జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

ప్రజాజ్యోతి

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

WANTED

గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు పొందుతూ ప్రజల సమస్యలే ధ్యేయంగా పోరాడుతున్న "ప్రజాజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రికకు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్, నియోజకవర్గ ఇంఛార్జీలు మరియు మండల రిపోర్టర్లు కావలెను.

అనుభవం కలిగిన రిపోర్టర్లు మరియు చక్కటి వార్తలు రాయగలిగే కొత్తవారికి కూడా అవకాశం కల్పించబడును.

ప్రజాజ్యోతి

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు 9440231967, 7989694528

రంగారెడ్డి | సోమవారం 10 మార్చి 2025 | సంపుటి : 15 | సంచిక : 188 | వెల: రూ.5 | పేజీలు: 08 | RNI NO.APTEL/2010/36516

విక్రం సంవత్సరం - పింగళ 2081, ఆషాఢము 3 ఇండియన్ సివిల్ క్యాలెండర్ - 1946, ఆషాఢము 17 పుర్నిమంతా - 2081, ఆషాఢము 16 అమాంత - 2081, ఆషాఢము 3 తిథి శుక్లపక్షం తదియ నక్షత్రం పుష్యమి

Published from GUNTOORU, VIJAYAWADA, VISHAKAPATANAM, TIRUPATHI http://www.prajajyothinews.com Mail: prajajyothidaily@gmail.com

“

ఆఖరి సమరంలో నాటకీయతకు లోటు లేదు! ఉత్కంఠ తప్పలేదు! స్పిన్నర్ల మ్యాజిక్‌తో, రోహిత్ శర్మ కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్‌తో అలవోకగా గెలిచేలా కనిపించిన భారత్.. అనూహ్యంగా చిక్కుల్లో పడింది. ప్రత్యర్థిని 251కే పరిమితం చేసి, ఛేదనలో వికెట్ కోల్పోకుండా సునాయాసంగా వంద దాటేసిన జట్టు ఒక్కసారిగా కుదుపునకు గురైంది. చకచకా మూడు వికెట్లు కోల్పోయిన తరుణాన సింగిల్స్ తీయడమే కష్టంగా మారగా.. శ్రేయస్ ఆపద్బాంధవుడే అయ్యాడు. తీవ్ర ఒత్తిడిలో అక్షర్ చేసిన 29, హార్దిక్ కొట్టిన 18, రాహుల్ అజేయ 34 కూడా అంతే అమూల్యమైనవి. టోర్నీ ఆద్యంతం ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శన చేసిన టీమ్‌ఇండియా.. అజేయంగా కప్పునందుకుంది.

7

సాధించాం!

రసవత్తర ఫైనల్లో కివీస్‌పై విజయం

భారత్‌దే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ.. చెలరేగిన రోహిత్.. రాణించిన శ్రేయస్

స్పిన్నర్ల విజృంభణ జూ సత్తా చాటిన రోహిత్.. భారత్‌కు - రూ. 19.4 కోట్లు.. న్యూజిలాండ్‌కు - రూ. 9.7 కోట్లు

పంచాయతీరాజ్ ప్రక్షాళన!

- వ్యవస్థలన్నీ ఒకే గొడుగు కిందకు..
- మొదటిసారిగా సంస్కరణల బాట
- ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చొరవ
- ఉద్యోగ సంఘాలు, భాగస్వాములతో చర్చలు

అమరావతి, ప్రజాజ్యోతి

పంచాయతీరాజ్ శాఖ ప్రక్షాళనకు మొదటి అడుగు పడింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశాలతో ఆ శాఖను సమూలంగా ప్రక్షాళన చేసేందుకు ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ రంగంలోకి దిగారు. ఆ శాఖకు సంబంధించిన వ్యవస్థలన్నిటినీ ఒకే గొడుగు కిందకు తీసుకొచ్చి గ్రామీణులకు విస్తృతంగా సేవలందించాలని - మిగతా2లో

రైట్ రైట్!

- అమరావతి నిర్మాణ పనుల ప్రారంభానికి ముహూర్తం
- ఈ వారంలోనే కాంట్రాక్టర్లతో ఎల్‌వోఏ పూర్తి
- నెలాఖరుకు పునఃప్రారంభం కానున్న పనులు
- 17న అసెంబ్లీ, హైకోర్టు పనులకు ఏజెన్సీల ఖరారు
- సోమవారం సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగే సీఆర్డీఏ అథారిటీ

గుంటూరు, ప్రజాజ్యోతి

రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ పనుల ప్రారంభానికి ముహూర్తం దాదాపుగా ఖరారయింది. ఒకటి రెండు రోజుల్లో బిడ్ల పరిశీలనతో పాటు కాంట్రాక్టర్లతో లెటర్ ఆఫ్ అగ్రిమెంట్ (ఎల్‌వోఏ) పూర్తవనుంది. ఆ ప్రక్రియ పూర్తయితే ఈ నెలాఖరు నాటికి పనులు పునఃప్రారంభం కానున్నాయి. వైసీపీ సర్కారు హయాంలో ఐదేళ్ల క్రితం ఆగిపోయిన పనులను కూటమి ప్రభుత్వం లాంఛనంగా ప్రారంభించినట్లవుతుంది. పనుల ప్రారంభ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. అమరావతిలో 90 పనులు చేయాలని కూటమి ప్రభుత్వం - మిగతా2లో

నేటి నుంచే పార్లమెంటు

- మణిపూర్‌లో రాష్ట్రపతి పాలనకు లోక్‌సభ ఆమోదం కోరనున్న అమిత్ షా
- మణిపూర్, వక్ఫ్ బిల్లుపై సర్కారును నిలదీయనున్న ప్రతిపక్షాలు
- నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, త్రిభాషా సూత్రంపైనా ఆందోళన

2

డీలిమిటేషన్, నిర్బంధ హిందీ అమలుపై
కేంద్రాన్ని నిలదీయాలి

- నియోజవర్గాల పునర్విభజన వల్ల నష్టపోయేదీ తమిళనాడు మాత్రమే కాదు
- బాధిత రాష్ట్రాల ఎంపీలను కలుపుకొని వెళ్లాలి
- డీఎంకే ఎంపీలకు స్టాలిన్ దిశానిర్దేశం

విద్యార్థుల జీవితాలతో కూటమి సర్కార్ చెలగాటం

- యువతను, నిరుద్యోగులను మోసం చేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వ వైఖరిని నిలదీయాలి
- పార్టీ రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి పిలుపు
- రాష్ట్రంలోని వాడవాడలా పార్టీ ఆవిర్భావ వేడుకలను ఉత్సాహంగా జరుపుకోవాలి
- ప్రతి పల్లెలోనూ పార్టీ జెండాలను ఎగురవేయాలి

తాడేపల్లి, ప్రజాజ్యోతి

వైఎస్సార్‌సీపీ ఈనెల 12న చేపట్టిన 'యువత పోరు' ద్వారా రాష్ట్రంలో యువతను, నిరుద్యోగులను మోసం చేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వ వైఖరిని నిలదీయాలని పార్టీ రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి పిలుపు నిచ్చారు. అలాగే, 12వ తేదీన వైఎస్సార్‌సీపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రంలోని వాడవాడలా పార్టీ ఆవిర్భావ వేడుకలను ఉత్సాహంగా జరుపుకోవాలన్నారు. ప్రతి పల్లెలోనూ పార్టీ జెండాలను ఎగురవేయాలని సూచించారు. యువత పోరు, పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాలపై ఆదివారం - మిగతా2లో

సెలవు లేదన్న హెడ్మాస్టర్.. లెక్కల టీచర్ ఏం చేశారంటే?

భువనేశ్వర్

తీవ్ర అనారోగ్యం పాలైన ఓ ఉపాధ్యాయుడు సెలవు కోసం పెట్టుకున్న దరఖాస్తును ప్రధానోపాధ్యాయురాలు తిరస్కరించారు. ఎన్నిసార్లు విజ్ఞప్తి చేసినా సెలవివ్వడం కుదరదంటూ తెగేసి చెప్పారు. పాపం ఆ ఉపాధ్యాయుడు విధిలేక చేతికి ఐవీ డిప్ సెలైన్ పెట్టుకునే విధులకు హాజరయ్యారు. ఆయన ఆరోగ్యం విషమించడం చూసి తోటి వారే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లారు. ఈ ఘటన ఒడిశాలోని బొలంగీర్‌లో చోటుచేసుకుంది. వివరాల ప్రకారం.. బొలంగీర్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విజయలక్ష్మి ప్రధాన్ హెడ్మాస్టర్ కాగా, ప్రకాశ్ భోయి గణితం టీచర్. ఇటీవల తన తాత అంత్యక్రియల కార్యక్రమానికి హాజరైన అనంతరం ప్రకాశ్ ఆరోగ్యం దెబ్బతింది. విధులకు హాజరు కాలేనందున, సెలవు ఇప్పించమంటూ ఆయన ప్రధానోపాధ్యాయినికి విజ్ఞప్తి చేశారు. పరీక్షల సమయం కాబట్టి, మ్యాథ్స్ టీచర్ అవసరం ఎంతో ఉంటుందని చెబుతూ ఆమె ఆ వినతిని తిరస్కరించారు.

అయితే, ఎన్ని సార్లు కోరినా హెడ్మాస్టర్ వినిపించుకోకపోవడంతో ప్రకాశ్ భోయి చేతికి సెలైన్ పెట్టుకునే విధులకు వచ్చారు. ఆయన పరిస్థితి చూసి తోటి టీచర్లే ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై పటన్‌గఢ్ బ్లాక్ విద్యాధికారి(బీఈవో) ప్రసాద్ మాఝి

స్పందించారు. కాజువల్ లీవ్ కోసం ప్రకాశ్ భోయి పంపించిన దరఖాస్తును ప్రధానోపాధ్యాయురాలు విజయలక్ష్మి ప్రధాన్ ఎందుకు తిరస్కరించారనే విషయమై విచారణ చేపట్టామన్నారు. ఆమెదే తప్పని తేలితే చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.

బీజేపీ కోవర్టులను ఎప్పుడు తప్పిస్తారు?

న్యూఢిల్లీ

గుజరాత్ కాంగ్రెస్‌లోని కొందరు నేతలు బీజేపీ కోసం పనిచేస్తున్నారని, అవసరమైతే 30-40 మంది నాయకులపై వేటు వేసేందుకు వెనుకాడేది లేదని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఇటు బీజేపీలోనే కాకుండా సొంత పార్టీ నేతల్లోనూ చర్చ జరుగుతోంది. దీనిపై కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మధ్యప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి దిగ్విజయ సింగ్ (%ఱస్త్రఙఱయిఖ్ఱ ూఱఅస్త్ర%) ఆసక్తికరమైన రీతిలో స్పందించారు. పార్టీ కోవర్టులపై చర్య తీసుకోవాలని కోరారు. "కాంగ్రెస్‌లో ఉంటూ బీజేపీకి పనిచేస్తున్న వారిని రాహుల్ గాంధీ ఎప్పుడు బహిష్కరిస్తారు?" అని సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో ఆయన పోస్ట్ చేశారు.

ఆనాటి అనుభవం..

మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు తాను ఒకసారి గుజరాత్ ప్రచారానికి వెళ్లానని, అప్పుడు తనకు ఒక అనుభవం ఎదురైందని ఈ సందర్భంగా దిగ్విజయ్ చెప్పారు. గుజరాత్ ప్రచారానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్‌కు వ్యతిరేకంగా తనను మాట్లాడవద్దని, అలా చేస్తే హిందువులు మనస్తాపానికి గురికావచ్చని సూచనలిచ్చారని దిగ్విజయ్ తెలిపారు. బీజేపీ ఐడియాలజికల్ మెంటర్ ఆర్ఎస్ఎస్ పైనా ఆయన విమర్శలు గుప్పించారు. మతం పేరుతో హిందువులను ఆర్ఎస్ఎస్ వంచిస్తోందని చెప్పారు. ఆర్ఎస్ఎస్‌కు హిందువులంటే గౌరవం లేదన్నదే నిజమని అన్నారు. వేలాది సంవత్సరాల క్రితం హిందూ ఆధ్యాత్మిక నేతలు స్థాపించిన శంకరాచార్యుల సంప్రదాయం ఈనాటికీ కొనసాగుతోందని, ఈ

శంకరాచార్యుల్లో బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్‌ను సపోర్ట్ చేసినవారెవరైనా ఉన్నారా అని ప్రశ్నించారు.

కోవర్టులపై రాహుల్ ఏమన్నారు

గుజరాత్ పర్యటనలో భాగంగా శనివారం అహ్మదాబాద్‌లో పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ ప్రసంగించారు. "మనలో కొందరు నేతలు రహస్యంగా బీజేపీ కోసం పనిచేస్తున్నారు. వారెవరో మనం వడపోయాలి. లేకుంటే రాష్ట్ర ప్రజలు మనల్ని విశ్వసించరు. నాతో సహా అందరం రాష్ట్ర ప్రజల్లోకి వెళ్లాలి. వారు చెప్పేది వినాలి. నా నుంచి ఏమాశిస్తున్నారు.. వారి విద్య, ఆరోగ్యం, భవిష్యత్ కోసం మనం ఏం చేస్తామో వారికి తెలియాలి" అని చెప్పారు. ప్రజలు బీజేపీ వలలో చిక్కుకున్నారని, గత 20-25 ఏళ్ల బీజేపీ విజన్ విఫలమైందని, కాంగ్రెస్ తేలికగా కొత్త విజన్ అందించగలదని తెలిపారు.

రైల్వే ప్రయాణికులకు గమనిక.. ప్లాట్‌ఫామ్‌పై ఎంట్రీకి కొత్త రూల్!

న్యూఢిల్లీ

రైలులో ప్రయాణించాలనుకునే వారు ఇకపై కన్ఫార్మ్ టికెట్ ఉంటేనే ప్లాట్‌ఫామ్ పైకి వెళ్ల గలుగుతారు. పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద న్యూఢిల్లీ, ఆనంద్ విహార్, సూరత్, వారణాసి, అయోధ్య, పాట్నా రైల్వే స్టేషన్లలో ఈ వ్యవస్థను తక్షణమే అమల్లోకి తెస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రయాణికులు రైల్వే శాఖ ఆదేశాలను పాటించాలని సూచనలు చేశారు. తాజాగా కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ అధ్యక్షతన ఉన్నత స్థాయి సమావేశం జరిగింది. రైల్వే స్టేషన్లలో ప్రయాణికుల రద్దీ నియంత్రణపై చర్చించి పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా 60 ప్రధాన రైల్వే స్టేషన్లలోని అనధికార ఎంట్రీ పాయింట్లను మూసివేసి.. కన్ఫార్మ్ టికెట్లు ఉన్న ప్రయాణీకులను మాత్రమే ప్లాట్‌ఫామ్‌లపైకి అనుమతించాలని నిర్ణయించారు. మహా కుంభమేళా సందర్భంగా దేశంలోని 60 రైల్వే స్టేషన్లలో తాత్కాలికంగా వెయింటింగ్ రూములు ఏర్పాటు చేశారు. న్యూఢిల్లీ, సూరత్, పాట్నాల్లో రద్దీని నియంత్రించడంలో ఇవి ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి. రైలు వచ్చిన తర్వాతే ప్రయాణికులను ప్లాట్‌ఫామ్‌పైకి అనుమతించారు. ఇదే పద్ధతిని ఇప్పుడు శాశ్వతంగా అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. 60 స్టేషన్లలో తాత్కాలికంగా నిర్మించిన వెయిటింగ్ రూములను శాశ్వతంగా ఉపయోగపడేలా మార్చబోతున్నారు. పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద ఎంపిక చేసిన రైల్వే స్టేషన్లలో రైళ్ల సామర్థ్యం మేరకే టికెట్లు విక్రయిస్తారు. ఈ స్టేషన్లలో రైల్వే సిబ్బందికి ప్రత్యేక డ్రెస్ కోడ్ కూడా ఉంటుంది. కుంభమేళా సందర్భంగా ఢిల్లీ స్టేషన్‌లో జరిగిన తొక్కిసలాట నేపథ్యంలో ప్రయాణికుల భద్రతపై రైల్వే శాఖ ఈ కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది.

అమెరికా 'టారిఫ్ టెర్రరిజం'...

రాందేవ్ బాబా సంచలన వ్యాఖ్యలు

నాగపూర్

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌పై యోగా గురువు, ఎఫ్ఎంసీసీ జెయింట్ పతంజలి సహ-వ్యవస్థాపకుడు రాందేవ్ బాబా మండిపడ్డారు. టారిఫ్ టెర్రరిజాన్ని ట్రంప్ ప్రోత్సహిస్తున్నారంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇతర దేశాలు ఎంతైతే టారిఫ్ విధిస్తారో తామూ అంతే టారిఫ్ విధిస్తామంటూ 'రెసిప్రోకల్ టారిఫ్'లను ట్రంప్ విధిస్తుండంపై ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు సరికొత్త మేథో వలసరాజ్యం శకాన్ని సృష్టిస్తూ పేద, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలను బెదిరిస్తున్నారని ఆరోపించారు.

"ఇదొక సరికొత్త మేథో వలసరాజ్య శకం. డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎప్పుడు అధికారంలోకి వచ్చినా, ఆయన టారిఫ్ టెర్రరిజంలో ప్రపంచ రికార్డు సృష్టిస్తుంటారు. పేదలు, అభివృద్ధి చెందిన దేశాలను బెదిరిస్తూ ప్రజాస్వామ్యానికి తూట్లు పొడుస్తుంటారు. ప్రపంచాన్ని కొత్త శకంలోకి తీసుకెళ్తుంటారు. ఇలాంటి ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో ఇండియా అభివృద్ధి చెందాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. భారతదేశాన్ని పటిష్ట దేశంగా తీర్చిదిద్ది, ఇలాంటి విధ్వంసక శక్తులకు గట్టి జవాబిచ్చేందుకు భారతీయులంతా సమష్టిగా నిలబడాలి" అని మహారాష్ట్రలోని నాగపూర్‌లో ఒక కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన సందర్భంగా రామ్‌దేవ్ బాబా అన్నారు. కొన్ని శక్తివంతమైన దేశాలు ప్రపంచాన్ని విధ్వంసం దిశగా తీసుకెళ్లాలని కోరుకుంటున్నందున భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారాల్సిన అవసరం

ఎంతైనా ఉందని ఆయన అన్నారు.

అమెరికాలో హిందూ ఆలయం విధ్వంసంపై..

కాలిఫోర్నియాలోని హిందూ ఆలయాన్ని విధ్వంసం చేసిన ఘటనను రామ్‌దేవ్ బాబా ఖండించారు. ఈ తరహా మతపరమైన ఉగ్రవాదానికి కళ్లెం వేసేందుకు ఇండియా చొరవ తీసుకోవాలన్నారు. రెలిజియస్ టెర్రరిజంతో యావత్ ప్రపంచం ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోందని, దీనికి అన్ని దేశాల అధిపతులు ఒక పరిష్కారం కనుగొనాలని, ఈ దిశగా ఇండియా తగిన చొరవ చూపించాలని సూచించారు.

ఔరంగజేబుది దోపిడీల కుటుంబం

మొఘల్ చక్రవరి ఔరంగజేబ్‌కు సంబంధించిన అడిగిన ఒక ప్రశ్నకు ఆయన ఎప్పుడూ భారత ప్రజల ఆరాధ్యనీయుడు కాదని సమాధానమిచ్చారు. "ఆయన దోపిడీల కుటుంబానికి చెందిన వాడు. బాబర్ కానీ ఆయన కుటుంబం కానీ ఇండియాను దోచుకునేందుకు వచ్చారు. వేలాదిమంది మన మహిళలను వాళ్లు చిత్రహింసలు పెట్టారు. వాళ్లు మన ఐడల్స్ కాదు. ఛత్రపతి శివాజీ మనకు ఆరాధ్యుడు" అని రాందేవ్ బాబా చెప్పారు.

నేటి నుంచే పార్లమెంటు

న్యూఢిల్లీ

పార్లమెంటు రెండో విడత బడ్జెట్ సమావేశాలు వాడీవేడిగా జరగనున్నాయి. సోమవారం నుంచి ప్రారంభమయ్యే సమావేశాలు రణరంగాన్ని తలపించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అధికార బీజేపీ, ప్రతిపక్ష సభ్యుల మ?ధ్య తొలి రోజు నుంచే వాగ్యుద్ధాలు జరగనున్నాయి. హింసాకాండతో అతలాకుతలమైన మణిపూర్‌లో విధించిన రాష్ట్రపతి పాలనకూ కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా సోమవారమే లోక్‌సభ ఆమోదముద్ర కోరనున్నారు. ఆ తర్వాత ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ మణిపూర్‌కు సంబంధించి బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలను ప్రవేశపెట్టబోతున్నారు. ఇక ప్రతిపక్షాలు తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్న వక్ఫ్ బిల్లు కూడా ఈ సమావేశాల్లోనే పార్లమెంట్ ముందుకు రానుంది. మణిపూర్‌లో రెండేళ్లుగా జరుగుతున్న హింసను అదుపు చేయలేక.. గత నెలలో ముఖ్యమంత్రి బీరేన్ సింగ్‌తో రాజీనామా చేయించి, రాష్ట్రపతి పాలన విధించాల్సి రావడంపై ప్రతిపక్షాలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. మణిపూర్‌లో హింసాకాండ ఆగకపోవడంపై సర్కారును నిలదీయనున్నాయి. మరోవైపు వక్ఫ్ బిల్లును పరిశీలించేందుకు వేసిన సంయుక్త పార్లమెంటు కమిటీ (జేపీసీ)లో తమ అభ్యంతరాలను తిరస్కరించి కేవలం ఎన్డీయే సభ్యుల ఆమోదంతో బిల్లుకు ఆమోదముద్ర వేసినందుకు ప్రతిపక్ష సభ్యులు గత సమావేశాల్లోనే గందరగోళం సృష్టించారు. ప్రతిపక్షాలు ఎంత గొడవ చేసినా సాధ్యమైనంత త్వరలో వక్ఫ్ బిల్లును చట్టం చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు పార్లమెంట్ వ్యవహారాల మంత్రి కిరెన్ రిజిజు ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఇండియా కూటమి పార్టీలన్నీ వక్ఫ్ బిల్లును వ్యతిరేకించేందుకు వ్యూహ రచన చేస్తాయని కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేశ్ ప్రకటించారు. సోమవారం రాజ్యసభలో రైల్వే సవరణ బిల్లు, సహకార సంఘాల్లో పనిచేసే వ్యక్తులకు తగిన శిక్షణను అందించేందుకు త్రిభువన్ సహకారీ బిల్లును కూడా ప్రవేశపెట్టనున్నారు. మరోవైపు నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, త్రిభాషా సూత్రం ద్వారా హిందీని దక్షిణాదిపై రుద్దడం, భారత్‌పై అమెరికా టారిఫ్‌లు విధించడంపై కూడా ప్రతిపక్షాలు ప్రభుత్వాన్ని నిలదీసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. జనాభా ప్రాతిపదికన పునర్విభజన చేపట్టరాదని డీఎంకే సహా పలు పార్టీలు డిమాండ్ చేయనున్నాయి.

ఉప రాష్ట్రపతి జగదీప్ దన్కర్ త్వరగా కోలుకోవాలి: ప్రధాని

న్యూఢిల్లీ

భారత ఉపరాష్ట్రపతి జగదీప్ దన్కర్ త్వరలో కోలుకోవాలని ప్రార్థించినట్లు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. జగదీప్ అస్వస్థతకు గురికావడంతో ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్ ఆస్పత్రితో చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఈరోజు(ఆదివారం) తెల్లవారుజామున దన్కర్ కు ఛాతీలో నొప్పి రావడంతో ఎయిమ్స్ కు తరలించి అత్యవసర చికిత్స అందించారు. అయితే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్వయంగా ఎయిమ్స్ ఆస్పత్రికి వెళ్లి దన్కర్ ను పరామర్శించారు. దన్కర్ ఆరోగ్యం గురించి అక్కడ వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. దన్కర్ త్వరగా కోలుకోవాలని మోదీ ఆకాంక్షించారు.రావాలని ప్రార్థించినట్లు మోదీ తన సోషల్ మీడియా హ్యాండిల్ 'ఎక్స్' ద్వారా వెల్లడించారు. కాగా, ఉపరాష్ట్రపతి జగదీప్ ధన్కర్ ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్‌లో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఆయనకు ఛాతి నొప్పితో బాధపడినట్టు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. దీంతో, తెల్లవారుజామున 2 గంటలకు ఆల్ ఇండియా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (%ూ××మీ%)కు తీసుకెళ్లారు. ఈ నేపథ్యంలో కార్డియాలజీ విభాగాధిపతి డాక్టర్ రాజీవ్ నారంగ్ ఆధ్వర్యంలో ఆయనకు చికిత్సను అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతానికి ఆయన ఆరోగ్యం నిలకడగానే ఉన్నట్టు వైద్యబృందం తెలిపింది. ఇక, ధన్కర్ అస్వస్థత విషయం తెలిసిన వెంటనే బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా.. ఎయిమ్స్‌కు వెళ్లి ఆయనను పరామర్శించారు.

డీలిమిటేషన్, నిర్బంధ హిందీ అమలుపై కేంద్రాన్ని నిలదీయాలి

చెన్నై

లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన(డీలిమిటేషన్), జాతీయ విద్యావిధానంపేరుతో రాష్ట్రంలో హిందీని నిర్బంధంగా అమలు చేయడానికి చేస్తున్న ప్రయత్నాలపై కేంద్రంతో అమీతుమీకి డీఎంకే సిద్ధమవుతోంది. సోమవారం నుంచి ప్రారంభమవుతున్న రెండో విడత పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో పాలకపక్షాన్ని నిలదీయాలని ఆ పార్టీ ఎంపీలు నిర్ణయించారు. చెన్నైలోని పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయం అరివాలయంలో ఆదివారం ఉదయం డీఎంకే అధ్యక్షుడు, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్ అధ్యక్షతన ఆ పార్టీ ఎంపీల సమావేశం నిర్వహించారు. నియోజవర్గాల పునర్విభజన వల్ల నష్టపోయేదీ తమిళనాడు మాత్రమే కాదని.., ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, కేరళ, తెలంగాణ, ఒడిస్సా, పశ్చిమబెంగాల్, పంజాబ్ రాష్ట్రాల్లోనూ లోక్‌సభ స్థానాల సంఖ్య బాగా తగ్గే అవకాశాలున్నాయని, ఈ రాష్ట్రాలకు చెందిన ఎంపీలతో కలిసి కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయాలని సమావేశంలో స్టాలిన్ సూచించారు. డీఎంకే అన్యభాషలకు వ్యతిరేకం కాదనే విషయాన్ని పార్లమెంటు ఉభయసభల్లో కుండబద్దలు కొట్టినట్టు ప్రకటించాలని పేర్కొన్నారు. ఏ భాషను నిర్బంధంగా అమలు చేయకూడదని డీఎంకే దశాబ్దాల తరబడి చెబుతున్న విషయాన్ని అన్ని పార్టీల ఎంపీలకు సులువుగా అర్థమయ్యే పదజాలంతో డీఎంకే ఎంపీలు వివరించాలన్నారు. త్రిభాషా విద్యావిధానం గురించి సభ్యులు ఆచితూచి మాట్లాడాలని, తమ వాదనలను సమర్థవంతంగా వినిపించాలన్నారు. రాష్ట్రంలో నిర్బంధ హిందీని అమలు చేయడానికిగాను....జాతీయ విద్యావిధానాన్ని ఆమోదించకుంటే నిధులు రావని కేంద్రం బెదిరిస్తున్న విషయాన్ని కూడా సభలో ప్రస్తావించాలని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనపై దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రతినిధులతో ఉమ్మడి కార్యాచరణ కమిటీ ఏర్పాటు దిశగా స్టాలిన్ చేపడుతున్న చర్యలను సమర్థిస్తూ ఎంపీలు ఏకగ్రీవ తీర్మానం చేసి ఆమోదించారు. నిర్బంధ హిందీని అమలు చేసి తమిళభాషకు ముప్పు కలిగించడానికి కేంద్రం చేస్తున్న కుట్రను అడ్డుకునేలా, నియోజకవర్గాల పునర్విభజనను వ్యతిరేకించేలా ఉభయ సభల్లో పటిష్టమైన వాదనలను వినిపిస్తామని ఈ విషయంలో పార్టీ ఎంపీలందరూ ఏకతాటిపై నడుస్తామని మరొక తీర్మానం కూడా చేశారు.

విద్యార్థుల జీవితాలతో కూటమి సర్కార్ చెలగాటం

-మొదటిపేజీ తరువాయి

తాడేపల్లి పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి పార్టీ రీజనల్ కోఆర్డినేటర్లు, జిల్లా అధ్యక్షులతో సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా యువకులు, నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం సకాలంలో ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు విడుదల చేయకపోవడంతో లక్షలాది మంది విద్యార్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. మొత్తం రూ.3900 కోట్ల మేరకు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు ఉంటే ఈ బడ్జెట్‌లో కేవలం రూ.2600 కోట్లు కేటాయించడం దుర్మార్గం. అంటే విద్యార్థుల సంఖ్యను కూడా కుదించేందుకు ఈ ప్రభుత్వం కుట్ర చేస్తోంది.

బకాయిలు పెండింగ్..

పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థులను చదువులకు దూరం చేసేలా ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోంది. అయిదు త్రైమాసికాలుగా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు పెండింగ్ పెట్టడం రాక్షసత్వం. ఫీజులు చెల్లించకపోవడంతో కాలేజీల నుంచి విద్యార్థులను వెళ్లగొడుతున్నారు. దిక్కుతోచని స్థితిలో చదువులు మధ్యలో ఆగిపోతున్నా సర్కారు చోద్యం చూస్తోంది. పేద పిల్లలకు పెద్ద చదువులు సాకారం చేస్తూ ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకాన్ని ఆనాడు మహానేత వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి తీసుకువచ్చారు. నిరుపేద ఇళ్ల నుంచి డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, సైంటిస్టులు తయారు కావాలన్న సమున్నత లక్ష్యంతో నాడు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ కు శ్రీకారం చుట్టారు.

చంద్రబాబు సర్కార్ 2014–19 మధ్యలో ఈ పథకానికి తిలోదకాలు ఇచ్చింది. ఉద్దేశపూర్వకంగా బకాయిలు పెట్టి, కాలేజీ యాజమాన్యాలను, విద్యార్థులను ఇబ్బందుల పాలు చేసింది. వైఎస్సార్ బాటలో మరో రెండు అడుగులు ముందుకు వేసిన వైఎస్ జగన్ 93 శాతం మంది విద్యార్థులకు మేలు చేసేలా ఈ పథకాన్ని విస్తరింపచేశారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ చంద్రబాబు కూటమి సర్కార్ ఈ పథకాన్ని నీరు గార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది.

నిరుద్యోగులను వంచిస్తున్న కూటమి..

