

వపీఓ యోచనలో

ఇండిసోల్

షిర్డీ సాయి ఎలక్ట్రికల్స్ లిమిటెడ్కు చెందిన అనుబంధ సంస్థ ఇండిసోల్ సోలార్ ప్రయవేటు లిమిటెడ్ వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం 2026-27లో ఇన్నియల్ పబ్లిక్ ఆఫర్ (ఐపీఓ)కు వచ్చే యోచనలో ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ శీలో కొనసాగుతున్న 1 గిగావాట్ ఉత్పత్తి లైన్ ప్రారంభమైన తర్వాత పబ్లిక్ ఇష్యూకు వెళ్తున్నట్లు ప్రకటించింది.

ధర్మమంత్రి

TELTEL/2012/47103

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

మీరు సుంకాలు పెంచుకోండి, మేము ప్రత్యామ్నాయం

చూసుకుంటాం

భారత దిగుమతులపై డౌనార్ట్ ట్రంప్ బుధవారం విధించిన అదనపు 25 శాతం సుంకంపై దేశవ్యాప్తంగా విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఈ జాబితాలో ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త హర్ష్ గోయెంకా కూడా చేరాడు. అమెరికా ఆర్థిక బెదిరింపులకు దిగుతోందని, భారత ఇంధన నిర్ణయాలపై ఇలాంటి ధోరణికి లొంగేది లేదని ప్రకటించారు.

నల్లగొండ సంపుటి : 12 సంచిక : 129 ఎడిటర్ : మేడే శాంతికుమార్ శుక్రవారం, 8 ఆగస్టు 2025 పేజీలు : 8 వెల : 1

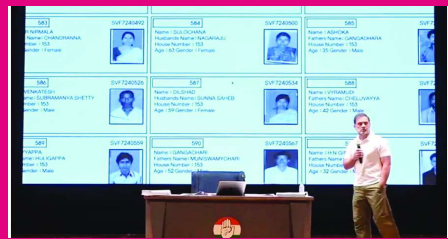
Circulated by: Nalgonda, Hyderabad, Warangal, Ranga Reddy, Medak, Khammam, Adilabad, Nizamabad, Mahabub Nagar, Karimnagar

భారత్ ఎప్పుడూ రాజీపడబోదు



- భారత ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ
- వెనక్కు తగ్గదే లే.. ట్రంప్కు మోదీ స్ట్రాంగ్ కౌంటర్..
- రష్యాతో చమురు ఒప్పందాలు క్యాన్సిల్ చేసుకోకపోతే పరిస్థితి మరింత దారుణంగా ఉంటుందని
- 'మేము వెనక్కు తగ్గే అవకాశమే లేదు
- మాకు రైతుల సంక్షేమమే ముఖ్యం
- అదే మా ప్రధాన లక్ష్యం
- రైతులు, మత్స్యకారులు, పొడి రైతుల విషయంలో భారత్ ఎప్పుడూ వెనక్కు తగ్గదు.

మా వద్ద అణు బాంబు లాంటి ఆధారాలున్నాయ్



- ఓట్ చొరీపై రాహుల్ గాంధీ
- ఒకే ఇంట్లో 80 ఓట్లు ఉన్నట్లు చూపించారు
- కొన్ని ఓటర్ ఐడీ కార్డులలో ఇంటి నెంబర్ జేరో ఉంది
- నాలుగు పోలింగ్ బూత్లలో ఒకటి పేరు ఎలా వస్తుంది
- ఎన్నికల ఎలక్షన్ డేటాను ఈసీ మాకు ఎందుకు ఇవ్వడం లేదు
- మహారాష్ట్ర, హర్యానా ఎన్నికల్లో అక్రమాలు
- ఎగ్జిట్ పోల్స్ కు, ఎన్నికల ఫలితాలకు చాలా తేడా ఉంది
- బీజేపీ కోసం ఈసీ ఓట్లను దొంగిలించింది
- మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో ఈసీ అక్రమాలకు పాల్పడింది



కుల వృత్తులను కాపాడేందుకు కేంద్రం ప్రయత్నిస్తుంది

- కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక పథకాలను అమలు చేస్తోంది
- కేంద్ర పథకాలను అర్హులైన కుల వృత్తులు చేస్తున్న ప్రజలకు చేరేలా బీజేపీ శ్రేణులు కృషి చేయాలన్నారు.
- కుల వృత్తులన్నీ వెనుకబడిన కులాలకు చెందినవే
- రామగుండంలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎన్ రామచందర్ రావు పర్యటన..
- వేద పండితుల మధ్య పూర్ణకుంభ స్వాగతం

బీసీ రిజర్వేషన్లను బీజేపీ అడ్డుకుంటోంది

- రాష్ట్రపతి అపాయింట్మెంట్ రాకుండా మోదీ, అమిత్ షా అడ్డుకున్నారు
- రాష్ట్రపతి అపాయింట్మెంట్ దక్కకపోవడం బాధాకరం
- తెలంగాణ ప్రజలకు బీజేపీ ఎప్పుడూ అన్యాయం చేస్తూనే ఉంది
- రిజర్వేషన్లపై బీజేపీ నేతలు వితండవాదం చేస్తున్నారు
- బీసీ రిజర్వేషన్లపై బీఆర్ఎస్ శిఖండి పాత్ర పోషిస్తోంది
- రిజర్వేషన్లపై కిషన్ రెడ్డి చట్టం చదవాల్సి..
- మా ఆఖరి పోరాటం పూర్తి చేశాం..
- ఇక నిర్ణయం కేంద్రానిదే: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలుకు కేంద్రం ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలుపాలని డిమాండ్ చేస్తూ.. కాంగ్రెస్ నేతలు అందరూ ఢిల్లీ వెళ్లిన సంగతి తెలిసిందే. నిన్న జంతర్ మంతర్ వద్ద మహాధర్మా నిర్వహించారు. అయితే నిన్న మీడియాతో మాట్లాడిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బీజేపీ బీసీ రిజర్వేషన్లను అడ్డుకుంటుందని కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో



సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మరోసారి గురువారం మీడియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రపతి అపాయింట్మెంట్ రాకుండా మోదీ, అమిత్ షా అడ్డుకున్నారని సీఎం రేవంత్ ఆరోపించారు. రాష్ట్రపతి అపాయింట్మెంట్ దక్కకపోవడం బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ ప్రజలకు బీజేపీ ఎప్పుడూ అన్యాయం చేస్తూనే ఉందని విమర్శించారు. రిజర్వేషన్లపై బీజేపీ నేతలు వితండవాదం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్లపై - మిగతా3లో

అందరి లెక్కలు సరి చేస్తాం..

- ఐఏఎస్, ఐపీఎస్లకు కేటీఆర్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్
- రాహుల్ ప్రధాని అయితేనే బీసీ రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని చెప్పలేదు కదా..? రేవంత్పై మండిపడ్డ కేటీఆర్
- ఎక్కువ సమయం లేదు. మరో రెండున్నరేండ్లలో మళ్లీ మేమే వస్తాం
- ఎవరైతే ఎగిరెగిరి పడుతున్నారో..
- రేవంత్ రెడ్డి కంటే ఎక్స్ ప్లాలు చేసే వారందరి పేర్లు బరాబర్ రాసి పెట్టుకుంటాం.
- కేసీఆర్ అంటే ఎందుకింత భయం రేపంట్.. సూచీగా ప్రశ్నించిన కేటీఆర్
- తెలంగాణ ఉన్నంత కాలం.. ఈ గులాబీ కండువా బరాబర్ ఉంటుంది

హైదరాబాద్

రాష్ట్రంలోని ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులకు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. మరో రెండేండ్లలో మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తాం.. అందరి లెక్కలు సరి చేస్తామని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు. పరిగి నియోజకవర్గంలో వివిధ పార్టీలకు చెందిన నాయకులు, కార్యకర్తలు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరిన సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడారు. రాష్ట్ర



వ్యాప్తంగా ఉండే కలెక్టర్లు, పోలీసు అధికారులకు ఒక్కటే చెబుతున్నా. పచ్చి అబద్ధాలు ఆడుతున్నారు. ఖైరతాబాద్లో మొన్న రేషన్ కార్డుల పంపిణీ సందర్భంగా ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ కలిసి చిలుక పలుకులు మాట్లాడుతున్నారు. కాంగ్రెస్లోళ్లు మాట్లాడినట్లు మాట్లాడుతున్నారు. ఎక్కువ సమయం లేదు. మరో రెండున్నరేండ్లలో మళ్లీ మేమే వస్తాం. ఎవరైతే ఎగిరెగిరి పడుతున్నారో.. రేవంత్ రెడ్డి కంటే ఎక్స్ ప్లాలు చేసే వారందరి పేర్లు - మిగతా3లో

NIRVACHAN SADAN
ELECTION COMMISSION
OF INDIA

ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికకు ఈసీ నోటిఫికేషన్ జారీ

- రహస్య బ్యాలెట్ డ్వారా ఓటింగ్
- నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు ఆగస్టు 25 చివరి తేదీ
- జగదీష్ ధన్ ఖడ్ ఆకస్మిక రాజీనామాతో ఎన్నిక తప్పనిసరి
- ఎలక్టోరల్ కాంటేజీ సభ్యులు ఏ పార్టీ వివేకి కట్టుబడి ఉండవలసినదని లేదు

- తెలంగాణలో మారుతున్న రాజకీయ సమీకరణాలు ?
- బీసీ కాన్సెప్ట్ బలంగా వినిపిస్తున్న కవిత
- బహుజనుల చూపు జాగృతి వైపు.. జాగృతిలో భారీగా చేరికలు
- బహుజనరాజ్యాధికార ఏర్పాటు దిశగా కవిత అడుగులు

(ధర్మమంట్రి ప్రత్యేక ప్రతినిధి ఆత్మార్థి సంజీవ్ రాజ్)

