

సంపాదకీయం

వేలకు రానున్న బంగారం

ఇటీవల కాలంలో ప్రపంచ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు భారీగా తగ్గుతున్నాయి. బంగారం ధరలు భారీగా తగ్గడం లేదా పెరగడం అనేది అంతర్జాతీయ మార్కెట్లు ప్రైవేట్ అధారపడి ఉంటుంది సాధారణంగా స్టాక్ మార్కెట్లు పతనం అయినప్పుడు, బంగారం ధర పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో స్టాక్ మార్కెట్ మళ్ళీ లాభాల బాటు పట్టినప్పుడు బంగారం ధర తగ్గుతుంది ఈ రెండింటికి దగ్గర సంబంధం ఉందిప్రపంచ మార్కెట్లో గత 10 రోజుల్లో బంగారం ఔన్నుకు 300 డాలర్ల వరకు తగ్గింది. అంటే ఔన్నుకు 3500 డాలర్ల నుంచి నుండి 3200 డాలర్లకు వడిపోయింది. బంగారం ధర తగ్గడానికి అమెరికా, చైనా ప్రధాన కారణాలుగా ఉన్నాయి. కార్బిక దినోత్సవం కారణంగా చైనాలో మే రివరకు సెలవులు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా డిమాండ్ వడిపోయాంది. దీంతో పొటు, అవెరికాలో సంతృప్తికరమైన ఉపాధి గణాంకాలు, అమెరికా-చైనా సుంకాల యుద్ధంలో సడవింపు సంకేతాలు, త్వరల్లో కొత్త ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటుందనే ఆశల నేపథ్యంలో బంగారం ధరలను తగ్గాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే భవిష్యత్తులో ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనిశ్చితి సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయని, అందువల్ల పెద్ద క్షీణతకు అవకాశం లేదని మరుకొంత మంది చెబుతున్నారు.

బంగారం ధరలు తగ్గడానికి అనేక ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచ వాణిజ్య చర్చలపై మార్కెట్ సెంటీమెంట్ మెరుగుపడటంతో ఈ వారం బంగారం ధరలు తగ్గాయి. భారతదేశం, జపాన్, దక్షిణ కొరియా, చైనాలలో వాణిజ్య ఒప్పందం కుదుర్చుకునే అవకాశాన్ని అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ లేవనెత్తారు. చైనాకు సంబంధించిన సోషల్ మిాడియా పోస్టులు అమెరికా నుంకాలపై చర్చలను తిరిగి ప్రారంభించిందని పేర్కొన్నాయి. ఇది కాకుండా చైనాలో సెలవుల వల్ల కూడా బంగారం ధరలు తగ్గాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చైనాలో కార్బూక దినోత్సవ సెలవుల కారణంగా మే 1 నుంచి 5 వరకు మార్కెట్ మూసిశారు. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా బంగారం వినియోగించే దేశం చైనా కాబట్టి ఈ కాలంలో డిమాండ్ తగ్గింది. అమెరికాలో ఉపాధి నివేదిక కూడా బంగారం ధరలపై ప్రభావం చూపింది. ఏప్రిల్లో అమెరికాలో 1.77 లక్షల కొత్త ఉద్యోగాలు సృష్టించారని ఆ నివేదికలో పేర్కొన్నారు. ఈ వారం బంగారం క్లీంటాపార్టల్లో నిలిచినప్పటికీ బంగారానికి దీర్ఘకాలిక మద్దతు బాగా ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. దానిని బలపరిచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. భౌగోళిక రాజకీయ అనిశ్చితులు నేపథ్యంలో బంగారం ధరలు ఇంక తగ్గవని కొంత మంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇన్వోర్స్ తమ పెట్టుబడులను బంగారంలో పెట్టేందుకు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. గతేడాది ఏప్రిల్ నెలలో 10 గ్రాముల 24క్యారట్ల గోల్డ్ రేటు రూ. 75 వేలుగా ఉంది. అప్పటి నుంచి దాదాపు 25 శాతం వరకు గోల్డ్ రేటు పెరిగింది. 2025 ప్రారంభంలో అమెరికా ఆరుకుడు దొనాల్ ట్రంప్ పదహార్షి

బాధ్యతలు చేపట్టగానే చైనా సహి ప్రపంచ దేశాలు అన్నింటిపైన సుంకాలు పెంచేశారు. వాణిజ్య యుద్ధం కారణంగా బంగారం ధరలు రికార్డు స్థాయిలను నమోదు చేశాయి. ప్రస్తుతం గోల్డ్ రేటు క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఏంజెల్ వన్‌లో కమోడిటీస్, కరన్సీల చీఫ్ పెక్కికల్ రీసెర్చ్ అనలిస్ట్ తేజస్ అనిల్ పిగ్రెంకర్ మాట్లాడుతూ.. అంతర్జాతీయంగా వాణిజ్య ఉద్దిక్తతలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. దక్షిణ కొరియా, జపాన్ భారతదేశంతో సంభావ్య వాణిజ్య ఒప్పందాల గురించి అవెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సూచనలతో పాటు.. చైనా, అమెరికా మధ్య ట్రేడ్ వార్స్ ఉద్ధృతి కూడా కాస్త తగ్గుముఖం పట్టింది. దీంతో బంగారం ధరలు తగ్గుదలకు కారణం అవుతున్నాయని తెలిపారు. నిర్మల్ బ్యాంగ్ కమోడిటీస్ రీసెర్చ్ హెడ్ కునాల్ పొ మాట్లాడుతూ.. రాబోయే మూడు నుంచి నాలుగు నెలల్లో అంతర్జాతీయంగా బంగారం ధర ఔన్నాకు 3,000 దాలర్ల లేదా 2,950 దాలర్లకు చేరుకుంటుంది. భారత్ లో 10గ్రాముల 24క్యారట్లు గోల్డ్ రేటు రూ. 88,000 దిగువకు పడిపోతుందని ఆయన అంచనా వేశారు. ఇదే అభిప్రాయాన్ని ఏంజెల్ వన్ కు చెందిన అనిల్ పిగ్రెంకర్ వ్యక్తం చేశారు. వాణిజ్య ఉద్దిక్తతలు తగ్గడం వల్ల బంగారంపై ఇస్టేషన్ పెట్టుబడి తగ్గుతుందని, తద్వారా రాబోయే కొద్దికాలంలో గోల్డ్ రేటు మరింత తగ్గుతుందని అంచనా వేశారు. బంగారాన్ని సేఫ్ ఇస్టేషన్ట్ అని పిలుస్తారు. ఇందుల్లో పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా బంగారానికి డిమాండ్ ఏర్పడి ధరలు భారీగా పెరుగుతాయి. నుంచి తొలగించి స్టోర్స్ మార్కెట్లో పెడతారు.

ఎన్నిఅర్ కు భారతరత్నం...

ఇచ్చయాడ, మె కునందమూరి తారక రామారావు పేరే ఒక ప్రభంజనం. ఆ పేరులో ఉంటుంది ఓ వైప్పేవన్. పార్టీ పెట్టిన తొమ్మిది నెలల్లోనే అధికారంలోకి వచ్చిన రికార్డ్ ఆయనకే సాంతం. తెలుగువారి ఆత్మగౌరవాన్ని దశ దిశలు వ్యాపింపజేసిన మహోన్నత వ్యక్తి ఎస్తిఅర్. పేద, బడుగు వర్గాల కోసం ఎస్తిఅర్ కృషి చేశారు. వెండితెరపై భగవంతుడిగా సాక్షాత్కారం ఇచ్చారు ఎస్తిఅర్. ఎస్తినోస్తి హోరాటిక పొత్తలతో మెప్పించారు. సినీ రంగంలో ఉంటునే సామాజిక సేవ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేవారు. రాజకీయాల్లోకి వచ్చి విషపూతుక మార్పులు తీసుకొచ్చారు. ఆటువంటి మహోన్నత శిఖరానికి సరైన గుర్తింపు లభించలేదు. భారతరత్న పురస్కారం అందని ద్రాక్షగా ఉంది. అయితే జాగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎస్తిఅర్ విషయంలో సానుకూలంగా ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అదే సమయంలో నిన్ననే అమరావతి పునర్నిర్మాణ ప్రారంభిత్తపు సభలో ఎస్తిఅర్ ను స్థాపించుకున్నారు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ. దీంతో ఎస్తిఅర్ కు భారతరత్న పురస్కారం ఇవ్వాలన్న విన్నపం మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది. నందమూరి తారక రామారావు చనిపోయి 29 సంవత్సరాలు అవుతోంది. ఆయన తెలుగు ప్రజల మదిలో చిరస్థాయిగా ఉన్నారు. కానీ ఇంతవరకు ఆయనకు అత్యున్నత పురస్కారం భారతరత్న అందివులేదు. ఎస్తిఅర్కు భారతరత్న ఇవ్వాలని చాలా రోజులుగా డిమాండ్, విజ్ఞప్తులు వినిపిస్తున్నాయి. టిడిపి అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు నుంచి సాధారణ వ్యక్తుల వరకు అందరూ అదే డిమాండ్ వినిపిస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ హాయాంలో చేసిన తప్పులను సరిదిద్దుతామని పదేపదే నరేంద్ర మోదీ చెప్పుకొస్తున్నారు. కానీ ఎస్తిఅర్ విషయంలో మాత్రం ఆలోచించడం లేదు. ప్రతి రిపబ్లిక్ దేకు ముందు ఎస్తిఅర్ భారతరత్న

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ପାତ୍ରଙ୍ଗମ ଏବଂ ପରିଚୟ.



కర్కన్ఱులు, మే 5, రాజధాని విషయంలో వైయస్వార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విఫలమైంది. దాని పర్యవ్సానాలను 2024 ఎన్నికల్లో అనుభవించింది. అయినా సరే అమరావతి రాజధాని విషయంలో రాజీ పదే ప్రసక్తి లేదని వైయస్వార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సంకేతాలు వంపుతోంది. మరో కొత్త ప్రచారానికి తెరలేపింది. అమరావతి రాజధాని పునర్నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమైన సంగతి తెలిసిందే. ప్రధాని నరేంద్ర మోడి ముఖ్య అతిథిగా హోజురై అమరావతి పునర్నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించారు. అత్యంత వేడుకగా ఈ కార్బూక్మం కొనసాగింది. జాతీయస్థాయిలో సైతం గుర్తింపు సాధించింది. కూటమి ప్రభుత్వానికి ఎనలేని ఖ్యాతిని తెచ్చింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోడి సైతం తమ వంతు సహకారం ఉంటుందని హోమిం ఇచ్చారు. మూడేళ్ళలో ప్రజా రాజధానిని చంద్రబాబు నిర్మించి తీరుతాని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అయితే ప్రజలు కూడా అమరావతి రాజధాని నిర్మాణం శరవేగంగా జరుగుతుందని ఆశిస్తున్నారు. సరిగ్గా ఇటువంటి సమయంలోనే వైయస్వార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సరికొత్త ప్రచారానికి దిగుతేంది. అమరావతి రాజధాని పునర్నిర్మాణ ప్రారంభించువ కార్బూక్మానికి వైయస్వార్ కాంగ్రెస్ అధినేత జగన్మహాపున్ రెడ్డికి ప్రత్యేక ఆఘోసం వంపింది ప్రభుత్వం. కానీ కార్బూక్మానికి ఆయన గైర్సాజిరయ్యారు. ఆపై గతం మార్కింగ్ అమరావతి టెండర్ పెన విమర్శలు చేసునారు.

