

అక్షరగళం

నిజం.. నిర్భయంగా

జమిలి ఎన్నికల వల్ల రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రాధాన్యత తగ్గుతుంది: ఎంకే స్టాలిన్

ఎన్ డిఎస్ పి ఎలక్షన్ (జమిలి ఎన్నికలు) వల్ల రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రాధాన్యత తగ్గుతుందని, కేంద్ర ప్రభుత్వం చేతుల్లోకి అధికారాన్ని వెళతాయని తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ మండిపడ్డారు. జమిలి ఎన్నికల విధానంపై ఆయన స్పందిస్తూ, ఈ విధానం దేశానికి ఒక పరిష్కారం చూపిస్తుందేమో కానీ, అసలు సమస్య కంటే దూరమైన పరిణామాలకు దారితీస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తోక్ సభకు, రాష్ట్రాలకు ఒకేసారి ఎన్నికలు జరపడమంటే భారతదేశ సమాఖ్య నిర్మాణం, ప్రజాస్వామ్య వైవిధ్యం దెబ్బతింటుందని అన్నారు. రాష్ట్రాలకు రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులు కాలరాసినట్లవుతుందని విమర్శించారు. జమిలి ఎన్నికలు జరిగితే జాతీయ స్థాయి పార్టీలకే ప్రయోజనం చేకూరుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రాంతీయ సమస్యలు, ప్రజల మనోభావాలు పక్కకు వెళతాయని అన్నారు. కేవలం ఖర్చు తగ్గుతుందనే కారణంతో ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేయకూడదని అన్నారు.



రైతుబంధు నిలిపి 'రాపాల బంధు' తెచ్చారు: కేటీఆర్
రైతులకు ఇవ్వాలన్న డబ్బు ఎక్కడికి వెళ్తుందో చెప్పాలి ఎన్నికల హామీలు అమలు కాలేదని కాంగ్రెస్ పై దాడి సిరిసిల్లలో మున్సిపల్ కౌన్సిల్లర్ల సన్మానంలో వ్యాఖ్యలు



రాజ్యసభ సభ్యులుగా వేం నరేందర్ రెడ్డి, అభిషేక్ సింఘ్ ఏకగ్రీవం
రాజ్యసభ సభ్యులుగా తెలంగాణ నుంచి ఎన్నికైన వేం, అభిషేక్ సింఘ్ ఇద్దరికీ ధృవపత్రాలు అందించిన లటర్లలో అభిధాని సమస్యలను పరిష్కరించి కేంద్రంపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తామన్న వేం నరేందర్

యుద్ధం ఎఫెక్ట్.. గ్యాస్ సిలిండర్ బుకింగ్ వ్యవధిపై కేంద్రం కీలక నిర్ణయం
సిలిండర్ కొరత భయంతో ముందస్తుగా బుక్ చేసుకుంటున్న వినియోగదారులు సగటున 55 రోజులకు బుక్ చేసుకునే వాళ్లు ప్రస్తుతం 15 రోజులకే బుకింగ్ ఇటీవల బుకింగ్ కు 21 రోజుల వ్యవధిని తీసుకువచ్చిన కేంద్రం సిలిండర్ బుకింగ్ గడువును తాజాగా 25 రోజులకు పెంచిన కేంద్రం



మారుతున్న నేరాలకు తగ్గట్టుగా



పోలీసింగ్

సైబర్ నేరాలు, డ్రగ్స్ ముప్పును ఎదుర్కొనేలా వ్యవస్థ మారాలి
ఆటోమోడల్ పనిచేస్తే సమాజానికి ప్రమాదమని హెచ్చరిక పనితీరు ఆధారంగా పోలీస్ అభిధానిలకు పోస్టింగ్లు వచ్చే 25 ఏళ్లకు యాక్సన్ ప్లాన్ రూపొందించాలి

హైదరాబాద్: మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా నేర స్వభావం కూడా వేగంగా మారుతోందని, సైబర్ నేరాలు, డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణా వంటి సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి పోలీసింగ్ వ్యవస్థలో మార్పులు అవసరమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఏ సమస్య వచ్చినా ప్రజలు ముందుగా ఆశ్రయించేది పోలీసులనే అని, సమాజంలో పోలీసులు సంపాదించిన విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోవాల్సిన బాధ్యత మరింత పెరిగిందన్నారు. సోమవారం తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీలో నిర్వహించిన తెలంగాణ పోలీస్ ఆఫీసర్స్ రిట్రీట్ 2026 కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా పోలీస్ అభిధానిలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. పోలీసులు ఆటోమోడల్ పనిచేయడం సమాజానికి ప్రమాదకరమని హెచ్చరించారు. మారుతున్న సాంకేతికత, నూతన నేర విధానాలకు అనుగుణంగా పోలీస్ అభిధానిలను, సిబ్బంది తమ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి శాంతిభద్రతలు కీలకమని సీఎం పేర్కొన్నారు. శాంతిభద్రతలు బలంగా ఉన్న రాష్ట్రాల్లోనే పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు పెరుగుతాయని తెలిపారు. తెలంగాణలో మంచి శాంతిభద్రతల

పరిస్థితుల వల్లే అనేక అంతర్జాతీయ సంస్థలు ఇక్కడ కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నాయని అన్నారు. దేశం స్వాతంత్ర్య శతాబ్దిపువ్వాట నాటికి తెలంగాణ సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రంగా ఎదగాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. పోలీసు విధుల్లో ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతాయని, అయితే వాటిని త్వరగా పరిష్కరించేందుకు తొందరపడకుండా సమస్య మూలాన్ని అర్థం చేసుకోవాలని సీఎం సూచించారు. సమస్యను సరిగా అర్థం చేసుకుంటే సగం పరిష్కారం దొరికినట్టేనని చెప్పారు. కింది స్థాయి సిబ్బందికి కూడా సమస్యలను అర్థం చేసుకునే సమయం ఇవ్వాలని అభిధానిలకు సూచించారు. పోలీసు శాఖలో పనితీరు ఆధారంగా అభిధానిలను తాను ఏ, బీ, సి కేటగిరీలుగా వర్గీకరించుకున్నానని సీఎం వెల్లడించారు. అదే ఆధారంగా పోస్టింగ్లు ఇస్తున్నామని తెలిపారు. ఎలాంటి ప్రైవేటు లేకుండా గత రెండేళ్లలో దాదాపు 90 శాతం పోస్టింగ్లు పారదర్శకంగా ఇచ్చామని చెప్పారు. పోలీసింగ్లో అవసరమైన మార్పులు, కొత్త చట్టాలు వంటి అంశాలపై చర్చించేందుకు ప్రతి ఏడాది పోలీస్ ఆఫీసర్స్

(మిగతా 2వ పేజీలో)



మధ్యప్రాచ్యంలో

ఉద్రిక్తతలు తీవ్రం

ఇరాన్ లో కీలక ప్రాంతాలపై ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులు
లెబనాన్ దక్షిణ గ్రామాల్లో బాంబుల దాడులతో భయం
ఇరాన్ నుంచి క్షిపణి ప్రయోగాలు..
టర్కీ అడ్డుకున్నట్లు ప్రకటన
గల్ఫ్ దేశాలపై దాడులు చేస్తే తీవ్ర చర్యలు: యూఎఫ్ఈ



టెల్ అవీవ్/దుబాయి: మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు మరింత తీవ్రమయ్యాయి. ఇరాన్, లెబనాన్లపై ఇజ్రాయెల్ భారీ ఎత్తున వైమానిక దాడులు

(మిగతా 2వ పేజీలో)

రామగుండం ప్రాజెక్టుకు పీపీఐ చేయాలి

కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఎన్టీపీసీ రెండో దశ విద్యుత్ ప్రాజెక్టుకు మద్దతు ఇవ్వాలని సూచన
బొగ్గు సమీకరణకు సంస్థకు స్వేచ్ఛ కల్పించాలని విజ్ఞప్తి
రాష్ట్ర విద్యుత్ అవసరాల దృష్ట్యా ముందడుగు వేయాలని లేఖ



హైదరాబాద్: రామగుండంలో ఎన్టీపీసీ రెండో దశలో నిర్మించనున్న ధర్మల్ విద్యుత్ ప్రాజెక్టుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యుత్ కొనుగోలు ఒప్పందం (పీపీఐ) చేసుకోవాలని కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డికి సూచించారు. ప్రాజెక్టు కోసం అవసరమైన బొగ్గు సమీకరణకు ఎన్టీపీసీకి తగిన స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలని కూడా ఆయన కోరారు. ఈ మేరకు సోమవారం ముఖ్యమంత్రికి లేఖ రాశారు. రామగుండంలో ఎన్టీపీసీ ఏర్పాటు చేసిన మొదటి దశ ప్రాజెక్టును ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 2023లో దేశానికి అంకితం చేశారని కిషన్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు. రూ.12 వేల కోట్ల వ్యయంతో అల్లూ సూపర్ క్రిటికల్ సాంకేతికతతో నిర్మించిన రెండు యూనిట్లు (2బి800 మెగావాట్లు) ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్నాయని తెలిపారు. ఇప్పుడా ప్రాజెక్టు రెండో దశలో భాగంగా మరో మూడు యూనిట్లు (3బి800 మెగావాట్లు) నిర్మించేందుకు ఎన్టీపీసీ చర్యలు చేపట్టినదన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్ లో 85 శాతం తెలంగాణకే సరఫరా చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో విద్యుత్ డిమాండ్ ఇటీవల గరిష్ట స్థాయికి చేరిందని, ఈ నెల 3న 18,139 మెగావాట్ల వినియోగం నమోదైందని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో డిమాండ్ మరింత

(మిగతా 2వ పేజీలో)

విదేశాల్లో ఉన్న భారతీయుల భద్రతే ప్రధానం: జైశంకర్

ఇంధన భద్రతపై రాజీ ఉండదని కేంద్రం స్పష్టం
ఉద్రిక్తతలకు ముగింపు పలకాలని ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్, అమెరికాకు పిలుపు
సంక్షోభానికి చర్చల ద్వారానే పరిష్కారం సాధ్యమని వ్యాఖ్య



న్యూఢిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులపై భారత్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. అక్కడ నివసిస్తున్న భారతీయుల భద్రతకే కేంద్రం మొదటి ప్రాధాన్యం ఇస్తుందని విదేశాంగ మంత్రి ఎన్.జైశంకర్ స్పష్టం చేశారు. ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతలను

(మిగతా 2వ పేజీలో)