కూటమి ప్రభుత్వంపై యువతలోనూ ప్రభుత్వం పట్ల తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. నిరుద్యోగ యువతకు

ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీని విస్మరించారు. ఇరవై లక్షల ఉద్యోగాలు లేదా ప్రతినెలా మూడు వేల రూపాయల చొప్పున నిరుద్యోగ భృతి చెల్లిస్తామంటూ ఇచ్చిన హామీ ఏమైంది?. ఈ హామీని అమలు చేయాలంటే ఏడాదికి రూ.7200 కోట్లు అవసరం. కానీ గత బడ్జెట్ లో దీనికి కేటాయింపులు లేవు. ఈ ఏడాది బడ్జెట్ లోనూ పైసా కూడా కేటాయించలేదు.

మెడికల్ కాలేజీలు ప్రైవేటుపరం..

ప్రజారోగ్య రంగాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు వైఎస్సార్‌సీపీ హయాంలో పదిహేడు కొత్త ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఇందులో అయిదు కాలేజీల నిర్మాణం పూర్తై, తరగతులు కూడా ప్రారంభమయ్యాయి. మిగిలిన వాటిల్లో నిర్మాణపనులు పూర్తిచేసి, తరగతులను ప్రారంభించాల్సి ఉంది. కానీ వాటిని కూడా ప్రైవేటీకరించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం కుట్ర చేస్తోంది. ఇచ్చిన మెడికల్ సీట్లను కూడా వద్దంటూ రాష్ట్రప్రభుత్వమే లేఖ రాయడం దుర్మార్గం. 2019లో వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే ఎనిమిది వేల కోట్ల రూపాయలకు పైగా నిధులతో ఒకేసారి పదిహేడు ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలకు శ్రీకారం చుట్టింది.

వీటిల్లో విజయనగరం, ఏలూరు, రాజమహేంద్రవరం, మచిలీపట్నం, నంద్యాల కాలేజీలు 2023లో ప్రారంభమయ్యాయి. వీటి ద్వారా అదనంగా 750 ఎంబీబీఎస్ సీట్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. 2019 వరకు రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ రంగంలో కేవలం 11 వైద్య కాలేజీలే ఉండేవి. వందేళ్ళ చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఒకేసారి 17 ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీల నిర్మాణాన్ని చేపట్టిన ఘనత వైఎస్ జగన్‌కు దక్కుతుంది. అయితే కొత్త మెడికల్ కాలేజీలను, వాటిద్వారా వచ్చే సీట్లను కూటమి ప్రభుత్వం అడ్డుకుంటోంది. వాటిని ప్రైవేటుపరం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది.

విద్యార్థి సంఘాలు కలిసి రావాలి..

ఈ తరుణంలో ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా వైఎస్సార్‌సీపీ.. యువతకు, విద్యార్థులకు అండగా నిలిచి ప్రభుత్వం విధానాలపై పోరాడాలి. అందుకోసం తలపెట్టిన యువత పోరులో కలిసి వచ్చే అన్ని విద్యార్థిసంఘాలు, యువజన సంఘాలతో వైఎస్సార్‌సీపీ నేతృత్వంలో శాంతియుతంగా నిరసన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. అన్ని జిల్లా కలెక్టరేట్ల ఎదుట విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులు, యువతతో కలిసి వైఎస్సార్‌సీపీ శ్రేణులు ప్రదర్శన, ధర్నా కార్యక్రమం చేపట్టాలి. అనంతరం కలెక్టర్లకు సమస్యలపై విజ్ఞాపన పత్రాలు అందజేయడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు, నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్‌లు, మండల స్థాయి నేతలు సమన్వయంతో విజయవంతం చేయాలి.

వాడవాడలా పార్టీ ఆవిర్భావ వేడుకలు..

ఈనెల 12వ తేదీ వైఎస్సార్‌సీపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం. రాష్ట్రంలోని వాడవాడలా పార్టీ ఆవిర్భావ వేడుకలను ఉత్సాహంగా జరుపుకోవాలి. ప్రతి పల్లెలోనూ పార్టీ జెండాలను ఎగురవేయాలి. ప్రజల్లో వైఎస్సార్‌సీపీకి ఉన్న బలాన్ని చాటుకోవాలి. పార్టీ పట్ల సానుభూతితో ఉన్న శ్రేణులను ఆవిర్భావ వేడుకల్లో భాగస్వాములను చేయాలి. ప్రజల్లో పార్టీకి ఉన్న ఆదరణను నిలబెట్టుకుంటూ, రానున్న రోజుల్లో వారికి అండగా ఉంటామనే భరోసాను కల్పించాలి. మండలస్థాయి కమిటీల ఏర్పాటుకు కూడా నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జీలు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

పంచాయతీరాజ్ ప్రక్షాళన!

-మొదటిపేజీ తరువాయి

నిర్ణయించారు. పంచాయతీరాజ్ నిపుణులతో సంప్రదించిన ఉపముఖ్యమంత్రి.. అన్నిటినీ ఒక చోటకు తెచ్చే ప్రయత్నాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఇందులో భాగంగా ఈ ఏడాది జనవరి 22న డివిజినల్ అభివృద్ధి అధికారులు (డీఎల్‌డీవోలు), మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులు (ఎంపీడీవోలు), జిల్లా పంచాయతీ అధికారులు (డీపీవోలు), ఉప ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారులు (డిప్యూటీ సీఈవోలు), డివిజినల్ పంచాయతీ అధికారులు (డీఎల్‌పీవోలు), విస్తరణ అధికారుల (పీఆర్–ఆర్‌డీ ఈవోలు) ఉద్యోగ సంఘా లు, పంచాయతీరాజ్ అసోషియేషన్ జేఏసీ నేతలతో తాడేపల్లి కార్యాలయంలో కమిషనర్ కృష్ణతేజ, ఉపముఖ్యమంత్రి ఓఎస్డీ వెంకటకృష్ణ సమావేశమయ్యారు. ప్రభుత్వం చేపట్టదలచిన సంస్కరణలను వారి ముందుంచారు. వీటిపై అన్ని కేడర్ల అధికారులు సంతృప్తి చెంది.. ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. ఉపముఖ్యమంత్రి తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని స్వాగతించారు. ప్రక్షాళన దశలో మొదట ఉద్యోగుల కేడర్ విషయంలో ఎలాంటి తారతమ్యాలు లేకుండా చేయాలని నిర్ణయించారు. ముందుగా ఈ శాఖలో పనిచేసే అధికారుల కేడర్ హోదాకు సంబంధించి ఉన్న అంతరాలను తొలగించే ప్రతిపాదనను రాష్ట్ర కేబినెట్ ఆమోదించడంతో మొదటి అడుగు విజయవంతమైంది.

కేడర్ పోస్టులకు ఒకే హోదా..

సంస్కరణల్లో మొదటగా ఎంపీడీవో, డీఎల్‌పీవోలను ఒకే కేడర్‌గా నిర్ధారించారు. అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ కేడర్‌లో ఉన్న డీపీవోలకు డివిజినల్ అభివృద్ధి అధికారి (డిప్యూటీ డైరెక్టర్) హోదా కల్పించారు. ఎక్స్‌టెన్షన్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ (ఈటీసీ) ప్రిన్సిపాళ్లకు డిప్యూటీ కమిషనర్ (అదనపు డైరెక్టర్) హోదా ఇచ్చారు. డీడీవో, డిప్యూటీ

సీఈవో, డీపీవోలను ఒకే కేడర్ కిందకు చేర్చారు. వారు పదోన్నతి పొంది జడ్పీ సీఈవోలవుతారు. అయితే ఎంపీడీవోలను దేశవ్యాప్తంగా బ్లాక్ డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్లు(బీడీవో)లుగా పిలుస్తున్నందున మన రాష్ట్రంలో కూడా బీడీవోలుగానే పరిగణించాలని పంచాయతీరాజ్ అధికారుల సంఘాలు గతంలో ప్రభుత్వాన్ని కోరాయి. దానిపై ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదు. 50 శాతం జడ్పీ సీఈవో పోస్టులను ఐఏఎస్ అధికారులతో భర్తీ చేయాలని నిర్ణయించారు. ఐఏఎస్‌లు లేకపోతే ఆ ఖాళీలను పంచాయతీరాజ్ శాఖలోని ఫీడర్ కేటగిరీ నుంచి భర్తీ చేస్తారు. లేదంటే డిప్యుటేషన్‌పై నియమించుకునే వెసులుబాటు కూడా కల్పించారు.

ఎంపీడీవోల డైరెక్ట్ రిక్రూట్‌మెంట్‌కు చెక్..

తాజా సంస్కరణల్లో భాగంగా ఎంపీడీవోలను డైరెక్ట్ రిక్రూట్‌మెంట్ ద్వారా నియమించకుండా పదోన్నతులతో భర్తీ చేయాలన్న నిర్ణయం తీసుకున్నారు. పీఆర్–ఆర్‌డీ ఈవో కేడర్‌ను ఇక నుంచి డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలుగా పరిగణిస్తారు. జడ్పీ సీఈవోలుగా ఇతర శాఖల అధికారులను డిప్యుటేషన్‌పై నియమించుకోవచ్చన్న నిర్ణయం కొందరు పంచాయతీరాజ్ అధికారులకు మింగుడు పడడంలేదు. 50 శాతం జడ్పీ సీఈవో పోస్టులను ఐఏఎస్ అధికారులకు కేటాయించడాన్ని వారు వ్యతిరేకించడం లేదు. కానీ ఫీడర్ కేడర్ లేకుంటే ఇతర శాఖల నుంచి డిప్యుటేషన్‌పై నియమించుకోవచ్చన్న నిర్ణయాన్ని రెవెన్యూ అధికారులు అవకాశంగా తీసుకుంటారని అనుమానిస్తున్నారు. శాఖలోకి ఇతర అధికారులు రాకుండా కట్టడి చేసే విధంగా సంస్కరణలు ఉండాలని, ఈ ఒక్క నిర్ణయాన్ని కఠినంగా అమలు చేయాలని కోరుతున్నారు. పంచాయతీరాజ్ శాఖలో 300 మంది డీడీవోలు పనిచేస్తున్నారని.. అధికారుల కొరత లేదని.. కాబట్టి జడ్పీ సీఈవోలుగా ఇతర శాఖల అధికారులను డిప్యుటేషన్‌పై నియమించేందుకు ఇచ్చిన వెసులుబాటును తొలగిస్తూ సవరణచేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

ఏకతాటిపైకి పంచాయతీరాజ్ పాలన..

రాష్ట్రంలో అన్ని శాఖల కంటే పంచాయతీరాజ్ శాఖ చాలా పెద్దది. లక్ష మందికి పైగా ఉద్యోగులున్న ఈ శాఖలో పాలన ఒక తాటి మీద లేకపోవడంతో గ్రామీణాభివృద్ధి సజావుగా సాగడం లేదు. ఎన్నో ఏళ్లుగా పాలకులు, బ్యూరోక్రాట్లు సంస్కరణలు తీసుకొచ్చేందుకు చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. తాజాగా ఉపముఖ్యమంత్రి జిల్లాలో పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థలన్నీ ఒకే చోట ఉండాలని నిర్ణయించారు. జడ్పీ సీఈవో, డీఎల్‌డీవో, డీపీవో, పీఆర్ ఇంజనీరింగ్ ఎస్‌ఈ కార్యాలయాలన్నింటినీ ఒకే కాంపౌండ్‌లో ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. దీని వల్ల పంచాయతీరాజ్ పాలన సజావుగా సాగించేందుకు వీలవుతుందని భావిస్తున్నారు. ఇది స్థానిక సంస్థల ప్రజాప్రతినిధులతో పాటు పంచాయతీరాజ్ ఉద్యోగులకూ ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. ఒక వ్యవస్థతో మరో వ్యవస్థ పరస్పరం సహకరించుకునేలా ఇలా ఏకీకృతం చేస్తున్నారు.

రైట్ రైట్!

-మొదటిపేజీ తరువాయి

నిర్ణయించింది. వాటిలో 73 పనులకు పరిపాలనా ఆమోదం తెలిపింది. అందుకోసం రూ.48వేల కోట్లు ఖర్చవుతుందని అంచనా వేసింది. ఇప్పటికే రూ.40,000 కోట్ల విలువైన 62 పనులకు ఈ ఏడాది జనవరిలోనే సీఆర్డీఏ అధికారులు టెండర్లు పిలిచారు. ఫిబ్రవరిలోనే ఆ ప్రక్రియ పూర్తయి పనులు ప్రారంభమవుతాయని భావించినప్పటికీ, ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కోడ్ రావడంతో జాప్యం జరిగింది. తాజాగా కోడ్ తొలగిపోవడంతో కాంట్రాక్టర్ల టెక్నికల్, ఫైనాన్షియల్ బిడ్లను అధికారులు పరిశీలించి ఏజెన్సీలను ఖరారు చేస్తున్నారు. వాటికి సోమవారం సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగే సీఆర్డీఏ అథారిటీ ఆమోదం తెలపాల్సి ఉంది. ఆ వెంటనే కాంట్రాక్టర్లతో ఎల్‌వోఏ ప్రక్రియ పూర్తిచేస్తారు. ఈ నెలఖరుకల్లా కొన్ని పనులు, మిగిలినవి ఏప్రిల్‌లో ప్రారంభమవుతాయి. అయితే తాజా టెండర్లలో నాలుగు పనులకు ఒక్క బిడ్ కూడా దాఖలు కాలేదని అధికారులు చెబుతున్నారు. గెజిటెడ్, నాన్ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ల భవన సముదాయాల పనులకు పిలిచిన టెండర్లకు ఎవరూ స్పందించకపోవడంతో, మళ్లీ కొత్త టెండర్లు పిలిచేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.

అంతర్గత రహదారుల్లో జోరు

రాజధాని నిర్మాణంలో భాగంగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పన పనుల్లోనూ కూటమి ప్రభుత్వం వేగం పెంచింది. అమరావతిలో అసంపూర్తిగా ఉండిపోయిన ఈ–2, ఈ–4, ఈ–5, ఈ–7 ఈ–11, ఈ–13, ఈ–15, ఎన్8, ఎన్13 రహదారుల నిర్మాణానికి రూ.2,903.76 కోట్లతో అమరావతి డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (ఏడీసీఎల్) ఫిబ్రవరి 15న బిడ్లను ఆహ్వానించింది. వాటి గడువు ఈ నెల 3తో ముగిసింది. అదేరోజున బిడ్లను పరిశీలించి అర్హులను నిర్ణయించాల్సి ఉండగా, కోడ్ కారణంగా ఆ ప్రక్రియ ఆగిపోయింది. కోడ్ ముగియడంతో ఆ పనులూ ఈ వారంలో ప్రారంభం కానున్నాయి.

అసెంబ్లీ, హైకోర్టు టెండర్లకు 17వరకే గడువు

రాజధాని అమరావతి గుండెకాయగా ఉండే శాసనసభ, హైకోర్టు శాశ్వత భవనాల నిర్మాణ పనులకు ప్రభుత్వం వారం క్రితమే టెండర్లను ఆహ్వానించింది. రూ.1,816కోట్లతో చేపట్టనున్న ఈ పనులకు సంబంధించి టెండర్ల గడువు 17తో ముగియనుంది. అదేరోజు సాయంత్రం బిడ్లను తెరిచి ఏజెన్సీలను ఖరారు చేయనున్నారు. ఆ పనులు కూడా మార్చి మూడోవారం నుంచే పరుగులు పెట్టనున్నాయి. 2018లో టీడీపీ హయాంలో అసెంబ్లీ భవనానికి రూ.555కోట్లు ఖర్చవుతుందని అంచనా వేయగా ఇప్పుడది రూ.768 కోట్లకు పెరిగిది. హైకోర్టు శాశ్వత భవనానికి అప్పట్లో రూ.860 కోట్ల వ్యయాన్ని అంచనా వేయగా, ఐదేళ్ల నిర్లక్ష్యం కారణంగా ఇప్పుడు రూ.1,048 కోట్లకు చేరింది.

యువత పోరుకు అందరూ మద్దతు ఇవ్వాలని కోరుతున్నాం'

గుంటూరు

వైఎస్సార్‌సీపీ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 12వ తేదీన నిర్వహించనున్న యువత పోరు కార్యక్రమానికి అందరూ మద్దతు ఇవ్వాలని పార్టీ నాయకులు, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈరోజు(ఆదివారం) గుంటూరులోని వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో యువత పోరు పోస్టర్ ను ఎమ్మెల్సీ లేళ్ల అప్పిరెడ్డితో కలిసి అంబటి రాంబాబు ఆవిష్కరించారు. దీనిలో భాగంగా అంబటి రాంబాబు మాట్లాడుతూ.. ' వైఎస్సార్‌సీపీ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 12వ తేదీన యువత పోరు కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నాం. ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వంలో వసతి దీవెన బకాయిలు పెద్ద ఎత్తున పేరుకుపోయాయి. విద్యార్థులు చదువుకునేందుకు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. పేద విద్యార్థులు వ్యవసాయ బాట పట్టే విషమ పరిస్థితిని కల్పించారు. బకాయిలు తీర్చే పరిస్థితిలో ప్రభుత్వం లేదు. కార్యక్రమంలో భాగంగా కలెక్టరేట్ వరకూ ర్యాలీ చేస్తాం. ఈ ప్రభుత్వంలో సూపర్ సిక్స్ లేదు.. సూపర్ సెవెన్ లేదు. నిరుద్యోగ భృతి అంశాన్ని పక్కన పెట్టేశారు. ఇరవై లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామన్నారు. మెడికల్ కాలేజ్ లను ప్రభుత్వం రంగం నుండి ప్రవేటు రంగానికి మార్చేసి పప్పు బెల్లాల్లా అమ్ముకునేందుకు సిద్ధం మయ్యారు. పెట్టుబడి దారులకు అమ్ముకుంటున్నారు. యువత పోరుకు అందరూ మద్దతు ఇవ్వాలని కోరుతున్నాం' అని అంబటి స్పష్టం చేశారు.

యువతను నమ్మించి దగా చేసిన చంద్రబాబు సర్కార్'

విజయవాడ

ఈ నెల 12న వైఎస్సార్‌సీపీ ఆధ్వర్యంలో పార్టీ అధినేత జగన్ పిలుపు మేరకు ఫీజు పోరు కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఎన్టీఆర్ జిల్లా వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షులు దేవినేని అవినాష్ తెలిపారు. విద్యార్థులకు అండగా ఉండాలని ఫీజు పోరు, యువత పోరు కార్యక్రమం చేపడుతున్నామని తెలిపారు. విద్యార్థులను నమ్మించి కూటమి ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని.. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ ఇవ్వకుండా విద్యార్థులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుందని అవినాష్ మండిపడ్డారు. "జగన్ హయాంలో ఉన్నత విద్యను అందించి పథకాలు అమలు చేసింది. కూటమి ప్రభుత్వం విద్యార్థుల జీవితాలను నాశనం చేసింది. అబద్ధాలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చి ప్రజల జీవితాలను నాశనం చేసారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు ఇస్తామని నమ్మించి మోసం చేశారు. జగన్ తెచ్చిన పథకాలు అమలు చేసి ప్రజలకు మంచి చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. 12వ తేదీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా అన్ని గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో కార్యక్రమాలు చేపడతాం" అని అవినాష్ తెలిపారు.

కూటమి ప్రభుత్వంలో విద్యా వ్యవస్థ నిర్వీర్యం: స్వామిదాస్

మాజీ ఎమ్మెల్యే స్వామిదాస్ మాట్లాడుతూ, విద్యా వ్యవస్థను కూటమి ప్రభుత్వం నిర్వీర్యం చేసిందని మండిపడ్డారు. పేదలకు విద్యను దూరం చేయాలని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తుందన్నారు. "విద్యతోనే సముల మార్పు సాధ్యం.. దీనికి వ్యతిరేకంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందన్నారు. జగన్ పిలుపు మేరకు 12వ తేదీన ఫీజు పోరు చేస్తున్నాం. మెడికల్ కాలేజీలను అమ్ముకొని కార్పొరేట్లకు ఊడిగం చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా తప్పులు సరిచేసుకోవాలి. సూపర్ సిక్స్ పథకాలకు దిక్కులేదు. విద్యా దీవెన, వసతి దీవెన, తల్లికి వందనం పథకాలు మాయం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం తప్పుడు ప్రచారాలు మానుకొని వాస్తవాలు ఒప్పుకోవాలి" అని ఆయన హితవు పలికారు.

మెడికల్ కాలేజీలను అమ్ముకుంటున్నారు: మొండితోక జగన్మోహన్‌రావు

మాజీ ఎమ్మెల్యే మొండితోక జగన్మోహన్ రావు మాట్లాడుతూ.. వైఎస్సార్, జగన్ హయంలో పేద ప్రజలు ధీమాగా ఉండేవారు. చదువు విషయంలో బెంగ పడేవారు కాదు. జగన్ మంచి చేస్తారనే నమ్మకం వారిలో ఉండేది. మెడికల్ కాలేజీలను అమ్ముకొని సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. తప్పులు బయటపడతాయని వైఎస్సార్‌సీపీకి ప్రధాన ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వటం లేదు. చంద్రబాబు తగిన మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు" అని జగన్మోహన్‌రావు హెచ్చరించారు.

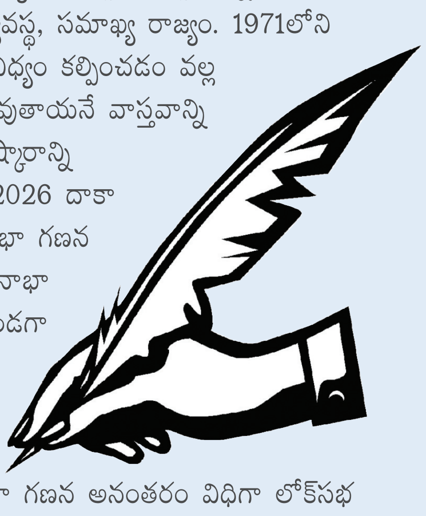
టీటీడీ ఆస్థాన విద్వాంసుడు గరిమెళ్ళ బాలకృష్ణ ప్రసాద్ కన్నుమూత

తిరుపతి

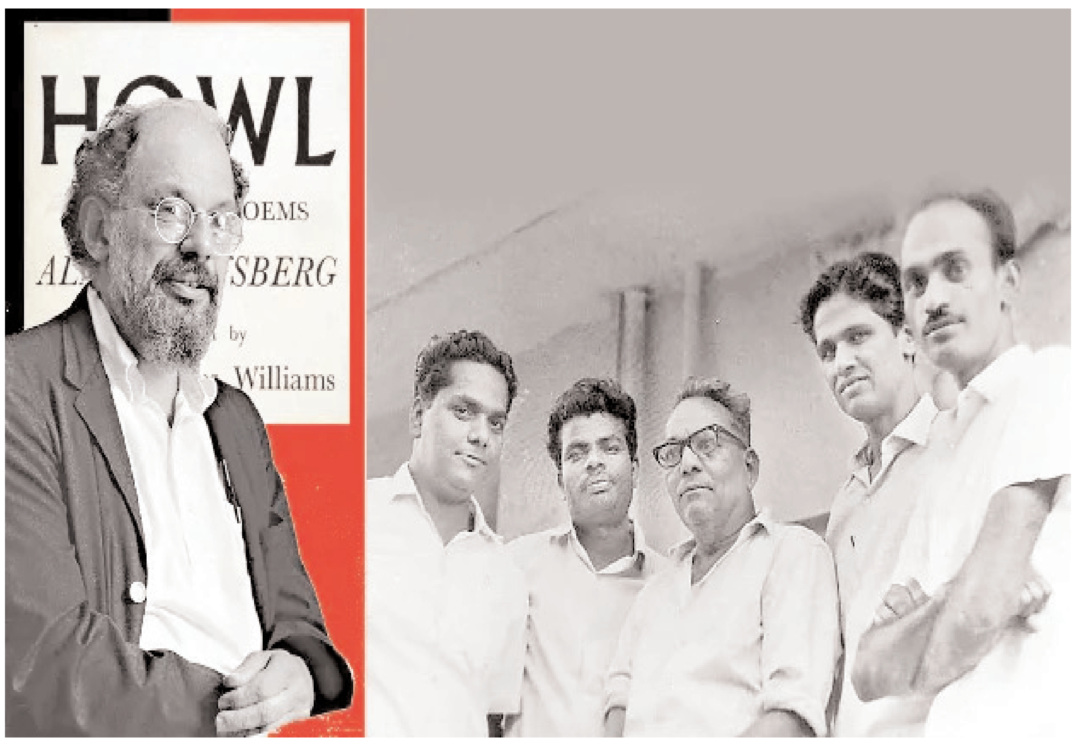
టీటీడీ ఆస్థాన విద్వాంసుడు గరిమెళ్ళ బాలకృష్ణ ప్రసాద్ కన్నుమూశారు. 1978 నుండి 2006 వరకు టీటీడీలో ఆస్థాన గాయకుడిగా పనిచేసిన గరిమెళ్ళ 600లకు పైగా అన్నమాచార్య సంకీర్తనలకు స్వరకల్పన చేశారు. గరిమెళ్ళ బాలకృష్ణ ప్రసాద్ భౌతిక దేహానికి టీటీడీ మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకరరెడ్డి నివాళులర్పించారు. అనంతరం భూమన మాట్లాడుతూ.. ఆయనకు మరణం వేంకటేశ్వర స్వామి భక్తులకు తీరని లోటు. అన్నమయ్య కీర్తనలను గానం చేసి నేటి తరం భక్తులకు అందించిన మహనీయుడు గరిమెళ్ళ బాలకృష్ణ మరణించడం దురదృష్టకరమని అన్నారు. వినరో భాగ్యము విష్ణుకథ, జగడపు చనువుల జాజర,పిడికిట తలంబ్రాల పెండ్లి కూతురు వంటి సుప్రసిద్ధ కీర్తనలకు స్వరాలు సమకూర్చిన గరిమెళ్ళ సంప్రదాయ కర్ణాటక సంగీతంలో, లలిత సంగీతంలో, జానపద సంగీతంలోనూ పాటలు పాడారు.

సమాఖ్య పాలనకు పునర్విభజన సవాళ్లు

లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, 1977లో రాజ్యాంగానికి 42వ సవరణ జరిగిన నాటి నుంచి, రాష్ట్రాల మెడపై ఒక కత్తిలా వేలాడుతోంది. రాజ్యాంగ అధికరణలు 81, 82 తేటతెల్లమైన భాషలో సుబోధకంగా ఉన్నాయి: 'ఒక పౌరుడు, ఒక ఓటు' అనే సూత్రాన్ని అవి చేర్చుకున్నాయి. లోక్‌సభ సభ్యుల సంఖ్య వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి ప్రత్యక్ష ఎన్నిక విధానం ద్వారా ఎన్నికయ్యే సభ్యులు 530కి మించకూడదని, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు ఎన్నుకునే వారి సంఖ్య 20కి మించకూడదనే పరిమితులను రాజ్యాంగ అధికరణ నిర్దేశించింది. లోక్‌సభలో ప్రస్తుతం రాష్ట్రాల నుంచి ఎన్నికైన ప్రతినిధులు 530 మంది, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల నుంచి ఎన్నికైనవారు 13 మంది ఉన్నారు. అధికరణ 81లోని నిబంధన 2(ఎ) ఇలా ఉంది: 'ప్రతి రాష్ట్రం నుండి లోక్‌సభకు ఎంతమంది ఎన్నిక కావాలనే విషయం ఆ రాష్ట్ర జనాభాపై ఆధారపడి ఉంటుంది. జనాభాకు, లోక్‌సభ సభ్యుల సంఖ్యకు గల నిష్పత్తి సాధ్యమైనంతవరకు అన్ని రాష్ట్రాలకు ఒకే విధంగా ఉండాలి'. ఈ అధికరణానికి సంబంధించి 'జనాభా' అంటే ఆఖరుసారిగా జనాభా లెక్కలు జరిగి, అధికారికంగా ప్రకటించబడిన జనాభా అని అర్థం. అధికరణ 81 ప్రకారం ప్రతి జనాభా గణన అనంతరం ఒక రాష్ట్రానికి కేటాయించే సీట్ల సంఖ్యను పునర్ నిర్ధారించవలసి ఉన్నది. అయితే ఈ ప్రక్రియకు 2026 సంవత్సరం దాకా విరామం పాటించాలి. ఈ కారణంగా వివిధ రాష్ట్రాలకు కేటాయించిన సీట్ల సంఖ్యను 1971 జనాభా గణన ననుసరించి నిర్ధారించిన రీతిలో స్తంభింపచేశారు. ఇది 'ఒక పౌరుడు, ఒక ఓటు' అనే సూత్రాన్ని ఉల్లంఘించడమే. 'ఒక పౌరుడు, ఒక ఓటు' అనేది ప్రజాస్వామ్య మౌలిక సూత్రం అనడంలో సందేహం లేదు. అయితే 1776లోనే అమెరికన్లు గ్రహించినట్లుగా అది సమాఖ్య సూత్రానికి విరుద్ధమైనది. ఈ వైరుధ్యానికి వారు ఒక పరిష్కారాన్ని కనుగొన్నారు. అది గత 250 సంవత్సరాలుగా వారికి బాగా ప్రయోజనకరంగా ఉన్నది. వారు నిర్దిష్ట కాల వ్యవధుల్లో మొత్తం 50 రాష్ట్రాల్లో ప్రతి రాష్ట్రానికి కాంగ్రెస్ దిగువ సభ ప్రతినిధుల సభలో కేటాయించే సీట్ల సంఖ్యను ఆ రాష్ట్ర జనాభా సంఖ్య ప్రాతిపదికన పునర్ నిర్ధారిస్తూ వస్తున్నారు. అయితే ఎగువసభ సెనేట్‌లో ప్రతి రాష్ట్రానికి సమాన ప్రాతినిధ్యం (ఇద్దరు సభ్యుల చొప్పున) కల్పిస్తున్నారు. అమెరికా వలే భారత్ కూడా ప్రజ్యాస్వామ్య వ్యవస్థ, సమాఖ్య రాజ్యం. 1971లోని జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం వల్ల ఊహించని ప్రమాదాలు ఎదురవుతాయనే వాస్తవాన్ని గుర్తించాము. అయితే ఒక పరిష్కారాన్ని కనుగొనడానికి బదులు దాన్ని 2026 దాకా వాయిదా వేశాము. చివరి జనాభా గణన 2011లో జరిగింది. తదుపరి జనాభా గణన 2021లో జరగవలసి ఉండగా కోవిడ్ విలయం వల్ల వాయిదా వేశారు. 2021 నుంచి ఏదో ఒక సాకుతో జనాభా గణన జరగనే లేదు. 2026లో జనాభా గణన అనంతరం విధిగా లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరగవలసి ఉన్నది. ప్రతి రాష్ట్రానికి కేటాయించే సీట్ల సంఖ్యను కూడా నిర్ణయిస్తారు. జనాభా పెరుగుదల అదుపులేకుండా జరిగినందుకు కొన్ని రాష్ట్రాలకు ప్రయోజనాలు కల్పిస్తారు. సంపూర్ణ ప్రజనన రేటు 2 శాతం, అంతకంటే తక్కువగా ఉండాలన్న నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని సాధించిన రాష్ట్రాలను సీట్ల కుదింపుతో శిక్షించనున్నారు. పునర్విభజన, సీట్ల పునర్ నిర్ధారణతో దక్షిణాది రాష్ట్రాలు అమితంగా నష్టపోతాయి. వాటి మొత్తం సీట్ల సంఖ్య 129 నుంచి 103కు తగ్గిపోనున్నది. జనాభా నిష్పత్తి సూత్రానికి అనుగుణంగా రాష్ట్రాలకు సీట్ల సంఖ్యను పునర్ నిర్ధారించడమంటే జననాల రేటును తగ్గించి జనాభా పెరుగుదలను నియంత్రించిన రాష్ట్రాలను 'శిక్షించడమే' అవుతుంది. జనాభా నియంత్రణ అనేది గత అర్ధ శతాబ్దిగా, ఇప్పటికీ కూడా, మన జాతీయ లక్ష్యంగా ఉందన్న విషయాన్ని విస్మరించకూడదు. ఇప్పుడు లోక్‌సభలో 129 స్థానాలున్నా దక్షిణాది రాష్ట్రాల వాణి పెద్దగా విన్పించడం లేదు. మరి ఆ సీట్ల సంఖ్య మరింతగా తగ్గితే దక్షిణాది ప్రతినిధుల మాటను కేంద్రం శ్రద్ధగా పట్టించుకుంటుందా? దక్షిణాది రాష్ట్రాల సీట్ల సంఖ్య తగ్గించబోమనే హామీ నిరర్థకమైనది. జనాభా అత్యధికంగా ఉన్న యూపీ, బిహార్, రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్‌ల సీట్ల సంఖ్యను పెంచబోమని కేంద్రం హామీ ఇవ్వకపోవడం గమనార్హం. సీట్ల సంఖ్య పునర్ నిర్ధారణకు జనాభా నిష్పత్తి సూత్రాన్ని అనుసరించిన పక్షంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల బలం మరింతగా తగ్గిపోతుంది. పర్యవసానంగా వాటి సమస్యల పరిష్కారం పట్ల ఉపేక్ష మరింతగా పెరుగుతుంది. సీట్ల సంఖ్య పునర్ నిర్ధారణలో కొన్ని రాష్ట్రాలకు సీట్ల సంఖ్యను కుదించకపోవడమూ, కొన్ని రాష్ట్రాల సీట్ల సంఖ్యను పెంచడమూ జరగాలంటే లోక్‌సభకు ఎన్నికయ్యే ప్రతినిధుల సంఖ్యను విధిగా పెంచవలసి ఉంటుంది. బహుశా దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకునే కాబోలు లోక్‌సభ కొత్త భవనాన్ని 888 మంది సభ్యులకు సరిపోయే విధంగా రూపకల్పన చేసి నిర్మించారు. ఇది ఒక విధంగా 'ఒక పౌరుడు, ఒక ఓటు' సూత్రానికి కట్టుబడి ఉన్నందుకు చెల్లిస్తున్న భారీ మూల్యం. అలాగే జననాల రేటును తగ్గించి, జనాభా పెరుగుదలను నియంత్రించిన రాష్ట్రాలకు లోక్‌సభలో సీట్ల సంఖ్యను తగ్గించడం కూడా ఎంతమాత్రం అంగీకారయోగ్యం కాదు. జననాల రేట్లు తక్కువగా ఉన్న రాష్ట్రాలు లోక్‌సభలో ప్రభావశీలత పరంగా నష్టపోతాయిబీ జననాల రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్న రాష్ట్రాలు లబ్ధి పొందుతాయి. ఒకవైపు అధికరణలు 81, 82 ప్రకారం నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, ఆయా రాష్ట్రాల సీట్ల సంఖ్య పునర్ నిర్ధారణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉండడమూ, మరోవైపు జనాభా ప్రాతిపదికన పునర్విభజన, పునర్ నిర్ధారణకు దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ససేమిరా అనడం కొనసాగిన పక్షంలో కేంద్రం, దక్షిణాది రాష్ట్రాల మధ్య విభేదాలు తీవ్రమవుతాయి. వాటి పర్యవసానాలు మన సమాఖ్య వ్యవస్థకు చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తాయి. ఈ సమస్యను సామరస్యపూర్వకంగా



