ప్రజాప్రశ్న

తెలుగు దినపత్రిక

సంపుటి: 4 సంచిక: 228, పేజీలు - 08

సోమవారం, డిసెంబర్ 30, 2024 వెల: 5 రూ/.

Published from Hyderabad, Nalgonda, Karimnagar, Warangal, Khammam, Vijayawada, Vishakhapatnam,Tirupati

ఆసక్తికరంగా ప్రధాని మోదీ

2024 చివరి మన్ కీ బాత్

- తెలుగు సినిమాను మరో స్థాయికి తీసుకువెళ్లారని ప్రశంసలు

న్యూఢిల్లీ (ప్రశ్న న్యూస్) భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 117వ మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమం ద్వారా ఈరోజు దేశ ప్రజలతో మాట్లాడారు. 2024 సంవత్సరంలో ఇది చివరి ఎపిసోడ్ . ఈ సంవత్సరం లోక్సభ ఎన్నికల కారణంగా మార్చి, ఏప్రిల్, మే నెలలో మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమం ప్రసారం కాలేదు. ఆ తరువాత నవంబర్ 24వ తేదీన 116 ఎపిసోడ్ ప్రసారం చేయబడింది. ఇక ఇది ప్రస్తుతం ఈ సంవత్సరం ఆదివారం ప్రధాని మాట్లాడిన చివరి ఎపిసోడ్ ఆసక్తికరంగా సాగింది.

- 75 సంవత్సరాల రాజ్యాంగం

117 వ ఎపిసోడ్ లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ దేశ ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 2025 సంవత్సరం వచ్చేసిందని ఈ సంవత్సరం జనవరి 26నటికి మన రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చి 75 సంవత్సరాలు పూర్తవుతాయని ఇది మన అందరికీ గర్వకారణమని 2లో..

ఏపీ నూతన సీఎస్‌గా విజయానంద్

- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ప్రభుత్వం

అమరావతి (ప్రశ్న న్యూస్) ఏపీ ప్రభుత్వ నూతన ప్రధాన కార్యదర్శిగా విజయానంద్ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రస్తుత సీఎస్ నీరభ్ కుమార్ ప్రసాద్ పదవీ కాలం ఈ నెల 31తో ముగియనుంది. ఈ క్రమంలో కొత్త సీఎస్‌ను సర్కారు 2లో..

ఈడీ ఏం చేయబోతుంది.?

కేటీఆర్ కు ఫార్ములా ఈ రేసు కేసు రాజకీయంగా దెబ్బేనా?

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కు రాజకీయంగా ఎదురుదెబ్బలు తగిలే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఫార్ములా ఈ కారు రేసు కేసు వ్యవహారంలో పీకల్లోతు ఊబిలోకి దిగిపోయే సూచనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ తో పాటు ఏసీబీ అధికారులు కూడా కేటీఆర్ పై కేసు నమోదు చేశారు.

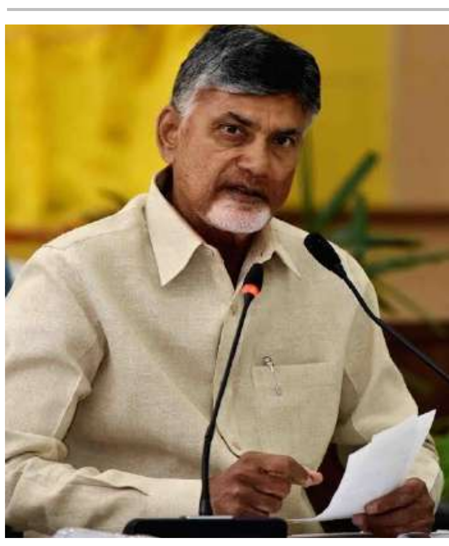
ఏసీబీ ఇప్పటికే దీనికి సంబంధించిన విషయాలను వెల్లడించింది. యాభై నాలుగు కోట్ల రూపాయలను విదేశీ సంస్థలకు పంపించడంలో చాలా లొసుగులున్నాయని తెలిపింది. అధికారులపై వత్తిడి తెచ్చిన కేటీఆర్ ఆ నిధులను బయట సంస్థలకు పంపారని ఏసీబీ చెబుతుంది. అదే సమయంలో ఈడీకి కూడా ఏసీబీ అధికారులు తమ విచారణలో వెల్లడయిన విషయాలను తెలిపారు.

నోటీసుల మీద నోటీసులు..

ఇప్పటికే కేటీఆర్ కు ఈడీ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. వచ్చే నెల 7వ తేదీన విచారణకు హాజరు కావాలని అందులో పేర్కొన్నారు. కేటీఆర్ తో పాటు ఐఏఎస్ అధికారి అరవింద్ కుమార్, హెచ్ఎండీఏ మాజీ అధికారి బీఎల్ఎన్ రెడ్డికి కూడా ఈ నెల 2,3 తేదీల్లో విచారణకు హాజరుకావాలని నోటీసులు జారీ చేశారు. ఈ విచారణకు ముందే ఈడీ అధికారులు సోదాలు చేసే అవకాశముందని కూడా సమాచారం. మరోక వైపు ఏసీబీ అధికారులు కూడా కేటీఆర్ ను విచారణకు పిలిచేందుకు సమాయత్తమవుతున్నారు. ఈ నెల 31వ తేదీ వరకూ కేటీఆర్ ను ఈ కేసులో అరెస్ట్ చేయవద్దంటూ హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేయడం, అదే సమయంలో విచారణ చేసుకోవచ్చని తెలపడంతో ఆయనకు కూడా నోటీసులు జారీ చేసే అవకాశముంది.

ఎనిమిదికోట్ల అదనపు భారం..

కేటీఆర్ మాత్రం ఫార్ములా ఈ రేసు అనేది ప్రతిష్టాత్మకమైనదని, హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ ను పెంచడానికే ఇక్కడ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించాని చెబుతున్నారు. అయితే నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఒప్పందాలు చేసుకున్నారని కూడా ఏసీబీ అధికారులు ఆరోపిస్తున్నారు. నాన్ బెయిల్ బుల్ కేసులు కూడా కేటీఆర్ పై నమోదు చేశారు. మంత్రివర్గంతో ప్రమేయం లేకుండా నేరుగా నగదును బదిలీ చేయడాన్ని తప్పు పట్టారు. ఆర్థిక శాఖ అనుమతి కూడా తీసుకోలేదని ఏసీబీ తెలిపింది. ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా 54 కోట్ల రూపాయలను విదేశీ సంస్థలకు బదిలీ చేయడాన్ని ఏసీబీ అధికారులు తప్పుపడుతున్నారు. ఈ నిర్ణయం కారణంగా హెచ్ఎండీఏపై ఎనిమిదికోట్ల రూపాయల అదనపు భారం పడిందని ఏసీబీ తెలిపింది.