ధిల్లీ మధ్యం కేసులో హైకోర్టు జోక్యం

రాజ్ అవెన్యూ కోర్టు వ్యాఖ్యలపై స్టే
సీబీఐ లివిజన్ పిటిషన్ పై నిందితులకు నోటీసులు
మనీలాండరింగ్ కేసు విచారణ తాత్కాలికంగా వాయిదా వచ్చే వారానికి విచారణ వాయిదా వేసిన హైకోర్టు
న్యూఢిల్లీ: ధిల్లీ మధ్యం విధానం కేసులో సీబీఐ, దాని దర్యాప్తు అధికారిపై రాజ్ అవెన్యూ కోర్టు చేసిన ప్రతికూల వ్యాఖ్యలపై ధిల్లీ హైకోర్టు తాత్కాలిక స్టే విధించింది. కింది కోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ సీబీఐ దాఖలు చేసిన రివిజన్ పిటిషన్ పై తుది నిర్ణయం వచ్చే వరకు ఈ వ్యాఖ్యలను అమలు చేయరాదని స్పష్టం చేసింది. అలాగే ఈ అంశానికి సంబంధించి కొనసాగుతున్న మనీలాండరింగ్ కేసు విచారణను కూడా వాయిదా వేయాలని ఆదేశించింది. ఈ మేరకు ధిల్లీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ స్వర్ణ కాంత్ శర్మ సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. సీబీఐ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ కు సమాధానం ఇవ్వాలని

(మిగతా 2వ పేజీలో)

వ్రభుత్వ భూములు, చెరువుల ఆక్రమణలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి: ఆకుల సతీష్

అక్షర గళం, మేడ్చల్ ప్రతినిధి : ప్రభుత్వ భూములు, చెరువుల ఆక్రమణలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి ఆకుల సతీష్ అన్నారు. సోమవారం మేడ్చల్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో సామాజిక కార్యకర్త ఆకుల సతీష్ అదనపు కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. నిజాంపేట్ గ్రామంలో ప్రభుత్వ భూములు మరియు మేడ్చల్ పెద్ద చెరువులో జరుగుతున్న అక్రమ నిర్మాణాలపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఆకుల సతీష్ మాట్లాడుతూ నిజాంపేట్ గ్రామంలోని సర్వే నెంబర్ 233/22, 23, 24, 25, 26, 27 లో దాదాపు 13 ఎకరాల లాభాన్ని పట్టా ప్రభుత్వ భూమి ఖాళీగా ఉండటాన్ని కొంతమంది అక్రమంగా వినియోగిస్తూ చిన్నచిన్న షాపులు నిర్మించడంతో పాటు, ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా వెంచర్లు చేసి అమ్మకాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. సుమారు 200 కోట్ల విలువైన ఈ భూమిని అధికార పార్టీ నేతల సహకారంతో ఆక్రమించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ భూమిని తక్షణమే ఫెన్సింగ్ చేసి రక్షించాలని మరియు ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా మిని స్టేడియం కోసం కేటాయించాలని కోరారు. నిజాంపేట్లోని సర్వే నెంబర్ 109, శ్రీనివాస్ నగర్ కాలనీలో దాదాపు 7.30 ఎకరాల ప్రభుత్వ ఖాళీ భూమిని 2003లో తప్పుడు రాజకీయ సభర్ల కోటా కింద ఎన్.డి.సి పొందినట్లు చూపించి కొంతమంది అక్రమంగా కట్టా చేసి ప్లాట్లు చేసి అమ్మకాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. దీనిపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపి తప్పకుండా ప్రభుత్వ భూమిని ఆక్రమించిన వ్యక్తులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మేడ్చల్ గ్రామంలోని పెద్ద చెరువులో జరుగుతున్న అక్రమ నిర్మాణాలపై కూడా ఆకుల సతీష్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సర్వే నెంబర్ 879, 881 పరిధిలో బఫర్ జోన్లో విల్లాలు, కాంపౌండ్ వాల్, షెడ్యూ నిర్మాణాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ నిర్మాణాలు బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలకు సంబంధించిన పెట్టుబడులతో ఉన్న శ్రీనివాస్ లైఫ్ సైన్స్ కన్స్ట్రక్షన్ సంస్థ ద్వారా చేపడుతున్నట్లు ఆరోపించారు. 2022లో ఎఫ్.టి.ఎల్ కోఆర్డినేట్స్ మార్చి అనుమతులు ఇచ్చారని, అలాగే హెచ్.ఎం.డి.వి నుంచి మాన్యువల్ అనుమతులు తీసుకుని నిర్మాణాలు చేపట్టినట్లు ఆరోపించారు. నవంబర్లో జరిగిన జాయింట్ సర్వే రిపోర్ట్లో ఈ వివరాలు స్పష్టంగా పేర్కొన్నప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని అన్నారు. అందువల్ల జిల్లా ఎడి



సర్వే అధికారి ఆధ్వర్యంలో మళ్లీ జాయింట్ సర్వే నిర్వహించి, తక్షణమే నిర్మాణ వసూలు నిలిపివేయాలని, బఫర్ జోన్లో ఉన్న అక్రమ నిర్మాణాలను కూల్చివేయాలని మరియు ఎఫ్.టి.ఎల్ కోఆర్డినేట్స్ మార్చి విచారణ జరిపి బాధ్యులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని ఆకుల సతీష్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అరుణ్ రావు, ఈశ్వర్ రెడ్డి, ఎల్ల స్వామి, పాండు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశ ప్రధాని పరిపాలనలో మహిళల అభివృద్ధి, మహిళలకు 33% రిజర్వేషన్ 12వ వార్డు కౌన్సిలర్ గుర్రాల జ్యోతి



కల్వకుర్తి మార్చి 9 (అక్షరగళం) : దేశ ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ పరిపాలనలోని మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పిస్తుందని కల్వకుర్తి 12వ వార్డు కౌన్సిలర్ గుర్రాల జ్యోతి అన్నారు. ఆదివారం కల్వకుర్తి పట్టణంలో బిజెపి కార్యాలయంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్ గుర్రాల జ్యోతి మాట్లాడుతూ.. మహిళలు అన్ని



రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించారు. 'భేదీ బచావో - భేదీ వచావో' స్ఫూర్తితో ఆడబిడ్డలను చదివించి ప్రయోజనాలను చేయాలన్న బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 12వ వార్డు మహిళల పద్మ, కృష్ణవేణి లక్ష్మి, జయమ్మ, చైతన్య, అనిత, రేవతి, సంధ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు

మానసికంగా దైర్యంగా ఉంటే అవకలనం అడ్డంకి కాదు

::: మేడ్చల్ మల్లాజిగిరి జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి

అక్షర గళం, మేడ్చల్ ప్రతినిధి : మానసికంగా దైర్యంగా ఉంటే అవకలనం అడ్డంకి కాదని, అన్వేషణలో రాణించాలని మేడ్చల్ మల్లాజిగిరి జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి కోరారు. సోమవారం అల్వార్ లోని సఫీ సెంటర్ లో జిల్లా మహిళా శిశు వికలాంగుల సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన దివ్యాంగులకు ట్రై సైకిళ్లు 56, వీల్ సైకిళ్లు 14 పంపిణీ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయనతో పాటు జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ పైజాన్ అహ్మద్, అర్జిడ్ ఓం ప్రకాష్, అల్వార్ తహసీల్దార్ రాములు, డిడబ్ల్యు. శారద లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు శారీరకంగా ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ మానసికంగా దైర్యంగా ఉంటూ తమ లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా ముందుకు వెళ్లాలని, అందుకు అవసరమైన సహాయ సహకారాన్ని తప్పకుండా అందిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. దివ్యాంగులకు ప్రభుత్వం అందించే ట్రై సైకిళ్లు, వీల్ సైకిళ్లను సరైన విధంగా వినియోగించుకొని జీవితంలో అడ్డంకంగా ఎదగాలని అందుకు మీకు అవసరమైన మార్గనిర్దేశాలను, సహాయ సహకారాలను అందించేందుకు

ఎక్స్ వేళల ముందుంటుందని అన్నారు. ఈ రోజు ఒక పరిస్థితిలో ఉన్నాము, రేపటికి దీనికంటే మెరుగుగా ఉండాలనే ఆలోచనలు మీలో ఉంటే మీ ఆలోచనలకు కార్యరూపం అందించేందుకు ఎక్స్ వేళల మేము మీ వెంట ఉంటామన్నారు. మీరు ఆర్థికంగా ఎదగడానికి అనేక ఆలోచనలు ఉంటాయి, సాంతంగా బిజినెస్, సాంతంగా స్టార్టప్, ఒక రుకాణం పెట్టుకోవడానికి ప్రభుత్వం తరఫున పూర్తి సహాయ సహకారం అందిస్తామన్నారు. అంతేకాకుండా మీ పిల్లలు ఎక్కడైనా చదువుతూ కెరీర్ కౌన్సిలింగ్, కోర్సు నేర్చుకోవడానికి స్కూల్ డెవలప్ మెంట్ వంటి వాటిని ఇంప్రూవ్ చేసి వివిధ రంగాలలో రాణించడానికి కావలసిన సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడానికి తప్పకుండా వారికి సహకారం అందిస్తూ తోడ్పడతామని కలెక్టర్ అన్నారు. మీ పిల్లలను చదివించడంలో వారికి కెరీర్ నిర్మాణంలో కూడా మీకు కావలసిన కౌన్సిలింగ్ కు మార్గనిర్దేశాన్ని అందించడమే కాకుండా ప్రభుత్వ మార్గనిర్దేశాల మేరకు అడ్డంకి సహాయం కూడా అందిస్తామన్నారు. ఈసారి వీల్ వైర్లు, ట్రై సైకిళ్లు అందని వారికి తప్పకుండా తదుపరి అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. ఆనంతరం అదనపు కలెక్టర్ పైజాన్ అహ్మద్ తో కలిసి కలెక్టర్ దివ్యాంగులకు ట్రై సైకిళ్లు, వీల్ వైర్లు పంపిణీ చేసారు. కలెక్టర్ సఫీ సెంటర్ పరిశీలించి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

అవి ప్రభుత్వ హత్యలే: షర్మిల

రాజమండ్రి కల్లీ పాల ఫుటనలో 11 మంది మృతి.. ప్రభుత్వ నేరపూరిత నిర్లక్ష్యమే కారణమని షర్మిల తీవ్ర ఆరోపణ

11 ఏళ్లుగా లైసెన్స్ లేకుండానే వ్యాపారం జరిగిందని విమర్శ.. మృతుల కుటుంబాలకు 25 లక్షల పరిహారం ఇవ్వాలని డిమాండ్



