

భారత భద్రతా నిబంధనలతోనే స్టార్లింక్ సేవలకు గ్రీన్ సిగ్నల్!
బిలియన్ల ఎలాన్ మస్క్ నేతృత్వంలోని స్టార్లింక్ సంస్థకు స్థానికంగా శాటిలైట్ ఆధారిత బ్రాడ్ బ్యాండ్ సేవలు అందించేందుకు భారత్ అనుమతించింది. అయితే భారతీయ వినియోగదారుల డేటాను విదేశాలకు రూటింగ్ చేయడం, కాపీ చేయడం, డీక్రిప్ట్ చేయడం వంటివి నిషేధమని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది.

ధర్మమంత్రి

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

దేశవ్యాప్తంగా మొరాయిచిన ఎయిర్టెల్ సేవలు
దేశంలోని ప్రముఖ టెలికాం సంస్థ ఎయిర్టెల్ వినియోగదారులకు మరోసారి కష్టాలు తప్పలేదు. ఆదివారం దేశవ్యాప్తంగా వేలాది మంది కస్టమర్లు నెట్ వర్క్ సమస్యలతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. గంటల తరబడి కాల్స్ చేసుకోలేక, మొబైల్ ఇంటర్నెట్ వాడలేక తీవ్ర అసహనానికి గురయ్యారు. వారంలోపే ఎయిర్టెల్ సేవలు ఇలా స్తంభింపడం ఇది రెండోసారి కావడం గమనార్హం.

దేశానికి అతిపెద్ద సంపద యువతే

- ఉస్మానియా తెలంగాణ పునర్విజ్ఞానికి సిద్ధంగా ఉందా
- పర్షియాలో కలియతిరిగిన రేవంత్
- అవసరమైతే 1000 కోట్లు ఇస్తాం
- ఉస్మానియా పర్షియా ఆక్స్ ఫర్డ్ స్టాయిల్ అభివృద్ధి చేస్తా
- యువ నాయకత్వం దేశానికి అవసరం
- విద్యార్థులకు నేను ఇచ్చేది నాణ్యమైన విద్య మాత్రమే
- తలరాతలు మారాలంటే చదువు ఒక్కటే మార్గం
- నేను సీఎం అయ్యాక సామాజిక బాధ్యతగా పర్షియాలకు వీసీలను నియమించాను.
- “పీవీ నరసింహారావు, చెన్నారెడ్డి, జైపల్ రెడ్డి, ఉస్మానియా పర్షియా నుంచి వచ్చిన వారే



హైదరాబాద్
ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ అభివృద్ధిపై పెద్ద ఎత్తున చర్చలు తీసుకుంటున్నామని, అవసరమైతే రూ. 1000 కోట్లు కావాలన్నా ఇస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. ఓయూను స్థాయిని స్టాన్ షర్డ్. ఆక్స్ ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయాల స్థాయికి తీసుకెళ్లామని స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థుల కోసం ఏడాదికి రూ. 40 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. నేటి ఉదయం ఉస్మానియా పర్షియాలో రూ. 90

కోట్లతో కొత్తగా నిర్మించిన దుందుభి, బీమా హాస్టల్ భవనాలను రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. అనంతరం అక్కడే డిజిటల్ లైబ్రరీ, రీడింగ్ రూమ్లకు శంకుస్థాపన చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ లేకపోతే తెలంగాణ రాష్ట్రమే ఉండేది కాదు. ఈ యూనివర్సిటీ తెలంగాణ చరిత్రకు నిలువెత్తు సాక్షిగా నిలవాలి. యూనివర్సిటీ అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేకంగా ఇంజనీర్స్ కమిటీని ఏర్పాటు చేసి - మిగతా 3లో



పీఎం మోదీ ఢిల్లీ వివరాలు బహిర్గతం చేయాలన్న అవసరం లేదు

- ఢిల్లీ హైకోర్టు
- ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ విద్యార్థులపై గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా వివాదం కొనసాగుతోంది.
- అయితే ఆదేశాలను సవాల్ చేస్తూ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ.
- మోదీ ఢిల్లీ వివరాలను కోర్టుకు అందించేందుకు యూనివర్సిటీ సిద్ధంగా ఉన్నా, అవి ఆపరిచితులతో పంచుకోవడం గోప్యత ఉల్లంఘన అవుతుందని ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ తరపున వాదించిన సావిత్రిబేరీ జస్రల్ తుషార్ మెహతా

మరి మీ ఎంపీలు కూడా ఓట్ చోరీతోనే గెలిచారా?

- మహేష్ కుమార్ ఓట్ చోరీ అంటున్నారు కదా..
- ఇది ఓట్ చోరీ కాదు.. రాహుల్ గాంధీ బ్రెయిన్ చోరీ
- ముస్లింలకు రిజర్వేషన్లు పెంచి బీసీల రిజర్వేషన్లు తగ్గించే కుట్ర కాంగ్రెస్ చేస్తోంది
- రాష్ట్రంలో కృత్రిమ యూరియా కొరతకు కాంగ్రెస్ కుట్రలు చేస్తుంది
- మంత్రులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, సృష్టిస్తున్న కృత్రిమ కొరత

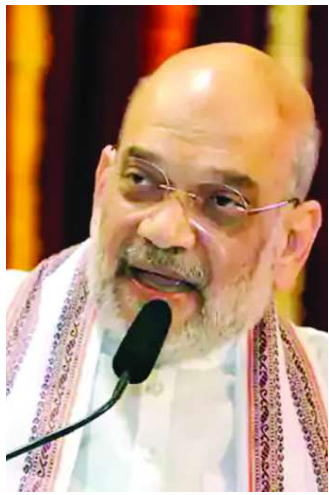
నిజామాబాద్
తెలంగాణలో సైతం ఓట్ చోరీ జరిగిందంటూ డిప్యూటీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు రామ్ చందర్ రావు స్ట్రాంగ్ కౌంటరిచ్చారు. మహేష్ కుమార్ ఓట్ చోరీ అంటున్నారు కదా.. ఇది ఓట్ చోరీ కాదు.. రాహుల్ గాంధీ బ్రెయిన్ చోరీ అంటూ మండిపడ్డారు. ఏ ఓటర్ లిస్టుతో కాంగ్రెస్ అధికారం చేపట్టిందో అదే ఓటర్ లిస్టుతోనే బీజేపీ కూడా గెలిచిందన్నారు. ఈరోజు (సోమవారం, ఆగస్టు 25) నిజామాబాద్ బీజేపీ బూత్ స్థాయి కార్యక్రమ సమావేశంలో పాల్గొన్న రామ్ చందర్ రావు.. కాంగ్రెస్ పై విరుచుకుపడ్డారు. ప్రధానంగా లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఓట్ చోరీ జరిగిందనే - మిగతా 3లో



ఇవేం దిక్కుమాలిన జోకులు

- బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పండి!
- సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ లపై బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని
- వారికి జరిమానాలు కూడా విధించాలని కోర్టు ఆదేశం
- కమెడియన్లకు సుప్రీం కోర్టు ఆదేశం

ప్రధాని జైలుకెళ్లినా.. రాజీనామా చేయాల్సిందే



- ‘రాజ్యాంగ సవరణ’పై విపక్షాలకు అమిత్ షా కౌంటర్
- వాదోపవాదాలేకుంటే చట్టసభలు జీవంలేని రాతి భవనాలే
- నైతికత గురించి నాకు చెప్పొద్దు..
- “విపక్షాలు ఇప్పటికీ కూడా జైలుకు వెళ్లే సులభంగా ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటుచేయగలమని అనుకుంటున్నారు.
- ధన్ ఖద్ రాజీనామా.. ఎక్కువగా లాగొద్దు

GST Council

3,4 తేదీల్లో జీఎస్టీ కౌన్సిల్ సమావేశాలు

- కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకురాబోతున్న ST సంస్కరణలపై చర్చ
- మార్పులు, సామాన్య ప్రజలకు లభించే ఉపశమనం కాకుండా, కౌన్సిల్ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన 2-రేట్ ఊ నిర్మాణంపై కూడా



కరీంనగర్
తెలంగాణలో బీజేపీ ఎంపీలు దొంగ ఓట్లతో గెలిచారని నంచలన ఆరోపణలు చేశారు డిప్యూటీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్. రాష్ట్రంలో బీజేపీ ఎంపీల గెలుపుపై తమకు అనుమానాలు ఉన్నాయని అన్నారు. అలాగే, బీహార్ లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాబోతుంది అంటూ జోస్యం చెప్పారు. డిప్యూటీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ తాజాగా మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణలో బండి సంజయ్ సహా, బీజేపీ ఎంపీలు దొంగ ఓట్లతో గెలిచారు. ఆ మాటకు నేను ఇప్పటికీ కట్టుబడి ఉన్నాను. మాకు తెలంగాణ

- తెలంగాణలో బండి సంజయ్ సహా, బీజేపీ ఎంపీలు దొంగ ఓట్లతో గెలిచారు
- ఆ మాటకు నేను ఇప్పటికీ కట్టుబడి ఉన్నాను
- మాకు తెలంగాణ బీజేపీ ఎంపీల గెలుపుపై అనుమానాలున్నాయి
- ఎలక్షన్ కమిషన్ కు లేఖ రాస్తాం
- మా నిజామాబాద్ జిల్లాలోనూ దొంగ ఓట్లున్నాయి

బీజేపీ ఎంపీల గెలుపుపై అనుమానాలున్నాయి. ఎలక్షన్ కమిషన్ కు లేఖ రాస్తాం. మా నిజామాబాద్ జిల్లాలోనూ దొంగ ఓట్లున్నాయి. అది నేను నిరూపిస్తాను. మహారాష్ట్రలో కోటి దొంగ ఓట్లు నమోదు చేశారు. నిజామాబాద్ లోనూ మహారాష్ట్ర ప్రజలకు ఓట్లు ఉన్నాయి. కరీంనగర్ లోనూ ఓ డబల్ టెడ్ రూమ్ ఇంట్లో 69 ఓట్లు ఉన్నట్లు మా రృష్టికి వచ్చింది. ఓట్లు చోరీ చేసే అవసరం కేవలం బీజేపీకే ఉంది. బీహార్ ఎన్నికల్లోనూ అవకతవకలకు ఆస్కారం లేకుండా ప్రజల్ని చైతన్యపర్చేందుకే రాహుల్ గాంధీ పాదయాత్ర చేస్తున్నారు.

పల్లె ఎన్నికలకు అంతా సిద్ధం

- పల్లెల్లో బీదర్లుగా ఎదగడానికి రాజకీయ ప్రాజెక్టును మద్దతు ధరలతో పాటు స్వతంత్ర అభ్యర్థులు ఇప్పటినుండి తాము పోటీ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించుకుని గ్రామాల్లో రచ్చబండ చర్చలు
- అధికార పార్టీ ఎన్నికలను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకొని తమ మద్దతు ధరలను గెలిపించుకోవాలని అన్ని జిల్లాల పార్టీ నాయకత్వాన్ని కోరుకుంది
- గత ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిన బిఆర్ఎస్ బిజెపి పార్టీ కూడా స్థానిక సంస్థల్లో ఎక్కువ గెలిచి తమ చాటుకోవాలని సత్తా ఉన్న అభ్యర్థుల కోసం అన్వేషణ చేస్తుంది.