దిగంబర కవిత్వంపై గిన్స్‌బర్గ్ ప్రభావం



1960 నుంచి 1975 మధ్య కాలంలో ప్రపంచ సాహిత్యంలో దాదాపు పది తిరుగుబాటు ఉద్యమాలు సంభవించటానికి కారణం నాటి సామాజిక పరిస్థితులే. 'బీట్ జనరేషన్', 'గ్రే జనరేషన్', 'యాంగ్రీ యంగ్‌మెన్ మూమెంట్', 'ఫ్యూండెడ్ యూత్', 'ప్రోవో మూమెంట్', 'హంగ్రీ జనరేషన్', 'ప్రొటెస్ట్ లిటరేచర్', 'దిగంబర కవిత్వం', 'బందయా కవిత్వం'... ఈ ఉద్యమాల్లోంచి ఉబికివచ్చిన కవిత్వమంతా ఒక బలమైన తాత్విక భూమికతో, విశ్వమానవ శ్రేయస్సు కోసం ఆవేదనతో రాసిన కవిత్వం.

సంక్లిష్టమైన ఇరవయ్యవ శతాబ్దపు ఆధునిక మనిషి ఆధ్యాత్మిక, మానసిక అణచివేతలను కవిత్వంలో వ్యక్తం చేసిన అత్యంత ఆధునిక అర్బన్ పొయెట్ అలెన్ గిన్స్‌బర్గ్. అమెరికాలో 1950ల బీట్ జనరేషన్‌లో అతను ఒక సాహిత్య సంచలనం. బీట్ కవిత్వ ఉద్యమంలోను, ఆ తర్వాత 1960ల హిప్పీ ఉద్యమంలోను కీలకపాత్ర పోషించాడు. తత్వశాస్త్రం, ముఖ్యంగా అస్తిత్వవాదం చేత ప్రభావితుడు. కవిత్వ అభివ్యక్తిలో మార్మికవాది.

మానవతావాదం, ఘాటైన పదజాలం, ఇతివృత్తపరంగా అధిక్షేపం... ఈ కోణాల్లోంచి చూసినప్పుడు అలెన్ గిన్స్‌బర్గ్ కవిత్వానికీ, తెలుగులో దిగంబరకవుల కవిత్వానికి కొంత సామ్యం కనిపిస్తుంది. గిన్స్‌బర్గ్ 1962లో ఇండియాలో పర్యటించి 'ఇండియన్ జర్నల్' అనే గ్రంథాన్ని వెలువరించడమే గాక, ఆ పర్యటనలో పశ్చిమ బెంగాల్ వెళ్ళి హంగ్రీ జనరేషన్ కవులైన మలయ్ రాయ్ చౌదరి, సమీర్ రాయ్ చౌదరి, ఉత్పల్ కుమార్ బసులకు ప్రేరణ అందించాడు.

తెలుగులో దిగంబరకవులుగా దూసుకొచ్చిన ఆరుగురు నగ్నముని, నిఖిలేశ్వర్, జ్వాలాముఖి, చెరబండరాజు, మహాస్వప్న, భైరవయ్యలు 1965లో మొదటి కవిత్వ సంపుటిని, 1966లో రెండవ, 1968లో మూడవ కవిత్వ సంపుటాలను వెలువరించారు. ఈ మూడు సంపుటాల్లోని కవిత్వం వెనుకా గిన్స్‌బర్గ్ స్ఫూర్తి కనిపిస్తుంది.

మొదటి సంపుటిలో దిగంబర కవితోద్యమ ఉద్దేశ్యాన్ని ఆ కవులు ఇలా చెబుతారు: "ఈ దేశంలో, ఈ గోళంలో ఊపిరిపీల్చే ప్రతిమనిషి ఉనికి కోసం తపనపడి అతడి భావిని చూసి వెక్కి వెక్కి ఏడ్చి, పిచ్చి ఎత్తి ప్రవచించిన కవిత. మేం 'దిగంబరులం'. మంచి కోసం, మనిషి లోని నిప్పు లాంటి నిజమైన మనిషి కోసం, కపటం లేని చిరునవ్వులు చిందే సమాజం కోసం, అహోరాత్రులు ఆరని అగ్నిలో నడిచిన ఆత్మల లోంచి పలుకుతున్న గొంతుకలం."

బీట్ కవులు, దిగంబరకవులు ఒకే తాత్వికచింతనతో కవిత్వసృజన చేసినప్పటికీ దిగంబర కవులు బీట్ కవులచే ప్రభావితులై కవిత్వం రాశారా లేదా అనేది చర్చనీయాంశం. బీట్ జనరేషన్ తర్వాతి కాలంలోనే దిగంబరకవిత్యోద్యమం వచ్చినందున ఎంతో కొంత ప్రభావం ఉండివుంటుందని భావించవచ్చు.

ఇతర బీట్ కవుల కంటే గిన్స్‌బర్గ్ కవిత్వం తీవ్రమైన %జూశివ్‌ఖఎ టశీతీఎవ%తో ఉండి పాఠకుల్ని, విమర్శకుల్ని షాక్‌కు గురి చేసింది. అమెరికన్ జీవితం లోని అవినీతిని, క్రూర విషాదకర అమానవీయ సంఘటనల్ని తన కవిత్వం ద్వారా వ్యక్తపరిచి బీట్ కవుల కొత్త డీన్ (గురువు) అని ప్రశంశలందుకున్నాడు గిన్స్‌బర్గ్. తన కాలపు ఆధునికులు దేవుడి మీదనే కాదు, తమ మీద తాము కూడా నమ్మకం కోల్పోయి ఎలాంటి ఆధ్యాత్మిక విలువల్లేని యంత్రాల్లా జీవిస్తున్నారని వాపోతూ 'హౌల్' (పొలికేక/ ఊళ) అనే ఒక దీర్ఘకవితను సృజించాడు. ఆ కవిత ఇలా మొదలవుతుంది:

"నేను చూశాను–
పిచ్చితో నాశనమై, ఆకలితో, ఉన్మాదంతో నగ్నంగా
తెల్లవారుజామున నీగ్రో వీధుల్లో తిరిగే నా తరం మేధావుల్ని...
రాత్రియంత్రాల నక్షత్రపు వెలుగులో
పురాతన స్వర్గపు తలంపులతో
దేవదూతల ముఖాలతో తిరిగే అతిస్వేచ్ఛావాదుల్ని
పేదరికంతో, చిరిగిపోయిన బట్టలతో జీవంలేని కళ్ళతో...
ఎత్తయిన చల్లటి నీటిగదుల్లో అతీంద్రియచీకట్లో
ధూమపానం చేస్తున్నవారిని...
వెర్రితో కపాలాలకిటికీలపై అశ్లీలకవితల్ని
ప్రచురించినందుకు అకాడెమీల నుండి
బహిష్కరింపపడ్డవారిని...
అపరిశుభ్రమైన గదుల్లో అర్ధనగ్నంగా డబ్బును
చెత్తబుట్టల్లో తగులబెట్టి, గోడల్లోంచి బీభత్సాన్ని
వింటున్నవాళ్ళని..."

1956లో 'హౌల్' మహాకావ్య ప్రచురణతో గిన్స్‌బర్గ్ అమెరికాను దిగ్భ్రమకు గురిచేశాడు. అమెరికా సమాజం తన యువతరాన్ని ఎలా నాశనం చేసిందో భావగర్భితంగా వ్యక్తం చేసే ఈ కవితను అమెరికా ప్రభుత్వం నిషేధించింది. 'హౌల్' కవిత అమెరికాలో వ్యవస్థీకృత యాంత్రిక నాగరికతకు వ్యతిరేకంగా రాసిన మొట్టమొదటి నిరసన కవిత.

గిన్స్‌బర్గ్ లాగే దిగంబర కవి నగ్నముని కూడా సమాజంలో రోజురోజుకు దిగజారిపోతున్న విలువలను, ఆధునికమానవుని దుస్థితిని చూసి భరించలేని బాధతో 'జైల్లో సముద్రం' అనే అధివాస్తవిక కవిత రాశాడు. అందులో:– "మనిషిని మనిషిగా/ ఈ కృత్రిమ దుస్తుల్ని విప్పేసి/ నగ్నంగా నిశ్చలంగా సజీవంగా సాక్షాత్తు మానవుడిగా మట్టిలో పుట్టి మట్టిలో ఎదిగే/ మానవతా నక్షత్రం..." అని అంటాడు. నగ్నముని భాషలోను, కవిత్వతీవ్రతలోను, సామాజిక సంఘటనలకు ప్రతిస్పందించే గుణంలోను గిన్స్‌బర్గ్‌ను పోలి ఉంటాడు. ఈ ఇరువురి కవిత్వంలో ప్రవాహగుణం ప్రస్ఫుటం. గిన్స్‌బర్గ్ లాగే నగ్నముని కూడా కవిత్వంలో అత్యంత జుగుప్సాకరమైన భాషను వాడి తీవ్ర విమర్శలకు గురయ్యాడు. 'కొజ్జాల కామకేళి చూస్తున్నాను' అనే కవితలో: "అశ్లీలం పలుకుతోంది దిగంబరాక్షరం అంటున్నావు సిగ్గులేకుండా/ నీ మెదడు పురుగు తినేసింది/ నీ చర్మం కుళ్ళిపోయింది/ నీ అవయవం పుచ్చిపోయింది..." అంటాడు.

సమాజమే వ్యక్తులను పనికిరానివాళ్ళుగా చేస్తుందని ఆరోపిస్తూ, యువత దిగజారడానికి కారణమైన సమాజంపై గిన్స్‌బర్గ్ లాగే దిగంబరకవులు తమ ఆగ్రహాన్ని, ఆవేదనను తీవ్రస్వరంతో వ్యక్తపరుస్తారు. మహాస్వప్న 'గ్లానిర్భవతి భారతః' అనే కవితలో "మానవత రెండు కళ్ళు మూసుకు పోయినప్పుడు/ విప్పుకుంటున్న మూడో కన్నునై/ కాలం వాయులీనం మీద కమానునై/ చరిత్ర నిద్రా సముద్రం మీద తుఫానునై/ నేను వస్తున్నాను దిగంబర కవిని..." అంటాడు. 'చెరచబడ్డగీతాన్ని' అనే కవితలో మరో దిగంబర కవి భైరవయ్య మనుషులు యాంత్రిక జీవన విధానాలకు దూరంగా ఉండాలని గిన్స్‌బర్గ్ లాగే ఉద్బోధిస్తాడు: "నేను చెరచబడ్డ గీతాన్ని/ నగ్నంగా నడివీధిలో కాటేసిన భూతాన్ని/ స్వార్థపు కాంక్రీటు తొడలమధ్య/ నలిపివేయబడ్డ రాగాన్ని." ఈ కవితలోని 'నేను' అన్న మాట మానవత్వాన్ని, సమాజాన్ని, కవిత్వాన్ని, మనిషిని సూచిస్తుంది. మానసిక దిగంబరత్వం కోసం నిత్యసచేతన ఆత్మస్ఫూర్తితో జీవించడమే ఆశయంగా చెప్పుకున్న దిగంబరులు గిన్స్‌బర్గ్ లాగే తమ కావ్యరచనలో జీవితంలోని నిజాయితీని, సరళత్వాన్ని, యుగసందేశాన్ని, అనుభూతుల అభివ్యక్తిని ఊపిరిగా పీల్చగల ఆధునికమానవుని అస్తిత్వాన్ని ఆవిష్కరిస్తారు. నిఖిలేశ్వర్ 'ఆత్మయోని' అనే కవితలో– "దిగంబర కవితలో మరొకడు –మరొకడు/ నిండుగా నిజంగా ఊపిరి పీల్చేవాడు/ ఆత్మయోని నుండి పుట్టుకొస్తాడు" అంటాడు. చెరబండరాజు 'నా మనుష్య ప్రపంచంలోకి' అనే కవితలో "మంచి చచ్చి పుచ్చిన మానవతలో/ శవాలుగా మిగిలిన మనుషుల ఆశల చరమశ్వాసలుగా చూసి జాలిపడి/ వారి వెన్నుపూసలుగా మారి వారిని నిలబెడుతున్నాయి" అంటూ కవిత్వ నిబద్ధతకి నిలువెత్తు నిదర్శనమౌతాడు.

అప్పటివరకు చెలామణీలో ఉన్న కవిత్వ నిర్మాణ సూత్రాలను చెరిపేసి పొడవైన వాక్యాలు రాసిన అధివాస్తవిక కవి గిన్స్‌బర్గ్. ఛందోబద్ధ వాక్యనిర్మాణానికి తిరుగుబాటుగా 'హౌల్' మొదటి భాగంలో 75 పంక్తుల సుదీర్ఘ వాక్యాన్ని రాస్తాడు. అశ్లీల పదాలను కూడా కవిత్వీకరిస్తాడు. గిన్స్‌బర్గ్ లాగే అశ్లీలపదాల్ని కవిత్వంలో విస్తారంగా ఉపయోగించి వివాదాస్పదమైనారు దిగంబరకవులు. జుగుప్స కలిగించే సమాజాన్ని ప్రతిబింబించాలంటే అలాంటి భాషను, ప్రతీకల్నే వాడాలన్న దిగంబరుల వాదనను ఆరుద్ర, కొడవటిగంటి లాంటి కొద్దిమంది ప్రముఖులు సమర్థించారు. మానవుని ఉనికి కోసం తపనపడుతూ రాసిన కవిత్వమే కానీ తమ భాషలో జుగుప్స లేదంటాడు భైరవయ్య. "బూతును అస్పృశ్యంగా చూడడానికి మనలో ఉన్న ఒక రకమైన పిరికితనం కారణం. దిగంబర కవితలోని బూతుపదాల స్పందన సెక్స్ వైపుకు వెళ్ళనీయదు. సమాజాన్ని ఉన్నదున్నట్లుగా చిత్రించడమే దిగంబర కవిత".

అంతిమంగా గిన్స్‌బర్గ్ గానీ, దిగంబర కవులు గానీ తమ లక్ష్యాన్ని పూర్తిగా చేరుకోలేదు. బీట్ కవులు వ్యక్తిగత విభేదాల కారణంగా విడిపోగా, దిగంబరకవులు ఐదేళ్ల వరకు తమ నిరసన స్వరంతో కలిసి ప్రయాణం చేశారే కానీ ఆ తర్వాత ఆ ఉద్యమాన్ని కొనసాగించలేకపోయారు. వారు ఇతర తెలుగుకవుల్ని ప్రభావితం చేయలేక పోవడమే కాక, వారి అభిప్రాయాలతో, కవిత్వంతో పాఠకులు ఏకీభవించలేదని అర్థం చేసుకున్నారు. ఏ నిరసన కవైనా ప్రజల్లోకి చేరితే తప్ప ప్రభావవంతంగా ఉండలేదని గ్రహించి 1970లో విరసం ఏర్పాటులో కీలకపాత్ర పోషించారు. దిగంబరోద్యమం దిగంబర కవులచే ప్రారంభించబడి వారితోనే ముగిసిందని చెప్పొచ్చు.

బలహీనవర్గాలకు పెద్దపీట

అమరావతి

ఎమ్మెల్యే కోటా ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలకు తెదేపా అభ్యర్థులుగా బీటీ నాయుడు, బీద రవిచంద్ర యాదవ్, కావలి గ్రీష్మలను పార్టీ ఆదివారం సాయంత్రం ప్రకటించింది. వెనుకబడిన వర్గాలకు చెందిన ఇద్దరికి, ఎస్సీ సామాజికవర్గం నుంచి ఒకరికి అవకాశం కల్పించింది. మిత్రపక్షాలైన జనసేన, భాజపాలకు చెరో స్థానాన్ని కేటాయించింది. జనసేన అభ్యర్థిగా నాగబాబు ఇప్పటికే నామినేషన్ వేసిన సంగతి తెలిసిందే. నామినేషన్ల దాఖలుకు సోమవారం చివరి రోజు. ఈ దఫాలో మొత్తం ఐదు ఎమ్మెల్సీ స్థానాలు ఖాళీ అవుతుండగా, ఎమ్మెల్యేల సంఖ్యాబలం దృష్ట్యా ఎన్డీయేకు అన్ని స్థానాలూ గెలుచుకునే అవకాశముంది. పొత్తు ధర్మంలో భాగంగా తెదేపా మూడు స్థానాలతో సరిపెట్టుకోవడం, పార్టీలో ఆశావహుల సంఖ్య భారీగా ఉండటంతో అభ్యర్థుల ఎంపికకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విస్తృత కసరత్తు చేశారు. ప్రాంతాలు, సామాజికవర్గాలు, పార్టీకి అందించిన సేవలు వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. పదవీ విరమణ చేస్తున్న ఎమ్మెల్సీల్లో బీటీ నాయుడికి మాత్రమే మళ్లీ అవకాశం దక్కింది. యనమల రామకృష్ణుడు, అశోక్‌బాబు, దువ్వారపు రామారావులతో పాటు పదవికి రాజీనామా చేసిన జంగా కృష్ణమూర్తిలకు వివిధ సమీకరణాల దృష్ట్యా మళ్లీ అవకాశం కల్పించలేకపోయారు.

ఆపత్కాలంలో అధినేత దూతగా

పార్టీకి మొదటినుంచీ వెన్నెముకగా నిలిచిన బీసీ, ఎస్సీలకు ఎమ్మెల్సీ పదవుల్లోనూ తెదేపా అగ్ర ప్రాధాన్యమిచ్చింది. మూడు ప్రాంతాలకూ సమ ప్రాధాన్యమిస్తూ రాయలసీమ, దక్షిణ కోస్తా, ఉత్తరాంధ్రల నుంచి ఒక్కొక్కరిని ఎంపిక చేసింది. వారిలోనూ ఓ మహిళకు చోటు కల్పించింది. కర్నూలు జిల్లాకు చెందిన బీటీ నాయుడు పార్టీ కష్టకాలంలో ఉన్నప్పుడు చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా ఆయన్ను కొనసాగించాలని నిర్ణయించింది. గత వైకాపా ప్రభుత్వం చంద్రబాబుపై అక్రమ కేసు పెట్టి, రాజమహేంద్రవరం జైల్లో ఉంచినప్పుడు.. న్యాయవాది కూడా అయిన బీటీ నాయుడు నిత్యం జైలుకి వెళ్లి ములాఖత్‌లో ఆయన్ను కలిసేవారు. అధినేత సందేశాన్ని పార్టీ నాయకులకు చేరవేసేవారు. అప్పట్లో అందించిన సేవలతోపాటు ఆయన సామాజికవర్గం నుంచి శాసనమండలిలో పార్టీ తరఫున ఇంకెవరూ లేకపోవడం కూడా కలిసొచ్చింది. మొదటినుంచీ పార్టీని అంటిపెట్టుకుని ఉన్న శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాకు చెందిన బీద రవిచంద్ర యాదవ్.. తెదేపా సంస్థాగత వ్యవహారాల్లో, సార్వత్రిక ఎన్నికల సమయంలో క్రియాశీలకంగా పనిచేశారు. ప్రస్తుతం పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్న ఆయనకు ఎమ్మెల్సీగా అవకాశం దక్కింది. 2015 నుంచి 2021 మధ్య కూడా ఆయన ఎమ్మెల్సీగా పనిచేశారు.

వైకాపాకు సవాలు విసిరిన గ్రీష్మ

తెదేపా ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థుల ఎంపికలో పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, మంత్రి లోకేశ్ ముద్ర కనిపించింది. పార్టీ ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు బీద రవిచంద్ర, కావలి గ్రీష్మ లోకేశ్ టీం సభ్యులుగా ఉన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర నుంచి ప్రాతినిధ్యం దక్కిన యువనేత గ్రీష్మ.. మాజీ మంత్రి, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో శాసనసభ స్పీకర్‌గా పనిచేసిన సీనియర్ నాయకురాలు కావలి ప్రతిభాభారతి కుమార్తె. ఎస్సీ సామాజికవర్గానికి చెందిన గ్రీష్మ ఉన్నత విద్యావంతురాలు. 2014లో తెదేపా అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచీ పార్టీలో చాలా చురుగ్గా వ్యవహరిస్తున్నారు. 2019–24 మధ్య తెదేపా విపక్షంలో ఉండగా, వైకాపా నాయకుల దాష్టీకాల్ని, సామాజిక మాధ్యమాల్లో చేసే దాడుల్ని దీటుగా ఎదుర్కొన్నారు. పదునైన వ్యాఖ్యలతో వారిపై విరుచుకుపడుతూ ఫైర్‌బ్రాండ్‌గా గుర్తింపు పొందారు. అప్పట్లో మహానాడు వేదికపై నుంచి వైకాపా నాయకుల్ని తొడగొట్టి సవాల్ చేశారు. అది పార్టీ శ్రేణుల్లో ఆమెకు ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టింది. గ్రీష్మ ప్రయోగించిన భాషపై కొన్ని విమర్శలు వచ్చినా, ఆ శైలితోనే ఫైర్‌బ్రాండ్‌గా ముద్రపడ్డారు. తెదేపా అధికార ప్రతినిధిగా ఉన్న గ్రీష్మకు.. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక తొలి విడతలోనే రాష్ట్ర మహిళా సహకార ఆర్థిక సంస్థ ఛైర్మన్ పదవి దక్కింది. ఇప్పుడు ఎమ్మెల్సీగా పదోన్నతి లభించింది.

సీనియర్లకు నిరాశ!

ఎమ్మెల్సీలుగా పదవీ విరమణ చేస్తున్న వారిలో సీనియర్ నేత యనమల రామకృష్ణుడు ఒకరు. ఇప్పటికే యనమల కుటుంబం నుంచి ముగ్గురు పదవుల్లో ఉండటంతో ఆయనకు మళ్లీ కొనసాగింపు ఇవ్వలేకపోయారని సమాచారం. యనమల కుమార్తె దివ్య ప్రస్తుతం తుని ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నారు. వియ్యంకుడు పుట్టా సుధాకర్‌యాదవ్ మైదుకూరు ఎమ్మెల్యేగా, ఆయన కుమారుడు, యనమల అల్లుడు మహేశ్ ఏలూరు ఎంపీగా ఉన్నారు. యువతకు ప్రాధాన్యమివ్వాల్సిన పరిస్థితుల్లో ఆయన పేరును పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని సమాచారం. దువ్వారపు రామారావు కోసం విశాఖ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు గట్టిగా పట్టుబట్టినా, శాసనసభలో ఆయన సామాజికవర్గానికి చెందిన గల్లా మాధవి (గుంటూరు పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే) ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుండటంతో ఆయనకు కొనసాగింపు ఇవ్వలేదు.

సియం రిలీఫ్ ఫండ్ 1,86,805/-రూపాయలు చెక్ ను బాధితుని తల్లిదండ్రిలకు అందించిన ఎమ్మెల్యే ఎంజిఆర్..

పాతపట్నం మార్చి 09, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్.. పాతపట్నం నియోజకవర్గం కొత్తూరు మండలంలో గల గుణభద్ర ఆర్అండ్ఆర్ కోలానికి చెందిన ఇనుముల మురళి కుమారుడు ఇనుముల సాయి హరీష్ లివరికీ సంభందించిన సమస్యతో బాధపడుతూ వైద్యం చేయించుకునే ఆర్థిక స్థోమత లేకపోవడంతో ముఖ్యమంత్రి సహాయానిదికి సీఎంఆర్ఎఫ్ కు దరఖాస్తు చేసుకోగ ఆయన వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం ఆయనకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా 1,86,805/-రూపాయిలు సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్ ను పాతపట్నం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు అందించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ వైద్య పరంగా ఆపదలో ఉన్నవారికి సకాలంలో చికిత్స కోసం అందిస్తున్న నిధులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. వివిధ రకాల వ్యాధులకు వైద్యం చేయించుకుని ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్న కుటుంబాలకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా ఉదారంగా ఆర్థిక సాయం అందించి అండగా నిలుస్తున్న ప్రభుత్వం ఈ ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం అని తెలియజేశారు. పార్టీలకు అతీతంగా కేవలం అర్హతే ఆధారంగా సీఎంఆర్ఎఫ్ నిధులు అందిస్తున్నారు.

అలాగే ఈ నియోజకవర్గంలో గత పాలకులు ఏరోజైనా సీఎం సహాయనిది కోసం ఒక్క దరఖాస్తు అయిన చేయలేదని నియోజకవర్గ ప్రజలకు గుర్తు చేశారు...