రాజమండ్రిలో కల్లీ పాలు తాగి 11 మంది మరణించడంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షురాలు షర్మిల తీవ్రంగా స్పందించారు. ఈ మరణాలను ప్రభుత్వ హత్యలుగా అభివర్ణించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నేరపూరిత నిర్లక్ష్యం, ఆహార భద్రతా వైఫల్యమే ఈ ఘోరానికి కారణమని ఆరోపించారు. నేడు రాజమండ్రిలోని కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను పరామర్శించిన ఆనంతరం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇది ప్రమాదం కాదని, అధికారుల ఉదాసీనత వల్లే జరిగిందని అన్నారు. వరలక్ష్మి అనే పాల వ్యాపారి దాదాపు 11 ఏళ్లుగా ఎలాంటి లైసెన్స్ లేకుండా వ్యాపారం చేస్తున్నా. ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు చర్యలు తీసుకోకపోవడం దారుణమని విమర్శించారు. అధికారులకు తెలియకుండా ఇప్పట్లుగా అక్రమ వ్యాపారం ఎలా సాధ్యమైందని ఆమె ప్రశ్నించారు. ఇథిలిన్ గైకాల్ కలిపిన పాలు తాగడం వల్లే పలువురు తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారని, కొందరు వెంటిలేటర్లపై ప్రాణాలతో పోరాడుతున్నారని షర్మిల ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో పాలు, నెయ్యి, మధ్యం, తాగునీరు సహా అన్ని నిత్యావసరాలు కల్లీమయం అవుతున్నా సంబంధిత అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. రాజమండ్రి వంటి నగరానికి ఒక్కో ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారి ఉండటం, ఆయన కూడా స్థానికంగా అందుబాటులో లేకపోవడం సిబ్బంది కొరతకు నిదర్శనమన్నారు. ఈ ఘటనకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నైతిక, పరిపాలనా బాధ్యత వహించాలని షర్మిల డిమాండ్ చేశారు. ఫుడ్ సేఫ్టీ విభాగంలో వెంటనే భారీగా నియామకాలు చేపట్టి, కఠిన తనిఖీలు నిర్వహించాలన్నారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రకటించిన రూ. 10 లక్షల పరిహారాన్ని రూ. 25 లక్షలకు పెంచాలని కోరారు. బాధితులను మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఇప్పటివరకు పరామర్శించకపోవడం సరికాదని అన్నారు. సామాన్య ప్రజల పట్ల ఆయన వైఖరి ఏంటో దీని ద్వారా తెలుస్తోందని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా మేల్కొని ఆహార భద్రతా నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేయకపోతే ఇలాంటి దుర్ఘటనలు పునరావృతం అవుతాయని హెచ్చరించారు.



కామారెడ్డి బీసీ డిక్లరేషన్ హామీలను అమలు చేయాలి ::: బీసీ హక్కుల సాధన సమితి నాయకులు పాలభండల శ్రీనివాస్

అక్షర గళం, కుత్బుల్లాపూర్ : కామారెడ్డి బీసీ డిక్లరేషన్ హామీలను అమలు చేయాలని బీసీ హక్కుల సాధన సమితి రాష్ట్ర నాయకత్వం పిలుపు మేరకు బాపట్ల మండల డిప్యూటీ తహసీల్దార్ ఉమా మహేశ్వర్ రెడ్డి కి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఆనంతరం బీసీ హక్కుల సాధన సమితి నాయకులు పాలభండల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ గత శాసనసభ ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ ప్రతి సంవత్సరం బడ్జెట్లో 20,000/- కోట్లు కేటాయిస్తాము అని అన్నారు. అదే విధంగా వివిధ సామాజిక తరగతులకు అడ్డంకి సహాయ సహకారాలు చేత వృతులకు అడ్డంకి సహాయం వంటి హామీలు ఇవ్వడం జరిగింది. అని అన్నారు. కనుక వారం రోజులలో జరిగే తెలంగాణ రాష్ట్ర బడ్జెట్లో బీసీలకు 55వేల కోట్లు కేటాయించి, బీసీ డిక్లరేషన్ హామీలను నిజాయితీగా అమలు చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ ఇందిరమ్మ కాలనీ డివిజన్ కార్యదర్శి పొన్నకంటి దర్శగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమ్మాయి చదువుకుంటే మంచి సమాజం ఏర్పడుతుంది

అక్షర గళం, మేడ్చల్ ప్రతినిధి : అమ్మాయి చదువుకుంటే మంచి సమాజం ఏర్పడుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ సతీమణి డాక్టర్ రాధ మను చౌదరి అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా టీజీఓవీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం జిల్లా కలెక్టరేట్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు ఆమె తో పాటు జిల్లా ఇంచార్జి రెవెన్యూ అధికారిని చంద్రావతి లు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మహిళలు సాధించిన విజయాలను గుర్తుచేసుకోవడానికి, సమాజంలో వారికి సమాన గౌరవం, హక్కులు కల్పించడానికి జరుపుకునే అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు జిల్లా కలెక్టరేట్ లో మేడ్చల్ మల్లాజిగిరి జిల్లా తెలంగాణ గజెట్డ్ అఫ్ఫీసర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యం కలెక్టరేట్ ప్రాంగణం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా సిబ్బంది పలు ఆట పోటీలలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో, జిల్లా విద్యాధికారిని విజయకుమారి, జిల్లా షెడ్యూల్డ్ క్యాస్ట్ అభివృద్ధి అధికారి వివో, డి ఆర్ డి ఓ సాంబశివరావు, జిల్లా యువజన, క్రీడల అధికారి దామోదర్ రెడ్డి, జిల్లా సివిల్ సప్లై అధికారిని సుగుణాబాయి, జిల్లా మహిళా సమాఖ్య అధ్యక్షురాలు అజ్జేయలక్ష్మి, మేడ్చల్ డిపో ఏఈ సైవాలత, టీఎన్టీవో జనరల్ సెక్రటరీ కురు మూర్తి, జాయింట్ సెక్రటరీ ఆనందరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. మహిళలు మానసికంగా ధృఢంగా ఉండాలని, ఎక్కువ శ్రమ పడాలని, పురుషుల కంటే ముందే మహిళలు ఏదైనా సాధించగలరని, ఆడ పిల్లల చదువులకు అవకాశం కల్పించేందుకు మహిళలు కృషి చేయాలని వక్రలు అభిప్రాయపడినారు. ఆనంతరం మహిళా వ్యవస్థాపకులకు, మహిళా గ్రూపులకు ముఖ్య అతిథి చేతులమీదుగా సన్మానించారు. తదనంతరం, చెస్, క్యూరం, లెమన్ & స్కూన్, స్పీడ్ వాకింగ్ , రస్టింగ్, టగ్ అఫ్ వార్, మ్యూసికల్ చైరీఅటల పోటీలలో విజేతలైన మహిళలకు బహుమతి ప్రదానం చేశారు.

క్లాస్మెట్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో MPPS తోటపల్లి పాఠశాలలో అంతరిక్షంలోకి వెళ్లిన తొలి మానవుడు యూరి గగారిన్ జయంతి వేడుకలు

కల్వకుర్తి మార్చి 9 (అక్షర గళం) కల్వకుర్తి మండల పరిధిలోని తోటపల్లి గ్రామంలో ప్రాథమిక పాఠశాలలో సోమవారం క్లాస్ మెట్ క్లబ్ వారి ఆధ్వర్యంలో అంతరిక్షం కెళ్లిన తొలి మానవుడు యూరి గగారిన్ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా క్లాస్మెట్ క్లబ్ 365 రోజులు కార్యక్రమం లో భాగంగా 67వ రోజు ప్రత్యేకత యూరి గగారిన్ జయంతి పురస్కారంనుకొని విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించారు. గెలుపొందిన విద్యార్థులకు నగదు బహుమతులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంపెక్స్ హెచ్.ఎం.రాధిక, ఎజుజూం పాఠశాలప్రధానోపాధ్యాయులు వెంకటయ్య, ఉపాధ్యాయురాలు ఈదులపల్లి చక్క, సమీన బేగం, క్లాస్ మెట్ క్లబ్ వ్యవస్థాపకులు వాస రాఘవేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేసిన డోకూరి ప్రభాకర్ రెడ్డి

కల్వకుర్తి మార్చి 9 (అక్షర గళం) : తలకొండపల్లి మండల పరిధిలోని మాదాయపల్లి గ్రామానికి చెందిన శీలం బాలయ్య శనివారం అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు ఈ విషయాన్ని గ్రామ పార్టీ యువ నాయకులు తూడం భాస్కర్ ద్వారా సమాచారం తెలుసుకున్న తలకొండపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు డోకూరి ప్రభాకర్ రెడ్డి మృతుని కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రధాన సానుభూతిని తెలియజేస్తూ స్థానిక నాయకుల ద్వారా 3000 రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. గ్రామ ఉప సర్పంచ్ బిల్లం అంజనేయులు వార్డు సభ్యులు మాదిగిట్ల యాదయ్య భూషమోని చంద్రమౌళి బిల్లం చంద్రయ్య భయ్య గౌరయ్య శీలం కృష్ణయ్య బిల్లం రవికుమార్ దూడం భాస్కర్ ముదిగొండ పరుశురాములు కొమ్మ గోని అంజనేయులు గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

తిరుమల కల్తీ నెయ్యి రాజకీయంతో
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాలు పరాకాష్ఠకు
చేరాయి. విమర్శలు, ప్రతి విమర్శలు కాస్తా
దాడుల వరకు పోయాయి. పరస్పర
విమర్శలు కూడా హద్దులు దాటాయి.
ఇళ్లను తగులబెట్టడం, ఇళ్లపై దాడులు
చేయడం వంటి దారుణాలు చూస్తున్నాం.



ఎపిలో కల్తీ నెయ్యి మంటలు !