చంద్రబాబు సరికొత్త ఆలోచన

- గుజరాత్ లెవల్లో

అమరావతి (ప్రశ్న న్యూస్) ఏపీ ముఖ్యమంత్రి, టీడీపీ అధినేత నారా చంద్రబాబు నాయుడు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తెలుగు రాజకీయాలపై ఓ పుస్తకం రాస్తే అందులోని ప్రతి పేజీలో కనిపించే పేరు చంద్రబాబు. 40 ఏళ్లకుపైగా సుదీర్ఘ రాజకీయ చరిత్రలో ఆయనను రాజకీయాన్ని వేరుచేసి చూడలేం. నాలుగుసార్లు ముఖ్యమంత్రిగా, విపక్ష నేతగా ఆయన ప్రతీ నిర్ణయం వెనుక ఓ విజన్ ఉంటుంది. చంద్రబాబు విజన్ గురించి ఎవరెన్ని విమర్శలు చేసినా ఆయన దార్శనికత కారణంగా సాధించిన విజయాలను అంగీకరించక తప్పని పరిస్థితి. నాలుగోసారి ముఖ్యమంత్రి పీఠాన్ని అధిష్ఠించిన చంద్రబాబు ఈ సారి పాత తప్పులను పునరావృతం కానివ్వకూడదనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఆయన ఓ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిసింది. చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ పేరుతో ఓ కొత్త కార్యక్రమానికి సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు శ్రీకారం చుట్టనున్నట్లు తెలిసింది. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయానికి అనుబంధంగా ఈ చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ బృందం పనిచేయనున్నట్లు సమాచారం. చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ టీమ్‌లోకి యువతను తీసుకోనున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 2లో..

కేసీఆర్, కేటీఆర్‌ను ఇరికించింది హరీశ్ రావే

- ఓఆర్ఆర్ లీజు అంశంపై విచారణ జరుగుతుందన్న కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) హైదరాబాద్ ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు లీజు అంశంపై విచారణ జరుగుతోందని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి తెలిపారు. మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు తన మామ కేసీఆర్, బామ్మర్ది కేటీఆర్‌ను ఇరికించేందుకే ఓఆర్ఆర్ టోల్ లీజ్‌పై సిట్ వేయాలని అడిగారని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. హరీశ్ రావు అసెంబ్లీలో కోరడంతోనే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సిట్ ఏర్పాటు చేశారన్నారు. ఫార్ములా ఈ కార్ రేసింగ్ వ్యవహారంలో దొంగలు దొరికారని మంత్రి చెప్పారు. ఓఆర్ఆర్ టోల్ లీజ్‌లో అవకతవకలు కూడా బయటపడతాయన్నారు. ఇప్పటికే ఈ ఫార్ములా రేసు కేసులో ఒకరో ఇద్దరో జైలుకి పోతారని, ఓఆర్ఆర్ 2లో..

2024లో క్రైమ్ రేటు పెరిగింది

- తెలంగాణ వార్షిక క్రైమ్ రిపోర్ట్

- డ్రగ్స్ లేని తెలంగాణ సాధనే లక్ష్యం - డీజీపీ సంచలన వ్యాఖ్యలు

- పోలీసుల ఆత్మహత్యలపై స్పందించిన డీజీపీ

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) తెలంగాణలో గతేడాదితో పోలిస్తే ఈసారి 9.87 శాతం కేసులు పెరిగాయని 2,34,158 కేసులు నమోదైనట్లు రాష్ట్ర డీజీపీ జితేందర్ తెలిపారు. డ్రగ్స్ లేని తెలంగాణ సాధనే పోలీస్ శాఖ లక్ష్యమని అన్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో నేర వార్షిక నివేదికను విడుదల చేశారు. ఈ ఏడాది శాంతి భద్రతలు బాగున్నాయని ఒకటి రెండు ఘటనలు మినహా పూర్తి అదుపులో ఉన్నట్లు చెప్పారు. 'కొత్త నేర చట్టాల అమలు కోసం పోలీసులకు శిక్షణ ఇచ్చాం. డిజిటల్ ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసిన తొలి రాష్ట్రంగా తెలంగాణ నిలిచింది. ఈ ఏడాది 33,618 సైబర్ క్రైమ్ కేసులు నమోదు చేశాం. 703 చోరీ, 1525 కిడ్నాప్, 58 దోపిడీ, 856 హత్య, 2,945 అత్యాచారాల కేసులు నమోదు చేశాం. డయల్ 100కు 16,92,173 ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. కొత్త చట్టం వచ్చిన తర్వాత 85,190 కేసులను నమోదు చేశాం. కొత్త చట్టం ప్రకారం సైబరాబాద్ పరిధిలో 15,360, హైదరాబాద్‌లో 2లో..

కన్హా శాంతివనాన్ని సందర్శించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

రంగారెడ్డి (ప్రశ్న న్యూస్) తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గురుకులాల్లో చదువుతోన్న విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు సాఫ్ట్ స్కిల్స్ నేర్పించే దిశగా కార్యాచరణ చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు సూచించారు. రంగారెడ్డి జిల్లా నందిగామ మండలంలోని కన్హా గ్రామంలోని కన్హా శాంతివనాన్ని సందర్శించారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. ఈ సందర్భంగా అక్కడ చిన్నారులు, విద్యార్థులకు నేర్పించే సాఫ్ట్ స్కిల్స్ కు సంబంధించి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కళ్లకు గంతలు కట్టుకుని రంగులను గుర్తించడం, పదాలను చదవడం వంటి స్కిల్స్‌ను ప్రదర్శించిన అక్కడి విద్యార్థులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అభినందించారు. కన్హా శాంతి వనం నిర్వాహకులు, శ్రీ రామ్ చంద్ర మిషన్ అధ్యక్షులు, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ గ్లోబల్ గైడ్, ఆధ్యాత్మికవేత్త గౌరవ కమలేష్ పటేల్ (దాజీ) స్వయంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి స్వాగతం పలికారు. వనమంతా తిప్పి చూపించారు. కన్హా శాంతివనం ఆవరణలోని ట్రీ కన్జర్వేషన్ సెంటర్ లో వివిధ రకాల వంగడాల అభివృద్ధి, మొక్కల పెంపకానికి సంబంధించిన విధానాలను శాంతి వనం నిర్వాహకులు సీఎంకు వివరించారు. శాంతి వనంలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన రెయిన్ ఫారెస్ట్ ను, మెడిటేషన్ సెంటర్ హాలును సందర్శించిన సీఎం రేవంత్ అక్కడ ఒక మొక్కను నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ సలహాదారు శ్రీనివాసరాజు, ఎమ్మెల్యేలు వీర్లపల్లి శంకర్, కాలే యాదయ్య, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

భట్టి "భరోసా" ఇదేనట

- రైతు భరోసాపై మంత్రుల సబ్ కమిటీ భేటీ

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) సంక్రాంతి పండుగ తర్వాతే అన్నదాతల ఖాతాల్లో రైతు భరోసా నిధులు జమ చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికే ప్రకటించగా దీని అమలు చేసే దిశగా ప్రభుత్వం కసరత్తు ప్రారంభించింది. సచివాలయంలో రైతు భరోసాపై ఆదివారం సబ్ కమిటీ భేటీ అయ్యింది. కమిటీ చైర్మన్ భట్టి విక్రమార్కతో పాటు మంత్రులు, కమిటీ సభ్యులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, శ్రీధర్‌బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు. రైతు భరోసా ఇచ్చేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి తెలిపారు. రానున్న యాసంగి పంటకు రైతు భరోసా అందించేందుకు ఖరారు చేయాల్సిన విధి విధానాలపై 2 గంటల పాటు మంత్రులు 2లో..