జాగృతి ఏర్పాటుతో కేసీఆర్ బిడ్డగా తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించి, బతుకమ్మ ఆటలతో, పాటలతో ఉద్యమం ఉవ్వెత్తున ఎగిసేలా చేసి, తెలంగాణా సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పి తెలంగాణా కు ఆడ బిడ్డలా మారి ప్రజలను ఉద్యమం వైపు నడిపించారు మాజీ ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత. రాష్ట్ర అభిర్వాహం తర్వాత ఏర్పాటు అయినా ప్రభుత్వంలో నిజామాబాద్ ఎంపీ గా గెలిచి భారత పార్లమెంటు లో తనదైన శైలి లో తన గళం వినిపించారు. బంగారు తెలంగాణ అభివృద్ధి లో కీలక పాత్ర పోషించారు. రెండవ సారి అధికారంలోకి వచ్చాక ఎమ్మెల్యే గా ఎన్నిక ఎన్నికయ్యారు. కానీ తదుపరి ఎన్నికల్లో ఊహించని ఓటమి కేసీఆర్ ఫ్యామిలీని, కార్యకర్తలను షాక్ కి గురి చేసింది. తదుపరి రాజకీయ కక్ష సాధింపులతో లిక్కర్ కేసు వేధించినా మొక్క వోసి గుండె ధైర్యంతో జైలు జీవితం కూడా గడిపారు. బెయిల్ పై విడుదల అయ్యి వచ్చిన కవితకు తన తండ్రి కేసీఆర్ చుట్టూ ఉన్న కొద్దిమంది నాయకులు బి ఆర్ ఎస్ ఓటమికి, తన ఓటమికి కారణం అయ్యారు అని నిర్ధారించుకుని, కేసీఆర్ చుట్టూ దెయ్యాలు ఉన్నాయని తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని పార్టీ నీ ప్రక్షాళన చేయాలని ఒక ఉత్తరం రాయడం, ఆ ఉత్తరం బయటకు రావడం బి



ఆర్ ఎస్ పార్టీలో నే చర్చకి దారి తీసింది. కానీ అధినాయకుడు కేసీఆర్, అన్నయ్య కేటీఆర్ ఈ విషయాన్ని జీర్ణించుకోలేక పోయారు అని అర్థం అయింది. అది నిజం అన్నట్లు తీస్కార్ మల్లన్న ఒక సమావేశంలో కవిత పై చేసిన అభ్యంతరక వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారం లేపాయి. అయినప్పటికీ ఏ ఒక్క బి ఆర్ ఎస్ నాయకుడు ఖండించి కవితకు సపోర్టుగా మాట్లాడలేదు. ఈ పరిణామం తో కవిత ఆలోచనల పద్ధతులు పెద్దాయన చాటున ఉన్న కవిత ఒక్క సారిగా ప్రత్యక్ష రాజకీయాలు ఒంటరిగానే చేయాలి అన్నట్లు నిర్ణయించుకున్నట్లు అర్థం అవుతుంది. గతంలో మహిళా 33 శాతం రిజర్వేషన్ బిల్లు కోసం ఢిల్లీ లో నిరాహార దీక్ష చేసి మహిళా మనసును

గెలుచుకున్నారు. అయితే జరుగుతున్న రాజకీయ పరిణామాలతో అందరి కన్నా ముందు కవిత బీసీ గళం వినిపించి బహుజనుల మద్దతు గెలుచుకున్నారు. బీసీల 42 శాతం రిజర్వేషన్ కోసం 72 గంటల నిరసన దీక్ష కి పిలుపు నివ్వడంతో రాష్ట్రం మొత్తం ఒక్క సారిగా అందరి చూపు జాగృతి వైపు మళ్ళింది. అన్ని బీసీ సంఘాలు మద్దతు కూడా ప్రకటించాయి. ప్రతిరోజూ అనేక మంది జాగృతి లో జాయిన్ అవుతూ కవితమ్మ కి మద్దతు గా, బానట గా నిలుస్తున్నారు. ఈ పరిణామాలతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా ఆలోచన లో పడింది. బీసీ డిక్షరేషన్ ద్వారా బీసీల మనసు గెలవాలి అనుకున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ఆటలకు కవిత ఎంట్రి తో ట్రెకలు పడినట్లు అయింది. బీసీల మద్దతుతో పాటు బహుజన నాయకులను ఒకే వేదిక మీదకు తీసుకు వచ్చే ప్రయత్నం చూస్తుంటే రాజీయే రోజుల్లో ఈ ఆడ బిడ్డ తెలంగాణ రాష్ట్రానికి మరో అభివృద్ధి ప్రదాతగా మారే అవకాశం లేకపోలేదు. ఒక రకంగా చూ స్తుంటే రాజీయే 2029 ఎన్నికలకు ఇప్పటి నుండే కవితమ్మ గ్రౌండ్ వర్క్ రెడీ చేసుకుంటున్నట్లు అర్థం అవుతుంది. ఏది ఏమైనా బహుజనుల మద్దతు తో, బీసీ రిజర్వేషన్ తో తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఆడ బిడ్డ ఒక్క సారి పరిపాలిస్తే బాగుం టుంది అనేది పలువురి తెలంగాణ వాదుల కోరికలా కనిపిస్తుంది అని చెప్పవచ్చు



సంపాదకీయం

ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించిన ఆగస్టు విప్లవం

భారతదేశ స్వాతంత్ర్య సమరంలో దేశవ్యాప్తంగా శ్వేతజాతీయుల పాలనకు వ్యతిరేకంగా చేపట్టిన “ఆగస్టు విప్లవం”గా పేరు గాంచిన అహింస, అవిధేయత యుత ఉద్యమం ప్రపంచ ప్రజల దృష్టిని ఆకర్షించింది. భారత జాతీయ ఉద్యమం అనేకానేక దేశాల వలస పాలనకు వ్యతిరేకంగా జరిగిన ఉద్యమాలకు ఉత్తేజకంగా నిలిచింది. 1867లో దాదాభాయి నౌరోజి ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ (భారతీయ తూర్పు సంఘం) స్థాపించారు. సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీ ఇండియన్ నేషనల్ అసోసియేషన్ (భారత జాతీయ సంఘం)ను స్థాపించడం జరిగింది. పదవీ విరమణ చేసిన బ్రిటన్ ప్రభుత్వ ఉద్యోగి ఆలన్ హ్యూమ్ ప్రోత్సాహంతో ముంబాయిలో సమావేశమైన 73 మంది భారత ప్రతినిధులు, భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ కు అంకురార్పణ గావించారు. పాశ్చాత్య విద్యాభ్యాసకులైన వారు, పాత్రికేయ, విద్యారంగ ప్రముఖులు, కాంగ్రెస్ పార్టీలో సిద్ధాంతాలు లేకుండా బ్రిటిష్ పాలన పట్ల సానుకూలత వ్యక్త పరిచారు. తమ తీర్మానాలను వైస్రాయ్, కొన్ని సార్లు బ్రిటిష్ పార్లమెంటుకు పంపడానికి పరిమితమైనారు. నిజానికి కాంగ్రెస్ నాడు నగరాలలో నివసించిన శిష్ట జన వర్గానికి మాత్రమే పరిమితమైంది. కాంగ్రెస్ వాదులు తమను తాము స్వామి భక్తులుగా భావిస్తూ, బ్రిటిష్ సామ్రాజ్య భాగంగానే, తమ దేశ పరిపాలనలో భాగస్వామ్యాన్ని ఆశించి మాత్రమే, కార్యకలాపాలు కొనసాగించారు. దాదాభాయి నౌరోజీ బ్రిటిషు వారి హౌస్ ఆఫ్ కామన్స్ కు పోటీ చేసి, గెలిచిన “ప్రప్రథమ భారతీయుని”గా నిలిచారు. తిలక్ మొదటి సారిగా “స్వాతంత్ర్యం నా జన్మ హక్కు” అని ఎలుగెత్తి నినదించిన జాతీయ వాది. తిలక్, భారతీయ సంస్కృతిని, చరిత్రను, విలువలను నిర్దక్షుం చేస్తూ, కించపరిచిన బ్రిటిష్ విద్యా వ్యవస్థను తీవ్రంగా నిరసించారు. జాతీయ వాదులకు భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ లేకుండడాన్ని సహించ లేక పోయాడు. అందుకే స్వరాజ్యమే ఎకైక మార్గమని నమ్మాడు. ప్రజలు , బ్రిటిష్ వారిపై తిరగబడడమే స్వరాజ్య సాధనా మార్గమని విశ్వసించాడు. బిపిన్ చంద్ర పాల్, లాలా లజపతిరాయ్ లు, తిలక్ ను సమర్పించారు. లాల్, బాల్, పాల్ జాతీయ వాదానికి రూపు రేఖల కల్పనలో కృతకృత్యులు కావడం, గాంధీజీ దక్షిణ ఆఫ్రికా నుండి భారత్ రాక, అనంతర సత్యాగ్రహ ఉద్యమ ఆచరణ , అహింసా పూరిత సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమ ఫలితంగా లక్షలాది మంది భారతీయులలో పోరాట స్ఫూర్తిని తేగలిగింది. 1919 ఏప్రిల్ 13 నాటి ఆందోళన , జలియన్ వాలా బాగ్ (అమృత్సర్ మారణకాండ) దురంతం డయ్యర్ నేతృత్వంలో 1651 రౌండ్ల కాల్బులకు379 మంది మరణించినట్లు, 1137 మంది గాయాల పాలైనట్లు బ్రిటిష్ అధికారుల, 1499 మంది మృతి చెందిన, భారతీయుల అంచనా సంఘటన, దేశవాసులు క్రోధాగ్నికి రగిలించ చేసింది. మొదటి సహాయ నిరాకరణ 1920 లో స్వరాజ్య సాధనా లక్ష్యంతో కాంగ్రెస్ పునర్ వ్యవస్థీకరణ, 1922 లో గాంధీ 2 ఏళ్ల కారాగార వాసం, 1928లో సైమన్ కమిషన్ సిఫార్స్ తిరస్కరణ, భారత రాజ్యాంగ నిర్మాణానికి, మోతీలాల్ నెహ్రూ ఆధ్వర్యంలో ముసాయిదా సంఘ ఏర్పాటు, 1929 డిసెంబర్ లోగా స్వపరి పాలన హోదా ఇవ్వకుంటే, సత్యాగ్రహ ఉద్యత తీర్మానాలు , పెరిగిన రాజకీయ అసంతృప్తి , లాహోర్ లో జరిగిన చారిత్రాత్మక సమావేశంలో సంపూర్ణ స్వతంత్ర సాధన పిలుపుకు క్రమానుగత హేతువులైనాయి. 1930 జనవరి 26న దేశం మొత్తం సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్య దినం పాటించాలని నిర్ణయమైంది. దేశ రాజకీయ వాదులు , విప్లవకారులు ఒక్కటి కావడానికి ఈ నిర్ణయం కారణభూతమైంది. 1930 మార్చి 22 నుంచి ఏప్రిల్ 6 వరకు ఉప్పు సత్యాగ్రహంగా విలువబడే 400కి.మీ.ల కాలినడక దండియాత్ర, 1931లో గాంధీ – ఇర్విన్ ఒప్పందం కుదిరినా, భగత్ సింగ్ ఆయన ఇరు సహచరులు సుఖదేవ్, రాజ గురులకు మరణ శిక్షలతో దేశవ్యాప్త నిరసనలు వెల్లువెత్తాయి. 1932 లో గాంధీ తిరిగి సత్యాగ్రహాన్ని చేపట్టారు. అనంతర పరిణామాలలో ఇలా దశాబ్దకాలం పాటు కొనసాగిన వివిధ రూప ఆందోళనలు, సత్యాగ్రహాలు, నిరసనలు, బాంబుల దాడులు, దహనాలు క్రమంలో 1942 ఆగస్టు,8 న చారిత్రాత్మక సంఘటనలో ముంబాయి గౌవాలియా బ్యాంక్ మైదానంలో “కరో యా మరో” అని నినదించిన గాంధీజీ, భారత దేశం విడిచి పోవాలని (క్విట్ ఇండియా) హెచ్చరిక జారీ చేస్తూ, ఉద్యమ ఉద్యుతికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఆగస్టు 9న ఉద్యమం ప్రారంభమైంది. సుదీర్ఘ అహింసాయుత ఉద్యమాల ఫలితంగా 1947 ఆగస్టు 15న భారతీయుల చిరకాల స్వప్నం సాకారమైంది. స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించింది.