అంతకన్నా దారుణం మరోటి ఉండదు. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో ఇలాంటివి చూశాం. ఇప్పుడు చంద్రబాబు పాలనలోనూ ఇలాంటివి చోటు చేసుకోవడం సిగ్గుచేటు. రాజకీయంగా ఎన్ని విమర్శలు చేసినా ఫరవాలేదు. కానీ దాడులకు తెగించడం మాత్రం సరికాదు. జోగిరమేళ్ ఇంటిపై పెట్రో బాంబు విసిరి తగులబెట్టే యత్నం చేయడం వాంఛనీయం కాదు. అలాగే అంబటి రాంబాబు ఇంటిపైనా దాడిచేసి కారును, ఫర్నిచర్ను ధ్వంసం చేశారు. గతంలో నెల్లూరు జిల్లాలో నల్లపురెడ్డి ప్రసన్నకుమార్ రెడ్డి ఇంటిపైనా దాడికి తెగించారు. ఇదంతా ప్రజాస్వామ్యంలో వాంఛనీయం కాదు. ఇలాంటి దాడులతో ఏం సందేశం ఇవ్వాలనుకుంటున్నారో కూటమి నేతలు చెప్పాలి. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే తిరుమల లద్దాకు సంబంధించి కల్తీనెయ్యి సరఫరా వ్యవహారంలో తాజాగా సిబిఐ ఇచ్చిన నివేదక ఆజ్ఞం పోసిందని చెప్పాలి. కల్తీ జరగలేదని సిబిఐ చెప్పినట్లుగా వైసిపి నేతలు చేస్తున్న ప్రచారం కూడా పరాకాష్ఠకు చేరింది. తిరుమల దేవదేవుడిని మోసం చేయడంలో అందరూ ముందున్నారు. తిరుమల శ్రీవారిని దోచుకునేందుకు అందరూ ప్రయత్నించారు. దేవుడి దబ్బుపై కన్ను పడిన వైకాపా అక్కడ చేయని ఘోరం లేదు. ఇకపోతే కల్తీనెయ్యిపై విచారణ సాగుతోంది. సిట్ అన్నింటినీ పరిగణించి దర్యాప్తు చేస్తోంది. తాజాగా ఇవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ను కూడా బదిలీ చేశారు. అయితే ఈ వ్యవహారంలో పరస్పర దూషణలు, దాడుల వరకూ వెళుతున్న తీరు మాత్రం సభ్యసమాజం సిగ్గుపడేలా చేసింది. అసలు కల్తీ తీవ్రతపైన సిబిఐ వెల్లడించిన విస్తృతాంశాలను వదిలేసి ఒక్క అంశమే తీసుకుని తాము నిర్దోషులమని చెప్పుకోవడానికి వైసిపి నేతలు రెచ్చిపోయి చేసిన వ్యాఖ్యలు వివాదానికి దారి తీసిందని చెప్పాలి. అలాగే మాజీ సిఎం జగన్ కూడా తిరుమల వ్యవహారాన్ని చాలా దిద్దుదిగా చేసి మాట్లాడిన తీరు కూడా సగటు భక్తుడి మనోభావాన్ని దెబ్బతీసింది. ఈ రెండు పార్టీల కుమ్ములాటల్లో ప్రజాసమస్యలన్నీ పక్కదోవ పట్టడం రోజూ చూస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో ఎవరు అధికారంలో వున్నా అవినీతి ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. ఇది సహజంగా మారింది. కానీ కల్తీ నెయ్యి అంశం మాత్రం భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతీసిందన్నది నిజం. వేలకోట్లకు అధిపతిగా ఉన్న దేవదేవుడి లద్దా ప్రసాదం కల్తీనెయ్యితో తయారయ్యిందన్న వార్త ఇప్పటికీ జీర్ణించుకోలేనిదిగా మారింది. గతంలో ఆనాటి ప్రధానాధ్యక్షులు రమణదీక్షితులు పింక్ డైమండ్లు మాయం అయ్యాయని అన్నారు. ఆలయ భూములు, పూజా వస్తువులు, నియామకాలతో సహా చాలా సమస్యలు వివాదం అయ్యాయి. వైకాపా హయాంలో తిరుమల పవిత్రతను దెబ్బతీయడం వంటి ఆరోపణలు ముందుకొచ్చాయి. 2024 మేలో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ముఖ్యమంత్రి తొలిసారి తిరుమల సందర్శనలోనే అన్నీ ప్రక్షాళన చేస్తానని ప్రకటించారు. ఎన్నికూటివీ ఆఫీసర్లుగా శ్యామలరావును నియమించారు. ఆ తరువాత తిరుమల లద్దా కోసం ఉపయోగించే నెయ్యిలో 'జంతువుల కొవ్వును వాడే పరిస్థితికి వచ్చారని' ఆరోపించడంతో దుమారం చెలరేగింది. జంతువుల కొవ్వు, పంది కొవ్వు కలిపినట్లు తేలిందని ప్రకటించడమేగాక టిటిడి అధికారులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దానిపై ప్రభుత్వం సిట్ను నియమించడం, నెలాఖరుకల్లా సిట్ రంగంలోకి దిగి దర్యాప్తు మొదలెట్టడం జరిగి పోయాయి. ఈ క్రమంలో మాజీ చైర్మన్ వై.వి.సుబ్బారెడ్డి చంద్రబాబు నియమించిన సిట్తో కాకుండా సిబిఐ విచారణ జరిపించాలని కోరుతూ సుప్రీం కోర్టులో కేసు వేశారు. విచారణ జరిపిన సుప్రీం కోర్టు ఏ దర్యాప్తు లేకుండా లద్దాలో కొవ్వు కలిపినది ఆరోపించి భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బ తీయడమేమిటని తీవ్రంగా ఆక్షేపించింది. దేవుడిని రాజకీయాల్లోకి లాగవద్దని హితవు చెప్పింది. సిబిఐ మొత్తం 12 రాష్ట్రాల్లో అనేక మందిని విచారించింది. ఛార్జిషీట్లతో 36 మందిని నిందితులుగా పేర్కొంది. ఉత్తరాఖండ్లోని భోలే బాబా డెయిరీ నడిపి విపిన్ జైన్, పోమిల్ జైన్లను ప్రధాన కారకులుగా తేల్చింది. మొత్తం మీద రాజకీయంగా పాలక పార్టీలు ఏవైనా కొంద మీద అవినీతి సాగుతున్నదని దీన్నిబట్టి తెలుస్తున్నది. నెయ్యిలో భారీగా కల్తీ జరిగిందని, అసలది నెయ్యి కాదని తేల్చి చెబుతూనే కొవ్వు కలిపారనడానికి ఆధారం లేదని సిబిఐ నిర్ధారించడంతో యుద్ధం మొదలయ్యింది. తాము పరిశీలించిన సమాచారంలో నిజమైన నెయ్యి చాలా తక్కువగా వుందనీ, పామాయిల్, పామ్ స్టెయిన్, ఇతర కృత్రిమ పదార్థాలు రసాయనాలు కలిపారని స్పష్టం చేసింది. కొవ్వు కలిపినట్లు చెప్పే అవకాశాలు దాదాపు లేవని, పంది కొవ్వు కలిపిన ఛాయలు అసలే లేవని పేర్కొంది. భోలే బాబా డెయిరీ పాలు, నెయ్యి సేకరించిన దాఖలాలే లేవనీ, మొత్తం కల్తీ కృత్రిమ నెయ్యి తరగమనని దీంతో స్పష్టమయ్యింది. ఇదే తమకు అనుకూలంగా తీర్పు వచ్చిందన్న రీతిలో ఎగిరి గంతేసిన వైసిపి నేతలైతే జగన్తో సహా తమ తప్పే లేనట్లు మాట్లాడుతున్నారు. ప్రాచుర్యిత్ర హోమాలు, ఆలయ సందర్శనలు చేపట్టారు. ప్లెక్సీల పంచాయితీలు తిట్ల స్థాయికి దిగజారుతున్నాయి. నెయ్యిలో కొవ్వు లేదన్నది అసలు అందులో రసాయనాలు కలిపిన నెయ్యి పేరిట 200 కోట్ల రూపాయల వైన సరఫరా చేయడం మాత్రం నిజం అన్నది ఇక్కడ గమనించాలి. కల్తీ జరిగిందన్నది కూడా నిజం. ఎవరు అధికారంలో ఉన్నా తిరుమలలో దారుణాలు సాగుతున్నాయి. అయితే ఇవన్నీ రాజకీయ విమర్శలను పరాకాష్ఠకు చేర్చాయి. చివరకు దాడుల వరకు వెళ్ళాయి. ఇలాంటివి జరగడం సరికాదు. రేపు మరోకరు అధికారం లోకి వస్తే మరొకరు దాడులు జరగవని చెప్పలేం. అందువల్ల ఇలాంటి దాడి రాజకీయాలను తిప్పి కొట్టాలిందే. ప్రజలు ఇలాంటి వారిపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఒక విచిత్రమైన రాజకీయ పరిస్థితి నెలకొంది. వాస్తవానికి అధికారపక్షం వచ్చిన ప్రతిపక్షం అన్నట్లుగా రాజకీయాలు సాగుతాయి. కానీ, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో స్వపక్షంలోనే విపక్షం ఉండడం అశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తోంది. దీనికి తోడు నేతలు ఎవరికి వారుగా మీడియాకు లీకులు ఇస్తున్న నేపథ్యంలో.. ఏం జరుగుతుందో అర్థం కావడం లేదు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత పది సంవత్సరాలపాటు అధికారంలో భారత రాష్ట్ర సమితి ఉంది. 2023లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధించింది. రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. సహజంగానే కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యం అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల నేతలు ఎవరికి వారు అన్నట్లుగా మాట్లాడుతుంటారు. హై కమాండ్ కూడా ఈ తరహా నేతల విషయంలో మాసీచూడనట్టు వ్యవహరిస్తూ ఉంటుంది. చర్యలు



అంతకంతకు పెరుగుతున్న గ్యాప్

తీసుకునే విషయంలో కాస్త వెనకా ముందు ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ హై కమాండ్ అలా చేయడం వల్లే పరిస్థితి ఇప్పుడు ఇక్కడ దాకా వచ్చింది. రేవంత్ రెడ్డి మధ్య, మిగతా మంత్రుల మధ్య గ్యాప్ ఉందని ప్రచారం జరుగుతుంది. అంతకుముందు కొంద సురేఖ, ఇటీవల కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, భట్టి విక్రమార్కు. వంటి మంత్రులతో రేవంత్ రెడ్డికి గ్యాప్ వచ్చిందని ప్రచారం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా గులాబీ పార్టీ మీడియా, సోషల్ మీడియా ఈ వ్యవహారాలను విపరీతంగా ప్రచారం చేస్తున్నాయి. ఇవి ఎంతవరకు వెళ్ళాయంటే.. రేవంత్ రెడ్డికి వ్యతిరేకంగా భట్టి పావులు కదపుతున్నారనే ప్రచారం దాకా చేరుకున్నాయి. అయితే వీటిని ఖండించాల్సిన నేతలు విసలేం చూస్తుండడంతో.. ఇదంతా నిజమేనని చాలామంది వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. వాస్తవానికి ఇటీవల నైసి కోల్ వ్యవహారం తెరపైకి వచ్చిన తర్వాత అందరి దృష్టి భట్టివిక్రమార్కు మీద కేంద్రీకృతమైంది. దీనికి ప్రధాన కారణం అంధ్రప్రదేశ్ పత్రిక అధిపతి వేమూరి రాధాకృష్ణ రాసిన కొత్త పలుకు. రాధాకృష్ణ ఆ స్థాయిలో రాయడం వెనుక ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నారని ప్రచారం జరుగుతోంది. దీనికి తోడు భట్టి విక్రమార్కుతో కలిసి ఎస్పీవీ చైర్మన్ సరేంద్ర చౌదరి వ్యాసార సాగిస్తున్నారని ఆరోపణలు కూడా వినిపించాయి. ఇవన్నీ కూడా రేవంత్ రెడ్డి వల్ల జరుగుతున్నాయని గులాబీ పార్టీ మీడియా ఆరోపించడం మొదలుపెట్టింది. దీంతో తెరపైకి భట్టి రావాల్సి వచ్చింది. కాకపోతే ఆయన స్వీట్ వార్నింగ్ స్థాయిలో మాట్లాడుకుంటూ వెళ్లిపోయారు. వాస్తవానికి ప్రత్యర్థులు చేస్తున్న విమర్శలు.. మీడియా రాస్తున్న