ఏపీలో మరో భారీ ప్రాజెక్టు

- చంద్రబాబు సమీక్ష

- ప్రతి ఎకరాలకు నీళ్లిచ్చేలా ప్రణాళిక
- సముద్రంలో వృధాగా కలిసే నీటిని మళ్లించే బృహత్ ప్రాజెక్టుకు ప్రతిపాదనలు
- కేంద్రం సాయం తీసుకోవాలని నిర్ణయం

అమరావతి (ప్రశ్న న్యూస్) ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉండవల్లిలోని తన నివాసంలో నీటిపారుదల శాఖ పై సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో ప్రతి ఎకరాకు నీళ్లు ఇచ్చి రాష్ట్రాన్ని 100 శాతం కరువు రహిత రాష్ట్రంగా మార్చేందుకు భారీ ప్రణాళికలను అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. ఒకవైపు 2లో..

తెలంగాణకు కేంద్ర ప్రభుత్వ కానుక

- బండి సంజయ్ కీలక ప్రకటన

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) తెలంగాణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇస్తున్న కానుకే రీజినల్ రింగు రోడ్డు అని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ప్రకటించారు. ఆర్ఆర్ఆర్ నిర్మాణానికి టెండర్ల ప్రక్రియ మొదలైందని చెప్పుకొచ్చారు. ఆర్ఆర్ఆర్ ప్రాజెక్టనేది తెలంగాణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇస్తున్న కానుక అని తెలిపారు. కరీంనగర్‌లో పర్యటించిన బండి సంజయ్ పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన బండి సంజయ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటేనే పెద్ద మోసమంటూ బండి సంజయ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. 2లో..

మాది భయపడే రక్తం కాదు.. భయపెట్టే రక్తం

- ప్రభుత్వంపై ఎమ్మెల్సీ కవిత ఫైర్

నిజామాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ రాక్షస పాలన సాగిస్తోందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత విమర్శించారు. పేరు మర్చిపోయినా కేసులు పెడ్తున్నారని ఫైరయ్యారు. నిజామాబాద్‌లో పర్యటించిన ఆమె పేరు మర్చిపోయినా, రైతులు భూములు ఇవ్వకపోయినా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కేసులు పెడుతున్నారన్నారు. కేసీఆర్ ఎదుర్కొనే ధైర్యం, 2లో..

ఆసక్తికరంగా ప్రధాని మోదీ 2024 చివరి మన్ కీ బాత్

అన్నారు. భారత రాజ్యాంగం మనకు మార్గదర్శక మార్గదర్శకంగా నిలిచిందని దాని కారణంగానే ఈరోజు దేశ ప్రజలతో మాట్లాడగలుగుతున్నానని మోదీ తెలిపారు.

- ప్రధాని మోదీ నోట అక్కినేని మాట

మన్ కీ బాత్ 117వ ఎపిసోడ్‌లో భాగంగా అక్కినేని నాగేశ్వరరావు గురించి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పలు కీలక విషయాలు పంచుకున్నారు. తెలుగు సినిమా స్థాయిని అక్కినేని నాగేశ్వరరావు మరోస్థాయికి తీసుకువెళ్లడంలో కీలక పాత్ర పోషించారని ప్రశంసించారు. అక్కినేని నాగేశ్వరరావు నటించిన సినిమాల్లో భారతీయ సంప్రదాయాలు, విలువలను తెరపై కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించేవారని గుర్తు చేశారు. అదే సమయంలో బాలీవుడ్ డైరెక్టర్ తపన్ సిన్హా సినిమాలు సమాజానికి సరికొత్త మార్గం చూపించాయని పేర్కొన్నారు. ఇక రాజ్ కపూర్ తన సినిమాల ద్వారా దేశంలోని సున్నితమైన అంశాలను ప్రపంచానికి చూపించారని ప్రధాని మోదీ గుర్తు చేసుకున్నారు.

- దేశ పౌరులకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

ఈ క్రమంలో ఈ మైలు రాయిని పురస్కరించుకొని దేశవ్యాప్త ప్రచారం ద్వారా రాజ్యాంగ ప్రవేశికను చదవడానికి వారి వీడియోలను పంచుకోవడానికి పౌరులను ఆహ్వానిస్తున్నామని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. ఇక ఇదే సమయంలో జనవరి 13 నుంచి ప్రయాగ్ రాజ్ లో మహా కుంభమేళా నిర్వహించబోతున్నామని, ఈ మేరకు భారీ ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని ఏఐ చాట్ బాట్ మొదటిసారిగా కుంభమేళా ఈవెంట్లో ఉపయోగించబడుతుందని తెలిపారు.

- కే టి బి భారత్ హై హమ్ గురించి మోదీ చెప్పిందిదే

ఇక పిల్లలకు ఇష్టమైన యానిమేషన్ సిరీస్ కే టి బి భారత్ హై హమ్ గురించి తప్పక తెలుసుకోవాలని, ఇప్పుడు దాని రెండవ సీజన్ కూడా వచ్చిందని దూరదర్శన్ తో పాటు ఇతర ఓటిటి ప్లాట్ ఫాం లలో కూడా వీటిని చూడవచ్చునని తెలిపారు. భారత స్వాతంత్ర పోరాటంలో ఎవరికి తెలియని పోరాట యోధుల గురించి ఈ సీరియస్ లో చెబుతారని నరేంద్ర మోదీ వెల్లడించారు.

- ఒడిస్సా రైతుల స్ఫూర్తి దాయక కథనం

ఒడిస్సా రాష్ట్రంలోని కలహండి రైతులు స్వయంకృషితో సాధించిన విజయాలు ప్రస్తావించారు.గతంలో రైతులు వలస వెళ్ళే పరిస్థితులు ఉన్నచోట, నేడు కలహండిలోని గోలముండా బ్లాక్ కూరగాయల కేంద్రంగా మారిందని, కేవలం 10 మంది రైతులతో కూడిన చిన్న సమూహంతో ప్రారంభమై, ఈ బృందం కిసాన్ ప్రొడక్ట్స్ అసోసియేషన్' అనే పేరుతో రైతు ఉత్పత్తి సంస్థను స్థాపించిందనే విషయం ప్రధాని మోదీ వెల్లడించారు. ఇలా అనేక అంశాలను నరేంద్ర మోదీ తన మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమంలో దేశ ప్రజలను ఉద్దేశించి పేర్కొన్నారు.

ఏపీ నూతన సీఎస్‌గా విజయానంద్

నియమించింది. 1992 బ్యాచ్‌కు చెందిన ఐఏఎస్ అధికారి విజయానంద్ ప్రస్తుతం ఇంధన శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. ఈయన వచ్చే ఏడాది నవంబర్ నెలాఖరున పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. విజయానంద్ 2022 నుంచి ఏపీ జెన్ కోకు ఛైర్మన్‌గా, 2023, ఏప్రిల్ నుంచి ఏపీ ట్రాన్స్ కోకు సీఎండీగా ఉన్నారు.