మహిళ సాధికారతతోనే సమాజాభివృద్ధి సాధ్యం

ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో మహిళా పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు సన్మానం

బద్వేల్ మార్చి 9 (ప్రజాజ్యోతిన్యూస్) మహిళా సాధికారత తోనే సమాజాభివృద్ధి సాధ్యమని యుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు మాదన విజయ కుమార్, డివైఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు ముడియం చిన్ని, సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి కె.నాగేంద్ర, సాధన ఇంగ్లీష్ మీడియం హై స్కూల్ కరస్పాండెంట్ సముద్రాల శ్రీనివాసులు, ఐద్వా పట్టణ కార్యదర్శి సి.రత్నమ్మ పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం పురస్కరించుకొని ఆదివారం సాయంత్రం బద్వేలులోని స్థానిక సాధన ఇంగ్లీష్ మీడియం హైస్కూల్లో ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో పురపాలక సంఘములో పనిచేస్తున్న పారిశుధ్య మహిళా కార్మికులకు సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మహిళా హక్కుల కోసం పోరాటం చేసిన ప్రతీ ఒక్కరికి స్ఫూర్తిదాయకమైన రోజు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం అని మహిళ సమానత్వం-సాధికరతతోనే సమాజాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని మహిళలు అవకాశాలు ఇస్తే అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు వెళుతున్నారని, వ్యవసాయం నుండి అంతరిక్షం వరకు సకల రంగాల్లోనూ స్త్రీలు సమున్నత స్థానాల్లో విశిష్ట కృషి చేస్తున్నారని, ఉత్పత్తి రంగాల్లో భాగస్వామ్యంతో పాటు సరైన అవకాశాలు ఇస్తేనే మహిళలు అభివృద్ధిని సాధిస్తారు అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదని, నేటికీ చట్టసభల్లో మహిళలకు సముచిత స్థానం పాలకులు ఇవ్వడం లేదని, మనుస్మృతిని తలకెత్తుకుంటున్న మత శక్తుల రాజ్యంలో మహిళ సమానత్వ పురోగతి అగమ్యగోచరం గానే వుందని, స్త్రీని సరుకు గా చూసే కార్పొరేట్ శక్తుల పెత్తనం మరోవైపు విజృంభిస్తుందని, మహిళల మీద రోజు రోజుకు హింస, వేధింపులు పెరుగుతున్నాయని, మహిళలు పని ప్రదేశంలో లైంగిక వేధింపులు మరియు శ్రమ దోపిడీకి గురవుతున్నారని, మహిళలకు పని ప్రదేశాలలో భద్రత లేకపోవడం, వివక్షతకు

గురవడం నిత్యకృత్యం అయిపోయాయని,మారిన ఆర్థిక పరిస్థితుల్లో మహిళలు పనిచేయకపోతే కుటుంబం గడవలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందని,
సమాజంలో పెరిగి పోయిన మద్యం,మత్తు పదార్థాలు, గంజాయి, డ్రగ్స్ వాటి వల్ల మహిళల మీద రోజు రోజుకి హింస పెరుగుతున్నదని, మద్యాన్ని అరికట్టాల్సిన ప్రభుత్వాలు దాన్ని ఆదాయ వనరుగా చూడటం, అదనంగా మద్యం షాపులకు లైసెన్సులు ఇవ్వడం దుర్మార్గం అన్నారు. పరిశ్రమలలో, వివిధ ప్రభుత్వ సంస్థలలో మహిళల చేత పనిచేయించుకుంటూ వారికి కనీస వేతనాలు అమలు చేయకుండా గౌరవ వేతనం పేరుతో శ్రమ దోపిడీ చేస్తున్నారన్నారు. వీరికి కనీస వేతనాలు ఉద్యోగ భద్రత అమలు చేయాలని, పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా వారికి జీతభత్యాలు పెంచాలని, మహిళలను వ్యాపార వస్తువుగా చిత్రీకరించే సినిమాలను, వ్యాపార ప్రకటనలను నిషేధించాలని, మహిళలను ఓటు బ్యాంక్ గా చూడకుండా వారినీ ఆర్థిక, రాజకీయ, సామాజిక రంగాలలో సమాన అవకాశాలు ఇచ్చి అభివృద్ధి చేయాలన్నారు. మహిళా కార్మికులకు కనీసవేతనం 26,000/-రూ చెల్లించాలని, ఉద్యోగభద్రత కల్పించాలన్నారు.
ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ పట్టణ అధ్యక్షులు షేక్ మస్తాన్ షరీఫ్, రూరల్ అధ్యక్షులు ముడమాల ఓబుల్ రెడ్డి, పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు యువరాజు, రాజు, బాదుల్లా, మహిళ కన్వీనర్ గురుదేవి, కో కన్వీనర్లు ఫాతిమా, నాగేశ్వరి, ఐద్వా మహిళా సంఘం పట్టణ అధ్యక్షురాలు గంప అనంతమ్మ, పట్టణ నాయకురాళ్లు నాగమ్మ, గంప లక్ష్మమ్మ, వెంకటసుబ్బమ్మ, సిఐటియు పట్టణ నాయకులు హరి, శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముగిసిన ఆసిరితల్లి ఆలయ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవాలు

ఘనంగా అమ్మవారి విగ్రహ ,యంత్ర ,శిఖర ,స్థిర ప్రతిష్ఠా
అమ్మవారిని దర్శించుకున్న మాజీ స్పీకర్ తమ్మినేని ,వైకాపా నేతలు
ఘనంగా స్వాగతం పలికిన ఆలయ కమిటీ
మహోత్సవాలకు తరలివచ్చిన భక్తులు
భారీ ఎత్తున అన్న సమారాధన కార్యక్రమం

పొందూరు ,ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ : కోర్కెలు తీర్చే కల్పవల్లి ,గ్రామ ప్రజల ఆరాధ్య దైవం శ్రీ అసిరితల్లి ఆలయ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవాలు పొందూరు మండలం దళ్లవలస గ్రామంలో విశేషంగా ముగిశాయి. మహోత్సవాల్లో భాగంగా గత మూడు రోజుల నుండి శాస్త్రోక్తంగా ఆలయ పురోహితులు ఆరవిల్లి చంద్ర మౌళి శర్మ వేద మంత్రోర్చనల మధ్య రాష్ట్ర బీసీ తూర్పు కాపు మాజీ డైరెక్టర్ , ఎంపీటీసీ కిలాన సూర్యారావు , రామలక్ష్మి దంపతులు,గ్రామ సర్పంచ్ కిలాన జ్యోతి తిరుమల రావు,గ్రామ పెద్దలు ఆధ్వర్యంలో మూడు రోజుల పాటు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి విగ్రహ , యంత్ర ,శిఖర ,స్థిర ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. చివరి రోజు కావడంతో ఉదయం నుండి మండపార్చనలు ,శేష హోమాలు , జయాది హోమాలు , గర్తన్యాసం , ధాతున్యాసం ,ముహూర్త సమయానికి యంత్ర శిఖర ,విగ్రహ

ఆవిష్కరణ ప్రతిష్ఠ, కళాన్యాసం , దృష్టిదేనుదర్శనం , బలు కుంభ దర్శనము , బింబ దర్శనము , పండిత ,శిల్పి సత్కారం , అవబృదస్నానం ,మహా దారీశ్వచనం కార్యక్రమాలు చేశారు. గ్రామప్రజలతో పాటు చుట్టూ ప్రక్కల గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. అనంతరం భారీ ఎత్తున ఆలయ కమిటీ అన్న సమారాధన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.
అసిరితల్లిని దర్శించుకున్న మాజీ స్పీకర్ తమ్మినేని :
ఈ సందర్భంగా మాజీ స్పీకర్ ,శ్రీకాకుళం జిల్లా పార్లమెంటరీ పరిశీలకులు తమ్మినేని సీతారాం ప్రతిష్ఠా మహోత్సవాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈయనకు ఆలయ సిబ్బంది ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. అమ్మవారిని దర్శించుకున్న తమ్మినేని విశేషంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వైకాపా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కిల్లి వెంకట సత్యనారాయణ , వైఎస్సార్సీపీ కళింగ కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్, రాష్ట్ర కళింగ సామాజిక వర్గ అధ్యక్షులు దుంపల రామారావు(లక్ష్మణ రావు),జెడ్పీటీసీ లోలుగు కాంతా రావు ,పొందూరు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పప్పల రమేష్ కుమార్ ,పి. ఎ.సి.ఎస్ మాజీ అధ్యక్షులు కొంచాడ రమణ మూర్తి , ఉప ఎంపీపీ ప్రతినిధి వండాన వెంకట్రావు , రాపాక సర్పంచ్ ప్రతినిధి కొంచాడ గిరిబాబు.
బాడాన కృష్ణా ,పొన్నాడ సత్యం,చిత్తిరి అగ్రహారం సర్పంచ్ ప్రతినిధి ,ఎంపీటీసీ చిత్తిరి మోహన్ రావు ప్రతిష్ఠా మహోత్సవాలలో పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వీరితో పాటు ప్రముఖ వ్యాపార వేత్త మచిలీ పట్నం కిలాన అచ్చెం నాయుడు , హైదారాబాద్ డిఎస్పీ కిలాన శ్యామల రావు తదితరులు పాల్గొని అసిరితల్లమ్మకు పూజాది కార్యక్రమాలు చేశారు.

విద్యార్థి దశ నుంచే ఉన్నత లక్ష్యాలను అలవర్చుకోవాలి... ఎమ్మెల్యే ఎంజిఆర్..

పాతపట్నం మార్చి 09, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్. టాలెంట్ టెస్ట్ విజేతలకు 15,000/- వేల రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందించిన ఎమ్మెల్యే.. విద్యార్థి దశ నుంచే ఉన్నత లక్ష్యాలను అలవర్చుకోవాలని ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు అన్నారు పెద్దసీది ఉన్నత పాఠశాలలో ఆజాద్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ మరియు మదర్ థెరిసా స్వచ్ఛంద సేవ సంస్థ వారు ఏర్పాటు చేసిన మండల స్థాయి టాలెంట్ పరీక్షల్లో బహుమతి ప్రధానోత్సవం లో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే విద్యార్థులు లో పోటీ తత్వం కలిగి ఉండాలని చదువుల్లో రాణించి తల్లిదండ్రులకు ఉపాధ్యాయులకు గౌరవాన్ని పెంచే విధంగా లక్ష్యాలను సాధించాలని కొనియాడారు పోటీ పరీక్షల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహకంగాను 15 వేల రూపాయలు నగదు బహుమతులను అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మెలియాపుట్టి ఎక్స్ ఎంపీపీ సలానా మోహనరావు, సన్ డిగ్రీ కళాశాల డైరెక్టర్ పెద్దిన మురళీకృష్ణ, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

వార్షికోత్సవానికి 10,000/- రూపాయలు విరాళం అందించిన ఎమ్మెల్యే ఎంజీఆర్..

పాతపట్నం మార్చి 09, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్.. పాతపట్నం మండలం తీమర గ్రామంలో శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి సప్తమ వార్షికోత్సవక కార్యక్రమానికి ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఆహ్వానం మేరకు పాతపట్నం నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు పాల్గొని అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం సప్తమ వార్షికోత్సవ కార్యక్రమానికి ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు 10,000/- వేలు రూపాయలు విరాళం అందించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని,పాడి పంటలతో వర్ధిల్లాలని స్వామివారిని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు.కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు,ఆలయ కమిటీ సభ్యులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు..

లోతుగెడ్డ తులసీ వర ప్రసాద్ రావుకి ఘన స్వాగతం పలికిన నివగాం గ్రామస్తులు.

కొత్తూరు మార్చి 09, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ శ్రీ శిర్లపోతన్న యాళ్లమాంబ స్వామి వారినీ లోతుగెడ్డ తులసీ వర ప్రసాద్ రావు దర్శించుకుని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమం లో రేగేటి కన్నయ్య స్వామి, ఎంపిటిసి ప్రతినిధి బిల్లింగి సంజీవరావు, సొంత్యానా వినోద్,సుంకు ప్రసాద్, బురదా సుందరనారాయణ, పోతు రాజు, నివగాం గ్రామస్తులు, కార్యకర్తలు పాల్గున్నారు.

సిర్ల పోతన్న యల్లమాంబ జామి యాత్ర మహోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే ఎంజీఆర్..

పాతపట్నం మార్చి 09, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్.. పాతపట్నం నియోజకవర్గం కొత్తూరు మండలం నివగాం గ్రామంలో శ్రీ సిర్ల పోతన్న యల్లమాంబ జామి యాత్ర మహోత్సవానికి ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఆహ్వానం మేరకు హాజరైన ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసిన శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు .ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భక్తిశ్రద్ధలతో ఈ మహోత్సవ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిన కమిటీ సభ్యులకు అభినందనలు తెలిపారు. దైవ కార్యక్రమాలతో మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని అన్నారు.కార్యక్రమంలో ఆయనతో పాటు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు,భక్తులు,గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు సామాజిక సేవలు అభినందనీయం

కేంద్ర ఉక్కు,భారీ పరిశ్రమల శాఖ సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ.

ధర్మారావు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 700 మంది డీఎస్సీ అభ్యర్థులకు 8 లక్షల విలువ గల స్టడీ మెటీరియల్ అందజేత.

పాలకొల్లు. మార్చి 8. ప్రజా జ్యోతి (కొట్టి రామం.) పాలకొల్లు నియోజకవర్గంలో మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తన తండ్రి పేరున ఏర్పాటు చేసిన ధర్మారావు ఫౌండేషన్ ద్వారా రెండు దశాబ్దాలుగా చేస్తున్న సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు అభినందనీయమని కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ అన్నారు. పాలకొల్లులో బి.ఆర్.ఎం.వి మున్సిపల్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఆదివారం ధర్మారావు ఫౌండేషన్ డీఎస్సీ ఉచిత శిక్షణా తరగతుల అభ్యర్థులకు మంత్రి రామానాయుడు ఉచితంగా అందజేసిన స్టడీ మెటీరియల్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. గత 36 రోజులుగా శిక్షణ పొందుతున్న 700 మంది అభ్యర్థులకు రూ. 8 లక్షల విలువగల స్టడీ మెటీరియల్ ను మంత్రి రామానాయుడు, ఎమ్మెల్సీ బొర్రా గురుమూర్తి లతో కలిసి శ్రీనివాస వర్మ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు స్ఫూర్తితో నా తండ్రి పేరున ఫౌండేషన్ స్థాపించుటకు నిర్ణయం తీసుకున్నానని, సేవా కార్యక్రమం మొదటగా ధర్మారావు ఫౌండేషన్ ఉచిత డీఎస్సీ కోచింగు రూ 5 లక్షలు అందజేస్తానన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో ఒక్క డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ జారీ కాలేదని, వేలమంది యువతకు ఉద్యోగ వయస్సు దాటిపోయిందని అన్నారు. మా తండ్రికి ఉపాధ్యాయ వృత్తి అంటే ఎంతో ఇష్టమని మా ముగ్గురు సోదరీమణులను బీఈడి చేయించారని ముగ్గురు ఉపాధ్యాయులేనని అన్నారు. నేను బీఈడీ కళాశాలలో అధ్యాపక, లైబ్రేరియన్ గా పనిచేశానని అన్నారు. సామాన్య కుటుంబం నుండి వచ్చినవారమని పనిని, సిద్ధాంతాలను నమ్ముకుని ఈ రోజు నేను కేంద్ర మంత్రిగా, రాష్ట్ర మంత్రిగా రామానాయుడు వచ్చామంటే దేవుడు ఆశీస్సులు ప్రజలు దీవెనలు ఉండబట్టే సాధ్యమైందని అన్నారు. 30 సంవత్సరాలుగా పార్టీ కార్యక్రమాలలో చురుకైన పాత్ర పోషించానని, కేంద్రమంత్రి గా పదవి పొంది మా తండ్రిగారి దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఆయన కోమాలో ఉన్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మా తండ్రి పేరున బ్యాంకులో ఉన్న కొంత సొమ్మును,మరియు ఐదు సంవత్సరాలు పార్లమెంటు సభ్యులుగా వచ్చే జీతాన్ని మా ఫౌండేషన్ ద్వారా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తానని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం ఎన్నికలకు 2 నెలల ముందు 6 వేలు పోస్టుల భర్తీకి డిఎస్సీ ప్రకటించడం అసెంబ్లీ సాక్షిగా చెప్పి తక్కువ పోస్టులను చూపి యువతను మోసం చేసారని అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టాక ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చేసిన మొదటి అయిదు సంతకాలలో డీఎస్సీ ఒకటని అన్నారు. మంత్రి రామానాయుడు కష్టాన్ని గుర్తించి డీఎస్సీలో ఎక్కువ ఉపాధ్యాయుల పోస్టులు పాలకొల్లుకు వచ్చేలా యువత రోజుకి 18 గంటలకు పైగా కష్టపడి చదవాలని కేంద్రమంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ కోరారు.

మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు మాట్లాడుతూ డి యస్సీ అభ్యర్థులు 60 రోజులు కష్టపడితే 40 సంవత్సరాలు వేలాది మందికి చదువు చెప్పే అవకాశం వచ్చి జీవితం సుఖమయం అవుతుందన్నారు. కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాస వర్మ తన తండ్రి పేరును ఫౌండేషన్ ఏర్పాటు చేయాలనే ఆలోచన, తొలి సేవా కార్యక్రమం డీఎస్సీ నిర్వహణకు రూ 5 లక్షల రూపాయలు ఇవ్వడం విద్య, నిరుద్యోగ యువతకు మంచి శుభపరిణామం అన్నారు. పట్టణ జనసేన నాయకులు బోణం చినబాబు రూ 1 లక్ష రూపాయలు అందజేయటం అభినందనీయమన్నారు.గత 40 రోజులుగా ధర్మారావు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అభ్యర్థులకు ఉచిత డివిస్సీ కోచింగు విజయవంతంగా జరుగుతుందన్నారు. భారత దేశంలో మన ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మాత్రమే 1.80 లక్షల ఉపాధ్యాయ పోస్టులను భర్తీ చేసిన ఘనత చంద్రబాబుకే దక్కుతుందన్నారు.మెగా డీఎస్సీ ద్వారా నియమకాలు జరుపుతామని నిరుద్యోగ యువతీ యువకులను గత ప్రభుత్వం అధినేత దగా మోసం చేశారన్నారు.టీచర్ల బదిలీల్లో ఎవరి వద్దకు పైరవీలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా,రాష్ట్ర చరిత్రలో మొదటిసారి ఉపాధ్యాయులు సీనియారిటీ లిస్టు ప్రకటించబోతున్నామని అన్నారు.విద్యారంగంలో అనేక సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టామని,వన్ క్లాస్,వన్ టీచర్ విధానంతో రాష్ట్రంలో బలోపేతమయ్యేలా మంత్రి నారా లోకేష్ విప్లవాత్మకమైన మార్పులు తీసుకొస్తున్నారని తెలిపారు.కూటమి పాలనలో అభివృద్ధి,సంక్షేమం అమలు పట్ల సంతృప్తి చెందడం వల్లనే పట్టభద్రులు కూటమి ప్రభుత్వానికి ప్రజలు పట్టం కట్టారని మంత్రి రామానాయుడు పేర్కొన్నారు.

శాసనమండలి సభ్యులు బొర్రా గోపిమూర్తి మాట్లాడుతూ చంద్రబాబు ప్రకటించిన డీఎస్సీలో నేను ఉపాధ్యాయుడిగా ఉద్యోగం సంపాదించి, ఈరోజు ఉపాధ్యాయుల ఎమ్మెల్సీగా ఎన్నికయ్యి ప్రజా సేవ చేసుకునే భాగ్యం కలిగిందన్నారు.అవనిగడ్డ స్టడీ మెటీరియల్ ను ,వివిధ పాఠ్యాంశాలలో నిష్ణాతులైన ఉపాధ్యాయులతో ఉచిత డీఎస్సీ కోచింగు ఇవ్వటం అద్భుతమైన కార్యక్రమం అన్నారు.బయట కోచింగు సెంటర్లకు వెళ్ళాలంటే వేలాది రూపాయలు ఖర్చు అవుతాయని,మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు చేస్తున్న కృషిని అర్థం చేసుకుని పాలకొల్లుకు ఎక్కువ ఉపాధ్యాయ పోస్టులు వచ్చేలా యువత కష్టపడి చదివి సాధించాలని బొర్రా గోపిమూర్తి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు గండేటి వెంకటేశ్వర రావు, పెచ్చేట్టి బాబు,ఉన్నమట్ల కబర్ధి,బోనం చినబాబు, యర్రంశెట్టి పద్మారావు,రావూరి సుధ, జక్కంపూడి కుమార్, కర్నేని గౌరునాయుడు, గొట్టుముక్కల సూర్యనారాయణ రాజు, మామిడిశెట్టి పెద్దిరాజు,కడలి గోపాలరావు,పీతల శ్రీనివాసు, బొప్పన హరికిషోర్,చిట్టూరి సీతారామాంజనేయులు, అధ్యాపకుల బృందం, బియిడి,టిటిసి యువత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదరిక నిర్మూలనకు, అభివృద్ధికి విద్య ఒక్కటే రాజమార్గం.

కేంద్ర ఉక్కుభారీ పరిశ్రమల సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ, రాష్ట్ర జలవనరులు శాఖ మంత్రి డాక్టరు నిమ్మల రామానాయుడు.

పాలకొల్లు మార్చి 8..ప్రజా జ్యోతి. (కొట్టి రామం.) పేదరికం నిర్మూలనకు, అభివృద్ధికి విద్య ఒక్కటే రాజ్యమార్గమని కేంద్ర,రాష్ట్ర మంత్రులు భూపతి రాజు శ్రీనివాస వర్మ,నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. ఆదివారం స్థానిక దాసరి నారాయణరావు ప్రభుత్వ మహిళా కళాశాలలో రూ ఒక కోటి 40 లక్షల రూపాయలతో మూడు అదనపు తరగతి గదులు మరియు మౌలిక వసతులకు కొరకు భూమి పూజలను, శిలాఫలకాన్ని కేంద్ర మంత్రి భూపతి రాజు శ్రీనివాస వర్మ,మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, శాసన మండలి సభ్యులు బొర్రా గోపి మూర్తి సంయుక్తంగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్రమంత్రి మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం ఐదేళ్ళ కాలంలో ఏ ఒక్క పని చేయలేకపోయారని, అన్ని శాఖలు నిర్వీర్యం అయ్యాయన్నారు.కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి వచ్చిన నిధులను కూడా పక్కదారి పట్టి అభివృద్ధి లేకుండా పోయిందన్నారు.ఇప్పుడు కేంద్రం నుండి వచ్చే నిధులు ప్రతి రూపాయికి రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఎంతో మేలును చేస్తున్నాయన్నారు. రాష్ట్రానికి భారీ నిధులు, అనేక పెండింగు పనులకు కార్యరూపం దాలుస్తున్నాయని అన్నారు. కేంద్ర ఐటి శాఖ మంత్రి శ్రీఅశ్విని వైష్ణవ్ దేశంలో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏ ఐ) 3 కేంద్రాలు నెలకొల్పాలని నిర్ణయం తీసుకోవడంతో, ఆంధ్రప్రదేశ్ విశాఖపట్నంలో ఒకటి నెలకొల్పాలని విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ సూచించిగా కేంద్రం సుముఖం వ్యక్తం చేసిందని అన్నారు.నారా లోకేష్ విద్యా శాఖలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులను తీసుకు వస్తున్నారని,మనకు కావలసిన ధ్రువపత్రాలు వాట్సాప్ సేవలు ద్వారా పొందే అవకాశం మంచి కార్యక్రమం అన్నారు.గత ప్రభుత్వంలో తరలి పోయిన పరిశ్రమలు, పారిశ్రామికవేత్తలు తిరిగి మన రాష్ట్రానికి వస్తున్నారని తెలిపారు.గత ప్రభుత్వంలో ఉపాధి లేక పక్క రాష్ట్రాలకు, దూర ప్రాంతాలకు తరలి వెళ్ళిన ప్రజలు ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టిన తర్వాత తిరిగి వస్తున్నారని తెలిపారు. రానున్న కాలంలో రాష్ట్రానికి మంచి రోజులు రాబోతున్నాయని కేంద్ర మంత్రి భూపతి రాజు శ్రీనివాస వర్మ అన్నారు. రాష్ట్ర జలవనరులు శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు మాట్లాడుతూ విద్య, వైద్యానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి, అందుకు అనుగుణంగా నిధులను మంజూరు చేస్తుందని తెలిపారు.కేంద్రమంత్రి చొరవతో నిధులు ద్వారా కళాశాలకు మూడు అదనపు తరగతి గదులను, ఉన్న గదులకు పూర్తి మాలిక సదుపాయాలు కల్పించుటకు ఎంతగానో ఉపయోగ పడతాయన్నారు. పాలకొల్లు పట్టణ,పరిసర గ్రామాల బాలికలకు ఉన్నత చదువు కునుటకు ముందు చూపుతో ఆనాడు దాసరి నారాయణరావు మహిళా కళాశాలను స్థాపించారని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. గత ప్రభుత్వంలో ఒక డీఎస్సీని గాని ఒక ఉపాధ్యాయ పోస్టు కూడా భర్తీ చేయలేదని, కనీసం జాబు క్యాలెండరును విడుదల చేయలేకపోయారని అన్నారు. త్వరలో డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ జారీ చేస్తామని, విద్యా సంవత్సరం లోపుగా 16500 ఉపాధ్యాయ పోస్టులను భర్తీ చేస్తామన్నారు.పాలకొల్లు నియోజకవర్గంలో 700 మందికి ఉచిత శిక్షణ,ఉచిత స్టడీ మెటీరియల్ అందజేశామని 40 రోజులుగా నిష్ణాతులైన అధ్యాపక బృందం చే విజయవంతంగా శిక్షణ కార్యక్రమాలు జరుగు తున్నాయని మంత్రి రామానాయుడు అన్నారు. శాసనమండలి సభ్యులు బొర్రా గోపిమూర్తి మాట్లాడుతూ పశ్చిమగోదావరి జిల్లాకు కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ ఉండటం కేంద్ర నిధులు నిధుల ద్వారా జిల్లా అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడుతుందన్నారు. మహిళా కళాశాల అభివృద్ధికి ఆయన కృషితో నిధులు మంజూరు కళాశాల అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడతాయన్నారు. పట్టణంతో పాటు చుట్టుపక్కల గ్రామాల ఎక్కువ మంది బాలికల ఉన్నత చదువులకు మంచి అవకాశం ఏర్పడుతుందని బొర్రా గోపిమూర్తి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.పి.శోభారాణి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ సి.రవిశంకర్, బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి అయినంపూడి శ్రీదేవి, నాయకులు గండేటి వెంకటేశ్వర రావు, పెచ్చేట్టి బాబు, ఉన్నమట్ల కబర్ధి, బోనం చినబాబు,యర్రంశెట్టి పద్మారావు, రావూరి సుధ, జక్కంపూడి కుమార్, కర్నేని గౌరునాయుడు, పీతల శ్రీనివాసు,బొప్పన హరికిషోర్, చినమిల్లి గణపతిరావు, బోనం నాని, అధ్యాపకులు, కళాశాల నాన్ టీచింగు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నోర్నమ్మ తల్లి సంబరాల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే ఎంజీఆర్..

పాతపట్నం మార్చి 09, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ పాతపట్నం మండలం సింగుపురం గ్రామానికి చెందిన శ్రీరామ్ రమణారావు బ్రదర్స్ ఆహ్వానం మేరకు శ్రీ నోర్నమ్మ తల్లి సంబరాల్లో పాల్గొని నోర్నమ్మ తల్లిని దర్శించుకున్న పాతపట్నం నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు

అసిరితల్లిని దర్శించుకున్న చింతాడ రవికుమార్

పొందూరు ,ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ : పొందూరు మండలం దళ్లవలస గ్రామంలో అసిరితల్లి ఆలయ ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమాలు రాష్ట్ర తూర్పు కాపు కార్పొరేషన్ మాజీ డైరెక్టర్ కిలానసూర్యారావు , సర్పంచ్ ప్రతినిధి తిరుమల రావు ఆధ్వర్యంలో మూడు రోజుల పాటు అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. .ఈ సందర్భంగా వైకాపా ఆమదాలవలస నియోజకవర్గం సమన్వయ కర్త చింతాడ రవికుమార్ , వైకాపా జిల్లా అధికార ప్రతినిధి చింతాడ సత్యప్రసాద్ , మహోత్సవాలలో పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం పురోహితుల వేద మంత్రోర్చనల మధ్య ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమంలో భాగంగా స్వతంత్ర ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి సువ్వారి గాంధీ, పోతురాజు సూర్యారావు అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

అర్ధసత్యం అబద్ధం కంటే భయంకరం

సాంకేతికతతో పోటీపడుతూ ప్రపంచం ముందుకు దూసుకెళ్తున్నది. సమాచారం పంచుకునే పద్ధతులు, వార్తలు తెలుసుకునే మార్గాలు విప్లవాత్మకంగా మారాయి. గతంలో వార్తా పత్రికలు, రేడియో, టెలివిజన్ వంటి మాధ్యమాల ద్వారా వార్తలు పొందేవాళ్లం. వాటికి ఒక నిర్దిష్ట విధానం, బాధ్యత కలిగిన సంపాదకులు ఉండేవారు. అయితే, సోషల్ మీడియా రాకతో ప్రతి ఒక్కరూ వార్తా ప్రసారకులుగా మారారు. ఎవరికి తోచింది వారు రాస్తున్నారు, ఎవరికి నచ్చింది వాళ్లు నమ్ముతున్నారు. నిజం చెప్పులు వేసుకునే లోపు అబద్ధం ప్రపంచమంతా తిరిగి వస్తుందని అంటారు. అదిప్పుడు నిజమైంది. ఫేక్ న్యూస్ వేగంగా వ్యాపిస్తున్నది. ఫేస్‌బుక్, ట్విటర్, వాట్సాప్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలు సమాచారాన్ని ప్రజలకు అత్యంత వేగంగా చేరవేస్తున్నాయి. కానీ, వాటిలో ఎంతమేరకు నిజం ఉందో చెప్పడం చాలా కష్టం. సామాన్య ప్రజలు తమకు తెలియకుండానే ఈ సమాచార ప్రవాహంలో చిక్కుకొని, ఏది నిజమో, ఏది అబద్ధమో తేల్చుకోలేకపోతున్నారు. ఒకరికి నచ్చిన కథను మరొకరు పంచుకుంటారు, అది వందలమందికి చేరుతున్నది. అందులో ఉన్న వాస్తవాన్ని ఎవరూ ప్రశ్నించడం లేదు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్య సమాచారం, రాజకీయ విశ్లేషణలు, ఆర్థిక అంశాలు, కులం, మతం లాంటి భావోద్వేగ అంశాల్లో అసత్య ప్రచారం బాగా పెరిగింది. ఇది కొత్త సమస్య కాదు. మన పురాణాలు, ఇతిహాసాల్లోని ఒకే సంఘటనను విభిన్న కోణాల్లో వివరిస్తారు. ఇటీవలే విడుదలైన సినిమా గురించి సోషల్ మీడియాలో తమకు తోచిన విధంగా కథనాలు సృష్టిస్తున్నారు. 'ఛత్రపతి శివాజీ గొప్ప వీరుడు, శూరుడు' అని ఒక వర్గం వాదిస్తే, 'ఔరంగజేబు గొప్ప, శివాజీ పిరికివాడు' అని మరొక వర్గం వాదన. మరి అసలు గొప్పవాడు ఎవరు? చరిత్రను ఎవరు రాయాలో, ఏ కోణంలో చూడాలో నిర్ణయించే వాళ్లదే ఆధిపత్యం. వాస్తవానికి చరిత్ర అనేది కాలక్రమంలో వక్రీకరించబడుతూ ఉంటుంది. సోషల్ మీడియాలో మెసేజ్‌లు, వీడియోలు, పోస్టులు నిరభ్యంతరంగా షేర్ అవుతున్నాయి. వీటిలో మంచిని పంచే సమాచారం కొంత ఉంటే, అపార్థాలు కలిగించే, ద్వేషాన్ని రగిలించే, అపనిందలను వ్యాప్తి చేసే సమాచారమే ఎక్కువగా ఉంటున్నది. సోషల్ మీడియాలో దృశ్యాలు, ఆడియోలు సులభంగా మార్పు చేయవచ్చు. అలా చేసిన వాటిని నిజమని నమ్మి అమాయకులు మోసపోతున్నారు. ఆరోగ్య రంగంలో ఫేక్ న్యూస్ దారుణ ప్రభావం చూపిస్తున్నది. అవగాహన లేకుండా కొన్ని వదంతులను నమ్మి, తప్పుడు చికిత్సలు అనుసరించి ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. కొవిడ్ మహమ్మారి సమయంలో ఈ ధోరణి విపరీతంగా కనిపించింది. అదే విధంగా, ఆర్థిక వ్యవస్థకు సంబంధించి కూడా తప్పుడు ప్రచారం జరుగుతున్నది. కులం, మతం అనే భావోద్వేగ అంశాల్లో అసత్య ప్రచారం ఘోరంగా విస్తరించింది. చిన్న సందేహాలను భారీ వివాదాలుగా మార్చడం, చీలికలు సృష్టించడం సోషల్ మీడియా వల్ల సులభమైంది. కుల, మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టే పలు పోస్ట్‌లు, వీడియోలు వ్యాపిస్తున్నాయి. నిజానిజాలు తెలుసుకోకుండా ప్రజలు వీటిని నమ్మి సంఘంలో అశాంతి సృష్టిస్తున్నారు. విమర్శనాత్మక ఆలోచన ఎంతో అవసరం. ఏ వార్తనైనా బాగా పరిశీలించిన తర్వాత మాత్రమే నమ్మాలి. మనకు నమ్మకమైన వనరులు ఉపయోగించి ఆన్‌లైన్ పోస్టులు మాత్రమే కాకుండా, నమ్మకమైన వార్తా సంస్థలు, పరిశోధనాత్మక కథనాలను ప్రామాణికంగా భావించాలి. ప్రస్తుతం అనేక ఫ్యాక్ట్-చెకింగ్ వేదికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని ఉపయోగించి సమాచారం నిజానిజాలను నిర్ధారించుకోవచ్చు. సోషల్ మీడియాలో ఏమి పంచాలో, ఏమి పంచకూడదో నిర్ణయించే సామాజిక బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరి పైనా ఉన్నది. పెద్దలు చెప్పిన మాట గుర్తు చేసుకోవాలి. అర్ధసత్యం అబద్ధం కంటే భయంకరం. టెక్నాలజీ మన జీవన శైలిని సులభతరం చేస్తుంది కానీ, అదే టెక్నాలజీని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించకపోతే అది మనల్ని అధః పాతాళానికి నెడుతుంది. సమాచార విప్లవంలో నిజాన్ని గుర్తించే విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. నిజం తెలుసుకునే తపన, అసత్యాన్ని ప్రశ్నించే ధైర్యం ఉండాలి. అప్పుడే మన సమాజం అబద్ధాన్ని అణచివేసే శక్తిని సంతరించుకుంటుంది. నిజమే శాశ్వతం.. అబద్ధం