కథనాలు ఘాటుగా ఉంటే.. వాటికి కాంగ్రెస్ నేతలు ఇస్తున్న బదులు మామూలుగా ఉంటున్నది. అందువల్లే జనలలో, సమాజంలో రకరకాల ప్రచారాలు జరుగుతున్నాయి. అయితే వీటిని ఖండించాల్సిన సందర్భంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దలు మౌనాన్ని ఆశ్రయించడం అనేక అనుమానాలకు కారణమవుతోంది. ఇటీవల భట్టి మాట్లాడినప్పుడు ముఖ్యమంత్రికి తనకు మధ్య సానుకూల వాతావరణం ఉంది అన్నట్లుగా వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముఖ్యమంత్రిని వెనకేసుకోచ్చే ప్రయత్నం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి కూడా వివిధ వేదికలలో మంత్రులకు అనుకూలంగా మాట్లాడారు. తమ ప్రభుత్వంపై ఏవైనా వ్యతిరేక కథనాలు రాయాలి అనుకుంటే తన వివరణ తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి ఇటీవల వ్యాఖ్యానించడం కొనమెరుపు. ఏది ఏమైనప్పటికీ మంత్రులతో రేవంత్ రెడ్డికి గ్యాప్ ఉందని గులాబీ పార్టీ మీడియా, గులాబీ నాయకులు అంటుంటే.. అదంతా ఉడ్డి ప్రచారమని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కొట్టి పారేస్తున్నారు. కానీ ఈ గ్యాప్ లో మిగతా వారికి కావాల్సిన విసలేం.. అంతకుమించి అనే స్థాయిలో మసాలా లభిస్తోంది. సీక్రెట్ కాదు.. అభిషేకం

పదవుల్లో ఉన్న వ్యక్తుల భేటీకి రాజకీయ రంగులు పులుముతూ విష ప్రచారం చేయడం సరికాదని మంగళవారం విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో మండిపడ్డారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన పార్టీ వ్యూహాలపై చర్చించడమే ఈ భేటీ ప్రధాన ఉద్దేశమని శ్రీధర్ బాబు స్పష్టం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఎన్నికల సన్నద్ధత అనేది రాజకీయ పార్టీల ప్రాథమిక బాధ్యత అని, దీనిపై చర్చించుకోవడాన్ని తప్పు పట్టాల్సిన అవసరం లేదని అన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో రాజకీయ లబ్ధి పొందేందుకే కొందరు కావాలనే ప్రభుత్వంపై అసత్య ప్రచారాలకు ఒడిగడుతున్నారని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పాలనలో సమన్వయం కోసమే తాము సమావేశమయ్యామని, క్యాబినెట్ అనేది ఒక యూనిట్ లాంటిదని మంత్రి వివరించారు. పాలనాపరమైన అంశాల్లో ఎక్కడా జాప్యం జరగకుండా చూడటం సీనియర్ మంత్రులుగా తమ బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. భట్టి విక్రమార్కు నివాసంలో జరిగిన చర్యలన్నీ కేవలం ప్రభుత్వం మరింత పార్టీ సమష్టి బాధ్యతలో భాగమేనని, ఇందులో దావరికాలు ఏమీ లేవని ఆయన తేల్చి చెప్పారు. నిరాణాత్యకమైన విమర్శలను తాము ఎప్పుడూ స్వాగతించమని, అయితే కేవలం ఊహాజనిత కథనాలతో వ్యక్తిత్వ హాసనానికి పాల్పడటం ప్రజాస్వామ్యాకే ప్రమాదకరమని శ్రీధర్ బాబు హెచ్చరించారు. భావితరాల భవిష్యత్తు కోసం ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషిని అడ్డుకోకుండా, ఇలాంటి తప్పుడు ప్రచారాలు మానుకుని రాష్ట్రాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని ఆయన కోరారు.

ప్రభుత్వాల సదుపథున్న వ్యక్తులకు , పార్టీలకు జవాబుదారీతనం లేకుండా పోయింది. సవాళ్లు, ప్రతిసవాళ్ల తో సమన్వయం పక్కదారి పట్టించేస్తున్నారు. ప్రధానంగా ఇది తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. సమన్వయం, అవినీతిపై పరస్పర విమర్శలు చేసుకుంటూ ఇది వారి వ్యక్తిగత వ్యవహారంగా ప్రచారం చేసుకునే రీతిలో ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఎపిలో టిటిపి, వైసిపి, తెలంగాణలో కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్ పరిస్థితి ఇలాగే ఉంది. పరస్పర విమర్శలతో ప్రజలను మళ్ళీ పెటట్లం ద్వారా ఈ పార్టీలు పట్టం గడుపుకునే పరిస్థితి దాపురించింది. నిజానికి ఈ వ్యవహారంపై అంటే అవినీతి ఆరోపణలపై కేంద్రం ప్రేక్షకపాత్ర వహిస్తోంది. బిఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన ఫోన్ ట్యాపింగ్పై రెండేళ్లు దాటినా ఎలాంటి చర్య తీసుకోలేదు. విచారణల తోనే కాలం గడిచింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ టెలిగ్రాఫిక్ చట్టం ప్రకారం ఫోన్ ట్యాపింగ్ తీవ్ర నేరంగా



విచారణలో కాలయాపనలు దేనికోసం ?

పరిగణించాలి. బిఆర్ఎస్ పాలనా కాలంలో చాలా మంది ఫోన్ సంభాషణలను రికార్డు చేసినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. వ్యక్తిగత గోప్యతను హరించేవారు. వాటి ఆధారాలను ట్రాకింగ్ చేశారు. కేసీఆర్ కుటుంబ సభ్యులు తాము కూడా భాగితులమే అని చెప్పుకొంటున్నారంటే ఏ స్థాయిలో టెలిఫోన్ ట్యాపింగ్ దుర్వినియోగమయిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు కవిత పదేపదే ఆరోపణలు చేస్తూనే ఉన్నారు. ప్రస్తుత దర్యాప్తుతో సత్వర న్యాయం కాదుకదా, అసలు న్యాయం జరుగుతుందన్న సమృతం లేదని అంటున్నారు. ప్రతిపక్షాలతోపాటు జర్నలిస్టులు, ఇతర ప్రముఖుల సంభాషణలు విని వారి కదలికలను తెలుసుకోవడం ద్వారా కేసీఆర్ వారిని కట్టడికి యత్నించారు. ఆకారాన్ని కూడా నిలుపుకోవడానికి ఈ సీచయత్యానికి పాల్పడ్డారు. ఎలక్షోరల్ బాండ్స్ పొందడం కోసం టెలిఫోన్ ట్యాపింగ్ను సాధనంగా వాడుకున్నట్లు బయటపడింది. కేసీఆర్ విచారణలో ఇదే ప్రధానంగా ప్రస్తావనకు వచ్చింది. ఈ వ్యవహారంపై రెండేళ్లుగా విచారణ జరుగుతోంది. ఇంతంత కాలం విచారణ జరుపుతారన్నది తెలియదు. సుప్రీంకోర్టు కూడా ఇటీవల ఒక సందర్భంలో ఇంతంతకాలం అన్న విషయాన్ని ప్రస్తావించింది. టెలిఫోన్ ట్యాపింగ్పై అవసరమైన ఆధారాలు ఇప్పటికే ప్రభుత్వానికి లభించాయి. కావాలనుకుంటే ఇప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకోవచ్చు. అయినా విచారణను సాగిస్తున్నారు. బహుశా కేసీఆర్,

సంతోషరావును కూడా త్వరలో విచారణకు పిలవవచ్చని అంటున్నారు. విచారణ ఎంత ఎక్కువ కాలం సాగితేనే అంతగా లబ్ధి పొందాలని ప్రభుత్వం చూస్తున్నదా అన్నది కూడా తెలియాల్సి ఉంది. ఇదే అదనుగా ట్యాపింగ్ విచారణకు హాజరైన హరిశ్చంద్రా, కేటీఆర్లు ప్రభుత్వంపై ఎదురుదాడి మొదలెట్టారు. వేధింపుల కోసం, ప్రభుత్వ అవినీతిని కప్పిపుచ్చుకునేందుకు ఈ విచారణలను కనసాగిస్తున్నారని బిఆర్ఎస్ నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. అయితే వీలైనంత త్వరగా ముగించడం, దోషతులను శిక్షలకు గురి చేయడం అవసరం. గతంలో జరిగిన ప్రభుత్వాలపై చర్యలు తీసుకొనే విధంగా విచారణ సాగిలి. త్వరగా ముగించాలి. అలాకాకపోతే ఇదంతా అధికార విపక్షాల మధ్య నడిచే డ్రామాగా పరిగణించాల్సి ఉంటుంది. ప్రభుత్వం కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతోందని బిఆర్ఎస్ నాయకులు ఇప్పటికే విమర్శలు చేయడం మొదలెట్టారు. అతీగతీ లేకుండా విచారణలు సాగుతూ ముఖ్య నాయకులను విచారణ పేరిట పిలుస్తూ పోవడంవల్ల ప్రజలు సహజంగానే వారి విమర్శలను విశ్వసిస్తారు. టెలిఫోన్ ట్యాపింగ్ విచారణ సాగినంత కాలం బిఆర్ఎస్ నాయకులు సింగరేణి వంటి విషయాల్లో ప్రభుత్వంపై ఆరోపణలు చేస్తూనే ఉంటారు. ప్రస్తుతానికి టెలిఫోన్ ట్యాపింగ్ విషయమే హాట్ టాపిక్ అయింది. త్వరలో మరో వివాదం తెరపైకి రావచ్చు. అప్పుడు ఇది కూడా తెర మరుగవుతుంది. ప్రభుత్వాలకు

నిజంగా చిత్రశబ్ది ఉంటే తప్పు చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవడానికి ఎంతో సమయం పట్టదు. అది సింగరేణి విషయమైనా, టెలిఫోన్ ట్యాపింగ్ విషయమైనా ఇదే మాత్రం వర్తిస్తుంది. ప్రభుత్వాల బలంగా కోరుకున్న సందర్భాలలో విచారణలు వేగంగా పూర్తవుతాయి. శిక్షలు కూడా అంతే వేగంగా పడతాయి. రాజకీయ క్షీణలో భాగమైనప్పుడు మాత్రమే విచారణలు సాగుతూనే ఉంటాయి. ఆరోపణలు, విమర్శలు వెల్లువెత్తుతూనే ఉంటాయి. ఎదురుదాడి వ్యూహాలు పడునెక్కుతాయి. ఇక సింగరేణిపై అటు కేంద్రం.. ఇటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విషం చిమ్ముతున్నాయి. చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని నిబంధనలు పెడుతూ ఆ సంస్థను నిర్వీర్యం చేయడంతో పాటు ప్రైవేటీకరించే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే రెండు బొగ్గు గనులను కేంద్రం వేలం ద్వారా అమ్మి ప్రైవేటీకరించి ద్వారాలు తెరువగా.. ఇప్పుడు రేవంత్ సర్కార్ కూడా అదేబాటలో నడుస్తున్నది. ఓవర్ బర్డెన్ పనులకు 'సైట్ విజిట్' నిబంధనను ముందుగా తెచ్చి, ఆ తర్వాత నైసి బొగ్గు ఖాక్లో ఏకంగా బొగ్గు ఉత్పత్తి ని ప్రైవేటీకరించేందుకు భట్టి తదితరలకు ఉండంలోకి దిగారని అంటున్నారు. సింగరేణి చేతిలో ఉండాలని ఈ గనిని 25 ఏండ్ల పాటు ప్రైవేటీకరించేసి చేతుల్లో పెట్టేందుకు రంగం సిద్ధం చేసింది. అంటే పేరు మాత్రమే సింగరేణిది, గనిపై పూర్తి అధికారాలు ప్రైవేటీ సంస్థకే ఉంటాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు



స్ట్రాబెర్రీలను తినవచ్చా?