చంద్రబాబు సరికొత్త ఆలోచన

ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థలో చదువుకున్న పాతిక మంది ప్రతిభావంతులైన యువతను ఈ చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ టీమ్‌లోకి తీసుకోనున్నట్లు తెలిసింది. వీరికి మంచి జీతాలు కూడా ఇవ్వనున్నారు. వివిద అంశాలపై శిక్షణ ఇచ్చిన తర్వాత వీరికి జిల్లాల బాధ్యతలు అప్పగిస్తారు. అన్నీ అనుకున్నట్లు జరిగితే ఏప్రిల్ నుంచి ఈ చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ కార్యరూపం దాల్చనున్నట్లు సమాచారం.
చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశం ఏమిటంటే ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, వాటి అమల్లోని లోటుపాట్లు, పాలనలో సమస్యలు, వాటికి పరిష్కారాలు, క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల అభిప్రాయాలు ఇలాంటి అంశాలపై ఈ టీమ్ సభ్యులు పనిచేస్తారు. ఈ అంశాలపై అధ్యయనం జరుపుతూ ఎప్పటికప్పుడు క్షేత్రస్థాయిలో జరిగే సమాచారాన్ని నేరుగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు చేరవేయటం ఈ చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ టీమ్ ముఖ్య ఉద్దేశం. అలాగే ఉన్నత విద్యావంతులు కావటంతో వివిధ సమస్యలకు పరిష్కారాలను సూచిస్తూ పాలనలోనూ సహాయకారిగా చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ ఉంటుందని చంద్రబాబు భావిస్తున్నారట. మరోవైపు ఇలాంటి బృందాలను ఇప్పటికే కొన్ని రాష్ట్రాలలో ముఖ్యమంత్రులు నియమించుకున్నారు. గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం కోసం ఐఐఎం అహ్మదాబాద్ అప్పట్లో ఇలాంటి బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆయా రాష్ట్రాలలో ఈ బృందాల పనితీరు ఎలా ఉంది, ఏమైనా మార్పులు చేయాలా వంటి అంశాలను పరిశీలించాలని చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించినట్లు సమాచారం. మరోవైపు స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047 డాక్యుమెంట్‌ను చంద్రబాబు ఇటీవల విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ విజన్ డాక్యుమెంట్ కల సాకారం కోసం ఏమేం చేయాలనే దానిపై ఫోకస్ పెట్టారు. ఈ విషయంలోనూ చీఫ్ మినిస్టర్ ఫెలోస్ టీమ్ సహకరిస్తుందని భావిస్తున్నట్లు సమాచారం.

భట్టి "భరోసా" ఇదేనట

కసరత్తు చేశారు. పథకం ప్రారంభమైన నాటి నుంచి నేటి వరకూ రైతు భరోసా అందించిన తీరు క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పర్యటించిన క్రమంలో రైతులు వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయాలు, అధికారులు సేకరించిన సమాచారంపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు.

- మరోసారి భేటీ

అయితే, రైతు భరోసా విధి విధానాలపై మరోసారి భేటీ కావాలని సబ్ కమిటీ నిర్ణయించింది. సాగుభూమికే రైతు భరోసా ఇవ్వాలనే యోచనలో ఉన్న ప్రభుత్వం ఎన్ని ఎకరాల వరకూ అమలు చేయాలనే దానిపై ఓ స్పష్టతకు ఇంకా రానట్లు తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలో మరోసారి భేటీ అయ్యి చర్చించనుంది. అటు ట్యాక్స్ పేయర్స్, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను రైతు భరోసాకు అనర్హులుగా ప్రకటించాలని నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. దీనిపై ఇంకా క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది. గూగుల్ డేటా, శాటిలైట్ ఆధారంగా సాగు విస్తీర్ణం లెక్కించేందుకు పలు కంపెనీల నుంచి సమాచారం సేకరిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

- భట్టి కీలక వ్యాఖ్యలు

ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నా ఇచ్చిన మాట ప్రకారమే ముందుకు వెళ్తామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క స్పష్టం చేశారు. 'ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రైతు భరోసా ఇచ్చి తీరుతాం. రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లో వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాలకు ప్రభుత్వం రూ.72,659 కోట్లు కేటాయించింది. రైతు రుణ మాఫీ కింద 2 నెలల వ్యవధిలోనే రూ.21 వేల కోట్ల నగదును రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాల్లో జమ చేశాం. వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చేలా రైతుల సంక్షేమానికి కృషి చేసేందుకు వ్యవసాయ కమిషన్ ఏర్పాటు చేశాం. గత ప్రభుత్వ హయాంలో నిర్మించిన రైతు వేదికలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగంలోకి తీసుకు రావాలని నిర్ణయించాం.

110 రైతు వేదికల్లో రూ.4 కోట్లకు పైగా నిధులు వెచ్చించి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ యూనిట్లు ఏర్పాటు చేశాం. పంటల బీమా పథకం కింద ప్రీమియం మొత్తాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే రైతుల పక్షాన చెల్లిస్తుంది. ఈ ఏడాది లక్ష ఎకరాల ఆయిల్ ఫామ్ సాగు చేపట్టాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. 2023 - 24 ఏడాదికి ఆయిల్ సాగు పథకం కింద కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.80.10 కోట్లు విడుదల చేయగా రాష్ట్ర వాటా కలుపుకొని మొత్తంగా రూ.133.5 కోట్లు విడుదల చేశాం. రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేసే సన్నధాన్యానికి ప్రతి క్వింటాకు రూ.500 బోనస్‌గా ప్రభుత్వం చెల్లిస్తుంది. అన్ని జిల్లాల్లో ధాన్యం కొనుగోలు సాఫీగా జరిగేలా జిల్లాల వారీగా సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారులను నియమించాం.' అని భట్టి పేర్కొన్నారు.

కేసీఆర్, కేటీఆర్‌ను ఇరికించింది హరీశ్ రావే

ఎపిసోడ్‌లో కూడా జైలుకి వెళతారన్నారు. ఆర్ఆర్ఆర్‌కి ఆరేళ్లు ఆలస్యమైందన్నారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చామని మంత్రి కోమటిరెడ్డి తెలిపారు. ఇప్పుడు టెండర్ల ప్రక్రియ కూడా ప్రారంభమైందన్నారు. మార్చిలో ఆర్ఆర్ఆర్ పనులు ప్రారంభమవుతాయన్నారు. ఆర్ఆర్ఆర్ కోసం ఢిల్లీలో ఉండి ఎంతో కృషి చేసినట్లు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి తెలిపారు. 2017లో ఆగిపోయిన ప్రాజెక్టుకు తమ కృషి వల్ల ముందడుగు పడిందన్నారు. ఆర్ఆర్ఆర్ మంజూరు చేసిన ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, దీనికి సహకరించిన కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీకి మంత్రి కోమటిరెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.?

టెండర్ల ప్రక్రియ ప్రారంభం కావడంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న ఆర్ఆర్ఆర్ పనులకు కీలక ముందడుగు పడినట్లయిందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇందుకు కృషి చేసిన కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డిని సీఎం రేవంత్ అభినందించారు. ప్రత్యేకంగా ఫోన్ చేసి మాట్లాడారు. అందుకు కోమటిరెడ్డి బదులిస్తూ మీ చొరవ, కృషి, సహకారం, సలహాలతోనే ఆర్ఆర్ఆర్ ప్రాజెక్టు పట్టాలెక్కిందని రేవంత్ రెడ్డిని ప్రశంసించారు.

2024లో క్రైమ్ రేటు పెరిగింది

10,501, రాచకొండలో 10,251 కేసులు నమోదు చేశాం. సైబర్ క్రైమ్ కేసుల్లో రూ.180 కోట్లను బాధితులకు తిరిగి అప్పగించాం. తెలంగాణవ్యాప్తంగా రూ.142.95 కోట్ల డ్రగ్స్ సీజ్ చేశాం. డ్రగ్స్ కేసుల్లో 4,682 మంది నిందితులను అరెస్ట్ చేశాం.' అని వివరించారు.

- పోలీస్ ఆత్మహత్యలపై..