సామాజిక జీవితాన్ని అక్షరబద్ధం చేసిన యశోదారెడ్డి

ఆమె తెలంగాణ గర్వింప దగిన సాహితీ మూర్తి. తెలంగాణ సజీవ భాషను తన రచనల్లో వాడి పలువురి మన్ననలు పొందిన సాహితీవేత్త. ఆకాశవాణిలో తెలంగాణ మాండలికం లో ప్రసంగం చేసిన తొలి రచయితగా పేరు గడించారు. తెలుగు ప్రాచీన సాహిత్యంపై ఆమె చేసిన ప్రసంగాలు బహు పండిత ప్రశంసా పాత్రాలు అయినాయి. ఆమె పలు రచనలు మన్ననలకు నోచుకున్నాయి. ఆమె ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర అధికార భాషా సంఘం అధ్యక్షురాలుగా పని చేసి గుర్తింపు పొందిన పాకాల యశోదారెడ్డి. “పాకాల యశోదారెడ్డి సంస్మృతాంధ్ర భాషల్లో విదుషీ మణి, పరిశోధకురాలు, సాహిత్య విమర్శకురాలు. వచన కవితల్లం కూడా వ్రాసారు. ఆమె వేదికలమీద అనర్గళంగా ఉపన్యాసించి మంచి వక్తగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఆమె వ్యాధికి శ్రోతలు తన్మయులయ్యే వారు. అచ్చమైన తెలుగు, సుదీర్ఘమైన సంస్కృత సమాసాలతో కూడిన ప్రసంగాలు విన ఇంపుగా ఉండేది. ఆమె దివాకర్ల వేంకటపదాని శిష్యురాలు. 1950 దశకారంభం నుంచే ఆమె ఆలిండియా రేడియోలో “మహాలక్ష్మి ముచ్చట్లు” అని వినిపించేది. యశోదా రెడ్డి (ఆగష్టు 8, 1929 - అక్టోబర్ 7, 2007) ప్రముఖ రచయిత్రి. ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయం తెలుగు శాఖలో ఆచార్యులుగా పనిచేసి, పదవీ విరమణ గావించారు. పలు సాహిత్య విమర్శనా గ్రంథాలు రాశారు. కథా సంపుటాలను వెలువరించారు. పాకాల యశోదారెడ్డి 1929, ఆగష్టు 8 న పాలమూరు జిల్లా (నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా), బిజినేపల్లిలో సరస్వతమ్మ, కాశిరెడ్డి దంపతులకు ఆమె పుట్టించారు. యశోదారెడ్డి మూడవ తరగతి వరకు మహబూబ్ నగర్ లో, ఉన్నత పాఠశాల విద్యను హైదరాబాద్, నారాయణగూడ లోని బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలోను పూర్తి చేశారు. రాజబహద్దూర్ వెంకట్రామిరెడ్డి ప్రోత్సాహంతో కళాశాల విద్య కొనసాగించి, ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయం నుండి తెలుగు, సంస్కృత భాషలలో స్నాతకోత్తర విద్య పూర్తి చేశారు. జర్మన్ భాషలో, భాష శాస్త్రంలో డిప్లోమా చేశారు. ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయం లోనే తెలుగులో హరివంశాలు” అను అంశంపై పరిశోధన చేసి డాక్టరేట్ పట్టా పొందారు. 1976లో అలీఘర్ విశ్వ విద్యాలయం నుండి డి.లిట్ అందుకున్నారు. యశోదారెడ్డికి హిందీ, ఉర్దూ, కన్నడ భాషల్లో ప్రావీణ్యంతో పాటు, జర్మన్ భాష తో కూడా పరిచయం ఉండేది. ఆమె భర్త ప్రపంచ ప్రఖ్యాత చిత్రకారుడు పి. డి. రెడ్డి గా సుపరిచితులైన పాకాల తిరుమల్ రెడ్డి. జె.జె.ఆర్థ్ కళాశాలలో చదువుకుని, కొన్నాళ్ళు లాహోర్లో పనిచేసి హైదరాబాదు తిరిగి వచ్చిన తిరుమలరెడ్డి, ఆమె పక్షపత్ని ప్రతిభను చూసి, పి.డి.రెడ్డి ఆకర్షితుడై 1947లో ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. తిరుమల్ రెడ్డి గీసిన అనేక చిత్రాలకు ఆమె స్ఫూర్తి. యశోదారెడ్డి కూడా స్వతహాగా కళాపిఠాని. ఆమె రకరకాల ఇత్తడి విగ్రహాలను హాటగా సేకరించే వారు. పి.డి రెడ్డి సాంగత్యంతో వాటిలోని కళానైపుణ్యాన్ని, వైభవాన్ని ఆమె గుర్తించ గలిగేవారు. భర్త చిత్రకళా ప్రదర్శన విర్వాలు చేసినపుడు ఒక కార్యకర్తగా పని



చేసి అది విజయవంతం అయ్యేందుకు దోహదపడేది. 1955లో హైదరాబాద్, కోఠి మహిళా కళాశాలలో అధ్యాపకురాలిగా ఉద్యోగ జీవితం ప్రాంభించారు. తరువాత రీడర్ గా, ప్రొఫెసర్ గా ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయంలో పనిచేసి, ఎందరో పరిశోధకులకు మార్గదర్శియై, 1989లో పదవీ విరమణ పొందారు. ఆమె ధర్మశాల, ఎచ్చమ్మ కథలు తదితర కథా సంపుటాలను వెలువరించారు. యశోదా రెడ్డి వందకు పైగా కథలు వ్రాసినా వాటిలో 63 మాత్రమే పుస్తక రూపంలో రావడం జరిగింది. ఆమె ప్రచురించిన మూడు కథా సంపుటాల్లో, మామూరి ముచ్చట్లు (1973) కథా సంపుటి 1920-40 నాటి తెలంగాణ గ్రామీణ జీవన విధానాన్ని చిత్రీకరిస్తే, ఎచ్చమ్మ కథలు (1999) 1950-70 నాటి తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీకలు, ధర్మశాల (2000) కథా సంపుటి 1980-1990 నాటికి తెలంగాణ సమాజంలో వచ్చిన మార్పులకు దర్పణం పట్టింది. ఈ మూడు కథా సంపుటాల్లో ఆమె తెలంగాణ భాషను, యాసను, సంస్కృతిని, సామాజిక జీవితాన్నిఅక్షర బద్ధం చేశారు. మామూరి ముచ్చట్లు, ఎచ్చమ్మ కథలు, పాలమూరు జిల్లా మాండలికంలో వ్రాస్తే, ధర్మశాల కథా సంపుటిని మాత్రం వ్యవహారిక తెలుగు భాషలో లిఖించారు. యశోదారెడ్డి కథలు తెలంగాణ జనజీవన సంస్కృతిను, తెలంగాణా మాండలిక నుడికారానికి అద్దం పడతాయి. ఎచ్చమ్మ కథలకు ముందుమాటలో “ఒక జాతి సంస్కృతిలో ఆ జాతి జీవన విధానం ప్రతిఫలిస్తుంది. ఈ సంస్కృతి సర్వస్వం ఆ జాతి భాషలో నిక్షిప్తమై జీవిస్తుంది. ఆ

భాష ఆ జాతికి ప్రత్యేకమైన ఆచార వ్యవహార, ఆర్థిక, రాజకీయ, సామాజిక మూలధాతువులను జీర్ణించుకొని రససిద్ధిని పొంది జాతీయాల్లో, పలుకుబళ్లలో, సామెతల్లో పొందుపడి ప్రభుత్వాన్ని నెరుపుతుంది. ఒక భాషలో ఒక నానుడి కానీ, సామెత కానీ, జాతీయం కానీ అలవాకగా పుట్టరు. ఆయా జాతీయులు, తలలు పండినవారి అనుభవాన్ని వీడబోసి నిగ్గుదేల్చిన సారమే ఈ నుడికారపు ఇంపుసొంపులు. అందుకే అవి భాషకు జీవనాది. ప్రాణ ధాతువుల వంటివి అని అభిప్రాయపడిన యశోదారెడ్డి...తన కథల నిండా తెలంగాణ నుడికారపు సొంపులకు పెద్దపీట వేశారు. యశోదారెడ్డి కథారచయిత్రిగానే కాకుండా కవయిత్రిగా కూడా ప్రసిద్దులే. ఆమె రాసిన కవితలు అనేక పత్రికల్లో ముద్రించ బడ్డాయి. స్వయంగా తానే తన కవితలను ‘ ఉగాదికి ఉయ్యాల , భావిక అనే రెండు సంపుటాలగా వెలువ రించారు. మలేషియాలో జరిగిన తెలుగు సమ్మేళనంలో కవయిత్రిగా పాల్గొని, ప్రశంసలందు కున్నారు. పారిజాతా వహరణం, ఉత్తర హరివంశం, తెలుగు సామెతలు, ఆంధ్ర క్రియా స్వరూపమణి డిపిక మొదలగు పుస్తకాలకు సంపాదకత్వం వహించి, విలువైన పీఠికలను రాసి, వెలువరించారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ, లలిత కళా అకాడమీ, సంగీత అకాడమీలలో సభ్యురాలిగా పని చేశారు. ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్, జానపద కళా సాహిత్య సంస్థలతో ఆమెకు అనుబంధం ఉండేది. యశోదారెడ్డి 2007, అక్టోబర్ 7 న హైదరాబాదులో మరణించారు.