శ్రీ సత్కార్మ లో మరింత దూకుడు..

శిక్షణ సాధ్యము లాం మరింత దూకుడు..

తిరుపతి, మే 5, ఏపీ లిక్వర్ స్టూంపై స్కోన్ చేస్తున్న సిట్ మరింత దూకుడు పెంచింది. కేసులో కింగ్ ఫిన్ గా వ్యవహారించిన రాజ్ కేసిరెడ్డి అరెస్టుతో లిక్వర్ డొంకంతా కదులుతోందన్న టాక్ వినిస్టోంది. సిట్ విచారణలో కేసిరెడ్డి చెప్పున్న కీలక విషయాల ఆధారంగా విచారణను మరింత స్పీడ్ చేసింది. ఏపీ లిక్వర్ స్టూంతో సంబంధం ఉండటా వచ్చిన ఆరోపణల నేపథ్యంలో మరింత మందిని అరెస్టు చేసేందుకు సిట్ పాపలు కదుపుతుందని సమాచారం. ఈ కేసులో లింక్ ఉన్న ప్రతీ ఒక్కరిని అరెస్టు చేసి విచారించేందుకు రంగం సిద్ధం చేసినట్లు ఏపీ రాజకీయవర్గాల్లో టాక్ వినిస్టోంది. ఇప్పటివరకు సాగిన విచారణ ఓ లెక్క? ఇకనుంచి సాగనున్న విచారణ మరో లెక్క అనేవిధంగా సిట్ విచారణ కొనసాగనుందని తెలుస్తోంది. ఎందుకంటే ఈ కేసులో ముందస్తు బెయిల్ కోరుతూ గత ప్రభుత్వంలో సీఎంలో పనిచేసిన టీం పెట్టుకున్న పిటిషనును ఏపీ ప్రైకోర్టు విచారించింది. అరెస్టు నుంచి మినహాయింపు ఇవ్వేలేమని ప్రైకోర్టు స్పష్టం చేయడంతో.. గత ప్రభుత్వంలో జగన్ ఓవస్టీగా పనిచేసిన క్రిష్ణమాహాన్ రెడ్డి, ఐఎఎస్ అధికారి ధనుంజయరెడ్డి, బాలాజీ గోవిందప్ప అరెస్టు తప్పదా అన్న చర్చ జరుగుతోంది. ఇప్పటికిప్పుడు బెయిల్ ఇవ్వేలేమని ఏపీ ప్రైకోర్టు తేల్చి చెప్పడంతో వీరంతా భయపడుతున్నారట. ఎందుకంటే లిక్వర్ స్టూంలో అరెస్టు అయిన కొండరు నిందితులు తమ పేర్లు చెప్పినందున ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వాలని ఈ ముగ్గురు వేర్పేరుగా ప్రైకోర్టులో పిటిషన్లను దాఖలు చేశారు. నిందితులు తమ పేర్లు చెప్పారని, వారి రిమాండ్ రిపోర్టులు ఆధారంగా తమను అరెస్టు చేసే ఔక్కాలకం ఉన్నారని కాక చెప్పాలనాలో నీ నీత్తా సాక్షీగా

ఎస్తారని తెలుగువారు ఎదురుచూడడం.. తరువాత నిరాశ
 మనిగిపోవడం జరుగుతోంది. ప్రస్తుతం ఎస్టీఏలో తెలుగుదే
 పార్టీ కీలక భాగస్వామిగా ఉండడం.. కేంద్ర పెద్దలు సైం
 సానుకూలంగా ఉండడంతో వచ్చే ఏడాడికైనా ఎస్టీఆర్ కు భారతర
 ప్రకటించాలని ఏపీ ప్రజలు కోరుతున్నారు. పొరుగున ఉ
 తమిళనాడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎంజీఆర్ కు మరణానంతర
 భారతరత్న పురస్కారం దిక్కింది. కానీ ఎస్టీఆర్ విషయంలో మాత్రమే
 అన్యాయం జరుగుతూనే ఉంది. దీనికి కారణాలు లేకపోలేర
 ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పార్టీని మళ్ళి కరిపించారు నందమూరి తా
 రామారావు. దేశవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ ఏలుబడి ఉన్న క్రమం
 ప్రాంతియ పార్టీలకు దిక్కుచిగా నిలిచారు. అందుకే కాంగ్రెస్ పార్టీ
 ఎస్టీఆర్ అంటే విపరీతమైన కోహం. అయితే ఎస్టీఆర్ మరణించి
 తర్వాత టిడిపి నేత్తుప్పంలోని ఎస్టీఏ ప్రభుత్వం ఉండేది. తరువాత
 యూపీలీ, యూపీలీ 2 ప్రభుత్వాలు వచ్చాయి. అప్పుడు కూడా
 కనీస పరిగణలోకి తీసుకోలేదు. మౌడి నేత్తుప్పంలోని ఎస్టీఆర్
 ముద్దోసారి అధికారంలోకి వచ్చింది. ఇప్పుడు కూడా ఎస్టీఆర్
 భారతరత్న ప్రకటించలేదు. అయితే ఇప్పుడు ఎస్టీఏలో తెలుగుదే
 పార్టీ కీలక భాగస్వామిగా ఉంది. ప్రధాని మౌది చంద్రబా
 చిన్నపాలను మన్నిస్తున్నారు. అదే సమయంలో ఏపీ బీఎస్
 అధ్యక్షురాలిగా దగ్గబాటి పురందేశ్వరి ఉన్నారు. ఆమె ఎస్టీఏ
 కుమార్తె. చంద్రబాబుతో పాటు పురందేశ్వరి ప్రయత్నిస్తే నందమూ
 తారక రామారావుకు తప్పకుండా భారతరత్న వచ్చే అవకాశం
 ఉంది. ప్రధాని మౌది తాజాగా ఎస్టీఆర్ ప్రస్తావం తీసుకూరావడంతో
 వచ్చే ఏడాడి తప్పకుండా భారతరత్న ఇస్తారని ప్రచారం
 జరుగుతోంది. అందులో ఎంత వాస్తవం ఉండో చూడాలి.

ବୋଲି ଉଚ୍ଚାରଣ କାହାରେ?

వైశ్వరీ కోత్త అప్పడ

ఇప్పుడు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ క్రేణలు, ఆ పార్టీ సిస్టమ్ మిాడియా సైతం ఇదే అంశాన్ని తెరపైకి తెచ్చింది. ప్రభుత్వానికి అప్పులు చేసి అమరావతికి ఆ మొత్తాన్ని పరిచించి చేస్తోందని ఆరోపిస్తోంది. ఆంధ్ర అంబీ ఒక్క అమరావతి మాత్రమిగి కాదని.. ఉత్తరాంధ్రతో పాటు రాయలసీమ ప్రాంతాలు ఉన్నాయి గుర్తుచేస్తోంది. పాలనా వికేంద్రికరణ అన్నది లేకుండా పోతుంది అందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. గత రెండు రోజులుగా వైనిపీ సోపానికి దీనిపైనే పెద్ద ఎత్తన ట్రోల్ చేస్తోంది. మరోవైపు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతి, మాజీ మంత్రి సాకే తైలజానాథ్ మిాడియా మాట్లాడారు. అప్పులు చేసి అమరావతికి పెట్టడం దారుణమన్నారు. ఇది కచ్చితంగా వెనుకబడిన ప్రాంతాల అభివృద్ధిని పటం పెట్టడమేనని పేరొన్నారు. రాజధాని ప్రాంతమైన అమరావతికి కృష్ణానది ముంపు ప్రమాదం ఉండని చెప్పారు. నిజంగా ఆ భయానికి దాదాపు రూ. 1100 కోట్లతో ఐదు ఎత్తిపోతల పడుకొని ఎందుకు నిర్మిస్తారని ప్రశ్నించారు. వాటిని నిర్మించకపోతిని అమరావతికి రుణాలు ఇవ్వలేమని బ్యాంకులు హెచ్చరించి విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. అమరావతిలో 59 కోట్లు ఎందుకు ఖుషించారు. వెదుతున్నారని ప్రశ్నించారు సాకే తైలజానాథ్. తద్వారా కూటులు ప్రభుత్వాన్ని ఇరుకున పెట్టే ప్రయత్నం చేశారు. వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాడు రాజధానులు అంశాన్ని తెరపైకి తెచ్చింది. అది వర్కర్ కాలేజు. అమరావతిని ఎత్తి పరిస్థితుల్లో అంగీకరించకూడదని భావించింది. కానీ 2024 ఎన్నికల్లో అధికారం కోల్పోవడం సీన్ మారింది. మళ్ళీ అమరావతికి కొత్త కళ ప్రారంభం అయించి అంగరంగ వైభవంగా అమరావతి పునర్నిర్మాణ ప్రారంభించుట చేసుకుంది. అయితే ఆ క్రెడిట్ కూటమి ప్రభుత్వాన్నికి దక్కుకూడడం ఇప్పుడు కొత్త ఆలోచనలతో మందుకోంది వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ ప్రజలకు వాస్తవాలు వివరించే ప్రయత్నం చేస్తోంది.

ମେହିଳ ଅନ୍ତର୍ଜାଲ ସାଇଟ୍

విజయనగరంగారివిడి మండలం అర్కమూరులో ఓ మహి అనుమానస్వద స్థితిలో మృతి చెందింది. గ్రామానికి చెందిన యడ్డ ఆనిరి తల్లి (70) సోమవారం తెల్లవారుజామున నిప్పు అంటించుకుని మృతి చెందినట్టు గ్రామానికి చెందిన కొందరు, ఇంటిలో ఉన్న గ్రామ సిలిండర్ పేలి అగ్నికి ఆహాతయినట్టు మరికొందరు చెబుతున్నారు. అమె గత నాలుగు మాసాలుగా కాలుకి ఇన్వెక్షన్ అయి తీవ్రంగా బాధ వడటంతో నొప్పి తీవ్రతను భరించలేక నిప్పంటించుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుండన్ని ఇంకొందరు అంటున్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికి ఒక నిండు ప్రాణం అగ్ని కీలలకు ఆహాతయిన దుర్ఘటన ఇవాళ ఉదయం ఆ గ్రామంలో చేటు చేసుకుంది. మృతిరాలికి ఇద్దరు కుమారులు, మరో ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు.