తెలంగాణలో పోలీస్ ఆత్మహత్యలపై డీజీపీ జితేందర్ స్పందించారు. 'ఈ ఏడాది కాదు, ప్రతి ఏడాది ఏదో ఒక కారణంతో సూసైడ్ చేసుకుంటున్నారు. ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు, వ్యక్తిగత ఇబ్బందులు, ఫ్యామిలీ ప్రాబ్లమ్స్‌తో ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారు. పోలీస్ శాఖ పరంగా ఎలాంటి సమస్యలు లేవు. చాలా చోట్ల వ్యక్తిగత కారణాలతోనే బలవన్మరణాలు జరుగుతున్నాయి. పోలీసులకు ఫ్యామిలీ కౌన్సిలింగ్ నిర్వహిస్తున్నాం. సంధ్య థియేటర్ ఘటన కేసులో దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. ఫోన్ ట్యాపింగ్‌పైనా విచారణ సాగుతోంది. ఈ కేసులో సీబీఐకి లేఖ రాశాం. ప్రభాకరరావును అమెరికా నుంచి ఇండియాకు రప్పించేందుకు ఇప్పటికే ఇంటర్ పోల్ సాయం తీసుకుంటున్నాం. హైదరాబాద్ తీసుకొచ్చేందకు టైం పడుతుంది.' అని పేర్కొన్నారు.

- సోషల్ మీడియాపై స్పెషల్ మానిటరింగ్..

సోషల్ మీడియాపై ప్రత్యేక మోనిటరింగ్ ఏర్పాటు చేశామని అనధికార ప్రైవేటు ఏజెన్సీలపై చర్యలు తీసుకుంటామని డీజీపీ తెలిపారు. 'సైబర్ క్రైమ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ పేరుతో సోసల్ మీడియా ప్రచారాలపై దర్యాప్తు చేస్తాం. కేసులు పోలీసులు మాత్రమే ఇన్వెస్టిగేషన్ చేస్తారు. సైబర్ క్రైమ్ కేసులు ఏమున్నా 1930కి కాల్ చేసి ఫిర్యాదు చెయ్యండి. గతేడాదితో పోలిస్తే ఈ ఏడాది 43.33 శాతం సైబర్ క్రైమ్ నేరాలు పెరిగాయి. 25,184 సైబర్ క్రైమ్ కేసులు నమోదు కాగా రూ.247 కోట్లు ఫ్రీజ్ చేశాం.' అని వివరించారు.

- తగ్గిన రోడ్డు ప్రమాదాలు

ఈ ఏడాది ముగ్గురికి న్యాయస్థానాలు మరణ శిక్ష విధించాయని హైదరాబాద్ ఇద్దరు, సంగారెడ్డి ఒక కేసులో మరణ శిక్ష విధించినట్లు డీజీపీ చెప్పారు. 'ఈ ఏడాది రౌడీ షీటర్లకు 18 కేసుల్లో 35 మందికి జీవిత ఖైదు విధించారు. అత్యాచారం కేసుల్లో ఈ ఏడాది 3 కేసుల్లో నలుగురికి జీవిత ఖైదీ విధింపు. మహిళలపై దాడులకు సంబంధించి 51 కేసుల్లో 70 మందికి జీవిత ఖైదు విధించారు. పోక్సో కేసులు 77 నమోదు కాగా 82 మందికి శిక్ష ఖరారైంది. ఫింగర్ ప్రింట్స్ టీమ్ 507 కేసులు ఛేదించారు. 71 గుర్తు తెలియని మృతదేహాలను గుర్తించారు. షీ టీమ్స్ 10,862 పబ్లిక్ ప్రదేశాల్లో వేదింపులు ఫిర్యాదులు, అందులో 830 ఎఫ్ఐఆర్లు నమోదయ్యాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 27 భరోసా సెంటర్లు ఏర్పాటు చేశాం. గతేడాదితో పోలిస్తే రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గాయి. ఈ ఏడాది 20,702 రోడ్డు ప్రమాదాలు, కొత్తగా 11,64,645 సీసీ కెమెరాలు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేశాం.' అని వివరించారు.

తెలంగాణకు కేంద్ర ప్రభుత్వ కానుక

కరీంనగర్, సిరిసిల్లలో ధీన్ ధయాల్ ఉపాధ్యాయ పథకం ద్వారా 800 మందికి 90 రోజులు ఉచిత శిక్షణ, ఉచిత భోజన సదుపాయం కల్పించామని తెలిపారు. అందులో 50 మందికి ఉద్యోగాలు కూడా వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని మోసం చేసిందన్న బండి సంజయ్ ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 25000 ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి 50000 ఉద్యోగాలు ఇచ్చామంటూ ప్రజలను బురిడీ కొట్టిస్తోందని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ గొప్పలు చెబుతూ టైం పాస్ చేస్తుందని బండి సంజయ్ మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ యూత్ డిక్లరేషన్ మీద శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణలో రూ.7000 కోట్ల ఫీజు రియంబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు ఉన్నాయని బండి సంజయ్ తెలిపారు. ప్రభుత్వం, యాజమాన్యాల మధ్య విద్యార్థులు నలిగిపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సంక్రాంతిలోపు ఫీజు రియంబర్స్‌మెంట్ చేయకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనకు దిగుతామని రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని బండి సంజయ్ హెచ్చరించారు. విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నా ప్రభుత్వం ఎందుకు పట్టించుకోవడం లేదని నిలదీశారు. ఏఐసీసీ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ ప్రకటించిన యూత్ డిక్లరేషన్ హామీ ఏమైందని ప్రశ్నించారు. ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేయడంలో రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ఘోరంగా విఫలమైందని బండి సంజయ్ విమర్శించారు.

మన్మోహన్ సింగ్‌ని బీజేపీ ప్రభుత్వం అవమానించిందంటూ కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా స్పందించిన బండి సంజయ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మన్మోహన్ సింగ్‌ను సొంత పార్టీ అయిన కాంగ్రెస్సే అవమానించిందని ఆరోపించారు. తెలంగాణ ఏర్పాటు సమయంలో మన్మోహన్ సింగ్ ప్రధాని అని గుర్తు చేసిన బండి సంజయ్ ఆయనను కేవలం రబ్బర్ స్టాంప్ చేశారని ఆరోపించారు. మన్మోహన్ సింగ్ ప్రధాని అయినా షాడో పీఎంగా ఉండి మొత్తం సోనియా గాంధీనే కథ నడిపించారని కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మన్మోహన్ సింగ్, పీవీ నరసింహరావు, ప్రణవ్ ముఖర్జీ ఇలా చాలా మందిని అవమానించిందని తెలిపారు. మన్మోహన్ సింగ్‌కి బీజేపీ ప్రభుత్వం తగిన గౌరవం ఇచ్చిందని తెలిపారు.

ఏపీలో మరో భారీ ప్రాజెక్టు

పోలవరం పూర్తి చేయడం ద్వారా 8 ఉమ్మడి జిల్లాలకు మేలు జరుగుతుందని, పోలవరంతో ఉత్తరాంధ్రలోని మూడు ఉమ్మడి జిల్లాలతో పాటు ఉభయ గోదావరి జిల్లాలు, కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాలకు కూడా లబ్ధి చేకూరుతుందని చంద్రబాబు తెలిపారు. గోదావరి నదిలో వరదల సమయంలో సరాసరి ఏటా 2 నుంచి 3 వేల టీఎంసీల నీరు వృధాగా సముద్రంలో కలుస్తోందని, ఈ నీటి నుంచి 280 టీఎంసీలను వరదల సమయంలో తీసుకోవడం ద్వారా కృష్ణా డెల్టాకు, రాయలసీమలోని నాలుగు ఉమ్మడి జిల్లాలు సహా ప్రకాశం, నెల్లూరు జిల్లాలకు లబ్ధి చేకూర్చేందుకు కార్యచరణ తీసుకువస్తున్నట్లు వివరించారు.

