగతిబాట' సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

రూ.630 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన ముఖ్యమంత్రి

ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలన్నీ అమలు చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. బస్సుల్లో మహిళల ఉచిత ప్రయాణానికీగాను ఆర్టీసీకి ఇప్పటివరకు రూ.5,005 కోట్లు చెల్లించామని, 50 లక్షల పేద కుటుంబాలకు 200 యూనిట్ల విద్యుత్తును ఉచితంగా ఇస్తున్నామని తెలిపారు. రూ.500కే సిరిండర్ తో పాటు రైతులకు 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్తు అంస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రైతులకు రూ.20 వేల కోట్ల రుణమాఫీ చేసినట్లు చెప్పారు. నిరుద్యోగ సమస్యను తరిమికొట్టామన్నారు.



02

అప్పులు.. ఆవినీతిలో కేసీఆర్ తో రేవంత్ పోటీ

డివిమిటేషన్ పై కాంగ్రెస్, డీఎంకేలది దివాలా కోరుతనం కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శలు

హైదరాబాద్ జనతా న్యూస్: అధికారంలోకి వచ్చిన 15 నెలల్లోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ. 1.52 లక్షల కోట్లు అప్పు చేసిందని.. అప్పులు, ఆవినీతితో పాటు అన్ని విషయాల్లో కేసీఆర్ తో రేవంత్ రెడ్డి పోటీ పడుతున్నారని కేంద్ర మంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి.కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆవారం ఆయన విలేజ్ కుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. 'రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తోంది. తాజాగా ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ధర్మాలు చేయొద్దని ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. గతంలో భారాన ఇదే తీరుగా



మిగతా 2 లో

రుణమాఫీ పూర్తిచేశామని గవర్నర్ తో అబద్ధాలు చెప్పించారు

బీజేపీ శాసనసభా పక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి



02

పాక్ తో శాంతికోసం యత్నిస్తే.. నమ్మక ద్రోహమే ఎదురైంది

ప్రధాని మోడీ

పాకిస్థాన్ తో శాంతి కోసం ప్రయత్నాలు చేసినప్పుడల్లా శతృత్వం, నమ్మక ద్రోహమే ఎదురయ్యాయని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మెరుగుపరుచుకోవడం ఇస్లామాబాద్ నాయకత్వంపైనే ఆధారపడి ఉంటుందన్నారు. అమెరికాకు చెంగ్ లెక్స్ ప్రెజిడెన్ట్ తో పాడ్ కాన్ఫరెన్స్ లో అనేక అంశాలపై మాట్లాడిన ప్రధాని.. పాక్, చైనాలతో భారత్ సంబంధాలపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.



02

నేడు శాసనసభలో రెండు చరిత్రాత్మక బిల్లులు

ఎస్సీ వర్గీకరణ, బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్లు.. సామాజిక న్యాయాన్ని కాంక్షిస్తూ ప్రవేశపెట్టనున్న ప్రభుత్వం

ఎస్సీ వర్గీకరణ బిల్లును, బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి రెండు బిల్లులను ప్రభుత్వం సోమవారం అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టనుంది. ఎస్సీ వర్గీకరణ బిల్లును ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, బీసీ బిల్లులను మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ ప్రవేశపెట్టనున్నారు.



02

నేటి నుంచి రాజ్ వ యువ వికాసం

- దరఖాస్తుల ప్రక్రియను ప్రారంభించనున్న సీఎం రేవంత్
- ఏప్రిల్ 5 వరకు గడువు
- పథకంపై డిప్యూటీ సీఎం భట్టి సమీక్ష



04



నాలుగేళ్లలో 20 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం

రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖల మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

మీపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత

భాషను కలుషితం చేసిందే మీరు రెండోసారి అధికారం మీ కలే

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై హాల్ కరావు మండిపాటు

హైదరాబాద్ జనతా న్యూస్: మీపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉంది.. మీ పాలనకు పతనం ప్రారంభమైంది.. రెండోసారి అధికారంలోకి వస్తాం.. మళ్లీ నేనే సీఎం అని చెబుతున్నాను.. అది మీ కలే.. అని బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి డి.హాల్ కరావు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై ధ్వజమెత్తారు. "మీరు భాష గురించి మాట్లాడారు. అసెంబ్లీలో బూతులపై నీతులు చెప్పే ప్రయత్నం



మిగతా 2 లో



04

ప్రభుత్వ భూములు విక్రయిస్తే ఉద్యమిస్తాం

వాటిలో బీసీ హాస్టళ్లు, గురుకులాలకు సొంత భవనాలు నిర్మించాలి: ఆర్.కృష్ణయ్య

మాల్కొంగ్ ఫోటోలతో బెదిరింపి.. టెన్స్ ఐద్యాలినిపై లైంగిక దాడి

ముగ్గురు బాలుర అరెస్టు



02

బెట్టింగ్ యాప్ల జోలికి పోవద్దు

ప్రమాట్ చేసి ఇన్ ఫూయెన్స్ లను అన్ ఫాలో చేయండి యూట్యూబర్ హర్షసాయిపై మండిపడ్డ సజ్జనార్



02

ఆదాయం తగ్గినా సంక్షేమ పథకాలు అమలు

వరంగల్: ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలన్నీ అమలు చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణానికిగాను ఆర్డీసీకి ఇప్పటివరకు రూ. 5,005 కోట్లు చెల్లించామని, 50 లక్షల పేద కుటుంబాలకు 200 యూనిట్ల విద్యుత్తును ఉచితంగా ఇస్తున్నామని తెలిపారు. రూ. 50కోటి నిలిండ్లలో పాటు రైతులకు 24 గంటల 26 చిత్ విద్యుత్తు అందున్నామని పేర్కొన్నారు. రైతులకు రూ. 20 వేల కోట్ల రుణమాఫీ చేసినట్లు చెప్పారు. నిరుద్యోగ సమస్యను తరిమికొట్టామన్నారు. జనగామ జిల్లా స్టేషన్ ఘనపూర్లో ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అధ్యక్షతన అధికారం నిర్వహించిన 'ప్రజాపాలన - ప్రగతిభాట' సభకు సీఎం ముఖ్య అతిథి హాజరయ్యారు. నియోజకవర్గంలో రూ. 630.27 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు వచ్చుపాతగా శకుంఠాపన చేశారు. అనంతరం బహిరంగ సభలో మాట్లాడారు. "రాష్ట్రాన్ని కేసీఆర్ అప్పలకుప్పగా మార్చారు. రూ. 8.29 లక్షల కోట్లు అప్పును మా నెత్తిమీద పెట్టిపోయారు. ఇంకా రూ. లక్షల కోట్లను ఆయన కుటుంబం దోచుకుం. గతేడా రూ. 2.91 లక్షల కోట్లతో బడ్జెట్ ప్రవేశపెడితే అంచనాలకు తగ్గ ఆదాయం రాలేదు. అయినా సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నాం. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి గురించి ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలియాలి. ఎమ్మెల్యేగా 15 నెలలుగా జీతభత్యాలు తీసుకుంటున్న వ్యక్తి బాధ్యత తీసుకోవడం లేదు. ఇది ఇంటర్వెల్ మాత్రమే. అసెంబ్లీలో ఈ నెల 19, 20 తేదీల్లో రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై సమగ్ర వివరాలు వెల్లడిస్తాను. కేసీఆర్ చిట్టా విప్పేశాను. పదేళ్లలో కేసీఆర్ సర్కారు చేతికి రూ. 10.80 లక్షల కోట్లు వచ్చాయి. వాటితో ఏం చేశారు? రూ. లక్షల కోట్ల వ్యయంతో కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టును కట్టారు. కూల్చారు. అది కాశీశ్వరం కాదు.. కూలేశ్వరం. కాంగ్రెస్ హయాంలో కట్టిన నాగార్జునసాగర్, శ్రీశైలం, శ్రీరామసాగర్, దేవదుల, ఇంద్రా, రాజీవ్ సాగర్లు తెలంగాణను సస్యశ్యామలం చేస్తున్నాయి. మహిళలకు ఆర్థికంగా ఎదిగేలా ప్రభుత్వం పద్దీ లేని రుణాలిస్తోంది. సోలార్ ఫ్లాంట్లు, బస్సుల నిర్వహణను అప్పగిస్తోంది. పాతికేళ్లుగా భారాన ప్రభుత్వం పదేళ్లలో



ఇప్పటివే ఉన్నాం. గ్రూప్-1, 2, 3 పరీక్షలను సజావుగా నిర్వహించి ఉద్యోగాల్నిస్తున్నాం. రాష్ట్రానికి స్టేషన్ ఘనపూర్ ఆదర్శంగా నిలవాలి కడియం శ్రీహరితో 25 ఏళ్ల అనుబంధం ఉంది. నేను కోర్డంతోనే ఆయన కాంగ్రెస్లో చేరారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వంపై ఆయన ఒత్తిడి తెచ్చి రూ. 800 కోట్లు మంజూరు చేయించుకున్నారు. అభివృద్ధిలో నియోజకవర్గం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకే కాకుండా రాష్ట్రానికే అదర్శంగా ఉండా. లోక్ సభ ఎన్నికల సందర్భంగా మాముసూరు ఎయిరిపోర్టును తీసుకొస్తామని మాటిచ్యూను. చెప్పినట్టుగానే సాధించాను. మా ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాతే వరంగల్లో కోట్ల ఫ్యాక్టరీ, ఓఆర్ఆర్, భూగర్బు డ్రైనేజీ, కోట్ల కళాక్షేత్రం రూపుదిద్దాయి. హైదరాబాద్ తర్వాత అతిపెద్ద నగరమైన వరంగల్ను రూ. 6,500 కోట్లతో అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. త్యాగాలు చేసినవారు రాష్ట్ర, జాతిపితలు అవుతారు తప్ప నిత్యం అబద్ధాలు చెప్పేవారు, దోచుకునేవారు కాదు. రాష్ట్రానికి అసలైన జాతిపితలు కొందా లక్ష్యే బాధ్యుణ్ణి, జయశంకర్లు. బద్దేళ్లు రాష్ట్రాన్ని పాంచాలని నాకు అధికారం అప్పగిస్తే 10 నెలలకే కొందరు దిగిపోయారు. ఈ కుర్చీలో కూర్చుని దోచుకోవాలని

వారకుండున్నాను" అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. మహిళా సమాఖ్యలకు బస్సులు అంతకుముందు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఇన్ ఛార్జ్ మంత్రి పొంగలెటి శ్రీనివాసరెడ్డితో కలిసి హైకాస్ట్ లో స్టేషన్ ఘనపూర్ చేరుకున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి మంత్రులు కొండా సురేఖ, సీతక్క, ఎమ్మెల్యేలు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం సభా ప్రాంగణంలో స్వయం సహాయక సంఘాలు ఏర్పాటు చేసిన ఇందిరా మహిళా శక్తి స్టాళ్లను సీఎం సందర్శించారు. నియోజకవర్గంలోని ఏడు మండలాలకు రూ. 2.10 కోట్లతో మంజూరు చేసిన ఏడు బస్సులు ప్రారంభించి.. మహిళా సమాఖ్యలకు అందజేశారు. ఎంపీలు కడియం కావ్య, చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, బలరాం నాయక్, ఎమ్మెల్యే బస్యరాజు సారయ్య, వివే రామచంద్రనాయక్, ఎమ్మెల్యేలు నాయని రాజేందర్రెడ్డి, కేఆర్ నాగరాజు, యశస్వినీ రెడ్డి, రేవారి ప్రకాశరెడ్డి, మురదీనాకర్, వరంగల్ మేయర్ గుండు సుధారాణి, సీఎం సలహాదారు వేం సరోదర్రెడ్డి, ఆయిల్ సింగ్ కార్వార్షన్ చైర్మన్ జంగా రాఘవరెడ్డి, జనగామ, హనుమకొండ కలెక్టర్లు షేక్ రిజ్వన్ బాషా, ప్రావిజ్య, వరంగల్ పోలీసు కమిషనర్ నసీర్ హిస్సోని గ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్ ఫోటోలతో బెదిరించి.. టెన్స్ విద్యార్థినిపై లైంగిక దాడి ముగ్గురు బాలుర అరెస్టు

హైదరాబాద్, మార్చి 16: తనతో పాటు చదువుతోన్న బాలిక ఫోటోలను సేకరించిన తోటి విద్యార్థి పథకం ప్రకారం ఆ ఫోటోలను అశ్లీల చిత్రాలుగా మార్చింగ్ చేశారు. అనంతరం వాటిని ఆ బాలికకు చూపించి తాను చెప్పినట్లు వివరాలతో సామాజిక మాధ్యమాల్లో పెడతానని బెదిరించి ఆమెను లోబర్చుకొని లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడు. వారు ఏకాంతంగా ఉన్న సమయంలో వీడియో తీసిన మరో ఇద్దరు విద్యార్థులు బాలికకు ఆ వీడియో చూపించి లైంగికంగా వేధించారు. బాలిక తల్లి దండ్రులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలోని ఓ పాఠశాలలో 10వ తరగతి చదువుతోన్న బాలికను అదే తరగతిలోని ఓ బాకతో స్నేహంగా ఉండేవారు. ఈ క్రమంలో బాలిక ఫోటోలను సేకరించిన అతడు వాటిని మార్చింగ్ చేసి అశ్లీల చిత్రాలుగా మార్చారు. వాటిని బాలికకు చూపించి తాను చెప్పినట్లు వినాలని లేదంటే ఫోటోలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో పోస్ట్ చేస్తానని బెదిరించి ఆమెపై లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడు. వారు ఏకాంతంగా ఉన్న సమయంలో మరో విద్యార్థి వీడియో తీసి దాన్ని తన స్నేహితుడికి చూపాడు. అనంతరం ఆ వీడియోను బాలికకు చూపించి వారిరువురూ బాలికను వేధించారు. బాలిక మనోచేదనకు గురించిన తోటి విద్యార్థినులు.. ఆమె తల్లిదండ్రులకు సమాచారమివ్వడంతో వారు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి ముగ్గురిని అదుపులోకి తీసుకొని హెచ్చుతగు తరలించారు.