ఈ సీజన్ లో లభించే పండ్లలో స్ట్రాబెర్రీలు కూడా ఒకటి. వీటి రంగు, రుచి కారణంగా వీటిని చాలా మంది ఇష్టపడతారని చెప్పవచ్చు. అలాగే డెజర్ట్ లోల్లో కూడా వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే మధుమేహంతో బాధపడే వారు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా లేదా అనే సందేహం తరచూ కలుగుతూ ఉంటుంది. మధుమేహంతో బాధపడే వారు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారు చేసే చిన్న పారపాట్లు కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతూ ఉంటాయి. మరి మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా.. లేదా.. దీని గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల షీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్ఫోర్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన గ్లూకోజ్ ప్రతిస్పందనలను కూడా చూడవచ్చని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడించారు. స్ట్రాబెర్రీలు పోషకాలను కలిగి ఉండడంతో పాటు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయని ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో

చక్కెర స్థాయిలు ఒకేసారి పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర విరుతిష్టను తీసుకోకుండా ఉండవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సితో పాటు ఆంథోసెనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు వాస్కులర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా దోహదపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారికి స్ట్రాబెర్రీలు ఎంతో మేలు చేస్తాయని వీటిని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో మాత్రమే వీటిని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీటిని ప్రోటీన్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో తీసుకోవడం మంచిది. శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండే స్ట్రాబెర్రీ ఆదాంత డెజర్ట్ లను తీసుకోకూడదు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మరింతగా పెంచుతాయి. అలాగే ప్రాసెస్ చేసిన వాటి కంటే తాజా స్ట్రాబెర్రీలను ఎంచుకోవాలి తినడం

ఫటాఫట్ బ్రేక్ ఫాస్ట్



ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో చాలామంది చేసే అతిపెద్ద పొరపాటు బ్రేక్ ఫాస్ట్ స్కిప్ చేయడం. రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న మన శరీరానికి ఉదయం పూట సరైన పోషకాలు అందడం ఎంతో అవసరం. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ లభికంగా ఉండే అల్పాహారం తీసుకోవడం వల్ల కండరాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటమే కాకుండా, రోజంతా ఉత్సాహంగా పని చేయడానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. కానీ, బ్రేక్ ఫాస్ట్ తయారీకి బైమ్ వేస్ట్ అని చాలామంది బ్రంచ్ మొగ్గు చూపుతున్నారు. కానీ, పదకొండు కొట్ల దాకా కడుపు మాడ్చుకోవడం సరికాదని ఆహార నిపుణులు అంటున్నారు. అల్పాహారం తయారీకి సమయం వృథా అనే కదా మీ బాధ! ఈ వెర్రిటీలు ఫటాఫట్ చేసుకోవచ్చు. ప్రోటీన్ కంటింటి ఎక్కువగా ఉండే ఈ పదార్థాలను బ్రేక్ ఫాస్ట్ గా తీసుకుంటే.. రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.

పనీర్ బుట్టి: పనీర్ ప్రోటీన్ కు నిలయం. ఇది చాలా త్వరగా జీర్ణం కావడమే కాకుండా రుచిగా కూడా ఉంటుంది. ఒక కప్పు తురిమిన పనీర్, ఒక చిన్న టమాటా, పచ్చిమిర్చి, పసుపు, ఉప్పు, కొద్దిగా నూనె లేదా నెయ్యి సిద్ధం చేసుకోవాలి. పాన్ లో కొద్దిగా నూనె వేసి పోపు దినుసులు వేసి, తర్వాత టమాటాలు వేసి మగ్గనివ్వాలి. అందులో పసుపు, పచ్చిమిర్చి వేసి, తురిమిన పనీర్, ఉప్పు కలపాలి. 3-4 నిమిషాల పాటు వేయిస్తే పనీర్ బుట్టి సిద్ధమవుతుంది.

ముకలు, బాదం, చియా విత్తనాలు వేసి చివర్లో కాస్త తేనె కలుపుకొంటే చాలు. చిటికెలో బ్రేక్ ఫాస్ట్ సిద్ధంగా ఉంటుంది.

శనగపిండి అట్లు: శాకాహారులకు శనగపిండి ఒక అద్భుతమైన ప్రోటీన్ వనరు. ఒక కప్పు శనగ పిండి, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, పసుపు, నీరు పక్కన పెట్టుకోండి. శనగపిండిని గంట జారుడుగా కలుపుకొని అందులో ఉల్లిపాయలు, మిర్చి, పసుపు మిక్స్ చేసుకోండి. పెనంపై కొద్దిగా నూనె వేసి అట్లు పోసుకోవాలి. రెండు వైపులా అగ్రగా కాల్చుకుంటే పోషకాలతో కూడిన బ్రేక్ ఫాస్ట్ రెడీ.

మొలకలు-ఉడికించిన గుడ్డు: ఒక కప్పు మొలకెత్తిన గింజలు, రెండు ఉడికించిన గుడ్డు, నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి, ఉప్పుతో దీనిని చేసుకోవచ్చు. ఒక గిన్నెలో మొలకలు తీసుకుని, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలపాలి. పైన ఉడికించిన గుడ్డు ముకలను పెట్టుకుని తింటే చాలాసేపటి వరకు ఆకలి వేయదు.

గుండె జబ్బులకు

ప్రధాన కారణాలు..



సాధారణంగా ఈ రెండు సమస్యలను వేర్వేరుగా గుర్తించి చికిత్స చేస్తారు. కానీ చాలా మందికి ఇవి రెండు ఒకేసారి ఉంటున్నాయని ఇవి రెండు కలిసి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. నిద్రించే సమయంలో గుండె, రక్తనాళాలు పునరుద్ధరణ అవుతాయి. కానీ సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం వల్ల గుండెకు సరైన విశ్రాంతి దొరకదు. రక్తనాళాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇతర హృదయ సంబంధ ప్రమాద కారకాల మాదిరిగానే నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిద్రలేమి, స్లీప్ అప్యూయసు విడిగా కాకుండా కలిపి అంచనా వేయాలని చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి వంటి సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని దీని ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే వారు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు కొన్ని సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

పండ్లు, కూరగాయలు అవసరం.. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, గింజలు వంటి సంపూర్ణ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తగ్గించాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, స్ట్రెక్చింగ్, ఈత, యోగా వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ధూమపానాన్ని మానేయాలి. ధూమపానం రక్తనాళాల

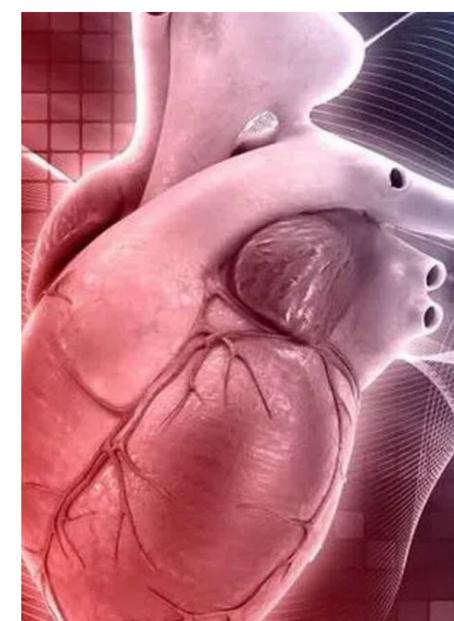


గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే అరటి పండ్లు..

చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకునే పండ్లల్లో అరటి పండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి తినడానికి సౌకర్యంగా ఉండడంతో పాటు అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. అరటిపండ్లు చాలా తక్కువ ధరలో విరివిగా లభిస్తూ ఉంటాయి. అరటిపండ్లలో శరీరానికి అవసరమయ్యే పైబర్, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫోలేట్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అలాగే వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మానసిక స్థితి సరిగ్గా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసిన తరువాత శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. వీటితో పాటు అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి.

రక్తపోటు అదుపులో ఉండేందుకు.. అరటిపండ్లలో పొటాషియం ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన గుండె పనితీరుకు పొటాషియంను తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మధ్యస్థంగా ఉండే అరటిపండ్లలో 422.4 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం ఉంటుంది. గుండె ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే రక్తపోటును తగ్గించడంలో అరటిపండ్లు ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. మెగ్నీషియం అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రేరణలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన హృదయ స్పందలను నిర్వహించడానికి మెగ్నీషియం ఎంతో అవసరం. రక్తపోటును తగ్గించడంలో మెగ్నీషియం ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తగినంత మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. దీంతో రక్తపోటు అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె సంరక్షణ

నిద్రలేమితో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. నిద్రలేమి కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవాలి వస్తుంది. నిద్రలేమి, అబ్సెక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా వంటి రెండు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో అధిక రక్తపోటుతో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్నారు. దాదాపు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 32 శాతం మరణాలు నిద్రలేమి కారణంగా వచ్చే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల కారణంగానే జరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నిద్రలేమి, అబ్సెక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, కోమోర్బిడ్ నిద్రలేమి వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఈ పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.. తరచూ లిపిడ్ ప్రొఫైల్, రక్తపోటు, ఈసీజీ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. వీటి ద్వారా సమస్యను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడానికి ఏలుతూ ఉంటుంది. అలాగే రోజూ రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. మధ్యం రక్తపోటును పెంచుతుంది. కనుక మధ్యాన్ని తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి. దీని వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా రోజూ 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవడంతో పాటు ఆహారంలో, జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గేందుకు.. అరటిపండ్లలో కలిగిన ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు గుండెపై ఒత్తిడి వడకుండా ఉంటుంది. అరటిపండ్లలో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల ప్రమాదాన్ని పెంచే హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక అరటిపండ్లలో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైవనాయిడ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయని అల్పాహారంగా లేదా స్నాక్ గా కూడా అరటిపండ్లను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

తెరల బంటిల్ బంధాలు



ఇటీవలి రోజుల్లో సమాజాన్ని కలచివేసిన కొన్ని ఘటనలు చాలామందిని అలీచనలో పడేశాయి. మొబైల్ ఫోన్ తీసుకొని తల్లిపై చేయి చేసుకున్న కొడుకు, క్లాస్ రూంలో అధ్యాపకురాలిపై దురుసుగా ప్రవర్తించిన విద్యార్థిని ఇలాంటి ఉదంతాల వెనక ఉన్న అసలు కారణం ఏమిటన్న ప్రశ్నకు సమాధానం ఒకటే కనిపిస్తోంది. అది ఫోన్ కు అలవాటు కాదు, ఫోన్ కే జీవితం అంకితం చేయడం. మన చుట్టూ ఉన్నవారిని పూర్తిగా విస్మరించి, తెరలోని ప్రపంచానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వడమే ఈ ధోరణి. దీనినే ఇప్పుడు 'ఫజ్జింగ్'గా పిలుస్తున్నారు.