రాష్ట్రాన్ని కరువు రహితంగా మార్చేందుకు గోదావరి నీటిని బనకచర్లకు తరలించడమే మార్గం అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. అటు పోలవరం, ఇటు ఈ కొత్త ప్రాజెక్టు ద్వారా రాష్ట్రంలో ప్రతి ఎకరానికి నీళ్లిచ్చే అవకాశం ఏర్పడుతుందని చెప్పారు

- ప్రాజెక్టు వివరాలు

ఈ భారీ ప్రాజెక్టు ద్వారా విస్తృత స్థాయిలో రాష్ట్ర రైతాంగానికి, ప్రజలకు, పరిశ్రమలకు మేలు జరగబోతోంది. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తి అయితే 80 లక్షల మందికి తాగునీరు, 7.5 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టుకు కొత్తగా సాగునీరు అందుతుంది. దీనితో పాటు 22.5 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టును స్థిరీకరించవచ్చు. పరిశ్రమలకు దాదాపు 20 టీఎంసీల నీటిని వినియోగించవచ్చు. దీని కోసం రెండు మూడు రకాల ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు. గోదావరి నీటిని కృష్ణా నదికి తరలిస్తారు. కృష్ణా నది నుంచి నాగార్జున సాగర్ కుడి కాలువ ద్వారా బొల్లాపల్లి రిజర్వాయర్‌కు తరలిస్తారు. 200 టిఎంసిల సమర్థ్యంతో బొల్లాపల్లి రిజర్వాయర్ నిర్మిస్తారు. అక్కడి నుంచి బనకచర్ల హెడ్ రెగ్యులేటర్‌కు నీటికి తరలిస్తారు. బొల్లాపల్లి నుంచి బనకచర్లకు 31 కి.మీ టన్నెల్ ద్వారా నీటిని తరలిస్తారు. బనకచర్ల హెడ్ రెగ్యులేటర్ నుంచి తెలుగుగంగ, ఎస్ఆర్బీసీ, నిప్పుల వాగుకు నీళ్ళు వెళుతుంటాయి. నిప్పుల వాగు ద్వారా సోమశిల, కండలేరుకు నీటిని తరలిస్తారు. ఇప్పుడు ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా వచ్చే నీటిని వివిధ లిఫ్టులు, కాలువల ద్వారా అన్ని ప్రాజెక్టులకు తరలిస్తారు.

- కేంద్ర ఆర్థిక సాయానికి ప్రయత్నాలు

ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి దృష్ట్యా ఈ ప్రాజెక్టు చేపట్టడం అంత సులభం కాదు. అయితే ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేస్తే ఇదే పెద్ద గేమ్ ఛేంజర్ అవుతుందని సీఎం చంద్రబాబు భావిస్తున్నారు. ప్రాథమిక అంచనాల ప్రకారం రూ.70 వేల కోట్ల నుంచి రూ.80 వేల కోట్లు ఖర్చు అవుతుందని తెలుస్తోంది. 54 వేల ఎకరాల భూ సేకరణ జరపాల్సి ఉంటుంది. 4 వేల మెగావాట్ల విద్యుత్ అవసరం అవుతుంది. పెద్ద మొత్తంలో ఫారెస్టు భూములు కూడా సేకరించాల్సి ఉంటుంది.

ఇవన్నీ జరగాలంటే భారీ వ్యయం అవుతుంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇంత వ్యయం చేసే అవకాశం లేదు. దీంతో ఈ ప్రాజెక్టు అవసరాన్ని, ప్రయోజనాలను కేంద్రానికి వివరించిన ముఖ్యమంత్రి కేంద్ర సాయం కూడా తీసుకుని దీన్ని పూర్తి చెయ్యాలని భావిస్తున్నారు. ఈ వారంలో జరిగిన ఢిల్లీ పర్యటనలో కేంద్ర పెద్దలతో ఈ ప్రాజెక్టుపై సీఎం చంద్రబాబు చర్చించారు. కేంద్ర ఆర్థిక శాఖా మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్‌కు ప్రాజెక్టు అవసరాన్ని వివరించి ఆర్థిక సాయంపై విన్నవించారు.