କୋଲୁ ରୈତ୍ତିଲ ପରିବାର

ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଵାରା ମୁଖୀୟଙ୍କ ପଢ଼ିକଣ

విధివిధానాలతో పాటు..అర్థుల గుర్తించు త్రట్టియు కొనెలలోనే శ్రారంభంచేలా త్రభుత్వం క్షసరత్తు అమరావతి,మేరు : అన్నదాత సుఖీభవ పథకం అమలుకు ఎపి లోని కూటమి ప్రభుత్వం కసరత్తు మొదలు పెట్టింది. కొలు రైతులను ఆదుకునేందుకు ఇప్పటికే ఈ పథకం ప్రకటించారు. ఎన్నికలకు ముందు ఇచ్చిన హోమి మేరకు దీనిని అమలు చేయబోతున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హోమిలను ఒక్కాక్కుల్తిగా అమలు చేస్తోంది.. ఇప్పటికే పలు హోమిలను అమలు చేస్తుండగా.. మే నెలలో మరొ రెండు పథకాలను నెరవేర్చేందుకు సిద్ధపైంది. వీతిలో ముఖ్యమైనది అన్నదాత సుఖీభవ పథకం. దీనికింద ప్రభుత్వం ఒక్కో రైతుకు రూ.20 వేలు చౌప్పున సాయం అందజేయనుంది. ఈ పథకాన్ని సాంత భూమి లేని కొలు రైతులకు కూడా అందించాలని నిర్దియించింది. ప్రభుత్వం అందించే రూ.20 వేలను.. మూడు విడతల్లో ఇస్తారు. ఈ రూ. 20 వేలల్లో పిఎం కిసాన్ పథకం కింద వచ్చే పథకం కింద ఇచ్చే రూ.6 వేలు కూడా కలుపుతారు. అటవీ భూములపై హక్కులు ఉన్నవారికి కూడా ఈ పథకం వర్తిస్తుంది. ఈ పథకాన్నికి సంబంధించి వ్యవసాయశాఖ అధికారులు రైతుల వివరాలను పరిశీలించి, అర్థుల జాబితాను తయారు చేస్తారు. ఈ నెల 20వ తేదీలోగా ఈ జాబితాను వెబ్సైట్లో నమోదు చేయాలని ప్రభుత్వం సూచించింది. పూర్తి వివరాలు సేకరించిన తరవాత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఈ పథకాన్ని ఈ నెలలోనే ప్రారంభించేందుకు సిద్ధగా ఉన్నారు. ఈ పథకం అమలుకు సంబంధించి వ్యవసాయశాఖ తాజాగా మార్గదర్శకాలు విడుదల చేసింది. కాగా ఇప్పటికే మరణించిన లభ్యిదారుల పేర్లను తొలగించడం, భూ రికార్డులకు అనుగుణంగా లభ్యిదారుల నమోదు, రైతుల ఐడీ నంబర్లు, పెండింగ్లో ఉన్న ఆధార్, ఈకేవైసీ వివరాల సవరణ వంటి పనులను పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం అధికారులకు సూచించింది. అటవీ హక్కులు చట్టం కింద హక్కులు పొందిన గిరిజనులకు, అలాగే ప్రత్యేకంగా గుర్తించబడిన అత్యంత వెనుకబడిన గిరిజన వర్గాలకు చెందిన అర్థుల ఎంపిక కోసం గిరిజన శాఖలే సమన్వయం చేసుకోవాలని ఆడేశించింది.

అకాల వర్షం...

అరడి రైతులకు ఖిగిచ్చిన దుఃఖం

ఏముంది... ఇంక వారం రోజుల్లో పంట చేతికొన్నంది... సాగు కోసం చేసిన అప్పులు తీర్చి, మిగిలిన వాలీని కుటుంబ అవసరాల కోసం వాడుకోవచ్చు అనుకున్నారు ఆ రైతులు ఇంకొండరు చేతి కొచ్చిన పంటను ఇప్పటికే అమ్మేశారు. కొనుగోలుదారులు కోసుకుని వెళ్లడమే ఇంతలో ఆదివారం ఉదయం వచ్చిన అకాల వర్షం, ఈదురు గాలులు, ఉండవల్లి మరియు పరిసర ప్రాంత రైతులను కోలుకోలేని దెబ్బతీశాయి. ఒక్కపొరిగా తమ అంచనాలు తలకిందులు అవడంతో, ఆ రైతులకు మిగిలింది కొండంత దుఃఖమే అకాల వర్షానికి దెబ్బ తిన్న కరంట స్తంభాలు, తెగి పడిన విద్యుత్ వైర్లు, యుద్ధప్రాతిపదికన మరమ్మతులు చేసేశారు. అలాగే ఇంటి పైకప్పులు దెబ్బతిని నష్టపోయిన బాధితులకు ఆర్థిక సాయాలు అందజేశారు. మరి ఈ రైతులు పరిస్థితి ఏంటి...??? వీళ్లుని ఆదుకొనేవ్వుడు....!! ఎవరు.. ఎవ్వుడోచ్చి సాయం చేస్తారా... అని ఎదురు చూపులు మిగిలాయి. మనం మంత్రి లోకేవ్ నియోజకవర్గంలో ఉన్నాం అని... ఆయన పట్టించుకుంటాడు... అని కొండంత ఆశ తో ఎదురు చూస్తున్నామని చెమర్చిన కళ్ళతో

పీడవీ విరమేణ చేపట్టి స్నేహితికి వచ్చిన దేశ
శైలికొడ్డు వీకొలుగుగొలు తీగ్గి కి స్వీన్ పొగ్గెడ

భువంగా స్వామీంచిన వెంకటేశ్వర కాలనీశాసులు తిమూర్ఖార్లుగునూర్ పరిదిలోని వెంకటేశ్వర కాలనీకి చెందిన వకులభరణం శ్రీధర్ భారత ఆర్టీలో 26 సంవత్సరాల పాటు వివిధ హోదాల్లో పనిచేసి పదవి విరమణ చేసి స్వస్థలానికి వచ్చిన నేడ్రుణంలో కాలనీవాసులు ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికరు. ఈ సందర్భంగా వెంకటేశ్వర కాలనీ వాసులు ముందుగా టపాసులు పేల్చిశ్రీధర్ దంపతులకు ఘన స్వాగతం పలికి పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి , కేక్ కట చేయించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ దేశ సేవకు అంకితమై భారత సైన్యంలో 26 సంవత్సరాలుగా నాయక్, సుబేదార్ గా వివిధ రాష్ట్రాలలో జమ్మా కాశీర్, పంజాబ్, హర్యానా, ఈశాన రాష్ట్రాలతో విధులు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. దేశ రక్షణ కోసం ఇన్నేళ్లుగా వివిధ హోదాల్లో ఆయా ప్రాంతాల్లో పనిచేయడం అదృష్టంగా, గర్వంగా భావిస్తున్నట్లు పేరొన్నారు. పదవీ విరమణ చేసిన, మాజీ ఆర్టీ సైనికుడిగా దేశ రక్షణ కోసం తన వంతు సేవ చేయడానికి ఎప్పుడు సిద్ధమేని శ్రీధర్ అన్నారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో వెంకటేశ్వర కాలనీ ప్రజలు,

ప్రీలో ఎచ్చువాళువరణం

విజయవాడ, మే 5, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో బుధవారం వరకు భిన్నమైన వాతావరణపరిస్థితులు ఉంటాయి. మంగళవారం వరకు పలు చోట్ల పిడుగులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోసారు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ప్రజలు చెట్లకిందకు వెళ్లి నిలబడుడని ఏపీ విపత్తులు నిర్వహణ శాఖ సూచించింది. మరోవైపు రానుస్న రెండు రోజులు ఉప్పోటిగ్రతలు 41.5 డిగ్రీల నుంచి 43 డిగ్రీల మధ్య రికార్డు అయ్యే అవకాశం ఉండని అధికారులుతెలిపారుతీకాకుళం, విజయనగరం, పార్వతీపురం మన్యం, అల్లూర్ సీతారామరాజు, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో ఆక్కడక్కడ పిడుగులతో కూడిన తేలికపాటి-మోసారు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు కోసినేమ, కాకినాడ, తూర్పు గోదావరి, వశిమ గోదావరి, ఏలూరు గుంటూరు, పల్నాదు, ప్రకాశం, కృష్ణా, ఎస్టీఆర్, నెల్లూరు, చిత్తారు, తిరుపతి జిల్లాల్లో ఆదివారం నాడు మోసారు వర్షాలు కురవనున్నాయి. తిరుపతి మంగణెల్లూరులో శనివారం 42.8 డిగ్రీల పగటి ఉప్పోటిగ్రత నమోదైంది బలమైన ఈదురుగాలులు వీచే సమయంలో ఆప్రమత్తంగా ఉండాలని, చెట్లకిందకు వెళ్లకూడదని సూచించారు. నేడు కొన్ని చోట్ల ఉప్పోటిగ్రతలు 41-42.5 డిగ్రీల మధ్య రికార్డు అయ్యే అవకాశం ఉందని, ఎండల నుంచి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ప్రజలకు సూచించారు. రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురవనున్నాయి. విశాఖ, అల్లూరి, ఉభయ గోదావరి జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు.. కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాశం, బావట్ల జిల్లాల్లో మోసారు వర్షాలు కురవనున్నాయి. పలు ప్రాంతాల్లో పిడుగులు పదే అవకాశముందన్నారాష్ట విపత్తుల నిర్వహణశాఖ ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది. మరోవైపు విజయవాడ నగరంలో ఒక్కసారిగా వాతావరణం మారిపోయింది భారీ ఈదురు గాలులు, ఉరుములతో వర్షం కురుసోంది. వాతావరణం చల్లగా మారడంతో సేదందిరుతున్నారు నగర ప్రజలు. ఎస్టీఆర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా

మూడేళ్ల లో ముగింపు సాధ్యమేనా

గుంటూరు, మే 5, అమరావతి రాజధాని రీలాంట్ పనులు ప్రారంభం కానున్నాయి. ప్రథాని నరేంద్ర మోదీ శంకుస్థాపన పూర్తయిన తర్వాత పాతడిజైనస్ట్‌నే నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. ఇప్పటికే సచివాలయం, హైకోర్టు, అసెంబ్లీ భవనాలకు సంబంధించిన డిజైన్సు పూర్తి కావడంతో ఇక నిర్మాణ పనులు ఊహండుకోనున్నాయి. ప్రథాని నరేంద్ర మోదీ ఆశీసులైన వేదిక నుంచి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మూడేళ్లలో అమరావతి రాజధాని పనులను పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. మోదీ కూడా తన ప్రసంగంలో మూడేళ్లలో పూర్తి అవుతుందని తెలిపారు. దీంతో అమరావతి రాజధాని నిర్మాణ బాధ్యతలన్నీ మున్సిపల్ మంత్రి నారాయణకు చంద్రబాబు నాయుడు అప్పగించారు. అయితే మూడేళ్లలో అమరావతి నిర్మాణపనులు పూర్తి కావడం అంటే ఆపామాషీ కాదు. 365 రోజులు 24 చీ 7 పనిచేసినా సమయం సరిపోతుందా? అన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పునాదులు తీయడం నుంచి నిర్మాణాలు పూర్తి చేయాలంటే అంత సులవు కాదని ఇంజినీరింగ్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక్కొక్క టవర్ నిర్మాణం చేయాలంటే ఎంతో సమయం తీసుకుంటుంది. అందుకు అవసరమైన ముడిసరుకుతో పాటు అనుభవజ్ఞులైన ఇంజినీర్లతో పాటు కార్బిక్లు కూడా అవసరం. అంతా తీసుకున్నా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రశ్నేక పరిస్థితులు రాజధాని నిర్మాణ పనులకు తరచూ అంతరాయం ఏర్పరచే అవకాశముందని అంచనాలు వినపడుతున్నాయి వర్షాలు.. తుపానులు... సముద్ర తీర ప్రాంతం ఉన్న రాష్ట్రం కావడంతో నిత్యం వర్షాలతో పాటు తుపానులు కూడా ఏదాదిలో ఎక్కువ సార్లు వస్తుంటాయి. జాత్రె నెల వచ్చిందంటే ఇక వర్షాలు మామాలుగా పడవు. ఆగస్టు సుమంచి కొంత వర్షాల విషయంలో తెలిపి ఇచ్చినవ్యక్తికి అక్కోబరు, నవంబరు నెలలో తుపానులు పొంచి ఉన్నాయి. సముద్ర తీర ప్రాంతానికి అమరావతి దగ్గరగా ఉండటంతో ఈదురుగాలులతో పాటు భారీ వర్షాలు పడితే పనులకు ఆటంకం ఏర్పడే అవకాశాలున్నాయంటున్నారు. మే నెలలో డిజైన్సు ఖరారయి పనిలో దిగి పునాదులు తవేసరికి జాత్రె వచ్చేస్తుంది. ఇక వర్షాలతో పనులు ముందుకు సాగే అవకాశం లేదు. పోలవరం పనులే పదేళ్ల సుమంచి వివిధ ఆటంకాలతో పూర్తి కాకపోవడాన్ని చూసినట్లు ఇంజినీర్లు చెబుతున్నారు. వేసవిలో కూడా అకాల వర్షాలు ముంచేత్తుతున్నాయి. మరో వైపు కృష్ణానదికి వరద ముఖ్య ఎప్పుడూ పొంచి ఉంటుంది. వరద వస్తే మాత్రం అమరావతి ప్రాంతంలో నీరు చేరుతుంది. ఇది కూడా పనులకు ఆటంకంగా మారతాయి. వీటికి తోడు పండగలు, పచ్చాలు ఇలా అన్ని కలుపుకుంటూ పోతే మూడేళ్ల సమయం ఇంత పెద్ద సమయంలో పనులు పూర్తి చేయడం సాధ్యం కాకపోవచ్చన్నది ఇంజినీరింగ్ నిపుణుల అంచనా. ఏదైనా ఒక భవనం అయితే పూర్తి చేయవచ్చు కానీ.. యుద్ధ ప్రాతిపదికపై అన్ని హంగులతో బరిలోకి దిగినా ప్రకృతి ఏ మేరకు రాజధాని నిర్మాణానికి సహకరిస్తుందన్నది ఇప్పుడు అందరిలోనూ టెస్సన్ రేపుతుంది. అయితే చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు ఉండర్లు దక్కించుకున్న సంస్థలు వీలయినంత త్వరగా పనులు ప్రారంభించి పూర్తి చేయాలన్న లక్షణంతో బరిలోకి దిగుతున్నారు. చూడాలి మరి ఏం జరుగుతుందో?

ଅର୍କମ୍ ଇନ୍ଡିଆ ଟେଲିକମ୍ କୋମନ୍ସ

ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଗ୍ରାମୀନଙ୍କୁ ପାଇବାର ପାଇଁ

భద్రాది, భద్రాది కొత్తగూడెం జిల్లా చర్ల మండలం తెగడ పంచాయితీలోని రాజీవ్ సగర్ కాలనీలో అక్రమ గ్రావెల్ తప్పకాలు విచ్చలవిడిగా సౌగుతున్నాయి. గోమ్యగూడెం పంచాయితీ ఇసుక ర్యాంపు కి రోడ్ ని నిర్మించడం కోసం నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కొతమంది రేసింగ్ కాంట్రాక్టర్లు రాత్రి పగలు తేడా లేకుండా ప్రభత్వ భూమి లో జే సి బి మిషన్స్ ధ్వారా అక్రమ గ్రావెల్ తప్పకాలు జరుపుతున్నారు. ఈ నేవధ్యంలో అక్రమ తేలకాలకి అడ్డుకట్ట వేసి తగు చర్యలు తీసుకోవాల్సిన సంభధిత అధికారులు చూసి చూడనట్లు వ్యవహరించడమ్ వలన ప్రభత్వ భూమి, గుట్టలు అక్రమార్థులు కొల్పగొట్టడమే గాక తప్పిన గ్రావెల్ గ్రామల నుంచి టిప్పారల ధ్వారా రపాళా చేస్తుండటం వల్లన పచ్చని పల్లెలలోని రోడ్లు గుంతలమయిం జొతున్నాయని గ్రామస్తులు వాటోతున్నారు.. ఇక ఈ తథంగం అంతా స్టోనిక రెవెన్యూ అధికారుల అండదండలతో జరగడం వల్లన రేజింగ్ కాంట్రాక్టర్ రెచ్చిపోతున్నారు అని ఆరోపణలు గుప్పుమంటున్నాయి. అంతెకాకుండ వేసవిలో ప్రజలు నీటి కోసం అల్లాడుతుంటే ఇసుకనురులు మాత్రం భగీరథి పైవీ లైన్సను తప్పకాలకు అడ్డు వస్తున్నాయని పైపులైన్సను సైతం బద్దలు కొట్టారు.. దీంతో గ్రామాల ప్రజలు తాగునీటి కోసం అల్లాడుతున్నామని ఆరోపిస్తున్నారు.



భారీ వర్షాలు కురుస్తాయంది
వర్షాలతో పాటు పిడుగులు వ
అవకాశం ఉండని హెచ్చరించిం
గంటకు 60-85 కిలోమీటర్ల
వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలు
వీస్తాయంది. ఇక అల్లూ
సీతారామరాజు, విజయనగర
అనకావల్లి, విశాఖ, కాకినాద
కోససీమ జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అల
జారీ చేసింది విపత్తుల నిర్వహ
నంస్త. ఈ జిల్లాల్లో వలు చో
పిడుగులతో కూడిన మోస్తరు నుం
భారీ వర్షాలు కురుస్తాయంది. విశా
కాకినాద, కోససీమ పరిసర జిల్లా
వలుచోట్ల పిడుగులతో కూడి
మోస్తరు నుంచి భారీ వానలు పడు
యంది. ఈదురుగాలులు వీచే అవ
శం ఉండని, ప్రజలు అప్రమత్తం
ఉండాలని హెచ్చరించిం
హోర్టిక్ల్యూనిస్టు, చెట్ల కింద, శిథిలావస్థ
ఉన్న గోదలు, భవనాలు దగ్గర
నిలబడుడని చెప్పింది. అవసరమై
జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని విపత్తు
నిర్వహణ సంస్థ సృష్టి చేసింది.

సూపర్ స్కూల్ అములు ఎవ్వడు



నెల్లారు, మే 5, జనసేనలో చేరికలు నిలిచిపో? యాయి. గత కొద్ది రోజుల నుంచి కార్బీటర్లు మినహాయించి అదీ అవసరమైన విశాఖ వంటి ప్రాంతాలల మాత్రమే చేరికలు జరిగాయి. అంతే తప్ప ఒక స్థాయి నేతలు ఎవరూ జనసేనలో చేరకపోవడానికి కారణాలేంటన్న దానిపై పార్టీలో వర్ష జరుగుతుంది. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పటయిన తొలినాటల్లో జనసేనలో భారీ స్థాయిలో చేరికలు కొనసాగాయి. మాజీ వంటి బాలినేని శ్రీనివాసులురెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు సామినేని ఉదయ భాను, కిలారు రోశయ్య తదితరులు పార్టీలో చేరారు. దీంతో ఇంకా అనేక మంది క్యా లో ఉ న్నారన్న ప్రచారం సాగింది. అయితే కొందరు నేతలు టీడీపీ వైపు వెళ్లిపోయారు. కావు సామాజికవర్గమయినా ఆళ్ళ నాని టీడీపీలో చేరిపోయారు. అయితే చేరిన వారంతా పెద్దగా యూక్టివ్ గా లేకపోవడంతో పాటు వారికి ప్రాధాన్యత కూడా దక్కడం లేదను అభిప్రాయం బలంగా ఏర్పడింది. జనసేనలో చేరితే అక్కడ పవన్ కల్యాణ్ వద్దకు వెళ్లాలంటే ముందు చాలా మంది నేతలను దాటుకుని వెళ్లాల్సి ఉంటుండని, కండువా కప్పే సమయంలో తప్ప మరోసారి ఆయనను కలిసే అవకాశముండదని అర్థమయింది. వైసీపీలో