హిందీ వివాదం కేంద్రంపై హిందీవాదుల పెత్తనం

స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన రోజుల నుంచీ కేంద్రంపై హిందీవాదుల పెత్తనం ఉన్నది. ఆ పెత్తనంపై పోరాటం సాగించిన చరిత్ర తమిళనాడుకు అంతకుముందు నుంచీ ఉన్నది. ద్రవిడ ఉద్యమ నేపథ్యం దీనికి దోహదం చేసింది. అనేక సందర్భాల్లో హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనలు తమిళనాడు అంతటా భీకరంగా జరిగాయి. 1937లోనే మద్రాస్ ప్రెసిడెన్సీలో రాజాజీ సర్కారు హిందీని స్కూళ్లలో తప్పనిసరిగా బోధించాలనే నియమం తెచ్చినప్పుడు తీవ్రస్థాయిలో ఆందోళనలు మొదలయ్యాయి.ఆ సందర్భంగా ఇద్దరు విద్యార్థుల బలిదానం గురించి ఇప్పటికీ తమిళనాడులో చెప్పుకొంటారు. ప్రజావ్యతిరేకత నేపథ్యంలో రాజాజీ రాజీనామా చేయడంతో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం హిందీ ఉత్తర్వులను ఉపసంహరించుకున్నది. ఆ తర్వాతికాలంలో హిందీ వ్యతిరేకత అనేది తమిళనాడు సం స్కృతిలో భాగమైంది. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన ఎం.కరుణానిధి హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనల్లో అరెస్టయి కేసులు ఎదుర్కొన్న సందర్భాలూ ఉన్నాయి.రైల్వేస్టేషన్లు, తదితర స్థలాల్లో హిందీ రాతలను ఆందోళనకారులు చెరిపేయడం ఈ ఉద్యమాలకు ప్రతీకాత్మకంగా నిలుస్తుంది. తాజాగా మరోసారి తమిళనాడులో హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనలు మిన్నంటుతున్నాయి. ఈసారి కేంద్ర-రాష్ట్ర తగాదాకు నూతన విద్యావిధానం (2020) కేంద్ర బిందువుగా మారింది. కేంద్రానికి, తమిళనాడుకు మ ధ్య ఘర్షణ తీవ్రస్థాయికి చేరుతున్నది. ప్రభుత్వ పాఠశాల్లో మూడు భాషలు బోధించాలన్న నియమాన్ని అమలుచేయకపోతే సమగ్ర శిక్షా అభియాన్ కింద తాము ఇచ్చే నిధులను వదులుకోవాల్సి వస్తుందని కేంద్రం తేల్చిచెప్పడం ఇందుకు కారణం. అయితే తమిళనాడు మాత్రం హిందీకి ససేమిరా అంటూ తన ద్విభా షా సూత్రాన్ని యథావిధిగా అమలు చేస్తున్నది.ఈ వివాదంపై రాజ్యాంగం వైఖరి కొంత స్పష్టతకు తావిస్తున్నది. హిందీ అధికార భాష అని అందులో ఉంది. రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చిన 15 ఏండ్ల వరకు ఇంగ్లిష్ అధికార భాషగా కొనసాగుతుందని వెసులుబాటు కల్పించారు. అయితే ఆ గడువు ముగిసేలోపే 1963లో తెచ్చిన అధికార భాషల చట్టంలో హిందీతో పాటుగా అదనంగా ఇంగ్లిష్ అధికార వ్యవహారాలకు, అదీ నిరవధికంగా, వినియోగించబడుతుందని తెలిపింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని భాషలో దైనినైనా లేదా హిందీని అధికార వ్యవహారాలకు వినియోగించవచ్చని స్వేచ్ఛను కల్పించింది. అదే సమయంలో భారతదేశ మిశ్రమ సంస్కృతిలో ఏక సూత్రత తెచ్చేందుకు హిందీని ప్రోత్సహించడం కేంద్ర ప్రభుత్వం బాధ్యతగా ఉంటుందని కూడా రా జ్యాంగం స్పష్టం చేసింది.ఈ బాధ్యతలో భాగంగా కేంద్రం 1968లో మొదటిసారిగా త్రిభాషా సూత్రంతో నూతన విద్యావిధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. ఆ ఏడాదే పార్లమెంట్ ఉభయసభలు అధికార భాషా తీర్మానాన్ని ఆమోదించాయి. ఆ రెండింటి ప్రకారం హిందీయేతర భాషలు మాట్లాడే రాష్ట్రాల్లో హిందీ తప్పనిసరిగా బోధించాలనే నియమం తెచ్చారు. దీనిపై తమిళనాడులో నిరసనలు భగ్గుమన్నాయి. ద్రవిడ పార్టీల సుస్థిర పాలనలో ఆ రాష్ట్రంలో ద్విభాషా సూత్రమే అమలవుతున్నది. 1980ల మధ్యలో కూడా భీకర స్థాయిలో హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనలు రాజుకున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో 2020లో కేంద్రంలోని ఎన్డీయే సర్కారు నూతన విద్యావిధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. అయితే అందులో హిందీ తప్పనిసరి అనకుండా మూడు భాషల్లో రెండు స్వదేశీ భాషలైతే చాలునని సడలింపు ఇచ్చింది.ఇంగ్లిష్ స్వదేశీ భాష కానప్పటికీ అది అంతర్జాతీయంగా వివిధ సేవారంగాల్లో పోటీ పడేందుకు తోడ్పడుతుందనేది తెలిసిందే. అందుకే తమిళనాడు తమిళం, ఇంగ్లిష్ బోధనను తప్పనిసరిగా అమలు చేస్తూ తమ సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా హిందీని ప్రతిఘటిస్తూ వస్తున్నది. 2020 ఎన్ఈపీలో హిందీ గురించి నొక్కి చెప్పనప్పటికీ లోపాయికారిగా సంస్కృతాన్ని ప్రోత్సహించడం తమిళనాడుకు నచ్చని అంశంగా ముందుకు వచ్చింది. అంతేకాకుండా కేంద్రం ఎస్ఎస్ఏ కింద ఇవ్వాల్సిన రూ.2 వేల కోట్ల నిధులను ఆపివేయడంతో మరోసారి తమిళనాడులో హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనలు మొ దలయ్యాయి.దొడ్డిదారిన హిందీని, సంస్కృతాన్ని రుద్దేందుకే కేంద్రం త్రిభాషా సూత్రంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నదనేది తమిళనాడు వాదన. త్రిభాషా సూత్రాన్ని తమిళనాడు ప్రతిఘటించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని కేంద్రం అంటున్నది. అయితే రాజ్యాంగంలో ఆ సంగతి ఎక్కడుందో చెప్పాలని తమిళనాడు కేంద్రాన్ని నిలదీస్తున్నది. ఉత్తరాదిన దక్షిణాది భాష ఏదైనా బోధిస్తున్నారా? అని

బట్టకాల్చి మీదేసే కట్టుకథలు!

ప్రజాస్వామ్యానికి మీడియా నాలుగో స్తంభం అంటారు. రాజ్యాంగాన్ని పరిరక్షించడంలో ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రభుత్వాధికారులు విఫలమైన చోట మీడియా పాత్ర మొదలవుతుంది. ప్రజాస్వామ్య భారతదేశంలో మీడియాది అత్యంత కీలక పాత్ర. 'మీడియాకు లభించే స్వేచ్ఛను బట్టి ఒక దేశం ప్రజాస్వామ్య దేశమా? కాదా?' అని చెప్పేయవచ్చు. ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నా మీడియా మాత్రం ప్రజల పక్షాన నిలబడి గొంతెత్తాలి.నేడు మీడియా తన పాత్రను సమర్థవంతంగా పోషించడం లేదు. 'పెట్టుబడికి కట్టు కథలకు పుట్టిన విషపుత్రికలు' అని శ్రీశ్రీ చెప్పినట్టు కొన్ని మీడియా సంస్థలు వ్యవహరిస్తున్నాయి. పత్రికా విలువలకు కొన్ని పత్రికలు ఎప్పుడో తిలోదకాలిచ్చేశాయి. గిట్టని వారిపై తప్పుడు, విష ప్రచారం చేయడమే నేటి డైనమిక్ జర్నలిజం. అధికార పార్టీయా? ప్రతిపక్షమా? అన్న తేడా లేకుండా నిర్భయంగా ప్రశ్నించాలి. కానీ, ఆ బాధ్యత నుంచి ఆ మీడియా ఎప్పుడో తప్పుకున్నది. ఉన్నవి, లేనివి కల్పించి విష ప్రచారం చేయడమే దమ్మున్న మీడియా అన్నట్టు తయారైంది. నేటి డైనమిక్ జర్నలిజం రూపంలో నడుస్తున్న ట్రెండ్ ఇదే. తెలంగాణలో ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉన్నది.రాష్ట్రంలో అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ కంటే ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలంగా ఉన్నది. క్షేత్రస్థాయిలో కాంగ్రెస్ పరిస్థితి రోజురోజుకు దిగజారుతుంటే, బీఆర్ఎస్ గ్రాఫ్ పెరుగుతూ పోతున్నది. బీఆర్ఎస్‌ను బలహీన పరిచేందుకు కాంగ్రెస్, బీజేపీ ఎన్ని కుట్రలు చేస్తున్నా గులాబీ జెండా పట్టు కోల్పోవడం లేదు. ప్రజల్లోకి చొచ్చుకెళ్లి మరింత పట్టు సాధించింది.బీఆర్ఎస్‌ను ఎలాగైనా బద్నాం చేయాలని లీక్‌డ్ వార్తలతో సీఎం రేవంత్ కుట్రలకు తెరతీశారు. అయితే, అవన్నీ బూమరాంగ్ అయ్యాయి. ఏడాదిన్నర పాలనలోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రజలు విసిగిపోయారు. మరోవైపు, బీఆర్ఎస్‌ను వీడి కాంగ్రెస్‌లో చేరిన ఎమ్మెల్యే పరిస్థితి కుడితిలో పడ్డ ఎలుకలా తయారైంది. కాంగ్రెస్‌తో కలిసి నడిచిన కమ్యూనిస్టులు, కోదండరాంరెడ్డి ఇప్పుడు పునరాలోచనలో పడ్డారు. కాంగ్రెస్‌తో కలిసి ఉండటం వల్ల తాము ప్రజలకు దూరమవుతున్నామని ఎర్రజెండా నేతలు చర్చించుకుంటున్నారు. అయితే, ప్రజల్లో ఇవేవీ చర్చకు రాకుండా రేవంత్ అండ్ కంపెనీల మీడియాలు డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ మొదలుపెట్టాయి. బలహీనంగా మారిన కాంగ్రెస్‌ను బలంగా ఉన్నట్టు చూపించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. కూడబలుక్కొని వార్తలు రాస్తున్నాయి. ప్రధాన ప్రతిపక్షం పనైపోయిందని వార్త లు వండి వారుస్తున్నాయి. ఒకరేమో బీఆర్ఎస్ఎల్పీ కాంగ్రెస్‌లో విలీనమవుతుందని వార్తలు రాస్తే, మరొకరేమో కాషాయ పార్టీలో గులాబీ పార్టీ విలీనం కాబోతున్నదని, ముహూర్తం కూడా ఖరారైనట్టు రాస్తున్నారు.రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో ఏ పార్టీలోనైనా బీఆర్ఎస్ ఎందుకు విలీనం అవుతుంది? అధికార పార్టీ ఎంపీలే బీఆర్ఎస్ బలంగా ఉందని చెప్తున్నప్పుడు వారు కాంగ్రెస్‌లోకి ఎలా వస్తారు? ఇప్పటికే కాంగ్రెస్‌లో చేరిన వారు తలలు పట్టుకుంటున్నారు. దీనికితోడు సొంత పార్టీలోనే ముసలం మొదలైంది. సీఎం, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల మధ్య పొసగడం లేదు. ఎమ్మెల్యేలు సొంత కుంపట్లు పెట్టుకుంటున్నారు. అన్ని కాంట్రాక్టులు ఒక్క మంత్రికే కట్టబెడుతున్నారని తిరగబడుతున్నారు.అధికార పార్టీలో ఇంత గందరగోళంగా ఉంటే కాంగ్రెస్‌లో చేరేందుకు ఎవరు ఇష్టపడతారు. కానీ, మీడియా మాత్రం బీఆర్ఎస్‌పై లేనిపోని కల్పిత వార్తలు రాస్తూ ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నది. విచారణలు, కేసులు అంటూ బీఆర్ఎస్‌ను ఇబ్బంది పెట్టే ప్రయత్నం చేసినా ఆ పార్టీ తలొగ్గడం లేదు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ క్యాడర్‌ను, నేతలను గందరగోళానికి గురిచేసేందుకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అండ్ భజన మీడియా గులాబీ శ్రేణులపై మానసిక యుద్ధానికి తెరతీసింది. సీఎంవో నుంచి వచ్చే వార్తలకు మసాలా దట్టించి బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలను అయోమయానికి గురిచేస్తున్నారు. గతంలో అసెంబ్లీ, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఇలాంటి ప్రచారమే చేశారు. ఇప్పుడు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు దగ్గరపడటం, గ్రామీణ తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ బలపడటంతో మరోసారి ఇలాంటి చిల్లర రాజకీయాలకు తెర తీశారు. ఇలాంటి రాతల ట్రాప్‌లో ప్రజలు

రాష్ట్రాభివృద్ధే లక్ష్యంగా సంకీర్ణ ప్రభుత్వం

భారతదేశంలో ఏక పార్టీ పాలన ముగిసిన తరువాత డెబ్బయ్యో దశకంలో ప్రారంభమైన సంకీర్ణ రాజకీయాలు అనేక ఒడిదుడుకులు, ఎత్తుపల్లాల్ని ఎదుర్కొంటూ పరిణతి చెందుతూ వస్తున్నాయి. జనతా ప్రభుత్వంతో మొదలై నేషనల్ ఫ్రంట్, యునైటెడ్ ఫ్రంట్, ఎన్డీయే, యూపీఏ, ఇండియా కూటముల రూపంలో నేటికీ దేశంలో సంకీర్ణ రాజకీయాలు నడుస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ పరిపక్వతకి చరిత్ర నేర్పిన అనేక పాఠాలే కారణం. సమకాలీన పరిస్థితుల్లో ఏదో ఒక పార్టీ మెజార్టీ సాధించినా, అది ఎంతకాలం ఉంటుందో తెలియదు. పార్టీ ఫిరాయింపులు వెన్నంటే ఉంటున్నాయి. తరువాతి ఎన్నికల్లో పరిస్థితి ఎలా ఉండబోతోందో తెలియదు. నేడు ప్రతి సామాజిక వర్గం, రాజకీయ పార్టీ అధికారంలో తన వాటా డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడున్న సమీకరణాలు రేపు ఉంటాయో లేదో తెలియదు. ఎలా మారుతాయో ఊహించలేం. రాజకీయ పార్టీలది ఎన్నికల వరకు ఒక తీరు, గెలిచాక మరో తీరు. ఏదీ గ్యారంటీ లేని నియో లిబరల్ రాజకీయ వాతావరణం సమాజాన్ని ఆవహించింది. ఈ పరిస్థితుల్లో సంకీర్ణాల్ని తెగేవరకి లాగటం ఎంత ప్రమాదకరమో గత ఐదు దశాబ్దాల్లో అవగాహన కలిగింది.ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను పాలిస్తున్న కూటమి నాయకుల్లో ఈ అవగాహన బలంగా కనిపిస్తున్నది. ముఖ్యంగా టీడీపీ, జనసేన వర్గాల్లో అక్కడక్కడ కొన్ని టెన్షన్స్ కనిపిస్తున్నా చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్ వాటిని సముదాయిస్తున్నారు. భవిష్యత్తు పట్ల అవగాహన లేకుండా, బాధ్యతారహితంగా రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యల్ని ఇద్దరూ హద్దుల్లోనే ఉంచుతున్నారు. వారు పరస్పర గౌరవాన్ని, ప్రాధాన్యతని పదేపదే శ్రేణులకి గుర్తుచెయ్యటం అందులో భాగమే. గత ఎన్నికల్లో కూటమిలో పవన్ కల్యాణ్ లేకపోతే ఎంత రిస్కో చంద్రబాబుకు, ఆయన లేకపోతే ఎంత ప్రమాదకర పరిణామాలు చోటుచేసుకునేవో పవన్ కల్యాణ్‌కి తెలుసు. పొత్తు లేకపోతే ఫలితాలు ఇలా ఉండేవికావన్న విశ్లేషణలు భవిష్యత్తులో ఇద్దరూ కలిసి నడవాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెపుతున్నాయి. ఈ సందర్భంలోనే 15 సంవత్సరాల వరకు కూటమి ప్రభుత్వ పాలన అవసరాన్ని పవన్ కళ్యాణ్ గుర్తు చేశారు. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా కూటమి ప్రభుత్వం మరో 15 ఏళ్లు కొనసాగుతుందని చెప్పటం ఆయన వాస్తవిక దృక్పథాన్ని సూచిస్తుంది.సంకీర్ణ ప్రభుత్వాలైనా, ఏకపార్టీ ప్రభుత్వాలైనా పాలనలో కొన్ని పొరపాట్లు దొర్లటం సహజం. దురదృష్టవశాత్తూ ఆ పొరపాట్ల మీద నాయకుల్లో ఆత్మవిమర్శ అరుదుగా జరుగుతుంది. ఫలితంగా ఆ పొరపాట్లని ప్రతిపక్షాలు ఆయుధాలుగా మలుచుకుంటాయి. పవన్ కళ్యాణ్ ఏవైనా పొరపాట్లు జరిగితే వాటిమీద తానే ముందుగా స్పందించి సహచరులను అప్రమత్తం చేస్తున్నారు. ఇది ప్రభుత్వం పట్ల ప్రజల్లో క్రెడిబిలిటీ పెంచుతుంది.

ఘనంగా దళ్లవలసలో ఆలయ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవాలు

అమ్మవారిని దర్శించుకున్న కూన వెంకట సత్యనారాయణ

పొందూరు ,ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ : పొందూరు మండలం దళ్లవలస గ్రామంలో అసిరితల్లి ఆలయ ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమాలు మూడు రోజుల పాటు అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. ఆలయ ధర్మకర్తలు , రాష్ట్ర బీసీ తూర్పు కాపు కార్పొరేషన్ మాజీ డైరెక్టర్ కిలాన సూర్యారావు , రామలక్ష్మి దంపతులు ,గ్రామ సర్పంచ్ కిలాన జ్యోతి తిరుమల రావు దంపతుల ఆదర్యంలో మూడు రోజులు ఘనంగా ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పి. ఎ.సి.ఎస్ మాజీ అధ్యక్షులు కూన వెంకట సత్యన్నారాయణ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. వీరితో పాటు పలువురు తెలుగుదేశం పార్టీ నేతలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

సాంస్కృత కళాకారుల సమావేశం

చెరుకుపల్లి (ప్రజా జ్యోతి) : వేము సాంస్కృతిక సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో చెరుకుపల్లి లో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి వేము వందనం అధ్యక్ష వహించి మాట్లాడుతూ సాంస్కృతి కళాకారులను గౌరవించాలని ప్రజలను చైతన్యవంతుల చేయడంలో కళాకారుల కృషి ఎంతో ఉందని ఆయన అన్నారు. ఆర్థికంగా వెనకబడిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు చేయూత ఇవ్వాలని ఆయన అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కౌన్సిల్ సమావేశం అన్నవరం రాఘవేంద్ర ఫంక్షన్ హాల్ లో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక జరిగింది

కాకినాడ జిల్లా ప్రత్తిపాడు నియోజకవర్గం శంఖవరం ప్రజా జ్యోతి రిపోర్టర్ %దీంజ% ప్రసాద్

అన్నవరంలో శ్రీసత్యదేవుని ఆలయం క్రింద రాఘవేంద్ర ఫంక్షన్ హాల్ నందు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బీసీ ఓబీసీ ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సమావేశం జరిగింది. వివిధ జిల్లాల నుండి ఉద్యోగ సంఘాల కార్యవర్గ సభ్యులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. ఈ సభ కు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎస్పీఆర్ విటల్ కుమార్ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అన్ని జిల్లాల అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు మరియు కాకినాడ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ముక్తకంఠంతో మరియు ఏకగ్రీవంగా రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మరియు విద్యా శాఖ లో పనిచేస్తున్న గుత్తుల వీరబ్రహ్మం గారిని నూతన రాష్ట్ర అధ్యక్షులుగా ఎన్నుకోవడం జరిగినది. మరియు రాష్ట్ర మహిళా అధ్యక్షురాలుగా విజయవాడ దేవాదాయశాఖలో పని చేయుచున్న హేమలత ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం అయినది. అలాగే ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షులుగా విద్యుత్ శాఖ లో %ూణజు% గా పని చేస్తున్న , మండపేట కు చెందిన శ్రీ చొల్లంగి శ్రీధర్ కి బాధ్యతలు అప్పగించడమైనది. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు, కాకినాడ, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి, కృష్ణ, అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం, విజయనగరం జిల్లా కమిటీ సభ్యులతో బాటు అన్నవరం దేవస్థానం ఉద్యోగులు పాల్గొని, ఈ కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేసినారు.

సిద్ద వారి రిసెప్షన్ వేడుకలో పాల్గొన్న మురళిరాజు

ప్రత్తిపాడు ప్రజా జ్యోతి రిపోర్టర్. వీరబాబు

ప్రత్తిపాడు మండలం ధర్మవరం గ్రామంలో ధర్మవరం సిద్ద కామరాజు కుమారుడు రిసెప్షన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎం.ఎం.ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ %ఽ% ప్రత్తిపాడు నియోజకవర్గ వైయస్సార్ సిపి నాయకులు శ్రీ ముదునూరి మురళీకృష్ణం రాజు ఈ కార్యక్రమానికి ముదునూరి సీతారామరాజు , మచ్చర్ల దాసు గారు, మాజీ వైస్ సర్పంచ్ జువ్వల సత్యనారాయణ , జువ్వల దొరబాబు గారు,పోకనాటి వెంకటేశ్వరరావు నల్ల వెంకటేష్ , దోమలంక బాబ్జి కొప్పిశెట్టి గంగబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఈ అరాచకం ను ఆపే వారు లేరా... ఎవరు పట్టేంచుకోరా......

కాకినాడ జిల్లా ప్రజా జ్యోతి స్టాఫ్ రిపోర్టర్

ప్రతిపాడు నియోజకవర్గం ప్రత్తిపాడులో పాదాలమ్మ తల్లి గుడి ప్రక్కన.16. జాతీయ రహదారి ఆనుకొని ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా కొంతమంది రాజకీయ నాయకులు అందదండలతో రాజకీయ బలాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని అధికారులు ఉన్నారు అన్న భయం లేకుండా విచ్చలవిడిగా ట్రాక్టర్లు జెసిబి లతో డి పట్టా కొండ భూముల నుంచి గ్రేవలు తోలుకు పోతున్న పట్టించుకోని సంబంధిత అధికారులు సమాచారం అందించిన లెక్క లేనట్టుగా వ్యవహరిస్తున్నాను పలుమార్లు అధికారులకు సమాచారం అందించిన పట్టించుకున్న దాఖలు లేవు అసలు అధికారులు ఉన్నట్టా లేనట్టా. అసలు రెవెన్యూ మైనింగ్ డిపార్ట్మెంట్స్ పర్మిషన్ ఇస్తే. దొంగ చాటుగా ఈ అక్రమ తవ్వకాలు ఎందుకు ఇంత అక్రమాలు జరుగుతున్న పట్టించుకున్న అధికారులే లేరా

థైరాయిడ్‌తో బాధపడుతున్నారా..?

ఈ ఆహారాలను తినండి.. ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!

మన శరీరంలో ఉన్న గ్రంథుల్లో థైరాయిడ్ గ్రంథి కూడా ఒకటి. ఇది గొంతు మీద సీతాకోక చిలుక ఆకారంలో ఉంటుంది. ఇది అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీర మెటబాలిజంను, ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. థైరాయిడ్ పనితీరులో అసమతుల్యతలు ఉంటే తద్వారా శరీరం మొత్తంపై ప్రభావం పడుతుంది. మన శరీర మెటబాలిజం, నిర్మాణం, శక్తి స్థాయిలకు అవసరం అయిన అనేక క్రియలను థైరాయిడ్ నిర్వహిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే శరీరంలో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు కొందరికి మందగిస్తుంది. దీంతో థైరాయిడ్ వచ్చిందని అంటారు. శరీరంలో ఐయోడిన్ స్థాయిలు తగ్గితే థైరాయిడ్ సమస్య వస్తుంది. అందుకనే అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పును తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

పప్పు దినుసులు, బీన్స్..

పప్పు దినుసులు, బీన్స్‌ను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో అయోడిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. వీటిని రోజువారి ఆహారంలో సలాడ్స్ లేదా సూప్స్‌లో తీసుకోవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే మీరు తినే ఆహారంలో అయోడైజ్డ్ ఉప్పు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రస్తుతం చాలా వరకు కంపెనీలు అయోడైజ్డ్ ఉప్పును తయారు చేస్తున్నాయి. ఉప్పులో కచ్చితంగా అయోడిన్‌ను కలపాలని ఎప్పటి నుంచో ప్రభుత్వం ఆదేశాలు అమలులో ఉన్నాయి. కనుక అన్ని కంపెనీలు అయోడైజ్డ్ సాల్ట్‌ను మాత్రమే తయారు చేస్తున్నాయి. కాబట్టి మీరు వాడుతున్న ఉప్పు అయోడైజ్డ్ సాల్ట్ అవునా, కాదా.. అన్న విషయాన్ని నిర్ధారించుకుని వాడాలి. అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పు వాడితే ఈ పోషక పదార్థ లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

పాలు, పాల ఉత్పత్తులు..

పాలు, పాల ఉత్పత్తుల్లోనూ అయోడిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చీజ్, పెరుగు, పాలలలో అయోడిన్ ఉంటుంది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరానికి కావల్సినంత అయోడిన్ లభిస్తుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో అనేక జీవక్రియలు సాఫీగా నిర్వహించబడతాయి. కోడిగుడ్లలోనూ అయోడిన్ అధికంగానే ఉంటుంది. కోడిగుడ్లలో అయోడిన్‌తోపాటు జింక్, సెలీనియం కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ఇవి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. కోడిగుడ్లను మీరు రోజూ ఉడకబెట్టి తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

చేపలు..

చేపల్లో అనేక పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లతోపాటు అయోడిన్ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. దీని వల్ల థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీవక్రియలు సరిగ్గా నిర్వహించబడతాయి. బెర్రీ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా థైరాయిడ్ సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, రాస్ప్ బెర్రీలు ఇందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ బెర్రీ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇలా పలు రకాల

ఎక్కువైతే ముప్పే!

ఎండ మండిపోతున్నది. ఇలాంటి వేడి వాతావరణంలో చల్లచల్లని పానీయాలు తాగాలనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా, చెరకు రసం.. అమృతంలా కనిపిస్తుంది. అందుకు తగ్గట్టు అనేక ప్రయోజనాలనూ అందిస్తుంది.అయితే, వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుందని గ్లాసులకు గ్లాసులు తాగేయడం ఏమంత మంచిదికాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐసీఎంఆర్ కూడా ఇదే చెబుతున్నదని అంటున్నారు.నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ (ఎన్‌హెచ్ఎస్, ఇంగ్లాండ్) సూచనల ప్రకారం.. పెద్దవాళ్లు రోజుకు 30 గ్రా. కంటే ఎక్కువ చక్కెరను తీసుకోవద్దు. 7 నుంచి 10 ఏళ్ల పిల్లలు 24 గ్రా. కంటే తక్కువగా, 4 నుంచి 6 ఏళ్ల పిల్లలు 19 గ్రా. కన్నా తక్కువగా చక్కెరను తీసుకోవాలి. ఆ పరిమితి దాటితే.. ఆరోగ్యానికి హానికరం. అయితే, 100 మి.లీ చెరకు రసంలో 13 నుంచి 15 గ్రా. చక్కెర ఉంటుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈక్రమంలో రోజుకు రెండుగ్లాసుల చెరకు రసం తీసుకున్నా.. 400 – 450 మి.లీ తాగినట్లే! ఈ లెక్కన శరీరంలోకి 45 – 50 గ్రా. చక్కెర చేరుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఐసీఎంఆర్) కూడా ఇదే విషయం వెల్లడించింది.

పరిమితి ఉంటేనే..

చెరకు రసం ఆరోగ్యానికి అనేక రకాలుగా మేలుచేస్తుంది. అయితే, పరిమితి దాటితే.. అనారోగ్యం కలుగుతుంది. చెరకు రసంలో కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్, ఐరన్, పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి.. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తాయి. జీర్ణ సమస్యలతోపాటు మలబద్ధకాన్నీ నివారిస్తాయి. దంతాలు, ఎముకలకు బలాన్ని

కొబ్బరి నీళ్లు అధికంగా తాగుతున్నారా..?