గ్రామ పంచాయితీ కార్యాలయము

సైదాబాద్

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వచ్చే నెలలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణకు కసరత్తు చేస్తున్న నేపథ్యంలో నిర్మల్ జిల్లాలో పల్లెల్లో ఎన్నికల వేది రాజుకుంది. పల్లెల్లో బీదర్లుగా ఎదగడానికి రాజకీయ ప్రాజెక్టును మద్దతు ధరలతో పాటు స్వతంత్ర అభ్యర్థులు ఇప్పటినుండి తాము పోటీ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించుకుని గ్రామాల్లో రచ్చబండ చర్చలు ప్రారంభించారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మొట్టమొదటిసారిగా ఈ ఎన్నికలు జరగడంతో అధికార పార్టీ ఎన్నికలను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకొని తమ మద్దతు ధరలను గెలిపించుకోవాలని అన్ని జిల్లాల పార్టీ నాయకత్వాన్ని కోరుకుంది. గత ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిన బిఆర్ఎస్ బిజెపి పార్టీ కూడా స్థానిక సంస్థల్లో ఎక్కువ గెలిచి తమ చాటుకోవాలని సత్తా ఉన్న అభ్యర్థుల కోసం అన్వేషణ - మిగతా 3లో

సంపాదకీయం

సమస్యను వదిలి
స్వార్థ రాజకీయం

వెంటే పాత తెలుగు సినిమాలోనైనా నగలు తాకట్టు లేదా కొనే దుకాణాన్ని చూపే సన్నివేశంలో తలపై టోపీ పెట్టుకొని, వచ్చి రాని తెలుగు మాట్లాడే మార్వాడీనే చూపేస్తారు. అంటే తెలుగు ప్రేక్షకుడు ఆ వ్యాపారంలో మరొకరిని అంగీకరించడనే భావన అప్పుడే సినిమావాళ్ళలో ఏర్పడింది. ముద్రాన్ వీధుల్లో చిత్రీకరించిన తెలుగు సినిమాలో ఇలా ఉందంటే సుమారు వందేళ్ల క్రితమే మార్వాడీలు ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో అలా స్థిరపడ్డారన్నమాట. డబ్బు, పెట్టుబడితో ముడిపడి ఉన్న సకల వ్యాపారాల్లో వారు బ్రిటిష్ కాలంలోనే మార్వాడీలు దేశమంతా విస్తరించారు. తెలంగాణ లేదా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలు కూడా ఆ విస్తరణకు లోబడిన ప్రాంతాలే. యాభై, అరవై ఏండ్ల క్రితమే హైదరాబాద్‌లోని కోల్ ప్రాంతంలో 'మార్వాడీ భోజనాలయ్' ఉండేది. అందులో కేవలం ఉత్తరాది వంటకాలు వడ్డించినా అందరూ తినేవారు. ఆ హెూలల్‌కు ఒక జాతినీ తెలిపే పేరు పెట్టడంలో ఎన్నో అర్థాలున్నాయి. ఇప్పుడైతే దేశంలో మార్వాడీ అంటే తెలియనివారు ఉందనని చెప్పవచ్చు. ఆ వదాన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో విశేషంగా కూడా వాడతారు. అధిక వడ్డీతో తీరిన అప్పును 'అది మార్వాడీ వడ్డీ' అని చెప్పుకొంటారు. వ్యాపార విషయాల్లో సాటి మనుషులతో మార్వాడీ నిర్ణయంగా, నిరంకుశంగా ఉంటాడనడానికి ఇవి తార్కాణాలు. అయితే ఈ కారణాలతో జాతి మొత్తాన్ని ఒక్క గొటన కట్టలేము. ఎందుకంటే దేశంలో ఎన్నో పరిశ్రమలు స్థాపించిన బిర్లా, మిట్టల్, దాల్మీయా, బజాజ్, జిందాల్ కుటుంబాలు కూడా మార్వాడీ సంతతే. అయినా సరే, దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో మార్వాడీలకు వ్యతిరేకంగా లేవనెత్తిన ఉద్యమాలను కూడా తప్పుపట్టలేము. మార్వాడీల్లోని కొత్త తరం రూకుడు వల్ల కొంతకాలంగా స్థానికుల్లో అసహనం, వ్యతిరేకత గూడుకట్టుకున్నాయి. 'మా నేలపై మీ వ్యాపార పెత్తనమేమిటి?' అనే ప్రశ్నలు రాజుకుంటున్నాయి. అసో రొష్ట్రంలో ఆగస్టు 13న ఒక మార్వాడీ యువకుడు 17 ఏండ్ల అన్నామీ అమ్మాయితో అసభ్యంగా ప్రవర్తించడంతో స్థానిక అన్నామీ సంఘాలు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపట్టాయి. రాజీవహసిన ఆ యువకుడి కుటుంబం మోకాళ్ళపై కూర్చోని బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పక తప్పలేదు. ఇంతటితో ఆగకుండా అన్నామీ సంఘాలు కొన్ని డిమాండ్లను కూడా మార్వాడీల ముందుంచాయి. స్థానికుల భూములు కొనవద్దని, దుకాణాల్లో 90 శాతం అన్నామీలకే ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని, దుకాణాల బోర్డులను హిందీలో కాకుండా స్థానిక భాషలో ఏర్పాటు చేయాలని పట్టుబట్టారు. అంటే ఆ సంఘటన మాధ్యమంగా స్థానికుల్లో ఉన్న ఇన్ఫ్లెక్స్ అసహనం బయటపడింది. 2023 డిసెంబర్‌లో బెంగళూరులోని చిక్కపేటలో మార్వాడీలు దుకాణాల బోర్డు విషయంలో కన్నడ భాషను పట్టించుకోవడం లేదని, నామమాత్రంగా చిన్న అక్షరాలు వాడుతున్నారని కన్నడ సంఘాలు గొడవకు దిగాయి. చివరకు ఇంగ్లీషులో చిన్న కన్నడంలో పెద్ద అక్షరాలతో దుకాణాల బోర్డులు మార్చక తప్పలేదు. ఇక్కడ కూడా ఇది కేవలం భాషకు సంబంధించిన చిన్న విషయంగా కొట్టిపారేయలేము. స్థానికులకు మార్వాడీల పట్ల ఉన్న వ్యతిరేకతను ఈ విధంగా వ్యక్తపరిచారని కూడా అనుకోవచ్చు. వదేండ్ల క్రితం ఒడిశాలో ఓ సంఘటన మూలంగా మార్వాడీల ఆస్తుల ధ్వంసమే జరిగింది. వరద బాధితుల సహాయార్థం విరాళాల సేకరణకు వెళ్లిన యువకులతో ఓ మార్వాడీ దుకాణాలదారు అవమానకరంగా మాట్లాడటంతో ఈ గొడవ మొదలైంది. దాంతో స్థానికులపై పట్టింపులేని మార్వాడీలు ఇక్కడి నుంచి వెళ్లిపోవాలనే నినాదం మార్యోగింది. మొఘులల కాలంలో ఆ ప్రాంతానికి వలస వచ్చిన మార్వాడీలు మొత్తం వ్యాపారాలను కైవసం చేసుకొని అధిక ధరలు, నాణ్యతలేని సరుకులతో ప్రజలు రక్కాన్ని పీల్చుకుంటున్నారని స్థానిక నేతలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సెగ బీహార్, పశ్చిమ బెంగాల్‌కు కూడా పాకే ప్రవాదాన్ని రాజకీయ ప్రమేయంతో నిలువరించారు. 2021లో మెదక్ జిల్లా తూప్రాన్‌లో 'మార్వాడీ హుబ్', తూప్రాన్ బచావ్' అనే ఆందోళన మొదలవగా స్థానిక అగర్వాల్ సంఘ నేతలు దీన్ని సామరస్యంగా పరిష్కరించారు. తెలంగాణ అభివృద్ధిలో తాము భాగమని, సమాజానికి తిరిగివ్వడం తమ బాధ్యత అని చెప్పి స్థానికులను వారు శాంతింపజేశారు. తిరిగి ఇప్పుడు అమనగల్‌లో మార్వాడీలకు వ్యతిరేకంగా ఆందోళన మొదలైంది. రాజస్థాన్, గుజరాత్ రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చినవారు స్థానికుల వ్యాపారాలను దెబ్బతీస్తున్నారని, నగనికి పైగా నాణ్యత లేని పన్నులను అమ్ముతున్నారని వారు అంటున్నారు. నాసిరకం సరుకు తక్కువ ధరలకు అమ్మి, మడిగిల కిరాయిలు పెంచి స్థానిక వ్యాపారుల షాపులు మూతబడిలా చేస్తున్నారన్నది వారి వాదన. దీనికి నిరసనగా స్థానిక వ్యాపారస్థులు ఈ నెల 18న తలపెట్టిన అమనగల్ బంద్ అందరి దృష్టిలో పడింది. అయితే వివిధ కారణాల వల్ల బంద్‌ను వాయిదా వేసినట్లు వారు ప్రకటించారు. ఈ మధ్య సికింద్రాబాద్‌లో పార్కింగ్ విషయంలో వచ్చిన గొడవలో మార్వాడీ వ్యక్తులు ఒక యువకుడిపై చేసిన దాడి మరో వివాదానికి మూలమైంది. వివిధ స్థానిక అస్తిత్వ సంఘాలు, ఉద్యమకారులు ఈ విషయాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించి మొత్తం మార్వాడీ సమాజాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకొని ప్రకటనలు ఇస్తున్నారు. స్థానికుల్లో పెల్లుబుకిన ఈ విమర్శ, అసహనం నుంచి మార్వాడీలను కాపాడేందుకు బీజేపీ నేతలు, హిందుత్వవాద సంఘాలు ముందుకువచ్చాయి. మార్వాడీలపై అసహనానికి వాస్తవ కారణాలేంటి, వాటిని ఎలా సద్దుమణిగా చేయాలనే దిశలో బీజేపీ నేతలు ఆలోచించకుండా, వివాదాన్ని పెంచి స్వార్థ రాజకీయ ప్రయోజనాలు సాధించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం విపాదకరం. స్థానిక హిందూ సంఘాల పెద్దలు, బీజేపీ నేతలు కొందరు ఈ మార్వాడీ వ్యతిరేకతను పాకిస్థాన్ సృష్టి అంటున్నారు. కమ్యూనిస్టులు దీనికి వంతపాడుతున్నారని చెప్పన్నారు. రోహింగ్యాలు ప్రస్తావన తెస్తున్నారు. ఈ మాటలతో అసలు సమస్యను పక్కదారి పట్టించడమే వారి ఉద్దేశం.