జగన్ అప్పుటిగ్గంధన



విజయవాడ, మే 5, వైసీపీ అధినేత జగన్ కు ఇష్టుడు కష్టాలు వెందలవుతాయి. కాబట్టి ప్రభుత్వం ఏర్పాటయి ఏడాది వూర్తి కావస్తుండటంతో ఇక జగన్ ను అన్ని రకాలుగా అష్టదిగ్ంభంనం చేసే పనిలో ఉన్నారు. ఎటూ కదలకుండా కేసులు జగన్ ను చుట్టుముట్టే అవకాశాలు పుష్టులంగా కనిపిస్తున్నాయి. టీఎఫీ కార్బోక్రూలు ఎప్పటి నుంచో జగన్ అరెస్ట్ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. తమ అధినేత చంద్రబాబును నాడు స్కూల్ డెవలప్ మంట స్టాఫ్ కేసులో అరెస్ట్ చేసి యాభై రెండు రోజుల పాటు రాజమండ్రి జైలులో ఉంచిన ఘటనను నేటికీ మరిచిపోలేకపోతున్నారు. చిన్నా చిత్తాకా నాయకులను అరెస్ట్ చేసినప్పటికీ, వివిధ కేసులను నమోదు చేసినప్పటికీ వారు శాంతించడం లేదు. అనులు పెద్ద చేపను పట్టుకోవాలంటూ సోపల్ మిాడియాలో తెలుగు తమ్ముళ్ళ కైర్ అవుతున్నారు. దీనితో ఒక్కడ్వి కేసు కూడా జగన్ మెడకు చుట్టుకునే అవకాశాలున్నాయి. మర్యాం స్టాఫ్ కేసులో కీలక నిందితులు ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు జగన్ పై కేసులు నమోదు చేసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ కేసులో అరెస్టులు రాజ్ కసిరెడ్డి ఇచ్చిన వాంగ్స్యాలంతో పాటు కస్టడీలో ఆయన చెప్పిన విషయాలతో జగన్ పై కేసు నమోదు చేయడానికి సిద్ధమవుతున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతుంది. అయితే ఆపొమాహీగా కాకుండా పక్కా ఆధారాలతో కేసులు నమోదు చేయాలని పై నుంచి ఆదేశాలు ఉండటంతో అన్నీ ఆధారాలను తీసుకున్న తర్వాత కేసు నమోదు చేసే అవకాశముందిమరొకవైపు గత ప్రభుత్వ హయాంలో జిరిగిన ఇసుక దండాకై కూడా పోలీసులు ఆరా తీస్తున్నారు. ఇసుకతో పాటు పక్కా ఇళ్ల నిర్మాణంలో జిరిగిన అవకంతవకలను కూడా బయటకు తీస్తున్నారు. ఇక విశాఖపట్టంలో పలు చోట్ల భూకంబ్లకు

పాల్పడిన విషయాలపై కూడా కేసులు నవోదయ్యే అవకాశాలున్నాయి. వీటన్నింటికి సూత్రధారి జగన్ అని పోలీసు వర్గాలు అనుమానిస్తున్నాయి. జగన్ ను ఆరెస్ట్ చేయాలంటే ఒక్క కేసుతో సరిపెట్టడం కంటే వరస కేసులు నమోదు చేస్తూ జైలులో నుంచి బయటకు రానివ్వకుండా చేయాలన్న ఆలోచనలో ఉండి అన్ని కేసులను కూలంకషంగా శోధించి అందుకు నంబంధించిన ఆధారాలను పక్షుండిగా సేకరిస్తున్న పోలీసులు త్వరలోనే కేను నమోదు చేయాలన్న ఉద్దేశ్యంతో ఉన్నట్టు తెలిసింది. అందుకే ఇన్ ఛార్జులు సమావేశంలో... రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమయ్యే వరకూ వేచి ఉన్న పోలీసులు ఇప్పుడు కేనుల త్వరాగా విషయాలపై కూడా కేసులు నవోదయ్యే అవకాశాలున్నాయి. వీటన్నింటికి సూత్రధారి జగన్ అని పోలీసు వర్గాలు అనుమానిస్తున్నాయి. జగన్ ను ఆరెస్ట్ చేయాలంటే ఒక్క కేసుతో సరిపెట్టడం కంటే వరస కేసులు నమోదు చేస్తూ జైలులో నుంచి బయటకు రానివ్వకుండా చేయాలన్న ఆలోచనలో ఉండి అన్ని కేసులను కూలంకషంగా శోధించి అందుకు నంబంధించిన ఆధారాలను పక్షుండిగా సేకరిస్తున్న పోలీసులు త్వరలోనే కేను నమోదు చేయాలన్న ఉద్దేశ్యంతో ఉన్నట్టు తెలిసింది. అందుకే ఇన్ ఛార్జులు సమావేశంలో... రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ ప్రారంభమయ్యే వరకూ వేచి ఉన్న పోలీసులు ఇప్పుడు కేనులు విషయాలపై కూడా కేసులు నవోదయ్యే అవకాశాలున్నాయి. వీటన్ ను ఆలోచనలో ఉన్నట్టు తెలిసింది. నేతలు ఎక్కువమ్యే కొద్ది అనవసర బెస్ట్ తప్ప మరొకటి ఉండడని భావించి పవన్ కల్యాణ్ చేరికలకు సుమఖంగా లేరంటున్నారు. ప్రసుతం సాఫీగా సాగుతున్న పార్టీలో కొత్త వారిని చేర్చుకుని తలనౌప్పులు తెచ్చుకోవడం ఎందుకని అయిన ఆలోచన చేస్తున్నారని అంటున్నారు. విశాఖ నేత అవంతి శ్రీనివాస్ జనసేనలో చేరేందుకే వైసీపీకి రాజీనామా చేసినప్పటికీ పవన్ నుంచి గ్రెన్ సిగ్చుల్ రాకపోవడంతో ఆయన తీడీపీలో చేరేందుకు సిద్ధమవుతున్నారని తెలిసింది. ఇలా అనేక మంది నేతలు ప్రయత్నించినప్పటికీ పవన్ కల్యాణ్ రెడ్ సిగ్చుల్ వేయడంతోనే వారు ప్రసుతం వైసీపీలో కొనసాగుతున్నారని కూడా అంటున్నారు. రొకవైపు కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకూ ఇచ్చిన హామిాలను అమలు చేయకపోవడంతో ప్రజలు విసిగిపోయి ఉన్నారని, అందుకే జనసేన, తీడీపీలో చేరడం కంటే వైసీపీలో కొనసాగడమే మంచిదన్న ఆలోచనలో కూడా కొందరు ఉన్నారు. నేతలు అన్ని లెక్కలు వేసుకున్న తర్వాత ఇతర పార్టీలో చేరడం కంటే ఉన్న పార్టీలోనే ఉండి తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చన్న భావసలో ఉన్నారని చెబుతున్నారు. మొత్తం మించి జనసేనలో చేరికలు లేవని అంటున్నారు. మరి ఏది నిజమనేది చూడాలి

స్వగం ధర్తకే పీసిడి దాణా

వెలూరు, మే 5, పాడి రైతులకు ఏపీ ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూన్ చెప్పింది. తెల్ల రేషన్ కార్బూ కలిగిన పాడి రైతులకు 50 శాతం రాయితీటో పోషకాలతో కూడిన పశువుల దాణా అందించనుంది. కుటుంబానికి గరిష్టంగా రెండు పెద్ద పశువులు, ఒక దూడకు 90 రోజులకు గాను 450 కేజీల దాణాను వంపిణీ చేయనుంది. రూ. 1100 విలువైన 50 కేజీల దాణా బస్తాను రూ. 55కే అందించనుంది. పశుగ్రానం కొరతను అధిగమించేందుకు ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు పశునంపర్చక శాఖ అధికారులు తెలిపారు. పశువుల పెంపకందారులకు పోషకాలతో దాణా అందించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. కిలో రూ. 22.11కు కొనుగోలు చేసి రైతు సేవా కేంద్రాలు, పశు వైర్యుళాలల ద్వారా రూ. 11.10కే వంపిణీ చేయనుంది. 20 శాతం ప్రాతీన్ కలిగిన పశువుల దాణాను పాడిరైతులకు అందించనుంది. తెల్ల రేషన్ కార్బూ కలిగిన పాడిరైతులను ఈ లభ్య పొందేందుకు అర్థాలుగా నిర్ణయించింది. ఒక్క కుటుంబానికి రెండు పెద్ద పశువులు, ఒక దూడకు 90 రోజులకు విడతల వారీగా 450 కిలోల దాణాను 50 శాతం రాయితీటై పంపిణీ చేయవున్నారు. రావు వౌవంగా వైతం 21 లక్షల నుండి

మహానాడులో అన్ని స్థాపనలే...

75 భావి ప్రాజ

కడవ, మే 5, (న్యూస్ పట్ట)ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించే మహోనాదుపై తెలుగుదేశం పార్టీ దృష్టి సారించింది. నెల 27 నుంచి మూడు రోజులపాటు మహోనాదును కడవ జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించాలని అధిష్టానం నిర్ణయించింది. ఈ సేప్టెంబర్లో.. పార్టీ ఎమ్మెల్సీలు బీబీ రవిచంద్ర, దామచర్ల సత్యు, మాజీ ఎమ్మెల్సీ సత్యానారాయణరాజు కడవ వెళ్లి.. పలు ప్రాంతాల్లో స్థలాలను పరిశీలించారు. కడవ సమాపంలోని సీకే దిన్నె మండలం చెర్లోపల్లి, పబ్లోపల్లి, గ్రామాల పరిధిలోని భూములను పార్టీ అధిష్టానం అనుమతితో.. మహోనాదు కోసం ఎంపిక చేశారు. మహోనా ప్రాంగణం, భోజన ఏర్పాట్లు, వాహనాల పొర్చుంగ్క స్థలాలను ఎంపిక చేశారు. ఈ స్థలం కడవను తీరువు చిత్రురు, అనంతపురం, హైదరాబాద్ మార్గాలతో కలిపేదిగా ఉండని నేతలు చెబుతున్నారు. స్థానిక ఎమ్మెల్సీ పుక్కప్పచేతన్య రెడ్డి ద్వారా భూముల యాజమానుల నుంచి నిరభ్యంతర పత్రాలు తీసుకున్నారు. శాటీలైట్ మూర్ఖ ద్వారా మహోనాదుకు అవసరమైన స్థలాల వివరాలను.. నేతలకు కమలాపురం ఎమ్మెల్సీ వివరించారు. మరిందిన స్థలం అవసరమైనా రైతుల అనుమతి తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. మహోనాదు 2025కు సంబంధించి నెల 7న పనులకు భూమిపూజ నిర్వహించి, వేగంగా పూర్తి చేయాలని నేతలు నిర్ణయించారు. పార్టీలో సంస్కరణ తీసుకురావడానికి, యువతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి ఈ మహోనాదు వేదికగా మారే అవకాశం ఉంది. పార్టీ యువ నాయకులకు పెద్ద పదవులు ఇవ్వడం, పార్టీ నిర్మాణంలో మార్పులు వంటి అంశాలపై చర్చలు జరిగించాయి. ఈ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి పెద్దాఫీల వేయాలనే యోచనలో తెలుగుదేశం పార్టీ ఉంది. పార్టీ ప్రేసులను ఏకం చేసి.. వారిలో నూతనోత్సాహాన్ని నింపడానికి ఈ మహోనాదు దోహదపడుతుందని టీడీపీ నేతలు చెబుతున్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ మహోనాదులో వంటలు ఎప్పుడూ ప్రత్యేక ఆక్రమణాగా నిలుస్తాయి. ఈ పేదుకు హజరయ్య వేలాది మంది కార్యకర్తలకు రుచికరమైన, సాంప్రదాయ వంటకాలను వధిస్తారు. ప్రతి సంవత్సరమహోనాదులో వంటల ప్రత్యేకతలు మారుతూ ఉంటాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల సాంప్రదాయ వంటకాలమహోనాదులో ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. పులిషోర, దచ్ఛోజనం, పొంగలి, సాంబారు, రసం, కూరలు, పప్పు, పెరుగుమళిగ వంటి వంటకాలు తప్పనిసరిగా ఉంటాయి.