స్నేహితులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, కుటుంబంతో కలిసి ఉన్నప్పుడు, తరగతిలో లేదా కార్యాలయంలో ఉన్నప్పటికీ ఫోన్ స్క్రీన్ నుంచి చూపు తిప్పులేకపోవడం ఈ అలవాటుకు లక్షణం. నందేశాలు, సోషల్ మీడియా అవేడేట్లు, వీడియోలు ఇవన్నీ ప్రత్యక్ష సంభాషణలకన్నా ముఖ్యంగా మారిపోయాయి. ఈ డిజిటల్ నిర్లక్ష్యం ఎంతలా విస్తరించిందంటే, ఇటీవల నగర విద్యార్థులపై చేసిన ఓ అధ్యయనంలో సగానికి పైగా యువత ఈ అలవాటుకు లోనై ఉన్నట్లు తేలింది. వారిలో చాలామంది మానసిక ఒత్తిడి, అస్థిరత, ఆందోళన వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని వెల్లడైంది. ఈ ఫోన్ బానిసత్వానికి పలు కారణాలు ఉన్నాయి. ఏదైనా సమాచారం మిస్ అవుతామనే భయం ఒకవైపు ఉంటే, మరోవైపు పదేపదే ఫోన్ చూసే అలవాటు మనల్ని నియంత్రిస్తోంది. కొందరు ఆసాకర్యంగా అనిపించే సంభాషణల నుంచి తప్పించుకోవడానికి మొబైల్ ను ఒక రక్షణ కవచంలా వాడుతున్నారు. ఆన్లైన్ లో లభించే తక్షణ ఆనందం, లైక్స్, కామెంట్లు నిజ జీవితంలోని అనుభూతుల్ని మసకబారుస్తున్నాయి. ఈ ధోరణి ప్రభావం ఫోన్ వాడేవారికే కాదు, వారి చుట్టూ ఉన్నవారిపైనూ తీవ్రంగా పడుతోంది. తమ మాటలకు విలువ లేదన్న భావన చాలామందిలో ఒంటరితనాన్ని పెంచుతోంది. నిర్లక్ష్యం ఎదుర్కొనే వ్యక్తుల్లో కోపం, నిరాశ, అసంతృప్తి పెరిగి సంబంధాల్లో దూరం ఏర్పడుతోంది. కొన్నిసార్లు ఇవే భావోద్వేగాలు తీవ్రమైన ప్రతిస్పందనలకు, హింసాత్మక చర్యలకు దారి తీస్తున్నాయి. బంధాల్లో సమృద్ధి క్రమంగా క్షణించి, మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతిం తోంది. ఈ పరిస్థితి నుంచి బయటపడటం అసాధ్యం కాదు. కొంత ఆత్మపరిశీలన, కొద్దిపాటి నియమాలు జీవితాన్ని



మళ్లీ సమతుల్యంలోకి తీసుకురాగలవు. కలిసి ఉన్న సమయాల్లో ఫోన్ ను దూరంగా ఉంచడం, భోజనం లేదా సంభాషణ సమయంలో తెరల్ని వక్కన పెట్టడం వంటి చిన్న నిర్ణయాలు పెద్ద మార్పుని తీసుకువస్తాయి. అనవసర నోటిఫికేషన్లను తగ్గించడం, రోజులో కొంత సమయానికే ఫోన్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం ద్వారా దృష్టి చెల్లినదేదాకాకుండా ఉంటుంది. ఫోన్ చేతిలోకి వచ్చిన ప్రతిసారి 'ఇది నిజంగా అవసరమా?' అని మనల్ని మనమే ప్రశ్నించుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే డిజిటల్ మోజు తగ్గుతుంది. ఎదుటివారితో మాట్లాడేటప్పుడు వారి మాటలను శ్రద్ధగా వినడం, కళ్లలోకి చూసి స్పందించడం బంధాలకు మళ్లీ ప్రాణం పోస్తుంది. ఫేజ్ బింగ్ ఒక వ్యక్తిగత అలవాటు మాత్రమే కాదు, సామాజిక సమస్యగా మారుతున్న నేపథ్యంలో కుటుంబాలు, విద్యాసంస్థలు, సమాజం కలిసి దీనిపై ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది. తెరల ప్రపంచాన్ని కాసేపు వక్కన పెట్టి, మనుషుల మధ్య ఉన్న నిజమైన అనుబంధాలకు మళ్లీ విలువ ఇవ్వడమే దీనికి సరైన పరిష్కారం.

చలికాలం మొదలైతే శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తి సహజంగానే తగ్గిపోతుంది. ఈ సమయంలో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు, దగ్గు, జీర్ణ సమస్యలు చాలామందిని వెంటాడుతుంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆహారంలో చిన్న మార్పు పెద్ద రక్షణగా మారుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అంజీర్ పండ్లు చలికాలంలో శరీరానికి సహజ ఔషధంలా పనిచేస్తాయని నిపుణుల అభిప్రాయం. రోజూ ఒకటి లేదా రెండు అంజీర్ పండ్లు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన కీలక పోషకాలు అందుతాయి.

అద్భుతమైన

అంజీరా!

అంజీర్ను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం భాళి కడుపుతో తినడం ఉత్తమ మార్గంగా భావిస్తారు. పండ్లతో పాటు నానబెట్టిన నీటిని కూడా తాగితే అందులో కలిగిన ఖనిజాలు, సూక్ష్మ పోషకాలు పూర్తిస్థాయిలో శరీరంలోకి చేరుతాయి. చలికాలంలో నీటి తీసుకోవడం తగ్గిపోవడంతో చాలామందికి మలబద్ధకం సమస్య తలెత్తుతుంది. అంజీర్లో ఉండే అధిక ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను చురుకూ ఉంచి సహజ విరేచనకారిగా పనిచేస్తుంది. దీంతో మల బద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంజీర్ పండ్లలో సమృద్ధిగా లభించే క్యాల్షియం చలికాలంలో ఎక్కువగా వేధించే కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగేకొద్దీ వచ్చే ఎముకల బలహీనత, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యల నుంచి రక్షణనిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ శరీరంలో ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో తోడ్పడుతుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారికి ఇది సహజ సహాయకుడిగా నిలుస్తుంది. రక్తంలో పెరిగే చెడు కొవ్వు స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా అంజీర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులోని పొటాషియం రక్తపోటును సమతుల్యంలో ఉంచి గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం క్రమంగా తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇతో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటంతో జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫెక్షన్లకు శరీరం బలంగా ఎదురు నిలబడుతుంది. అంజీర్లో లభించే ఐరన్ రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి ఎంతో ఉపయోగకరం. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. అంతేకాదు, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ అంజీర్ ప్రభావవంతం గా పనిచేస్తుంది. రెగ్యులర్ గా అంజీర్ తీసుకుంటే చర్మం తేమతో నిండినట్టుగా, సహజ కాంతితో కనిపిస్తుంది. ఈ కారణాలన్నింటినీ దృష్టిలో ఉంచుకుంటే చలికాలంలో అంజీర్ను ఆహారంలో భాగంగా మార్చుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలైన అలవాటుగా చెప్పవచ్చు.



ఆపిల్ టీతో ఆరోగ్యం

ఒక సాధారణ ఆపిల్ పండు నుంచి టీ కప్పు వరకు ప్రయాణం చేస్తే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత పెరుగుతాయన్న విషయం చాలామందికి తెలియదు. రోజూ తాగే టీకి భిన్నంగా, సహజమైన పోషకాలతో నిండిన ఆపిల్ టీ ఇప్పుడు ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే వారి తొలి ఎంపికగా మారుతోంది. రుచితో పాటు శరీరానికి మేలు చేసే గుణాలే దీనికి ప్రత్యేక ఆకర్షణ. పండ్లలో ఆపిల్ కు ఉన్న పేరు అంతా ఇంతా కాదు. జీర్ణక్రియను చురుకూ ఉంచడం నుంచి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఎన్నో లాభాలు ఇందులో దాగి ఉన్నాయి. అదే ఆపిల్ ను టీ రూపంలో తీసుకుంటే, దాని పోషకాలు మరింత సులభంగా శరీరంలోకి చేరతాయి. ముఖ్యంగా మారుతున్న జీవనశైలిలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే పానీయం కావాలనుకునేవారికి ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఆపిల్ టీకి ప్రధాన బలం ఇందులో సమృద్ధిగా ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. ఇవి శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వాతావరణ మార్పుల వల్ల తరచూ జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారికి ఈ టీ మంచి రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒక కప్పు తాగడం ద్వారా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి కూడా ఆపిల్ టీ ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఆపిల్లో సహజంగా ఉండే మాలిక్ యాసిడ్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. పొట్టలో బరువుగా అనిపించడం, గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు క్రమంగా తగ్గుతాయి. అంతేకాదు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలోనూ ఇది సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఆపిల్ టీ మరింత అనుకూలం. ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర కలిపిన టీ లేదా కాఫీకి బదులుగా దీన్ని అలవాటు చేసుకుంటే అనవసరమైన కొవ్వు చేరకుండా ఉంటుంది. ఆకలి ఎక్కువగా వేయకుండా నియంత్రించడంలోనూ ఇది తోడ్పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా ఆపిల్ టీ ఉపయోగకరం. ఇందులోని ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రక్తప్రసరణ సక్రమంగా ఉండేలా చేసి, హృదయ సంబంధిత సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తాయి. రోజూవారీ ఆహారంలో చిన్న మార్పుగా ఆపిల్ టీని చేర్చుకుంటే దీర్ఘకాలంలో మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఇంతటి ప్రయోజనాలన్నీ ఆపిల్ టీని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. నీటిలో ఆపిల్ ముక్కలు, టీ ఆకులు, కొద్దిగా నిమ్మరసం, దాల్చిన చెక్క కలిపి మిగిస్తే సరిపోతుంది. సహజ రుచి, ఆరోగ్య గుణాల కలయికగా తయారయ్యే ఈ టీ రోజూనూ తాజాగా ప్రారంభించడానికి లేదా సాయంత్రం శరీరానికి ఊరట కలిగించడానికి చక్కటి ఎంపికగా నిలుస్తుంది.

చలికాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గడం వల్ల కీళ్లు బగు సుకుపోయి నొప్పులు రావడం సహజం. ఈ సీజనల్ ఇబ్బందులను తొలగించి, మీ కీళ్లకు మునుపటి బలాన్నిచ్చే 'సూపర్ ఫుడ్స్' ఇవే..

కీళ్ల నొప్పులకు ఇలా చేక్

పసుపు: ఇందులో ఉండే 'కర్బుమిన్' వాపులను తగ్గిస్తుంది. రాత్రిపూట పసుపు కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

అల్లం: ఇది సహజ నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. అల్లం టీ తాగడం వల్ల, లేదంటే వంటల్లో అల్లం వాడటం ద్వారా కీళ్ల వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు.

అవకూర: విటమిన్-కె, కాల్షియం మెండుగా ఉండే ఈ ఆకుకూర ఎముకల మృదులాన్ని కాపాడుతుంది.