బెట్టింగ్ యాప్ లతో పోవద్దు ప్రమాదం చేసి ఇన్ ఫ్లా యెన్ డర్లను అన్ ఫోలో చేయండి అమాయకులు బలైపోతుంటే పక్కాత్తావం లేదు యూట్యూబర్ హార్వసాయిపై మండిపడ్డ సజ్జనార్

హైదరాబాద్, మార్చి 16: 'చేస్తున్నదే తప్పు..' అదేదో సంఘీభవ చేస్తున్నట్లు ఎంతో గొప్పగా చెప్పుకుంటున్నాడు. తాను బెట్టింగ్ యాప్ లను ప్రమోట్ చేయకుంటే ఎవరో ఒకరు చేస్తారని ఈయన చేస్తున్నాడట.. బుద్ధుడా ఆనలు?.. అంటూ తెలంగాణ ఆర్డీసీ చైర్మన్ అండీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ వీసీ సజ్జనార్.. యూట్యూబర్ హార్వసాయిపై మండిపడ్డారు. 'ఎంతో మంది అమాయకులు ప్రాణాలు ఆన్ లైన్ బెట్టింగ్ కు బలిపోతుంటే మండిపడ్డారు లేదు. వీళ్లకు దక్షి ముఖ్యం. దక్షి సర్వస్వం. ఎవరు ఎక్కడ పోయినా, సమాజం, బంధులు, బంధుత్వాలను చిన్నాల్చిస్తామనే సంబంధం లేదు' అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఓ యూట్యూబర్ చానల్ లకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన హార్వసాయి వీడియోను సజ్జనార్ ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేస్తూ పై విధంగా స్పందించారు. 'ఈయనకు రూ. 100 కోట్ల నుంచి రూ. 500 కోట్ల వరకు ఆఫర్ చేశారట. అంతగంం డబ్బు ఎక్కడి నుంచి వస్తుందో అలోచించండి. మీ ఫోలోయింగ్ ని మార్కెట్ లో పెట్టి కోట్లకు కోట్లు సంపాదించున్నావ్ ఇలాంటి వాళ్లనా.. మీరు ఘోరం అవుతో.. ఒక్కసారి అలోచించండి. వెంటనే ఈ బెట్టింగ్ యాప్ లను ప్రమాదం చేసి ఇన్ ఫ్లా యెన్ డర్లను అన్ ఫోలో చేయండి. వారి ఆకౌంట్లను రిపోర్ట్ కొట్టండి. ఆన్ లైన్ బెట్టింగ్ భూతాన్ని అంతమొందించడంలో మీ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించండి.. అంటూ సజ్జనార్ సందేశాత్మక ట్వీట్ ను పోస్ట్ చేశారు. ఇటీవల కాలంలో హైదరాబాద్ లోనే కాకుండా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలువురు బెట్టింగ్ యాప్ లతో ప్రాణాలు తీసుకోగా, వారి కుటుంబాలు చిన్నాల్చిస్తామనే పరిస్థితులను గుర్తు చేస్తూ ఆయన నేటి యువతరం బెట్టింగ్ యాప్ లతో పోవద్దని, ప్రాణాలు మీదకు తెచ్చుకోవద్దని, కుటుంబాలను రోడ్డుమీద పడవేసుకునేలా చేసుకోవద్దని సూచించారు. కాగా సజ్జనార్ చేసిన ఈ పోస్ట్ కు పలువురు మద్దతు తెలిపారు.

నేడు శాసనసభలో రెండు చరిత్రాత్మక బిల్లులు ఎస్సీ వర్గీకరణ, బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్లు.. సామాజిక న్యాయాన్ని కాంక్షిస్తూ ప్రవేశపెట్టనున్న ప్రభుత్వం

హైదరాబాద్, మార్చి 16: ఎస్సీ వర్గీకరణ బిల్లును, బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి రెండు బిల్లులను ప్రభుత్వం సోమవారం అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టనుం. ఎస్సీ వర్గీకరణ బిల్లును ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, బీసీ బిల్లులను మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ప్రవేశపెట్టనున్నారు. ఎస్సీ వర్గీకరణకు సంబంధించి.. రిజర్వేషన్ విషయంలో ఇప్పటికే స్పష్టత ఉండడంతో ఆ బిల్లుపై సోమవారమే చర్చించి, ఆమోదం అవకాశం కూడా ఉన్నట్లు సమాచారం. ఎస్సీల వర్గీకరణ కోసం ఏర్పాటైన ఏకసభ్య కమిషన్ రాష్ట్రంలోని 59 ఎస్సీ కులాలను మూడు గ్రూపులుగా వర్గీకరించి ఆయా గ్రూపుల వారీగా 15 శాతం రిజర్వేషన్లను కేటాయింబింది. గ్రూప్-1లో సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, విద్యాపరంగా, అత్యంత వెనుకబడిన, పట్టణంకోసం కులాలు చేర్చి, వారికి 1 శాతం.. గ్రూప్-2లో మధ్యస్థంగా లభించిన పెన్షనర్ల కులాలు చేర్చి, వారికి 9 శాతం, గ్రూప్-3లో మెరుగైన ప్రయోజనం పొందిన కులాలను చేర్చి, వారికి 5 శాతం రిజర్వేషన్లను కేటాయింబి, నివేకను ప్రభుత్వానికి అందింబి. ఆ వర్గీకరణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చట్టబద్ధత కల్పించనుం. తద్వారా ఆయా వర్గాలన్నింటికి మేలు జరుగుతుందని సర్కారు భావింబి.. అంతేకాదు.. ఎస్సీ వర్గీకరణ విషయంలో రాష్ట్రాల్లో నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చుంటూ సుప్రీంకోర్టు తీర్పు తరువాత దానిని అమలుచేసిన మొదటి రాష్ట్రంగా తెలంగాణ నిలవనుం. వర్గీకరణ బిల్లును సభలో ప్రవేశపెట్టిన అనంతరం ఈ అంశాల్లో పాటు మరొకాన్నింబివైనా చర్చించనున్నారు. అలాగే.. బీసీలకు స్థానిక సంస్థలతోపాటు, విద్య, ఉపాధి రంగాల్లో 42% రిజర్వేషన్లు కల్పించే బిల్లులను



ప్రభుత్వం సభలో ప్రవేశపెట్టి చర్చ జరవనుం. వాటిని ఆమోదింబి పార్లమెంటుకు పంపాలని.. కేంద్రం ఒప్పుకోకపోతే జాతీయ స్థాయిలో పోరాటం చేయాలని భావింబి. స్థానిక సంస్థల్లో, విద్య ఉద్యోగాల్లో మొత్తం రిజర్వేషన్లు 50 శాతానికి మించకూడదని సుప్రీంకోర్టు తీర్పులు ఉన్న నేపథ్యంలో ఈ అంశంపై పక్కనండిగా ముందుకెళ్లె ఉద్దేశంతో రాష్ట్రప్రభుత్వం ఉం. కాగా.. ఆసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టబోయే బీసీ బిల్లుల్లో రిజర్వేషన్లను కేటగిరివారీగా కాకుండా గంపగుత్తగా పెంచనుట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో బీసీల్లోని ఏ కేటగిరికి 7, బి కేటగిరికి 10, సి కి 12, డి 7, ఈ కేటగిరికి 4, చొప్పున రిజర్వేషన్లు అమల్లో ఉన్న విషయం తెలిసింది. కాగా.. బీసీ బిల్లులపై చర్చించేందుకు కాంగ్రెస్ లోని బీసీ సామాజిక వర్గం ఎమ్మెల్యేలతో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సోమవారం అసెంబ్లీలో, సభ ప్రారంభం కావడానికి ముందే ప్రత్యేకంగా భేటీ కానున్నారు. సభలో ఈ బిల్లులను ప్రవేశపెట్టడం, సమగ్ర కల సర్వే, రిజర్వేషన్లను మంపునకు కేంద్రం నుంచి ఆమోదం తీసుకోవడం సహా పలు అంశాలపై ఈ భేటీలో చర్చించనుట్లు తెలిసింది. ఇక.. పోల్డీ శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి సురవరం ప్రతాపరెడ్డి పేరు పెట్టాలని సర్కారు నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసింది. దానికి సంబంధించిన సవరణ బిల్లును కూడా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం సభలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు.

పాక్ తో శాంతికోసం యత్నిస్తే.. నమ్మక ద్రోహమే ఎదురైంది : ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ: పాకిస్తాన్ తో శాంతి కోసం ప్రయత్నాలు చేసినప్పుడల్లా శతృత్వం, నమ్మక ద్రోహమే ఎదురయ్యాయని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మెరుగుపరుచుకోవడం ఇస్లామాబాద్ నాయకత్వంపైనే ఆధారపడి ఉంటుందన్నారు. అమెరికాకు చెంస లెక్క ప్రిడెన్ యుమ్తో పాడ్ క్యాష్ లో అనేక అంశాలపై మాట్లాడిన ప్రధాని.. పాక్, చైనాలతో భారత సంబంధాలపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. "భారత్, పాక్ లు కొత్త అధ్యయనాన్ని ప్రారంభించాలనే ఉద్దేశంతో 2014లో నా ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమానికి నాటి పాకిస్తాన్ ప్రధాని నవాజ్ షరీఫ్ ను ఆహ్వానించా. శాంతిని నెలకొల్పేందుకు ప్రయత్నం చేసిన ప్రతిపాటి శత్రుత్వం, మోసమే ఎదురైంది. ఇప్పటికీ నిర్ణయం వారి చేతుల్లోనే ఉం. కాశ్మీర మార్గాన్ని ఎంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నా" అని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. పాక్ ప్రజలు శాంతి కోసం ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్నారని, కలహాలు, అశాంతి తో వారు అలసిపోయారన్నారు. ఉగ్రవాదుల దాడుల్లో ఎంతోమంది అమాయకు చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని, ఎంతోమంది జీవితాలు నాశనమయ్యాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా దౌత్యపర సంకేతాలు ఇచ్చామని ప్రధాని మోడీ చెప్పారు. విదేశాంగ విధానంపై గతంలో తన విధానాన్ని ప్రశ్నించినవారు.. సార్వ దేశాధినేతలను ఆహ్వానించడాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయారని గుర్తుచేశారు. భారత విదేశాంగ విధానం ఎంత పటిష్టంగా ఉందో చెప్పడానికి ఇదో నిదర్శనమన్నారు. శాంతి, సామరస్యానికి భారత్ నిబద్ధతతో ఉందని ప్రపంచానికి స్పష్టమైన సందేశాన్ని పంపిందని, అయినప్పటికీ ఆశించిన ఫలితాలు పొందలేకపోయామని అన్నారు. చైనాతో పోటీతత్వం.. విభేదాలు వివాదాలుగా మారకుండా చూసుకోవడంపైనే తమ దృష్టి ఉంటుందని, అనమ్మతికి బదులు చర్చలకే తాము ప్రాధాన్యం ఇస్తామని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. చైనాతో సంబంధాలపై మాట్లాడుతూ.. భారత్, చైనాలు ఆరోగ్యకరమైన పోటీతత్వంతో ముందుకెళ్లాలని కోరకుంటున్నామని అన్నారు. పోటీతత్వం చెదు కాదని, అది ఎన్నడూ సంఘర్షణకు దారి తీయకూడదన్నారు. ప్రపంచ శ్రేయస్సు కోసం ఇరు దేశాల సహకారం ఎంతో అవసరమని ఉద్ఘోషించారు.



అప్పలు.. అవినీతిలో కేసీఆర్ తో రేవంత్ పోటీ

ముందటి పేజీ తరువాయి
వ్యవహరించించింది. కేసీఆర్ కు మీకు తేడా ఏంటో చెప్పాలి. ఇసుక వ్యాపారం, కర్మ దోపిడీ, బెయ్యిపావులు, అక్రమ భూముల వ్యాపారంలో మార్పు వచ్చిందా? చెప్పా. రేవంత్ రెడ్డి ఎప్పుడు గిపోతారా అని ప్రజలు చూస్తుంటే మరోమారు తాను ముఖ్యమంత్రిని అవుతానని చెబుతున్నారు. ఎవరు వస్తారో ప్రజలు ఇప్పటికే నిర్ణయించుకున్నారు' అని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ ఏర్పాటుచేస్తున్న అఖిలపక్ష సమావేశంపై కిషన్ రెడ్డి మరోమారు స్పందించారు. 'అఖిలపక్షం పెట్టుకోండి. మాకు ఏ అభ్యంతరం లేదు. కానీ మంచి సలహాలు ఇవ్వండి. తప్పుడు ప్రచారం చేయకండి. లోక్ సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, త్రిభాష విధానం, జాతీయ విద్యా విధానం అంశాలపై డిఎంకే, కాంగ్రెస్ పార్టీలు అనుసరిస్తున్న వైఖరి వాలాకోరతనంతో కూడింది. దక్షిణ భారతదేశానికి మోడీ ప్రభుత్వం అన్యాయం చేస్తోందంటూ, భాజపా దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో బలహీనంగా ఉన్నందున డీఎంకేపీలో స్వీట్ తగ్గిస్తారంటూ రెండు నెలలుగా స్టాలిన్ వివేదనలు చేస్తున్నారు. దక్షిణాదిలో భాజపా బలంగా ఉం. పురుచ్చేరిలో మోడీ ప్రభుత్వం, తెలంగాణలో రెండో స్థానంలో ఉన్నాం. కర్ణాటకలో త్వరలో సంబరం అవుతాం. వచ్చే ఏడా తమిళనాడులో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. డిఎంకే నియంతృత్వ ధోరణిపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉం. ఓటమి నుంచి తప్పించుకోవడానికి డిఎంకే రాజకీయ నాటకాలు ఆడేందుకు సిద్ధమైం. తమిళనాడు లిక్కర్ కుంభకోణంలో అనేక మంది డిఎంకే నాయకుల ప్రయత్నం ఉంది' అని కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు



రుణమాఫీ పూర్తిచేశామని గవర్నర్ తో అబద్ధాలు చెప్పించారు

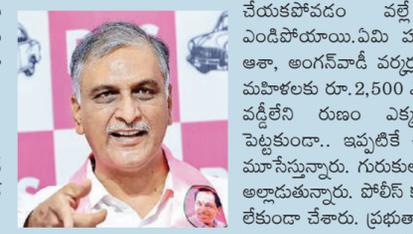
బీజేపీ శాసనసభా పక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వరరెడ్డి
హైదరాబాద్: రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం హీటు ఎగవేతలు, సమాధానాల దాటవేతల సర్కారుగా మారిందని, రుణమాఫీ పూర్తిచేశామని గవర్నర్ తో అబద్ధాలు చెప్పించారని బీజేపీ శాసనసభా పక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వరరెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఆదివారం అసెంబ్లీలోని భాజపా శాసనసభా పక్ష కార్యాలయంలో ఏలేటి కుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. అసెంబ్లీలో తాను గవర్నర్ ప్రసంగంపై ప్రశ్నిస్తే సమాధానం చెప్పకుండా దాటవేశారని, కేవలం ఎదురుదాడి చేయడమే కనిపించిందన్నారు. శాసనసభలో 6 గ్యారంటీలకు చట్టబద్ధత కల్పిస్తామని రేవంత్ హామీ ఇచ్చారని గుర్తుచేశారు. నిర్ణయ నియోజకవర్గంలోని ఏ గ్రామానికి వెళ్లినా సరే.. రుణమాఫీ పూర్తయిందని నిరూపిస్తే ఏ శిక్షిస్తామని నిర్ణయించారు. మ్యూనిసిపాలిటీల పెట్టిన పూర్వ సీటి, కొడంగల్ అభివృద్ధి, మూసీ ప్రక్షాళన, హైద్రా అంశాలను ఎందుకు ఎత్తుకున్నారని ప్రశ్నించారు.



మీపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత

ముందటి పేజీ తరువాయి
చేశారు. మీకు మాత్రమే భార్యబిడ్డలుంటారా? ఎందుకీవారికి ఉండరా? మీవరకూ వస్తే గానీ కుటుంబం గర్భకురారా? గతంలో కేసీఆర్ ను ఉద్దేశించి కృపాదేయాలు మాట్లాడారు మీరు.. ప్రగతిభవన్ ను పేర్కొంటున్నారే.. కేసీఆర్ కుమారుడిపై వ్యాఖ్యానాలు చేశారు.. నావత్తు గురించి అడ్డగోలుగా వ్యాఖ్యానించారు. రాజకీయంలో భాషను కలుషితం చేసిందే మీరు. నిన్న మీరు మాట్లాడింది చూస్తే.. మోడీని ప్రసన్నం చేసుకునేలా ఉం. కాంగ్రెస్ మునుగులో ఉన్న భాజపా మనషీ మీరు. మోడీని రావాలిగాంధీ విమర్శించుంటుంటే.. మీరేమో పాగడ్లలతో ముంచెత్తుతున్నారు" అని విమర్శించారు. శనివారం అసెంబ్లీ, మంధలిలో సీఎం రేవంత్ చేసిన ప్రసంగాల్లోని పలు అంశాలపై ఆదివారం తెలంగాణ భవన్ లో హాంట్ నెట్ రెండు గంటలకు పైగా ఏలేటి కుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. అసెంబ్లీలో మీరు అబద్ధాలను అలవోకగా ఎలా మాట్లాడారో చూపించారు. ఆ అబద్ధాలకు జీవన్మరణ ప్రభుత్వ భాజపా మొత్తం పోతుం. అందాల పోటీలు కాదు.. హైదరాబాద్ లో తిట్ల పోటీలు పెట్టె. ఉద్యోగాల విషయంలో మీరు అబద్ధమాడుతున్నారని నిరుద్యోగులకు అర్థమైంది. కాబట్టే ఎమ్మెల్యేలను ఎన్నికల్లో ఓడించారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో నియామక నోటిఫికేషన్లు ఇచ్చి, పరీక్షలు పెట్టి, ఫలితాలు వెల్లడిస్తే.. మీరొచ్చి నియామక పత్రాలిచ్చారు. ఎన్నికలకు ముందు ఉచితంగా ఎలెక్షన్ చేస్తామని చెప్పి.. ఇప్పుడు డబ్బు

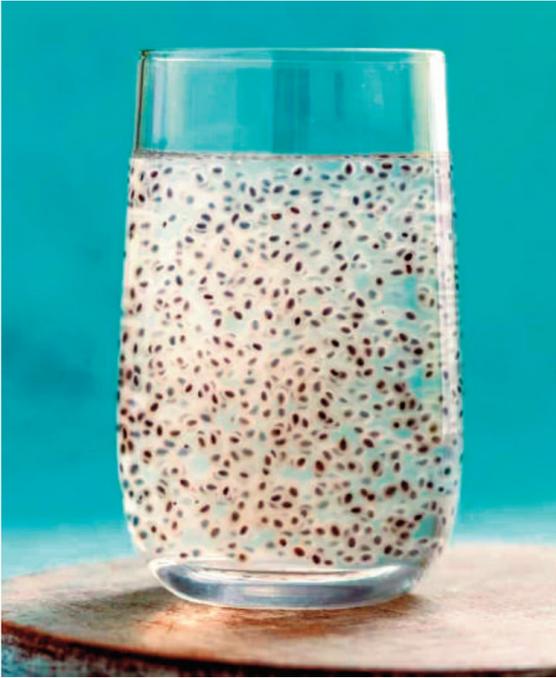
పనులు చేస్తున్నారు. ఫ్యామిలీకి భూములను వెనక్కి ఇస్తామన్న కాంగ్రెస్ నేతలు.. ఇప్పుడు ఫోర్ట్సిటీ పేరిట వాటి విలువ పెంచుతూ స్థిరాస్తి వ్యాపారం చేయాలనుకుంటున్నారు. రూ. 2 లక్షల రుణమాఫీ చేస్తామని చెప్పి.. 15 నెలలు గడుస్తున్నా ఎందుకు చేయలేదు? ప్రాజెక్టులు కట్టకుండా అన్యాయం చేసిందే మీరు? మహబూబ్ నగర్ కు కేసీఆర్ అన్యాయం చేశారని మీరు ఆరోపిస్తున్నారు. ఆయన దార్జినికుడు కాబట్టే.. కృష్ణా జిల్లాలో హక్కుగా రావాల్సిన సిటీకాన్ సెక్షన్-3ని రాబట్టారు. తద్వారా ఇప్పుడు సదిలో 70 శాతం నీటిపాటా తెలంగాణకు రావడానికి మార్గం నుగపవైం. కాంగ్రెస్, తెదేపా పాలకులు తెలంగాణలో ప్రాజెక్టులు కట్టకపోవడం వల్ల.. కృష్ణాలో తగిన కేటాయింపులు లేవు. ఈ ద్రోహానికి కారణం మీరే కదా? వులిచింప, పోతిరెడ్డిపాడు ప్రాజెక్టులను వ్యతిరేకించి ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో పదవులను విసిరేసి వచ్చిం మేము. పోతిరెడ్డిపాడు ప్రాజెక్టుపై 40 రోజులు అసెంబ్లీని స్తంభింపజేసింది అప్పటి తెరాస పార్టీ. పాలమూరు కరవు, పలనలకు కారణమే కాంగ్రెస్, తెదేపాలు. కల్వకుర్తి, భీమా, నెట్టంపాడు, కోయిలేసాగర్ ప్రాజెక్టులకు రూ. 4వేల కోట్లు ఖర్చుపెట్టి.. 10 లక్షల ఎకరాలకు నీరందించిన ఘనత భారం. కృష్ణా నీటిని ఏపీ తరలించుకుపోతుంటే.. కాంగ్రెస్ సర్కారు చేశారు కట్టకొని మార్గాం. కృష్ణానదిలో ఈ ఏడా 24 శాతం వాటా జలాలను చూసుకోవడం చేతకాని ప్రభుత్వం. గోదావరిలో నీళ్లు ప్రవహించినప్పుడు 33 రోజులు మోటార్లు ఆన్



చేయకపోవడం వల్లే ఇప్పుడు పంటలు ఎండిపోయాయి. ఏమి హామీలు అమలు చేశారు? ఆశా, అంగన్ వాడీ వరకక ఇచ్చిన హామీ ఏమైం? మహిళలకు రూ. 2,500 ఎప్పుడిస్తారు? రూ. లక్ష కోట్ల పద్దీలేని రుణం ఎక్కడ? కొత్త కళాశాలలు పెట్టకుండా.. ఇప్పటికే ఉన్న మహిళా కాలేజీలను మూసిస్తున్నారు. గురుకులాల్లో వసతుల్లేక విద్యార్థులు అల్లాడుతున్నారు. పోలీస్ కుటుంబాలకు ఆరోగ్యభద్రత లేకుండా చేశారు. ప్రభుత్వపత్రుల్లో సూడీ దూడీ లేని నిర్మితి కల్పించారు. కాజీపేట కోట్ల ఫ్యాక్టరీ తెచ్చానని చెబుతున్నారు. 2023 జూలైలోనే ప్రధాని శకుంఠాపన చేశారన్న విషయాన్ని మరిచిపోతున్నారు. ఆదిలాబాద్ పెన్షనర్ల ఫ్యాక్టరీని మీరు అమ్మకానికి పెట్టారు. 2021లోనే కేసీఆర్ జీరో ట్యూక్స్ విధానాన్ని అమలుచేస్తే.. ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్స్ కి జీరో ట్యూక్స్ తెచ్చానని మీరు గొప్పలు చెబుతున్నారు. మేము అధ్యపదుతున్న మీరు చేస్తున్న అభివృద్ధి కి కాదు.. మీ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న కమీషన్లు, అన్యాయాలు. భారాన హయాంలో తీసుకున్న అప్పు రూ. 4.17 లక్షల కోట్ల. కాంగ్రెస్ సర్కారు ఏడాదిలో చేసిన రుణం రూ. 1.58 లక్షల కోట్లు. వీటిపై అసెంబ్లీలో చర్చకు సిద్ధమా? బతుకమ్మ, కాకతీయ తోరణాన్ని తొలగించిన మీరు.. తెలంగాణ సంస్కృతిపై మాట్లాడడం విద్యారం. ప్రతిపక్ష నేత హొదా కోసం నేను, కేటిఆర్ పోటీపడుతున్నామని అబద్ధం ప్రచారం చేస్తున్నారు. కేసీఆర్ అదేశాల మేరకు గతంలో మంత్రి.. ఎమ్మెల్యే పదవులకు రాజీనామా చేశా. మేం క్రమశిక్షణ కలిగిన కార్యకర్తలం. కేసీఆర్ మాట మాకు వేదం" అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై విరుచుకుపడ్డారు.

సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి తినండి

చెప్పలేనన్ని లాభాలను పొందవచ్చు..



వేసవి కాలంలో మనం సహజంగానే చల్లని మార్గాల వైపు పరుగులు పెడుతుంటాం. ఎండలో తిరుగుతుంటే లస్సీ, ఫలాదా వంటివి తాగుతాం. అయితే వీటిల్లో వేసే చిన్నపాటి గింజలను మీరు గమనించే ఉంటారు. వాటినే సబ్బా గింజలు అంటారు. ఇలాంటి చల్లని పానీయాల్లో ఈ గింజలను ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇవి మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి నీటిలో నానితే మెత్తని జెల్ లాంటి పదార్థంలా మారుతాయి. ఈ గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. సబ్బా గింజలను ఎక్కువగా పానీయాలు లేదా తీపి వంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. సబ్బా గింజలను తినడం వల్ల ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గేందుకు ఈ గింజలు సహాయం చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు చెక్..

సబ్బా గింజలను ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని నీటిలో సుమారు 4 గంటలపాటు నానబెట్టాలి. తరువాత వాటిని నేరుగా తినవచ్చు లేదా మజ్జిగలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. మీరు తినే పండ్ల ముక్కలపై చల్లి కూడా తినవచ్చు. సబ్బా గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అలాగే గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సబ్బా గింజలను



నానబెట్టి జ్యూస్ లో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. అంత సమయం లేదనుకుంటే నీటిలో 10 నిమిషాలు అయినా నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ నీళ్లను సేవించాలి. ఇలా చేస్తే ఆకలి త్వరగా నియంత్రింపబడతే. జంక్ ఫుడ్ తినకుండా ఉంటారు. దీంతో బరువు తగ్గడం సులభతరం అవుతుంది.

వ్యర్థాలు బయటకు..

సబ్బా గింజలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. ఈ గింజల్లో అల్ట్రా లిపోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గిస్తుంది. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. చర్మానికి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. సబ్బా గింజలను తినడం వల్ల శరీరం లోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా ఈ గింజలు రక్షిస్తాయి. ఈ గింజలను ఆహారంగా తింటే వినిపిస్తే సంబంధిత సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.

చెప్పలేనంతగా తగ్గిపోతుంది. ఇన్నెక్షన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. **వేడి తగ్గుతుంది..**

వేసవిలో సబ్బా గింజలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరం చల్లగా ఉండేలా చేస్తాయి. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎండ దెబ్బ బారిన పడకుండా ఉంటారు. డీహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ గింజలను తినడం వల్ల చెమటకాయల సమస్య సైతం తగ్గుతుంది. సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి కాస్త చక్కెర కలిపి తినవచ్చు. లేదా కొబ్బరి నీటిలోనూ కలిపి తాగవచ్చు.

పైనాపిల్, యాపిల్, డ్రాక్ష వంటి పండ్ల రసాల్లోనూ ఈ గింజలను వేసి కలిపి తాగవచ్చు. దీంతో వడదెబ్బ రాకుండా రక్షిస్తాయి. ఈ గింజలను ధనియాల రసంతో సేవిస్తే జ్వరం తగ్గుతుంది. అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజూ సబ్బా గింజలను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా ఈ గింజలతో మనం అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఏం చేసినా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరగడం లేదా..?

నిపుణులు సూచనలు పాటించడం తప్పనిసరి..!



అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ఎంత కష్టంగా ఉంటుందో అందరికీ తెలిసిందే. బరువు సులభంగా పెరుగుతారు. కానీ దాన్ని తగ్గించుకోవడమే చాలా కష్టం. అయితే బరువు ఎంత కంట్రోల్ లో ఉన్నా కొందరికీ పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు మాత్రం అధికంగానే ఉంటుంది. దీన్ని తగ్గించుకునేందుకు నానా అవస్థలు పడాల్సి వస్తుంది. అయితే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కలిగించుకునేందుకు చాలా టై చేశాం. కానీ ఏవీ పనిచేయడం లేదు.. అని వాపోయేవారు ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్న కొన్ని సూచనలు పాటించాలి. దీంతో ఫలితం త్వరగా వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సూచనలను కచ్చితంగా 3 నెలల పాటు పాటిస్తే మీ పొట్ట కలిగిపోయి ఫ్లాట్ మారుతుందని వారు అంటున్నారు. ఇక ఆ సూచనలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కూరగాయలు, పండ్లు, తృణ ధాన్యాలను తినాలి. నట్లీ, విత్తనాలు, నెయ్యి, వెజిటబుల్ ఆయిల్స్ ను కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గేందుకు, పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అలాగే రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి. 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేసినా చాలు, పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.

6:1 రూల్ ను పాటించాలి..

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు గాను మీరు 6:1 రూల్ ను పాటించాలి. ఇందులో బాగంగా వారంలో 6 రోజుల పాటు వ్యాయామం చేస్తూ డైట్ పాటించాలి. ఇతర జంక్ ఫుడ్, అన్ని రకాల ఆనారోగ్య కరమైన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఒక్క రోజు మాత్రం మీరు మీకు ఇష్టమైన ఆహారం తినవచ్చు. ఆ రోజు వ్యాయామం కూడా చేయాల్సిన పనిలేదు. కానీ వారంలో 6 రోజులు మాత్రం కచ్చితంగా డైట్ పాటించాలి. దీన్ని చాలా మంది సెలబ్రిటీలు పాటిస్తుంటారు. దీని వల్ల తమకు ఇష్టమైన ఫుడ్ కు దూరం అవుతున్నామన్న బెంగ ఉండదు. పైగా లాభాలు కూడా పొందవచ్చు. అలాగే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు నిద్ర కూడా అవసరమే. రోజూ కనీసం 7 నుంచి 8 గంటల నిద్ర ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోండి. ఇది కూడా మీ శరీర శక్తి స్థాయిలను గణనీయంగా పెంచుతుంది. క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరుగుతుంది. ఇలా పలు సూచనలు పాటిస్తే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదని ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జంక్ ఫుడ్ ను మానేయాలి..

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరగాలని భావించే వారు ముందుగా చేయాల్సిన పని.. జంక్ ఫుడ్ ను అసలు తినకూడదు. జంక్ ఫుడ్ వల్లే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు చేరుతుంది. ముఖ్యంగా సూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, చిరు తిట్లు, స్వీట్లు, చక్కెర ఉండే పదార్థాలు తినకూడదు. అలాగే మద్యం సేవించకూడదు. మద్యాన్ని సేవించినా కూడా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు చేరుతుందన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. అలాగే ధూమపానం కూడా చేయరాదు. ఇది కూడా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు గాను రోజూ మీకు కావల్సిన మొత్తంలో మాత్రమే ఆహారాన్ని తినాలి. మరీ అధికంగా ఆహారం తినకూడదు. అలాగని వూర్తిగా ఆహారాన్ని తగ్గించడం కూడా మంచిది కాదు. కనీసం 1500 క్యాలరీలు లభించేలా ఆహారం తీసుకోవాలి. దీంతో కొవ్వు కరిగి ప్రక్రియ మొదలవుతుంది.

ప్రోటీన్ ను తీసుకోవాలి..

ప్రోటీన్ ను అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగిపోతుంది. చికెన్, కోడిగుడ్డు, ప్రాన్స్, చేపలు, పసీరీ, ఇతర పాల ఉత్పత్తులలో ప్రోటీన్ ను అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో తరచూ తీసుకోవాలి. అలాగే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పప్పు దినుసులు,



ఆకుకూరలను తరచూ తినాల్సిందే..

ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంలో చాలా మంది ఇక్కడ వండకోవడమే మానేస్తున్నారు. బయట ఆహారాన్నే ఎక్కువగా తింటున్నారు. చేతిలో ఫోన్ ఉంటుంది కనుక ఆఫీస్ లో లేదా ఇతర ఏ ప్రదేశంలో ఉన్నా సరే ఆన్ లైన్ లోనే ఫుడ్ ను ఆర్డర్ చేసి తమకు ఇష్టమైన వంటకాలను రుచి చూస్తున్నారు. అయితే బయటి ఫుడ్ ను ఎప్పుడో ఒకసారి తింటే ఫర్వాలేదు. కానీ చాలా మంది రోజూ బయటి ఫుడ్ నే తింటున్నారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని చేస్తుంది. ఇక చాలా మంది ఆకుకూరలను కూడా తినడం లేదు. మనకు అందు బాటులో అనేక రకాల ఆకుకూరలు లభిస్తున్నాయి. ఆకుకూరలను కచ్చితంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని, వీటిని తరచూ తినాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆకుకూరలను తరచూ తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

అవకుండా ఆపవచ్చు. దీన్ని కూడా నేరుగా తినవచ్చు లేదా కూరల్లో వేసి కూడా తినవచ్చు.

మునగాకు..

మునగాకులను చాలా మంది తినరు. కానీ వీటితోనూ కూర లేదా పప్పు, పచ్చడి వంటివి చేసుకుని తినవచ్చు. లేదా మునగాకుల రసాన్ని తాగవచ్చు. మునగాకులను పోషకాలకు నెలవుగా చెబుతారు. ఈ ఆకుల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. తరచూ మునగాకులను తింటుంటే రోగాల బారిన పడకుండా ఉంటారు. అలాగే గంపల్లి ఆకులను కూడా తినవచ్చు. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఈ ఆకులతో పప్పు చేసుకుని తింటే అద్భుతంగా ఉంటుంది. టమాటాలు వేసి కూడా తినవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో ఐరన్, క్యాల్షియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. కనుక ఈ ఆకులను కూడా తరచూ తింటుండాలి.

మెంథి ఆకు..

మనకు మార్కెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న ఆకుకూరల్లో మెంథి ఆకు కూడా ఒకటి. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్లు ఎ, సి, సిలతోపాటు ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. మెంథి ఆకులను తినడం వల్ల రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. మెంథి ఆకులతో నేరుగా కూర చేయవచ్చు. లేదా మీరు తినే ఆహారంలో కలిపి తినవచ్చు. అలాగే కొత్తిమీర కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, సి, సిలతోపాటు విటమిన్ కె కూడా మనకు కొత్తిమీర ద్వారా లభిస్తుంది. ఇది గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తస్రావం

తోటకూర..

తోటకూరను చాలా మంది తినేందుకు అంత ఆసక్తిని ప్రదర్శించరు. కానీ తోటకూర మనకు అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. తోటకూరలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. తోటకూరను చాలా మంది పప్పులో వేస్తారు. తోటకూరను నేరుగా కూడా కూరగా చేసి తినవచ్చు. లేదా రసం తాగవచ్చు. గుమ్మడికాయ ఆకులు కూడా అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. సాధారణంగా ఈ ఆకులను ఎవరూ తినరు. కానీ ఈ ఆకుల నుంచి రసం తీసి తాగవచ్చు. ఇందులోనూ అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధుల నుంచి మనల్ని బయట పడేస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆకుకూరలను తరచూ తీసుకుంటే ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక రకాల పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి.

ముస్లింలకు వరాల మాసం రంజాన్

-కుల మతాలూ భేదాలూ లేకుండా హిందూ సోదరులు ఆధ్వర్యంలో ఇఫ్రాన్ విందు-గంగా జమునా తెహజీబీ ని చాదిన మిత్రులు

కోరుట్ల, జనతా న్యూస్ : కోరుట్ల పట్టణంలో కలూరు రోడ్డు లోని మిత్రులు శ్రీధర్, జితేష్, జి.మహేష్, రవి, నతీష్, అంబరీష్, మహేష్, శ్యామ్ లు మిత్రబృందం రంజాన్ మాసం సందర్భంగా ముస్లిం మిత్రులకు రోజూ స్వీకరించిన వారికి



ఇఫ్రాన్ విందు ఏర్పాటు చేశారు. దీనికి హాజరైన మిత్రులైన ధర్మాం తహసీల్దార్ వకిల్, వ్యాపారవేత్త అజరుద్దీన్ లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వీరు ఇరువురు మాట్లాడుతూ జీవితాన్ని, జీవిత గమనాన్ని పవిత్రంగా మార్చి మనసుకు ప్రశాంతతను ఇచ్చేదే రంజాన్ మాసం. మనసులోనే స్వర్గం అనుభూతిని కలిగించేది ఈ నెల అందుకే ఈ నెలలో అల్లా మానవత్వం, పవిత్రతతో బతకాలి. కఠినమైన ఉపవాసం దీక్షలు పాటించి పేదల ఆకలి బాధలు తెలుసుకునేలా చేసి పేదలకు జాకాత్ సహాయం చేసేలా ప్రాశస్త్యపొందేది ఈ పవిత్ర మాసం, అంతే కాదు ప్రార్థనలు, దాన ధర్మాలు చేస్తూ ఆధ్యాత్మికతతో జీవించాలి అని చాటును ఈ మాసం అని మాట్లాడారు ఈ కార్యక్రమంలో మామూర్, అబ్దుల్ రఫ్ఫీ, యూసుఫ్, అనీస్, తలహా కోరుట్ల ప్రజా జ్యోతి రిపోర్టర్ సుజాయిత్ అలీ, వాసిద్, సోహెల్, ఖబీర్ పాల్గొన్నారు.

అప్పులు చేసి రాష్ట్రాన్ని దివాలా తీయించారు

ముక్తిపేట రక్షాకర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు.



జనత న్యూస్ బెజ్జంకి : గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావు తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని తన 10 సంవత్సరాల పాలనలో అప్పుల రాష్ట్రంగా మార్చి, రాష్ట్రాన్ని దివాలా తీయించారని కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు ముక్తిపేట రక్షాకర్ రెడ్డి ఏఎస్సీ చైర్మన్ పులి కృష్ణ తో కలిసి ఆదివారం మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో దుయ్యబట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పది సంవత్సరాలు మంత్రిగా చేసిన ఎమ్మెల్యే జగదీశ్వర్ రెడ్డి కి సభా మర్యాదలు తెలియవు అన్నారు. ఆసెంబ్లీ స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్ ను ఏకవచనంతో సంబోధిస్తూ సభా మర్యాదలు మంటగలిపారు, రాజ్యాంగ బద్ధమైన పదవులలో ఉన్న వ్యక్తులను ఎలా గౌరవించాలో కూడా ఆయనకు తెలియదు అన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కెసీఆర్ దళితుల్ని ముఖ్యమంత్రిని చేస్తానని, దళిత సమాజాన్ని మోసం చేశారని, నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తానని వారిని మోసం చేశారని, కొత్త రేషన్ కార్డులు, కొత్త పింఛన్లు ఇలా అనేక హామీలు ఇచ్చి ఏ ఒక్కరి కూడా నెరవేర్చకుండా యావత్ తెలంగాణ సమాజాన్ని మోసం చేసి, రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పగా చేసి, ఆసెంబ్లీకి రాకుండా తప్పించుకొని తిరుగుతున్నారని ఎద్దేవ చేశారు. ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా ప్రజల పక్షాన పరిపాలనలో ప్రభుత్వానికి నిర్మాణాత్మక సూచనలు ఇస్తూ, తన అనుభవంతో రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో భాగస్వామిగా ఉండాలని ప్రతిపక్ష నేత ఫామ్ హాస్ కె పరిమితం కాబట్టి అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ జెల్ల ప్రభాకర్ యాదవ్, భాక్ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు లింగాల శ్రీనివాస్, మాజీ సర్పంచ్ రావుల నరసయ్య, యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి శాసనగౌరవ శరత్ కుమార్, ఏఎస్సీ డైరెక్టర్ మప్ప కుమార్, దోనే శ్యామ్, ఐటీసీ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు కొంకటి రాములు, కిషన్ సేల్ అధ్యక్షులు రోడ్ల మల్లేశం, మాజీ ఉపసర్పంచి బండి వేణు యాదవ్, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు ఐటీసీ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకులు బోనగం రమేష్ గౌడ్, పూర్వ నారాయణరెడ్డి, ఐటీసీ మహేందర్ రెడ్డి, సంగ రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవకపాలెట్ల లో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి భూమి పూజ

జనత న్యూస్ బెజ్జంకి : బెజ్జంకి మండలం దేవకపాలెట్ల గ్రామంలో 7 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో ఎన్ఆర్ఈజీఎస్ నిధులతో నిర్మించ తలపెట్టిన, సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం కోసం ఆదివారం కాంగ్రెస్ పార్టీ బెజ్జంకి మండల అధ్యక్షులు ముక్తిపేట రక్షాకర్ రెడ్డి ఏఎస్సీ చైర్మన్ పులి కృష్ణతో కలిసి భూమి పూజ కార్యక్రమం నిర్వహించి, పనులకు ప్రారంభోత్సవం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు పంజాల అజయ్ గౌడ్, మండల రైతు బంధు సమితి మాజీ అధ్యక్షులు ఓంటెల సంపత్ రెడ్డి, శివారెడ్డి, రంగారెడ్డి, అంజిరెడ్డి, కనుకయ్య, పన రాజకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆటో ప్రమాద బాధితులను పరామర్శించిన అల్ఫోర్స్ నరేందర్ రెడ్డి..



కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: సుల్తానాబాద్ నుంచి పెద్దపల్లివైపు విద్యార్థులతో వెళుతున్న ఆటో రోడ్డుపై నిలిచి ఉన్న ఓ లారీని ఢీకొన్న సంఘటనలో సుల్తానాబాద్ ఆల్ఫోర్స్ విద్యార్థులతో పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులు స్వల్పంగా గాయపడగా ఆదివారం కరీంనగర్ పట్టణంలోని అపోలో ఆస్పత్రి మరియు ఆదిత్య హాస్పిటల్లో చికిత్స పొందుతున్నా కిషోర్, ఆదిత్య లను.. ఆల్ఫోర్స్ విద్యార్థులందరూ చైర్మన్ కాంగ్రెస్ నాయకులు డాక్టర్ బి నరేందర్ రెడ్డి పరామర్శించారు.. ఆస్పత్రి యాజమాన్యంతో మాట్లాడి వారికి మెరుగైన చికిత్స అందించాలని సూచించారు..

రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేసి చిప్పలు చేతికిచ్చినాడు! : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి!!



(జనతా ప్రత్యేక ప్రతినిధి ఎన్.ఎస్.రామ్) తెలంగాణ రాష్ట్రం 2014లో మిగులు బడ్జెట్ తో కెసీఆర్ కు అప్పజెప్పి 2023 నాటికి అప్పుల పాలు చేసి చిప్పలు చేతికిచ్చినాడని, కెసీఆర్ చేసిన అప్పులకు మిట్టిలు గడుపుతున్నామని రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం చేసిన వ్యక్తి కెసీఆర్ అని తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఏ రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం జనగామ జిల్లా స్టేషన్ ఘనూర్ లో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపనలు చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అనంతరం బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశంలో అభివృద్ధి పదంలో ముందుకు పోయే విధంగా ఉన్న రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం చేశారని లక్ష కోట్లు దోచుకొని దాసుకున్నారని, అధికారం కోల్పోయిన కెసీఆర్, తన కుటుంబ సభ్యులు, హరిష్ రావు, కేటీఆర్, కవితలు తన ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నారని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. రాష్ట్రాన్ని ముఖ్యంగా వ్యవసాయ, విద్య వైద్య, ఉద్యోగ రంగాలలో ఒక్కొక్కటిగా ముందుకు తీసుకుపోతున్నామని, ఆర్థికంగా రాష్ట్రం ఇబ్బందికరంగా ఉన్నప్పటికీ వచ్చే ఆదాయం తక్కువగా ఉంది, ఖర్చులు ఎక్కువగా పెరిగిపోయాయి అని ఇంకా ప్రణాళికబద్ధంగా ఒక్కటి ఒక్కటి అమలు చేస్తామని, కెసీఆర్ ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు తిరస్కరించిన ఇంకా బుద్ధి రాలేదని లక్ష కోట్లు పెట్టి కాలేజీల్లోని నిర్మాణం చేపడితే అది కాలేజీలలో అయిందని, ఏ ప్రాజెక్టు కట్టిన అది నిర్మాణం లోపం అని ఆయన అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్మించిన శ్రీరామ్ సాగర్, నాగార్జునసాగర్, శ్రీశైలం ప్రాజెక్టుల పైన బహిరంగ చర్చకు వస్తానా అని కెసీఆర్ కు సవాల్ విసిరారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం 2023 డిసెంబర్ 7వ తేదీన



అధికారాన్ని చేపట్టిన ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని ఆర్థికంగా సక్కుద్దనానికి చెయ్యని ప్రయత్నం లేదన్నారు. రైతులకు రు-బహుఫీ, రైతు బీమా, రైతు భరోసా, వంటి పథకాలను తప్పకుండా అమలు చేస్తామని, కాకపోతే కొద్దిగా ఈ వెనక ముందు అవుతుందని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. రాష్ట్రానికి వచ్చే ఆదాయం కంటే ఖర్చులు రెండింతలు ఉన్నాయని నెలనెలా ఉద్యోగుల జీతభత్యాలు మొదటి రోజునే అందిస్తున్నామని, కెసీఆర్ కు 15 నెలల్లో 48 లక్షలు చెల్లించామని, అసెంబ్లీకి రాబి కెసీఆర్ కు జీతభత్యాలు ఎందుకు చెల్లించాలి అని ఆయన అన్నారు. కాలేజీలలో ప్రాజెక్టు నుండి నీరు రాకపోయినా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రైతులు అభివృద్ధికంపే నీరు ధాన్యాన్ని పండించినారని దేశంలోనే రికార్డ్ స్థాయిలో ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. తాడిచెట్టు అంత పెరిగిందా గాని ఆపగింజంత అమాహాన లేని వ్యక్తి తన ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నారని, అబ్దుడు, కొడుకు అధికారం కోల్పోయి సహనం కోల్పోయి మాట్లాడుతున్నారని ఇది మంచి వద్దతి కాదని, గత పది సంవత్సరాల లో తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చే కెసీఆర్ తాను అధికారంలోనికి వచ్చిన తర్వాత జర్నలిస్టులకు ఇవ్వవలసిన ఇళ్ల పట్టాలను రవీంద్ర భారత్ కి పిలిచి ఇచ్చిన ఘనత తమకే చెందుతుందని, 54 వేల ఉద్యోగాలు తన ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ఇచ్చినమని కడియం శ్రీహరి తాను ఏ ఒక్క పైరోగ్ కూడా చేసుకోదని తన నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి కొరకు నిరంతరం పాలు వదలాడని, అదేవిధంగా డాక్టర్ కడియం కావ్య ఎంపీ అయిన తర్వాత వరంగల్ కు విమాన ఆశ్రయం, కోవ్ ఫ్యాక్టరీ, సాధించారని ఆయన అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రజల సమస్యలను

ఏంజిల్స్ క్లబ్ వారి పాట్లీ శ్రీరాములు జయంతి వేడుకలు



కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: వాసవి వనిత ఏంజిల్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు అమరజీవి పాట్లీ శ్రీరాములు జయంతి సందర్భంగా స్థానిక పోస్టా ఆఫీస్ చౌరస్తా వద్ద గల పాట్లీ శ్రీరాములు విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అలాగే అక్కడ చలివేండ్రాన్ని ఏర్పాటు చేసి అందరికీ చల్లటి నీరు అందించారు. క్లబ్బు అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కాసనగొట్ల వజ్రలక్ష్మి, రావమల్లత, ప్రజెరర్ కలకం సంధ్య ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వాసవి క్లబ్ జోన్ చైర్ పర్సన్ మాడితెల్లెటి ఉమాదేవి హాజరై వారిని అభినందించారు. సేవా కార్యక్రమాలలో వాసవి క్లబ్ ఎప్పుడూ ముందుంటుందని ఆమె అన్నారు. ఈ సందర్భంగా క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో స్వీట్లు కూడా పంచారు.

ఎస్సీ బాలురకు డిగ్రీ కళాశాలలు ఏర్పాటు చేయాలి గురుకులాల విద్యార్థుల హక్కుల పోరాట కమిటీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మొగు రం రమేష్

కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ (ఎస్సీ) లో బాలురకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఒక్క డిగ్రీ కాలేజీ లేనందున వెంటనే ప్రభుత్వం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచించి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎస్సీ బాలురకు డిగ్రీ గురుకుల కళాశాలలను ఏర్పాటు చేయాలని తెలంగాణ గురుకులాల విద్యార్థుల హక్కుల పోరాట కమిటీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మొగురం రమేష్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎస్సీ బాలురు ఇంటర్ చదివిన తర్వాత ఆర్థిక పరిస్థితుల మూలంగా డిగ్రీ చదవడం చాలా భారంగా మారినందున వారు ఉన్నత చదువులు చదవలేకపోతున్నందున ప్రభుత్వం ఆలోచించి ఎస్సీ బాలుర అభివృద్ధి కోసం వెంటనే వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుంచి ఎస్సీ బాలల డిగ్రీ కళాశాలలను ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కోరారు. ప్రభుత్వాలు ఇప్పటికే ఎస్సీ బాలికలకు రాష్ట్రంలో 30 డిగ్రీ కళాశాలలు ఏర్పాటు చేశాయన్నారు. అయితే ఇదేవల ఆ 30 డిగ్రీల కళాశాలల్లో సీట్లు ఖాళీ ఉంటున్నందున కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అందులో కొన్ని మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలను తగ్గించాలని ఆలోచిస్తున్నట్లు సమాచారం. అవసరమైతే అందులో మార్పు చేసి 15 ఎస్సీ బాలికలకు, 15 ఎస్సీ బాలురకు డిగ్రీ కళాశాలల్లో ఏర్పాటు చేయవలసిన అవసరం ఉంది అన్నారు.



పాట్లీ శ్రీరాములు పేరు మార్చాలని అవసరం ఏముంది?

ఆంధ్రా మూలాలంటే పేర్లు మార్చేస్తారా? ఎన్టీఆర్, కోట్ల విజయభాస్కర్ రెడ్డి, నీలం సంజీవరెడ్డి పేర్లను కూడా మార్చే దమ్ముందా? ట్యాంక్ బండ్ పై ఉన్న ఆంధ్రుల విగ్రహాలను తొలగించే దమ్ముందా? తక్షణమే చేసిన తప్పును సరిదిద్దుకోండి దేశభక్తులు, ఆర్యవైశ్యులకు క్షమాపణ చెప్పండి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరుపై కేంద్ర హిందూ శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ పైర్... కరీంనగర్ లో పాట్లీ శ్రీరాములు విగ్రహానికి ఘన నివాళు అర్పించిన సంజయ్ పాట్లీ శ్రీరాములు పేరును తొలగించడంపట్ల అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ కేంద్ర మంత్రిని కలిసిన ఆర్యవైశ్య సంఘం



కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: పాట్లీ శ్రీరాములు పేరునున్న తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి ఆ పేరును తొలగిస్తూ ఆసెంబ్లీలో తీర్మానం ప్రవేశపెట్టడంపట్ల కేంద్ర హిందూ శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కు మార్గ తీర్చి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పాట్లీ శ్రీరాములు గొప్ప దేశభక్తుడు, గాంధేయవాది, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, ఆర్యవైశ్యుల ఆరాధ్య నేత అని కొనియాడారు. అట్లాంటి గొప్ప నేత పేరును మార్చాలని అవసరం ఏముందని మండిపడ్డారు. “సురవరం ప్రతాపరెడ్డి అంటే మాకు గౌరవముంది. తెలుగు భాష ఉన్నటికి క్రుషి చేశారు. తెలుగు భాషాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చేసే కార్యక్రమాలకు ఆయన పేరును పెట్టుకుంటే అభ్యంతరం లేదు. కానీ పాట్లీ శ్రీరాములు తొలగించి అవమానించడం కరెక్ట్ కాదు” అని పేర్కొన్నారు. పాట్లీ శ్రీరాములు జయంతిని పురస్కరించుకుని కరీంనగర్ పట్టణంలోని పాట్లీ శ్రీరాములు విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్యవైశ్య సంఘం నాయకులు ఏర్పాటు చేసిన ఆస్పదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొని పేదలకు స్వయంగా అల్పాహారం అందించారు. అనంతరం ఆర్యవైశ్య సంఘం నాయకులు పాట్లీ శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం పేరును మార్చడంపట్ల అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ బండి సంజయ్ కు వినతి వ్రతం అందజేశారు. సీపీఐ నాయకులు ప్రతిపాదిస్తే... సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన కులాభిమానంతోనే పాట్లీ శ్రీరాములు పేరును తొలగించి సురవరం ప్రతాపరెడ్డి పేరును ప్రతిపాదించారని వాపోయారు. సీఎం తీరు దేశభక్తులు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులతోపాటు ఆర్యవైశ్యుల మహాభావాలను దెబ్బతీశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వెంటనే దీనిని ఆద్యక్షావలని, ఆసెంబ్లీ తీర్మానాన్ని ఆమోదించకుండా గవర్నర్ ను కోరాలని అభ్యర్థించారు. అనంతరం బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ... “పాట్లీ

శ్రీరాములంటే 98%. ఆంధ్ర రాష్ట్ర ఏర్పాటు కోసం ఆమరణ నిరాహారదీక్ష ప్రాణాలర్పించిన అమరజీవి మాత్రమే కాదు 98% గొప్ప దేశభక్తుడు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు. మంచి ఉద్యోగం, ఆస్తిపాస్తులను వదిలేసుకుని దేశం కోసం పోరాడిన వ్యక్తి. మహాత్మాగాంధీజీ ఇష్టమైన వ్యక్తి. 1930లో ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో పాల్గొని జైలుశిక్ష అనుభవించింది. సత్యాగ్రహం, క్విట్ ఇండియా ఉద్యమాల్లో పాల్గొని 3సార్లు జైలుశిక్ష అనుభవించింది. చరఖా వ్యాప్తికి కృషి చేసింది. హరిజనోద్యమం కోసం అనేక పోరాటాలు చేసిన నాయకుడు. “పాట్లీ శ్రీరాములు లాంటివోళ్లు నా వద్ద 10 మంది ఉంటే చాలు 98% ఎప్పుడో భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చేటోడిని” అని మహాత్మాగాంధీ బహిరంగంగానే చెప్పారంటే ఆయన ఎంత గొప్పవాడో అర్థం చేసుకోవాలి. అట్లాంటి మహనీయుడు పేరును తొలగించి తీరని అవమానం చేయడమేమిటి?” అని మండిపడ్డారు. మహనీయులను కాంగ్రెస్ పార్టీకి అవమానించడం అలవాటుగా మారినదన్నారు. “ఆనాడు అంబేద్కర్ ను కూడా అడుగడుగునా అవమానించింది. ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం అమరణ దీక్ష చేసిన పాట్లీ శ్రీరాములును కూడా పిచ్చివాడిగా ముద్ర వేయాలని చూసింది.” అని పేర్కొన్నారు. “ఆంధ్రా మూలాలన్నాయని పాట్లీ శ్రీరాములు పేరును తొలగించిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం... ఎన్టీఆర్ పార్క్ కు ఆయన పేరును తొలగించే దమ్ముందా? కాసు బ్రహ్మానందరెడ్డి, నీలం సంజీవరెడ్డి పేరిట ఉన్న పార్కులకు వాళ్ల పేర్లను తొలగించే దమ్ముందా? కోట్ల విజయ-భాస్కర్ పేరిట ఉన్న స్టేడియంకు ఆ పేరును తొలగించే దమ్ముందా? అంతేందుకు ట్యాంక్ బండ్ పై అనేక మంది ఆంధ్రుల విగ్రహాలున్నాయి. వాటిని కూడా తొలగిస్తారా?...” అని ప్రశ్నించారు. “ఇప్పటికైనా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేసిన తప్పిదాలను సరిదిద్దుకుని పాట్లీ శ్రీరాములు పేరును యథాతథంగా తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. అట్లాగే ఆర్యవైశ్య సమాజానికి, దేశభక్తులందరికీ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి క్షమాపణ చెప్పాలని కోరుతున్నాం.” అని పేర్కొన్నారు.

వీటిని రోజూ తినండి.. బరువు తగ్గుతారు..

అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ఎంత కష్టంగా మారినా అందరికీ తెలిసింది. బరువు సులభంగా పెరుగుతారు. కానీ పెరిగిన బరువును తగ్గించడమే చాలా కష్టం. ఇందుకు గాను చాలా మంది అనేక రకాల పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు. వ్యాయామం చేయడం, సరైన డైటీను పాటించడం, యోగా వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే బరువు తగ్గేందుకు డైటీ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. డైటీను కంట్రోల్ చేయడం, సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చని వారు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్లు ఉండాలని, ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడంతోపాటు అధిక బరువు తగ్గేలా చేస్తాయని అంటున్నారు. ఉదయం తీసుకునే ఆహారం చాలా బలవర్ధకమైంది అయి ఉండాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

ఉలవలు..

ఉలవలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. దీంతో కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఉలవతో చేసే వడలను ఉదయం ఆహారంలో తినవచ్చు. ఉలవలు, శనగ పిండి లేదా శనగ పప్పు, కూరగాయలు, మసాలాలతో వడలు తయారు చేసి తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఇవి ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అలాగే ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో మాంసం దాల్ చిల్లను కూడా తినవచ్చు. పెసలతో తయారు చేసే ఈ వంటకంలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. పెసలను నానబెట్టి దీన్ని తయారు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇందులోనే మిరియాల పొడి, కూరగాయలు కలిపి చేసుకోవచ్చు. ఈ వంటకాన్ని తినడం వల్ల మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.



మొలకల సలాడ్..

మొలకలతో సలాడ్ తయారు చేసి కూడా ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో తినవచ్చు. పెసలు, శనగలు తదితర మొలకలను సలాడ్ లా తయారు చేసి ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో తినవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని అందించడమే కాదు.. శక్తిని ఇస్తుంది. పోషకాలను అందజేస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. శనగపిండితో చిల్లా అనే వంటకాన్ని తయారు చేసి కూడా ఉదయం ఆహారంలో భాగంగా తినవచ్చు. ఇందులో గ్లూటెన్ ఉండదు. కనుక సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఎవరైనా సరే సులభంగా తినవచ్చు. శనగ పిండి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, కూరగాయలతో దీన్ని తయారు చేసి తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. శక్తి లభిస్తుంది. అధిక బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

పనీర్..

పాలతో తయారు చేసే పనీర్లో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. పనీర్తో ఉదయం వంటకాలను చేసి కూడా తినవచ్చు. దీంతో ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. పనీర్తో ఉదయం పనీర్ థిన్స్ తయారు చేసి తినవచ్చు. ఉబ్బిపాయలు, టమాటా, శనగపిండితో దీన్ని తయారు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది కూడా మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలాగే ఉదయం ఆహారంలో దానిని ఉపయోగించి మనకు తీసుకోవచ్చు. ఇది ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన, బలవర్ధకమైన ఆహారం. గోధుమర పప్పుతో దీన్ని తయారు చేస్తారు. ఇందులో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో భాగంగా తింటే శరీరానికి శక్తి లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. దీంతోపాటు కండరాల నిర్మాణం అవుతాయి. అలాగే అధిక బరువును కూడా తగ్గించుకోవచ్చు.



పరగడుపునే కొత్తిమీర ఆకుల నీళ్లను తాగితే.. అద్భుతమైన లాభాలు

**మనం కొత్తిమీరను రోజూ అనేక రకాల వంటల్లో వేస్తుంటాం. కొత్తిమీర ఆకులను అనేక కూరల్లో వేస్తుంటారు. కానీ కూరల్లో వేసి కొత్తిమీర ఆకులను తినేందుకు చాలా మంది అంత ఆసక్తిని చూపించరు. అయితే కొత్తిమీర ఆకులను తినకపోతే అనేక లాభాలను కోల్పోయి-
నట్టే లభించుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తిమీర ఆకుల్లో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ లభిస్తాయి. ఇవి మనల్ని అనేక రోగాల నుంచి సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. అయితే కొత్తిమీర ఆకులను తినలేని వారు వీటితో నీళ్లను తయారు చేసి రోజూ ఉదయం పరగడుపున తాగవచ్చు. కొత్తిమీర ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించాలి. అనంతరం గోరు వెచ్చగా ఉండగానే ఒక గ్లాస్ మోతాదులో తాగవచ్చు. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.**

సమృద్ధిగా పోషకాలు..
కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్లు ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే ఫైబర్, ఐరన్, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, విటమిన్ కె, ఫాస్ఫరస్ కూడా ఈ ఆకుల్లో అధికంగానే ఉంటాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో 11 రకాల ఎసెన్షియల్ అయిల్స్ ఉంటాయి. శాచురేటెడ్ కొవ్వు చాలా స్వల్ప మోతాదులో ఉంటుంది. లినోలిక్ యాసిడ్ కూడా అధిక మొత్తంలోనే లభిస్తుంది. నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం 100 గ్రాముల కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల సుమారుగా 31 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. 2 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 4 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 0.7 గ్రాముల కొవ్వు, 146 మిల్లీగ్రాముల క్యాలియం, 5.3 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్, 4.7 గ్రాముల ఫైబర్, 24 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి, 635 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ ఎ లభిస్తాయి.

కంటి చూపు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలకు..
కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కళ్లలోని రెటీనాను సంరక్షిస్తుంది. దీంతో కళ్లలో తేమ ఉంటుంది. కళ్లు పొడిబారకుండా, దురద పెట్టకుండా ఉంటాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో అనేక సమృహనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎల్డీఎల్ (వెరు కొలెస్ట్రాల్)ను తగ్గిస్తాయి. హెచ్డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్)ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఎముకలు, గుండె ఆరోగ్యానికి..
కొత్తిమీర ఆకుల నీళ్లను తాగితే క్యాలియం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు మన చర్మానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల లేదా నీళ్లను తాగడం వల్ల గుండె సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బీబీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. అయితే ఉదయం పరగడుపున ఈ నీళ్లను తాగితే పోషకాహారానికి 45 నిమిషాల ముందు లేదా భోజనం చేశాక 45 నిమిషాల తరువాత అయినా తాగవచ్చు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

విదేశాలకు రూ.10 లక్షలకు మించి పంపితేనే టీసీఎస్

దిల్లీ: విదేశాల్లో తమ పిల్లలను చదివిస్తున్న వారికి పెద్ద ఊరట. ప్రయాణాలు, వైద్య ఖర్చులు, పెట్టుబడుల నిమిత్తం భారత నుంచి విదేశాలకు పంపే డబ్బులపై మూలం వద్ద పన్ను వసూలు (టీసీఎస్) చేసే పరిమితిని పెంచారు. ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.10 లక్షలకు మించి డబ్బులు పంపితేనే ఇక నుంచి టీసీఎస్ ఉంటుంది. ఆర్బీఐ లిబర్లైజ్డ్ రెమిటెన్స్ స్కీమ్ (ఎల్ఆర్ఎస్) కింద ఇంతకుమునుపు ఈ పరిమితి రూ.7 లక్షలుగా ఉంది. ఇప్పుడు ఈ పరిమితిని పెంచుతూ బడ్జెట్లో ప్రతిపాదించారు. విదేశాలకు పంపించే చిన్న మొత్తం లావాదేవీలకు పన్ను భారాన్ని తగ్గించేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.10 లక్షలకు మించి పంపితే.. ఆ డబ్బులు ఏ అవసరానికి పంపించారో, వాటి ఆధారంగా టీసీఎస్ రేట్లు వర్తిస్తాయి. వైద్య అవసరాల కోసమైతే 5%, విదేశీ పెట్టుబడులు, ప్రతిపాదించారు.



ప్రయాణాలకైతే 20 శాతంగా ఇవి ఉండనున్నాయి. విద్యా అవసరాల కోసం పంపించే నిధులకు టీసీఎస్ తీసేశారు. ఏదేని ఆర్థిక సంవత్సరం నుంచి రుణం తీసుకుని, ఈ డబ్బులను పంపిస్తుండటమే ఇందుకు కారణం. ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్న లేదా నిర్వహిస్తున్న దేశీయ సంస్థకు సేవలు అందిస్తున్న ప్రవాస భారతీయుల కోసం ఊహాత్మక (ప్రిజంప్టివ్) పన్ను విధానాన్ని కూడా ప్రతిపాదించారు.

కస్టమ్స్ టారిఫ్ రేట్లు ఎనిమిదే

దిల్లీ: కస్టమ్ సుంకం రేట్లను ప్రభుత్వం క్రమబద్ధీకరించింది. ఇంతకుముందు సుంకాల సంఖ్య 15గా ఉండగా, ఎనిమిదికి పరిమితం చేసింది. చాలా వరకు వస్తువులపై సుంకాన్ని ఇది వరకటి స్థాయిలోనే ఉండేలా సెస్ ను సర్దుబాటు చేసింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి 7 టారిఫ్ రేట్లను తొలగించడంతో, ఎనిమిది టారిఫ్ రేట్లకు పరిమితమయ్యాయి. ఇందులో సున్నా రేటు కలిసి ఉంది. సబ్బులు, ప్లాస్టిక్, రసాయనాలు, పాదరక్షలు వంటి ఉత్పత్తులకు ఉండే 25%, 30%, 35%, 40% కస్టమ్స్ టారిఫ్ ఛార్జీలను 20% ఛార్జీకి కలిపారు. లేటెస్ట్ రసాయనాలు, ఆటోమొబైల్స్ ఉండే 100%, 125%, 150% రేట్లను 70% ఛార్జీలో మిళితం చేశారు. అయితే మొత్తం మీద వర్తిస్తే సుంకం చాలా తక్కువ వస్తువులకే మారింది. తగ్గిన ప్రాథమిక కస్టమ్స్ సుంకం రేటును వ్యవసాయ అవసరాలివ్వడానికి సహాయంతో అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకొచ్చారు.



తప్పుడు ప్రచారాల వివాదం రామ్ దేవ్ బాబాపై అరెస్టు వారంట్

యోగా గురువు, పతంజలి ఆయుర్వేద సంస్థ వ్యవస్థాపకులు రామ్ దేవ్ బాబా, సంస్థ ఎండీ ఆచార్య బాలకృష్ణకు కేరళ హైకోర్టు నాన్ బెయింబల్ అరెస్టు వారంట్ జారీ చేసింది. పతంజలికి చెందిన దివ్య ఫార్మసీ వైద్యవిధానాలపై ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనలు, తప్పుడు ప్రచారాల నేపథ్యంలో కేరళ (డ్రగ్స్) ఇన్ స్పెక్టర్ కేసు నమోదు చేశారు. దీనిపై పాలికార్డ్ జిల్లా కోర్టు విచారణ చేపట్టింది. ఈ కేసులో విచారణకు ఫిబ్రవరి 1న హాజరు కావాలని న్యాయస్థానం ఆదేశించగా వారు హాజరుకాక పోవడంతో.. బాబా రామ్ దేవ్, ఆచార్య బాలకృష్ణలపై కోర్టు అరెస్టు వారంట్ జారీ చేసింది. ఫిబ్రవరి 15న తిరిగి విచారణ చేపట్టనున్నట్లు పేర్కొంది. ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే విధంగా వాణిజ్య ప్రకటనల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే పతంజలికి చెందిన 10 దివ్య ఫార్మసీ ఉత్పత్తుల తయారీ లైసెన్స్ రద్దయిన విషయం తెలిసింది.

దేశంపై అప్పుల భారం 2026 మార్చి 31 నాటికి రూ.196,78,772.62 కోట్లకు చేరుతుందని కేంద్ర ప్రభుత్వం అంచనావేసింది. ఇందులో రూ.190,14,852 కోట్లు దేశీయ, రూ.6,63,920 కోట్లు విదేశీ రుణం. 2025 మార్చి 31 నాటికి ఇది రూ.181,74,284.36 కోట్లు కానుంది. 2015 మార్చి 31 నాటికి దేశ రుణం రూ.62,22,357.55 కోట్లమేర ఉంది. వదేశ్లో అప్పుల భారం 192% పెరిగింది. అయితే ఆర్థికమంత్రి నిర్మలాసితారామన్ మాత్రం కేంద్ర ప్రభుత్వ అప్పులు ఏటా తగ్గుముఖం పడుతున్నట్లు తెలిపారు. జీడిపీల్ రుణ నిష్పత్తి తగ్గుతూ పోతోందన్నారు. ఈ ఏడాది ఆర్థికలోటు 4.8%కి తగ్గించిన, 2025-26లో దాన్ని 4.4%కి తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వెల్లడించారు.

192% పెరిగిన అప్పు..

దేశంపై అప్పుల భారం 2026 మార్చి 31 నాటికి రూ.196,78,772.62 కోట్లకు చేరుతుందని కేంద్ర ప్రభుత్వం అంచనావేసింది. ఇందులో రూ.190,14,852 కోట్లు దేశీయ, రూ.6,63,920 కోట్లు విదేశీ రుణం. 2025 మార్చి 31 నాటికి ఇది రూ.181,74,284.36 కోట్లు కానుంది. 2015 మార్చి 31 నాటికి దేశ రుణం రూ.62,22,357.55 కోట్లమేర ఉంది. వదేశ్లో అప్పుల భారం 192% పెరిగింది. అయితే ఆర్థికమంత్రి నిర్మలాసితారామన్ మాత్రం కేంద్ర ప్రభుత్వ అప్పులు ఏటా తగ్గుముఖం పడుతున్నట్లు తెలిపారు. జీడిపీల్ రుణ నిష్పత్తి తగ్గుతూ పోతోందన్నారు. ఈ ఏడాది ఆర్థికలోటు 4.8%కి తగ్గించిన, 2025-26లో దాన్ని 4.4%కి తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వెల్లడించారు.



పనితీరు మెరుగుపడని ఉద్యోగులపై మైక్రోసాఫ్ట్ వేటు..!