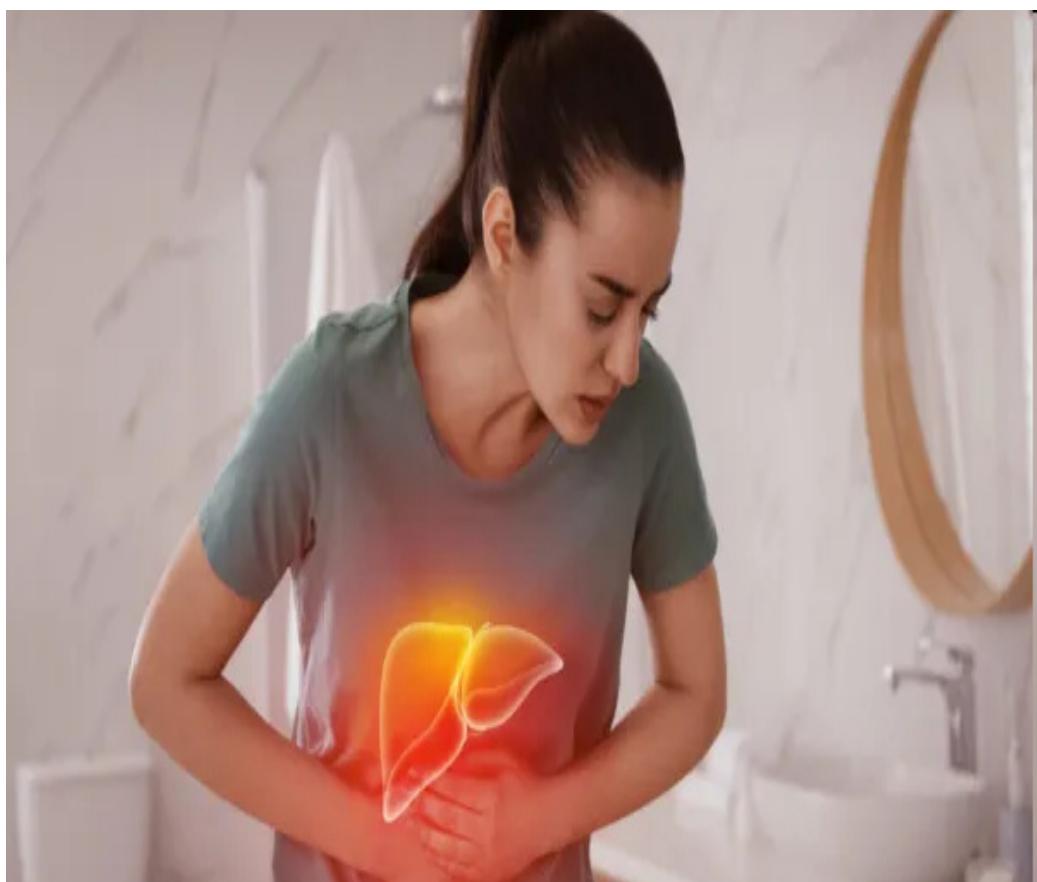
కార్బోడై టో పండిన మాయిడిపండును గుల్చించటం ఎలా? తెలుసుకోండి!



వేసవికలం వచ్చిందంటే ప్రతి ఒక్కరి మామిడి పండ్లను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే మామిడి పండ్లను తినేవాళ్లు ఆ మామిడి పండ్లు సహజసిద్ధంగా పండినవా లేక కృత్రిమ రసాయన కార్బైడ్ తో పండించిన మామిడి పండ్లు అనేది కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి. కార్బైడ్ తో పండించిన మామిడి పండ్లు ఏ మన ఆరోగ్యం పైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కార్బైడ్ తో పండిన మామిడి పండ్లు దేంజర్ క్యాస్టర్ కారకాలుగా కూడా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక కార్బైడ్ తో పండించిన మామిడి పండ్లను తినకూడదు. ఇక బయట మామిడి పండ్లు కొనేవాళ్లు ఆ మామిడి పండ్లు కార్బైడ్ తో పండించిన మామిడి పండ్లను తినకూడదు. ఈ బయట మామిడి పండ్లు కొనేవాళ్లు ఆ మామిడి పండ్లు కార్బైడ్ తో పండించిన మామిడి పండ్లను తినకూడదు. ఈ అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకుంటే మామిడిపండు ఏవిధంగా పండిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. కార్బైడ్ మామిడికి, సహజంగా పండిన మామిడికి తేడా ఇదే కార్బైడ్ తో పండించిన మామిడిపండ్లు, పండు మొత్తం ఒకే రంగులో, అక్కడక్కడ అకుపచ్చని, నల్లని మచ్చలతో ఉంటుంది. అదే సహజసిద్ధంగా పండిన పండు కాస్త ఎరువు, పసుపు రంగు కలిసిన మిక్క కలర్లో కనిపిస్తుంది. సహజంగా పండిన మామిడిపండ్లను నొక్కితే చాలా సాఫ్ట్ గా, పండిన వాసనతో కమ్మగా అనిపిస్తుంది. అదే కార్బైడ్ తో పండిన మామిడిపండు అంత సాఫ్ట్ గా ఉండదు. వాసన కూడా పండు వాసన రాదు. కార్బైడ్ తో పండిన పండును ఇలా గుర్తించోచ్చు కార్బైడ్ ఉపయోగించి పండించిన మామిడి పండ్లను నీళలో వేస్తే అవి నీటిలో తేలుతాయి. అదే సహజసిద్ధంగా పండిన పండ్లు అయితే నీళలో మునుగుతాయి. సహజమైన మామిడి పండు కుండే మృదుత్వం, కార్బైడ్ తో పండించిన పండుకు అస్తలు ఉండదు. కార్బైడ్ తో పండించిన మామిడిపండు లోపల పండదు. లోపల తెల్లగానే కనిపిస్తూ పులుపుదనం వస్తుంది. కానీ నాచురల్ గా పండిన మామిడిపండు లోపల ఎర్రగా కనిపిస్తుంది. సహజంగా పండిన పండు ఇలా ఉంటుంది నేచురల్ పండు తినడానికి కూడా తియ్యగా ఉంటుంది. పులుపుదనం అసలే ఉండదు. సహజంగా పండిన మామిడి పండులో రసం ఎక్కువగా వస్తుంది. తినడానికి చాలా స్టైల్ గా ఉంటుంది. కార్బైడ్ తో పండిన మామిడి పండ్లు పెద్దగా రసం రాదు. అలాగే అంత స్టైల్ గా కూడా ఉండదు. పండు రంగును, పండు స్టోవాన్ని చూసే కార్బైడ్ తో పండించా? లేక న్యాచురల్ గా పండించా అనేది తెలుసుకోవచ్చు. కనుక మామిడి పండ్లు తినేవారు ఈ విషయాలను గుర్తు పెట్టుకొని నాచురల్ పండ్లని ఎంపిక చేసుకొని తినండి.

మహిళల్లో ధ్వనితే తివర్ సమస్య... ఈ లక్ష్ణాలుండే అతెర్చ!

మనిషి శరీరంలో కాలేయం ఒక ముఖ్యమైన అవయవం. కాలేయం మన జీవక్రియను వేగవంతం చేయడంతో పాటు రక్తాన్ని పుద్దిచేసి మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి దోహదం చేస్తుంది. మన జీర్జ్వవస్త స్కరమంగా పనిచేయడానికి కూడా కాలేయమే కీలకం. అటువంటి కాలేయం ప్రస్తుతం ప్రమాదంలో పడుతుంది. మన సాసైటీలో కాలేయ సమస్యలు రోజురోజుకి పెరిగిపోతున్నాయి. మహిళల్లో ఘృణా లివర్ సమస్య ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఘృణా లివర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ఘృణా లివర్ తోపాటు లివర్ సిల్రోసిన్, లివర్ ఇష్టెక్స్స్, లివర్ ఫెయిల్యూర్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా ప్రస్తుతం మహిళలను ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. అయితే ఈ ఘృణా లివర్ సమస్య వచ్చినప్పుడు కచ్చితంగా కొన్ని లక్షణాలు కనబడతాయి. ఆ లక్షణాలు కనబడితే మహిళలు జాగ్రత్తగా ఉండాలిన అవసరం ఉంటుంది. తల్లికం వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలిన అవసరం ఉంటుంది. బాగా అలసిపోతున్నారా? మరి ఘృణా లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారికి కనిపించే లక్షణాలు ఏమిటో తెలుసుకుండాం. ఘృణా లివర్ సమస్యతో బాధపడేవారు చిన్న చిన్న పసులకే అలసిపోతారు. చిన్న పని చేసినా అలసిపోయినట్టుగా భావిస్తే నిర్దక్షం చేయకుండా వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి. ఇది ఘృణా లివర్ సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. ఈ లక్షణాలు ఉంటే ఘృణా లివర్ ఉన్సుట్టే ఎవరైతే ఘృణా లివర్ సమస్యతో బాధపడతారో సరిగ్గా భోజనం చేయరు. కడుపులో వికారం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడతారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు వాంతులు అవడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. విపరీతంగా కాళ్ళ వాపులు వస్తాయి. శరీరంలో టాక్షిస్ పేరుకపోవడం వల్ల శరీర అవయవాలలో నీరు చేరి కాళ్లు, పొదాలు వాపుకు గురవుతాయి. ఈ లక్షణాలు కూడా ఘృణా లివర్ తోనే వస్తాయి. 5 శరీరంలో ఈ మార్పులు ఘృణా లివర్ సంకేతాలు ఘృణా లివర్ సమస్యతో బాధపడేవారి మూత్రం రంగు మారుతుంది. తరచుగా మూత్రం పనుపు రంగులో కనిపిస్తే కచ్చితంగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఘృణా లివర్ సమస్య ఉంటే కడుపుకు దిగువ భాగంలో భరించలేని విధంగా నొప్పి ఉంటుంది. ఎవరైతే ఈ నొప్పితో బాధపడతారో వారు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఇక చర్చసమస్యలు, కాళ్లు, చేతుల సమస్యలు, నొప్పులు ఉంటే కూడా ఘృణా లివర్ సమస్య అయ్యే అవకాశం లేకపోలేదు. పచ్చకామెర్లు, ఈ సమస్యలు ఘృణా లివర్ తోనే కళ్లు, చర్పుం పచ్చ రంగులోకి మారడం, పచ్చకామెర్లు లక్షణాలు కనిపించడం కూడా ఘృణా లివర్ సంకేతాలు. అంతేకాదు చేతి గోళ్లు, కాళ్లు గోళ్లు రంగు మారడం, గోళ్లు మింద తెలుపు, పనుపు రంగులో మచ్చలు రావడం, ఒళ్లు నొప్పులు, నడిచేటప్పుడు అసాకర్యం కలగడం ఘృణా లివర్ సమస్యతోనే వచ్చి ఉండవచ్చు. కనుక పైన పేర్కాన్ని లక్షణాలు ఉంటే నిర్దక్షం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కచ్చితంగా చెక్ చేయించుకోవాలి.