నువ్వులు: కాల్షియం, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉండే నువ్వులు ఎముకల సాంద్రతను పెంచి కీళ్లకు బలాన్నిస్తాయి.

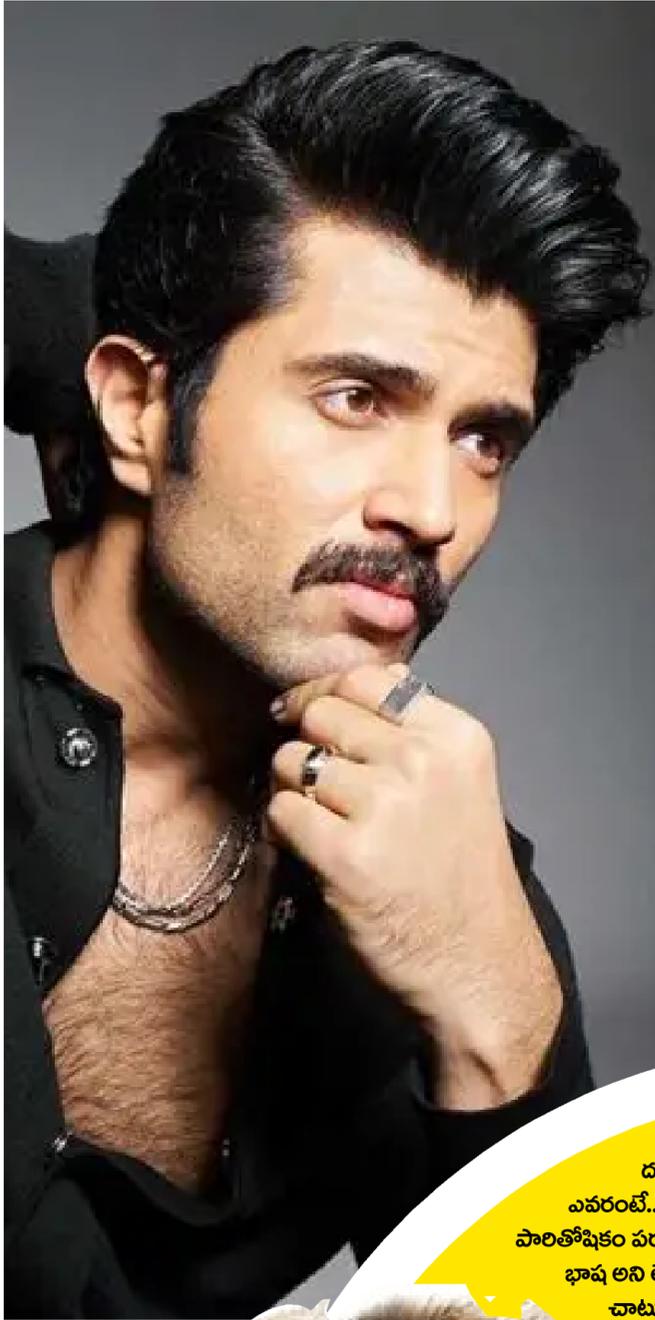
ఉసిరి: విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉండే ఉసిరి కణజాలాల మరమ్మతుకు, కొలెజెస్ట్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది.

మెంతులు: యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలన్నీ మెంతులు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి.

నెయ్యి: పరిమితంగా నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల అది కీళ్లకు లూబ్రికేట్లా పనిచేసి కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది.

రాగులు: కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే రాగులు ఎముకలను దృఢంగా ఉంచి కీళ్లపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.





కొత్త కథకు డ్రీస్ సిగ్నల్?

ఇటీవలే వైవాహిక జీవితంలోకి అడుగుపెట్టిన అర్జున్ విజయ్ దేవరకొండ... నిదానంగా మళ్ళీ కెరీర్ పై దృష్టి సారించారు. ప్రస్తుతం ఆయన చేతిలో రెండు సినిమాలున్నాయి. వాటిలో ఒకటి రాహుల్ సంకృత్యాన్ 'రణభాలి' కాగా, రెండోది రవికిరణ్ కోలా 'రాడీ జనార్దన్'. ప్రస్తుతం ఈ రెండు సినిమాలూ నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు తాజాగా విజయ్ మరో సినిమాకు సంకేతం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. నానితో 'హీయ్ నాన్' వంటి ఎమోషనల్ లవ్ స్టోరీని తెరకెక్కించిన శౌర్యువ్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తారట. నిజానికి 'హీయ్ నాన్' తర్వాత ఎన్టీఆర్ కోసం ఓ కథ రాసుకున్నాడు శౌర్యువ్. తారకకు ఉన్న కమిట్మెంట్స్ వల్ల అది వర్కవుట్ కాలేదు. ఇప్పుడు అదే కథను విజయ్ కు వినిపించాడని, విజయ్ కు కూడా కథ నచ్చడంతో డ్రీస్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడని ఓ వార్త ఫిల్మ్ సర్కిల్స్ లో బలంగా వినిపిస్తున్నది. 'హీయ్ నాన్' వంటి క్లాస్ మూవీతో ప్రేక్షక హృదయాలను టచ్ చేసిన శౌర్యువ్... ఈసారి మాత్రం భారీ యాక్షన్ స్క్రిప్ట్ నే సిద్ధం చేశాడట. ప్రతిష్టాత్మక కెఎస్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నదని సమాచారం. దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలో రానున్నది.



జన నాయగన్ సెన్సార్ మళ్ళీ వాయిదా

తమిళ స్టార్ హీరో దళపతి విజయ్ నటిస్తున్న భారీ చిత్రం "జన నాయగన్" పై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. దర్శకుడు హెచ్ విన్ రెడ్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ సినిమాలో విజయ్ సరసన పూజా హెగ్డే, మమితా బైజు హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఇది విజయ్ కెరీర్ లో చివరి సినిమా అని ప్రకటించిన తర్వాత ఈ చిత్రంపై మరింత ఆసక్తి పెరిగింది. తమిళంలో "జన నాయగన్"గా వస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో "జన నాయకుడు" పేరుతో విడుదల చేయడానికి నిర్మాతలు సిద్ధమవుతున్నారు. అయితే అనేక అడ్డంకులు వలన ఈ సినిమా వాయిదా పడుతూ వస్తుంది. అసలు ఈ సినిమా ఈ ఏడాది జనవరిలోనే విడుదల కావాల్సి ఉంది. కానీ కొన్ని సెన్సార్ సమస్యల కారణంగా విడుదల వాయిదా పడింది. అభిమానులు కొత్త రిలీజ్ డేట్ కోసం ఎదురుచూస్తుండగా ఇప్పుడు మరోసారి ఈ సినిమాకు అడ్డంకి ఏర్పడినట్లు తెలుస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, సినిమా సెన్సార్ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాల్సి ఉండగా రివ్యూ కమిటీకి సంబంధించిన సెన్సార్ యూనిట్ లో ఒక సభ్యుడి ఆరోగ్య పరిస్థితి సరిగా లేకపోవడంతో సెన్సార్ ప్రక్రియను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో మరోసారి ఈ సినిమా సెన్సార్ వాయిదా పడినట్లు సమాచారం. ఇలా విజయ్ చివరి సినిమాగా వస్తున్న "జన నాయగన్"కు వరుస అడ్డంకులు ఎదురవడం అభిమానుల్లో నిరాశ కలిగిస్తోంది. ఇప్పటికే విడుదల వాయిదా పడిన ఈ చిత్రం ఎప్పుడు సెన్సార్ పూర్తి చేసుకుని ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుందో అన్న ఆసక్తి ఇప్పుడు సినీ వర్గాల్లో నెలకొంది. మరోవైపు ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు అనిరుద్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఆయన కంపోజ్ చేసిన పాటలు, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని చిత్ర యూనిట్ భావిస్తోంది. భారీ నిర్మాణ విలువలతో ఈ చిత్రాన్ని కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తున్నాయి. విజయ్ కెరీర్ లో చివరి సినిమాగా తెరకెక్కుతున్నందున "జన నాయగన్"పై అభిమానులు భారీగా ఆసలు పెట్టుకున్నారు. మరి వరుస అడ్డంకులను దాటుకుని ఈ సినిమా ఎప్పుడు విడుదల అవుతుందో చూడాలి.



దక్షిణాదిన అగ్రస్థానంలో ఉన్న కథానాయిక ఎవరంటే.. 'నయనతార' అని టుక్కున చెప్పేస్తారు. పాలితోషికం పరంగా కూడా నయనే నంబర్ వన్. ప్రస్తుతం ఆ భాష, ఈ భాష అని లేకుండా, అన్ని భాషల్లోనూ సినిమాలు చేస్తూ సత్తా చాటుతున్నది నయనతార. మెగాస్టార్ తో ఆమె లీసెంట్ హిట్ 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' టాలీవుడ్ లీజనల్ సినిమాల్లో నంబర్ వన్ హిట్ గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం బాలకృష్ణ 'చీబీబి 111'లో కథానాయికగా నటిస్తున్నది నయనతార. ఇక తమిళంలో అయితే.. ఆమె చేతిలో చాలా సినిమాలున్నాయి. ఇదిలావుంటే.. లీసెంట్ గా ఓ బాలీవుడ్ సినిమాకు నయన్ సైన్ చేసినట్లు విశ్వసనీయంగా తెలిసింది. బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ హీరోగా రూపొందిన ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రానికి టాలీవుడ్ డైరెక్టర్ పైడిపల్లి వంశీ దర్శకుడు. దిల్ రాజు నిర్మిస్తారట. దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలోనే రానున్నది. ఇక నయన్ నటించిన తమిళ చిత్రం 'ముక్తి అమ్మన్' సమ్మర్ లో విడుదల కానుంది.

సల్మాన్ ఖాన్ కి జోడీగా ?



మ్యాడ్ దర్శకునితో

తెలుగు సినిమా?

తెలుగువారికి బాగా చేరువైన హీరో కార్తి. అందుకే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఆయన సినిమా అంటే మంచి గీరాకి. ఇప్పటికే 'ఊపిల'తో నేరుగా తెలుగులో ఓ సారి నటించారు కార్తి. ఇప్పుడు రెండోసారి నటించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. 'మ్యాడ్' ఫ్రాంచైజీ దర్శకుడు కల్యాణ్ శంకర్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తారని తెలుస్తున్నది. ఇటీవలే కార్తికి కల్యాణ్ శంకర్ కథ వినిపించారట. కార్తికి కూడా కథ బాగా నచ్చిందట. సతార ఎంటర్ ప్రైజీస్ మెంట్స్ పతాకంపై సూర్యదేవర నాగశంకర్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తారని వినికిడి. ఇదిలావుంటే.. గతంలో హీరో రవితేజకు కల్యాణ్ శంకర్ ఓ కథ వినిపించారు. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల ఆ ప్రాజెక్ట్ పట్టాలిక్కలేదు. ఇప్పుడు కార్తికి వినిపించింది కూడా అదే కథ అని ఇన్ సైడ్ టాక్. వందకోట్లు బడ్జెట్ తో ఈ సినిమా నిర్మిస్తారట.