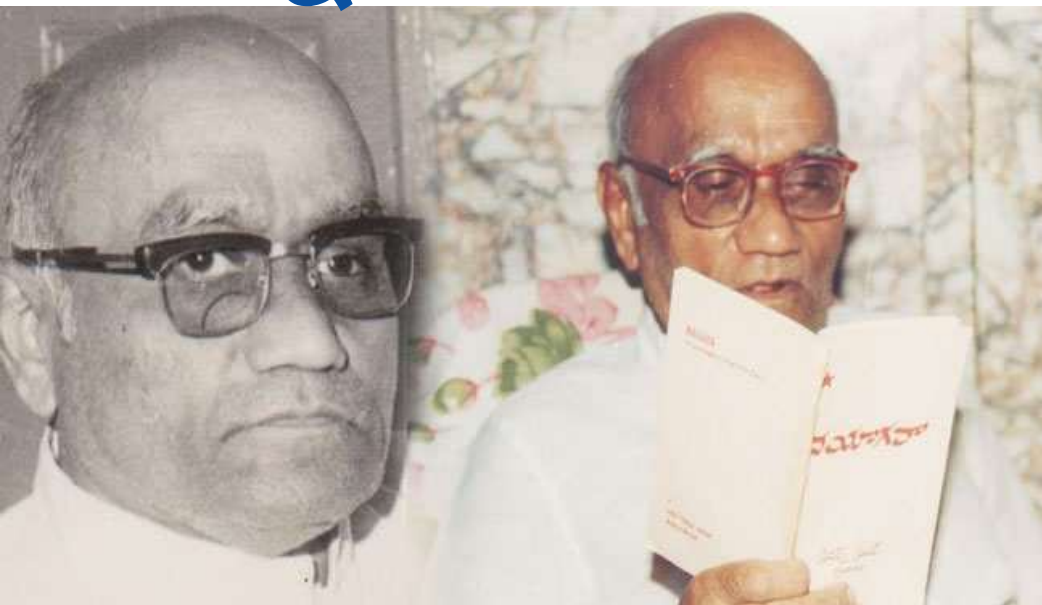
పోలియో టీకా ఆవిష్కర్త సాబిన్



వాళ్ళలో స్వయంగా తాను, తన కుటుంబం, అతడి సహచరులూ ఉన్నారు. సాబీన్ యొక్క మెట్రమెడరీక్ క్లినికల్ బ్రదర్స్ 1954 వివరల్ విల్లికోఫ్ ఓకాయో షిఫర్మెంటల్ జరిగాయి. 1956 నుండి, అతను రష్యన్ సహచరులతో కలిసి నోటీ టీకాను పరిష్కారం చేయడానికి, దాని అపారాధం ప్రభావాన్ని భద్రతను నిరూపించడానికి వనిచేశాడు. ఈ టీకా పేగులలో వనిచేసి, పోలియో వైరస్ రక్తప్రవాహంలోకి రాకుండా నిరోధించింది. 1957 నాటికి మూడు దురళైన పోలియో వైరస్ వేరుచేయ గలిగాడు. దానితో పోలియో మందును తయారు చేశాడు. దానిని స్వచ్ఛంద సేవకులపైన, అలాగే తనపైన ప్రయోగించి చూశాడు. ఆ పరీక్షలు విజయవంతమైనాయి. సాబీన్ తయారుచేసిన టీకా మందును 1960లో అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల ప్రభుత్వం ఆమోదించింది. సాబీన్ టీకాలో నడవమైన వైరస్లుంటాయి. దీనిని చుక్కల మందుగా నోటిద్వారా ఇస్తారు. సంవత్సరంలోపు చిన్నపిల్లలకు ఆరు వారాలకోసారి మూడుసార్లు టీకాలను ఇస్తారు. 1 1/2 నుండి 2 సంవత్సరాల లోపువారికి రెండవసారి ఇస్తారు. ఈ టీకాలు వేరుటానికి పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం చేస్తారు. టీక పరీక్షలు ఆవుతుండని సాబీన్ తన టీకాకు పేటెంట్ తీసుకోవడానికి నిరాకరించాడు. మానవాళికి సుమారుపకారం చేశాడు. సాబీన్ మెదడు వాపు, దెంగ్గూతో సహా ఇతర వైరల్ వ్యాదులకు కూడా టీకాలను అభివృద్ధి చేశాడు. వైరస్లు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల వద్ద సరిబంధాలను కూడా పరీక్షించాడు. బరిహీనపడిన లేదా మృత వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియాను వృత్తి శరీరంలోకి ప్రవేశ పెడితే, శరీరంలోని తెల్లరక్తకణాలు ప్రేరేపితమై, వ్యాధిపై పోరాడేందుకు యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. 1957లో ప్రారంభం కాగా, 1962లో దీనికి లైసెన్స్ దారికింది. పోలియో వ్యాధికి పూర్తిగా టీకాను చేయాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సిఫార్సు చేసింది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో చిట్టచివరి పారలైటిక్ పోలియోమైఎలీటిస్ కేసు 1979లో నమోదైంది. 1994 నాటికి ఈ వ్యాధి అమెరికా ఖండంలో పూర్తిగా నిర్మూలించ బడింది. 2000 నాటికి చైనా, ఆస్ట్రేలియాతోపాటుగా 36 పాశ్చాత్య పసిఫిక్ దేశాలలో పోలియో నిర్మూలించబడినట్లు అధికారికంగా ప్రకటించబడింది. భారతదేశంలో పోలియోను నిర్మూలించే లక్ష్యంతో భారత ప్రభుత్వం 1995లో దేశవ్యాప్తంగా పల్వీ పోలియో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. 1.5 లక్షల మంది సుపరీ వైజర్ల అధ్యర్థంలో 24 లక్షల మంది వైద్య వాలంటీర్లు పాల్గొని మొదటిసారిగా ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్ అందించారు. 2011 నుంచి 2014 వరకు దేశంలో ఒక్క పోలియో కేసు దాని సమయ కాలపాపడంతో 2014, మార్చిలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పోలియో రహిత దేశంగా ప్రకటించింది.

బహుముఖ ప్రజాశాలి పట్నారి

ఎల్లూరి సుబ్రహ్మణ్యం (ఆగష్టు 26, 1920 - ఫిబ్రవరి 25, 1995) ప్రసిద్ధ కవి, రచయిత, పాత్రికేయులు. సహజ కవిగా, గొప్ప వక్తగా, ఉద్యమ ప్రవక్తగా, ప్రగతి శీల భావకునిగా, తెలుగు సాహితీ లోకానికి సుపరిచితులు. ఆయన తెలుగు సాహిత్యంలో ప్రాముఖ్యత వహించిన అభ్యుదయ కవిత్వోద్యమ ఆద్యుల్లో ఒకరు. అభ్యుదయ కవితా యుగంలో ప్రగతి శీల భావ దురంగులులైన బెల్లంకొండ రామదాసు, కుందురి ఆంజనేయరావుతో కూడి ఏల్లూరి సుబ్రహ్మణ్యం వెలువరించిన తొలి కావ్యం నయా గరా కవితల సపుటి. అలా ముగ్గురు అభ్యుదయ నయగరా కవులలో ఏల్లూరి ఒకరుగా నిలిచారు. తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారు. ఏల్లూరి సుబ్రహ్మణ్యం ఆగష్టు 25, 1920న రామయ్య, సుబ్బారావు దంపతులకు జన్మించారు. మద్దులపల్లి గుర్రబ్రహ్మశర్మ, భాగవతుల వెంకట సుబ్బారావు, అక్కిరాజు రామపతి రావు, నాయని సుబ్బారావు తదితరుల వద్ద చిన్ననాడు విద్యాబుద్ధులు నేర్చారు. కవినప్రూట్ వేళ్ళనాడు శత్రునారాయణ ఇంట్లోనే ఉండి, చేయివాద నాసింది. ఆర్.ఆర్. కళాశాలలో బి.ఎ. డిగ్రీ చేశారు. కవి నాప్రూట్ శిష్యుడు అయిన నందమూరి తారక రామారావు తో చిన్ననాటి నుండి స్నేహం ఉంది. అలాగే కొంగర జగ్గయ్య ఏల్లూరి సుబ్రహ్మణ్యం ప్రాణ స్నేహితుల్లా మెదిలారు. కుందురి ఆంజనేయలు, బెల్లంకొండ రామదాసు, ఏల్లూరి సుబ్రహ్మణ్యం ముగ్గురు విద్యార్థి దశలో చదువుతున్న రోజులలో పరిచయమైతే, తరువాతి కాలంలో “నయాగరా” కవితా సంచలనం సమ కూర్పుకు కారకులు అయినారు. “త్రివేణి” ఆంధ్రపత్రిక సంపాదకులు కోలవెన్ను రామకృష్ణరెడ్డి, దేశీరాజు కృష్ణశర్మ, బెల్లంకొండ రాఘవరావు, గుడిపాటి వెంకట చలం, నుగ్గం జాషువాలు స్ఫూర్తిని పొంది, పులువులు శివయ్య, కొల్లా వెంకయ్యల వల్ల కమ్మానిస్టు ఉద్యమంలో కాలానారు. 1940 లో నరసరావుపేటలో “సన్యాస” అన్న పత్రికను స్థాపించి అనిస్థి సుబ్బారావు, దండమూడి కేశవరావు, బెల్లంకొండ రామదాసు, దేవరకొండ బాలగంగాధర తిలక్ మొదలైన కవుల తొలి రచనలను ఆ పత్రికలో ప్రచురించారు. అదే సంవత్సరంలో ‘చిత్ర’ అనే పత్రికను ప్రారంభించారు. 1941 లో నవ్యకళా పరిషత్తును స్థాపించి అనిస్థి సుబ్బారావు, కుందురి ఆంజనేయలు, బెల్లంకొండ రామదాసు, సమద్రాల రామానుజరావు, దేవరకొండ బాల గంగాధర తిలక్, రెంటాల గోపాలకృష్ణ మొదలైన అభ్యుదయ కవులు సభ్యులుగా కొనసాగారు. అలా ఆయా కవుల రచనలతో 1943 లో



సామ్యమాల' కవితా సంపుటాన్ని వెలువరించారు. శ్రీశ్రీ కవిత్వ ప్రధాన స్ఫూర్తితో 1944 ఆగస్టులో బెల్లంకొండ రామదాసు, కుందుర్తి ఆంజనేయులు, ఏలూరి సుబ్రహ్మణ్యం ముగ్గురి కృషితో కవితా సంకలనం 'నయాగరా' వెలువడి ఆభ్యుదయ సాహిత్యోద్యమంలో అచ్చయిన తొలి కవితా సంపుటంగా నిలిచి పోయింది. అనిసెట్టి సబ్బారావు, లక్ష్మీదేవి పెళ్ళి కానుకగా గుంటూరులో విశ్వనాథ సత్యనారాయణ చేతుల మీదుగా అవిష్కృతం అయింది. నయాగర కవితా సంకలనంలో బెల్లంకొండ, ఏలూరి, కుందుర్తి ఒక్కొక్కరూ మూడేసి ఖండా కావ్యాలను రచించి 9 ఖండా కావ్యాల సంకలనంగా ప్రచురించారు. ఈ సంకలనంలో...కుందుర్తి ఆంజనేయులు మూడు రచనలు... జయస్తుంది, తరువాత, మన్యంలోబీ బెల్లంకొండ రామదాసువి... చెరసాల, నా గీతం, ఈ రోజునదీ అలాగే ఏలూరి సుబ్రహ్మణ్యం సంబంధిత....ప్రజాశక్తి, రాగార చంద్ర సింగ్, విజయ ముద్ర ఖండా కావ్యాల చేర్చ బడ్డాయి. 1956 లో తెలుగు సాహిత్యంలో ఏలూరి తొలి దీర్ఘ కవిత 'నవంబరు 7' విశాలాంధ్ర పత్రికలో వెలువడింది. తల్లావర్ధులు శివవంశకర శాస్త్రి తో ఉన్న సాన్నిహిత్యం వల్ల ఏలూరి సన్నా సాహిత్య పరిషత్తు ఛద్యునిగా చేరి, సమావేశాలకు హాజరయ్యారు. ప్రగతిశీల ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారు. వందలయిది రవ్వేసి కలతలను అంగ్రహద్యం ద్వారా అనువదించారు. నృసింహ సామి పై శతకం కూడా రాశారు.