అయితే జాగ్రత్త..!

కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో

అందరికీ తెలిసిందే. ప్రకృతి మనకు సహజసిద్ధంగా అందించిన మధురమైన పానీయం కొబ్బరి నీళు . వీటిని సీజన్లతో సంబంధం లేకుండా ఎప్పుడైనా సరే తాగుతుంటారు.కొబ్బరి నీళ్లు మనకు వేసవిలో దాహాన్ని తీర్చడమే కాదు, ఎండ దెబ్బ బారిన పడకుండా చూస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లను వేసవిలో తాగడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్స్‌ను తిరిగి పొందుతుంది. అలాగే వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ వీటిని మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. పెద్ద మొత్తంలో కొబ్బరి నీళ్లను తాగితే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లను రోజూ తాగే వారు కచ్చితంగా జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది.

మోతాదులోనే తాగాలి..

కొబ్బరి నీళ్లను తాగితే మనకు తాజాదనపు అనుభూతి కలుగుతుంది. శరీరానికి కొత్త శక్తి వచ్చినట్లు అయి ఉత్తేజంగా మారుతారు. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అయితే మెడికల్ మైక్రో బయాలజిస్ట్ డాక్టర్ జమాల్ ఎ.ఖాన్ చెబుతున్న ప్రకారం.. కొబ్బరి నీళ్లను రోజూ మోతాదుకు మించి తాగితే అందులో ఉండే పొటాషియం గుండెకు హాని చేస్తుందని అంటున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వాటిల్లో పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. కనుక కొబ్బరి నీళ్లను మోతాదుకు మించి తాగితే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుందని అంటున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఎవరైనా సరే మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లను అధికంగా తాగడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లెవల్స్ పెరిగిపోయి హైపర్ కలేమియా అనే సమస్య వస్తుందని అంటున్నారు. దీని వల్ల గుండె అసాధారణ రీతిలో కొట్టుకుంటుంది. కొందరికి ప్రాణాంతక పరిస్థితులు సంభవించే అవకాశాలు ఉంటాయని హెచ్చరిస్తున్నారు.

వీరు తాగకూడదు..

వైద్య నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను తాగకపోవడమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. కిడ్నీ సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను తాగకపోవడమే మంచిది. లేదంటే కొబ్బరి నీళ్ల కారణంగా శరీరంలో చేరే పొటాషియంను కిడ్నీలు బయటకు పంపించలేకపోతే అప్పుడు కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. కనుక ఈ సమస్య ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను తాగకూడదు. అలాగే శస్త్ర చికిత్స చేయించుకుంటానికి 2 వారాల ముందు కానీ 2 వారాల తరువాత కానీ కొబ్బరి నీళ్లను తాగవద్దని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే వీటిల్లో ఉండే పొటాషియం కారణంగా రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండదు. దీని వల్ల సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది.

ఎంత తాగాలి..?

కిడ్నీ వ్యాధులు లేదా హైబీపీ మందులను వాడేవారు డాక్టర్ సలహా మేరకు కొబ్బరి నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదంటే మెడిసిన్ల ప్రభావం మరీ ఎక్కువయ్యే లేదా తక్కువయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను తాగకపోవడమే మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లను ఎవరైనా సరే రోజుకు 1 గ్లాస్ మోతాదులో తాగవచ్చు. వేసవిలో రెండు సార్లు ఇలా రోజుకు తాగవచ్చు. కానీ మోతాదుకు మించితే శరీరంలో పొటాషియం స్థాయిలు ఎక్కువై అది రక్తపోటుపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. దీంతో గుండెకు హాని కలుగుతుంది. కనుక అధికంగా కొబ్బరి నీళ్లను తాగుతున్న వారు ఈ విషయాలను తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఎల్‌డీఎల్, హెచ్‌డీఎల్ అంటే...

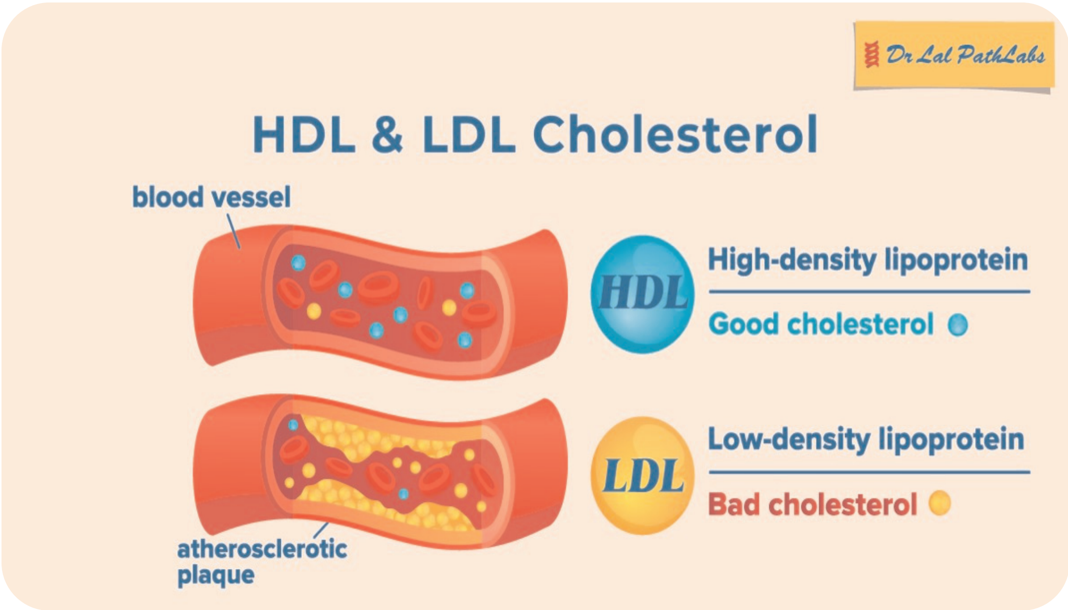
కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలి..? మన శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా చేరితే రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడి హార్ట్ ఎటాక్ సంభవిస్తుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. అయితే కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా చేరడం అనేది ఇందుకు ఒక ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు.మనం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానం వల్లే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోతుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలో అనేక మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు కొన్ని రకాల ఆహారాలను అసలు తినకూడదు.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్..

నిత్యం ఉదయాన్నే చాలా మంది ఇడ్లీ, దోశ వంటివి తింటుంటారు. వీటిని అధికంగా తింటే శరీరంలో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా చేరుతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తాయి. కనుక ఉదయం ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తినాలి. ముఖ్యంగా కోడిగుడ్లను తీసుకోవాలి. అలాగే తాజా పండ్లు, కూరగాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు, నూనె పదార్థాలను తినడం తగ్గించాలి. వీటి వల్లే కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పేరుకుపోతుంది. మద్యం సేవించడం మానేయాలి. ధూమపానం చేయకూడదు. ఉప్పును తగ్గించాలి. సర్వ రోగాలకు ఇదే ప్రధాన కారణం కనుక ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని తగ్గించాలి. ఇక కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంతోపాటు పలు ఆహారాలను నిత్యం తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు.

ఎల్‌డీఎల్, హెచ్‌డీఎల్..

మన శరీరంలో రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్స్ ఉంటాయి. ఒకటి చెడు కొలెస్ట్రాల్ కాగా దీన్నే ఎల్‌డీఎల్ అంటారు. ఇంకొకటి మంచి కొలెస్ట్రాల్. దీన్నే హెచ్‌డీఎల్ అంటారు. ఎల్‌డీఎల్ తగ్గాలంటే హెచ్‌డీఎల్ పెరగాలి. ఇందుకు హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచే ఆహారాలను తినాలి. హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచేందుకు యాపిల్ పండ్లు ఎంతగానో



దోహదం చేస్తాయి. రోజుకు ఒక యాపిల్‌ను తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరం రాదని చెబుతుంటారు. ఆ మాట అక్షరాలా సత్యం అని చెప్పవచ్చు. రోజుకు ఒక యాపిల్‌ను తింటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడడమే కాదు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఎల్‌డీఎల్ తగ్గి హెచ్‌డీఎల్ పెరుగుతుంది. గుండె సురక్షితంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

ఆహారాలు..

బీన్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా ఎల్‌డీఎల్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే బ్లాక్ టీ లేదా గ్రీన్ టీని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఈ రెండింటిలోనూ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గడమే కాదు, కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఈ రెండు రకాల టీలను రోజూ తాగుతుంటే అధిక బరువు తగ్గుతారు. హెడీఎల్ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే వెల్లుల్లిని కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు అల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఎల్‌డీఎల్‌ను తగ్గించి హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల

రక్తాన్ని పలుచగా చేసే ఆహారాలు

కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇలా జరిగితే గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. అందుకు గాను రక్తాన్ని పలుచగా చేసే ఆహారాలను మనం తరచూ తినాలి. దీంతో రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే అందుకు ఏయే ఆహారాలు ఉపయోగపడతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వీటిని తినడం వల్ల రక్తనాళాలు క్లియర్ అవడమే కాక గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగు పడుతుంది.

చేపలు, పసుపు..

వారంలో కనీసం 2 లేదా 3 సార్లు చేపలను తింటే గుండె పోటు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా

ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ సమ్మేళనాలుగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తనాళాలు వాపులకు గురికాకుండా ఉంటాయి. దీంతో రక్తం పలుచబడుతుంది. బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే పసుపును తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పసుపులో కర్క్యుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ సమ్మేళనంగా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల రక్తం పలుచగా మారుతుంది. నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా చూస్తుంది. దీని వల్ల గుండె పోటు నివారించబడుతుంది.

అల్లం, వెల్లుల్లి..

మనం అల్లాన్ని రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. అయితే అల్లం రసాన్ని రోజూ సేవించడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా అల్లంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అలాగే రక్తాన్ని పలుచగా చేసే గుణాలు కూడా అల్లానికి ఉంటాయి. కనుక అల్లాన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే రక్తాన్ని పలుచగా చేసి రక్త సరఫరాను మెరుగు పరిచే గుణాలు వెల్లుల్లిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే 2 పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంఇ. వెల్లుల్లిలో ఆల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రక్తం పలుచగా అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా నివారించవచ్చు.

బెర్రీలు, డార్క్ చాకొలెట్లు..

బెర్రీ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బ్లూబెర్రీలు, చెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్ప్‌బెర్రీలు ఈ కోవకు చెందుతాయి. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ లక్షణాలు రక్తాన్ని పలుచగా చేసి రక్తం గడ్డకట్టకుండా చూస్తాయి. దీంతో గుండె పోటు రాకుండా నివారించబడుతుంది. అలాగే డార్క్ చాకొలెట్‌లను తింటున్నా ఫలితం ఉంటుంది. డార్క్ చాకొలెట్లలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే రక్తం పలుచగా మారుతుంది. రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉంటుంది. డార్క్ చాకొలెట్లను తింటే గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. అదేవిధంగా ఆలివ్ ఆయిల్‌ను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇందులో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి

చర్మ సౌందర్యానికి విటమిన్ సి ఎంతవరకు సపోర్ట్

చర్మానికి ఎంత పోషణను అందిస్తే అంత మెరుస్తుంది. చర్మం సౌందర్యం పెరగాలంటే కాస్త శ్రద్ధ తప్పనిసరి. చర్మం నిగారింపు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. చర్మక్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదాన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితలను తగ్గించడానికి చర్మ సంరక్షణ అంతే అవసరం. విటమిన్ సి చర్మం సంరక్షణను సహజంగా కాపాడే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. విటమిన్ సి సప్లిమెంట్స్ రూపంలో తీసుకున్న, సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకున్నా కూడా చర్మానికి నిగారింపును అందిస్తుంది.ఇది పర్యావరణ కాలుష్యకారకాలను, అతినీలలోహిత వికిరణానికి గురరైన తర్వాత కనిపించే ఆక్సిడెంట్లు తొలగించేందుకు సహకరిస్తుంది. విటమిన్ సి సీరం లేదా లోషన్ కూడా చర్మంలో వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తుంది. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించడానికి, హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ తగ్గించడానికి సూచిస్తుంది. విటమిన్ సి ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ అని పిలుస్తారు.సూర్యరశ్మి, మొటిమలు మందుల వల్ల చర్మంపై మచ్చలు, డార్క్ స్పాట్స్ విటమిన్ సి తో తగ్గుతాయి. హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ ముఖంం మీద ముడతలు తగ్గిస్తుంది. అతినీలలోహిత కిరణాలకు ఎక్కువ కాలం గురికావడం వల్ల కూడా చర్మం దెబ్బతింటుంది. ఇది ముడతలు ఏర్పడేలా చేస్తుంది. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి విటమిన్ సి బాగా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ సి చర్మం నీటిని నిలుపుకోవటానికి, తేమగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి చర్మం కాలిన లేదా ఇతర గాయం నుండి నయం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

మహిళలు ఎందుకు ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి..!

చర్మం వృద్ధాప్యం నుంచి, కాలుష్యం, సూర్యరశ్మి వంటి బయటి శత్రువుల నుండి కాపాడేందుకు సరైన పోషణకావాలి. హాని కలిగించే ఫ్రీరాడికల్స్, అస్థిర అణువులను నంచి చర్మాన్ని కాపాడేందుకు విటమిన్ సి పనిచేస్తుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ చర్మం వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. విటమిన్ సి పోరాడుతుంది. ఇది

ఆరు క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే సూపర్ ఫ్రూట్

చలికాలంలో పండే దానిమ్మపండు, ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందనేది అందరికీ తెలిసిందే. తాజా పరిశోధన ప్రకారం, దానిమ్మను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా ఆరు రకాల క్యాన్సర్లను నివారించడంలో సహాయ పడుతుందని వెల్లడైంది. పాకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, ఆఫ్రికా, బంగ్లాదేశ్, కొరియా, నైజీరియా వంటి దేశాలకు చెందిన పరిశోధకుల బృందం దానిమ్మపై ప్రత్యేకంగా రీసెర్చ్ చేసింది. ఈ అధ్యయనంలో దానిమ్మ లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు, ఇతర పోషకాలు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు.దానిమ్మలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, టానిన్లు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయని ఈ పరిశోధకుల బృందం తేల్చింది. దానిమ్మ ప్రోస్టేట్, రొమ్ము, చర్మం, ఊపిరితిత్తులు, పెద్దప్రేగు వంటి వివిధ క్యాన్సర్లను నిరోధించగలదని పరిశోధకులు వెల్లడిస్తున్నారు.అయితే, దానిమ్మపండ్ల ప్రయోజనాలు కేవలం క్యాన్సర్ వంటి మహమ్మారివ్యాధులకే కాకుండా, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం, దీర్ఘకాలిక మంటలను తగ్గించడం, కండరాల బరువు కోల్పోవడాన్ని నివారించడంతోపాటు టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగుల హార్మోన్ స్థాయిలను సరిచేయడంలో కూడా ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఆహార విధానాలతో సహా జీవనశైలి కారకాలను సవరించడం ద్వారా 45శాతం కంటే ఎక్కువ క్యాన్సర్ కేసులను నివారించవచ్చని క్లీవ్‌ల్యాండ్ క్లినిక్ అంచనా వేసింది. ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురించిన జనవరి 2025 అధ్యయనంలో దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు గురించి వివరించారు.ఆహార నియమావళిలో విభిన్నమైన కూరగాయలు,పండ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల సంవత్సరానికి కనీసం 20శాతం క్యాన్సర్ ను అడ్డుకోవచ్చని, దీనివల్ల సుమారు 200,000 క్యాన్సర్ సంబంధిత మరణాలను నివారించవచ్చని ఆశా భావం వ్యక్తం చేసింది పాకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, ఆఫ్రికా, బంగ్లాదేశ్,

యోగాతో శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ..?

ఈ రోజుల్లో బాడీ డిటాక్స్ పేరుతో రకరకాల డ్రింక్స్ తాగడం మీరు చూసి ఉంటారు. శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడానికి శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం చాలా ముఖ్యం అని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి, శరీర నిర్విషీకరణలో శరీరం నుంచి విష పదార్థాలను తొలగించడం,బరువు తగ్గడం వంటివి ఉంటాయి.

నిపుణులు కూడా ఎప్పటికప్పుడు శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేసే ఇలాంటి ఎన్నో విషయాలు ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి ఎంత ఆరోగ్యకరమైనవి అనే దానితో సంబంధం లేకుండా యోగా ద్వారా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయవచ్చని మీకు తెలుసా..? మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల శరీరం ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి సమయంలో శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం చాలా అవసరం.

డిటాక్స్..?

శరీరం నిర్విషీకరణ అవసరం ఎప్పుడు అనేది సూచించడానికి మన శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవేంటంటే..?

చర్మ సమస్య,కడుపు ఉబ్బరం,కొన్నిశరీర అవయవాల వాపు,బరువు పెరగడం,అలసట.

యోగాతో శరీరాన్ని ఎలా డిటాక్స్ చేయవచ్చు..?

యోగా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని నిరంతరం చేయడం వల్ల శరీరం రోగాల బారిన పడకుండా ఉంటుంది. అయితే యోగా ద్వారా మన శరీరాన్ని నిజంగా నిర్విషీకరణ చేయవచ్చా లేదా? యోగా జర్నల్‌లోని ఒక నివేదిక ప్రకారం, యోగా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుందనడానికి ప్రత్యక్ష సమాధానం లేదు. అయితే, కొంతమంది నిపుణులు యోగాకు సంబంధించిన కొన్ని భంగిమలను సూచిస్తారు. ఇవి ప్రయోజన కరంగా ఉంటాయి. కానీ దీనికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

కాలేయ నిర్విషీకరణ..

చర్మం, మూత్రపిండాలు,ప్రేగుల వలె, మన కాలేయం కూడా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మన శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. అయితే, కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరంలో డిటాక్స్ ఫికేషన్ ప్రక్రియ నిరంతరం జరుగుతుంది. అయితే, మన శరీరం సరిగ్గా పనిచేయాలంటే మనం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి. ఇతర వ్యాయామాల మాదిరిగానే, యోగా కూడా శరీర విధులను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.మీరు మీ జీవనశైలిలో భుజంగాసన, కపాలభాతి, సలాంబ సర్వంగాసన, బుటి యోగా, పశ్చిమోత్తనాసన వంటి యోగాను చేర్చుకోవచ్చు. దీంతో శరీరంలోని

బ్లాక్ సాల్ట్ బెనిఫిట్స్ ఎన్నో

బ్లాక్ సాల్ట్ ను ప్రతి ఇంట్లో వివిధ ఆహారపదార్థాలు, పలురకాల పానీయాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండే ఈ ఉప్పు ఆహారపు రుచిని పెంచడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యల నుంచిఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే ఈ నల్ల ఉప్పు చాలాబాగా పనిచేస్తుంది.

పోషకాల నిధి..

వంటగదిలో అందుబాటులో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు సాధారణమైనవిగా అనిపించవచ్చు. కానీ వాటిలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అనేకం ఉన్నాయి.నల్ల ఉప్పు కూడా అలాంటిదే. సరైన పరిమాణంలో తినడం ద్వారా, మీ జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది.ప్రతి భారతీయ వంటగదిలో సులభంగా లభించే బ్లాక్ సాల్ట్ చాట్ లేదా సలాడ్ అయినా వాటి రుచిని పెంచడమే కాకుండా జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగిన పోషకాల నిధి.

ఎసిడిటీ..

నల్ల ఉప్పు ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. తరచుగా గ్యాస్ ,అసిడిటీ వంటి సమస్యలను నిరోధించడంలో నల్ల ఉప్పు మంచి పనితీరును కనబరుస్తుంది. బ్లాక్ సాల్ట్ కాలేయ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదని కొన్ని అధ్యయనాలలో కూడా తేలింది.

మెరుగైన జీర్ణక్రియ..

అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా, చాలా మంది ప్రజలు పేలవమైన జీర్ణక్రియ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. అలాంటి వారికి కూడా చిటికెడు నల్ల ఉప్పు చాలా మేలు చేస్తుంది. కడుపు నొప్పిని శాంతపరచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది..

చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారికి కూడా దీని వినియోగం చాలా మంచిది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడం ద్వారా మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మితిమీరి ఎలాంటిది తీసుకున్నా హానికరం కాబట్టి, దీనిని పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

బరువు తగ్గడానికి..

బరువు తగ్గడానికి ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. నల్ల ఉప్పులో స్థూలకాయాన్ని నిరోధించే గుణాలు

హోమియోపతిలో ఏ వ్యాధులు నయం అవుతాయి..?

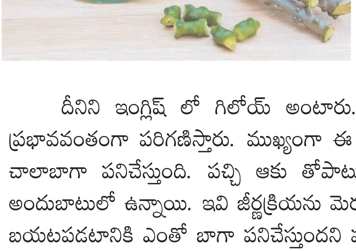
హోమియోపతి మందులు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా కొన్నిరకాల వ్యాధులను నయం చేయగలవని హోమియో వైద్య నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ఏ వ్యాధులను నయం చేయడంలో హోమియోపతి చికిత్స ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది..? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఈరోజు ప్రపంచ హోమియోపతి దినోత్సవం 2024 సందర్భంగా సాక్షి లైఫ్ ప్రత్యేక కథనం.

అద్భుతమైన చికిత్స..

హోమియోపతి అనేది ఎటువంటి నొప్పి లేకుండా సమస్యలను నయం చేసే చికిత్సా విధానం. అలాగే, హోమియోపతి గురించి తరచుగా చెప్పే ఒక విషయం ఏమిటంటే, వ్యాధిని దాని మూలాల నుంచి తొలగించాలనుకుంటే హోమియోపతిని అనుసరించాలని వైద్యనిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ప్రజలు అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఆయా వ్యాధులు నయం అవ్వడానికి వారు చాలా మందులు తీసుకోవాలి. ఒకవేళ వాడినప్పటికీ నివారణకు ఎటువంటి హామీ ఉండదు. సోరియాసిస్, లైకెన్ ప్లానస్ ,యాంకైలోజింగ్

స్పాండిలైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులలో హోమియోపతి చాలా మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆ వ్యక్తికి వచ్చిన వ్యాధి తీవ్రత, దాని వల్ల కలిగే ఒత్తిడి, దానికి వ్యక్తి స్పందన వంటి అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని హోమియోపతి మందులు ఇస్తారు. ఈ ఔషధాల సహాయంతో అనేక వ్యాధులను వాటి మూలాల నుంచి నయం చేయవచ్చు. సంపూర్ణ గ్రహణం సమయంలో కూడా, సూర్యుడు చంద్రుని పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా దాచినప్పుడు, సూర్యుని కిరణాలు చాలాతీవ్రంగా ఉంటాయని, అవి కళ్ళకు హాని కలిగిస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. సూర్యుడిని నేరుగా చూడటం వల్ల సోలార్ రెటినోపతి అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. సూర్యుని అతినీలలోహిత కిరణాలు రెటీనాను దెబ్బతీయడం వల్ల ఈ పరిస్థితి తలెత్తుతుందని వైద్యులు వెల్లడిస్తున్నారు.

డెంగ్యూ, మలేరియాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడానికి లేదా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు అనేక వ్యాధులను నయం చేయడంలో కీలక పాత్రపోషిస్తుంది. ఇంతకీ ఏమిటి ఆ ఆకు అంటే..? తిప్పతీగ ఆకు.. అవును.. తిప్పతీగ ఆకు తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.. అవేంటంటే..?

తిప్పతీగ ఆకు..

దీనిని ఇంగ్లిష్ లో గిలోయ్ అంటారు. ఇది శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా ఈ ఆకు డెంగ్యూ, మలేరియా, స్వైన్ ఫ్లూ మొదలైన వాటికి చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. పచ్చి ఆకు తోపాటు, క్యాప్సూల్స్, జ్యూస్, పౌడర్ అన్నీ నేడు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలోనూ, మధుమేహం లేదా ఆర్థరైటిస్ నుంచి బయటపడటానికి ఎంతో బాగా పనిచేస్తుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి.

మధుమేహం..

మధుమేహం విషయంలో కూడా తిప్పతీగ ఆకులు, కాండం లేదా వేరుతో కషాయాలను తయారు చేసుకుని తాగడం ద్వారా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అద్భుతమైన రీతిలో నియంత్రిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, అసాధారణమైన ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఆర్థరైటిస్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి..

ఆర్థరైటిస్‌లో తిప్పతీగ ఒక వరంలా పనిచేస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో దీనిని చేర్చుకోవడం ద్వారా కీళ్ల నొప్పుల సమస్యను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఎండబెట్టి పొడి చేసి రాత్రి వేడి పాలతో తాగి నిద్రిస్తే.. ఇది మీ నిద్రను మెరుగుపరచడమే కాకుండా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది..

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో తిప్పతీగకు పోటీ లేదు. దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా గ్యాస్, అసిడిటీ , మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రాకుండాచేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తిప్పతీగ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తికి అపారమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

ఒత్తిడికి..

తిప్పతీగ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి. అంతేకాదు ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. టాక్సిన్స్ తొలగిపోయిన తర్వాత, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగితుంది.ఇలాంటి కచ్చితమైన ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అనుభవజ్ఞులైన వైద్య నిపుణులు అందించే మరిన్ని విషయాలను మీరు తెలుసుకోవాలంటే సాక్షి లైఫ్ ను ఫాలో అవ్వండి..

మానసిక ఆరోగ్యానికి అరటిపండు ఎలాంటి మేలు

అరటిపండు పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ ఇష్టపడే పండు. ఇది ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభిస్తుంది. అరటిపండు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఏ , మెగ్నీషియం, రాగి మొదలైన అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి, ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించ డానికి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచ డానికి, మానసిక స్థితిని సమతుల్యం చేయడానికి, చర్మాన్ని మెరుగు పరచడానికి ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక.

చర్మానికి మేలు

అరటిపండులో విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడుతాయి. అంతేకాకుండా, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో శరీరం నుంచి హానికరమైన అంశాలను తొలగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

జీర్ణక్రియ

అరటిపండులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇందులో పెక్టిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది కడుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి అవసరం

అరటిపండ్లలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది బిపిని నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పొటాషియం సాధారణ హృదయ స్పందనను నిర్వహిస్తుంది. రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మానసిక ఆరోగ్యానికి

అరటిపండ్లలో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది, ఇది మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

విటమిన్స్ అన్నిటిని పొందాలంటే

శరీరానికి అన్నిరకాల విటమిన్స్ అందాలంటే ఏమి చేయాలి..? ఏమి చేస్తే అన్నిరకాల విటమిన్స్ ను పొందవచ్చు..? అసలు విటమిన్స్ అనేవి ఎలాంటి ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి..? ఆహారంలో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను ఎలా చేర్చుకోవాలి..? ఇవి శరీరానికి అందించే ప్రయోజనాలు ఏమిటి..? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

విటమిన్ "ఏ"

ఆహారంలో విటమిన్ "ఏ" సమృద్ధిగా ఉండే వాటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా రేచీకటి, అంధత్వం సమస్య దూరమవుతుంది. ఇది మన కంటి చూపును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇవి చర్మం మరియు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా మన రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలపడుతుంది. క్యారెట్, చిలగడదుంప, పాలు, బొప్పాయి, ఆకు కూరల్లో విటమిన్ ఎ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది.

విటమిన్ బి1 (థయామిన్)..

ఆహారంలో తృణధాన్యాలు, పప్పులు లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకుంటే, అవి మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. దీంతో కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి.

విటమిన్ బి 2 (రిబోఫ్లేవిన్)

విటమిన్ బి2 సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల చర్మం, కళ్ళు , జుట్టుకు అవసరమైన పోషణ లభిస్తుంది. అంతేకాదు ఇది ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేస్తుంది. పాలు,పెరుగు, పచ్చి కూరగాయలలో ఎక్కువ పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి.

విటమిన్ బి3 (నియాసిన్)

విటమిన్ బి3 ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది మన చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. దీనిని పొందడానికి, మీరు మీ ఆహారంలో చేపలు, గుడ్లు, చికెన్, తృణధాన్యాలు చేర్చుకోవచ్చు.

విటమిన్ బి5 (పాంతోతేనిక్ యాసిడ్)

విటమిన్ బి5 శరీరంలో హార్మోన్లను తయారు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలోనూ, శక్తిని పెంచడంలోనూ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ B5 గుడ్లు, చేపలు, పప్పులలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి6 (పిరిడాక్సిన్)

అరటి, చేపలు, చికెన్‌లో విటమిన్ బి6 పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి కూడా బలపడుతుంది.

విటమిన్ బి 7

విటమిన్ బి7 మన జుట్టును బలంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. %బీ%7 గింజలు, విత్తనాలు, గుడ్లలో లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి 9

విటమిన్ బి9 గర్భధారణ సమయంలో శిశువు మెదడు, వెన్నుపాము అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. బచ్చలికూర, బ్రకోలీ, నారింజలో బి9ఎక్కువగా ఉంటుంది.

విటమిన్ బి12

ఇది శరీరంలో ఎనర్జీ లెవెల్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. చేపలు, పాలు, గుడ్లలో ఇది ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ "సి"..

విటమిన్ "సి" ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మాన్ని మెరిసేలా కూడా చేస్తుంది. ఎలాంటి గాయమైనా త్వరగా మాన్పించే శక్తి విటమిన్ సికి ఉంది. నారింజ, నిమ్మ, ఉసిరి, బెర్రీస్, కివి, టమాటా, నల్ల ఎండుద్రాక్షలలో పుష్కలంగా ఇది కనిపిస్తుంది.

విటమిన్ "డి"..

ఇది ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది. దీంతో శరీరంలో కాల్షియం లోపాన్ని భర్తీ చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో విటమిన్ డి లోపాన్ని భర్తీ చెయడానికి, సూర్యరశ్మి ద్వారా పొందవచ్చు. పాలు, చేపలలో కూడా ఇది లభిస్తుంది.

విటమిన్ "ఇ"..

అందంగా కనిపించాలనుకునే వారు తమ ఆహారంలో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉండే వాటిని చేర్చుకోవాలి. విటమిన్ "ఇ".. చర్మం, జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణిస్తారు. బాదం, వాల్‌నట్,పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ "ఇ" ఉంటుంది.

విటమిన్ "కె"..

విటమిన్ "కె" శరీరంలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారిస్తుంది. ఎముకలను కూడా దృఢంగా చేస్తుంది. ఆకు కూరలు, సోయాబీన్, బ్రకోలీలో పుష్కలంగా ఇది లభిస్తుంది.

సంపాదకీయం

సౌత్ లో డీలిమిటేషన్ రగడ

తమిళనాడు రాజకీయం రగిలిపోతోంది.నివురుగప్పిన నిప్పులా ఆ సెగ ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటుంది తమిళనాడులో. కాని, ఆ నిప్పును మరోసారి రగల్చడంలో సక్సెస్ అయ్యారు సీఎం స్టాలిన్. హిందీ భాషకు నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అనే అంశాన్ని ముడిపెట్టి ఓ ఉద్యమంగా మారుస్తున్నారు. సీఎం స్టాలిన్.. ఓ పక్కా వ్యూహంతో చేస్తున్న రాజకీయ ఎత్తుగడ ఇది. తమిళనాడులో ఎంపీ సీట్లు తగ్గిపోతున్నాయ్, అదే జరిగితే తమిళ అస్తిత్వానికే దెబ్బ అని అరవ సెంటిమెంట్‌ను గట్టిగానే జనాల్లోకి తీసుకెళ్తున్నారు... సీఎం స్టాలిన్ ఆల్‌పార్టీ మీటింగ్‌కు పిలుపునివ్వగానే ప్రధాన ప్రతిక్షం అయిన అన్నా డీఎంకే కూడా కదిలి వచ్చింది. డీఎంకే, అన్నాడీఎంకే మధ్య ఎంతటి రాజకీయ వైరం ఉంటుందో దశాబ్దాలుగా చూస్తునే ఉన్నాం. అలాంటిది.. ఒకే వేదిక మీదకు వచ్చాయ్ ఆ పార్టీలు. పైగా.. కొత్తగా పార్టీ పెట్టిన హీరో విజయ్ కూడా.. తన పార్టీ ప్రతినిధిని ఆ సమావేశానికి పంపించారు. పార్టీ పెట్టినప్పటి నుంచి సీఎం స్టాలిన్ లక్ష్యంగా, డీఎంకేను ఓడించడమే టార్గెట్‌గా విమర్శలు, ఆరోపణలు గుప్పిస్తూనే ఉన్నారు హీరో విజయ్. స్టాలిన్‌ను విమర్శించడానికి ఉన్న ఏ ఒక్క అవకాశాన్నీ వదులుకోవడం లేదు. అలాంటిది.. ముఖ్యమంత్రి ఆహ్వానం పంపడం ఆలస్యం.. టీవీకే పార్టీ కూడా ఆ సమావేశానికి హాజరైంది. ఈ విషయంలో సీఎం స్టాలిన్ సాధించింది మామూలు సక్సెస్ కాదు. ఎవరూ ఊహించని విజయం. నిజానికి, ఈ విజయాన్ని స్టాలిన్ ఖాతాలో వేయడానికి కూడా లేదు. ఎందుకంటే.. తమిళ సెంటిమెంట్‌కు ఉన్న బలం అలాంటిది.ఏదైనా ఒక అంశం ఉద్యమ రూపం దాల్చితే.. దానికి మద్దతిస్తూ అన్ని పార్టీలూ కలిసి వస్తాయి. ఆమధ్య జల్లికట్టును నిషేధించాలన్నప్పుడు కూడా.. పార్టీలన్నీ తమ వైరాన్ని పక్కనపెట్టి మరీ కలిసి నడిచాయి. సుప్రీం కోర్టు స్పష్టమైన తీర్పు ఇచ్చినా సరే.. పార్లమెంట్ ద్వారా ఆర్డినెన్స్ తెచ్చుకునే దాకా పోరాటాలు చేశాయి అక్కడి పార్టీలు. అది కూడా.. అందరూ కలిసికట్టుగా పోరాడారు. హిందీ భాష విషయంలో తమిళులంతా ఏకతాటిపైకి వచ్చారు. ముగ్గులతో హిందీకి వ్యతిరేకంగా నిరసన తెలిపారు. హిందీలో రాసి ఉన్న బోర్డులను తీసేస్తున్నారు. తమిళంపై బీజేపీకి ప్రేమ ఉంటే.. సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ ఆఫీసుల నుంచి హిందీని తొలగించాలని ఛాలెంజ్ చేశారు. సో, తమిళులకు, తమిళ భాషకు, తమిళ సంస్కృతికి, తమిళనాడుకు అన్యాయం జరుగుతోందని ఏమాత్రం అనిపించినా సరే.. పెద్ద ఉద్యమాలకు సిద్ధమైపోతారు. ఇప్పుడు కూడా అలాంటి ఉద్యమమే ఊపిరిపోసుకుంటోందా అని అనిపిస్తోంది తమిళ రాజకీయాలు చూస్తే.వారం రోజుల క్రితం తమిళనాడు క్యాబినెట్ సమావేశం ముగిసిన వెంటనే.. మీడియాతో మాట్లాడారు సీఎం స్టాలిన్. ఆ ప్రెస్‌మీట్‌లో నియోజకవర్గాల పునర్విభజనపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో సీట్ల సంఖ్యను తగ్గించి ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో సీట్లు పెంచుకునే కుట్ర జరుగుతోందని అన్నారు. దక్షిణ భారతదేశంలో ఒక్క తమిళనాడులో మాత్రమే ఎక్కువ లోక్‌సభ స్థానాలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న 39 ఎంపీ స్థానాలు 31కి తగ్గొచ్చనేది సీఎం స్టాలిన్ చెబుతున్న లెక్క. అందుకే, నాగపట్నంలో డీఎంకే నేత ఇంట పెళ్లికి వెళ్లిన స్టాలిన్.. ఆలస్యం చేయకుండా పిల్లల్ని కనండి, వాళ్లకు తమిళ పేర్లు పెట్టండి అని ఆశీర్వదించి వచ్చారు. తమిళనాడులో వందకు పైగా రాజకీయ పార్టీలు ఉంటే.. అందులో యాక్టివ్‌గా ఉన్నవి 64 పార్టీలు. అందులో 56 పార్టీలు హాజరయ్యాయి. 64కి 56 పార్టీలు హాజరయ్యాయంటే.. వాళ్ల మధ్య ఏ స్థాయిలో ఐక్యత ఉంటుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మక్కల్ నీరుమయం అధ్యక్షుడు కమలహాసన్ కూడా సమావేశానికి వచ్చారు.పునర్విభజనలో 8 నియోజకవర్గాలకు కోతపెట్టేందుకు బీజేపీ కుట్ర చేస్తోందని సీఎం స్టాలిన్ మాట్లాడారు. ఇక.. హీరో విజయ్ అయితే పెద్ద స్టేట్‌మెంటే రిలీజ్ చేశారు. రాబోయే జనగణన ఆధారంగానే లోక్‌సభ నియోజకవర్గాలను పునర్విభజిస్తామంటే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. మరీ ముఖ్యంగా.. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఎంపీ సీట్లు తగ్గినా.. ఉత్తరప్రదేశ్, బిహార్, ఇతర ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో ఎంపీ సీట్లు పెరిగినా.. ఏమాత్రం సహించేది లేదని క్లియర్ అల్టిమేటం ఇచ్చారు. కేంద్రం మాటకు కట్టుబడి.. 50 ఏళ్లుగా తమిళనాడుతో సహా దక్షిణాది రాష్ట్రాలు జనాభా నియంత్రించిన విషయాన్ని మరోసారి గుర్తు చేశారు. ఒకవేళ కాదూకూడదని కొత్త జనాభా లెక్కల ప్రకారమే నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేస్తే మాత్రం.. అన్ని పార్టీలతో కలిసి ఉద్యమిస్తామని వార్నింగ్ ఇచ్చారు.అఖిలపక్ష సమావేశంలో కొన్ని కీలక తీర్మానాలు చేశారు. ఒకటి.. 1971 జనాభా లెక్కల ప్రకారమే డీలిమిటేషన్ జరగాలి. అలా జరిపే డీలిమిటేషన్ 30 ఏళ్ల పాటు అమల్లో ఉండాలి. రెండు.. తమిళనాడు ఎంపీలు, అఖిలపక్షంలోని పార్టీల ప్రతినిధులతో ఓ కమిటీ వేయాలి. మూడు.. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లోని అన్ని రాజకీయ పార్టీలను కలుపుకొని, ఆ పార్టీలతో కలిసి కేంద్రంపై పోరాటం చేయాలి. నాలుగు.. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరగకూడదు. ఐదు.. పునర్విభజన జరగడం లేదని ప్రధాని మోదీ నుంచే ప్రకటన వచ్చేలా పోరాడాలి. ఇవీ.. అఖిలపక్ష సమావేశంలో చేసిన తీర్మానాలు.. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో పర్యటించి, పార్టీల అధినేతలు, ముఖ్యనేతలతో చర్చిస్తారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో తమిళనాడుతో పాటు దక్షిణాది రాష్ట్రాలన్నింటికీ అన్యాయం జరుగుతుందన్న విషయాన్ని అందరితో చర్చించి ఉద్యమ కార్యాచరణ రూపొందిస్తారు. ఇక తెలంగాణలో.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ కేంద్రంపై పోరాడుతోంది. కానీ, ఈ విషయంలో స్టాలిన్ నాయకత్వాన్ని అంగీకరిస్తుందా అన్నదే ప్రశ్న. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అధిష్టానం నిర్ణయాన్ని బట్టే నడుచుకుంటారు. కర్నాటక కాంగ్రెస్ పరిస్థితి కూడా ఇంచుమించు ఇంతే. అక్కడ ప్రధాన ప్రాంతీయ పార్టీ జేడీఎస్ కూడా ఎన్డీయే పక్షమే. సో, కర్నాటక నుంచి ఎలాంటి సపోర్ట్ వస్తుందో ఇప్పుడే చెప్పలేం. ఇకపోతే.. కేరళ. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో కేరళలో ఒక్క సీటు కూడా పెరగదు అనే విశ్లేషణలు ఉన్నాయి. అంతమాత్రాన.. సీఎం స్టాలిన్ నాయకత్వంలో అక్కడి పార్టీలు నడుస్తాయా అనేది చూడాలి. ఇప్పటికే, ఎన్డీయేకి వ్యతిరేకంగా ఇండీ కూటమి ఉంది. ఇప్పుడు.. దక్షిణాదిన అలాంటి కూటమిని అంగీకరిస్తారా అనేది పెద్ద ప్రశ్న. కేంద్రమంత్రి అమిత్‌షా ఓ భరోసా కూడా ఇచ్చారు. సీఎం స్టాలిన్ చెబుతున్నట్టు తమిళనాడులో ఒక్క ఎంపీ సీటు కూడా తగ్గబోదని హామీ ఇచ్చారు. అయినా సరే.. సీట్లు తగ్గుతున్నాయంటూ అఖిలపక్షం పెట్టారు సీఎం లెక్కన యూపీ అండ్ బిహార్ రాష్ట్రాల్లోనే 222 సీట్లు ఉంటే.. దక్షిణాదిలో ఉండే అన్ని ఐదు రాష్ట్రాలకు కలిపి కేవలం 165 సీట్లే ఉంటాయనేది ఓ లెక్క. రేప్పొద్దున సరిగ్గా ఇదే జరగబోతోందంటున్నారు సీఎం స్టాలిన్. ఈ ప్రాతిపదకనే తమిళనాడులో 8 ఎంపీ సీట్లు తగ్గుతాయంటున్నారు. అయితే.. డీలిమిటేషన్‌కు మరో ప్రతిపాదన కూడా ఉంది. మొత్తం లోక్‌సభ సీట్లను 888కి పెంచుతారనేది బయట వినిపిస్తున్న టాక్. దాని ప్రకారం.. తాజాగా లెక్కించే జనాభాను 888తో భాగించి, అలా వచ్చిన సంఖ్యను ఒక లోక్‌సభ స్థానానికి కావాల్సిన సగటు జనాభాగా లెక్కిస్తారు. ఆ సంఖ్యతో ఒక రాష్ట్ర మొత్తం జనాభాను భాగించి లోక్‌సభ స్థానాల సంఖ్యను నిర్ధారిస్తారు. సో, ఈ ప్రాతిపదికన ఎంపీ సీట్లు పెరగొచ్చు, లేదా తగ్గొచ్చు. బీజేపీ వాదన కూడా ఇదే. తాజా జనాభా లెక్కల ప్రకారం.. తమిళనాడుతో సహా దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఎంపీ సీట్లు పెరుగుతాయని అంటున్నారు.బీజేపీ వర్షన్ ప్రకారం.. సీట్లు పెరుగుతాయన్నది నిజమే. కాని, ఇదే సమయంలో ఉత్తరాదికి ఎన్ని సీట్లు పెరుగుతున్నాయో చెప్పడం లేదు. ఎందుకంటే.. ఉత్తరాదికి పెరిగే సీట్లతో పోల్చితే దక్షిణాదిన పెరిగే సీట్ల శాతం చాలాచాలా తక్కువ. ఓవరాల్‌గా.. డీలిమిటేషన్‌పై దక్షిణాదిన పెద్ద చర్చే జరుగుతోంది. కాకపోతే.. ఒక్క తమిళనాడు మినహా ఏ రాష్ట్రం కూడా దీనిపై సీరియస్‌గా పోరాడాలని అనుకోవడం లేదు. కారణం.. చాలా సింపుల్. తమిళనాడులో త్వరలో ఎన్నికలు జరగబోతున్నాయి. ఆ ఎన్నికలకు ఒక అంశం కావాలి. అందుకే, హిందీని, డీలిమిటేషన్‌ను ఎన్నికల అస్త్రంగా తీసుకుందని మిగిలిన రాష్ట్రాలు, పార్టీలు భావించి ఉండొచ్చు. బహుశా.. తమ పార్టీని ఓడించడానికి మిగిలిన పార్టీలకు బీజేపీ బ్యాక్‌ఎండ్ సపోర్ట్ చేస్తోందనే అంచనాలో ఉందేమో.. హిందీ, డీలిమిటేషన్ ఇష్యూలపై చాలా సీరియస్‌గా వెళ్తోంది డీఎంకే. అటు.. తమిళనాట ఎన్నికలు బీజేపీకి కూడా ముఖ్యమే కాబట్టి.. సెంటిమెంట్‌కు భంగం కలగకుండా ఆ పార్టీ ఎలా వ్యవహరిస్తుందో చూడాలి.

భూమి... ఆకాశం ఎక్కడ కలుస్తాయో తెలుసా...

భూమి ఎక్కడ అంతమవుతుం ది.. భూమిపై చివరి రోడ్డు ఎక్కడ ఉంది.. ఎక్కడ అంతమవుతుంది.. ఆతరువాత ఏముంటుంది. అనే విషయం తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి అందరికి ఉంటుంది. జియాలజిస్టులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఐరోపాలో చివరి రోడ్డు ఉంది.. అక్కడ భూమి.. ఆకాశం రెండూ కలుస్తాయట .. ఇక్కడితో ప్రపంచ రహదారి ముగింపునకు వస్తుంది. ఆ వివరాలేంటో చూద్దాం..

ప్రపంచంలోని చివరి రహదారి చిరునామా ఐరోపాలోని జియాలజిస్టులు ఆ రహదారి స్థానాన్ని ఓ దేశంలో ఉందని నిర్దేశించారు..ప్రపంచంలోని చివరి రహదారి చిరునామా ఐరోపాలోని 'E-69 హైవే' అని చెబుతున్నారు జియాలజిస్టులు. ప్రపంచంలోని చివరి రహదారి చిరునామా ఐరోపాలోని 'E-69 హైవే' అని చెబుతున్నారు. ఈ 'E%-69 నార్వేలో ఉంది. ఇది ప్రపంచపు రోడ్డు చివరి అంచు అని తేల్చారు. దీంతో ఈ అరుదైన ప్రాంతాన్ని చూడడానికి చాలా మంది అక్కడకి వెళ్తున్నారు. భూమి చివరి అంచుపై ఒక్కసారి అయినా నడవాలని ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ రోడ్డు ముగిసిన చోట భూమి ,... ఆకాశం రెండూ కలుస్తాయి.

ఉత్తర ధ్రువం వద్ద..

భూమి అంచు ... ఉత్తరార్ధగోళంలో ఉంది. అంటే భూమధ్య రేఖకు ఎగువన ఉంటుంది. నార్వే దేశంలోని 'E-69 రహదారి ఉత్తర ధ్రువం వద్దకు వెళ్తుంది. ఈ రహదారి ఉత్తర ఐరోపాలోని నార్డ్‌కాప్‌ను నార్వేలోని ఓల్డాఫెవోఓర్డ్ గ్రామంతో కలుపుతుంది. ఈ రహదారి పొడవు 129 కిలోమీటర్లు. ఈ మార్గం ఐదు సొరంగాల గుండా వెళ్తుంది. వీటిలో పొడవైన సొరంగం నార్త్‌కేప్. దీని పొడవు 6.9 కిలోమీటర్లు. ఇది సముద్రమట్టానికి 212 మీటర్ల దిగువకు ఉంటుంది. దీనినే చివరి రహదారిగా పిలుస్తున్నారు.

ఈ నిబంధనలు పాటించాలి..

భూమి చివరి రోడ్డుపై వెళ్లాలంటే కొన్ని నియమాలు, నిబంధనలు పాటించాలి. లేదంటే అనుమతి ఇవ్వరు.. నిబంధనలు పాటించకుంటే ఆ దారిలో వెళ్లేందుకు అనుమతించరు. కాబట్టి 'ఈ-69 హైవే'లో ఒంటరిగా వెళ్లేందుకు అనుమతి లేదు.ఇక్కడ గాలి భయంకరమైన వేగంతో వీస్తుందని భూగర్భ శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. అంతేకాకుండా చలి కూడా ఓ రేంజ్‌లో ఉంటుందట. వేసవిలో కూడా ఇక్కడ మంచు కురుస్తుందట. అప్పుడు కూడా కాబట్టి చలి ఉంటుంది. ఇక శీతాకాలంలో ఈ రహదారి మంచుతో కప్పబడి ఉంటుంది. రోడ్డు మూసుకుపోయింది. భారీ హిమపాతం, వర్షంతో అప్పుడప్పుడు తుఫానులు. వాతావరణ సూచన ఇక్కడ పని చేయదు. వాతావరణ మార్పుల కారణంగా ఇక్కడ ఒంటరిగా వెళ్లడం నిషేధించబడింది.

చివరి అంచున.. ఈ రోడ్డు వెంట దట్టమైన దేవదారు చెట్లు, రెయిన్ డీర్లు కనిపిస్తుంటాయి. ఈ రోడ్డు డెడ్‌ఎండ్‌కు వెళ్తే చివరికి సముద్రం కనిపిస్తుంది. ఈ- డెడ్‌ఎండ్ దగ్గర ఓ సొరంగం కూడా ఉంది. దాన్ని సముద్రంలో నిర్మించారు. ఇది మెగెరోయా అనే ఐలాండ్‌ని కలుపుతుంది. ఈ డెడ్‌ఎండ్ దగ్గర భూమిలోపల ఒక చర్చి, మ్యూజియం కూడా ఉన్నాయి.

ఒకప్పుడు హైవేపై ఇక్కడికి వచ్చినవారు అక్కడితో తమ ప్రపంచయాత్ర ముగిసిందని భావించేవారు. 'ఇ%--%-69' రహదారి ప్రతి ప్రయాణానికి ఒక అంతం ఉంటుందని చెబుతుంది.

నిర్మాణానికి 62 ఏళ్లు..

'E-69 హైవేను 1930లో ఐరోపాలోని నార్వేలో నిర్మించాలని శాస్త్రజ్ఞులు ప్రణాళిక రూపొందించారు. అయితే దానిని ఖరారు చేయడానికి మరో నాలుగేళ్లు పట్టింది. అంటే 1934లో రోడ్డు నిర్మాణం ప్రారంభించారు. ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే ఈ రోడ్డు నిర్మాణానికి 62 ఏళ్లు పట్టింది. 1992లో నిర్మాణం పూర్తయింది. అయితే, అనంతం వరకు వెళ్లే ఇలాంటి రోడ్లు ప్రపంచంలో చాలానే ఉన్నాయని భూగర్భ శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

కష్టమైన జీవన శైలి..

ఇక్కడ బతకడం చాలా కష్టం. ఇంట్లో ఉన్నా చల్లగానే ఉంటుంది. ఇంట్లో 24 గంటలూ చలి మంట వేసుకుంటారు. బయటకు వస్తే రక్తం గడ్డకట్టేసేలా చలి ఉంటుంది. ఇక్కడ చేపల వ్యాపారమే సాగుతోంది. ఇంకేమీ చెయ్యడానికి వీలుగా ఉండదు. ఆ చేపలు కూడా సముద్రంలో లభిస్తాయి కాబట్టి... వాటిని అమ్ముతారు. మార్కెట్‌లో అవి ఎప్పుడూ ఫ్రెష్‌గానే ఉంటాయి గానీ.. గట్టిగా రాళ్లలా ఉంటాయి. వాటిని ఇంటికి తీసుకెళ్లి వేడి నీటిలో వేస్తే... అప్పుడు మెత్తగా అవుతాయి. అలాంటి ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులు ఇక్కడ ఉంటాయి. అయినా సరే ప్రజలు అలాగే జీవిస్తున్నారు.

పర్యాటకంగా...

ప్రపంచ పర్యాటకుల్ని ఆహ్వానించడం మొదలుపెట్టారు. దీంతో స్థానికులు ఆదాయం సంపాదించుకునేందుకు వీలవుతోంది. ఈ రోడ్డుపై ఎన్ని కండీషన్లు ఉన్నా... రోజూ చాలా మంది పర్యాటకులు దీన్ని చూసేందుకు వస్తున్నారు. ఎందుకంటే...

భూమి ఉత్తర ధ్రువంపై కాలు పెట్టడం అంత ఈజీ కాదు ... కనీసం ఈ రోడ్డు చివరి దాకానైనా వెళ్లి... ఉత్తర ధ్రువం వైపు వెళ్లిన ఫీల్ పొందవచ్చని భావిస్తున్నారు పర్యాటకులు. చలికాలంలో ఇక్కడికి వెళ్లేవారికి ఓ స్పెషాలిటీ ఉంటుంది. వారు అరోరాలను చూడగలరు. సూర్యుడి నుంచి వచ్చే సౌర గాలులు ఆకాశంలో గ్రీన్, పింక్ కలర్స్ లాగా కనిపిస్తాయి. గుంపుగా ప్రజలు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఈ రోడ్డుపై వెళ్లనిస్తారు. ఇందుకు బలమైన కారణం ఉంది. ఈ రోడ్డు ఉన్న ప్రాంతం మొత్తం మంచు తెరలు కప్పేసి ఉంటాయి. వాహనం నడిపేటప్పుడు రోడ్డు ఎక్కువ దూరం కనిపించదు. ఆ పొగమంచులో దారి తప్పి... ఎటో నడిపితే... ప్రమాదం అంచుల్లోకి వెళ్లినట్లే. పైగా ఈ రోడ్డులో ఐదు సొరంగాలు ఉంటాయి. అలాంటి రోడ్డు ప్రయాణంలో ఒక్కరే ఉంటే కష్టమే కదా... అదే ఎక్కువ మంది ఉంటే... ఆపదలో ఉన్నవారిని మిగతా వారు కాపాడేందుకు వీలవుతుంది. అందుకే ఆ కండీషన్ పెట్టారు. చలికాలంలో మరో కండీషన్ ఉంది. సొంత వాహనాల్లో వెళ్లనివ్వరు. రోజూ రెండు కాన్వాయ్‌లు నడుపుతారు. పర్యాటకులు ఆ కాన్వాయ్‌లలో మాత్రమే వెళ్లేందుకు వీలు ఉంటుంది. ప్రత్యేక సమయంలో వాతావరణం బాగుంటేనే వాటిని నడుపుతారు.

అద్భుతాలెన్నో..

ఈ హైవేపై ప్రయాణిస్తే.. ప్రకృతికి ఉన్న రకరకాల రూపాలను చూడొచ్చు. దారి పొడవునా కనిపించే మంచు కొండలు తనలోకి తీసుకోడానికి ముందుకు వస్తున్నట్టు అనిపిస్తాయి. రోడ్డు వెంబడి ఎన్నో లోయలు, ఎత్తైన గుట్టలు కనిపిస్తాయి. 'ఇ%--%69' హైవేలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఒంటరిగా కారు నడపడం నిషిద్ధం. వందల కిలోమీటర్ల పాటు సముద్ర తీరంపైనే ఈ రహదారిపై వెళ్తుంటే పక్కనే ఉన్న చిన్న చిన్న గ్రామాలు సముద్రంలో కలిసిపోతాయేమో అనే అనుభూతి కలుగుతుంది.

ఎడమవైపు తిరిగి నిద్రిస్తే.. ఆ సమస్యలన్నీ పరార్...!

నిద్రించే భంగిమ కూడా మీ ఆరోగ్యంపై(%ఎముశ్రీష్ట్ర%) ప్రభావం చూపుతుందని మీకు తెలుసా? ముఖ్యంగా ఎడమ వైపున పడుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎడమ వైపునకు తిరిగి పడుకోవడం ఎందుకు ముఖ్యమో తెలుసుకుందాం, , ,

మన ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు అనేది తగినంత నిద్ర పొందడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మన శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుని రీఛార్జ్ అయ్యేందుకు నిద్ర ముఖ్యం. అయితే కొంతమంది వివిధ రకాలుగా పడుకుంటారు. పడుకునే విధానం ఆధారంగా కూడా.. మన ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం ఉంటుంది.

ఎడమ వైపు నిద్రపోతే మంచిది కాదని కుడివైపు నిద్రపోతే మంచిదని పూర్వీకులు వెల్లడించారు. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల గురక తగ్గుతుంది. ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకుంటే మంచి రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. గర్భాశయం, పిండం, మూత్రపిండాలకు అవసరమైన రక్తం అందుతుంది. అయితే మన పూర్వీకులు పెట్టిన నియమాలు, సాంప్రదాయాలు నేటి తరానికి చాదస్తంగా కనిపించవచ్చు.. కానీ ఆ నియమాల్లో శాస్త్రీయ కోణం దాగి ఉందని ఇప్పటికే అనేక విషయాల్లో రుజువైన సంగతి తెలిసిందే. ఇక ఆహారం తినే విషయంలోనే కాదు..శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తూ నిద్ర పోయే విషయంలో కూడా మన పెద్దలు కొన్ని నియమాలను పెట్టారు.

తల తూర్పు వైపు పెట్టి పడుకోవాలని కుదరకపోతే దక్షిణం వైపు తలపెట్టి పడుకోవాలని చెప్పారు.. అంతేకాని.. ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి పడుకోకూడదని నియమం పెట్టారు. ఇక కుడివైపు నిద్రపోవడం మంచిది కాదని.. ఎడవైపు మాత్రమే నిద్రపోవాలని కూడా చెప్పారు. భోజనం చేసిన అనంతరం జీర్ణం చెయ్యటానికి జఠరాగ్ని యాక్టివేట్ అవుతుంది. మెదట మెదడు లోని రక్తం , తర్వాత ఇతర అవయవాల్లోని రక్తమంతా తిన్న ఆహారాన్ని పచనం చేయడానికి పొట్ట భాగానికి చేరుతుంది.

అపుడు మెదడు విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. అందువలన నిద్ర వస్తుంది. తగినంత నిద్ర విశ్రాంతి శరీరానికి మంచిది.

ఉదయం లేక మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత 30 నుండి 40 నిమిషాల వరకు ఖచ్చితంగా నిద్ర పోవలెను. ఏ కారణం చేతనైనా విశ్రాంతి తీసుకునే అవకాశం లేని వారు కనీసం 10 నిమిషాల పాటు వజ్రాసనం వేయాలి. ఇక రాత్రి భోజనం తర్వాత వెంటనే నిద్ర పోకూడదు. కనీసం రెండు గంటల గ్యాప్ ఇచ్చిన అనంతరం నిద్రపోవాలి.రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోతే డయాబెటీస్, హార్ట్ ఎటాక్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

పడుకునే విధానం

ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి , ఎడమ చెయ్యి తలకిందకు వచ్చే విధంగా పడుకొని విశ్రమించాలి . ఇలా నిద్రపోవడాన్ని వామ కుక్షి అవస్థలో విశ్రమించటం అంటారు. ఎవరైనా అలసటకు గురైనప్పుడు ఇలా ఎడమ వైపున తిరిగి పడుకుంటే అలసట తొలగి పోతుంది. మిగతా రోజంతా ఉత్సాహంగా పనులు చేసుకుంటారు.

ప్రయోజనాలు..

గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. గర్భాశయంకు , కడుపులోని పిండానికి, మూత్ర పిండాలకు చక్కని రక్త ప్రసరణ జరుగును . వెన్ను నొప్పి , వీపు నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. భోజనం తర్వాత జరిగే జీర్ణక్రియలో సహాయ పడుతుంది . వీపు , మెడ నొప్పులున్నవారికీ ఉపశమనం ఇస్తుంది. శరీరంలో వున్న విష, వ్యర్ధ పదార్ధలని తొలగించే రసాయనాలకు తోడ్పడుతుంది . కాలేయం, మూత్ర పిండాలు సక్రమంగా పని చేస్తాయి . జీర్ణ ప్రక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. గుండెకు శ్రమ తగ్గి సక్రమంగా పని చేస్తుంది. ఉదయం అలసట లేకుండా ఉత్సాహంగా వుంటారు.

గురకకు చెక్

చాలా మంది గురకపెట్టి నిద్రిస్తుంటారు. దీని వల్ల ఎదుటి వరికి ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. కానీ ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల శ్వాసనాళాలు తెరిచి ఉంచడం వల్ల గురక రాకుండా నిరోధిస్తుంది. గర్భిణులు కూడా ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవవడం వల్ల కడుపులో పిండం, కిడ్నీలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. దీని వల్ల వారికి ఇతర సమస్యలు రాకుండా చేయడంలో ఇది పరోక్షంగా సాయపడుతుంది. అందుకే మనం ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

క్లీనింగ్

ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మన శరీరంలోని మలినాలు బయటకు పంపించేందుకు మన జీర్ణవ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఇది ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. అందుకే అందరు ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకునేందుకు ప్రయత్నించడం వల్ల మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దేహ రక్షణకు ఇలాంటి అలవాటు చేసుకుంటే మనకే మంచిది. ఇన్ని రకాల సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగించంలో ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం సాయపడుతుందని తెలుసుకుని ఆ దిశగా ప్రయత్నించి రోగాలను దూరం చేసుకోండి.

సాధించాం..!

దుబాయ్

ఐసీసీ టోర్నీ అనగానే మనపై సత్తాచాటే ప్రత్యర్థి మళ్లీ పరీక్షించింది! ఒత్తిడికి గురి చేసింది. కంగారు పెట్టించింది. సాఫీగా సాగుతున్న ఛేదనను సంక్లిష్టంగా మార్చి.. గెలుపుపై అనుమానాలను రేకెత్తించింది. అయినా మనమే ఛాంపియన్స్! రసవత్తర ఫైనల్లో తడబడ్డా నిలబడ్డ టీమ్‌ఇండియా.. న్యూజిలాండ్‌ను ఓడించి సగర్వంగా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని ముద్దాడింది. కోట్లాది అభిమానులను మురిపించింది. రోహిత్‌సేనది ఎంత ఆధిపత్యమో! వరుసగా మూడేళ్లు పరిమిత ఓవర్ల క్రికెట్లో సత్తా చాటింది. 2023 వన్డే ప్రపంచకప్‌లో ఫైనల్ చేరింది. ఆ మ్యాచ్‌లో ఓటమితో తీవ్ర నిరాశ చెందిన అభిమానులకు నిరుడు టీ20 ప్రపంచకప్‌ను బహుమతిగా ఇచ్చిన టీమ్‌ఇండియా.. ఇప్పుడు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీతో మినీ ప్రపంచకప్పును అందించింది.

టీమ్‌ఇండియా 12 ఏళ్ల విరామం తర్వాత మళ్లీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ చేజిక్కించుకుంది. ఆదివారం ఉత్కంఠభరితంగా సాగిన ఫైనల్లో 4 వికెట్ల తేడాతో న్యూజిలాండ్‌పై గెలిచింది. భారత స్పిన్నర్లు కుల్‌దీప్ యాదవ్ (2/40), వరుణ్ చక్రవర్తి (2/45), జడేజా (1/30), అక్షర్ (0/29) కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేయడంతో మొదట న్యూజిలాండ్ 251/7కే పరిమితమైంది. మిచెల్ (63బీ 101 బంతుల్లో 3ఐ4), బ్రాస్‌వెల్ (53 నాటౌట్‌బీ 40 బంతుల్లో 3ఐ4, 2ఐ6) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడారు. హిట్‌మ్యాన్ రోహిత్ శర్మ (76బీ 83 బంతుల్లో 7ఐ4, 3ఐ6) చెలరేగడంతో లక్ష్యాన్ని భారత్ 49 ఓవర్లలో 6 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. శ్రేయస్ అయ్యర్ (48బీ 62 బంతుల్లో 2ఐ4, 2ఐ6), కేఎల్ రాహుల్ (34 నాటౌట్‌బీ 33 బంతుల్లో 1ఐ4, 1ఐ6), అక్షర్ పటేల్ (29బీ 40 బంతుల్లో 1ఐ4, 1ఐ6) ఒత్తిడిలో విలువైన ఇన్నింగ్స్‌లతో భారత్‌ను గట్టెక్కించారు. రోహిత్‌కు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' అవార్డు లభించింది. రచిన్ 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద సిరీస్' అవార్డును గెలుచుకున్నాడు.

రోహిత్ దంచేసినా..:

భారత్ ఛేదన మొదలైన తీరు చూశాక గెలుపు కోసం 49వ ఓవర్ దాకా ఆగాల్సి వస్తుందని ఎవరూ ఊహించి ఉండరు. కివీస్ బ్యాటర్లను మన స్పిన్నర్లు కట్టడి చేసిన అదే పిచ్‌పై రోహిత్ చెలరేగిపోయాడు. మరోవైపు గిల్ (31) అండగా నిలవగా.. ధనాధన్ బ్యాటింగ్‌తో అలరించాడు. 18.3 ఓవర్లలో స్కోరు 105/0. భారత్ అలవోకగా పని పూర్తి చేసేలా కనిపించింది. కానీ ఒక్కసారిగా ఇన్నింగ్స్ స్వరూపమే మారిపోయింది. ఫిలిప్స్ అందుకున్న ఓ అద్భుతమైన క్యాచ్‌కు గిల్ ఔట్ కావడంతో మ్యాచ్ అనూహ్యంగా మలుపు తిరిగింది. స్పిన్‌తో కివీస్ పట్టుబిగించింది. కోహ్లి (1) కూడా వెంటనే నిష్క్రమించడంతో భారత్‌పై ఒత్తిడి పెరిగిపోయింది. పరుగుల రాక కష్టం కాగా.. రచిన్ బౌలింగ్‌లో ముందుకొచ్చి భారీ షాట్ ఆడబోయిన రోహిత్ స్టంపౌట్ కావడంతో టీమ్‌ఇండియాకు ఛేదన మరింత కష్టంగా మారింది. 27వ ఓవర్లో భారత్ 122/3. అలాంటి స్థితిలో ఓ చిరస్మరణీయ ఇన్నింగ్స్‌తో భారత్‌ను ఆదుకున్న శ్రేయస్.. కివీస్ స్పిన్ పరీక్షకు నిలుస్తూ అక్షర్‌తో కలిసి జట్టును నడిపించాడు. ఈ ఇద్దరి భాగస్వామ్యం జట్టును కుదుటపరిస్తే.. కొద్ది తేడాలో ఈ ఇద్దరూ ఔటయ్యాక రాహుల్, హార్దిక్‌ల భాగస్వామ్యం జట్టును విజయపథంలో నడిపించింది.

ఒత్తిడిలో నిలిచారిలా..:

ఛేదనలో మొనగాడు కోహ్లి, జోరు మీదున్న రోహిత్ కొద్ది తేడాలో వెనుదిరగగా.. ఉత్సాహం పెరిగిన కివీస్ స్పిన్నర్లు కట్టుదిట్టమైన బంతులతో ఉచ్చు బిగించారు. బౌండరీలు కొట్టడం సరికదా.. సింగిల్స్ తీయడమే కష్టమైంది. కివీస్ కచ్చితంగా తనకు మంచి అవకాశాలున్నాయని నమ్మిన దశ అది. ఆ స్థితిలో శ్రేయస్ కూడా గట్టి పరీక్షను ఎదుర్కొన్నాడు. కాస్త తడబడ్డాడు. అయినా నిలదొక్కుకున్నాడు. అంత ఒత్తిడిలోనూ తనవైన షాట్లు ఆడడానికి వెనుకాడలేదు. మరోవైపు అతడికి అక్షర్ మంచి సహకారాన్నిచ్చాడు. పరుగుల వేగం మాత్రం తక్కువే. 38 ఓవర్లలో 183/3తో జట్టు కోలుకుంది. అయినా సాధించాల్సిన రన్‌రేట్ క్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చింది. తర్వాతి ఓవర్లో (శాంట్నర్) శ్రేయస్ ఔట్ కావడంతో ఉత్కంఠ పెరిగింది. 42వ ఓవర్లో జట్టు స్కోరు 203 వద్ద అక్షర్ కూడా నిష్క్రమించడంతో మ్యాచ్ మరింత ఆసక్తికరంగా మారింది. కివీస్ బౌలర్లు తీవ్రంగా ఒత్తిడి తెస్తున్న వేళ అభిమానుల్లో ఆందోళన. కానీ చివరి 8 ఓవర్లలో 49 పరుగులు చేయాల్సిన స్థితిలో.. ఒత్తిడిని తట్టుకుంటూ రాహుల్, హార్దిక్ (18బీ 18 బంతుల్లో 1ఐ4, 1ఐ6) అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేశారు. సెమీస్‌లో కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడిన రాహుల్.. జట్టుకు అవసరమైన స్థితిలో మరోసారి అదరగొట్టాడు. ఏమాత్రం తడబాటు లేకుండా బ్యాటింగ్ చేశాడు. రాహుల్ ఫోర్.. హార్దిక్ సిక్స్, ఫోర్ జట్టుపై ఒత్తిడిని తగ్గించాయి. చివరి రెండు ఓవర్లలో 12 పరుగులు చేయాల్సిన పరిస్థితి. జేమీసన్ బౌలింగ్‌లో హార్దిక్ ఔట్ కావడంతో ఉత్కంఠ రేగినా భారత్‌కు కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేకపోయింది. ఆఖర్లో ఎలాంటి నాటకీయతకు అవకాశం లేకుండా జడేజాతో కలిసి రాహుల్.. జట్టును విజయపథంలో నడిపించాడు. 49వ ఓవర్ ఆఖరి బంతికి జడేజా (9 నాటౌట్) ఫోర్ కొట్టడంతో భారత్ లక్ష్యాన్ని అందుకుంది.

కివీస్‌కు స్పిన్ వల:

ఊహించినట్లే భారత స్పిన్ చతుష్టయం న్యూజిలాండ్‌కు ఉచ్చుబిగించింది. పరిస్థితులను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ బ్యాటర్లకు కళ్లెం వేసింది. నిజానికి టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న కివీస్.. ఇన్నింగ్స్‌ను బాగానే ఆరంభించింది. 7.4 ఓవర్లలో స్కోరు 57/0. ఓపెనర్ రచిన్ (37బీ 29 బంతుల్లో 4ఐ4, 1ఐ6) ధాటిగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. ఎనిమిదో ఓవర్లో యంగ్ (15)ను ఔట్ చేయడం ద్వారా వరుణ్.. కివీస్ పతనాన్ని ఆరంభించాడు. ఆ జట్టును గట్టి దెబ్బతీసింది మాత్రం కుల్‌దీపే. భారత్ ప్రమాదకరంగా భావించిన రచిన్, కేన్ విలియమ్సన్ (11)లను అతడు తన వరుస ఓవర్లలో వెనక్కి పంపాడు. ఆ దశలో మిచెల్ పట్టుదలతో క్రీజులో పాతుకుపోయాడు. అక్షర్, కుల్‌దీప్, వరుణ్, జడేజా కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేయడంతో పరుగులు చేయడం చాలా కష్టమైనా.. అతడు విలువైన భాగస్వామ్యాలతో జట్టును ఆదుకున్నాడు. లేథమ్ (14)తో నాలుగో వికెట్‌కు 33, ఫిలిప్స్ (34)తో అయిదో వికెట్‌కు 57, బ్రాస్‌వెల్‌తో ఆరో వికెట్‌కు 46 పరుగులు జోడించి 46వ ఓవర్లో మిచెల్ నిష్క్రమించాడు. బ్రాస్‌వెల్ దూకుడుతో ఆఖరి 5 ఓవర్లలో కివీస్ 50 పరుగులు రాబట్టింది.

న్యూజిలాండ్ ఇన్నింగ్స్: విల్ యంగ్ ఎల్బీ (బి) వరుణ్ 15బీ రచిన్ రవీంద్ర (బి) కుల్‌దీప్ 37బీ విలియమ్సన్ (సి) అండ్ (బి) కుల్‌దీప్ 11బీ మిచెల్ (సి) రోహిత్ (బి) షమి 63బీ లేథమ్ ఎల్బీ (బి) జడేజా 14బీ ఫిలిప్స్ (బి) వరుణ్ 34బీ బ్రాస్‌వెల్ నాటౌట్ 63బీ శాంట్నర్ రనౌట్ 8బీ నాథన్ స్మిత్ నాటౌట్ 0బీ ఎక్స్‌ట్రాలు 16 మొత్తం: (50 ఓవర్లలో 7 వికెట్లకు) 251బీ వికెట్ల పతనం: 1-57, 2-69, 3-75, 4-108, 5-165, 6-211, 7-239బీ బౌలింగ్: షమి 9-0-74-1బీ హార్దిక్ 3-0-30-0బీ వరుణ్ చక్రవర్తి 10-0-45-2బీ కుల్‌దీప్ యాదవ్ 10-0-40-2బీ అక్షర్ పటేల్ 8-0-29-0బీ జడేజా 10-0-30-1

భారత్ ఇన్నింగ్స్: రోహిత్ (స్టంప్డ్) లేథమ్ (బి) రచిన్ 76బీ శుభ్‌మన్ (సి) ఫిలిప్స్ (బి) శాంట్నర్ 31బీ కోహ్లి ఎల్బీ (బి) బ్రాస్‌వెల్ 1బీ శ్రేయస్ (సి) రచిన్ (బి) శాంట్నర్ 48బీ అక్షర్ (సి) ఒరూర్క్ (బి) బ్రాస్‌వెల్ 29బీ రాహుల్ నాటౌట్ 34బీ హార్దిక్ (సి) అండ్ (బి) జేమీసన్ 18బీ జడేజా నాటౌట్ 9బీ ఎక్స్‌ట్రాలు 8 మొత్తం: (49 ఓవర్లలో 6 వికెట్లకు) 254బీ వికెట్ల పతనం: 1-105, 2-106, 3-122, 4-183, 5-203, 6-241బీ బౌలింగ్: జేమీసన్ 5-0-24-1బీ ఒరూర్క్ 7-0-56-0బీ నాథన్ స్మిత్ 2-0-22-0బీ శాంట్నర్ 10-0-46-2బీ రచిన్ రవీంద్ర 10-1-47-1బీ బ్రాస్‌వెల్ 10-1-28-2బీ ఫిలిప్స్ 5-0-31-0

గతేడాది టీ20 వరల్డ్‌కప్.. తాజాగా మన ఖాతాలో మరో ఐసీసీ టైటిల్. ఎప్పుడో పుష్కర కాలం కింద దక్కిన ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ (సీటీ) తిరిగి టీమిండియా గూటికి చేరింది. అజేయ ఆటతీరుతో, అన్ని విభాగాల్లోనూ అదరగొడుతూ వహ్వా అనిపించుకున్న రోహిత్ సేన మూడో సీటీని సగర్వంగా అందుకుంది. అయితే ప్రమాదకర న్యూజిలాండ్ ఫైనల్లో అంత సులువుగా పట్టు వీడలేదు. భారత స్పిన్నర్ల ధాటికి ఆ జట్టు చేసింది 251 పరుగులే. ఛేదనలో రోహిత్ ధనాధన్ ఆటతీరుకు 17 ఓవర్లలోనే భారత్ స్కోరు 100కి చేరింది. ఈ దశలో సునాయాస విజయం ఖాయమనిపించినా.. మధ్య ఓవర్లలో పోటీలోకి వచ్చిన కివీస్ ఆటను రసవత్తరంగా మార్చింది. 31-40 ఓవర్ల మధ్య 55 పరుగులే ఇచ్చి గుబులు రేపింది. కానీ శ్రేయస్, రాహుల్ సంయమన ఆటతీరు చూపారు. చివరికి జడేజా విన్నింగ్ ఫోర్‌తో మ్యాచ్‌ను ముగించిన భారత్.. కోట్లాది మంది అభిమానులను సంబరాల్లో ముంచెత్తింది.

వన్డే చరిత్రలో అత్యధికంగా 15 సార్లు వరుసగా టాస్ ఓడిన జట్టుగా భారత్. 2011-13 మధ్య నెదర్లాండ్స్ 11సార్లు వరుసగా టాస్ కోల్పోయింది.

1 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఓ ఎడిషన్‌లో అత్యధిక స్కోరు సాధించిన కివీస్ ప్లేయర్‌గా రచిన్ రవీంద్ర. మొత్తం 263 పరుగులు చేసిన రచిన్.. 2017 టోర్నీలో విలియమ్సన్ 244 పరుగుల రికార్డును అధిగమించాడు. కాగా, ఓవరాల్‌గా ఓ ఎడిషన్‌లో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆటగాడిగా వెస్టిండీస్ బ్యాటర్ క్రిస్ గేల్ (474 పరుగులు) టాప్‌లో ఉన్నాడు.

2 భారత్ తరపున అత్యధిక మ్యాచ్‌లు ఆడిన రెండో ఆటగాడిగా కోహ్లి. మూడు ఫార్మాట్లలో కలిపి విరాట్ 550 మ్యాచ్‌ల్లో భారత్‌కు ప్రాతినిథ్యం వహించాడు. కాగా, సచిన్ 664 మ్యాచ్‌లతో టాప్‌లో ఉన్నాడు. ?538 మ్యాచ్‌లతో ధోనీ, 509 మ్యాచ్‌లతో ద్రవిడ్ మూడు, నాలుగు స్థానాల్లో ఉన్నారు.

2 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ చరిత్రలోనే అత్యధిక పరుగులు సమర్పించుకొన్న రెండో భారత బౌలర్‌గా షమి. 9 ఓవర్లు బౌల్ చేసిన షమి 8.20 ఎకానమీతో 74 పరుగులిచ్చి.. ఓ వికెట్ పడగొట్టాడు. 2013 టోర్నీలో దక్షిణాఫ్రికాతో మ్యాచ్‌లో ఉమేశ్ యాదవ్ 10 ఓవర్లలో 1/75 టాప్‌లో ఉన్నాడు.

5 టోర్నీలో ఎక్కువ జీవనదానాలు లభించిన ఆటగాడిగా రచిన్. అతడు ఐదుసార్లు అవుటయ్యే ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకొన్నాడు. ఫైనల్ మ్యాచ్‌లోనే షమి, అయ్యర్ రెండుసార్లు రచిన్‌కు లైఫ్ ఇచ్చారు.

4 ఈ మ్యాచ్‌లో భారత ఫీల్డర్లు నాలుగు క్యాచ్‌లను చేజార్చారు. ఓ నాకౌట్ మ్యాచ్‌లో టీమిండియా ఆటగాళ్లు ఇన్ని క్యాచ్‌లు వదిలేయడం చాలా అరుదు. రచిన్ ఇచ్చిన క్యాచ్‌లను షమి, అయ్యర్ నేలపాలు చేశారు. అయితే, అయ్యర్ క్యాచ్‌ను వదిలేసినప్పుడు స్టాండ్స్‌లో అనుష్క శర్మ రియాక్షన్ నెట్‌లో వైరల్‌గా మారింది. 38 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరు వద్ద మిచెల్ ఇచ్చిన క్లిష్టమైన క్యాచ్‌ను మిడ్‌వికెట్‌లో రోహిత్ అందుకోలేక పోయాడు. ఇక, ఫిలిప్స్ కొట్టిన క్యాచ్‌ను గిల్ చేజార్చాడు.

12 కెప్టెన్‌గా వన్డేల్లో రోహిత్ వరుసగా కోల్పోయిన టాస్‌లు. 2023 వన్డే వరల్డ్‌కప్‌లో హిట్‌మ్యాన్ చివరిసారి టాస్ గెలిచాడు. 1998-99 మధ్య వెస్టిండీస్ సారథి బ్రియాన్ లారా 12 సార్లు వరుసగా టాస్ ఓడాడు. ఈ రికార్డును రోహిత్ సమం చేశాడు.

కన్నీళ్లు పెట్టుకొన్న హెన్రీ..

గాయంతో ఫైనల్‌కు దూరమైన కివీస్ పేసర్ మ్యాట్ హెన్రీ కన్నీళ్లు పెట్టుకొన్నాడు. భుజం నొప్పితో అతడు బాధపడుతున్నాడు. మ్యాచ్ సమయానికి కోలుకొంటాడని భావించారు. కాగా, ఉదయం నిర్వహించిన ఫిట్‌నెస్ టెస్టులో హెన్రీ విఫలం కావడంతో అతడికి తుదిజట్టులో చోటుదక్కలేదు. దీంతో అతడు భావోద్వేగాన్ని అదుపు చేసుకోలేక పోయాడు.

సాయి పల్లవి ఎప్పుడు కనిపిస్తుంది?

కథలను ఎంపిక చేసుకోవడమే కాదు వాటిలో తన అభినయంతో అలరిస్తూ ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తూ వస్తుంది సహజ నటి సాయి పల్లవి. మలయాళ ప్రేమమ్ తో అదరగొట్టిన అమ్మడు తెలుగులో ఫిదా అంటూ మొదలు పెట్టి లేటెస్ట్ గా వచ్చిన తండేల్ వరకు సాయి పల్లవి సినిమాలో ఉంటే ఆ లెక్క వేరే అనేలా క్రేజ్ తెచ్చుకుంది. ప్రతి సినిమాలో తన పాత్రతో ఆడియన్స్ ని సర్ ప్రైజ్ చేస్తూ సినిమా సినిమాకు తన రేంజ్ పెంచుకుంటూ వస్తుంది అమ్మడు. ఐతే తండేల్ తో సూపర్ హిట్ అందుకున్న సాయి పల్లవి నెక్స్ట్ సినిమా ఏం చేస్తుందో అని ఆడియన్స్ ఎగ్జైట్ అవుతున్నారు.

సాయి పల్లవి ప్రస్తుతం హిందీలో సినిమాలు చేస్తుంది. అక్కడ ఏక్ దిన్, రామాయణం కథలతో అలరించబోతుంది. ఈ రెండు సినిమాలు రిలీజ్ అయ్యాక తప్పకుండా సాయి పల్లవి బాలీవుడ్ లో కూడా బిజీ అవుతుందని చెప్పొచ్చు. ఇక సౌత్ సినిమాలు ముఖ్యంగా తెలుగు సినిమాల్లో సాయి పల్లవి మళ్లీ ఇప్పుడప్పుడే చూడటం కష్టమని అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఆమెకు నచ్చే కథలు రావట్లేదని టాక్.సాయి పల్లవి ని ఊహించుకుని కథలు రాసే రేంజ్ కి ఆమె వెళ్లినా కొన్ని కథలు విన్నా కూడా అవి అంతగా ప్రభావం చూపించట్లేదని చెప్పి నో చెప్పేసిందట. అందుకే సాయి పల్లవి ఓకే చెప్పింది అంటే సినిమా సూపర్ హిట్ అన్నట్టే ఫిక్స్ అవ్వొచ్చు. ఇదిలా ఉంటే నితిన్ హీరోగా బలగం వేణు డైరెక్షన్ లో నెక్స్ట్ ఎల్లమ్మ సినిమా రాబోతుంది. ఈ సినిమాలో టైటిల్ రోల్ లో సాయి పల్లవిని తీసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు.దిల్ రాజు సినిమా కాబట్టి సాయి పల్లవి నో చెప్పే ఛాన్స్ లేదు. సో ఆ సినిమా త్వరలో సెట్స్ మీదకు వెళ్లే ఛాన్స్ ఉండగా నెక్స్ట్ ఇయర్ సాయి పల్లవిని తెర మీద చూసే ఛాన్స్ ఉంటుంది. ఒకవేళ సాయి పల్లవి ఆ సినిమా చేయకపోతే మాత్రం ఆమెను తెలుగు తెర మీద మరింత లేట్ గా చూసే ఛాన్స్ ఉంటుందని చెప్పొచ్చు. నితిన్ తో సాయి పల్లవి ఇదివరకు కూడా ఈ కాంబో చేయాల్సింది కానీ కుదరలేదు. మరి ఎల్లమ్మకు సాయి పల్లవి సైన్ చేస్తుందా లేదా అన్నది చూడాలి. బాలీవుడ్ లో తప్ప సాయి పల్లవి నెక్స్ట్ సినిమా ఎక్కడ కమిట్ అవ్వలేదు. మరి అమ్మడు ప్లానింగ్ ఎలా చేస్తుందో కానీ అమ్మడి ఫ్యాన్స్ మాత్రం సాయి పల్లవి ఎంత త్వరగా సినిమా చేస్తే అంత త్వరగా చూసేయాలని ఆసక్తిగా ఉన్నారు.

తేజస్వి మదివాడ యొక్క నక్షత్ర క్లిక్‌లు

నాగ చైతన్య మరో ప్రేమకథ?

తండేల్ తో సూపర్ సక్సెస్ అందుకున్నాడు అక్కినేని హీరో నాగ చైతన్య. చందు మొండేటి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా విషయంలో ముందు నుంచి అంచనాలు ఉన్నాయి. ఐతే వాటికి తగినట్టుగానే సినిమా ఉండటంతో సినిమా సూపర్ హిట్ అందుకుంది. ముఖ్యంగా నాగ చైతన్యని 100 కోట్ల క్లబ్ లో నిలబెట్టింది తండేల్ సినిమా. సినిమాలో చైతన్య, సాయి పల్లవి జోడీ కూడా స్పెషల్ ఎట్రాక్షన్ గా నిలిచింది. తండేల్ తర్వాత నాగ చైతన్య విరూపాక్ష డైరెక్టర్ కార్తీక్ దండు డైరెక్షన్ లో సినిమా చేస్తున్నాడు.

నాగ చైతన్యతో కార్తీక్ దండు మరో థ్రిల్లింగ్ కథతో రాబోతున్నాడని తెలుస్తుంది. త్వరలోనే ఈ సినిమా సెట్స్ మీదకు వెళ్తుండగా చైతు నెక్స్ట్ సినిమా ప్లానింగ్ కూడా సెట్ రైట్ అవుతున్నట్టు తెలుస్తుంది. నాగ చైతన్య కార్తీక్ దండు సినిమా తర్వాత మరోసారి ప్రేమకథతో రాబోతున్నాడని టాక్. ఈమధ్యనే ఒక డైరెక్టర్ చెప్పిన కథకు నాగ చైతన్య గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడట.అక్కినేని హీరోలు లవ్ స్టోరీస్ తీస్తే ఆ లెక్క వేరేలా ఉంటుంది. ఇప్పటికే చైతన్య కెరీర్ లో ఎన్నో లవ్ స్టోరీస్ చేశాడు. నెక్స్ట్ లవ్ స్టోరీ కూడా బాగుంటుందని అంటున్నారు. అంతేకాదు సినిమా ప్రేమ కథ అయినా అన్ని వర్గాల ఆడియన్స్ మెప్పించేలా కథ కథనాలు ఉంటాయని అంటున్నారు. తండేల్ సినిమాతో కెరీర్ లో కొత్త ఉత్సాహం తెచ్చుకున్న చైతన్య ఎలాంటి సినిమా అయినా సరే కష్టపడితే తప్పకుండా ప్రతిఫలం సాటిస్ఫైడ్ గా ఉంటుందని ప్రూవ్ చేశాడు.అందుకే ఇక చేయబోయే సినిమాలకు కూడా అదే ఫాలో అవ్వాలని ఫిక్స్ అయ్యాడు. కార్తీక్ దండు సినిమా కూడా థ్రిల్లర్ జోనర్ లో పాన్ ఇండియా అటెంప్ట్ చేయబోతున్నారు. ఈ సినిమా గురించి కూడా స్పెషల్ కేర్ తీసుకుంటున్నారని తెలుస్తుంది. ముఖ్యంగా సినిమాటోగ్రఫీ, సౌండింగ్ అంతా కూడా ఈ సినిమాకు వేరే లెవెల్ లో ఉండబోతాయని అంటున్నారు.సినిమాలే కాదు నాగ చైతన్య వెబ్ సిరీస్ లతో కూడా సర్ ప్రైజ్ చేస్తున్నాడు. ధూత సిరీస్ తో సూపర్ సక్సెస్ అందుకున్న చైతన్య ఆ సిరీస్ సీజన్ 2 లో కూడా అదరగొట్టబోతున్నాడు. అక్కినేని హీరోల్లో ఫ్యాన్స్ ని సినిమా వెంట సినిమాతో అలరిస్తూ ఆడియన్స్ కి దగ్గర అవుతున్నాడు నాగ చైతన్య.

కృతి శెట్టి గ్లామర్ లుక్స్

ఆ సినిమా నేనెందుకు చేయలేదా అని బాధపడుతున్నా: కిరణ్ అబ్బవరం

క సినిమాతో కెరీర్లోనే బిగ్గెస్ట్ హిట్ అందుకున్నాడు టాలీవుడ్ యంగ్ టాలెంట్ కిరణ్ అబ్బవరం. ఎవరూ ఊహించని క్లైమాక్స్ తో ఆడియన్స్ ను కట్టిపడేసిందా చిత్రం. క తర్వాత కిరణ్ నుంచి వస్తున్న సినిమా దిల్ రూబా. వాస్తవానికి క సినిమా కంటే ముందే దిల్ రూబా సినిమా రావాల్సింది. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల క ను ముందు రిలీజ్ చేశారు.ఇప్పుడు దిల్ రూబా రిలీజ్ కు రెడీ అయింది. మార్చి 14న దిల్ రూబా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. విశ్వకరుణ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ మూవీలో రుక్సార్ థిల్లాన్ హీరోయిన్ గా నటించగా, ఇప్పటికే ఈ సినిమా నుంచి రిలీజైన టీజర్, సాంగ్స్, ట్రైలర్ ఆడియన్స్ ను విపరీతంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ చిత్ర ప్రమోషన్స్ లో కిరణ్ సినిమా గురించి, తన వ్యక్తిగత విషయాల గురించి పలు ఆసక్తికర అంశాలను వెల్లడించాడు.

అయితే కిరణ్ ఓ వైపు సినిమాల్లో నటిస్తూనే మరోవైపు నిర్మాతగా కూడా సినిమాలు తీస్తాడనే విషయం తెలిసిందే. క సినిమా కూడా అతని సొంత బ్యానర్ లో రూపొందిన సినిమానే. ఇక అసలు విషయానికొస్తే కిరణ్ ప్రస్తుతం తన సొంత బ్యానర్ లో ఓ సినిమాను రూపొందిస్తున్నాడట. ఆ సినిమా గురించి చాలా ఎగ్జైట్ అవుతున్నాడు కిరణ్.ఆల్రెడీ ఆ సినిమాకు సంబంధించిన షూటింగ్ చాలా సైలెంట్ గా జరుగుతుందని త్వరలోనే అనౌన్స్‌మెంట్ ఉండే అవకాశముందని చెప్పిన కిరణ్, కొన్నాళ్ల కిందట విన్న ఒక కథ తనకు బాగా నచ్చిందని, తన బ్యానర్ లో చేయడానికి బావుంటుందనిపించి దాదాపు ఏడాదిన్నరగా దానిపై వర్క్ చేసి సినిమాను ఓకే చేశామని సెట్స్ పైకి తీసుకెళ్లామని, కానీ మధ్యలో తమ టీమ్ మొత్తం క సినిమాతో బిజీగా ఉండటం వల్ల ఆ సినిమాకు బ్రేక్ వచ్చిందని తెలిపాడు.పీరియాడిక్ మూవీగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ ఎక్కువ భాగం

కుప్పంలో తీశారని, తెలుగు, తమిళం, కర్ణాటక అంతా బ్లెండ్ అయిన ఫ్లేవర్ లో సినిమా ఉంటుందని, ఆ కథ తనకు చాలా నచ్చిందని, సినిమాకు సంబంధించిన కొంత ఫుటేజ్ కూడా చూశానని, చాలా బాగా వచ్చిందని చెప్పిన కిరణ్, ఆల్మోస్ట్ షూటింగ్ అయిపోయిందని చెప్పాడు. అంతేకాదు, ఆ సినిమా తానెందుకు చేయలేకపోయానా అని బాధపడుతున్నానని, అంత బాగా ఆ సినిమా కథకు తాను కనెక్ట్ అయ్యానని కిరణ్ చెప్పుకొచ్చాడు. అయితే ఈ సినిమాకు దర్శకుడు ఎవరు? ఎవరు నటిస్తున్నారనే విషయాన్ని మాత్రం కిరణ్ రివీల్ చేయలేదు.

Printed and Published by V. Srinivas Reddy on behalf of M/s Sai Krishna Publications, Owned by M/s Sai Krishna Publications Printed at Sree Seshasai Enterprises, Plot No. 98/1, Co-operative Industrial Estate, IDA, Gandhinagar, Quthbullapur Mandal, Medchal-Malkajgiri Dist, Telangana. Published at Plot No. 3, Flat No.13, Surya Saroj Apartments, HUDA Complex, Saroornagar Ranga Reddy District.(Hyd) - 500 035, Telangana. Editor : V. SRINIVAS REDDY, cell:9440231967 RNI No. APTEL/2010/36516, prajajyothiadilabad@gmail.com