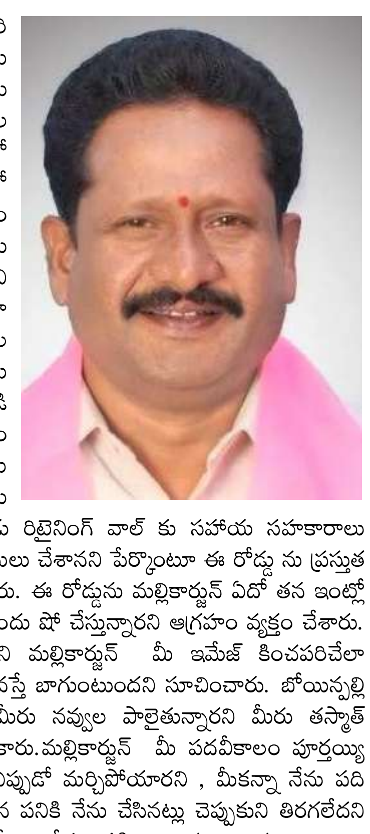
మాది భయపడే రక్తం కాదు.. భయపెట్టే రక్తం

దమ్ములేక తనపై, కేటీఆర్‌పై అక్రమ కేసులు పెట్టారని ఫైరయ్యారు. ఎన్ని కేసులు పెట్టినా భయపడేది లేదని చెప్పారు. నేను నిప్పులాంటి నిజామాబాద్ బిడ్డను దేనికీ భయపడను. మాది భయపడే రక్తం కాదు భయపెట్టే రక్తం. మేము తప్పు చేయలేదు భయపడే ప్రసక్తే లేదు. ఎన్ని కేసులు పెట్టిన బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు నిప్పు కణికల్లా బయటికి వస్తారు. కేంద్రాన్ని ఎదురించి ప్రశ్నిస్తే బీజేపీ కేసులు పెడుతోంది. రాష్ట్రంలో అక్రమ కేసుల గురించి చెప్పనవసరం లేదు. పేరు మర్చిపోయినా, రైతులు భూములు ఇవ్వకపోయినా కేసులు పెడుతున్నరు. ప్రభుత్వానికి ఎందుకింత భయం? బరువు ఎత్తుకున్నోడు ఓపికతో ఉండాలి. ప్రజల ఇబ్బందులను పరిష్కరించడానికే అధికారం ఇచ్చారన్న విషయాన్ని బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు మరిచిపోయాయి.
పోరాటం చేసి రాష్ట్రాన్ని తీసుకొచ్చిన వాళ్లం. గట్టిగా నిలబడుతాం ప్రజల పక్షనా పోరాటం చేస్తాం. డిగ్రీ చదువుకున్న ఆడపిల్లలకు స్కూటీల పంపిణీ ఏమైంది? మహిళలకు నెలకు రూ. 2500, కళ్యాణ లక్ష్మీ కింద తులం బంగారం ఇవ్వలేదు. మైనారిటీలకు ఇచ్చిన ఒక్క హామీని కూడా కాంగ్రెస్ సర్కార్ అమలు చేయలేదు. బీరాలు పలికిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకు పెన్షన్ల మొత్తాన్ని పెంచలేదు. మనం ఊరుకుంటే ప్రభుత్వం కదలదు ప్రతీ ఒక్కరూ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించాలి. గ్రామ గ్రామాన కాంగ్రెస్ నాయకులను నిలదీయాలి. విద్యార్థులు, రైతులు, మహిళలను, ఉద్యోగులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేసింది. పీపుల్స్ ఫ్రెండ్లీ పోలిసింగ్ పోయి రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ నడుస్తోంది. రాష్ట్రంలో పోలీసు జులుం నడుస్తున్నది. కేసీఆర్ ప్రవేశపెట్టిన మంచి పనులను ప్రభుత్వం కొనసాగించాలి. రాబోయేది గులాబీ జెండా శకమే అందులో సందేహమే లేదు. రాబోయే స్థానిక ఎన్నికల్లో ఎగిరేది గులాబీ జెండానే. ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రైతు భరోసాపై ప్రభుత్వం మాట్లాడడం లేదు. గురుకులాలను పడడానికి కూడా ప్రభుత్వానికి చేతకావడం లేదు. ఇప్పటికే 57 మంది పిల్లలను పొట్టనపెట్టుకున్నారు, ఇంకెంత మందిని పొట్టనపెట్టుకుంటారు? ఉద్యోగాల పేరిట సీఎం రేవంత్ రెడ్డి యువతను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారు. ఏడాదికి 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని చెప్పిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇప్పటి వరకు కేసీఆర్ ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్లకే ఉద్యోగాలు ఇస్తున్నారు. ఆటో కార్మికులకు ఇబ్బందులు అన్నీ ఇన్నీ కాదు.
మహిళలక ఉచిత బస్సు అని చెప్పి బస్సుల సంఖ్య తగ్గించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు శిష్యుడు. తెలంగాణ తల్లి స్థానంలో కాంగ్రెస్ మాతను ఏర్పాటు చేశారు. మన తెలంగాణ తల్లి మనకు కావాలి. తెలంగాణ తల్లి మాదిరా కాంగ్రెస్ తల్లి మీదిరా మన పొట్టమీదనే కాదు మన సంస్కృతిపై కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దాడి చేస్తుంది. ఎన్ని కేసులు పెట్టినా, ఎన్ని నిర్భందాలకు పాల్పడినా భయపడే ప్రసక్తే లేదు.' అని ఎమ్మెల్సీ కవిత వ్యాఖ్యనించారు.

భానుక మల్లికార్జున్‌కు

పాండు యాదవ్ వార్నింగ్

- **తలకాయ కిందికి కాళ్లు మీదికి చేసిన నీ మాటలు ప్రజలు నమ్మరు**
- **ఈటెల రాజేందర్ ఇమేజ్ దెబ్బతీసే ప్రయత్నం**
- **చిల్లర రాజకీయాలు మానుకో..నీ ఫ్యాషన్ షో లు ఆపేయు**
- **ప్రజలకు నీవు చేసింది సున్నా.. నిన్ను ఎప్పుడో మర్చి పోయారు**
- **భానుక మల్లి కార్జున్ పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన బోర్డ్ మాజీ సభ్యులు పాండు యాదవ్..**



సికింద్రాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) మల్కాజ్ గిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటెల రాజేందర్ ఇమేజ్ ను మల్లికార్జున్ దెబ్బతీసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని పాండు యాదవ్ ఆరోపించారు.ఏ నైతిక హక్కుతో ఈటెల రాజేందర్ నర్మదా మల్లికార్జున్ ను పెట్టుకుని ఆరో వార్డు లో ఆరు నెలల ముందుగా వేసి ఎప్పుడో ప్రారంభం అయిన రోడ్డు ను నేడు ప్రారంభించడం హాస్యాసదంగా ఉందన్నారు. ఈ వ్యవహారం దొంగలు పడ్డ అర్నేళ్ళకు కుక్కలు మొరిగిన చందంగా ఉందని పాండు యాదవ్ ఎద్దేవా చేశారు.కేవలం బానుకా మల్లికార్జున్ తన వ్యక్తి గత స్వార్థం కోసం ఈటెల రాజేందర్ ను బలి పశువును చేసి నవ్వుల పాలు చేస్తున్నారని అన్నారు. ఆరు నెలలక్రితం నుండి ప్రజలు రోడ్డు వాడుతున్నారని, నేడు ప్రారంభించడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండానే ఎంపీ ఈటల వచ్చి రోడ్డును ప్రారంభించడం బాధాకరమన్నారు. నేను ఉన్నపుడు రిటైనింగ్ వాల్ కు సహాయ సహకారాలు అందించానని, నాడు ఉపాధ్యక్షుడి సహకారంతో పనులు చేశానని పేర్కొంటూ ఈ రోడ్డు ను ప్రస్తుత నామినేట్ బోర్డ్ సభ్యులు రామకృష్ణ వేశారని తెలిపారు. ఈ రోడ్డును మల్లికార్జున్ ఏదో తన ఇంట్లో సొమ్ముతో సొంత నిధులతో నిర్మించినట్లు ప్రజలముందు షో చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అలాగే ఈటెల రాజేందర్ కి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నామని మల్లికార్జున్ మీ ఇమేజ్ కించపరిచేలా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారని వాస్తవాలు తెలుసుకొని వస్తే బాగుంటుందని సూచించారు. బోయిన్పల్లి నాయకులు పిలవగానే రావడంతో నలుగురిలో మీరు నవ్వుల పాలైతున్నారని మీరు తస్మాత్ జాగ్రత్తగా ఉండ%శీ%డని ఈటెలకు హితవు పలికారు.మల్లికార్జున్ మీ పదవీకాలం పూర్తయ్యి 15 సంవత్సరాలు అయిందని, ప్రజలు మిమ్మల్ని ఎప్పుడో మర్చిపోయారని , మీకన్నా నేను పది రెట్లు ఎక్కువ సేవ చేశాను కానీ, నీలా ఎవరో చేసిన పనికి నేను చేసినట్లు చెప్పుకుని తిరగలేదని పేర్కొంటూ మరో సారి ఇలాంటి ఫ్యాషన్ షోలు చేస్తే బాగోదని గట్టిగా హెచ్చరించారు.