జూట్‌లు రావిషేఖుండా ఆరీగ్యంగా జత్తుగా పెరగాలంటే ఇలా చేయాల్సిందే!



జుట్టు రాలే సమస్య ఇప్పుడు ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరిని పట్టిపీడిస్తున్న అతిపెద్ద సమస్య. ఒక మనిషి అందాన్ని ఇనుమడిపజేసేది జట్టు. జట్టు లేకపోతే ఎంత అందంగా ఉన్న మనిషి అయినా అంద విహినంగా కనిపిస్తారు. అంతేకాదు జట్టు ఆరోగ్యం సదరు మనిషి ఆరోగ్యాన్ని కూడా స్పష్టంగా అర్థమయ్యేలా చెబుతుంది. ఇప్పుడు వేసవి కాలంలో చాలామంది జట్టు రాలిపోతుందని తెగ బాధపడుతు న్నారు. ఈ నీళ్ళతో జట్టు బలోపే తం అటువంటివారు జట్టు రాలకుండా దృఢంగా ఆరోగ్యంగా పెరగడం కోసం కొన్ని చిట్టాలను పాటిస్తే మంచిది. ఆ చిట్టాల విష యానికి వస్తే బియ్యం కడిగిన నీళ్ల జట్టు కుదుక్కను బలోపేతం చేస్తాయి. బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో జట్టు కోసం కావలసిన ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తలకు అప్పే చేయడం వల్ల జట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. దీంతో జట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది ఉల్లిపాయ రసాన్ని తలకు అప్పే చేయడం వల్ల కూడా జట్టు రాలే సమస్య నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఉల్లిపాయ రసం జట్టుకుదురులను బలోపేతం చేస్తుంది. దీనిలో జట్టుకి కావలసిన పోషకాలు మెండుగా ఉండడం వల్ల ఇది కొత్త జట్టు వచ్చేలాగా కూడా చేస్తుంది. ఇది అప్పే చేస్తే, మంచి ఫలితం జట్టు రాలుతున్న సమస్యను ఎదుర్కొంటున్న వాళ్ళ కలబంద గుజ్జను జట్టుకు అప్పే చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. కలబంద గుజ్జను జట్టుకు అప్పే చేసుకుంటే జట్టు రాలే సమస్యకు చెక్క పెట్టడంతో పాటు, జట్టును బలంగా ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చేయవచ్చు. జట్టు రాలటం తగ్గాలంటే ఇలా చేయ్యాలి మెంతులు కూడా జట్టు రాలే సమస్యకు ఒక మంచి పరిష్కారంగా చెప్పవచ్చు. మెంతులను రాత్రి నీళ్లలో నానబెట్టి తెల్లవారుజామున దానిని వికీర్ణలో వేసి పేస్తే లా చేసి ఈ పేస్తే ను తలకు అప్పే చేసుకుని గంట తర్వాత తలస్సునం చేస్తే మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల జట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. కుదుక్కను బలం పెరుగుతుంది. కీలకమైన వీటిని మర్మపోయి ఉంటారు ఇది వాడి చూడండి.. జట్టు ఆరోగ్యం జట్టు రాలే సమస్య తగ్గాలని, జట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగాలని కోరుకునేవారు బెండకాయలను మెత్తగా దంచి, కొన్ని ప్లాక్స్ సీడ్స్, కొన్ని బియ్యం వేసి, అందులో కొద్దిగా నీరు వేసి ఉడకబెట్టి చిక్కగా అయిన ఆ రసాన్ని ఓ గిన్సులోకి తీసుకొని అందులో కొబ్బరి నూనె కానీ ఆల్చాండ్ నూనె కానీ కిలిపి తలకు అప్పే చేసుకోవడం వల్ల జట్టు రాలడం తగ్గి, జట్టు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. ఈ చిట్టాలు ఎవరైటే పాటిస్తారో వారికి జట్టు రాలే సమస్య నుంచి కొంతమేర ఉపశమనం తప్పక లభిస్తుంది.

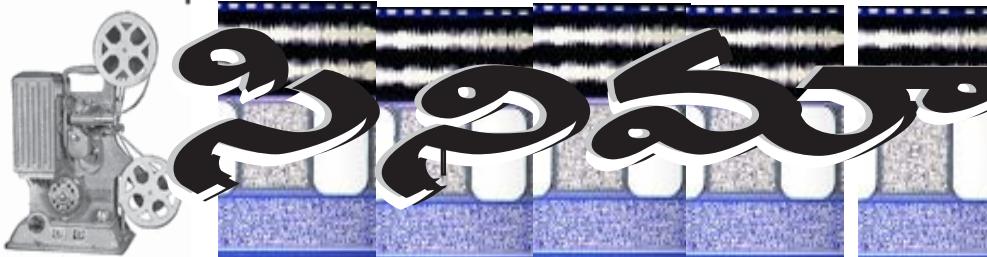
ବିଭିନ୍ନ ମଧୁମେହା ମୁଖ୍ୟ

రెండింటి మధ్య సంబంధం ఏమిటి?

మన ఆధునిక జీవనశైలిలో ఒత్తిడి దయాబెట్టినీ (మధుమేహం) రెండు చాలా సాధారణ సమస్యలు. ఇవి రెండూ వేర్పేరు ఆరోగ్య పరిస్థితులు అయినప్పటికీ, వీటి మధ్య ఒక బలమైన అనుబంధం ఉండని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే, ఒత్తిడి నిజంగా దయాబెట్టిను పెంచుతుందా? వీటి మధ్య నిజంగా అనుబంధం ఉందా? ఈ వ్యాసంలో మనం ఒత్తిడికి, దయాబెట్టినుకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని వివరిస్తా.. ఒత్తిడి అంటే ఏమిటి? ఒత్తిడి అనేది మన శరీరం వీడైనా సపాలును, ప్రమాదాన్ని లేదా మార్పును ఎదురొస్తువుడు దాని ప్రతిస్పందన. ఇది శారీరకంగా, మానసికంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. స్వల్పకాలిక ఒత్తిడి కొన్నిసొర్పు సహాయకరంగా ఉంటుంది (కొదావరణకు, ఒక పరీక్షకు లేదా ప్రెజింటేవన్కు సిద్ధం కావడానికి). కానీ దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి (అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది, వాటిలో దయాబెట్టిన ఒకటి. దయాబెట్టిన అంటే ఏమిటి? దయాబెట్టిన అనేది శరీరంలోని రక్తంలో చక్కని గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అసాధారణంగా పెరిగే ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. మన శరీరం ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్సును సరిగా ఉత్పత్తి చేయలేకపోవడం లేదా దాన్ని సమరపంతంగా ఉపయోగించుకోలేకపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. గ్లూకోజ్ అనేది మన శరీరానికి శక్తిని అందించే ముఖ్యమైన వనరు. రక్తంలో అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిలు కాల్పకమేళా గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్ళు మరియు నరాల వంటి అవయవాలకు హాని కలిగిస్తాయి. టైప్ 2 దయాబెట్టిన అనేది జీవనశైలి, ఆపోరం మరియు జన్మపరమైన కారణాలతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడికి, దయాబెట్టినుకు మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం: ఒత్తిడి శరీరంలోని హార్మోన్సు స్థాయిలను ప్రభావితం చేయడం ద్వారా దయాబెట్టిను నేరగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడికి గుర్తెనపుడు, మన శరీరం కార్బిసోల్, అడ్రెనాలిన్ (ఎపిసెఫ్రైన్) వంటి 'ప్రైవె హార్మోన్సు' విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్సు శరీరాన్ని 'పోరాటం లేదా పలాయనం' మొదట సిద్ధం చేసాయి. సెస్ హార్మోను, ముఖ్యంగా



జన్మలిన్న నయింతంచదానక ఎక్కువ ఇత్తుత్తి చేస్తుంది. కానీ, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి వల్ల ఈ ప్రతిస్పందన కొనసాగితే, ప్యాంక్రియాన్ (క్లోముగ్రంథి) అలసిపోయి, తగినంత ఇన్స్పులిన్న ఉత్తుత్తి చేయలేకపోవచ్చ లేదా కణాలు ఇన్స్పులిన్ కు హర్టిగా నిరోధకతను పెంచుకోవచ్చ. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది మరియు టైప్ 2 డయాబెటీస్ కు కారణమవుతుంది. ఇప్పటికే డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి, ఒత్తిడి వల్ల విడుదలయ్యే ప్రైవేస్ హర్టోస్ట్లు వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అకస్యాత్మగా పెంచుతాయి, ఇది డయాబెటీస్ ను నియంత్రించడం చాలా కష్టపరం చేస్తుంది. ఒత్తిడికి, డయాబెటీస్ కు మధ్య పరోక్ష సంబంధం: ఒత్తిడి మన జీవనకైతి అలవాట్లను మార్చడం ద్వారా డయాబెటీస్ ను పరోక్షంగా కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు, చాలా మంది అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లకు బానిసలవుతారు. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం. అధిక చక్కెర లేదా కొవ్వు పదార్థాలు తినడం. శరీరానికి వ్యాయామం లేకపోవడం. ఒత్తిడి లేదా అలసట కారణంగా శారీరక శ్రమను తగ్గించడం. సరిగా నిద్రపోకపోవడం. ఒత్తిడి నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది, ఇది ఇన్స్పులిన్ సున్నితత్త్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం, మర్యాదాపానం అలవాట్లు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఈ అలవాట్లకు బానిసలవుతుంతారు. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు మందులు తీసుకోవడం లేదా రక్తంలో చక్కెరను పరీచించుకోవడం నిర్మల్యం చేయవచ్చు. ఈ అలవాట్లన్నీ బరువు పెరగడానికి, ఇన్స్పులిన్ నిరోధకత పెరగడానికి, చివరికి టైప్ 2 డయాబెటీస్ కు దారితీయడానికి కారణమవుతాయి. ఒత్తిడి డయాబెటీస్ కు ఒక కారణం కావచ్చు, లేదా ఇప్పటికే ఉన్న డయాబెటీస్ ను మరింత తీవ్రతరం చేయవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి శరీరంలో హర్టోస్ట్లు అసమతుల్యతను సృష్టించి, ఇన్స్పులిన్ నిరోధకతను పెంచుతుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా, ఒత్తిడి అనారోగ్యకరమైన జీవనకైతి అలవాట్లకు దారితీసి, డయాబెటీస్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది లేదా డయాబెటీస్ నియంత్రణను కష్టపరం చేస్తుంది. అందువల్ల, డయాబెటీస్ ను నివారించడానికి లేదా నిర్వహించడానికి ఒత్తిడిని సరిగ్గా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామం, సరైన నిద్ర, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, అవసరమైతే మానసిక నిపుణుల సహాయం తీసుకోవడం వంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం ఒత్తిడి నిర్వహణను వున్ దెవంగిరం జీవితంలో ఖారం చేసుకోవడం వుటించి