పనితీరు మెరుగుపడని ఉద్యోగులపై మైక్రోసాఫ్ట్ చర్యలకు ఉపక్రమించింది. ఈ విషయాన్ని బిజినెస్ ఇన్ సైడర్ పత్రిక వెల్లడించింది. తాజాగా ఉద్యోగాలు కోల్పోయిన వారికి మెడికల్, ప్రీన్స్క్రిప్షన్, డెంటల్ హెల్త్ కేర్ లబ్ధిలు వెంటనే నిలిపివేశారని వారి తొలిగింపు ఆదేశాల్లో పేర్కొన్నట్లు ఆ కథనంలో వెల్లడించారు. కొందరు ఉద్యోగులకు సర్వీస్ పే కూడా చెల్లించనట్లు తెలుస్తోంది. 'మీ పాజిషన్ కు తగినట్లు పనితీరులో కనీస ప్రమాణాలు అందుకోలేదు. దీంతో ఉద్యోగం నుంచి తొలగిస్తున్నాం. మిమ్మల్ని అన్ని డ్యూటీల నుంచి రిలీవ్ చేస్తున్నాం. మైక్రోసాఫ్ట్ సిస్టమ్లు, అకౌంట్స్, బిల్లింగ్ లోకి పరిష్కారం నిలిపివేస్తున్నాం. ఇక మీరు మైక్రోసాఫ్ట్ తరఫున ఏ పని చేయకూడదు' అని సదరు ఉద్యోగులకు పంపిన లేఖలో వెల్లడించారు. మళ్లీ ఇదే కంపెనీలో కొత్త ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకుంటే గతంలో ఆ ఉద్యోగి పనితీరు, టర్నినెషన్ కు గురైన అంశాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని మైక్రోసాఫ్ట్ వారికి వెల్లడించింది. ఇటీవల కంపెనీ లెవల్ 80 వరకు ఉద్యోగుల పనితీరును విశ్లేషించింది. జూన్ 2024 నాటికి కంపెనీలో 2.28 లక్షల మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు. ఇటీవలే మైక్రోసాఫ్ట్ సెక్యూరిటీ, డివైజ్, సేల్స్, గేమింగ్ విభాగాల్లోని ఉద్యోగులపై కూడా వేటు వేసింది.

ఆర్చీవ్ తలరాత మారేనా?

మరి కొన్ని రోజుల్లో ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ ప్రారంభం కానుంది. గత 17 ఏళ్లుగా ఐపీఎల్ టైటిల్ రాయల్ ఛాంపియన్ల బెంగళును అందని డ్రాక్యుల ఊరిస్తూనే ఉంది. కనీసం ఈ సారైనా విజేతగా నిలవాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు. 2008లో మొదటి సీజన్ ప్రారంభమైన నాటి నుంచి 2024 వరకు ఆర్చీవ్ మూడుసార్లు పైసల్తో చేరుకుంది. 2009, 2011, 2016 సీజన్లలో విజయం ముగిల బోల్తా పడి, రన్స్ తోనే సరిపెట్టుకుంది.

స్టార్ ఆటగాళ్లతో కళకళలాడే ఆర్చీవ్ జట్టుకు భారీ సంఖ్యలో అభిమానులున్నారు. తనదైన రోజు ఎంతటి బలమైన టీమ్ నైనా తేలికగా ఓడించగలదు. కానీ చాలా సీజన్లుగా లీగ్ దశలో బాగా ఆడి కీలకమైన షేఆఫ్ట్ లో చేతులెత్తేస్తూ వస్తోంది. గత 2024 సీజన్ లో అయితే ప్రథమార్ధంలో ఆర్చీవ్ ఘోరంగా విఫలమైంది. మొదటి 8 మ్యాచ్ లో ఏకంగా 7 మ్యాచ్ లో ఓడిపోయింది. కానీ తర్వాత అనూహ్యంగా పుంజుకొని వరుసగా ఆరు మ్యాచ్ లు గెలిచి షేఆఫ్ట్ నకు చేరుకుంది. అభిమానుల్లో మరోసారి ఆశను, ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. కానీ ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్ లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ చేతిలో ఓడి తిరిగి ఎప్పటిలానే ఇంటిముఖం పట్టింది. ఇలా ప్రతిసారి 'ఈ సారా కవ్ నమదే' నినాదంతో ఐపీఎల్ టోర్నీ ప్రారంభమైతే ఆర్చీవ్ చివరికి 'ఏ సాల్ బీ కవ్ నమో' అంటూ నిఘ్రమిస్తోంది! ఈ సారి మాత్రం పరాజయాలు పునరావృతం కావద్దని అటగాళ్లతో పాటు, అభిమానులూ బలంగా కోరుకుంటున్నారు. ఆర్చీవ్ యాజమాన్యం కూడా దాదాపు టీం మొత్తాన్ని ప్రక్షాళన చేసింది.

వడిలేచిన కెరీర్ మే కెప్టెన్ గా...

ఈ సారి జరిగిన ఐపీఎల్ మోగా వేలానికి ముందు ఆర్చీవ్ విరాట్ కోహ్లా, రజత్ పటిదార్, యశ్



దండయాత్ర చేసే దశం!
ఎప్పటిలానే ఈ సారి కూడా ఆర్చీవ్ జట్టు చక్కటి సమతూకంతో ఉంది. ప్రత్యర్థి జట్లపై నిర్ణయంగా దండయాత్ర చేసే దశంగానే కనిపిస్తోంది! కింగ్ కోహ్లా టాలెంట్ గురించి ప్రత్యేకంగా

చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఐపీఎల్ లో పరుగుల వరద పారినాడు. ఫీల్డింగ్ లోనూ చిరుతను తలపిస్తాడు. రజత్ పటిదార్ బ్యాటింగ్ లో సునామీనే సృష్టించగలడు. దేవ్ దత్ వడికల్ వీరబాదుడికి, ఫిల్ సాల్ నెలకడకు పెట్టింది పేరు. మిడిల్ ఆర్డర్ కూడా బలంగానే కనిపిస్తోంది. లివింగ్ స్టోన్, కృనాల్ పాండ్య, సుప్రీత్ సింగ్, టీమ్ డేవిడ్ లాంటి మెరికలైన ఆల్ రౌండ్ లున్నారు. యశ్ దయాల్, భువనేశ్వర్ కుమార్, జోష్ హేజిల్వుడ్, లుగి ఎంగిడి, నువాన్ తుషారాంటి సీమ్ బౌలర్లకు కొదవ లేదు. సూర్యాష్ శర్మ, మోహిత్ రాఫీలాంటి మిస్టరీ స్పిన్నర్లున్నారు. ఇలా మొత్తంగా ఈసారి కూడా ఆర్చీవ్ జట్టు వైభవం గల అటగాళ్లతో నిండి ఉంది.

మ్యాచులే... కానీ అందులో ఒక సెంచరీ, 7 హాఫ్ సెంచరీలున్నాయి. 2021 తన మొదటి సీజన్ లో 4 మ్యాచ్ లో కేవలం 71 పరుగులు చేశాడు. దీంతో అతణ్ణి ఆర్చీవ్ తరువాతి సీజన్ కు విడిచిపెట్టింది. ఏ జట్టు కొనుక్కోవడానికి ఆసక్తి చూపలేదు. 2022 సీజన్ కు ముందు ఓ యువ ఆటగాడు గాయపడి అతడి స్థానంలో తిరిగి రజత్ పటిదార్ ను ఆర్చీవ్ తీసుకుంది. అదే సీజన్ లో ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్ లో లభ్యపూపై 54 బంతుల్లో 112 పరుగులతో అజేయంగా నిలిచి ఆర్చీవ్ కి అద్భుత విజయాన్ని అందించాడు. అప్పటి నుంచి జట్టులో కీలక ఆటగాడిగా ఎదిగాడు. ప్రస్తుతం ఏకంగా కెప్టెన్ గా మారాడు. పది లేచిన కెరీరుంటా... రజత్ పటిదార్ తన కెరీర్ లో నిలదొక్కుకున్నాడు. అలాగే ఆర్చీవ్ ఐపీఎల్ లో విజేతగా నిలిపి ఎడతెగని నిర్ణీతకాల తరదిచాల్సిన బాధ్యత అతడి భుజస్థంధాలపై ఉంది.

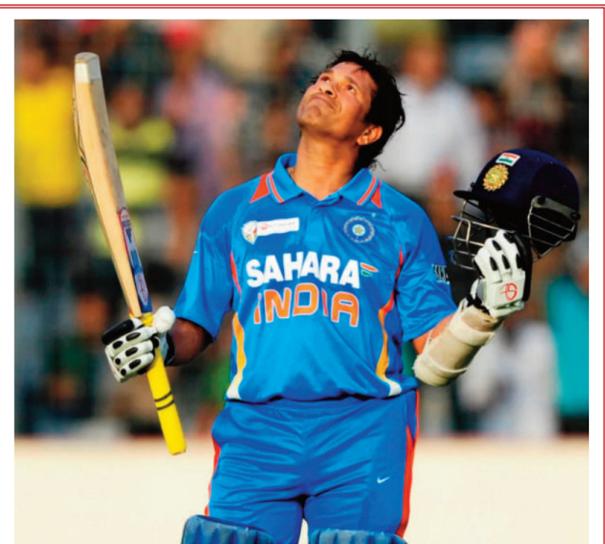
టీమ్ ఇండియా స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లా మంచి ఆహార ప్రియుడనే విషయం తెలిసింది. తన ఆహారపు అలవాట్లతోనే ఫిట్ గా ఉన్నానని అతను గతంలో చెప్పాడు. కోహ్లాకి దిల్లీ వంటకాలంటే ఎంతో ఇష్టం. ఇక 'చోలే బటూరే' అంటే మనసు పారేసుకుంటాడు. కొన్ని సందర్భాల్లో మ్యాచ్ లు జరుగుతున్నప్పుడు కూడా కోహ్లా తనకిష్టమైన 'చోలే బటూరే'ని తింటుంటాడు. దీన్ని బ్రాడ్ కాస్టర్స్ టీవీలో చూపిస్తూ హైలైట్ చేసిన సందర్భాలున్నాయి. తాజాగా ఓ కార్నెట్ మంట్లో పాల్గొన్న విరాట్ ప్రసారకర్తల తీరుపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశాడు. కోహ్లా ఏం తింటున్నాడు? అతని ఫేవరెట్ వంటకం దిల్లీలో ఎక్కడ దొరుకుతుంది? అనే విషయాలపై చర్చ అవసరం

దాని గురించి చర్చించాల్సిన అవసరం లేదు బ్రాడ్ కాస్టర్స్ కు కోహ్లా చురక

లేదన్నాడు. 'భారత్ క్రీడా దేశంగా ఎదిగేందుకు మేం కృషి చేస్తున్నాం. మనకు విజన్ ఉంది. అందుకోసం ప్రస్తుతం గ్రౌండ్ వర్క్ జరుగుతోంది. ఇందులో పాల్గొనే ప్రతి ఒక్కరికీ బాధ్యత ఉండాలి. ఇది కేవలం మౌలిక సదుపాయాలు లేదా పెట్టుబడి పెట్టే వ్యక్తుల గురించి కాదు. అటువలూ చూసే ప్రేక్షకులపై కూడా బాధ్యత ఉంటుంది. దీనిపై మనందరికీ అవగాహన రావాల్సిన అవసరముంది. బ్రాడ్ కాస్టర్స్ షోలో ఆట గురించి మాట్లాడాలి. అంతే తప్ప నేను నిన్ను మధ్యాహ్నం లంచ్ లో ఏం తీసుకొన్నా? లేదా దిల్లీలో నాకు ఇష్టమైన 'చోలే బటూరే' ఎక్కడ లభిస్తుంది అనే విషయాలపై చర్చించాల్సిన అవసరం లేదు. దానికి బదులుగా ఒక అడ్డెట్ గా ఏం చేస్తున్నా అనే దానిపై చర్చించవచ్చు' అని కోహ్లా వివరించాడు.

ఏ అటగాడు ఒంటరిగా కూర్చోని బాధపడటానికి ఇష్టపడడు

ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో టీమ్ ఇండియా వైఫల్యం నేపథ్యంలో భారత క్రికెట్ ప్రక్షాళన కోసం 10 పాయింట్లతో కూడిన నియమావళిని సెంట్రల్ కాంట్రాక్టు అటగాళ్లకు టీసీసీబి పంపించింది. విదేశీ పర్యటనల సమయంలో క్రికెటర్ల వెంట కుటుంబ సభ్యుల బసపైనా పరిమితులు విధించింది. సుదీర్ఘ పర్యటనలో భాగస్వామి, పిల్లలు రెండు వారాలు మాత్రమే ఉండొచ్చు. తక్కువ వ్యవధి సిరీస్ లో కేవలం వారం రోజులు మాత్రమే అనుమతి ఉంటుంది. ఈ అంశంపై కోహ్లా తాజాగా స్పందించాడు. 'మనం ఏదైనా తీవ్ర సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు కుటుంబసభ్యుల మద్దతు తప్పనిసరి. టూర్ లో పేలవ ప్రదర్శన తర్వాత ఏ అటగాడు ఒంటరిగా కూర్చోవడానికి ఇష్టపడడు. ఆట అనేది బాధ్యత. దాన్ని పూర్తి చేసిన తర్వాత తిరిగి వ్యక్తిగత జీవితం గురించి ఆలోచిస్తాం. నాకు వీలైనప్పుడల్లా బయటకు వెళ్లి నా కుటుంబంతో గడిపే అవకాశాలను వదులుకోను' అని విరాట్ పేర్కొన్నాడు. టీమ్ ఇండియా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించిన కోహ్లా చిన్న విరామం తీసుకుని ఐపీఎల్-2025 సీజన్ కోసం సన్నద్ధమవుతున్నాడు. ఆదివారం కోహ్లా ఆర్చీవ్ క్యాంపస్ చేరాడు. మార్చి 22న జరిగే టోర్నీ ఆరంభ పోరులో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ కోల్కతా, ఆర్చీవ్ తలపడనున్నాయి.



క్రికెట్ చరిత్రలోనే అరుదైన ఘట్టం..