శ్రీరంగం శ్రీనివాసరావు, ఆరుద్ర, అబ్బూరి వరదరాజేశ్వర రావు సంయుక్తంగా రాసిన “మేమే” కావ్యాన్ని సుబ్రహ్మణ్యంకు అంకితం ఇవ్వడం విశేషం. ఆంగ్లంలో వచ్చిన వందలాది రవ్వన్నీ కవితలను తెలుగులోకి అనువదించారు. సోవియట్ భూమి పత్రికలో సుమారు 40వేల చేతీల అనువాద రచన చేశారు అంటే ఆయన గొప్పతనం స్పష్టం అవుతుంది. అభ్యుదయ కవిగా, అంతకు మించి కృషి పాత్రికేయడిగా ఆయన చేసిన కృషి సాధితేదీని. 1940 లో నరసరావుపేటలో “నన్యాసి” అనే పత్రికను స్థాపించి, ప్రముఖ కవుల రచనలు ప్రచురించే చారు. పొగాకు లోకం” (గుంటూరు) పత్రిక సంపాదకులుగా, 1941 - 42లో ఆంధ్ర సర్వస్వము సహాయ సంపాదకునిగా, 1954-56లో ఆకాశ వాణీలో స్క్రిప్టు రైటరుగా... రాయప్రోలు రాజశేఖర్, జలనూత్రం రుక్మిణనాథశాస్త్రి లతో కలిసి ఆకాశవాణికి ఎన్నో స్క్రిప్టు లందించారు. మద్రాస్లో సినిమా లకు పాటలు కూడా రాశారు. 1952లో సోవియట్ పత్రికలో, 1956లోనేత పత్రిక సంపాద కులుగా, 1961-1988లో సోవియట్ భూమి పత్రిక సంపాదక వర్గంలో, తర్వాత మద్రాసులో అభ్యుదయ పత్రిక నిర్వాహకసభ్యునిగా పని చేశారు.ప్రముఖ వేణుగా విద్వాంసులు ఏల్బూరి విజయ రాఘవరావు ఆయన సోదరలు కాగా, సాహితీవేత్త ఏల్బూరి మురళీధరరావు ఆయన కుమారుడు.

**అమెరికా 50 శాతం సుంకాలు...
పీఎంవోలో క్రిలక సమావేశం**

సమృద్ధి : భారతదేశం నుంచి దిగుమతి అయ్యే వస్తువులపై అమెరికా సుంకాలను రద్దీంపు చేసింది. ఈ సూతన సుంకాలు ఈ బుధవారం నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఈ నేపథ్యం లో, తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్న ఎగుమతిదారులకు అందగా నిలిచేందుకు భారత ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. ఈ విషయంపై చర్చించేందుకు ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం (పీఎంఐ) మంగళవారం, అంటే ఆగస్టు 26న, ఉన్నతస్థాయి సమావేశాన్ని నిర్వహించనుంది. అమెరికా, ఉపఖండంలో క్షేత్ర భారతీయ వస్తువులపై ప్రస్తుతం ఉన్న 25 శాతం సుంకాన్ని 50 శాతానికి పెంచుతున్నట్లు పాషింగ్టన్ ప్రకటించింది. ఇదివరకే ఉన్న సుంకాలను భరించలేక, లాభాలు తగ్గిపోయి అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో పోటీనిలేకపోతున్నామని ఎగుమతి దారులు పాణిష్ట మంత్రిత్వ శాఖకు విన్నవించారు. ఇప్పుడు ఈ భారం రద్దీంపు కావడంతో వారి పరిస్థితి మరింత అందోచనకరంగా మారింది. ఈ సమావేశానికి ప్రధానమంత్రి ముఖ్య కార్యదర్శి అధ్యక్షత వహిస్తే అవకాశం ఉందని సందంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఎగుమతిదారులకు ఊటకు కట్టించేందుకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలో ఈ సమావేశంలో చర్చిస్తారు. కరోనా సమయంలో ప్రవేశపెట్టిన ఎమర్జెన్సీ క్రిడెట్ లైన్ గ్యారంటీ స్కీమ్ తరహాలో ఒక పథకాన్ని తీసుకురావాలని ఎగుమతిదారులు కోరుతున్నారు. అయితే, అందరికీ ఒకే తరహా సాయం అందించడం కంటే, తీవ్రంగా సహాయపడ్డ కొన్ని ప్రత్యేక రంగాలను గుర్తించి వాటికి నేరుగా నష్టపోతున్న వేలని కేంద్రమే మేలని క్యాబినెట్లో ఫండ్స్ విర్రాటు తెలుస్తోంది. చేయదగిన వారిగా పరిగణింపలో ఉంది."విన్న సందర్శకు అస్సలు హామీతో కూడిన రూప సదుపాయాల కల్పిస్తే



ప్రవాజనకరంగా ఉంటుంది మైక్రో పరిశ్రమలు ప్రతినిధులు అభిప్రాయపడ్డారు" అని ఓ అధికారి తెలిపారు. విదేశీ మార్కెట్లో వచ్చే మార్పుల వల్ల ఎక్కువమే నష్టపోయే చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలను అదుకోవడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. మంగళవారం భాగినన్ను సమన్వయతరలో భారత ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చింది సహాయక చర్యలపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ట్రంప్ ప్రభుత్వ నిర్ణయం, భారత్ స్పందన:

రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ఆపేందుకు మాస్కోపై తీవ్ర ఆర్థిక ఒత్తిడి తీసుకురావడంలో భాగంగానే భారత్పై 50 శాతం భారీ సుంకాలను విధించామని అమెరికా నువ్వులం చేసింది. ఈ చర్య ద్వారా రష్యా ఆర్థిక మూలాలను దెబ్బతీయడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జో బైడెన్ వెల్లడించారు. ఈ చర్యకాత్మక నిర్ణయంపై అమెరికన్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.. “రష్యా తన చమకం ఆర్థిక వ్యవస్థ ద్వారా లాభపడకుండా కట్టడి చేసేందుకే అడ్డుకున్నది (ట్రంప్ భారత్పై

దీక్షితులు 'లేడి' సుంకాల వంటి కఠినమైన ఆర్థిక చర్యలు తీసుకున్నారు" అని వివరించారు. ఉక్రెయిన్లో మారబడిపోయిన అపివేస్తే, రష్యాను తిరిగి ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలోకి అడుక్కిస్తామని... లేకపోతే ఈ దేశం ఏకాకిగానే కొనసాగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. గత కొన్ని వారాల్లో రష్యా దేశాల నుంచి సానుకూల స్పందనలు వస్తున్నాయని, రష్యా-ఉక్రెయిన్ పార్శ్వ రాశికిని అంతర్జాలంగానూ వాస్తవ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. రష్యా నుంచి భారత్ తక్కువ ధరకు ముడి సముద్ర ను కొనుగోలు చేయడాన్ని ఆమెరికా తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే, ఈ నెల ప్రారంభంలో భారత్ ఉత్పత్తులపై సుంకాలను 50 శాతానికి పెంచుతున్నట్లు బ్రంప్ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తున్నందుకు రష్యన్ల నుండి 25 శాతం సుంకాన్ని ఇందులో చేర్చారు. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేయడం ద్వారా ఆ దేశం చేస్తున్న యుద్ధానికి భారత్ ఆర్థికంగా మద్దతు ఇస్తోందని ఆమెరికా ఆరోపిస్తుందా... భారత్ ఈ ఆరోపణలను తీవ్రంగా ఖండించింది. కేవలం జాతీయ ప్రయోజనాలు, మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగానే తమ ఇంధన కొనుగోళ్ళు ఉంటాయని భారత్ తేల్చి చెప్పింది.ఈ విషయంపై తనివారం నాడు ఢిల్లీలో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో విదేశాంగ మంత్రి జైతంకర్ ఘాటుగా స్పందించారు. "వ్యాపార అనుకూల ప్రభుత్వం అని చెప్పకుంటే ఆమెరికా, ఇతరలు వ్యాపారం చేస్తుంటే ఆరోపణలు చేయడం ఏవేలా ఉంది. కొనుగోలు మా నుంచి చమురు లేదా యుద్ధ చేసిన ఉత్పత్తులు కొనడంలో సమస్య ఉంటే కొనకండి. మిమ్మల్ని ఎవరూ కొనమని బలవంతం చేయడం లేదు" అంటూ గడ్డి కంబరీ ఇచ్చారు.