టాలీవుడ్ లో కన్నడ భాషల డిమార్డ్

హీరోయిన్ శ్రీనిధి శెట్టి కి ఎంతో టులెంట్ ఉంది. తెజివ్హ ప్రొంటైషన్ సినిమాల్లో హీరోయిన్ గా నటించి అందరికి పరిచయమైంది శ్రీనిధి. కానీ ఆ సినిమాలు హీరో పాత్ర ప్రథానంగా తెరకెక్కడంతో శ్రీనిధి శెట్టి కేవలం గ్లామర్ పాత్రకే పరిమితమైంది. తెజివ్హ సినిమాల్లో నటించడం ద్వారా శ్రీనిధికి పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ అపెస్సన్ అయితే వచ్చింది కానీ స్టార్డమ్ మాత్రం రాలేదు. కానీ రీసెంట్ గా తెలుగులో శ్రీనిధి చేసిన హిట్‌ల సినిమా బ్లాక్ బస్టర్ అవడంతో ఆ సినిమా అమృతికి మంచి స్టార్ డమను తెచ్చి పెట్టింది. హిట్‌ల సక్సెస్ తో శ్రీనిధి తెలుగులో బిజీ అయ్యే అవకాశాలు వుప్పలంగానే కనిపిస్తున్నాయి. అయితే ఇక్కడో ఇంత్రిష్టింగ్ విషయముంది. కన్నడ సినిమా నుంచి వచ్చిన రఘ్విక మందన్నా, శ్రీలీల తమ కెరీర్ ను కన్నడలోనే మొదలుపెట్టారు కానీ ఎప్పుడైతే తెలుగు సినిమాలు చేశారో అప్పట్టుంచి వారికి విపరీతమైన స్టార్డమ్ వచ్చి ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలతో బిజీ అయ్యారు. రఘ్విక, శ్రీలీల ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లో కూడా తమ సత్తా చాటుతున్నారు. రీసెంట్ టైమ్ లో సప్త సాగారాలు దాటి ప్రొంటైషన్ సినిమాలతో సక్సెస్ అందుకున్న రుక్కిణి వసంత్ కూడా ప్రశాంత్ నీల్ దర్జకత్వంలో ఎస్టీఆర్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న డ్రాగన్ సినిమాలో ఛాన్స్ కొట్టేసింది. డ్రాగన్ మాహీ ఘాటింగ్ కూడా పూర్తపక్కముందే రుక్కిణి డిమాండ్ టాలీవుడ్ లో బాగా



పెరిగింది. దీంతో ఇప్పుడు శ్రీనిధి శెట్టి కూడా కన్నడ లో కెరీర్ ను సార్ట్‌
చేసి తెలుగులో స్టార్డమ్ అందుకున్న హీర్లోయిన్ లిష్ట్ లో చేరింది. ఇక
శ్రీనిధి విషయానికాపై ఆమె మధ్యలో కోట్రా అనే తమిళ సినిమా చేసింది
కానీ అది శ్రీనిధికి అనుకున్న గుర్తింపు ఇవ్వలేదు. మూడేళ్ల తర్వాత ఆమె
హిట్‌లో తిరిగి సిల్వర్ స్క్రీన్ పై మెరిసి మంచి హిట్ తో పాటూ భార్త
గుర్తింపును కూడా అందుకుంది. హిట్‌లో రిలీజ్ కు ముందే ప్రమోషన్‌లో
లో యాక్ట్‌లో గా పాల్గొంటూ సోషల్ మిడియాలో ఎంతో మందిని ఎత్తుక్కు
చేసిన శ్రీనిధి గురించి అందరూ డిస్క్యూ చేసుకున్నారు. హిట్‌లో సక్షేపిత్త
ఉండిన నీటించి కూడా కూడా నీటించి కూడా కూడా నీటించి కూడా కూడా



పొట్ త బాక్స్‌ఫీస్.. నాని నిరూపించాడుగా..



ಬುಜ್ಜ ಕನಕ್ಯಾ ಅರಣ್ಯ ಬಂಟ್ಲೀಶ ವೆಸ್ತ್‌ನಾಗ್ರಾ?

‘లవ టుడే’తో టూలీవుడ్ కి పరిచయమైన యంగ్ బ్యాటీ ఇవానా గురించి చెప్పాలిన పనిలేదు. తొలి సినిమాతోనే అమృదు యువత అటెస్ఫ్స్ ద్రా చేసింది. యూట్ పుల్ లవ్ స్టోరీ తో కుర్ర కారులో క్రేజీ బ్యాటీగా మారిపోయింది. వైష్ణవ్యమైన హవభావాలతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైంది. తాజాగా అమృదు ‘సింగిల్’ అనే సినిమాతో తెలుగులోనూ లాంచ్ అవుతుంది. ఇందులో శ్రీవిష్ణుకు జోడీగా నటించింది. తొలి సినిమానే ప్రతిష్ఠాత్మక గీతా ఆర్ప్ లో అవకాశం రావడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేసింది. అలాగే తెలుగు కుర్రాళ్ళు తనని ఎలా పిలుస్తారో కూడా గుర్తు చేసుకుంది. ‘ప్రైదరూబాద్ కి ఎప్పుడొచ్చినా ఇక్కడ ఆదియన్న అంతా బుట్టి, కన్నా అంటూ పిలుస్తున్నారు. బహుశా లవ్ టుడే లో నేను పోషించిన పొత్ర ప్రభావం అనుకుంటా. అలా పిలవడం నాకెంతో సంతోషాన్నిస్తుంది. తొలి సినిమాతోనే నన్ను గుర్తు పెట్టుకుని అలా పిలిచారంటే నన్నుంత అభిమానిస్తున్నారు? అన్నది అర్థమవుతుంది. ‘సింగిల్’ సెట్ లో వీత్లునంత వరకూ తెలుగులోనే మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించా. భాష పూర్తిగా నేర్చుకోవాలి. తెలుగు చాలా అందమైన భాష’ అంటోంది. నటిగా ఇవానా కెరీర్ మాలీవుడ్ లో మొదలైంది. ‘మాస్టర్స్’ సినిమాతో నటిగా ప్రయాణం మొదలు పెట్టింది. అటుపై మాలీవుడ్ లో రెండు మూడు సినిమాలు చేసి సక్కెన్ లు అందుకుంది. అనంతరం అమృదు కోలీవుడ్ కి ప్రమాట్ అయింది. కోలీవుడ్ లో రెండు సినిమాల తర్వాత ‘లవ్ టుడే’లో నటించింది. ఈ సినిమా మంచి విజయంసాధించ డంతో తమితో తో పాటు తెలుగులోనూ గుర్తింపు డక్కింది. ఆ మధ్య రిలీజ్ అయిన ‘డ్రాగన్స్ లోనూ గస్ట్ రోల్ పోషించింది. కనిపించింది కొన్ని నిమిషాలైనా ఇవానా రాకతో ధియేటర్లు ఒక్కసారిగా మోతెకాయి. ‘లవ్ టుడే’ కాంబినేషన్ మళ్ళీ స్ట్రీస్ పై కనిపించడంతోనే ఆ రెంజ్ లో రెస్ట్స్ వచ్చింది.



మరొసారి సంక్రాంతికి బార్బెట్ చేస్తున్న వెంకీ?

ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి వెంకటేష్ సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకుని మళ్లీ ఛామ్ లోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. టూలీవుడ్ సెన్సిబుల్ హీరో ఎవరంటే అందరూ ముందుగా చెప్పే వేరు సినియర్ హీరో వెంకటేష్ దే. వెంకటేష్ రియల్ లైఫ్ లో చాలా సింపుల్ గా ఉంటారు. ఎలాంటి హంగు అర్థాటాలు లేకుండా అసలు హీరోలానే ప్రవర్తించకుండా ఎంతో కూత్ గా ఉండే వెంకటేష్ అందరూ ఛ్యాన్సే. అయినప్పుడు యాంటీ ఛ్యాన్స్ అసలు ఉండరు. ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి వెంకటేష్ సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకుని మళ్లీ ఛామ్ లోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అంతేకాదు, ఆ సినిమాతో ఏకంగా రిజనల్ ఇండస్ట్రీ హిట్ ను కూడా వెంకటేష్ తన ఆకొంట్ లో వేసుకున్నాడు. దీంతో వెంకటేష్ తన తర్వాతి సినిమాను ఎవరితో చేయనున్నాడని అందరిలో ఆసక్తి పెరిగింది. ఈ నేవధ్యంలో విషారీ వెంకటేష్ తన తర్వాతి సినిమాను మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ దర్జకత్వంలో చేయనున్నాడని తెలుస్తోంది. ఆల్రెడ్ దానికి సంబంధించిన వర్క్ జరుగుతున్నాయని అంటున్నారు. ఇదిలా ఉంటే త్రివిక్రమ్ - వెంకటేష్ కాంబినేషన్ లో రానున్న సినిమా గురించి ప్రస్తుతం ఓ ఇంట్రిస్టింగ్ విషయం తెలుస్తోంది. ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో సంక్రాంతికి వచ్చి కెరీర్లోనే బిగ్స్ట్ హిట్ అందుకున్న వెంకటేష్, తర్వాతి సినిమాను కూడా సంక్రాంతికి రిలీజ్ చేయాలని చూస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది. మంచి సీజన్ ను ఎట్టి పరిష్కారించి వదులుకోకూడడని, ఎలాగైనా తర్వాతి సినిమాను కూడా సంక్రాంతికి రిలీజ్ చేయాలని వెంకటేష్ దిస్ట్రిబ్యూడట. ఆల్రెడ్ వెంకటేష్, త్రివిక్రమ్ కాంబినేషన్ లో నువ్వు నాకు నచ్చావ్, మళ్లీశ్వరి లాంటి క్లాసిక్ సినిమాలోచ్చాయి. ఆ సినిమాలకు సపరేట్ ఛ్యాన్స్ బేస్ కూడా ఉంది. అయితే ఆ సినిమాకు త్రివిక్రమ్ వర్క్ చేసింది డైరెక్టర్ గా కాదు. రైటర్ గా. త్రివిక్రమ్ డైరెక్టర్ అయినప్పటి నుంచి వెంకటేష్ తో వర్క్ చేసింది లేదు. ఇన్వెక్షకు వీరి కలయికలో సినిమా రానుండటంతో ఇప్పటికే ఈ మూవీపై మంచి అంచనాలున్నాయి. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రానుంది.