మహిళలకు స్ఫూర్తి ప్రదాత

శతాబ్దాల శ్వేత జాతీయుల పాలనలో అష్టకష్టాలు అనుభవించి, ఆంగ్లేయుల దాస్య శృంఖలాలను తెంచు కునేందుకు ఎందరో పోరాట పటిమను, తెగువను చూపించారు. భారత స్వాతంత్ర్యం కోసం తమ ప్రాణాలను సైతం అర్పించారు. తమ సర్వస్వం స్వాతంత్ర సాధనకోసం త్యాగం చేసిన వారు ఎందరో ఉండగా, మగ వారితో సమానంగా కొంత మంది మహిళలు కూడా తెగించి స్వేచ్ఛా భారతం కోసం పోరాటం నల్లిన ఘన చరిత్ర ఉంది. సాంప్రదాయాలకు, కట్టుబాట్లకు అధిక ప్రాముఖ్యత ఇచ్చే రోజుల్లో మహిళలు స్వతంత్ర పోరాటంలో పాల్గొని భారతదేశ పౌరుషాన్ని చాటిన సందర్భాలు మరచి పోలేనివి. తాము అబలలము కామని, త్యాగాలకు వెరపమని నిరూపించి, తెగించి బ్రిటీషర్లతో పోరాడారు. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో భాగస్వాము లయ్యారు. అలాంటి వారిలో ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర యోధురాలు, సంఘ సేవకు రాలు సూర్యదేవర రాజ్యలక్ష్మీ దేవి ముఖ్యులు. సూర్యదేవర రాజ్యలక్ష్మీదేవి (మే 18, 1914 - ఆగష్టు 8, 2010) కృష్ణాజిల్లా నందిగామ తాలూకా వీరుల పాడులో మే 18, 1914లో వాసిరెడ్డి సీతా రామయ్య, సుబ్బమ్మ దంపతులకు జన్మించారు. ఆమె గురువు అతను కవి, పండితుడు జంగా హనుమ య్య్ చౌదరి ఉత్తమ విషయ పరిజ్ఞానాన్ని బోధించి, విద్యుత్తు కలిగించారు. సూర్య దేవర నాగయ్యతో రాజ్యలక్ష్మీ దేవికి పదేళ్ళ వయస్సులో వివాహ మై. ఆమెక 16 ఏళ్ళకు అత్తవారింటికి వచ్చేవరకు విద్యా వ్యాసంగాలు కొన సాగించారు. వీరులపాడులో గ్రంథాలయాన్ని వినియోగించు కుని, తాపీధర్మారావు, కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు, గురజాడ అప్పారావు, త్రిపురనేని రామ స్వామి చౌదరి వంటి సంఘ సేవకులు రచించిన గ్రంథాలను రాజ్యలక్ష్మీదేవి ప్రతి రోజూ తెచ్చుకుని చదివి అవగాహన చేసుకునేవారు. ఇవన్నీ ఆమెలో స్వతంత్ర్య భావాలను, స్వేచ్ఛాభిలాషను పెంచాయి. 1920లో గాంధీజీ ఇచ్చిన పిలుపు విని దేశసేవకు నడుం బిగించారు. 1930లో ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో పాల్గొనాలని అనుకున్నా, ఆమె జెల్లులుశిక్ష అనుభవించటానికి, సత్యా గ్రహం చేయటానికి భర్త, ఇంట్లో పెద్దలు అంగీకరించలేదు. రాట్నంపై నూలు వడకటం, హిందీ నేర్చుకోవటం, ఖాదీ ధారణ అక్కడ పరిపాటి. ఉద్యమం ప్రచారం చేస్తూ రాజ్యలక్ష్మీదేవి దగ్గర బంధువెట్టిన అన్నపూర్ణమ్మతో శాసనోల్లంఘన చేయతల పెట్టారు. జాతీయ గీతాన్ని ఆలపిస్తూ శాసనధిక్కార నిరాదాలు



ఉదేగించుగా వెళ్ళగా పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. శిక్ష గురించి న్యామూర్లు ఇళ్ళలో సైతం స్త్రీలు వీరికి అండగా నిలవడంతో ఆ శిక్ష రద్దు చేసి నామమాత్రపు శిక్షను విధించగా, రాజ్యలక్ష్మీదేవిని రాయవేలూరు జెల్లులకు తరలించారు. రాజ్యలక్ష్మి ఖాదీ ప్రచారం, మహిళా ఉద్యమం, రాజకీయ కార్యకలాపాలు కొనసాగిస్తూ, కష్టపడి చదివి రాష్ట్రభాష పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించారు. అన్నేశ్వరా నివారణ కోసం ఆమె తన పంతు కృషి చేశారు. హరిజన స్త్రీలను అందరితో పాటు గౌరవించేవారు. 1940లో వ్యక్తి సత్యాగ్రహం ఆరంభమైంది. గుంటూరు జిల్లాలో ఆ సత్యా గ్రహం చేయడానికి అనుమతి లభించిన తొలిస్త్రీ రాజ్యలక్ష్మి. 1941 జనవరి 30లో బాపట్ల తాలూకాలోని బ్రాహ్మణ కోడూరులో ఆమె సత్యాగ్రహం చేశారు. పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి, రెండు నెలల జెల్లులు శిక్ష వందరూపాయల జరిమానా విధించారు. ఆమె జెల్లుల నుండి విడుదలెల్లా మద్రాసులోని ఆంధ్ర మహిళా సభకు చేరుకున్నారు. తరువాత తెనాలి వెళ్ళి ట్యుటోరియల్ కాలేజిలో చేరి బెనారస్ మెట్రిక్యులేషన్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించారు. ఆమె చేజ్రోలు కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలిగా ఉండి మహిళా భ్యన్యతికి దేశాభ్యు

దయానికి పాటు పడ్డారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో రాజ్యలక్ష్మీదేవిని శాసనధిక్కార శాఖ సభ్యురాలిగా నియమించారు. ఆమె రహస్యంగా జిల్లాలన్నీ తిరిగి ప్రజలచే శాసన ధిక్కారం చేయించారు. పోలీసుల నుండి ఆమెను దేశభక్తులు కాపాడే వారు. రాజ్యలక్ష్మీదేవి 1941లో చేజ్రోలులో జాతీయ మహిళా విద్యాలయాన్ని స్థాపించారు. ఆ తరువాత అక్టోబరు 1945లో ఆంధ్ర రాష్ట్ర మహిళా రాజకీయ పాఠశాలను ప్రారంభించారు. భారత దేశానికి 1947 ఆగష్టు 15వ తేదీన స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించినా, నెల్లుజాము పిలు బడిలో ఉన్న వారికి విముక్తి కలగలేదు. రాజ్యలక్ష్మీదేవి విరాళాలు, చందాలు పోగుచేసి నెల్లుజాం వ్యతిరేక పోరాట నాయకు లకు తమ సంఘీభావాన్ని తెలిపారు. రాజ్యలక్మీదేవి వ్యక్తి గతంగా నెల్లుజాం వెళ్ళి ప్రచార కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. హైదరాబాదు సంస్థానం స్వతంత్ర భారత దేశంలో విలీనమయ్యే వరకు ఆమె అక్కడి వారితో కలసి పోరాటం సాగించారు. 1950లలో తెలుగు దేశం అనే పత్రిక నడిపారు. మహిళాభ్యుదయ సంస్థలో మల్లాది సుబ్బమ్మ తదితరు లతో కలిసి మధ్యపానానికి వ్యతిరేకముగా పోరాటం చేశారు. రాజ్యలక్ష్మి ఆగష్టు 8, 2010 న మరణించారు.

భారత్ ఎప్పుడూ రాజీపడబోదు

స్వాధీనీ : అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ టారిఫ్ల పేరుతో ప్రపంచ దేశాలను భయపెడుతున్న నంగతి తెలిసిందే. తన మాట వివటం లేదన్న కోరికతో ఇండియాపై ఏకంగా 50 శాతం టారిఫ్ల విధించారు. రష్యాతో చమురు షుద్ధీకరణ క్యాంపై చేసుకోకపోతే పరిస్థితి మరింత దుర్భాసంగా ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అయిదుప్పటికీ భారత్ మాత్రం తగ్గదం లేదు. ఈ క్రమంలోనే డొనాల్డ్ ట్రంప్కు భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ టారిఫ్ల విషయంలో ఓ క్లారిటీ ఇచ్చారు. ట్రంప్ మతిపోయేలా సమాధానం ఇచ్చారు. గురువారం ఎమ్మెఎస్ స్వామినాథన్ సెంటిన్లో ఇంటర్వ్యూలో కాన్ఫిడెన్స్లో మోదీ మాట్లాడుతూ.. 'మేము వెనుకకు తగ్గే అవకాశంలే లేదు. మాకు రైతుల సంక్షేమమే ముఖ్యం. అదే మా ప్రధాన లక్ష్యం. రైతులు, మత్స్యకారులు, పాదీ రైతుల విషయంలో భారత్ ఎప్పుడూ వెనుకకు తగ్గదు. మాకు తెలుసు. దీని కారణంగా చాలా పెద్ద మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుందని. దానికి కూడా మేము సిద్ధమే. భారత్ కూడా సిద్ధమే'అని స్పష్టం చేశారు. మన రైతుల ప్రయోజనాలే మా ప్రధమ ప్రాధాన్యత అని భారత ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. భారతదేశం తన రైతులు, వనరుల పెంపకంధారులు, మత్స్యకారుల ప్రయోజనాలపై ఎప్పుడూ రాజీవపడని ప్రధాని



స్వస్థం చేశారు. ఢిల్లీలోని ఐసిఎఆర్ పునాలో జరిగిన ఎంఎస్సీ స్టామినాగడ్ నీ శతాబ్ది అంతర్జాతీయ సమావేశంలో ప్రసంగిస్తూ మోడి ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికా సంగకల సంక్షోభం మధ్య, భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి స్పందించారు. రైతులు, మత్స్యకారుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కీలక ప్రకటన చేశారు. మన రైతుల ప్రయోజనాలే ప్రధాన ప్రాధాన్యత అని ప్రధాని అన్నారు. భారతదేశం తన రైతులు, పశువుల పెంపకందారులు, మత్స్య కార సోదర రాజీవదదని ప్రధాని స్పష్టం చేశారు. వ్యక్తిగతంగా భారీ మూల్యం చెల్లించాల్సి ఉంటుందని తెలుసు కానీ దానికి

నిర్దుంగా ఉన్నానని ఆయన అన్నారు. ఢిల్లీలోని ఐసిఎఆర్ పునాలో జరిగిన ఎంఎస్ స్వామినాథన్ శతాబ్ది అంతర్జాతీయ సమావేశంలో ప్రసంగిస్తూ మోడి ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. దేశ రైతులు, మత్స్యకారులు, పాడిరైతుల కోసం.. భారత్ ప్రభుత్వం నిలబడుతుందని ప్రధాని నరేంద్ర మోడి అన్నారు. రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచడం, వ్యవసాయపై ఖర్చు తగ్గించడం, కొత్త ఆదాయ వనరులను సృష్టించడం అనే లక్ష్యాల కోసం మేము నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామన్నారు. ఎవ్విధా ప్రభుత్వం రైతుల బలాన్ని దేశ పురోగతికి ఆధారంగా పని చేస్తుందని ప్రధాని మోడి స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల ప్రధానమంత్రి ఢిల్లీ ధాన్య యోజనకు కూడా ఆమోదం లభించిందని మోడి తెలిపారు. దీని కింద వ్యవసాయం వెనుక ఉన్నది 100 జిల్లాలను ఎంపిక చేశామని చెప్పారు. ఇక్కడ సౌకర్యాల కల్పించడం ద్వారా, రైతులకు ఆర్థిక సహాయం అందించడం ద్వారా, వ్యవసాయంలో కొత్త విశ్వాసం ఏర్పడు తోంది. 10 వేల ఎక్స్ డిజిల్ ఏర్పాటు చిన్న రైతుల వ్యవస్థీకృత శక్తిని పెంచిందని ఆయన అన్నారు. సహకార, స్వయం సహాయక బృందాలకు ఆర్థిక సహాయం గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొత్త శక్తిహాస్యిచ్చిందని ఆయన అన్నారు. దేశీయ పంటలు, ఇ-నామ్ కారణంగా, రైతులు తమ ఉత్పత్తులను అమ్ముకోవడం సులభతరం అయిందని ప్రధాని అన్నారు.



ద్వి: పశ్చిమ బెంగాల్‌లో ప్రతిపక్ష నేత, భాజపా కీలక నేత సువేందు అధికారి కాన్వాయ్‌పై ఇటీవల జరిగిన దాడి ఫుటనపై ఆ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కూన్ బెహరీల్ ఆయన కాన్వాయ్‌పై దీఎస్సి గురించా దాడికి పాల్పడ్డారని, ఈ ఫుటనల తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన 'ఎక్స్‌ప్రెస్' పేర్కొన్నారు. ఈ దాడి పోలీసుల సమక్షంలోనే జరిగినందుకు ఆంధ్రా అంధోళనకరమైన విషయమని పేర్కొన్నారు. ఈ ఫుటన మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా క్షీణించాయనదానికి నిదర్శనమన్నారు. ఇది కేవలం ఒక ప్రజాప్రతినిధిపై జరిగిన దాడి కాదు.. ప్రజాస్వామ్యంపైనే జరిగిన దాడిగా అభివర్ణించారు. తాను సువేందు అధికారికతో మాట్లాడి ఆయన పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. బెంగాల్‌లో ఒక ప్రతిపక్ష నేతతో రక్తభి లేకపోతే.. ఆంధ్రా సామాన్య ప్రజల దుస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోవచ్చన్నారు. ఇలాంటి చట్ట వ్యతిరేక, రాజకీయ హింసాత్మక ఫుటనలకు మమతా బెనర్జీ బాబుదాడిగా ఉండాలన్నారు. మరోవైపు, ఇటీవల భాజపా ఎమ్మెల్యేలపై దాడికి నిరసనగా మంగళవారం సువేందు అధికారి జిల్లా ఎస్పీకి మెమోరాండం ఇవ్వేందుకు వెళ్తుండగా అసమానత తృణమూల కాంగ్రెస్ నేతలు ఆయన కాన్వాయ్‌పై దాడికి పాల్పడ్డారు. ఈ ఫుటనలో ఆయన వాహనం ధ్వంసమైంది. ఈ ఫుటనలో వంగళి ఉదయన్ గుహాతో కూడా మెత్రో 41 మంది వ్యక్తులపై భాజపా ఫిర్యాదు చేసింది. ఇప్పటివరకు పోలీసులు పాన్ కు బెహరీల్ చలువరితో ఎదుగురిని అరెస్టు చేశారు. ఈ ఫుటనపై దర్యాప్తు కొనసాగుతున్నట్లు తెలిపారు.

తెలంగాణ విద్య రంగానికి సేవలు అందిస్తాం

ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డితో అమిటి యూనివర్సిటీ ఛాన్సలర్ అతుల్ చౌహాన్

స్కిల్ డెవలప్మెంట్లో భాగస్వాములవుతామని వెల్లడి
యూనివర్సిటీకి ఆమోదం తెలపడంపై కృతజ్ఞతలు

స్వామి ధీర్ : తెలంగాణ విద్యా రంగం అభివృద్ధికి తమ వంతుగా సేవలు అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డికి అమిటీ యూనివర్సిటీ ఛాన్సర్ అతుల్ చౌహాన్ తెలిపారు. ధీర్లోని సీఎం అధికారిక నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డిని అమిటీ యూనివర్సిటీ ఛాన్సర్ అతుల్ చౌహాన్ గురువారం కలిశారు. తెలంగాణలో తమ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుకు రాష్ట్ర క్యాబినెట్ ఆమోదముద్ర వేసినందుకు ముఖ్యమంత్రికి ఛాన్సర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో స్కూల్ డెవలప్మెంట్ యూనివర్సిటీతో తాము ఒప్పందం చేసుకుంటామని... స్కూల్ డెవలప్మెంట్ కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములవుతామని చౌహాన్ సీఎంకు తెలియజేశారు. మెరుగైన వసతులు, నాణ్యమైన విద్యా దోహదతో ఇప్పటికే అమిటీకి మంచి పేరు ఉందని... తెలంగాణలో మరింతగా రాణించేందుకు కృషి చేస్తామని సీఎంకు చౌహన్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అమిటీ యూనివర్సిటీ ప్రతినిధి రాచవంద్రం పాల్గొన్నారు.

కాల్పుల మోతతో నిద్ర పోలేకపోతున్నాం

ఆహారం నిండుకున్నాయి..

కుల్కంలోని గ్రామస్తుల ఆవేదన



శ్రీనిగర్: జమ్మకల్ కట్టోరిని కుల్లాం జిల్లాలో ఉగ్రవాద వ్యతిరేక ఆపరేషన్ గురువారం నాటికి ఏడవ రోజుకు చేరుకున్నది. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్కౌంటర్ ప్రాంతానికి సమీపంలో ఉన్న అఖిలే గ్రామస్థులు వల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. నిరంతర కాల్పులు, బాంబుల మోత కారణంగా మహిళలు, పురుషులు, పిల్లలు భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నారు. రాత్రినేకా తాము నిద్రపోలేకపోతున్నామని, రేషన్ కూడా నిందుకున్నారని, తాగు నీరు లేదని వాపోయారు. కాగా, నంబరీదార్, చౌకిదార్ వంటి గ్రామ అధికారులకు స్టానికులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నంబరీదార్ తన ఇంట్లోని రేషన్ కూడా ప్రజలకు ఇచ్చినట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. అయితే ప్రస్తుతం ఆయన కూడా ఆహారం కొరత ఎదుర్కొంటున్నాడని చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో రేషన్ కొరతను పరిష్కరించాలని, గ్రామస్థులకు తాగునీరు, మందులు అందించాలని గ్రామ అధికారి షేక్ మెహబూబ్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. అలాగే ఎన్కౌంటర్ ప్రాంతం నుంచి సురక్షిత ప్రాంతానికి తమను తరలించాలని అఖిలే గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు.

ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికకు ఈసీ నోటిఫికేషన్ జారీ

నవ్యాధిభీతి: సెప్టెంబర్ 9న జరగనున్న ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికకు భారత ఎన్నికల సంఘం (ఈసీఐ) గురువారం నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. అధికారికంగా నామినేషన్ ప్రక్రియను ప్రారంభించింది. నోటిఫికేషన్లోని వివరాల ప్రకారం నామినేషన్లను దాఖలు చేయడానికి ఆగస్టు 21 చివరి తేదీ. ఈ పత్రాలను ఆగస్టు 22న పరిశీలిస్తారు. నామినేషన్ల ఉపసంపాదకు ఆగస్టు 25 చివరి తేదీ. జగదీష్ ధన్ఖడ్ ఆకస్మిక రాజీనామాతో ఎన్నిక తప్పనిసరి అయింది. ధన్ఖడ్.. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు రాసిన రాజీనామా లెఖ్తో క్షీణిస్తున్న ఆరోగ్యం కారణంగా రాజీనామా చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ధన్ఖడ్ పరివీలకాల ఆగస్టు 2027లో ముగియనుంది. రాజ్యాంగంలోని నిబంధనల ప్రకారం లోక్సభ, రాజ్యసభ సభ్యులకు కాదిన ఎలక్టోరల్ కాలేజీ నిర్వహించే పరోక్ష ఎన్నికల ద్వారా ఉపరాష్ట్రపతిని ఎన్నుకుంటారు. రహస్య బ్యాలెట్ ద్వారా ఓటింగ్ జరగుతుంది ఎలక్టోరల్ కాలేజీ సభ్యులు ఏ పార్టీ వివేకి కట్టుబడి ఉందనవసరం లేదు. ఉపరాష్ట్రపతిని పార్లమెంటు సభ్యులు ఎన్నుకుంటారు. ఈ కారణంగా ఎన్డీఏ తన ఆధ్వర్యిని నులభంగా ఎన్నుకోలేదు. రెండు సభల ప్రస్తుత బలం 786. ఆధ్వర్యి గెలవడానికి 394 ఓట్లు అవసరం. ఎన్డీఏకు లోక్సభలో 293 మంది ఎంపీలు, రాజ్యసభలో 129 మంది ఎంపీలు ఉన్నారని మొత్తం ఓట్ల బలం 422. ఇది ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికకు అవసరమైన సంఖ్య కంటే అధికం.

న్యూఢిల్లీ: కేంద్ర ఎన్నికల సంఘంపై కాంగ్రెస్ ఎంపీ, లోక్ సభలో విషక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ సంచలన ఆరోపణలకు దిగారు. మహారాష్ట్ర కర్ణాటక అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఈనాటి అక్రమాలకు పాల్పడిందని, బీజేపీ కోసం ఈనాటి ఓట్లను చోరీ చేస్తోందని ఆరోపించారు అనిపిస్తోంది. ఈ మేరకు బెంగళూరు సుప్రీంకోర్టు మహాదేవ్ వారి అసెంబ్లీ స్పాంసర్లు సుమారు లక్షకు పైగా నకిలీ ఓట్లు ఉన్నాయని ఆరోపణలు చేశారు. దాన్ని గుర్తుకు వచ్చేసేందుకు తమ వద్ద అణు బాంబు లాంటి ఆధారాలున్నాయని ప్రకటించారు. ఓటర్ చోరీ పేరిట గురువారం ఢిల్లీ ఇందిరా భవన్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడారు. బీజేపీ కోసం ఈనాటి ఓట్లు చోరీకి పాల్పడుతోందని ఆరోపిస్తూ సుదీర్ఘంగా ప్రతిరోధిష్టన ఇచ్చారు. ఆ ప్రతిరోధిష్టనలో రాహుల్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

ఒకే ఇంట్లో 80 ఓట్లు ఉన్నట్లు చూపించారు
కొన్ని ఓటర్ల ఐడీ కార్డులలో ఇంటి నెంబర్ జేబ్ ఉంది
నాలుగు పోలింగ్ బూత్లలో ఒకరి పేరు ఎలా వస్తుంది
ఎన్నికల ఎలక్షన్ డేటాను ఈసే మాకు ఎందుకు ఇవ్వడం లేదు
మహారాష్ట్ర ఎన్నికల పరిణామాలుతో బీజేపీతో ఈసే
కుమార్తెదని మాకు అర్థమైంది
కర్ణాటక లోక్ సభ ఎన్నికల్లో 16 సీట్లు గెలుపాను అంచనా
పేజీ, మా అంచనాలు తప్పాయి. కాంగ్రెస్ 9 సీట్లలో
గెలిచింది.
అసలేం జరిగిందో తెలుసుకునేందుకు స్పెషల్ టీం ఏర్పాటు
చేశాం
సింగిల్ బెడ్రూం ఇంట్లో 48 ఓట్లు ఎలా వచ్చాయి
ఇంటి నెంబర్ '0' తో వంద ఓట్లున్నాయి
బెంగళూరు సెంట్రల్ సహా ఏడు ఎంపీ స్థానాల్ని అనూహ్యంగా
ఓడిపోయాం
మహాదేవ్ పూర్ లో లక్ష ఓట్ల చోరి జరిగింది

ఎన్నికల్లో చోర జరిగిందని మహాకాష్ఠ ఎన్నికలతో మాకు క్లాంటీ వచ్చింది
బెంగళూరు సెంట్రల్ మహాదేవ్ పూర్ ఆసెంబ్లీ స్థానంపై పరిశోధన చేశాం
మహాదేవ్ పూర్ లో లక్ష ఓట్లు చోరీ జరిగింది
మహాదేవ్ పూర్ లో ఒకే అడ్రెస్ తో 10వేలకు పైగా ఓటరు కార్డులున్నాయి.
ఓటరు కార్డు మీద పదివేల ఓట్లు పడ్డాయి
మహాదేవ్ పూర్ లో బీజేపీ 1,14,046 మెజారిటీ వచ్చింది
మహాదేవ్ పూర్ లో 40వేలకు పైగా ఓటర్లకు ఫేక్ ఐడీ కార్డులున్నాయి
అలాంటి ఓట్లు వేలల్సేనే..
బీహార్ ఓట్ర తొలగింపుపై ఈసే నమాధానం చెప్పాలి

మాకు మా దేశాల ప్రయోజనాలు ముఖ్యం
అమెరికాకు తేల్చి చెప్పిన భారత్

స్వాధీని : భారత్ -అమెరికా సంబంధాలు మరింత దిగజారే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. యూఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలతో భారత్ రంగిలిపోతోంది. బయటకు అంత ఘాటుగా స్పందించకపోయినప్పటికీ లోలోపల చాలానే కోపం చాలానే ఉందని అర్థమవుతోంది. భారత్‌పై టారిఫ్‌ను మొదట పాతిక శాతంతో మొదలు పెట్టిన ట్రంప్ దాన్ని ఇప్పుడు 50 శాతానికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై సోపాల్ విడిచిది వేడికలపి పూటమే స్పందిస్తున్న భారత్ ప్రభుత్వం నేరుగా ఎక్కడా జపిస్తానో వేదికపైపై స్పందించడం లేదు. అయితే ఇప్పుడు ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడి తొలిసారి ఈ అంశంపై పరోక్షంగా స్పందించారు. ట్రంప్ పేరును ప్రస్తావించకుండా రియాక్ట్ అయ్యారు. రైతులే తమకు మొదటి ప్రధాన్యత అని ప్రధాన మంత్రి మోడి గురువారం అన్నారు. రైతుల సమస్యలపై రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశారు.వాస్తవానికి, భారత్‌జే హరిత విప్లవం విఠామహుడు ప్రాచీనరే ఎంఎస్ స్వామినాథన్ 100వ జయంతి సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోడి పాల్గొన్నారు. స్వాధీనిలే ఎంఎస్ స్వామినాథన్ శతాబ్ది అంతర్రాశియ



సదస్య ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, “మా రైతులకు సంబంధించిన ప్రయోజనాలకు మేము అత్యధిక ప్రాధాన్యతనిస్తాము. భారతదేశం తన రైతులు, పశు పోషకులు, మత్స్యకారుల ప్రయోజనాల విషయంలో ఎప్పటికీ రాక్షసివద్దు.” అని అన్నారు. ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ, “రైతుల ప్రయోజనాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. దీని కోసం నేను మూల్యం చెల్లింపడాని వస్తుందని నాకు తెలుసు.

రైతులు, వసతిపోషకులు సంక్షేమం కోసం మేము అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తాము. వారి ప్రయోజనాల విషయంలో రాజీంద బోము. రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచడం. వ్యవసాయంపై ఖర్చు తగ్గించడం, ఆదాయానికి కొత్త మార్గాలు అన్వేషించడం వంటి లక్ష్యాలపై మేము నిరంతరం పని చేస్తున్నాం. మా ప్రభుత్వం రైతుల శక్తిని దేశ పూర్వగతీ ప్రధాన వనరుగా భావించింది."భారత్, అమెరికా మధ్య పాణిజ్య ఒప్పందంపై చాలా కాలంగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి, కానీ ఇది ఇంకా ఖరారు కాలేదు. అమెరికా వ్యవసాయం, పాడి పరిశ్రమపై ఒప్పందం చేసుకోవాలని కోరుకుంటోంది. ఒత్తిడి కూడా చేస్తోంది, కాని భారత్ దీనికి సిద్ధంగా లేదు. ఇప్పుడు అమెరికా రష్యా పేరుతో సుంకాన్ని పెంచింది. రష్యా నుంచి భారత్ వచ్చుచున్న కొనసం (ట్రంప్ కు నచ్చలేదు). (ట్రంప్ దీనిపై ఆగ్రహంతరం కూడా వ్యక్తం చేశారు. (ట్రంప్ మొదట సుంకాన్ని పెంచుతామని బెదిరించారు. ఇప్పుడు బుధవారం (ఆగస్టు 6)న ఈ మేరకు సంతకం చేశారు.

రోజు 30 నిమిషాలు వాకింగ్ చేస్తున్నారా?



వ్యాయామం చేయలేకపోయినా, పరుగెత్తకపోయినా కొన్ని నిమిషాలు నడవడం వల్ల మేలు జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నడకకు ఎక్కువ శ్రమ లేదా సమయం అవసరం లేదు. నడక మన శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.. ఆధునిక జీవనశైలి, చెడు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా మన ఆరోగ్యం అనేక విధాలుగా ప్రభావితమవుతుంది. దీని కారణంగా పిల్లలు చిన్నతనం నుండి తరచుగా అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు. వీటిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నాయి. తదనంతరం కడుపునొప్పి, ఫ్లాటీ లివర్, శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఈరోజుల్లో పని భారం వల్ల చాలా మంది ఇంటి బయట ఎక్కువ వ్యర్థం లేదు. అందువల్ల శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచాలనే కోరిక ఉందదు. వ్యాయామం చేయలేకపోయినా, పరుగెత్తకపోయినా కొన్ని నిమిషాలు నడవడం వల్ల మేలు జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నడకకు ఎక్కువ శ్రమ లేదా సమయం అవసరం లేదు. నడక మన శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

బరువు తగ్గడం: జిమ్కి వెళ్లి బరువులు ఎత్తలేకపోయినా.. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు నడవడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. అందువలన మన శరీరంలోని అదనపు కొవ్వు తగ్గుతుంది. శరీర బరువు కూడా తగ్గుతుంది. నడక మన జీవక్రియను పెంచడం ద్వారా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: రోజూ 30 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల వక్షపతం, అధిక రక్తపోటు, బైప్ 2 మధుమేహం, గుండె జబ్బులు మొదలైన అనేక వ్యాధుల నుండి మనల్ని రక్షించుకోవచ్చు. అలాగే నడక గుండెకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే దయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎముకలను బలపరుస్తుంది: ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల మన ఎముకలు దృఢంగా మారడంతో పాటు కండరాలు బలపడతాయి. కండరాల తిమ్మిరి, ఎముకల నొప్పులు, కీళ్లనొప్పులు వంటి సమస్యలకు నివారణలు లేవు. కానీ రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల దీన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారు వైద్యుల సలహా మేరకు రోజూ నడవాలి.

శక్తి స్థాయి: నడక వల్ల శరీరంలో శక్తి పెరుగుతుంది. రోజువారీ జీవితంలో అల్పాహారం తర్వాత పనికి వెళ్లడం, రాత్రీ పని చేసి నిద్రపోవడం చాలా అనర్ధాలను తెస్తుంది. అందువలన శరీరం నిష్క్రియాత్మకత మిమ్మల్ని శక్తిని కోల్పోయేలా చేస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా ఇది నడకకు శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఉల్లాసాన్ని కూడా ఇస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: వైరల్ ఫ్లూతో సహా తరచుగా వ్యాధులతో బాధపడేవారిలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉందని దీని అర్థం. ఒక వ్యక్తి నిరంతరం బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థతో బాధపడుతుంటే, అది వారికి క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. అలా ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు నడవడం వల్ల మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. మధుమేహం: రోజూ ఉదయం కనీసం 30 నిమిషాల పాటు నడవడం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది. మీకు డయాబెటిక్ ఉన్నప్పటికీ మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. రక్తపోటు: అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు ప్రతిరోజూ ఉదయం 30 నిమిషాల పాటు నడవడం ఎంతో మేలంటున్నారు నిపుణులు. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: ఇతర రకాల వ్యాయామాల మాదిరిగా కాకుండా, నడక మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిది. రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల మీ మనసుకు విశ్రాంతినిచ్చి ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

విటమిన్ బి12 లోపిస్తే ఇంత దేంజరా?



మన శరీరానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన పోషకాల్లో విటమిన్ బి12 కూడా ఒకటి. ఇది మన శరీరంలో అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. ఎర్ర రక్త కణాల తయారీకి, నాడీ మండల వ్యవస్థకు, శరీరంలో శక్తి స్థాయిలకు మనకు విటమిన్ బి12 అవసరం అవుతుంది. ఈ విటమిన్ లోపిస్తే శరీరంలో కొన్ని హెచ్చరిక సంతకాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్నట్లయితే తిమ్మిర సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. తిమ్మిరి ఎక్కడం, సూదులతో పొడిచినట్లుగా అనిపించడం లాంటివి జరుగుతాయి. విటమిన్ బి12 లెవెల్స్ తక్కువగా ఉన్నట్లయితే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఏకాగ్రత కోల్పోతారు. డిమెన్షియాకు కూడా దారి తీస్తుంది. విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్నట్లయితే హార్ట్ బీట్ విషయంలో ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటుంది ఆక్సిజన్ రవాణా తగ్గిపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. విటమిన్ బి12 లోపం ఉంటే ముఖం పాలిపోతుంది. పచ్చకామెర్లు పచ్చినట్లుగా చర్మం మారిపోతుంది. అలాంటప్పుడు కూడా ఒకసారి డాక్టర్ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం.. విటమిన్ బి12 ఒంటిలో తక్కువగా ఉన్నట్లయితే నీరసం, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఎనర్జీ కూడా తగ్గిపోతుంది. విటమిన్ బి12 లోపం ఉంటే మూడే స్పింగ్స్, చికాకుతో పాటుగా డిప్రెషన్ సమస్యను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. నోటిలో అల్సర్లు రావడం కూడా విటమిన్ బి12 లోపానికి కారణం. అలాంటప్పుడు కూడా డాక్టర్ను కలిసి మెడికేషన్ తీసుకోవడం మంచిది. విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్నట్లయితే నడవడానికి ఇబ్బందిగా ఉండడం, పడేపడే పడిపోవడం, సరిగ్గా బాడీ బ్యాలెన్స్ చేసుకోలేకపోవడం వంటి ఇబ్బందులు వస్తాయి. శాకాహారులకి, వృద్ధులకి విటమిన్ బి12 లోపం ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. బి12 ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలని, అవసరమైన మెడికేషన్ చేస్తే సమస్య రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. అరికాళ్లు, చేతుల్లో ముడుతున్నట్లు అనిపిస్తే అది విటమిన్ బి12 లోపానికి సూచిక కావచ్చునని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బి12 లోపంతో సరాల పనితీరు కూడా బలహీనపడుతుంది. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్నా అలసటగా ఉండటం, బలహీనత, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, కళ్లు తిరగడం, చర్మం పాలిపోవడం, గుండెదడ, జీర్ణ సమస్యలు, ఏకాగ్రత లేకపోవడం లాంటి ఇతర లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇప్పుడే జాగ్రత్త పడకపోతే మూడిందే..

దేశానికి వెన్నుముకగా ఉండాల్సిన యువత అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడే ప్రమాదం ఉంది. బయట పావుల్లో కొనుక్కుని తినే చిప్స్ లాంటి జంక్ ఫుడ్స్ ప్యాకెట్ ఫుడ్స్ మీద సాల్ట్ షుగర్ ఫ్లావర్ ఇండికేషన్స్ ముద్రించాలనేది ప్రభుత్వం అబ్జర్వేషన్ లో ఉంది. ఏకంగా ప్రధాని మోదీనే భారత దేశంలో ఫ్యాట్ అధికంగా వినియోగంలో ఉంది మీరు తీసుకునే ఫ్యాట్లో 10% తగ్గించండి అని సూచన చేశారు. డివీ9 తో నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ సీనియర్ సైంటిస్ట్ సుబ్బారావు మాట్లాడారు. దేశవ్యాప్తంగా జరిగిన రీసెర్చ్ లో ఒబెసిటీ ఉబకాయం చాలా ఫాస్ట్ గా పెరుగుతున్నట్లుగా అధ్యయనాలు తేల్చాయి. లైఫ్ స్టైల్ లో మార్పు, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, డ్రైన్ పెరగటం, నిద్రలేమి, అధికంగా మొబైల్ వినియోగం లాంటి కారణాలు అధికమయ్యాయి. షుగర్ సాల్ట్ ఫ్యాట్ అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం ఒబెసిటీకి కారణం. అందుకనే ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో షుగర్ సాల్ట్ ఫ్యాట్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచన చేయటం జరిగింది. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ గైడ్లైన్స్ ప్రకారం ప్రతిరోజూ 5 టీ స్పూన్స్ అంటే 25 గ్రాముల షుగర్ తీసుకోవచ్చు. అసలు షుగర్ను పూర్తిగా అవైడ్ చేస్తే చాలా మంచిది. షుగర్ కు బదులుగా తాటి బెల్లం, బెల్లం, తేనె బెల్లం అనుకుంటాం కానీ షుగర్ ఎంత ప్రమాదమో అవి కూడా అంతే స్థాయిలో ప్రమాదం. 100 గ్రాముల చాక్లెట్ లో 11 టీ స్పూన్స్, అదే 100 గ్రాముల గులాబీ జామ్ లో 11 టీ స్పూన్స్ షుగర్ ఉంటుంది. 100 గ్రాముల జిలెబిలో 8 టీ స్పూన్స్ 100 ఎంఎల్ కూర్మిక్ లో ఆరు టీ స్పూన్స్ షుగర్ బాడీ లోకి వెళ్తుంది. ఇది పరిమిత స్థాయి కంటే కచ్చితంగా అధిక మోతాదు. పిజ్జా, పేస్టీ, కుకీస్, బ్రెడ్, బీజ్, సమోసా , మయోసీస్ వీటన్నింటిలో ఫ్యాట్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది ఒక మనిషి సగటున 30 గ్రాములకు మించిన ఆయిల్ ఇంటెక్ తీసుకోకూడదు. హై షుగర్ ఫ్యాట్ సాల్ట్ ఇవన్నీ ఒక ఫుడ్ ను రుచికరంగా తయారు చేస్తాయి కానీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయి ఇండస్ట్రియల్ లెవెల్లో ప్యాక్డ్ ఫుడ్ తయారు చేస్తున్నప్పుడు రుచి కోసం వీటన్నింటిని ఎక్కువ మోతాదులో వాడుతారు ఇది ప్రమాదకరం. ఇప్పుడు జాగ్రత్త పడకపోతే భవిష్యత్తులో తీవ్ర పరిణామాలు తప్పవు. భవిష్యత్తులో రక్త పోటు మధుమేహం ఒబెసిటీ క్యాన్సర్ గుండెజబ్బు సమస్యలతో దేశం బాధపడే పరిస్థితులు ఉంటాయి. గత 30 ఏళ్లలో లలో అందరే న్యూట్రిషన్ సమస్య నుంచి ఓవర్ న్యూట్రిషన్ సమస్యకు పరిస్థితులు మారుతున్నాయి ఒబెసిటీ సమస్యలతో వ్యక్తిగత అభివృద్ధిపోటు దేశ అభివృద్ధి కూడా కుంటుపడే ప్రమాదముంది..



టీ తాగడం ఆ రోగ్యానికి మంచిదేనా?