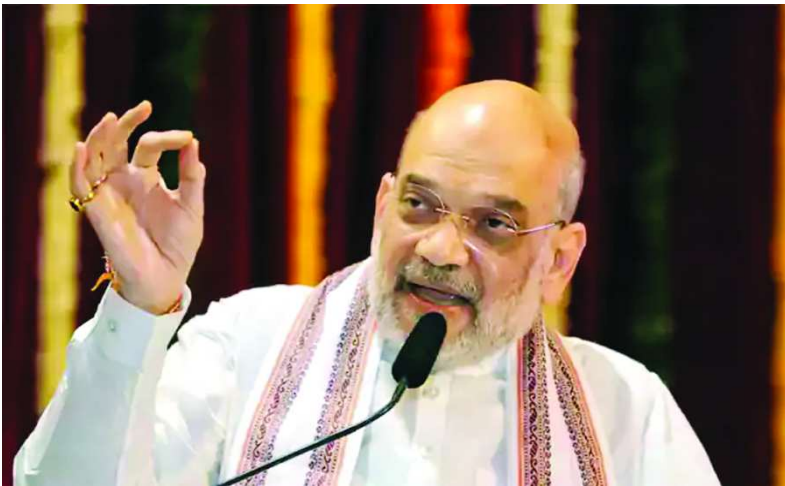
ప్రధాని జైలుకెళ్లినా.. రాజీనామా చేయాల్సిందే

ధర్మి: ముఖ్యమంత్రి అయినా.. ప్రధానమంత్రి అయినా జైలు నుంచే పరిపాలన చేయడం మంచి విషయమేనా? అని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ప్రశ్నించారు. మన ప్రజాస్వామ్యానికి అది మర్యాదపూర్వకంగా ఉంటుందా? అంటూ విపక్షాలపై మండిపడ్డారు. ప్రముఖ జాతీయ మీడియా నుంచి 'పిఎన్ఐకి అమిత్ షా ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. ఈనెలదర్భంగా 130వ రాష్ట్రాంగ సవరణ బిల్లు సహా పలు అంశాలపై ఆయన మాట్లాడారు. మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ధన్విని రాణీనామా అంశం పైనా స్పందించారు. "విపక్షాలు ఇప్పటికీ కూడా జైలుకు వెళ్లే సులభంగా ప్రభుత్వాల ఏర్పాటుచేయగలమని అనుకుంటున్నారు. వారు జైలునే సీఎం, పీఎం అధికారిక నివాసాలుగా మార్చేస్తారు. అప్పుడు డిజిటీజ్, చీఫ్ సెక్యూరిటీ, కేబినెట్ సెక్యూరిటీ వంటి ఉన్నతాధికారిణులు జైలు నుంచే అదేకాలా లు నిశ్చయిస్తామని ఉంటుంది. ఇలాంటి సిద్ధాంతాలను నేను, మా పార్టీ తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాం. జైలు నుంచే ప్రభుత్వాలను నడిపే పరిస్థితి మన దేశంలో రాకూడదు" అని అమిత్ షా అన్నారు.

వాదోపవాదాలేకుంటే

చట్టసభలు జీవంలేని రాతి భవనాలే

ప్రధాని గానీ, ముఖ్యమంత్రి గానీ లేదా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల్లో ఉన్న ఏ నేత అయినా సరే.. ఏదైనా కేసులో అరెస్టుయితే 30 రోజుల్లో డెయిర్ల పొందాలి. లేదంటే తమతమ పదవులకు రాజీనామా చేయాలి. అలా చేయకపోతే.. చట్టమే వారిని తప్పించేలా 130వ రాజ్యాంగ సవరణను తీసుకొస్తున్నాం. చట్టమేదైనా ప్రభుత్వం, ప్రతిపక్షానికీ ఒకటే అమలుపరుస్తాం. ఈ నిబంధన ప్రధాని పదవికి కూడా వర్తింపేలా స్వయంగా సరేంద్రమోహన్ దీక్షిత్ సవరణలో చేర్చారు. అయినా కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ప్రధాని జైలుకెళ్తే



అయినైనా రాజీనామా చేయాల్సిందే. ఎన్నికైన ప్రభుత్వం రాజ్యాంగం నవరథమే తీసుకొన్న దానిపై అభ్యంతరాలు లేవనెత్తే హక్కు అందరికీ ఉంటుంది. అంతేగానీ, పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టేందుకు కూడా అవకాశం లేకుండా ఆందోళనలు చేస్తే ఎలా?" అని ప్రతిపక్షాలుపై హెచ్చరింపులు మండిపడ్డారు. ఈ టిల్లు కచ్చితంగా పార్లమెంట్‌లో ఆమోదం పొందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు.

నైతికత గురించి నాకు చెప్పొద్దు..

130వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుపై విమర్శల ఆరోపణలను అమిత్ షా తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా 2013 నాటి ఉదంతాన్ని ప్రస్తావిస్తూ కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ కాంధేపై దృఢపాతెరు. “రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లులో నైతికత లేదని విమర్శలు అంటున్నాయి. నాడు లాలూ యాదవ్ ను కాపాడేందుకు అప్పటి ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ ప్రవేశపెట్టిన

తీసుకొచ్చిన ఆర్డినెన్స్ పత్రాలను రాహుల్ గాంధీ చింపేశారు. ఆ రోజే ఆయన నైతికతతో వ్యవహరిస్తే ఇప్పుడు ఈ పరిస్థితి వచ్చేది కాదు. ఈ గ్రాజ్యంగ సవరణపై కాంగ్రెస్ దృఢపై వెలిగి ప్రదర్శిస్తోంది. వరుస ఆరోపణలతో ఆ పార్టీ అనేక చూపుకొనలను ముందగించి ఉంటుంది" అని కేంద్రమంత్రి ఎద్దేవా చేశారు.

ధన్ఖడ్ రాజీనామా..

ఎక్కువగా లాగొద్దు

ఈ సందర్భంగా మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్ఖాడ్ రాజీనామా అంశాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. “ధన్ఖేడీజీ రాజ్యాంగం వదలిలో కొనసాగాడు. ఆయన పదవీకాలంలో ఎన్నో మంచి పనులు చేశారు. స్వేచ్ఛత అనారోగ్య సమస్యల కారణంగా ఇప్పుడు రాజీనామా చేశారు. ఈ విషయాన్ని మరీ ఎక్కువగా లోగొద్దు. కేవలం ప్రతిపక్షాల ఆరోపణల ఆధారంగా దీనిపై ఓ అంపనాకు రావడం సరికాదు” అని ఆమెజీ షా స్పష్టం చేశారు. త్వరలో జరగబోయే ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక గురించి ప్రస్తావించారు. “రాష్ట్రపతిని తూర్పు భారతం నుంచి ఎన్నుకున్నాం. ఇప్పుడు ఉపరాష్ట్రపతి దక్షిణాది నుంచి ఉండాలని అనుకున్నాం. దీనికి, తమిళనాడు ఎన్నికలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు” అని తెలిపారు.

**అంధకారం నుంచి వెలుగువైపు: ఉక్రెయిన్‌లో
ఆర్ట్స్ ఆఫ్ లివింగ్ యుద్ధ గాయాలను నయం చేస్తోంది**

కీవ్: రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం దెబ్బతీసిన మానసిక వేదన నుంచి బయటపడేందుకు ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఫౌండేషన్ ముందుకొచ్చింది. గురుదేవ్ శ్రీ శ్రీ రచనకర ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న ట్రామా రిలీఫ్, ధ్యానం, శ్వాసాభ్యాస కార్యక్రమాలు వేదాది మంది సైనికులు, స్థలవ్యుత్థలు, పిల్లలకు కొత్త ఆశ్వాసం అందిస్తున్నాయి. సైనికులకు నిర్వహించిన మొదటి శిక్షణ బిరూటా స్పృహయాత్రి కలచిలిచింది. “చారి చేతలు, కాళ్లు గాయాలతో నింపబడియాయి. కళ్లలో భయం, ఖాళీతనం స్పష్టంగా కన్పించాయి” అని ఒక ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఉపాధ్యాయుడు తెలిపారు. అయితే శ్వాసాభ్యాసాలు నేర్చుకున్న తర్వాత సైనికులు “ప్రశాంతత, భద్రత, స్థిరత్వం” అనుభవించినట్లు చెప్పారు. ఉక్రెయిన్ సైనిక నాయకత్వం గురుదేవ్ పనిని అంకితరంగంగా గుర్తించింది. బెటాలియన్ కమాండర్ స్వయంగా గురుదేవుడు గౌరవ పూర్వంగా అందిజేస్తూ, “భాంబులు పడితే మేము పోరాడాము, కానీ మాలోని శాశ్వతతనం, కోపం, ద్వేషం గురించి ఎవరూ మాట్లాడలేదు. ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ కోర్సుల తర్వాత మా జీవితాలు మారాయి. గాయాలతో ఉన్నవారే ఇప్పుడు భవిష్యత్తు కోసం ప్రణాళికలు వేస్తున్నారు” అని పేర్కొన్నారు. అంతేకాక, నాయకత్వ శిక్షణలు కూడా సైన్యానికి సహాయపడ్డాయి. “అత్యంత ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో వ్యూహాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని ఈ శిక్షణ పెంచింది” అని సైన్యం ఆభినందించింది. 2014 నుండి సైనికులలో మోరల్ అండ్ సైకలాజికల్ సపోర్ట్ విభాగంలో పనిచేస్తున్న నటాలియా కునెనకోవా సంఘటనను గుర్తు చేసుకున్నారు. చిన్న గుంతుతో దాకున్న సైనికులో ఒకరు



భయంతో కదలేకపోయిన పరిస్థితిని వివరించారు. “అప్పుడు అతనికే విజయ స్వాస గుర్తొచ్చింది. అది అతని ప్రాణం మాత్రమే కాకుండా మరో నలుగురి ప్రాణానాసు రక్షించింది” అని ఆమె తెలిపారు. 2022 నుండి ఇప్పటి వరకు 8,000 మందికి పైగా సైనికులు, స్థలపుటలు, అక్షమిత ప్రాంతాల పిల్లలు అడ్డో ఆఫ్ లింగ్ కార్యక్రమాల ద్వారా బ్రాస్ పొందారు. వాలంటీర్లు ప్రమాదాలను లెక్క చేయకుండా సేవ చేస్తున్నారు. “అత్యవసరంగా అవసరమైన

పారికి తోడుగా ఉండటం మాకు గౌరవం" అని ఒక ఇన్స్ట్రక్ట్ చెప్పారు. యుద్ధం ఎన్నో ప్రాణాలు, కలలను తీసుకుపోయినా, గురుదేవ్ అందిస్తున్నది శాంతి, ఆశ, తిరిగి నిల్చుంచుకునే శక్తి. "శాంతి అంటే సంపూర్ణ లేకపోవడం కాదు, కరుణ ఉనికిలో ఉండడం" అని ఆయన అన్నారు. శిక్షణానికే చీకటి నడుమ వెలుగిలి మగ్గం చూపుతున్న ఆ కరుణ ఇప్పుడు వేలాది హృదయాలకు ఆధారమవుతోంది.