సచిన్ ప్రపంచ రికార్డుకు 13 ఏళ్లు

సచిన్ తెందూల్కర్ ఆట గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. క్రీడాలో కుదురుకున్నాడంటే ప్రత్యర్థి బౌలర్లపై బౌండరీలతో విరుచుకుపడటం అతడి నైజం. గ్రౌండ్ ఏదైనా, ఏ టీమ్ అయినా సచిన్ పరుగుల వరద పారించేవాడు. అందుకే అభిమానులు సచిన్ నే 'గాడ్ ఆఫ్ క్రికెట్' అని పిలుస్తారు. తెందూల్కర్ తన సుదీర్ఘ కెరీర్ లో అద్భుతమైన ఆటతీరుతో ఎన్నో రికార్డులు నెలకొల్పాడు.. అందులో ఒక రికార్డు మాత్రం ప్రత్యేకమైనదని చెప్పొచ్చు. అదే 'శత' శతకాల రికార్డు. సచిన్ తెందూల్కర్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో 100వ సెంచరీ చేసి నేటికీ సరిగ్గా 13 ఏళ్లు. ఆసియా కప్ లో భాగంగా మార్చి 16, 2012న బంగ్లాదేశ్ లో జరిగిన మ్యాచ్ లో సచిన్ (114, 147 బంతుల్లో 12 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) సెంచరీ బాదాడు. దీంతో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో 100 సెంచరీలు బాది తొలి బ్యాటర్ గా ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించాడు. సచిన్ 99 సెంచరీలు పూర్తి అయిన తర్వాత 100వ సెంచరీ అందుకోవడానికి చాలా రోజుల సమయం పట్టింది. 369 రోజుల (23 మ్యాచ్ లు) నిరీక్షణ తర్వాత మరో సెంచరీ అందుకుని క్రికెట్ చరిత్రలో సరికొత్త రికార్డును తన పేరిట లిఖించుకున్నాడు. ఇప్పటివరకూ తెందూల్కర్ 100 సెంచరీల రికార్డు చెక్కు చెదరలేదు. ఇక బంగ్లాతో మ్యాచ్ విషయానికొస్తే.. సచిన్ శతకం చేసినా భారత్ కు ఓటమి తప్పలేదు. కోహ్లా (66), సురేశ్ రైనా (51) కూడా మెరవడంతో భారత్ 289/5 స్కోరు చేసింది. ఈ టూర్నీలో బంగ్లాదేశ్ 5 వికెట్లు కోల్పోయి నాలుగు బంతులు మిగిలుడగానే ఛేదించింది.

కుల్దీప్ యాదవ్ భారత జట్టు తరఫున రాజస్థానుకు సంఘోషంగా ఉన్నానని టీమ్ ఇండియా మణిక్ లు మాంత్రికుడు యుజ్వేంద్ర చాహల్ అన్నాడు. ప్రస్తుతానికి భారత జట్టులోకి పునరాగమనం చేయడం తన చేతుల్లో లేదని.. కాబట్టి దాని గురించి ఆలోచించడం లేదని చెప్పాడు. టీమ్ ఇండియాలో ఒకప్పుడు 'కుల్దీప్' జోడీ హవా కొనసాగింది. ఈ మణిక్ లు మాంత్రికులు తమ స్పిన్ మయాజాలతో ప్రత్యర్థి జట్టు అటగాళ్లను ముప్పుతిప్పులు పెట్టి మ్యాచ్ విస్తర్లుగా నిలిచారు. కానీ, కొన్ని నెలల క్రితం నుంచి చాహల్ భారత వస్తే జట్టుకు దూరమయ్యాడు. అతను చివరి వస్తే ఆగస్టు, 2023లో ఆదాడు. మరోవైపు, కుల్దీప్ యాదవ్ బెస్టులు, వస్తే అదరగాడుతున్నాడు. ఇటీవల భారత్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ

కుల్దీప్ వరల్డ్ నంబర్ స్పిన్నర్ : చాహల్

గెలవడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషించాడు. 'భారత జట్టులోకి పునరాగమనం చేయడం అనేది నా చేతుల్లో లేదు. కాబట్టి దాని గురించి ఆలోచించను. ప్రస్తుతం కుల్దీప్ యాదవ్ ప్రపంచంలోనే నంబర్ వన్ మణిక్ లు స్పిన్నర్. ఐపీఎల్ లో, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో అతడు బౌలింగ్ చేస్తున్న తీరే ఇందుకు నిదర్శనం. కుల్దీప్ తో కలిసి బౌలింగ్ చేయడం నాకు ఇష్టం. మా ఇద్దరి మధ్య మైదానంలో, వెలువల మంచి అనుబంధం ఉంది. అతనితో బౌలింగ్ చేయడం సరదాగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మా బౌలింగ్ ఒకే రకంగా ఉంటుంది. ఇద్దరికీ అటాకింగ్ బౌలింగ్ చేయడం చాలా ఇష్టం. పరస్పరం సమన్వయం చేసుకునేవాళ్లం. మేము ఎల్లప్పుడూ ఒకరిపై ఒకరం విశ్వాసం ఉంచాం' అని చాహల్ పేర్కొన్నాడు. ప్రస్తుతం కుల్దీప్ యాదవ్ ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ కోసం సిద్ధమవుతోంది. కుల్దీప్ దిల్లీ క్యాపిటల్స్ కు ఆడుతున్నాడు. చాహల్ గత సీజన్ వరకు రాజస్థాన్ తరఫున ఆడి.. ఈ సీజన్ నుంచి పంజాబ్ కింగ్స్ కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాడు. మోగా వేలంలో రూ. 18 కోట్లు వెచ్చించి మరీ పంజాబ్ చాహల్ ని దక్కించుకున్న విషయం తెలిసింది.

చివరి బంతి వరకు ఉత్సాహం సాగిన ఈ మ్యాచ్ లో సన్ రైజర్స్ -ఎ జట్టు విజయం సాధించింది. కాగా ఈ ప్రాక్టీస్ సెషన్ మ్యాచ్ కి సంబంధించిన వీడియోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారడంతో.. సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు అభిమానులు ఉత్సాహంలో మునిగిపోతున్నారు. కీలక షేయర్లు హెడ్, కౌసన్, నితీష్ లేకుండా ఇంత విద్యుంసం చేస్తున్నారంటే వారు కూడా జాయిన్ అయితే ఇతర జట్టు పరిస్థితి ఏంటని క్రికెట్ అభిమానులు చర్చించుకుంటున్నారు. మరీ ఈ నెల 22 నుంచి ప్రారంభం అయ్యే నిజమైన మ్యాచ్ లో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు ఏ విధంగా రాజస్థాన్ తొలియాంటే వేచి చూడాలిందే.



ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్ లో సన్ రైజర్స్ బ్యాటర్లు ఊచకోత

ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ముగియడంతో ప్రస్తుతం క్రికెట్ అభిమానులు చూపు మొత్తం 2025 ఐపీఎల్ మీదనే ఉంది. ఇప్పటికే జట్టు షేయర్లు తమ తమ హెమామ్ గ్రౌండ్ లలో ప్రాక్టీస్ మొదలు పెట్టారు. ఈ సీజన్ లో సన్ రైజర్స్ జట్టుపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. నిన్న ఉప్పల్ స్టేడియంలో జరిగిన ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్ లో బ్యాటర్లు ఉచకోత కోశారు. హెడ్, నితీష్, కౌసన్ వంటి షేయర్లు లేనప్పటికీ యువ బ్యాటర్లు అయిన అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్, ఏ వర్మలు బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డారు. హైదరాబాద్ షేయర్లు రెండు జట్టుగా విడిపోయి ఈ ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్ ఆడగా.. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన సన్ రైజర్స్ -ఎ జట్టు 19. 4 ఓవర్లలో ఏకంగా 260 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసింది. అనంతరం 261 పరుగుల లక్ష్యంతో చేజింగ్ కు దిగిన సన్ రైజర్స్ -బి టీమ్ కూడా ఏమాత్రం తగ్గకుండా.. ఆశాశ్రమే హద్దుగా రెచ్చిపోయారు.



బాలీవుడ్ సినిమాలే ముద్దు.. నార్తలో దూసుకుపోతున్ రాశీఖన్నా

'షాహీదు గుసగుసలాదే' సినిమాతో బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది హీరోయిన్ రాశీఖన్నా. మొదటి చిత్రంతోనే పుంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీ.. అగ్ర హీరోల సరసన అవకాశం అందుకుని పుంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. ఇక రీసెంట్గా అరణ్యం-4 చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన రాశీఖన్నా.. ఈ సినిమాకు గాను అవార్డు కూడా అందుకుంది. ఇదిలా ఉంటే.. 2022లో వచ్చిన 'పక్కా కమర్షియల్, ధాంక్యూ' వంటి చిత్రాల తర్వాత తెలుగులో మరో మూవీ అనౌన్స్ చెయ్యలేదు ఈ అమ్మడు. కానీ, హిందీ అండ్ తమిళంలో మాత్రం పరుస ప్రాజెక్టులు చేస్తుంది. తిరు, సర్కార్, యోధ, అరణ్యం-4, సబ్బొత్తి రిపోర్ట్, అగత్యా వంటి చిత్రాలతో సందడి చేసింది. ప్రజెంట్ తెలుగులో సిద్ధు తొన్నలగడ్డ 'తెలుసు కదాలో' నటిస్తుంది. తెలుగులో రెండో తర్వాత చేస్తున్న ఏకైక ప్రాజెక్ట్ ఇది. అంతే కాదు మరో తెలుగు మూవీని సైన్ చేసినట్లు టాక్ కూడా లేదు. హిందీలో మాత్రం 'బైమ్' అనే మూవీలో నటిస్తుంది. హీరో విక్రాంత్ మాస్ట్రో, అలాగే రాజ్ అండ్ డీకే హిట్ సిరీస్ ఫర్స్ట్ సిక్వెల్లో కూడా నటించబోతుందని టాక్. ఇలా హిందీలో పరుస ప్రాజెక్టులు చేస్తూ.. తెలుగులో సంవత్సరాల గ్యాప్ తో మూవీస్ చెయ్యడంతో.. బాలీవుడ్ ముద్దు.. బాలీవుడ్ వద్దు అనుకుంటుందా రాశీ ఖన్నా అంటూ చర్చించుకుంటున్నారు నెటిజన్లు.

థిపరెంట్ లుక్లో రుహానీ శర్మ

బ్యూటీ రుహానీ శర్మ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అక్కర్లేదు. ఈ బ్యూటీ తమిళ చిత్రం బెంచ్ కార్తీ అనే సినిమా ద్వారా సినీ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. తర్వాత చి. లా. సౌ చిత్రంలో అవకాశం దక్కించుకుని.. అందులో ప్రధాన పాత్రలో నటించింది. విమర్శకుల నుంచి సైతం ప్రశంసలు అందుకుందని చెప్పుకోవచ్చు. తర్వాత రుహానీ శర్మ డి ఫస్ట్ కేస్, నూటోక్క జిల్లా అందగాడు వంటి చిత్రాలలో నటించింది. 2019 లో అమె కమలతో మలయాళంలో అరంగేట్రం చేసి ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. రుహానీ పంజాబీ మ్యూజిక్ వీడియోలలో కూడా కనిపించి జనాల్ని అలరించింది. తెలుగు సంచలన చిత్రం మీట్ క్యూట్లో అవకాశం కొట్టేసింది. తర్వాత ఆగ్రా అనే మూవీతో హిందీలోకి అడుగుపెట్టింది. వీటితో పాటు ఈమె డర్టీ హారి, మె - అధ్యాయం 1, సైంధవ్, అపరేషన్ వాలెంటైన్, శ్రీరంగ నీతులు, నన్ను ప్రేమించు, బ్లాక్ అవుట్ వంటి చిత్రాల్లో నటించి తనదైన సత్తా చాటింది. బాలీవుడ్లో అడదాపాడదా సినిమాల్లో నటిస్తూన్న ఈ బ్యూటీ సోషల్ మీడియాలో తరచూ స్టన్నింగ్ ఫోటో షూట్లు చేస్తూ అభిమానుల్ని ఫిదా చేస్తుంటుంది. సినిమాలు హిట్ అయినా కాకపోయినా నెట్టింట అందాల వర్షం కురిపిస్తుంటుంది ఈ వయ్యారి భామ. రెగ్యులర్ గా క్రేజ్ ఫోటోలకు ఫోజులిస్తుంటుంది. తన అందచందాలతో కుర్రాళ్లను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుందనడంలో అతిశయోక్తిలేదు. ఒక్కోసారి సంప్రదాయ దుస్తుల్లో దర్శనమివ్వగా.. ఒక్కోసారి హిట్ పుట్టించే దుస్తుల్లో కనిపిస్తుంటుంది. అయితే తాజా రుహానీ శర్మ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. ఇందులో తను డిఫరెంట్ లుక్లో దర్శనమిచ్చింది. ఈ పిక్స్ కు 'మోనోక్రోమ్ మ్యూజిక్' అంటూ ఓ క్యాప్షన్ కూడా రాసుకోబడింది.

హాట్ లుక్తో శ్రీలీల



'పెళ్లి సందడి' సినిమాతో బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన యంగ్ బ్యూటీ శ్రీలీల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తన ఫస్ట్ మూవీతోనే ఓవర్ నైట్ స్టార్ గా మారిపోయింది ఈ భామ. దీంతో పరుస ఆఫర్లు క్షూ కట్టాయి. అలా దాదాపు స్టార్ హీరోలందరి సరసన నటించి మెప్పించింది. ఇక ఈ అమ్మడు ద్యాన్స్ కి అయితే ప్రత్యేక ఫ్యాన్ ఫోలోయింగ్ ఉందని అనడంలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. రాజన్ హుద్ సినిమా మార్చి 28న థియేటర్లలో రిలీజ్ కానుంది. ఇక ప్రమోషన్లలో భాగంగా రాజమహేంద్రవరంలోని పలు కాలేజీలకు వెళ్లారు ఈ మూవీ టీమ్. అయితే ఈ ప్రమోషన్ కి శ్రీలీల.. బ్లాక్ జర్నల్ టీషర్ట్ వేసుకుంది. అయితే దానిపై రాజన్ హుద్ అనే రాసి ఉండటం విశేషం. అయితే అక్కడ సూపర్ హీరో ముచ్చటించిన ఈ బ్యూటీ ఫోటోస్ ను ఫైర్లీ మూవీ మేకర్స్ ఎక్స్ ప్రోజెక్ట్ చేశారు. అయితే ఈ పిక్చర్లో శ్రీలీల క్యూట్ స్టైల్ తో కట్టబడేస్తుంది. దీంతో ఈ ఫోటోలు కాస్తా నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. ఇక వాటిని చూసిన నెటిజన్లు క్లీన్ అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు.