

వెండి కూడా బంగారం

లెక్కనే.. అమల్లోకి రానున్న

కొత్త రూల్స్..

కేంద్రం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇకపై వెండి ఆభరణాలకు కూడా బంగారం మారినట్లుగానే హాల్మార్కింగ్ వ్యవస్థను ప్రవేశపెట్టనుంది. ఈ ప్రక్రియ సెప్టెంబర్ 1 నుండి అమల్లోకి రానుంది. ఈ నిర్ణయం వెనుక ప్రధాన ఉద్దేశ్యం కస్టమర్లు కొనుగోలు చేసే వెండికి స్వచ్ఛత హామీ ఇవ్వడం. ప్రస్తుతానికి ఈ హాల్మార్కింగ్ స్వచ్ఛందంగా ఉంటుంది.

ధర్మశుంభ

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

TELTEL/2012/47103

2038 నాటికి ప్రపంచంలోనే

రెండో అతిపెద్ద ఆర్థిక శక్తిగా

భారత్!

2038 నాటికి భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ 34.2 ట్రిలియన్ డాలర్ల +బ్లాతో? ప్రపంచంలోనే రెండవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించవచ్చని, 2030 నాటికి కొనుగోలు శక్తి సమానత్వం పరంగా 20.7 ట్రిలియన్ డాలర్లకు చేరుకోవచ్చని ఆర్థిక నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. 2030 తర్వాత, భారత్ అమెరికా 2028-2030లో వరుసగా 6.5 శాతం, 2.1 శాతం సగటు వృద్ధి రేటును కొనసాగిస్తే

నల్లగొండ

సంపుటి : 12

సంచిక : 150

ఎడిటర్ : మేడే శాంతికుమార్

శనివారం, 30 ఆగస్టు 2025

పేజీలు : 8

వెల : 1

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



యూరియా సరఫరాలో ఫలిస్తున్న ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు

- వచ్చే రెండు రోజుల్లో 21,325 మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా
- తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నేతల ఒత్తిడి వల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వం యూరియాను సరఫరా
- యూరియా కొరతతో కొంతమంది రాజకీయలు చేశారు
- యూరియాను త్వరలోనే అన్ని జిల్లాలకు సరఫరా చేస్తాం

హైదరాబాద్

తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తీవ్ర దుమారం రేపిన యూరియా కొరతకు తెరపడిందని చెప్పవచ్చు. యూరియా సరఫరాలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. వచ్చే రెండు రోజుల్లో గద్వాల, పెద్దపల్లి, జగిత్యాల, వరంగల్, సనత్ నగర్, జడ్పర్, కరీంనగర్, పద్మిట్లపల్లి, గజ్జెల్, మిర్యాలగూడ, నాగిరెడ్డిపల్లికి 21,325 మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా చేరుకోనున్నట్లు వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు తెలిపారు. సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలోగా గంగవరం, దామ్ర, కరాయికల్ పోర్టుల నుంచి మరో 29,700 మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా రానున్నట్లు - మిగతా3లో

కంటైనర్ కిచ్చెన్లకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి

- పాఠశాలలు, కళాశాలలు, ప్రొఫెషనల్ కోర్సులు బోధించే కళాశాలల్లో విద్యార్థులు, బోధనా సిబ్బందికి ఫేషియల్ రికగ్నైషన్ తప్పనిసరి
- ముఖ్య గుర్తింపుతో హాజరు శాతం మెరుగవడంతో పాటు ప్రొఫెషనల్ విద్యాసంస్థల్లో లోటుపాట్లను అరికట్టవచ్చు
- నిర్మాణాల నాణ్యతా ప్రమాణాలు, పర్యవేక్షణ, నిధుల మంజూరు, జవాబుదారీతనం కోసం ఒకే విభాగం కింద ఉండాలి

హైదరాబాద్

పాఠశాల నుంచి విశ్వవిద్యాలయాల వరకు విద్యా బోధనలో నాణ్యతా ప్రమాణాలు మరింత పెంచాలని ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు సూచించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, ప్రొఫెషనల్ కోర్సులు బోధించే కళాశాలల్లో విద్యార్థులు, బోధనా సిబ్బందికి ఫేషియల్ రికగ్నైషన్



తప్పనిసరి చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. ముఖ్య గుర్తింపుతో హాజరు శాతం మెరుగవడంతో పాటు ప్రొఫెషనల్ విద్యాసంస్థల్లో లోటుపాట్లను అరికట్టవచ్చున్నారు. విద్యాశాఖపై ఐసీసీలో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. విద్యాశాఖ పరిధిలో అదనపు గదులు, వంట గదులు, మూత్రశాలలు, మరుగుదొడ్లు, ప్రహరీల నిర్మాణం చేర్చేందుకు విభాగాలు - మిగతా3లో



'ఓటు చోటీ'తోనే నాడు ఓడిపోయా..

- సిద్ధరామయ్య సెల్ఫ్ గోల్!
- "1991లో లోక్ సభ ఎన్నికల్లో పోటీచేసి ఓడిపోయా
- ఆ ఎన్నికల్లో అవకతవకలు జరగడం వల్లే ప్రతికూల ఫలితం వచ్చింది



ఏమాత్రం సిగ్గున్నా క్షమాపణలు చెప్పాల్సిందే!

- "రెండు రోజుల కిందట జరిగిన ఘటన..ప్రతి ఒక్కరినీ బాధించింది
- మోదీ తల్లి ఒక పేద కుటుంబంలో విలువలతో బిడ్డలను పెంచింది
- అలాంటి తల్లి జీవితాన్ని అవమానించడాన్ని భారతీయలెవరూ సహించలేరు
- రాజకీయ జీవితంలో ఇంతకన్నా దిగజారుడు తనం ఇంకొకటి లేదు

ఇది కదా అసలు నిజం రేవంత్ సర్కార్ పై కేటీఆర్ ట్వీట్

గత నాలుగు నెలల్లో సగటు నెలవారీ వడ్డీ చెల్లింపు కేవలం రూ. 2,300 కోట్లు మాత్రమే ప్రతి నెలా రూ. 7,000 కోట్ల రుణ వడ్డీ చెల్లిస్తోందని తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు అయితే, కంట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ (కాగ్) నివేదిక ఈ వాదన తప్పుని తేల్చింది

హైదరాబాద్

తెలంగాణలో కొత్త ప్రభుత్వం వచ్చాక ఆర్థిక పరిస్థితిపై ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తోందంటూ రేవంత్ ప్రభుత్వంపై మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. ప్రతి నెలా రూ. 7,000 కోట్ల రుణ వడ్డీ చెల్లిస్తోందని తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. అయితే, కంట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్

జనరల్ (కాగ్) నివేదిక ఈ వాదన తప్పుని తేల్చిందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. గత నాలుగు నెలల్లో సగటు నెలవారీ వడ్డీ చెల్లింపు కేవలం రూ. 2,300 కోట్లు మాత్రమేనని కేటీఆర్ ట్వీట్ చేశారు. అయితే, కంట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్(కాగ్) నివేదిక ఈ వాదన తప్పుని తేల్చిందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దుష్ప్రచారానికి పాల్పడుతుందంటూ - మిగతా3లో

అందుకు భారత్-చైనా కలిసి పని చేయాలి

- ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ
- ప్రపంచ ఆర్థిక క్రమానికి ఓ స్థిరత్వాన్ని తీసుకురావాలంటే ఇరుదేశాలు ముందడుగు వేయక తప్పదు
- భారత్-చైనా మధ్య బలపడనున్న స్థిరమైన, స్నేహపూర్వక ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు ప్రాంతీయ, ప్రపంచ శాంతి, శ్రేయస్సుపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి



బీజేపీ, బీఆర్ఎస్... విలీనమేనా?

హైదరాబాద్

బండి సంజయ్, కేటీఆర్ యాదృచ్ఛికంగానే కలిసి ఉండవచ్చు.. వరద బాధితులను కాపాడాలనే కృత నిశ్చయం వారిద్దరిలోనూ ఉండవచ్చు. అన్నింటికంటే ఎక్కువగా వరదల్లో ఈ బురద రాజకీయం ఎందుకంటూ ఇద్దరు ఒక మెట్టు దిగి ఉండవచ్చు. అంతమాత్రాన అది అక్కడితోనే ఆగిపోదు. ఇప్పుడు అసలే సోషల్ మీడియా కాలం.. చీమ చిట్టుకు మన్నా సరే రకరకాల ప్రచారాలు.. రకరకాల ఊహగానాలు తెరపైకి వస్తాయి. 2028 ఎన్నికల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇదే జరుగుతుంది.. ఇప్పటికే చర్చలు పూర్తయ్యాయి

అందువల్లే బీజెపి నాయకులు గులాబీ నాయకుల మీద.. గులాబీ నాయకులు బీజెపి నాయకుల మీద విమర్శలు చేయడం లేదని రాజకీయ విశ్లేషణలు సాగుతున్నాయి

ప్రచారాలు.. రకరకాల ఊహగానాలు తెరపైకి వస్తాయి. ఆ తర్వాత జరగాల్సిన పని జరిగిపోతూ ఉంటుంది. దానివల్ల సమాజానికి ఉపయోగం ఉంటుందా.. లేదా.. అనే విషయాలను పక్కన పెడితే జరగాల్సిన చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇప్పుడు తెలంగాణలో కూడా ఒక రకమైన చర్చ నడుస్తోంది.బండి సంజయ్, కేటీఆర్ పరస్పరం తారసపడ్డారు కాబట్టి.. ఇదేది యాదృచ్ఛికమైన కలయిక కాదు. వారిద్దరూ - మిగతా3లో



సంపాదకీయం

చిన్న పరిశ్రమలతోనే ఆర్థికాభివృద్ధి

ఆగస్టు 30వ తేదీని భారత దేశంలో చిన్న పరిశ్రమల దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో చిన్న, సూక్ష్మ, మధ్య తరహా పరిశ్రమల ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి వాటి అభివృద్ధి, సవాళ్లు, అవకాశాలపై చర్చించుకునే సందర్భమిది. చిన్న పరిశ్రమలు కేవలం ఉత్పత్తి యూనిట్లుగానే కాకుండా లక్షలాది మందికి ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తూ గ్రామీణాభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. స్వదేశీ ఉత్పత్తుల ఆధారంగా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు బలం చేకూర్చే ప్రధాన ఆధారంగా నిలుస్తాయి. స్వాతంత్ర్యం అనంతరం భారతదేశం ఆత్మనిర్భర దిశగా పయనించే క్రమంలో చిన్న పరిశ్రమల ప్రాముఖ్యత మరింత పెరిగింది. పెద్ద పరిశ్రమలకు విస్తారమైన మూలధనం, ఆధునిక యంత్రాంగం అవసరమవుతుంటే చిన్న పరిశ్రమలు తక్కువ పెట్టుబడితో పరిమిత వనరులను వినియోగించి స్థానిక అవసరాల కనుగుణంగా అభివృద్ధి చెందగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అందువల్లే గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో చిన్న స్థాయి యూనిట్లు విస్తృతంగా పెరిగి ఉపాధి, ఉత్పత్తి రంగాల్లో ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి.చిన్న పరిశ్రమల దినోత్సవం చరిత్రను పరిశీలిస్తే 2000వ సంవత్సరంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ రంగం కోసం సమగ్ర విధాన ప్యాకేజీని ప్రకటించింది. రుణ సౌకర్యాలు, మౌలిక సదుపాయాలు, సాంకేతిక సహాయం వంటి అంశాలు ఆ ప్యాకేజీలో భాగమయ్యాయి. ఆ సందర్భంలో ఆగస్టు 30న ఢిల్లీలో జాతీయ సదస్సు జరిగింది. దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న చిన్న పరిశ్రమల ప్రతినిధులు పాల్గొన్న ఆ సదస్సు ఈ రంగానికి చారిత్రక మలుపు తీసుకొచ్చింది. దానికి గుర్తుగా ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 30ని చిన్న పరిశ్రమల దినోత్సవంగా జరుపు కోవాలని నిర్ణయించారు. చిన్న పరిశ్రమలు భారతదేశ ఆర్థికాభివృద్ధిలో గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. వ్యవసాయ రంగం తరువాత అత్యధిక ఉపాధి కల్పిస్తున్న రంగం ఇదే. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లక్షలాది కుటుంబాలకు జీవనోపాధి అందిస్తున్నాయి. దేశ స్థూల దేశీయోత్పత్తిలో సుమారు 30 శాతం వాటా ఈ రంగానిదే. తయారీ, సేవల రంగాల్లో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. భారత దేశం నుంచి జరిగే ఎగుమతుల్లో దాదాపు 40 శాతం వాటా చిన్న పరిశ్రమల ఉత్పత్తులే. తోలు వస్తువులు, చేనేత వస్త్రాలు, హస్త కళలు, యంత్ర భాగాలు వంటి ఉత్పత్తులు విదేశీ మారక ద్రవ్యం సంపాదించడంలో ముఖ్య భూమిక వహిస్తున్నాయి. అదే విధంగా చిన్న పరిశ్రమలు దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో విస్తరించి ఉండడం వల్ల ప్రాంతీయ అసమానతలను తగ్గించడంలో కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. వెనుక బడిన ప్రాంతాల ప్రజలకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించి గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం చిన్న పరిశ్రమల అభివృద్ధి కోసం అనేక పథకాలు చేపట్టింది. ముద్ర యోజన ద్వారా తక్కువ వడ్డీకే రుణాలను అందజేస్తూ కొత్తగా వ్యాపారాలు ప్రారంభించే ఔత్సాహికులను ప్రోత్సహిస్తోంది. ‘ఉద్యమే రిజిస్ట్రేషన్’ పోర్టల్ ద్వారా పరిశ్రమల నమోదు ప్రక్రియను సులభతరం చేసింది. ‘మేక్ ఇన్ ఇండియా’, ‘స్టార్ట్-అప్ ఇండియా’, ‘వొకల్ ఫర్ లోకల్’ వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా స్వదేశీ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహిస్తూ కొత్త అవకాశాలను కల్పిస్తోంది. యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇచ్చే ‘స్కీల్ ఇండియా మిషన్’ కూడా చిన్న పరిశ్రమల్లో ఉపాధి పొందేందుకు దోహదం చేస్తోంది. ఈ దినోత్సవం సందర్భంగా దేశ వ్యాప్తంగా సదస్సులు, వర్క్‌షాపులు, అవార్డుల ప్రదానోత్సవాలు జరుగుతాయి. చిన్న పారిశ్రామిక వేత్తలు, నిపుణులు తమ అనుభవాలను పంచుకుంటారు. అయితే చిన్న పరిశ్రమలు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు కూడా అనేకం. నాణ్యమైన ముడిసరుకు కొరత, రుణ సౌకర్యాల లోపం, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందుబాటులో లేకపోవడం, గ్లోబల్ మార్కెట్ పోటీ, దిగుమతుల ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు వాటి ఎదుగుదలకు అడ్డంకులుగా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కోవిడ్-%-19 సమయంలో అనేక చిన్న పరిశ్రమలు మూత పడటంతో ఉపాధి కోల్పోయిన కుటుంబాలు ఎన్నో. దీని ద్వారా ఈ రంగాన్ని కేవలం ప్రోత్సాహక పథకాలతో కాకుండా దీర్ఘకాల వ్యూహాలతో, మౌలిక సదుపాయాల బలోపేతంతో ముందుకు నడిపించాల్సిన అవసరం స్పష్టమవుతుంది. చిన్న పరిశ్రమల దినోత్సవం మనకు గుర్తుచేసేది... దేశ ఆర్థికాభివృద్ధి లోనూ, సామాజిక సమానత్వం సాధించడం లోనూ ఈ రంగం కీలకమైందని. పెద్ద పరిశ్రమలు ఇప్పటిని స్థానిక ఉపాధిని చిన్న పరిశ్రమలు అందిస్తున్నాయి. సమాజంలో స్థిరత్వం, ఆర్థిక సమతౌల్యం వీటి ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. అందువల్ల చిన్న పరిశ్రమల అభివృద్ధి జాతీయోభివృద్ధికి అనివార్యమైన భాగమని ఈ రోజు మనందరికీ గుర్తు చేస్తుంది. పరిశ్రమధారుల సృజనాత్మకత, శ్రమ శక్తికి ప్రభుత్వ మద్దతు లభిస్తేనే ఆత్మ నిర్భర భారత్ స్వప్నం సాకారం అవుతుంది. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలపరచి భారత దేశాన్ని ప్రపంచ పరిశ్రమల పటంలో శక్తివంతమైన స్థానంలో నిలవగల ప్రధాన అస్త్రం చిన్న పరిశ్రమలేనని ఈ దినం మనకు సంతకల్పాన్ని కలిగిస్తుంది.

బలవంతపు అదృశ్యాలు మానవ హక్కులపై చెరగని మచ్చలు

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 30న అంతర్జాతీయ తప్పిపోయిన వారి దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ఈ దినోత్సవం వెనుక ఉన్న నేపథ్యం మానవ హక్కుల చరిత్రలో ఒక గాఢమైన అధ్యాయం. 1981లో లాటిన్ అమెరికాలో సైనిక నియంతృత్వ పాలనల సమయంలో బలవంతంగా అదృశ్యమైన వారి కుటుంబాలు ఈ దినోత్సవానికి శ్రీకారం చుట్టాయి. ఆ సమయంలో ప్రభుత్వాలకు వ్యతిరేకంగా స్వరం వినిపించినవారు, రాజకీయ కార్యకర్తలు, సామాజిక ఉద్యమ కారులు అనేకమంది అదృశ్యమయ్యారు. వారి కుటుంబాలు ఆవేదనతో ప్రభుత్వాలను ప్రశ్నిస్తూ, కనీసం వారి ప్రాణస్థితి గురించి అయినా తెలియజేయమని డిమాండ్ చేశాయి. కోస్టారికాలో జరిగిన మొదటి లాటిన్ అమెరికన్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ అసోసియేషన్స్ ఆఫ్ రిలేటివ్స్ ఆఫ్ డిబియూసీన్-డిసప్పియర్డ్ సమావేశంలో ఆగస్టు 30ను అంతర్జాతీయ తప్పిపోయిన వారి దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. అనంతరం 2011లో ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ రోజును అధికారికంగా గుర్తించింది. దానికి ముందే 1980లోనే ఐక్యరాజ్యసమితి “ఎన్‌ఫోర్స్‌డ్ లేదా ఇన్వాలంటరీ డిసపియరెన్సెస్‌పై పర్మింగ్ గ్రూప్‌”ను ఏర్పాటు చేసి, ఈ మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనపై పరిశీలన మొదలుపెట్టింది. 2006లో “తప్పిపోయిన వారిని రక్షించడానికి అంతర్జాతీయ కన్వెన్షన్” ఆమోదించబడింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆగస్టు 30 అంతర్జాతీయంగా ఒక ముఖ్యమైన మానవ హక్కుల దినోత్సవంగా నిలిచింది. ఎన్‌ఫోర్స్‌డ్ డిసపియరెన్సెస్ అంటే ప్రభుత్వ యంత్రాంగం, భద్రతా బలగాలు లేదా ఆయుధధారులచే ఎవరినైనా బలవంతంగా అదుపులోకి తీసుకోవడం, కానీ వారి స్థితి గురించి సమాచారం ఇవ్వకపోవడం. ఇది కేవలం వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛను హరించడమే కాకుండా, వారి కుటుంబాలను మానసికంగా, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా పీడించే ఘోరమైన మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన. అదృశ్యమైన వారిని వెతికే ప్రయత్నంలో కుటుంబాలు అంతటినీ బాధను అనుభవిస్తాయి. వారు బ్రతికే ఉన్నారా? లేక మరణించారా? అన్న ప్రశ్నకు సమాధానం లేక, అంతటినీ ఆవేదనతో రోజులు గడుపుతారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉంది. లాటిన్ అమెరికాలో 1970-80 దశాబ్దాల్లో సైనిక నియంతృత్వ పాలనల సమయంలో వేలమంది రాజకీయ నాయకులు, కార్యకర్తలు, విద్యార్థులు, సామాన్యులు అదృశ్యమయ్యారు. అర్జెంటీనా, చిలీ, గ్వాటెమాలా, ఎల్ సాల్వడార్ వంటి దేశాల్లో ఇప్పటికీ వేల కుటుంబాలు తమ సన్నిహితుల కోసం న్యాయం కోరుతూ పోరాడుతున్నాయి. ఆసియాలో శ్రీలంకలో గృహయుద్ధం

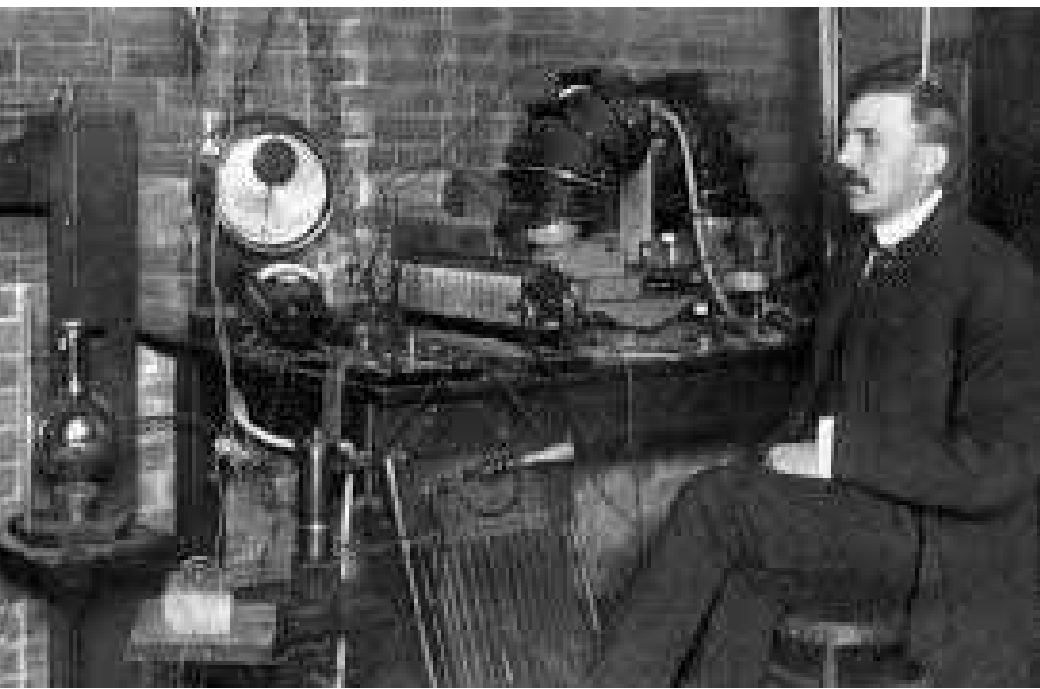


సమయంలో, నేపాల్‌లో రాజకీయ అస్థిరత కాలంలో, బంగ్లాదేశ్ మరియు పాకిస్తాన్‌లలో కూడా ఈ సమస్య విస్తరించింది. మధ్యప్రాచ్యంలో సిరియా, ఇరాక్, లెబనాన్ వంటి దేశాలలో అంతర్గత యుద్ధాలు, ఉగ్రవాదం కారణంగా లక్షలాది మంది అదృశ్యమయ్యారు. ఐక్యరాజ్య సమితి సంఖ్యలో ఇలాంటి కేసులు నమోదయ్యాయి. భారతదేశంలో కూడా ఈ సమస్యను పూర్తిగా విస్మరించలేము. కాశ్మీర్ లోయ, ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో తిరుగుబాట్లు, ఉగ్రవాదం, భద్రతా చర్యల కారణంగా అనేక కుటుంబాలు తమ సన్నిహితులను కోల్పోయిన ఉదంతాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మానవ హక్కుల సంఘాలు, పౌర సమాజం, బాధిత కుటుంబాలు నిరంతరం ప్రభుత్వాలను ఒత్తిడి చేస్తూ నిజం వెలికితీయాలని, బాధితులకు న్యాయం జరగాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ఈ దినోత్సవం మనకు గుర్తుచేసేది మూడు కీలక విషయాలను. మొదట, బలవంతపు అదృశ్యాలు మానవతా వ్యతిరేక నేరమని ప్రపంచ దేశాలు ఖచ్చితంగా గుర్తించాలి. రెండవది, అదృశ్యమైన వారి కుటుంబాలకు సత్కాన్ని తెలియజేయడం, న్యాయం జరగడం, పరిహారం అందించడం ప్రభుత్వాల

బాధ్యత. మూడవది, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చట్టపరమైన, రాజకీయపరమైన సంస్కరణలు చేపట్టాలి. అంతర్జాతీయ తప్పిపోయిన వారి దినోత్సవం కేవలం ఒక జ్ఞాపక దినం కాదు, అది మానవ హక్కుల కోసం జరుగుతున్న నిరంతర పోరాటానికి ప్రతీక. ఈ రోజు మౌనంగా ఉన్నా గుండెలను తాళే ప్రశ్న అడుగుతుంది - ఒక మనిషి అదృశ్యమవడం అంటే కేవలం అతని ఉనికినే కాదు, ఒక కుటుంబ ఆశలనూ, సమాజ నైతికతనూ దొంగిలించడమే కాదా? బాధిత కుటుంబాలకు సత్యం వెలుగులోకి రావడం, వారికి న్యాయం జరగడం, మానవ హక్కులు గౌరవించబడే సమాజం ఏర్పడే వరకు ఈ పోరాటం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. తప్పిపోయిన వారి దినోత్సవం మనకు ఒక గాఢమైన పాఠాన్ని నేర్పుతుంది - ఎలాంటి రాజకీయ పరిస్థితులు, యుద్ధాలు, ఉగ్రవాదం, లేదా శక్తి ప్రదర్శన అయినా ఒక మనిషి ప్రాణం, స్వేచ్ఛ, గౌరవం కంటే గొప్పది కాదు. కనుక ప్రతి దేశం తమ చట్టపర, నైతిక బాధ్యతను నెరవేర్చుతూ, మానవ హక్కులను కాపాడడం అత్యంత అవసరం.

అణు భౌతిక శాస్త్ర పితామహుడు

ఎర్నెస్ట్ రూథర్‌ఫోర్డ్ (ఆగస్టు 30 1871 - అక్టోబరు 19 1937) న్యూజీలాండ్ కు చెందిన ఒక రసాయనిజ్ఞుడు, ఇతనికి అణు భౌతిక శాస్త్ర పితామహుడు అనే బిరుదు గలదు. రసాయన శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి (1908) పొందాడు. అణువులలో శక్తితో కూడిన కేంద్రకం వుంటుందని కనిపెట్టాడు. పరమాణువులో ఎలక్ట్రాన్, ప్రోటాన్, న్యూట్రాన్ అనే మూడు ముఖ్యమైన మూలకణాలున్నాయి. ఈ కణాలు పరమాణువులో ఏ విధంగా అమరి ఉన్నాయో తెలియజెప్పేదే పరమాణు నిర్మాణం. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రవేత్తలు ఎన్నో సమూహాలను ప్రవేశపెట్టారు. అందులో రూథర్ ఫర్డ్ సమూహా ఒకటి. తను చేసిన ఖ- కణ పరీక్షేపణ ప్రయోగ పరిశీలనల ఆధారంగా ఈ సమూహాని ప్రతిపాదించాడు. అణువు యొక్క రూథర్‌ఫోర్డ్ సమూహ (లేదాగ్రహ మండల సమూహ, ఇదే సిద్ధాంతం ఆ తరువాత బోర్ సమూహా లేదా కక్ష్య సమూహాగా ఏర్పడడానికి దోహదపడింది) ను ప్రతిపాదించాడు. ఇతడు రూథర్‌ఫోర్డ్ ఖ-కణ పరీక్షేపణ ప్రయోగాన్ని బంగారు రేకు గుండా ఖ-కణ పరీక్షేపణ ప్రయోగంచేసి కేంద్రకం యొక్క ఉనికిని కనిపెట్టాడు. ఇతడికి 1908లో రసాయనిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి లభించింది. న్యూజిలాండ్ లోని నెల్సన్ లో 1871 ఆగస్టు 30న జన్మించిన రూథర్‌ఫర్డ్ కు చిన్నతనంలోనే సైన్స్ పట్ల ఆఖిరుచ కలిగింది. పదేళ్లకే ఎలిమెంటరీ ఫిజిక్స్ పుస్తకాన్ని క్షుణ్ణంగా చదివేశాడు. న్యూజిలాండ్ విశ్వ విద్యాలయంలో స్కాలర్‌షిప్‌తో చేరిన అతడు బీఏ, ఎమ్‌ఏ, బీఏస్సీ డిగ్రీలు సాధించాడు. ఇంగ్లండ్ లోని కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వ విద్యాలయంలో పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేషన్ చేస్తూనే అత్యంత వేగంగా ప్రయాణించే విద్యుదయస్మాంత తరంగాలను కనిపెట్టి ప్రపంచం రికార్డు సాధించాడు. ఇరవై ఏడేళ్ల వయసులోనే కెనడాలోని మెగిల్ విశ్వ విద్యాలయంలో ప్రొఫెసర్‌గా చేరి పరిశోధనల్లో నిమగ్న మయ్యాడు. ఆక్స్‌ఫోర్డ్ యురేనియం, థోరియంలాంటి రేడియోధార్మిక పదార్థాలు వెలువరించే ఆల్ఫా, బీటా వికిరణాలను అవిష్కరించాడు. రేడియో ధార్మిక విఘటనం నియమాలను ప్రతిపాదించాడు. ఒక రేడియో ధార్మిక పదార్థంలో ఉండే సగం పరమాణువులు విఘటనం చెందడానికి పట్టే ‘అర్థ జీవిత కాలం’ ను నిర్వచించాడు. ఈ



సూత్రం ప్రకారం రేడియో డేటింగ్ పద్ధతి ద్వారా భూమి వయస్సును కూడా కనుగొనవచ్చని చెప్పాడు. ఆలోగ్ కృత్రిమ మూలకాల పరివర్తన ద్వారా నైట్రోజెన్‌ను, ఆక్సిజెన్‌గా మార్చవచ్చని తెలిపాడు. ఈ పరిశోధనలకు 1908లో నోబెల్ బహుమతి అందుకున్నాడు. కెనడా నుంచి ఇంగ్లండ్ తిరిగి వచ్చిన తర్వాత పలుచటి బంగారు రేకుపై ధనావేశమున్న ఆల్ఫాకిరణాలను ప్రసరింప చేసినప్పుడు 20000 కణాలలో ఒకటి వెనక్కి తిరిగి రావడాన్ని గమనించాడు. అందుకు కారణం పరమాణువులో ధనావేశమున్న కేంద్రకం ఉండటం కారణంగా కేంద్రకంలో ఉండే ప్రోటాన్లు వాటిని వికర్షించడమేనని కనుగొన్నాడు. సూర్యుడి చుట్టూ గ్రహాలు తిరుగుతున్నట్లే, పరమాణువుల్లోని కేంద్రకం చుట్టూ ఎలక్ట్రాన్లు తిరుగుతూ ఉంటాయని ప్రతిపాదించాడు. ఇదే రూథర్‌ఫర్డ్ పరమాణు సమూహాగా పేరొందింది. దీనినే గ్రహమండల సమూహా అంటారు. ఆ తర్వాత కేంద్రకంలో ప్రోటాన్లతో

పాటు న్యూట్రాన్లు ఉంటాయని ఊహించాడు. రసాయన చర్యలతో ఒక మూలకాన్ని వేరొక మూలకంగా మార్చలేం. కానీ కేంద్రక చర్యలతో ఒక మూలకాన్ని మరొక మూలకంగా మార్చవచ్చు. స్థిరమైన మూలక కేంద్రకాలను ఖ - కణం లేదా ప్రోటాన్‌తో తాడించడం వల్ల వాటిని వేరొక మూలకాలుగా మార్చొచ్చు. ఈ ప్రక్రియను కృత్రిమ పరివర్తనం అంటారు. రూథర్‌ఫర్డ్ మొదటిసారిగా సత్రజనిని ఆక్సిజెన్‌గా మార్చాడు. ఆ విధంగా ఏర్పడిన మూలకాలు కొన్ని రేడియో ధార్మికతను ప్రదర్శిస్తాయి. వాటిని రేడియో ఐసోటోపులు అంటారు. వాటిని మనం వైద్యరంగంలో, వ్యవసాయ రంగంలో, పరిశ్రమల్లో ఉపయోగిస్తున్నాం .ఆయన శిష్యుల్లో చాలా మంది నోబెల్ బహుమతులు సాధించడం విశేషం. అనేక అవార్డులు సాధించిన ఆయన గౌరవార్థం 104 అణుసంఖ్య ఉన్న మూలకానికి రూథర్ ఫోర్డియం అని పేరు పెట్టారు.

సెట్లో శ్రమ ... బడ్జెట్‌లో భారం

తెలుగు సినిమా పరిశ్రమలో ఇటీవలి కాలంలో సినీ కార్మికుల వేతనాల పెంపుదల అంశం మళ్లీ ప్రధాన చర్చా విషయమైంది. దాదాపు 24 విభాగాలకు పైగా చెందిన టెక్నిషియన్లు, కూలీలు, సహాయక సిబ్బంది ప్రస్తుత ద్రవ్యోల్బణ పరిస్థితుల్లో జీవన వ్యయాలకు సరిపడేలా వేతనాలు పెంచాలని గళం ఎత్తుతున్నారు. ప్రస్తుతం సెల్ కార్పొరేటరుల రోజుకు సగటు రూ. 1,200 నుండి రూ. 1,500 వరకు, లైటింగ్ అసిస్టెంట్లు రూ. 1,000 నుండి రూ. 1,400 వరకు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు రూ. 1,500 వరకు, డ్రైవర్లు రూ. 1,200 వరకు, జూనియర్ ఆర్టిస్టులు రోజు రూ. 800 నుండి రూ. 1,000 వరకు వేతనం పొందుతున్నారు. అయితే పెరుగుతున్న కిరాయిలు, ఆహార ధరలు, వైద్య ఖర్చులు, విల్లల విద్య వ్యయాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఈ

వేతనాలను కనీసం 30 నుండి 50 శాతం వరకు పెంచాలని కార్మికులు కోరుతున్నారు. అంటే, సెల్ కార్పొరేటర్ల వేతనం రూ. 1,800 నుండి రూ. 2,200కు, లైటింగ్ అసిస్టెంట్లది రూ. 1,500 నుండి రూ. 2,000కు, జూనియర్ ఆర్టిస్టులది రూ. 1,200 వరకు పెంచాలని డిమాండ్ ఉంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలన్న ఉద్దేశంతో సినీ కార్మిక సంఘాలు ఇటీవల పలు సమావేశాలు నిర్వహించి, వేతనాల పెంపు అంశాన్ని నిర్మాతల మండలికి అధికారికంగా వినిపించాయి. సమ్మెకు దిగి పరిస్థితులు రాకూడదని కోరుకుంటూ ఒక గడువు విధించి, ఆ లోగా పెంపు అమలు చేయకపోతే మాటింగీలు నిలిపి వేస్తామని హెచ్చరించారు. నిర్మాతల మండలి ఈ డిమాండ్‌ను ప్రారంభంలో జూగ్రత్తగా స్వీకరించింది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో సినీమా నిర్మాణ ఖర్చులు భారీగా పెరిగాయని, డిజిటల్ ప్రమోషన్ వ్యయాలు, మల్టీప్లెక్స్ పంపిణీ శాతం, ఒడిటి పోటీ, విదేశీ చిత్రాల ప్రభావం వల్ల ఆదాయంపై ఒత్తిడి ఉందని నిర్మాతలు వాదించారు.



పాఠ్యాభ్యాసం అంటున్న యువత

మహాబాహు సగర్ : స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై యువ నేతలు నజర్ పెట్టారు. గ్రామంలో కీకత్తైన సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నారు. గ్రామంలో ఉంటూ పలు కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూనే రిజర్వేషన్లకు అనుగుణంగా పోటీ చేసేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ప్రధాన పార్టీలైన కాంగ్రెస్, బీజేపి, బీజేపీల నుంచి పోటీ చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. పార్టీల నుంచి అవకాశం రాకుంటే స్వంతత్రంగానైనా బరిలో నిలిచేందుకు అన్ని రకాల ఏర్పాట్లను చేసుకుంటున్నారు. గ్రామాల వారిగా ఉన్న తీవ్రమైన పరిశీలనలకు ఈ యావత్వాల వారితో మంత్రులు జరుపుతూ పోటీకి సన్నద్ధమవుతున్నారు. గతంలో పని చేసిన మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులకు ఛీటుగానే పోటీ చేసేందుకు తగిన ఏర్పాట్లను చేసుకుంటున్నారు. ఉన్నత విద్యావంతులతో పాటు వ్యాపారాల్లో ఉన్నవారు ఈ పదవులపై దృష్టిపెట్టి గడ్డి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. తమ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, సీనియర్ నేతలు కలస్తూ పోటీకి సిద్ధం అవుతున్నారు. వనపర్తి, గద్దూరు జిల్లాల జరిగే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై యువ నేతలు నజర్ పెట్టారు. గ్రామంలో కీకత్తైన సర్పంచ్, ఎంపీ టీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నారు. గ్రామంలో ఉంటూ పలు కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూనే రిజర్వేషన్లకు అనుగుణంగా పోటీ చేసేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ప్రధాన పార్టీలైన కాంగ్రెస్, బీజేపి, బీజేపీల నుంచి పోటీ చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. పార్టీల నుంచి అవకాశం రాకుంటే స్వంతత్రంగానైనా బరిలో నిలిచేందుకు అన్ని రకాల ఏర్పాట్లను చేసుకుంటున్నారు. తమ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, సీనియర్ నేతలు, మంత్రులను కలుస్తూ పోటీకి సిద్ధం అవుతున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను నిర్వహించేందుకు సిద్ధమవుతుంది. ఇప్పటికే వనపర్తి, గద్దూరు జిల్లా పరిధిలో ఈ ఎన్నికలకు అవసరమైన ఏర్పాట్లను చేపట్టేందుకు అధికారులు ఆ దిశగా తమ పనులను చేసుకుంటున్నారు. ఆయా జిల్లాల పరిధిలో గ్రామాలకు అనుగుణంగా ఓటరు జాబితా లను ప్రకటించారు. ఎన్నికలకు అవసరమైన బ్యాలిట్ బాక్సులను కూడా సిద్ధం చేశారు. బ్యాలిట్ పేపర్ల పనులకు సంబంధించిన ఆర్డర్ పనిని పూర్తి చేసే దిశలో ఉన్నారు. ప్రభుత్వం బీసీ రిజర్వేషన్ ను ప్రకటించి ఎన్నికలకు అవకాశాలు ఇవ్వగానే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను నిర్వహించే విధంగా పూర్తి స్థాయిలో ఏర్పాట్లను చేసుకుంటున్నారు. గ్రామంలో సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో పాటు మండల స్థాయి ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికలను నిర్వహించే విధంగా అన్ని సిద్ధం చేశారు. ప్రభుత్వం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సిద్ధమవుతుందని



ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు ఎక్కువ మంది యువ నేతలు సిద్ధమవుతున్నారు. గతంలో నర్సండ్, ఎంపీటీసీ, జెడ్పీ డీసీలుగా పనిచేసిన వారితో పాటు కొత్తరం నేతలు ఈ ఎన్నికల్లో అభ్యర్థిస్తారు. పరి క్షింపకునేందుకు ప్రభుత్వాలు సిద్ధమవుతాయి. గ్రామస్థాయిలో కీలకం గా ఉన్న నర్సండ్, ఎంపీటీసీ, జెడ్పీ డీసీ పదవులపై దృష్టి పెట్టి పనులను చేసుకుంటున్నారు. ప్రధాన పార్టీలైన కాంగ్రెస్, బీజేపీ, బీజేపీ నుంచి ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నారు. అయితే పార్టీలో విద్యార్థి, యువజన విభాగాల్లో పనిచేసిన నేతలతో పాటు పార్టీ గ్రామ, మండల శాఖ, జిల్లా శాఖలో పనిచేసిన కీలక యువ నేతలు ఈ పోటీ కోసం ఎ ర్చుటను చేసుకుంటు న్నారు. ప్రభుత్వం ప్రకటించే రిజిస్ట్రేషన్లకు అనుగుణంగా గ్రామంలో పోటీకి సిద్ధమవుతు న్నారు. నర్సండ్, ఎంపీటీసీగా, జెడ్పీ డీసీగా ఎన్ని కయితే బద్దెళ్ళ గా పని పదవుల్లో ఉండే అవకాశం ఉండటంతో యువజనం ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టారు. ఒక్కసారి స్థానిక సంస్థల ఎన్నిక ల్లో ఎంపికయితే భద్రపెట్టే లో మంచిగా అవకాశాలు వచ్చే అవకాశం ఉండటంతో విద్యార్థులు, చేసుకునే యువత మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఎన్నికలు ఎప్పుడు నిర్వహించిన ముందస్తుగానే పోటీ కోసం యువ నాయకులు త మ రాజకీయం చేసుకుంటున్నారు. ఈ పదవులకు ఎంపిక అయితే పోటీకియంగా ఎదిగి అవకాశం ఉండటంతో అంతయేనా ఖర్చు చే సేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. గడిచిన కొన్ని

నెలలుగా గ్రామాల్లో ఉండి కార్యక్రమాల నునిర్వహిస్తున్నారు. పూర్వస్థాయిలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ సామాజిక సేవ మికరణాలకు అనుగుణంగా వారి మద్దతు ను కూడగట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. గ్రామాల్లో కొంతవరకు ఖర్చుపెడుతుంటే పోటీకి ను న్నదవుతున్నాారు. గ్రామంలో జగ్గి, ప్లెజ్గి నుంచి అన్ని కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నారు. ఒకవేళ రిజిస్ట్రేషన్ అనుకూలించకంటే నీతిమణులతో పాటు కుటుంబంలోని ఎవరినైనా పోటీలో ఉండి విధంగా ఏర్పాట్లను చేసుకుంటున్నారు. మండల పరిషత్ అధ్యక్షుడు, జడ్పీటీసీ ఎవరువుంటే రృప్తి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. పోటీకోసం మద్దతు మంది ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అకాకర పార్టీ నుంచే కాకుండా బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీల నుంచి కూడా పోటీ కోసం ఎక్కువ మంది నీర్వహితున్నారు. ప్రభుత్వం ఈ ఎన్నికల లక్ష్య తీసుకునే నిర్ణయం ఆధారంగా పోటీ చేసేందుకు న్నందువుతున్నారు. కొంత మంది యువ నీతలు ఈ పార్టీలో నుండి అవకాశం రాకుంటే స్వతంత్రంగానైనా పోటీకి న్ననప్పదువు తున్నారు. గ్రామ స్థాయిలో సర్పంచ్ కీలకం కావడం వల్ల పనులు చేసే అవకాశం ఉంటుందని వారు భావిస్తున్నారు. వదలితే ఉంటే అవకాశాలు ఎక్కువగా పన్నాయని ఈ పోటీకి రంగం న్నదం చేసుకుంటున్నారు. మొత్తంగా జిల్లా పరిధిలో పౌనిక సంస్థలు ఎప్పుడు నిర్వహించిన న్నాయని నీతలకు మాత్రం యువత నుంచి ఈ రధా పోటీ తప్పే వరసితి లేదు.

దారి మళ్లుతున్న సీఎంఆర్‌ఎఫ్ ఫండ్స్

నల్గొండ : ఆవదలో ఉన్నప్పుడు.. వారిని ఆదుకోవడానికి ప్రభుత్వం చీఫ్ మినిస్టర్ రిలీఫ్ ఫండ్ పేరుతో ఆర్థిక సహాయం చేస్తూ ఉంటుంది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వివిధ కారణాలవల్ల ఆసుపత్రుల పాలైనవారు.. చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత ప్రభుత్వ సహాయం కోసం సిఎంఆర్ఎఫ్ కు సంపర్కం దరఖాస్తు చేసుకుంటారు. దరఖాస్తులను పరిశీలిస్తే.. వైద్య వివరణ పత్రాలను క్షుణ్ణంగా అంచనావేసి.. ప్రభుత్వ తన తరపున ఆర్థిక సహాయం అందిస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఎంతో గొప్ప లక్ష్యంతో అమలు చేస్తున్న ఈ పథకంలో కొందరు పండితాళ్ళు ప్రవేశించారు. ఫలితంగా ఈ పథకం లక్ష్యాన్ని పక్కదారి పట్టింది. ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన డబ్బులను సొంతానికి వాడుకొని.. లబ్ధిదారు నోట్లో మళ్ళీ కట్టారు.సూర్యాపేట జిల్లా కొండవల్లో సిఎం అఫ్ చెక్కుల పండితం వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ కుంభకోణాన్ని సిసిఎస్ పోలీసులు చేదించారు. చెక్కుల కుంభకోణంలో ఆరుగురు నభ్యులన్న మూతాను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. వారి వద్ద నుంచి నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ప్రభుత్వం నుంచి కొండవల్ల పట్టణ పరిధిలో వేలుపురికి 44 చెక్కులు మంజూరు చేశారు.. అందులో 38 చెక్కులను ఈ మూతా బిల్ డ్రా చేసింది.పర ఆరు చెక్కులను డ్రా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుండగా పోలీసులు రెడ్ హ్యాండ్స్ గా పట్టుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి ఏకంగా తొమ్మిది లక్షల



నగదు.. 6 స్వాస్థీ ధోన్ లను స్వాస్థీనం చేసుకున్నారు.కోదాడ పట్టణంలో వలపురు రాజాజీయ నాయకులు ఈ చెక్కులను కాజేయడానికి ఒక ముఠాగా ఏర్పడ్డారు. సీఎంఆర్ పథకానికి ఆపై చేసుకున్న లబ్ధిదారుల వివరాలను తమకు అనుకూలంగా వీరు మార్చిసేసారు. ఆ తర్వాత ఆ దబ్బాలును చేరే ఖాతాలోకి మళ్లించేవారు. కొంతకాలంగా ఈ ముఠా ఈ రంగాలను దర్జాగా కొనసాగిస్తుంది. సిఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు నడంబడితే ప్రజా ప్రతినిధి కార్యాలయాలకి రావడమే అలవాటు.. ఈ చెక్కులను పంపిణీ చేస్తామని మీరు తీసుకుంటారు. ఆ తర్వాత ఆ చెక్కులను దరఖాస్తు చేసుకున్న

వ్యక్తిని కాదని.. అతడి ఇంటి పేరుకు దగ్గరగా ఉండే వ్యక్తుల
భాతాకు నగదు బదిలీ చేస్తారు. బ్యాంకు ఖాతా నెంబర్
పూర్తిగా మార్చినీ అసలు వ్యక్తి ఖాతాలో కాకుండా.. తమ
ముఠాలో ఉన్న వ్యక్తి ఖాతాలోకి దబ్బలును బదిలీ చేస్తున్నారు. ఈ తర్వాత ఆ దబ్బలు ఏకే ద్రా చేసుకొని వాటాలు వేసుకొని
పంపంపంటున్నారు. ఇదీవల ఓ లబ్ధిదారుడికి చెక్కు
మంజూరైన.. అతడికి ఇవ్వలేదు. ఈ విషయాన్ని అతడు
పోషించిన రృష్టికి తీసుకెళ్లా.. ఈ వ్యవహారం వెలుగులోకి
వచ్చింది.

భాగ్యనగరానికి బీచ్...

హైదరాబాద్ : ఏర్పాటుకులను ఆకర్షించే అద్భుతమైన చారి
త్రక కట్టడాలు, సమస్యతిక్తి హైదరాబాద్ ప్రసిద్ధి చెందింది.
అయితే, సముద్ర తీరం లేకపోవడంతో బీచ్ అనుభూతిని
పొందాలంటే నగరవాసులు సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాలి
వస్తోంది. ఇక్కడ ఆ అవసరం ఉంది. ముత్యాల నగరానికి
త్వరలో కృత్రిమ బీచ్ అందాల తోదవ్వబోతున్నాయి. ఈ
కృత్రిమ బీచ్ ను నిజమైన బీచ్ కు ఏర్పాటం తగ్గకుండా
రూపొందించనున్నారు. ఇక్కడ చేందర్పుకుల కోసం అనేక
ఆకర్షణీయమైన ఏర్పాట్లు చేయబోతున్నారు. బజల
విలాసాలు... ఈ ప్రాజెక్టులో ముఖ్యంగా ఆకట్టుకునే అంశం
నీటిపై తేలియాడే విల్లలు. వీటితో పాటు హాట్ బళ్లు,
రెస్టారెంట్లు కూడా ఏర్పాలు చేస్తారు. సాహస క్రీడలు... డ్రై
కోరుకునే వారి కోసం బంగి జంపింగ్, స్కేటింగ్, సెయిలింగ్
వంటి సాహస క్రీడలు అందుబాటులో ఉంటాయి. వీటికి తోడు
ప్రత్యేకంగా వింబిల్ స్పృంగ్సు కూడా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.
కుటుంబ విహారం... కుటుంబంతో కలిసి ఆనందించేందుకు
మీలగా పార్కులు, విల్లల ఆట స్థలాలు, సైకింగ్ జోన్లు,
జాగింగ్ ట్రాక్లు ఉంటాయి. అదనపు ఆకర్షణలు... షుప్
కోర్సులు, థియేటర్లు, అలంకార ఫౌంటెన్లు, వేవ్ పూల్స్ వంటి
విలాసాలి స్థలాలు సందర్భకులను కట్టిపడేస్తాయి. అన్ని రకాల
నగర-మయాళంతో ఇది కేవలం ఒక టీవీ కాకుండా, ఒక
సంపూర్ణ విహార కేంద్రంగా మారబోతోంది. టెబల్ రింగ్ రౌడ్స్,



సమాచారం కోసం ఇంటర్నెట్ నగరంలో ఎక్కడి నుంచైనా సులభంగా చేరుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తయితే హైదరాబాద్ చరిత్రకు రంగంలో కొత్త అధ్యాయం మొదలుపెట్టుతుందని ప్రభుత్వం ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తోంది. హైదరాబాద్ లో మొట్టమొదటి ఆర్టిస్టిక్ మ్యూజిక్ షోర్ట్ షీట్ ఈ ఏడాది డిసెంబరులో కొత్తగా గూడ వచ్చే ప్రాజెక్టు అవుతుంది. రూ.225 కోట్ల బడ్జెట్ తో బిల్డింగ్ ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంలో నిర్మితమవుతున్న ఈ ప్రాజెక్ట్, సముద్ర తీర అనుభవాన్ని అందించే మానవ నిర్మిత సరస్సు, ఇక్కడ ఆర్టిస్టుల స్టూడియో, స్టోరింగ్ ఏర్పాట్లు, వేవ్ పూల్స్ వంటి సౌకర్యాలతో నగరవాసులకు వారంతపు వినిోదాన్ని అందించనుంది. సుమారు 35

వకరాల విస్తీర్ణంలో నిర్మితువుపుతున్న ఈ అర్ధిశిషియల్ బీచ్, సముద్ర తీరాన్ని పోలిన అనుభవాన్ని అందించేలా ఉంటుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ డీపీఆర్ ఇప్పటికే సిద్ధమైంది. అంతర్జాతీయ పెట్టుబడిదారుల ఈ ప్రాజెక్టుపై ఆసక్తి చూపుతున్నారని. తెలంగాణ రాష్ట్ర భూరిజం దెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ (డీఎన్ఐడీసీ) చైర్మన్ పటేల్ రమేష్ రెడ్డి ఈ ప్రాజెక్టును రాష్ట్ర భూరిజం రంగంలో కీలకమైన అడుగుగా చెబుతున్నారు. ఈ అర్ధిశిషియల్ బీచ్ కేవలం ఇసుక , నీటితో మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఇసుదులో ప్లాటింగ్ విల్డెస్, స్టాల్-కేటగిరీ హాట్లెస్, వేవ్ మ్యాల్, పుర్వ కట్టర్లు, డ్రాఫ్ట్ లాండ్ వేదికలు, డెవలప్మెంట్ ఫౌంటైన్స్, పార్కులు, సైకిలింగ్ ట్రాకిలు, స్నేటింగ్, బంజీ జంపింగ్, సెయిలింగ్, సిమ్మల్టిటెడ్ వింటర్ స్పోర్ట్స్ వంటి సౌకర్యాలు ఉంటాయి. ఈ సౌకర్యాలకు కుటుంబాలకు ఒక రోజంతా ఆనందించే అనుభవాన్ని అందించేలా సిద్ధం చేస్తారు. తెలంగాణలో భూరిజం రూ. 15,000 కోట్ల స్థాయిలో ఉంది. ఈ అర్ధిశిషియల్ బీచ్ ప్రాజెక్ట్ హైదరాబాద్ ను గ్లోబల్ భూరిజం మ్యాప్ లో ఒక అకర్షణీయ గమ్యస్థానంగా మార్చడానికి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ నగరవాసులకు నగరం వెలుపల ప్రయాణం చేయకుండానే వారంతా విశ్రాంతి అందించగలగే పాటు, హైదరాబాద్ ను ఒక డ్రెస్ టిప్ అర్బన్ రిలీజ్ గా రూపొందించనుంది.

ఇది కదా అసలు నిజం..

రేవంత్ సర్కార్‌పై కేటీఆర్ ట్వీట్

-మొదటిపేజీ తరువాయి

కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. వాస్తవానికి, గత నాలుగు నెలల్లో సగటు నెలవారీ వడ్డీ చల్లింపు కేవలం రూ. 2,300 కోట్లు మాత్రమే (4 నెలల్లో రూ.9,355 కోట్లు) పేర్కొన్నారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తమ వైఫల్యాలును కప్పిపుచ్చుకోవడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగా రాష్ట్ర రణ భారాన్ని ఎక్కువ చేసి చూపుదామంటూ కేటీఆర్ అమర్చించాడు.దస్త్రదానిని ఎటెన్లే ఆపడానికి రాష్ట్ర కేసీఆర్. తెలంగాణలో ఇటీవల పలు కుట్ర స్తంభించిపోయిందని కేటీఆర్ అన్నారు. జరిగిందని, ప్రజలు సహాయం కోసం రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం ప్రజల కడకు లాభదాయకమైన ప్రాజెక్టులపై సమీక్ష చేసి, 3,50,000 కోట్ల 2036 ఒలింపి నుండరకకరణ, రూ.225 కోట్ల హైల జరుపుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రజల పనులపైనే రేవంత్ అండ్ కో దృష్టి పెట్ట



యూరియా సరఫరాలో

ఫలిస్తున్న ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు

-మొదటిపేజీ తరువాయి

పేర్వార్లున్నారు. పోర్లూరు నుంచి ఆదిలాబాద్, జుద్దర్, గద్వాల, వరంగల్,మిర్యాలగూడ, పండిట్లపల్లి, నసత్ నగర్, గజ్డోర్ ప్రాంతాలకు యూరియా చేరుకోనున్నట్లు మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు చెప్పుకొచ్చారు. అక్కడి నుంచి డిమాండ్ పరంగా జిల్లాలకు పంపిణీ చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నేతల ఒత్తిడి వల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వం యూరియాను సరఫరా చేసేదని పేర్వార్లున్నారు. యూరియా కరణితో కొంతమంది రాజకీయులు చేశారని మండిపడ్డారు. యూరియాను త్వరలోనే అన్ని జిల్లాలకు సరఫరా చేస్తామని మంత్రి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అలాగే మంత్రి తుమ్మల వరదల కారణంగా జరిగిన పంట నష్టంపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఇవాళ(శుక్రవారం) సాయంత్రానికి నిర్దిష్టమైన లెక్కలతో పంట నష్టం వివరాలు అందించాలని ఆదేశించారు. బృందాలగా ఏర్పడి జిల్లాలవై పర్యటించి, పంట నష్టం వివరాలు సేకరించాలని సూచించారు. అనంతరం వరద బాధిత ప్రాంతాల కలెక్టర్లతో మాట్లాడి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సీఎం రేపంత్ రెడ్డి కూడా సాయంత్రం వరదల పంట నష్టంపై సమావేశం నిర్వహిస్తారని మంత్రి తుమ్మల స్పష్టం చేశారు.

కంటైనర్ కిచ్చెన్నకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి

-మొదటిపేజీ తరువాయి

చేపట్టడం సరికాదని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. నిర్మాణాల నాణ్యతా ప్రమాణాలు, పర్యవేక్షణ, నిధుల మంజూరు, జవాబుదారీతనం కోసం ఒత్తి విధానం కింద ఉండాలన్నారు. మధ్యాహ్న భోజన పథకం బిల్లుల చెల్లింపును గ్రీన్ ఛానల్లో చేపట్టాలని.. ఈ విషయంలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని అన్నారు. కంటైనర్ కిచ్చెస్తకు ప్రాధాన్యమివ్వాలని తెలిపారు. కంటైనర్లపై సోలార్ ప్యానెళ్లతో అవసరమైన విద్యుత్ వినియోగమివ్వకొచ్చని సూచించారు. ప్రతి పాఠశాలలో క్రీడలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు. అవసరమైతే కాంట్రాక్టు పద్ధతిలో వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులను నియమించే అంశాన్ని పరిశీలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

బీజేపీ, బీఆర్ఎస్... విలీనమేనా?

-మొదటిపేజీ తరువాయి

అనుకోని కలికారు. వారిద్దరు మాత్రమే కాదు కమలం, కారు కూడా త్వరలో కలిసిపోతున్నాయి. 2028 ఎన్నికల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇదే జరుగుతుంది.. ఇప్పటికే చర్చలు పుర్రుయ్యాయి. అందువల్లే బిజెపి నాయకులు గులాబీ నాయకుల మీద.. గులాబీ నాయకులు బిజెపి నాయకుల మీద విమర్శలు చేయడం లేదని రాజకీయ విశ్లేషణలు సాగుతున్నాయి. ఇందులో అంతవరకు నిజం ఉందో తెలియదు గాని.. ఈ తేజస్వీ విశ్లేషణలుకెత్తే అడ్డు అడుపు లేకుండా పోతోంది. వీటిని అటు బిజెపి నాయకులు గాని.. ఇటు గులాబీ పార్టీ నాయకులు గాని ఖండించడం లేదు.. దీంతో వీటి వ్యాప్తికి అడ్డుకట్ట వడదం లేదు. ఇటీవల జాగృతి అధినేత్రీ కల్వకుంట్ల కవిత పలుమార్లు మీడియాతో మాట్లాడారు. కొన్ని ప్రైవేట్ న్యూస్ చానల్స్ లో సుముఖముఖిని మాట్లాడారు. ఇందులో కారు, కమలం దోష్ట్రీకి సంబంధించిన చర్చ వచ్చింది. గతంలో తాను జైల్లో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రతిపాదన వచ్చిందని.. దానిని తను అడ్డుకున్నట్టు కవిత ప్రకటించారు. అయితే ఇప్పుడు కవితకే, కల్వకుంట్ల తారక రామారావుకు రాజకీయంగా విభేదాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ అన్యాయాన్ని మద్దతు అలాగం పూడ్చునే స్థాయికి చేరుకుంది. దీంతో ఎవరి రాజకీయ భవిష్యత్తును వారు వెతుకుంటూ ప్రయాణం సాగిస్తున్నారు.. జాతీయ రాజకీయాలను కాస్త పక్కన పెడితే.. తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఇటీవల కాలంలో అనూహ్య మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. అందులో ప్రధానంగా వినిపిస్తున్న చర్చ బిజెపి, కారు పార్టీ కలిసి పోతాయని.. గులాబీ బాస్ కుమార్తె మద్దతు ప్రకటించింది. అయితే ఇప్పుడు కారు పార్టీ కల్వకుంట్ల తారక రామారావుకు అడ్డుకున్నది. తన నేటిదరికి టెయిల్ ఇప్పిస్తే.. ఈ కేసు నుంచి తప్పిస్తే తన పార్టీని కమలంలో విలీనం చేస్తానని మాట కూడా ఇచ్చాడట. ఇదే విషయాన్ని ఇటీవల ఓ పార్లమెంట్ సభ్యుడు బయటపెట్టారు.. దానిని గులాబీ పార్టీ నాయకులు ఖండించినప్పటికీ.. అంతర్గతంగా జరిగింది అదే అని చర్చ మొదలైంది. అంతేకాదు ఇటీవల జాగృతి అధినేత్రీ కూడా కారు, కమలం దోష్ట్రీ గురించి మాట్లాడారు.. అయితే దానికి తాను ఒప్పుకోలేదని కుండ బద్దలు కొట్టారు. ఈ పరిణామాలు జరగజేయే వీరినాకి సుచిలనాని రాజకీయ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. వాటికి బలం చేకూర్చుతూ కేటీఆర్, బండి సుజయ్ వారు పారం పరస్పరం తారసపడ్డారు. కుశల ప్రశ్నలు వేసుకున్నారు.. ఉమ్మని నిష్పలగా ఉండే వీరిద్దరూ పరస్పరం ఎదురు పడటం.. కుశల ప్రశ్నలు వేసుకోవడం ఒకరకంగా మూసేవారికి ఆనందాన్ని కలిగించింది.. అయితే ఈ కలయికను ఏదో యార్చుచ్చికంగా జరిగింది అనుకోవద్దని.. దీని వెనక చాలానే ఉంటుందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అంటున్నారు.. ఎందుకంటే తెలంగాణలో పాగా వేయాలని కమలం పార్టీ అనుకుంటున్నది. క్షేత్రస్థాయిలో మాత్రం ఆ పార్టీకి అనుకున్నంత బలం లేదు. అలాంటప్పుడు కారుతో దోష్ట్రీకి కవితే తెలంగాణలో సయ్యుక్తంగా అధికారం దక్కించుకోవచ్చనేది కమలం పార్టీ షాన్. అయితే ఇది వర్సే అవులే అవుతుందా? లేదా? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం త్వరలోనే లభిస్తుంది. కమలంతో దోష్ట్రీకి కేటీఆర్ కూడా సుముఖంగా ఉన్నారని ప్రచారం జరుగుతున్నది. ఇప్పుడు పార్టీలో పెతనం కూడా కేటీఆర్ దే కావడంతో.. అంతిమంగా ఆయన ఏం చెబితే అదే పైనల్ అవుతుందని తెలుస్తోంది. ఇప్పటికైతే ఇలానే సాగుతున్నాయి చర్చలు. భవిష్యత్ కాలంలో ఏ వైపు తిర్చి తీసుకుంటారా.. ఇలా మారిపోతాయి అనేది చూడాలి ఉంది. కాదు కవిత అధిస్థునిందే కాబట్టి.. ఎప్పుడు కమలంతో దోష్ట్రీకి తాను నెరవేర్చుకోవాలని కేటీఆర్ భావిస్తున్నట్టు.. అందులో భాగంగానే కమలం పార్టీతో కలిసిపోతున్నట్టు కనిపిస్తోందని రాజకీయ విశ్లేషణలు సాగుతున్నాయి.. అయితే ఇందులో ఇంతవరకు నిజం ఉందో తెలియదు గానీ.. కవిత మాట్లాడిన మాటలకు కేటీఆర్ చేస్తున్న చేష్టలు వ్యతిరేకంగానే ఉన్నాయి. రోజులు గడిస్తే గాని ఇటువంటి విషయాలపై క్లాంటి రారు.. ఏది ఏమైనప్పటికీ రాజకీయాలలో శాశ్వతమైన మిత్రులు ఉండరు. అలాగే శాశ్వతమైన శత్రువులు కూడా ఉండరు. స్థూలంగా చెప్పాంటే రాజకీయం అనేది ఒక వైకుంఠపాలీ అలాంటిది. నవర అవసరాలకు తగ్గట్టుగా వారు అడుగు వేసుకుంటారు. ఆ అడుగునూ వారు ఎవరిని చేసుకుంటారు. దీనికొకం ఎంతైనా తేగిస్తారు. ఎక్కువదాకాను వెళ్తారు. ఇందులో బిజెపి ప్రథమం కాదు. భారత రాష్ట్ర సమితి చివరిది కాదు.

వాల్ నట్స్ ను నానబెట్టి తింటున్నారా?

వాల్ నట్స్ ఆరోగ్యానికి మంచివని మనకు తెలుసు. కానీ, వాటిని నేరుగా తినడం కంటే నానబెట్టి తింటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతారు. వాల్ నట్స్ ను నానబెట్టడం వల్ల వాటిలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి సులభంగా అందుతాయి. ఇది మెదడు, జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మెదడు ఆరోగ్యం: వాల్ నట్స్ లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియ: నానబెట్టిన వాల్ నట్స్ లో ఎంజైమ్లు చురుగ్గా మారతాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. పోషకాలను శోషించుకోవడంలో సహాయపడతాయి. మలబద్ధకం సమస్య ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. గుండె ఆరోగ్యం: ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. బరువు తగ్గించడం: వాల్ నట్స్ లో ప్రోటీన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా చేస్తాయి. దీనివల్ల బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మధుమేహ నియంత్రణ: వాల్ నట్స్ లో ఉండే ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది. మంచి నిద్ర: వాల్ నట్స్ లో మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉంటుంది. ఇది నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.



బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో అన్నం తింటున్నారా?

ఉదయాన్నే అల్పహారం కాకుండా చాలా మంది దైరెక్ట్ గా అన్నమే తింటూ ఉంటారు. అయితే ఇలా మార్చింగ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో బియ్యంతో చేసిన అన్నం తినటం వల్ల శరీరంలో జరిగే మార్పులేంటంటే.. ఉదయాన్నే బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో అన్నం తినడం వల్ల కొందరికి మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవాళ్లు ఉదయాన్నే అన్నం తినకపోవడమే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ, ఇలా మార్చింగ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో అన్నం తినటం వల్ల లాభాలు అనేకం ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే అన్నం తినటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఉదయాన్నే లిమిట్ గా అన్నం తినడం మంచిది. అన్నం తీసుకోవడం వలన శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచుకోవచ్చు. దాంతో పాటుగా ఇమ్యూనిటీని కూడా పెంచుకోవచ్చు అంటున్నారు. అన్నం తింటే అధిక రక్తపోటు సమస్య తగ్గుతుంది. గుండె జబ్బులు కూడా రాకుండా ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్పారు. అలాగే కణ్ణాలని దెబ్బతీస్తే ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తుంది. అన్నం కార్బోహైడ్రేట్లకు మంచి మూలం. ఇవి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందించడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంచుతుంది. రోజంతా పనిచేయడానికి శక్తి లభిస్తుంది. అన్నంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాల ఇన్జూరీ ను దెబ్బతీస్తే ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. ఇది మీ ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. మెదడుకు శక్తిని అందించే గ్లూకోజ్?కు అన్నం బెస్ట్ ఆప్షన్. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో అన్నం తినడం వల్ల మీరు మరింత వికాగ్రతతో, స్పష్టంగా ఆలోచించగలరని నిపుణులు అంటున్నారు. ఉదయం పూట అన్నం తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అన్నంలో ఫైబర్, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. మార్చింగ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో అన్నం తినేవాళ్లు మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, మార్చింగ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ తప్పనిసరిగా సమయానికి తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే అల్పహారాన్ని కాస్త హెమిగా తీసుకోవాలి. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం మానుకోవాలి. ఉదయాన్నే త్వరగా తినాలి.. ఇలా వీటిని ఫాలో అయితే హెల్త్ గా ఉండొచ్చు.



అరటిపండుపై మిరియాల పొడి వేసుకుని తింటే ఎన్ని లాభాలో?

అరటిపండులో పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మిరియాల ఎంజైమ్ల విడుదలను పెంచుతాయి. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలకు ఇది మంచి మందు. రోగనిరోధక శక్తి: మిరియాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఇన్ ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా కాపాడతాయి. జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ నుండి రక్షణను అందిస్తుంది. బరువు నియంత్రణ: బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది బెస్ట్ సొల్యూషన్. అరటిపండు శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. పెప్టర్ జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది.

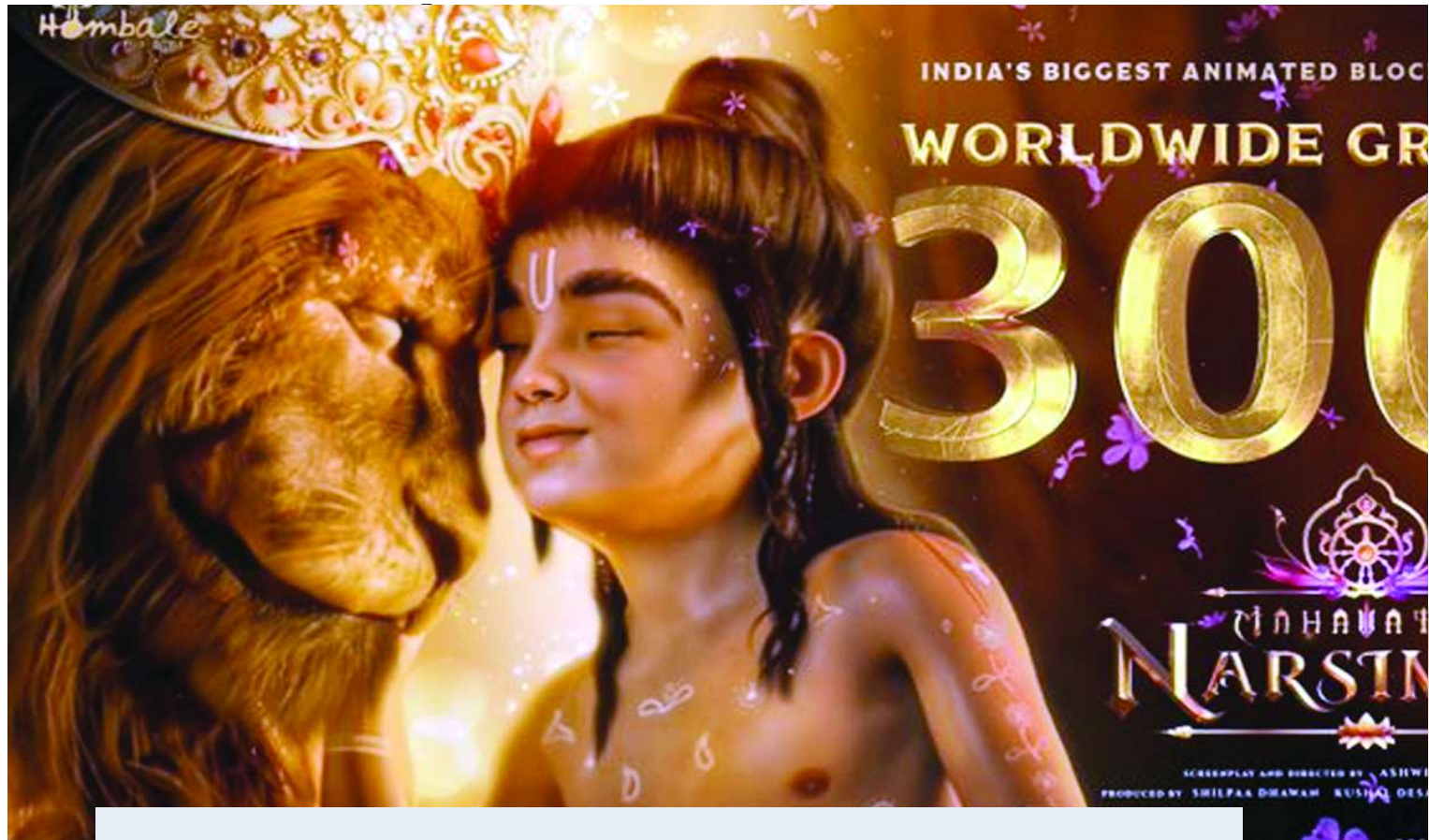


శరీరంలోని కొవ్వును వేగంగా కరిగిస్తుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తినటం వల్ల ఎక్కువ కాలం ఆకలికి దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇది బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. చర్మ సంరక్షణ: అరటిపండులోని విటమిన్లు, మిరియాలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి అంతర్గతంగా పోషకాలను అందిస్తాయి. ఈ పరిహారం శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది. ఫలితంగా చర్మం ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. మానసిక ఆరోగ్యం: అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తుంది. మిరియాల మానసిక అలసటను తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది.

గర్భిణీలు లవంగం మొగ్గలు పొరబాటున కూడా ముట్టుకోకూడదు..

లవంగం దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో కనిపించే ఒక సుగంధ ద్రవ్యం. లవంగాలు ఆహార రుచి, వాసనను రెట్టింపు చేయడమే కాకుండా, వీటిని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి. అయితే లవంగాలను ఎల్లప్పుడూ సరైన పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే వీటి అధిక వినియోగం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. లవంగాలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీకావు. ఇవి అనేక వ్యాధులకు దివ్యౌషధం. కానీ ఎక్కువగా లవంగాలు తీసుకుంటే మాత్రం సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి లవంగం తినడానికి సరైన సమయం ఏమిటో? ఎలా తీసుకోవాలి? లవంగాలలో యాజెనాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ సమ్మేళనాలు సహజ నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా పంటి నొప్పి, తలనొప్పి సమయంలో లవంగాల నూనెను పూయడం లేదా లవంగాలను సమలదం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే కడుపు సమస్యలలో లవంగాలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని వైద్యులు అంటున్నారు. ఇవి గ్యాస్, అజీర్ణం, ఆమ్లత్వం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. భోజనం తర్వాత ఒకటి లేదా రెండు లవంగాలను సమలదం వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. లవంగాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి. ముఖ్యంగా జలుబు, దగ్గు, ఇన్ ఫ్లెక్షన్లను నివారించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. లవంగాలలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను చంపి, శ్వాసను తాజాగా ఉంచుతాయి. అందుకే లవంగాలను అనేక టూత్ పేస్టులలో ఉపయోగిస్తారు. లవంగాలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో చికాకు, ఆమ్లత్వం, అల్సర్లు వస్తాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో వైద్యుల సలహా మేరకు మాత్రమే లవంగాలు తినాలి. ఎందుకంటే అవి గర్భాశయానికి ముప్పు తలపెడతాయి. లవంగాల నూనెను చర్మానికి నేరుగా పూయడం వల్ల చికాకు కలుగుతుంది. దీన్ని ఎల్లప్పుడూ మరొక నూనెతో కలిపి వాడాలి. అలాగే, పూసే ముందు ప్యాప్ టెస్ట్ చాలా అవసరం. లవంగాలు రక్తాన్ని పలుచన చేస్తాయి. కాబట్టి శస్త్రచికిత్స చేయించుకునేవారు, ఇప్పటికే తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారు లవంగాలు తినడం మానేయాలి. వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే వీటిని తీసుకోవాలి. లవంగాలను ఎల్లప్పుడూ పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే ఆహారంలో తీసుకోవాలి. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు లవంగాలు సరిపోతాయి. వీటితో టీ తాగవచ్చు. భోజనం తర్వాత మోత్ రిఫ్రెషనర్ గా ఒకటి నోట్లో వేసుకుని సమలవచ్చు.





‘మహావతార్ నరసింహ’ కలెక్షన్స్.. దేశాన్ని ఏకం చేసిన గర్జన

‘మహావతార్ నరసింహ’ కలెక్షన్స్ పరంగా రికార్డ్ క్రియేట్ చేసింది. జులై 25న విడుదలైన ఈ యానిమేటెడ్ చిత్రానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆదరణ లభించింది. సినిమా రిలీజై ఆరు వారాలు పూర్తి అయినప్పటికీ కొన్నిచోట్ల హాస్పుల్ కలెక్షన్స్ తో రన్ అవుతుంది. దీంతో ఈ చిత్రం కలెక్షన్స్ పరంగా అరుదైన మైలురాయిని అందుకుంది. ఈ మేరకు చిత్ర యూనిట్ ఒక పోస్టర్ను పంచుకుంది. ‘మహావతార్ నరసింహ’ చిత్రం రూ. 300 కోట్ల గ్రాస్ క్లబ్ లో చేరిపోయింది. ఇండియా బిగ్గెస్ట్ యానిమేటెడ్ చిత్రంగా నిలిచిందంటూ నిర్మాణ సంస్థ హెంబాలే ఫిల్మ్స్ ప్రకటించింది. దేశాన్ని ఏకం చేసిన నరసింహ గర్జన అంటూ పేర్కొంది. శివన్ కుమార్ దర్శకత్వంలో హెంబాలే ఫిల్మ్స్ సమర్పణలో శిల్పా ధవాన్, కుశల్ దేశాయ్, చైతన్య దేశాయ్ సంయుక్తంగా ‘మహావతార్ నరసింహ’ యానిమేటెడ్ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. తెలుగులో గీతా ఆర్ట్స్ బ్యానర్ నుంచి అల్లు అరవింద్ విడుదల చేశారు. కేవలం తెలుగులోనే రూ. 47 కోట్ల నెట్ రాబట్టి రికార్డ్ క్రియేట్ చేసింది.



వాడి ప్రేమకథలో వేలు పెడితే ఇలాగే ఉంటుంది.. ‘మోగ్లీ’ గ్లింప్స్

రోషన్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం ‘మోగ్లీ’ తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి గ్లింప్స్ విడుదలైంది. రాజీవ్ కనకాల- సుమ వారసుడిగా చిత్రపరిశ్రమలో ఎంట్రి ఇచ్చిన రోషన్ ‘మోగ్లీ’ ప్రేమకథతో వస్తున్నాడు. తాజాగా విడుదలైన గ్లింప్స్ నాని వాయిస్ తో మొదలౌతుంది. 25 సంవత్సరాలు నిండని ఓ కుర్రాడు 30 మందిని



తిండి, నిద్ర లేకుండా పరిగెత్తించాడంటూ నాని వాయిస్ తో డైలాగ్ ప్రారంభమౌతుంది. వాడు గ్యాంగ్ స్టర్ కాదు, క్రిమినల్ కాదంటూనే వాడి కథేంటో తెలుసుకోవాలంటే మోగ్లీ చూడాలని చెప్పాడు. ఇందులో హీరోయిన్ గా సాక్షి సాగర్ నటించారు. కలర్ ఫోటో సినిమా దర్శకుడు సందీప్ రాజ్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు.



బీర్ అనేది ఒక ఎమోషన్..

ఆసక్తికరంగా తమన్నా కొత్త వెబ్ సిరీస్ టైలర్

ఇటీవలే ‘ఓడెల 2’తో ప్రేక్షకులను అలరించిన మిల్క్ బ్యూటీ తమన్నా ఈసారి వెబ్ సిరీస్ తో అలరించడానికి ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుంది. నటి తమన్నా బాలీవుడ్ నటి డయానా పెంటీ ప్రధాన పాత్రల్లో వస్తున్న తాజా వెబ్ సిరీస్ ‘డు యూ వానా పార్టనర్’ కాలిన్, అర్చితకుమార్ ఈ వెబ్ సిరీస్ కు సంయుక్తంగా దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. ప్రముఖ ఓటీటీ ‘అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో’ ఒరిజినల్ సిరీస్ గా ఈ చిత్రం రుపొందుతుంది. ఈ వెబ్ సిరీస్ సెప్టెంబర్ 12 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కాబోతుండగా.. తాజాగా ట్రైలర్ ను విడుదల చేసింది చిత్రయూనిట్. కార్పొరేట్ జాబ్ లతో విసిగిపోయిన ఇద్దరు స్నేహితులు స్వయంగా బీర్ తయారు చేసి కంపెనీ పెడదం అనుకుంటారు. ఈ క్రమంలో వారికి ఎదురైన అనుభవాలు ఏంటి అనేది ఈ వెబ్ సిరీస్ స్టోరీ అని తెలుస్తుంది. కామెడీ అండ్ థ్రిల్లర్ గా ఈ సిరీస్ రాబోతుంది.

పెళ్లి పీటలెక్కనున్న విశాల్.. హీరోయిన్ సాయి ధన్వికతో నిశ్చితార్థం

కోలీవుడ్ అగ్ర నటుడు విశాల్, నటి సాయి ధన్విక వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టనున్నారు. నేడు విశాల్ విశాల్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా వీరి నిశ్చితార్థం చెన్నైలోని విశాల్ నివాసంలో అత్యంత సన్నిహితులు, కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో జరిగింది. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ఈ జంట తమ ప్రేమ విషయాన్ని మే నెలలోనే వెల్లడించిన విషయం తెలిసిందే. నిజానికి ఈరోజు వీరి వివాహం జరగాల్సి ఉండగా.. నడిగర్ సంఘం భవన(తమిళ ఫిల్మ్ అసోసియేషన్) నిర్మాణ పనులు పూర్తి కావాల్సి ఉన్నందున వివాహాన్ని వాయిదా వేసుకున్నారని తెలుస్తోంది. హీరోయిన్ ధన్విక విషయానికి వస్తే.. హీరోయిన్ పక్కన జూనియర్ ఆర్టిస్ట్ గా కెరీర్ మొదలుపెట్టిన ఈ అమ్మడు రజనీకాంత్ కబాలి సినిమాతో ఒక్కసారిగా స్టార్ హీరోయిన్ గా మారింది. ఈ సినిమాలో సూపర్ స్టార్ కూతురిగా నటించడంతో అందరి కళ్లు ఈ ముద్దుగుమ్మపై పడ్డాయి. అనంతరం తమిళంతో పాటు తెలుగులో పుల్ బిజీగా మారింది ఈ అమ్మడు.