ఇవేం చిక్కుమాలిన జోకులు

స్వామీశ్రీ : సుప్రీం కోర్టు.
 వికలాంగులను లక్ష్యంగా
 చేసుకుని సున్నితత్వం లేని
 జోకులు వేసిన హాస్యనటులను
 తీవ్రంగా మందలించింది. రాజీం
 క్యూర్ ఫౌండేషన్ పిటిషన్ పై
 విచారణ జరిపిన కోర్టు,
 హాస్యనటులు నోచర్ల
 మీనాదీయోల్ బహిరంగ
 క్రమాపథాలు చెప్పాలని,



జరిమానా విధించే అవకాశం కూడా ఉందని ఆదేశించింది. వికలాంగులను లక్ష్యంగా చేసుకుని “సున్నితత్వం లేని జోకులు” వేస్తూ హాస్యం చేసినందుకు సోమవారం సుప్రీంకోర్టు హాస్యనటులపై తీవ్రంగా మండిపడింది. వారి సోషల్ మీడియా పోస్ట్‌హామిలపై బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని, వారికి జరిమానాలు కూడా విధించాలని కోర్టు ఆదేశించింది. వికలాంగుల హక్కుల సంస్థ అయిన టాంక్ క్యూర్వెన్ ఫౌండేషన్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జోయ్‌మల్ల్యు బాగ్చీల్ ధర్మాసనం విచారించి తీర్పు ఇచ్చారు. హాస్యనటులను సమయ రైతా, పవన్ గోయెల్, బలాజీ చంద్‌జీత్ సింగ్ ఘూయా, సోనాలి రత్నర్, నిశాంత్ డిజిఎల్ టెక్స్ట్ సెన్సర్ స్టాండ్-ఆఫ్ కంటెంట్‌లో వికలాంగులను విమర్శిస్తూ చేతారని పిటిషన్‌లో ఆరోపించారు. “మీరు కోర్టు ముందు క్షమాపణలు చెప్పారు, మీ సోషల్ మీడియా ముందు కూడా అదే చెప్పండి” అని న్యాయమూర్తులు సూర్యకాంత్, జోయ్‌మల్ల్యు బాగ్చీల్ కూడిన ధర్మాసనం హాస్యనటులను ఆదేశించింది. జరిమానా లేదా ఖర్చుల ప్రశ్నను తరువాత నిర్ణయస్థానం ధర్మాసనం తెలిపింది. జీవితంలో హాస్యం ఒక ముఖ్యమైన భాగమే అయినప్పటికీ, ఇతరులతో నవ్వడానికి, వారిని చూసి నవ్వుదానికి మధ్య స్పష్టమైన రేఖ ఉందని జస్టిస్ జోయ్‌మల్ల్యు బాగ్చీల్ పేర్కొని, అది అణగారిన వర్గాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నప్పుడు సహించలేములా మండిపడ్డారు. నేడు చాలా మంది ప్రభావతీలలు ప్రసంగాన్ని “పాణిజీకరించడం” చేస్తున్నారని, దానిని వేసినప్పుడు కోసం మాత్రమే కాకుండా లాభం కోసం కూడా ఉపయోగిస్తున్నారని ఆయన అన్నారు.

3,4 తేదీల్లో జీఎస్టీ కౌన్సిల్ సమావేశాలు



ముప్పల్లి : ఊూ కౌన్సిల్ 56వ సమావేశం సెప్టెంబర్ 3, 4 తేదీలలో ముగియిల్లో జరగనుంది. ఇందులో కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకురాబోతున్న ఊూ సంస్కరణలపై చర్చించనున్నారు. ఊూ 2.0 వన్న రేట్లలో పెద్ద మార్పులను కలిగి ఉంది. ఊూ నిర్మాణంలో చేసిన మార్పులు, సామాన్య ప్రజలకు లభించే ఉపశమనం కాకుండా, కౌన్సిల్ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన 2-రేట్ ఊూ నిర్మాణంపై కూడా ఆలోచిస్తుంది. ఊూ సంస్కరణల కింద 12 శాతం, 28 శాతం స్లాబ్లలో 5 శాతం, 18 శాతం స్లాబ్లలోని చొర్రాచేలే ప్రతిపాదనను ఉపేక్ష గురువారం ఆమోదించింది. ఇప్పుడు దీనిపై కౌన్సిల్ సమావేశంలో తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. మద్యం, జుదం, పొగాకు వంటివి వస్తువులపై 40 శాతం ఊూ విధించాలని కూడా ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా దేశ ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ ఊూ రేట్లను తగ్గించే హామీ ఇచ్చారు. ఈ దిపావళి నాటికి దేశంలోని సామాన్య పౌరులకు ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వస్తువులు, సేవల వన్న సవరించిన ఘనోత్సవో కేవలం రెండు వన్న రేట్లను ప్రతిపాదించింది - 5 శాతం, 18 శాతం. దీనితో పాటు, 12 శాతం, 28 శాతం వన్న స్లాబ్ రద్దు చేస్తారుప్రస్తుతం 0 శాతం, 5 శాతం, 12 శాతం, 18 శాతం, 28 శాతం కలిగిన నాలుగు స్లాబ్లు ఉన్నాయి, వీటిని తగ్గించి కేవలం స్లాబ్లర్. మెరిట్ అనేన రెండు స్లాబ్లు మాత్రమే ఉంటుతారు. దేశంలో ఉపాధి కల్పన రంగాన్ని ప్రోత్సహించడానికి, ఊూ వన్న నిర్మాణంలో 5 శాతం కంటే తక్కువ ప్రత్యేక స్లాబ్ ఉంటుతారు. దీనితోపాటు, 40 శాతం స్లాబ్ కూడా ప్రతిపాదనలో ఉంది. ఇందులో ఐదు నుంచి ఐదు వానికరమైన వస్తువులు ఉంటాయి.ప్రతిపాదన ప్రకారం, 12 శాతం స్లాబ్లే చేర్చిన 99 శాతం వస్తువులు 5 శాతం స్లాబ్లలోకి వస్తాయి. అదేవిధంగా, 28 శాతం స్లాబ్లో ఉన్న 90 శాతం వస్తువులు 18 శాతం స్లాబ్లలోకి మారుస్తారు. చిన్న కార్లపై ఊూని 28 శాతం నుంచి 18 శాతానికి తగ్గిస్తారని భావిస్తున్నారు, దీనివల్ల వాటి ధరలు తగ్గుతాయి. ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ రెండు-రేట్ల ఊూ నిర్మాణ ప్రతిపాదనను ఊూ కౌన్సిల్ ఆమోదించిన తర్వాత, ఉప్పు, బుజియా, స్పాక్స్, నూదుల్స్, వెన్న, నెయ్యి వంటివి సాధారణంగా ఉపయోగించే వస్తువుల ధరలు తగ్గుతాయి. ప్రభుత్వ మధ్యల తెలిపినవి వివరాల ప్రకారం, “సామాన్య ప్రజలు వినియోగించే అవసరం, విద్యకు సంబంధించినవి అన్ని అవసరమైన రోజువారీ వినియోగ వస్తువులను నన్నా లేదా 5 శాతం ఊూ స్లాబ్లలోకి వస్తాయి.”

పీఠం మోదీ డిగ్రీ వివరాలు

బహిర్గతం చేయాల్సిన అవసరం లేదు

స్వామిశ్రీ: ఎన్నో ఏళ్లుగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ డిగ్రీ వివాదం అంశానికి సంబంధించి తనిఖీకి అనుమతిస్తూ కేంద్ర సమాచార కమిషన్ (సీఐసీ) ఇచ్చిన ఆదేశాలను ఢిల్లీ హైకోర్టు నిలిపివేసింది. ప్రధాని మోదీ



విద్యకు సంబంధించిన రికార్డులను బహిరంగ పరచాల్సిన అవసరం లేదని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విద్యార్హతలపై గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా వివాదం కొనసాగుతోంది. 1978లో ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ నుంచి నరేంద్ర మోదీ.. బీఏ డిగ్రీ పూర్తి చేసారని చెబుతున్న నేపథ్యంలో, ఆ డిగ్రీ వివరాలను బహిరంగం చేయాలన్న డిమాండ్ నెలగింది. ఈ క్రమంలోనే 2016లో కేంద్ర వివచార కమిషన్.. మోదీ డిగ్రీ రికార్డులను తనిఖీకి అనుమతిస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అయితే ఆదేశాలను సవాల్ చేస్తూ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ. ఈరోజు(సోమవారం, ఆగస్టు 25వ తేదీ) సీబీఐ ఆదేశాలను కొట్టిేసింది. వ్యక్తిగత గోప్యత హక్కు అనేది తెలుసుకునే హక్కు కంటే మిన్న అని ఈ సందర్భంగా ఢిల్లీ హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. యూనివర్సిటీ విద్యార్థుల రికార్డులు... అట్టివి వట్టం కింద బహిరంగం చేయాలన్న అవసరం లేదని తేల్చింది. మోదీ డిగ్రీ వివరాలను కోర్టుకు అందించేందుకు యూనివర్సిటీ సిద్ధంగా ఉన్నా, అవి అవచితులతో సంబంధించిన గోప్యత ఉల్లంఘన అవుతుందని ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ తరపున వాదించిన సాలిసిటర్ జనరల్ తుఖార్ మోహన్ అభిప్రాయపడ్డారు. దీంతో ఏకీకరించిన హైకోర్టు.. సీబీఐ ఆదేశాలను నిలిపివేస్తూ తీర్పునిచ్చింది. తాజా హైకోర్టు తీర్పుతో ఇప్పటి వరకూ మోదీ డిగ్రీ వివాదంపై జరుగుతున్న రాజకీయ వివాదానికి దాదాపు ముగింపు దొరికినట్లే కనబడుతోంది.

కొబ్బరి నీళ్లు - నిమ్మకాయ నీరు.. ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది?

కాలంతో సంబంధం లేకుండా శరీరానికి మేలు చేసే పానీయాల గురించి మాట్లాడుకుంటే.. కొబ్బరి నీరు, నిమ్మకాయ నీరు ముందు వరుసలో ఉంటాయి. ఈ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరమైనవి. అయితే ఈ రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ ఆరోగ్యకరమైనది అనే ప్రశ్న చాలామందికి వస్తుంది. హైడ్రేషన్ - ఎలెక్ట్రోలైట్స్: కొబ్బరి నీటిలో అధిక నీటి శాతం ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని వేగంగా రీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి అవసరమైన ఎలెక్ట్రోలైట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ ను నివారిస్తుంది. ఎలెక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. బరువు తగ్గడం: బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కొబ్బరి నీరు ఒక మంచి ఎంపిక. ఇందులో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్, కొలెస్ట్రాల్, తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. ఇది మంచి శక్తిని అందిస్తుంది. ఆకలిని తగ్గించి.. అవసరమైన ఆహారం తీసుకోవడాన్ని నివారిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణ: కొబ్బరి నీటిలో ఉండే అధిక పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి: కొబ్బరి నీటిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది మరియు అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. విటమిన్ సి - శక్తి: నిమ్మకాయ నీటిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మానసిక ఆలస్యాలను తగ్గిస్తుంది, శరీరానికి కొత్త శక్తిని ఇస్తుంది. జీర్ణక్రియ - బరువు తగ్గడం: నిమ్మకాయ నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీటి మాదిరిగానే ఇది కూడా జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి, కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఆకలిని నియంత్రించి బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. కొబ్బరి నీరు, నిమ్మకాయ నీరు రెండూ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడటం వంటి వాటిలో సారూప్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. అయితే మీకు అధిక ఎలెక్ట్రోలైట్లు అవసరం అయితే కొబ్బరి నీరు మంచి ఎంపిక. మీకు విటమిన్ సి, రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలనుకుంటే నిమ్మకాయ నీరు సరైనది. కాబట్టి మీ శరీరానికి ఏది అవసరమో దాని ఆధారంగా ఈ రెండు ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలలో ఒకదాన్ని ఎంచుకోవచ్చు.



ఉదయాన్నే ఈ టైమ్ లో నిద్ర లేస్తే ఏమవుతుంది?

ఆహారం, నీరు, గాలి లాగే సరైన నిద్ర కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ప్రతి ఒక్కరూ రోజుకు కనీసం ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే మంచి నిద్రతో పాటు, ఉదయం సరైన సమయంలో నిద్ర లేవడం కూడా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీలకం. సాధారణంగా పెద్దలు త్వరగా పడుకుని త్వరగా లేవాలని చెబుతుంటారు. ఈ నియమం వెనుక శాస్త్రీయ కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉదయం 5 గంటలకు లేవడం అత్యుత్తమ సమయం. ఒకవేళ 5 గంటలకు సాధ్యం కాకపోతే ఉదయం 6 గంటలకు తప్పనిసరిగా లేవాలి. 5, 6 గంటల మధ్య సమయం మేల్కొనడానికి అత్యంత అనుకూలమైనదిగా చెబుతారు. ఈ సమయంలో వాతావరణం ప్రశాంతంగా, కాలుష్యం లేకుండా ఉంటుంది. త్వరగా లేవడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయి పెరుగుతుంది, ఇది రోజంతా మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. ఉదయం 9, 10 గంటల తర్వాత నిద్ర లేచే వ్యక్తులు తరచుగా బద్ధకం, చిరాకు వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆలస్యంగా లేవడం వల్ల ఏ పనిపైనా దృష్టి పెట్టలేకపోవడం, ప్రొడక్టివిటీ తగ్గడం జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా ఉదయం లభించే సహజ సూర్యరశ్మి, స్వచ్ఛమైన గాలిని కోల్పోవడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడతాయి. ఇది ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బుల వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శక్తి, మానసిక ఆరోగ్యం: ఉదయం త్వరగా లేవడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయి పెరుగుతుంది. స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకోవడంతో పాటు ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. మెరుగైన ఫలితాలు: రోజు కోసం మీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఎక్కువ సమయం లభిస్తుంది. ఇది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. పనిలో మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తుంది. శారీరక ఆరోగ్యం: త్వరగా లేవడం వల్ల శారీరక శ్రమకు సమయం దొరుకుతుంది. ఇది అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, గుండె సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన మరియు ఉత్సాహభరితమైన జీవితం కోసం, ఉదయం త్వరగా నిద్ర లేవడాన్ని ఒక అలవాటుగా చేసుకోవడం మంచిది. ఇది మీ జీవితంలో సానుకూల మార్పులను తీసుకువస్తుంది.



యాలకులు మీ డైట్ లో ఉంటే.. అనారోగ్యాన్ని పాతాళానికి తొక్కినట్టే..

యాలకులలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఏలకులు నమలడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఏలకులు మనస్సు, శరీరాన్ని సంతోషంగా ఉంచుతాయి. యాలకులు అనేక రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. యాలకులు నమలడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. యాలకులు మనస్సు, శరీరాన్ని సంతోషంగా ఉంచుతాయి. యాలకులు తీసుకోవడం వల్ల ఆందోళన, డిప్రెషన్ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఏలకులను నీటిలో వేసి మరిగించి తాగితే మంచిది. దీని వాసన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అదనంగా, యాలకులలోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి చర్మాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగించి, చర్మానికి మెరుపునిస్తుంది. వర్షాకాలంలో దగ్గు, ముక్కు కారటం, గొంతు నొప్పితో బాధపడుతుంటే యాలకులు టీ తాగడం మంచిది. యాలకులలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అన్ని రకాల గొంతు సంబంధిత సమస్యలను నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాదు ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వీరియల్స్ సమయంలో తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, కండరాల తిమ్మిరితో బాధపడే వారికి యాలకుల నీరు చాలా మేలు చేస్తుంది. యాలకుల నీటిలో యాంటీస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హార్ట్ న్న అసమతుల్యత నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.



ఖాళీ కడుపుతో మెంతి నీళ్లు తాగితే ఏమవుతుంది?

షుగర్ కంట్రోల్ : జర్నల్ ఆఫ్ ఫుడ్ కంపోజిషన్ అండ్ అనాలిసిస్ ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. మెంతి నీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమర్థవంతంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మెంతిలో ఉండే కొన్ని సమేళనాలు ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. తద్వారా సహజంగానే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉండే కరగే ఫైబర్ చక్కెర శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. దీనివల్ల భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగకుండా నివారించవచ్చు. జీర్ణక్రియ - బరువు కంట్రోల్ : మెంతి నీరు జీర్ణ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది. తద్వారా ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఇది బరువు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. అదనంగా ఈ నీరు మలబద్ధకం, కడుపు నొప్పి, ఆమ్లత్వం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం - రక్తపోటు : మెంతి నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరిడ్ల స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో, ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. మచ్చలేని చర్మం - మెంపి జుట్టు : మెంతి నీరు చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు చర్మం రంగును మెరుగుపరిచి, మొటిమలు, మచ్చలను తగ్గిస్తాయి. సహజమైన మెరుపును ఇస్తాయి. అంతేకాకుండా ఇది చుండ్రును తగ్గించి, ఆరోగ్యకరమైన తల చర్మం పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెంపు : మెంతి నీరు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైటోఆక్సీజెన్ హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ప్లేవనాయిడ్లు, పాలిఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మెంతి నీరు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, శరీరాన్ని అంటువ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.



అధిక బరువు ఐస్లా ఇట్టే కరిగిపోతుంది

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఆహారపు అలవాట్లు, ఒత్తిడి, ఆందోళన, సమయానికి తినకపోవడం, మారిన లైఫ్ స్టైల్ వంటి కారణాల వల్ల ఈజీగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే బరువు తగ్గేందుకు ఎంతో కృషి చేయాల్సి ఉంటుంది. వ్యాయామం వంటివి చేయడానికి కూడా సరైన సమయం లేకపోవడంతో నానా తిప్పులు పడుతున్నారు. కొంత మంది బరువు తగ్గేందుకు సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారు. ఇది చాలా తప్పని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం తీసుకునే ఆహారాలతోనే మనం ఈజీగా వెయిట్ లాస్ అవ్వచ్చు. అలాగని ప్రోటీన్ ఫుడ్స్, ఖరీదైన ఆహారాలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మన ఇంట్లో నిత్యం ఉపయోగించే వాటంతోనే బరువు తగ్గవచ్చు. బరువును తగ్గించడంలో అల్లం ఎంతో చక్కగా సహాయ పడుతుంది. ప్రతి రోజూ పాలు, వంచదార వేయకుండా అల్లం టీ తయారు చేసుకుని తాగడం వల్ల బరువు తగ్గొచ్చు. ఇలా వారం రోజులు ఉదయం, సాయంత్రం తాగితే.. మీ బరువు ఖచ్చితంగా మార్పు కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా పరగడుపున అల్లం డీటాక్స్ వాటర్ తాగడం వల్ల కూడా బరువు తగ్గేందుకు హెల్ప్ అవుతుంది. ఊబకాయం కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలంటే.. నీటిలో అల్లం వేసి బాగా మరిగించి అందులో నిమ్మరసం పిండి.. పరగడుపున తాగాలి. వ్యాయామం కూడా చేస్తే మంచి రిజల్ట్ కనిపిస్తాయి.



ఈ వయస్సులోను నాగార్జున ఇంత బిజీనా.. ఒకవైపు పోస్, మరోవైపు సినిమాలు

కెరీర్స్ ఎప్పుడు ఎలా మలచుకోవాలో నాగార్జునకి తెలిసినంతగా ఎవరికీ తెలియకపోవచ్చు. ఆయన ఫ్యాషన్లు వచ్చిన అద్భుతపదరు. ఈ వయస్సులోను కూడా ఉత్సాహంగా సినిమాలు, టీవీ షోస్, యాక్స్ తో బిజీ బిజీగా గడిపేస్తున్నారు. ఈ ఏడాది మల్టీ-స్టార్ ప్రాజెక్టులు, పవర్ ఫుల్ పాత్రలతో తెరపై ఆకట్టుకుంటూ, వెర్చువైల్ యాక్టింగ్ తో సత్తా చాటుతున్నారు నాగ్. హీరోగా కాకుండా సపోర్టింగ్ పాత్రలు చేసిన కూడా అవి ప్రేక్షకులని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఈ ఏడాది నాగార్జున కుబేర, కూలీ చిత్రాలతో ప్రేక్షకులని పలకరించగా, కుబేరలో పాజిటివ్ షేడ్స్ ఉన్న దీపక్ పాత్రలో నటించారు. కూలీ లో మాత్రం పవర్ ఫుల్ నెగటివ్ రోల్ సైమన్ గా కనిపించారు. స్టార్డమ్ ను పక్కన పెట్టి, ఇతర హీరోల సినిమాల్లో ముఖ్యమైన పాత్రలు చేయడమంటే చిన్న విషయం కాదు. కానీ నాగార్జున ఆ ఛాలెంజ్ స్వీకరించి సత్తా చాటుతున్నారు. ఈ రెండు పాత్రల ద్వారా ఆయనకు టాలీవుడ్ తో పాటు ఇతర ఇండస్ట్రీల్లోనూ మార్కెట్ పెరిగింది. ఇప్పుడు నాగార్జున తన కెరీర్లో ఓ మైలురాయిగా నిలవబోయే 100వ సినిమా కోసం సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ సినిమాపై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇటీవల ఓ టాక్ షోలో మాట్లాడిన నాగార్జున, తన 100వ సినిమాకు తమిళ డైరెక్టర్ కార్తీక్ ను ఎంపిక చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సినిమా త్వరలోనే పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభం కానుంది. ప్రస్తుత సమాచారం ప్రకారం, ఇది యాక్షన్-థ్రైల్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్ గా తెరకెక్కుతోంది. “కింగ్ 100” అనే టైటిల్ పరిశీలిస్తున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతుంది. మరోవైపు నాగార్జున బిజీ షెడ్యూల్ ఇక్కడితోనే ఆగలేదు. బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 కు కూడా హెస్టాగా కూడా వ్యవహరించనున్నారు. సెప్టెంబర్ లో ఇది మొదలు కానుంది. ఒకవైపు రియాలిటీ షో షెడ్యూల్, మరోవైపు సినిమా మాటింగ్.. రెండింటినీ సమాంతరంగా నిర్వహించేందుకు నాగార్జున ప్లాన్ చేసుకున్నట్లు తెలుస్తుంది. మొత్తానికి 2025లో నాగ్ బిజీయెస్ట్ స్టార్ గా మారారు. నాగార్జున తన 100వ సినిమాలో చాలా డైనమిక్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఎమోషన్స్, యాక్షన్, ఫ్యామిలీ డ్రామా అన్నీ కలగలిసిన ఈ చిత్రం ఆయన కెరీర్ కు మైల్ స్టోన్ గా మారాలని ఫ్యాన్స్ ఆశిస్తున్నారు.