టీ ఎవరు తాగురు చెప్పండి. చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా ప్రతి రోజూ టీ తాగుతుంటారు. ఇక టీ తాగడం వలన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ కొన్ని సార్లు దీని వలన దుష్ప్రభావాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతారు. ముఖ్యంగా కొన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడే వారు అన్నలే టీ తాగకూడదు అంటారు. టీ ఎవరు తాగురు చెప్పండి. చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా ప్రతి రోజూ టీ తాగుతుంటారు. ఇక టీ తాగడం వలన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ కొన్ని సార్లు దీని వలన దుష్ప్రభావాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతారు. ముఖ్యంగా కొన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడే వారు అన్నలే టీ తాగకూడదు అంటారు. బీజ్ ఉన్న వారు టీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అన్నలే మంచిది కాదు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే? టీలో కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన దీనిని ప్రతి రోజూ తినడం వలన ఇది రక్తపోటును పెంచడమే కాకుండా, ఇది శరీరంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందంటుంది. బీజ్ ఉన్న వారు టీని అతిగా అన్నలే తీసుకోకూడదంటుంది. దీని వలన రక్తపోటు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందంటుంది. అయితే కొంత మందికి టీ మానసికంగా కూడా ఓ సవాలు లాంటిదే. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే? బీజ్ సమస్యతో బాధపడేవారు రోజుకు ఒక కప్పుకు మించి టీ తీసుకోకూడదు. రోజుకు ఒక కప్పు టీ తాగడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని సూచిస్తున్నారు. ఇక కొందరు ఉదయం లేచిన వెంటనే తీసుకుంటారు. అయితే ఇది అన్నలే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటుంది. దీని వలన గుండెల్లో మంట, ఎసిడిటీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే? బీజ్ సమస్యతో బాధపడేవారు రోజుకు ఒక కప్పుకు మించి టీని తీసుకోకూడదు. రోజుకు ఒక కప్పు టీ తాగడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని సూచిస్తున్నారు. ఇక కొందరు ఉదయం లేచిన వెంటనే తీసుకుంటారు. అయితే ఇది అన్నలే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటుంది. దీని వలన గుండెల్లో మంట, ఎసిడిటీ సమస్యలు వస్తుంటాయి.



చిల్ మూడ్ లో రష్మిక..

విరుపులతో కుర్రాళ్లను

ఆగం చేస్తున్న బ్యూటీ!

వరస బ్లాక్ బస్టర్ హిట్స్ తో మంచి ఫేమ్ సంపాదించుకుంటున్న చిన్నది రష్మిక. ఈ అమ్మడు గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. వరసగా సినిమాలు చేస్తూ ఫుల్ బిజీగా ఉండే ఈ ముద్దుగుమ్మ ఏ కాస్త సమయం దొరికినా చాలు సోషల్ మీడియాలో ఫుల్ యాక్టివ్ గా ఉంటూ, తన అంద చందాలతో అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ సింపుల్ లుక్ లో ఒళ్లు విరస్తూ దిగిన ఫోటోస్ షేర్ చేసింది. అందులో ఈ అమ్మడు అందాలు చూస్తే ఎవ్వరైనా ఫిదా అవ్వాల్సిందే. అందాల ముద్దుగుమ్మ రష్మిక మందన గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. చలో సినిమాతో తెలుగు చిత్రపరిశ్రమలోకి అడుగు పెట్టిన ఈ చిన్నది, ఈ మూవీలో తన నటనతో మంచి ఫేమ్ సంపాదించుకుని, తర్వాత వరస సినిమాలతో ఫుల్ బిజీ అయిపోయింది. ముఖ్యంగా చలో సినిమాతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకొని, గీతా గోవిందం సినిమాతో మంచి యూత్ లో క్రేజ్ సంపాదించుకుంది. ఈ మూవీ తర్వాత ఈ అమ్మడును అవకాశాలు వరించాయి. వరసగా స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో ఛాన్స్ కొట్టేసింది. ముఖ్యంగా పుష్ప సినిమాతో పాస్ ఇండియా లెవల్ లో మంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. పుష్ప, పుష్ప 2, యానిమల్, ఛావా ఇలా ఈ అమ్మడు చేసిన సినిమాలన్నీ బ్లాక్ బస్టర్ హిట్స్ అవ్వడంతో లక్ష్మీ హీరోయిన్ గా మారిపోయింది. ఇక ఈ మధ్య రిలీజైన సికిందర్ ఫైవ్ అయినప్పటికీ ఈ అమ్మడు క్రేజ్ మాత్రం ఏ మాత్రం దగ్గలేదు. ప్రస్తుతం ఈ చిన్నది రష్మిక ది గర్ల ఫ్రెండ్, రెయిన్ బి సినిమాల్లో నటిస్తుంది. ఇక ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉండే ఈ చిన్నది తన క్యూట్ క్యూట్ ఫోటోస్ షేర్ చేస్తూ.. కుర్రకారు మనసు దోచేస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే ఈ బ్యూటీ తాజాగా తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో బ్లాక్ అండ్ వైట్ డ్రెస్ లో ఉన్న పలు ఫోటోలు షేర్ చేసింది. అందులో రష్మిక చాలా క్యూట్ గా కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ పిక్స్ నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి.



మూవీస్



మేఘం వర్షించదా..

‘అర్జున్ చక్రవర్తి’ నుంచి లవ్ సాంగ్ రిలీజ్

విజయ రామరాజు ప్రధాన పాత్ర పోషించిన చిత్రం ‘అర్జున్ చక్రవర్తి’ విక్రాంత్ రుద్ర దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాను శ్రీని గుబ్బుల నిర్మించారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకు 46 ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ వచ్చాయి. ఇటీవలే రిలీజైన టీజర్ కు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. టీజర్ ఇన్స్టాగ్రామ్ లో 16 మిలియన్ల వ్యూస్ తెచ్చుకుంది. యూట్యూబ్ లో 1.5 మిలియన్ల వ్యూస్ దాటింది. తాజాగా మేకర్స్ ఫస్ట్ సింగిల్ ‘మేఘం వర్షించదా’ రిలీజ్ చేశారు. విఘ్నేష్ బాస్కరన్ కంపోజ్ చేసిన ఈ పాటకు విక్రాంత్ రుద్ర రాసిన లిరిక్స్ మనసుని హత్తుకునేలా వుంది. కపిల్ కపిల్, మీరా ప్రకాష్, సుజిత శ్రీధర్ పాడారు. ఇక ఈ సినిమాలో హర్ష రోషన్, అజయ్, అజయ్ ఘోష్, దయానంద్ రెడ్డి కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. అర్జున్ చక్రవర్తి ఆగస్టు 29న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.



బ్లాక్ డ్రెస్సులో
దివ్యభారతి
అందాలు
అదరపెట్టా..



2028కి కూడా పుష్ప 3 రావడం కష్టమే?

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, లెక్కల మాస్టారు సుకుమార్ కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కిన చిత్రం పుష్ప. తొలి పార్ట్ 2021లో రిలీజైంది. ఏ మాత్రం అంచనాలు లేకుండా రిలీజైన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ దగ్గర భారీ వసూళ్లు రాబట్టింది. ఇందులోని పాటలు, డైలాగులు, యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లు పాస్ వరల్డ్ రేంజ్ లో ఫేమస్ కావడంతో పుష్ప 2 చిత్రానికి క్రేజ్ పెరిగింది. ఇక ఈ మూవీ గత ఏడాది విడుదలై ఇండియన్ సినిమా బాక్సాఫీస్ రికార్డులు కొల్లగొట్టింది. ఏకంగా రూ. 1800 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబట్టింది. ఇక పుష్ప 2 సినిమా ఎండింగ్ లో పుష్ప 3 కూడా ఉంటుందని చిన్న హిట్ ఇచ్చారు మేకర్స్. 2028లో పుష్ప 3 సినిమాను విడుదల చేస్తామని రాబిన్ హూడ్ ప్రమాషన్స్ లో భాగంగా మైత్రి మూవీస్ నిర్మాత రవిశంకర్ చెప్పుకొచ్చారు. అయితే బస్సీ, సుకుమార్ బిజీ షెడ్యూల్ చూస్తే పుష్ప 3 చిత్రం 2028కి రావడం డౌట్ అనిపిస్తుంది. అల్లు అర్జున్ ప్రస్తుతం అట్లీతో సినిమా చేస్తున్నాడు. ఈ సినిమా పూర్తి కావాలంటే ఎలా లేదన్నా రెండేళ్లు పైన పడుతుంది. అట్లీ సినిమా పూర్తయ్యాక బస్సీ, త్రివిక్రమ్ తో ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయనున్నాడు. ఈ చిత్రం చేస్తే పుష్ప 3 అనుకున్న టైమ్ కి రావడం కష్టం. అట్లీ సినిమానే దాదాపు 2027 దాకా చేసేలా కనిపిస్తుంది. ఇక త్రివిక్రమ్ చిత్రం ఎంత లేదన్న ఏడాదిన్నర సమయం తీసుకుంటుంది. మరి పుష్ప 3 ఎప్పుడు సెట్స్ మీదకు వెళుతుంది, ఎప్పుడు పూర్తి థియేటర్స్ లోకి వస్తుంది. చూస్తుంటే 2028 లో పుష్ప 3 సాధ్యం కాదు సరికదా అసలు అప్పటికి సెట్స్ మీదకు వెళ్లడం గొప్ప అంటున్నారు. అయితే పుష్ప 2 భారీ విజయం సాధించిన నేపథ్యంలో పుష్ప 3 కోసం అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. పుష్ప రాజ్ మేనియాని మరోసారి తెర మీద చూసేందుకు ఫ్యాన్స్ ఉప్పిళ్లురుతున్నారు. కానీ బస్సీ కమిటైన సినిమాలని బట్టి చూస్తుంటే 2028లో పుష్ప 3 రావడం కష్టమే అని తెలుస్తుంది. ఇక సుకుమార్ పుష్ప 2 తర్వాత ఏ ప్రాజెక్ట్ స్టార్ట్ చేయలేదు. రామ్ చరణ్ తన తదుపరి మూవీ చేయనున్నట్లు తెలుస్తుంది. ప్రస్తుతం చరణ్, సుకుమార్ శిష్యుడు బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో పెద్ది చేస్తున్నాడు. ఇది పూర్తయ్యాక సుకుమార్- రామ్ చరణ్ కాంబో ప్రాజెక్ట్ సెట్స్ పైకి వెళ్లే అవకాశం ఉంది.