బాలీవుడ్ లో చాలా తక్కువ పారితోషికం.. పెద్ద సినిమాల్లో ఛాన్సులేవ్!

హీరోయిన్ సిప్రాన్ ఇండస్ట్రీకి వచ్చి నేటి(ఆగస్టు 25)కి 30 ఏళ్లు పూర్తవుతుంది. హర్ బై అనే హిందీ చిత్రంతో 1995లో కెరీర్ ప్రారంభించింది సిప్రాన్. బాలీవుడ్ లో కన్నా సౌత్ లోనే ఎక్కువ స్టార్ డమ్ తెచ్చుకుంది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో అనేక సినిమాలు చేసింది. తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. హిందీలో నేను గుల్షారా అనే సినిమా చేశాను. ఆ మూవీ టీమ్ అంతా కూడా చాలామంచివారు. అదే సమయంలో మరో ప్రాజెక్ట్ కూడా చేశాను. కానీ, అక్కడ ఎవరితోనూ కనెక్ట్ కాలేకపోయాను. పైగా ఇక్కడ పాత్రకు నేను సూట్ అవుతానా? లేదా? అని లుక్ టెస్ట్ చేస్తుంటారు. అందుకు నేను అభ్యంతరమేమీ చెప్పను. ఓకే కానీ, కొందరు నాగురించి తెలియక.. పాత్రకు సరిపోతానా? లేదోనని వీడియో చేసి పంపించమంటారు. అంతేకాకుండా.. సౌత్ ఇండస్ట్రీలో ఇచ్చే రెమ్యునరేషన్ లో పదో వంతు మాత్రమే చెల్లిస్తారు. అందుకే నా గురించి పూర్తిగా తెలుసుకున్నవారి దగ్గరే సినిమాలు చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ తర్వాత చిన్న మధ్య తరహా సినిమా అవకాశాలు చాలానే వచ్చాయి. అందులోనూ మహిళా ప్రాధాన్యత ఉన్న స్క్రిప్టులే ఎక్కువ! కానీ, పెద్ద ప్రొడక్షన్ హౌస్ నుంచి, బడా దర్శకనిర్మాతల నుంచి మాత్రం ఒక్క ఆఫర్ కూడా రాలేదు. నా కెరీర్ లో చాలా హిట్లు ఉన్నాయి. ఎంతోమంది యంగ్ టాలెంట్ నన్ను ఆదర్శంగా తీసుకుంటున్నందుకు సంతోషంగా ఉంది అని చెప్పుకొచ్చింది. ఈ ఏడాది సిప్రాన్ ఫుల్ బిజీ. శబ్దంతో అలరించిన ఆమె గుడ్ బ్యాడ్ అగ్నీలో అతిథి పాత్రలో మెరిసింది. టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీతో సూపర్ హిట్లు అందుకుంది. ప్రస్తుతం ద లాస్ట్ వన్ అనే మూవీలో యాక్ట్ చేస్తోంది. విక్రమ్ సరసన నటించిన డ్రువ నక్షత్రం ఇప్పటికీ విడుదలకు నోచుకోలేదు.



పెద్ది సినిమాను తిరస్కరించిన నటి



ప్రస్తుతం ఇండియాలోనే టాప్ స్టార్లలో ఒకడు రామ్ చరణ్. ఆర్ఆర్ఆర్ సినిమాతో అతను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు సంపాదించాడు. అలాంటి హీరో సినిమాలో కీలక పాత్ర చేయమంటే ఏ నటి అయినా సంతోషంగా ఒప్పుకుంటుంది. కానీ మలయాళ నటి స్వశిక మాత్రం చరణ్ కొత్త చిత్రం పెద్ది కోసం అడిగితే నో చెప్పేసిందట. ఆ చిత్ర బృందం నుంచి తనను మళ్లీ మళ్లీ అడిగినా ఆ సినిమా చేయను అనేసిందట. ఇంత క్రేజీ ప్రాజెక్టులో నటించడానికి ఆమెకు వచ్చిన అభ్యంతరం ఏంటి అనిపించడం సహజం. ఐతే ఇందులో ఆమెకు ఆఫర్ చేసింది చరణ్ తల్లి పాత్ర అట. స్వశిక వయసు ప్రస్తుతం 33 ఏళ్లే. రామ్ చరణ్ కేమో 40 ఏళ్లు వచ్చేకాయి. స్వశిక తమిళ, మలయాళ భాషల్లో కొన్ని మిడిల్ క్లాస్ పాత్రలు చేసిన మాట వాస్తవం. ఆమె ఎక్కువగా క్యారెక్టర్ రోల్స్ చేస్తోంది. అంత మాత్రాన చరణ్ కంటే ఏదేళ్లు తక్కువ వయసున్న అమ్మాయిని తనకు తల్లిగా నటించమని అంటే ఫీలవ్వకుండా ఉంటుందా? తాను ఇప్పుడే ఆ తరహా పాత్రలు చేయాలనుకోవడం లేదని.. అందుకే ఆ సినిమాకు ఎన్సిస్టార్డు అడిగినా ఓకే చెప్పలేదని స్వశిక వెల్లడించింది. స్వశిక 2009 నుంచి సినిమాల్లో నటిస్తోంది. తమిళంలో వాగై అనే చిత్రంతో ఆమె కథానాయికగా పరిచయం అయింది. తర్వాత తమిళం, మలయాళంలో పలు చిత్రాల్లో నటించింది. తెలుగులోనూ ఎటు చూసినా నువ్వే అనే చిన్న సినిమాలో నటించింది స్వశిక. ఐతే ఈ మధ్య తమిళం, మలయాళంలో ఆమె చేసిన కొన్ని క్యారెక్టర్ రోల్స్ బాగా క్లిక్ అయ్యాయి. ముఖ్యంగా సూరి హీరోగా చేసిన మామన్ చిత్రంలో ఆమె చేసిన అక్క పాత్రకు చాలా పేరొచ్చింది. అదే సమయంలో ఆమె తెలుగులోకి తమ్ముడు చిత్రంతో రీ ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఇందులో అడవిలో బ్రుక్కు నడిపే వెరైటీ పాత్రలో నటించింది స్వశిక. కానీ ఆ చిత్రం డిజాస్టర్ కావడంతో ఆమెకు తెలుగులో బ్రేక్ రాలేదు. చరణ్ సినిమాలో తల్లి పాత్ర చేస్తే మంచి పేరే వచ్చేదేమో కానీ.. అది తన వయసుకు తగ్గ పాత్ర కాకపోవడంతో నో చెప్పింది. ప్రస్తుతం తమిళంలో ఆమె సూర్య హీరోగా నటిస్తున్న కరువు చిత్రంలో ఓ కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. తమిళం, మలయాళంలో ఆమె చేతిలో చాలా సినిమాలే ఉన్నాయి.

కూలీ, వార్ 2 చిత్రాలు ఆ చిన్న
సినిమా ముందు తేలిపోయాయా..
ఇది కదా సక్సెస్ అంటే..

ఇప్పుడు సినిమా ఇండస్ట్రీలో ఒక కొత్త ట్రెండ్ నెలకొంది . పెద్ద హీరోలు, భారీ బడ్జెట్, గ్రాండియర్ సెట్లు, హైఎండ్ గ్రాఫిక్స్, పాన్ ఇండియా రిలీజ్ తో తెగ హంగామా చేస్తున్నారు. కానీ ఈ డిజైన్ లో ఒక పెద్ద లోపం కనిపిస్తోంది, అదే “కథ”. సినిమాకు ప్రాణం కథే అయినా, ఈ మధ్యకాలంలో దాన్ని పక్కనబెట్టి మార్కెటింగ్ అండ్ మ్యూజిక్స్ మీదే ఫోకస్ పెరిగిపోతోంది. ఫలితంగా, వందల కోట్ల బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిన సినిమాలు కథ లేకపోవడంతో డిజాస్టర్ గా మిగులుతున్నాయి. అదే సమయంలో మంచి కథతో రూపొందిన చిన్న సినిమాలు మాత్రం ప్రేక్షకులని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఆ కోవలోకే వస్తుంది సు ప్రేమ్ సో, సు ప్రేమ్ సో , ఓ కన్నడ హీరో కామెడీ చిత్రం కాగా, ఆగస్టు 8న విడుదలైన ఈ సినిమా తెలుగులో మైత్రి మూవీ మేకర్స్ ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. పెద్ద హైప్ లేకుండా రిలీజైనప్పటికీ, సినిమా విడుదలైన మొదటి రోజు నుంచే బలమైన మౌత్ టాక్ ను సంపాదించింది. కేవలం రూ.6 కోట్ల బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం ఇప్పటివరకు రూ.35 కోట్లు వసూలు చేయడం గమనార్హం. అది కూడా ఎక్కువగా కన్నడ వెర్షన్ నుంచే. తెలుగులోనూ ఈ సినిమాకు భారీ స్పందన లభిస్తోంది. మూడు వారాలు దాటినా ఇంకా థియేటర్లలో హాస్ ఫుల్ బోర్డులు దర్శనమిస్తున్నాయి. వార్ 2 (ఎన్టీఆర్ -హృతిక్ రోషన్ కాంబో) , కూలీ (రజనీకాంత్ %- % నాగార్జున కాంబో) వంటి పాన్ ఇండియా బిగ్గిలను కూడా బాక్సాఫీస్ వరంగా పక్కకు నెట్టి సు ప్రేమ్ సో చిత్రం బాక్సాఫీస్ ని షేక్ చేస్తుంది. రెండు భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రాల నడుమ విడుదలైన ఈ చిత్రం లాభాల బాట పట్టడం నిజంగా గొప్ప విషయం. సు ప్రేమ్ సో సినిమా విషయానికి వస్తే.. జెపి తుమినాడ్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమాలో జెపి తుమినాడ్, షనీల్ గౌతమ్, రాజ్ బి శెట్టి, ప్రకాష్ తుమినాడ్, సంద్య అరకెరె లు కీలక పాత్రలు పోషించారు. అలాగే ఈ సినిమాని కన్నడలో శశిధర్ శెట్టి బరోడా, రవి రాయ్ కైలాస్, రాజ్.బి. శెట్టి లు నిర్మించగా తెలుగులో మైత్రి మూవీ మేకర్స్ విడుదల చేసారు.. చిన్న సినిమాగా వచ్చిన ఈ చిత్రం మంచి విజయం సాధించడంతో ఇది కదా ఆసలైన సక్సెస్ అంటే అంటూ నెటిజన్స్ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