కేజీఆర్‌ని కలిసిన టిపిసిసి అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్

కంటోన్మెంట్ (ప్రశ్న న్యూస్) రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ బలోపేతానికి కురువృద్ధలైన సీనియర్ నేతలు తగిన సలహాలు,సూచనలు ఇవ్వాలని తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు. కాంటోన్మెంట్ నియోజిక వర్గంకు చెందిన కాంగ్రెస్ నేత,మాజీ ఎమ్మెల్సీ కనుకుల జనార్దన్ రెడ్డిని కే జే ఆర్ గార్డెన్ లో మర్యాద పూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాది పూర్తి చేస్తుంకున్న తరుణంలో కొద్ది మంది నేతలతో సమావేశం నిర్వహించి వారి మద్దతును కోరారు.కాంగ్రెస్ కు పూర్వవైభవాన్ని నిలబెట్టాల్సిన అవసరం,బాధ్యత మందరి పై ఉందని గుర్తు చేశారు. కాంగ్రెస్ సేవాదల్ జాతీయ సెక్రెటరీగా, మాజీ ఎమ్మెల్సీ గా కనుకుల జనార్దన్ రెడ్డి (కేజీఆర్) సేవలు అందించారని ఈ సందర్భగా గుర్తు చేశారు.రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ బలోపేతానికి పెద్దలు రాజకీయ కురువృద్ధల సహకారంతప్పనిసరి అని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు.ఇది ఇలా ఉండగా గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలువడం,రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి రావడం,పార్టీ కి పూర్వవైభం వచ్చిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.తనవంటి సీనియర్ నేతలకు ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగించ్చిందని వివరణ ఇచ్చారు. దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి తరహాలోనే రేవంత్ రెడ్డి పార్టీని మళ్లీ అధికారంలోకి తీసుకువచ్చారని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నేతలు కనుకుల పద్మారెడ్డి,కనుకుల జనార్ధన్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు యోగేందర్ రెడ్డి,కనుకుల జనార్ధన్ రెడ్డి,శైలజా రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అయ్యప్ప స్వాముల సన్నిధానంలో సీఐ సత్యనారాయణ ప్రత్యేక పూజలు

మేడ్చల్ (ప్రశ్న న్యూస్) గుండ్ల పోచంపల్లి పురపాలక సంఘం పరిధిలోని కండ్లకోట గ్రామంలో మాల ధరించిన అయ్యప్ప స్వాముల సన్నిధానంలో ఆదివారం మేడ్చల్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ అద్దాని సత్యనారాయణ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కండ్లకోయ మాజీ సర్పంచ్ కందాడి నరేందర్ రెడ్డి, తొమ్మిదవ వార్డు కౌన్సిలర్ కృష్ణ గౌడ్, రవిందర్ ముదిరాజ్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఎర్రోళ్ల శ్రీనివాస్, యాదయ్య, రాజు, అరవింద్ గురు స్వాములు వై.రాజు శ్రీనివాస్ గౌడ్, బాలకృష్ణ, సాయి, ప్రణయ్, అయ్యప్ప స్వామి మాలదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భళా.. బాపట్ల బ్లాక్ రైస్!

బీపీటీ 2841 రకం నల్ల బియ్యం వంగడాన్ని బాపట్ల వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం శాస్త్రవేత్తలు అభివృద్ధి చేశారు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు ఐరన్, జింక్ వంటి సూక్ష్మపోషకాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉండటం.. పంట పడిపోకుండా ఉండటం, చీడపీడలను తట్టుకోవటం, ఎకరానికి 30–35 బస్తాల దిగుబడినివ్వటం దీని ప్రత్యేకతలు. రైతుల పొలాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా సాగు చేయించగా వరుసగా మూడేళ్లు సత్ఫలితాలు వచ్చాయి. సేంద్రియ/ప్రకృతి సేద్యానికి అనువైన ఈ విశిష్ట వంగడం అధికారిక విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం గురించి వినియోగదారుల్లో ఇటీవల అవగాహన పెరగడం, ప్రజల కొనుగోలు శక్తి పెరగడం వలన పోషకాలు కలిగిన ఆహార పదార్థాల వాడకం పెరిగింది.

సేంద్రియ ఆహారోత్పత్తులపై కొనుగోలుదారులు ఆసక్తి చూపుతున్నందున నలుపు, ఎరుపు దేశవాళీ వరి రకాల సాగు, వాడకం క్రమక్రమంగా పెరుగుతోంది. కోతకు ముందు పడిపోవటం, దిగుబడులు తక్కువగా ఉండటం వంటి సమస్యలను తట్టుకునే సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ పూర్వరంగంలో బాపట్ల వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం శాస్త్రవేత్తలు ఎకరానికి 30–35 బస్తాల దిగుబడినిచ్చే బీపీటీ 2841 బ్లాక్ రైస్ వంగడాన్ని అభివృద్ధి చేయటం విశేషం.

130–140 రోజుల పంట యం.టి.యు. 7029, ఐ.ఆర్.జి.సి. 18195, యం.టి.యు. 1081 అనే రకాల సంకరం ద్వారా బీపీటీ 2841 సన్న రకం బ్లాక్ రైస్ వంగడాన్ని శాస్త్రవేత్తలు రూపొందించారు. డా. బి. కృష్ణవేణి, డా. డి. సందీప్ రాజా, డా. సి.వి. రామారావు, డా. వై. సునీత, డా. కె.ఎ. మృదుల ఈ వంగడాన్ని అభివృద్ధి చేశారు. 2019–20 ఖరీఫ్ సీజను నుంచి రైతు క్షేత్రాల్లో మినీ కిట్ పరీక్షల నిర్వహణకు అనుమతి పొందింది.దీని పంట కాలం 130–140 రోజులు. ఈ రకం దాదాపు 110 సెం.మీ. ఎత్తు పెరుగుతుంది. పడిపోదు. దోమపోటు, అగ్గి తెగుళ్లను కొంత వరకు తట్టుకుంటుంది. మధ్యస్థ సన్న రకం. వెయ్యి గింజల బరువు సుమారు 14–14.5 గ్రాములు. పైపొట్టును మాత్రమే తొలగించినప్పుడు (దంపుడు బియ్యం) 76.6% రికవరీనిస్తుంది. పాలీష్ చేస్తే 66% రికవరీనిస్తుంది. దంపుడు బియ్యం తింటే దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. పాలీష్ చేస్తే పై పొరలలోని నలుపు రంగులో ఉండే అంథోసైనిన్ తవుడులోకి వెళ్లి పోతుంది.

ఎకరానికి 35 బస్తాల దిగుబడి బీపీటీ 2841 రకం నారును 20“15 సె.మీ. దూరంలో నాటుకుంటే హెక్టారుకు 6 టన్నుల వరకు దిగుబడినిస్తుంది. అయితే, పిలక చేసే సామర్థ్యం తక్కువ కాబట్టి 15“15 సెం.మీ. దూరంలో నాటుకుంటే (ఎకరానికి 20–25 కిలోల విత్తనం అవసరం) మంచిదని, ఇలా చేస్తే ఎకరానికి 35 బస్తాల (హెక్టారుకు 6.5 టన్నుల) వరకు దిగుబడి సాధించవచ్చని రైతుల అనుభవాల్లో తేలిందని బాపట్ల ఏఆర్ఎస్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త, చెప్పారు.

రోగనిరోధక శక్తే కీలకం బీపీటీ 2841 సన్న వరి బియ్యం రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. ఈ బియ్యం పైపొర నలుపు రంగులో ఉంటుంది. బియ్యానికి పై పొరలలోని నలుపు రంగు ఆంథోసైనిన్ అనే పదార్థం వల్ల వస్తుంది. మామూలుగా మనం రోజూ ఆహారంగీ తీసుకునే వరి రకాలతో పోల్చినప్పుడు నలుపు, ఊదా, ఎరుపు రంగు పై పొరగా కలిగినటువంటి వరి రకాలలో పాలీఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి.నలుపు రంగు బియ్యం పై పొరలలో ఉండే దట్టమైన నలుపు రంగునిచ్చే ఆంథోసైనిన్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సూపర్ ఫుడ్‌గా పిలవబడే బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్ బెర్రీస్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో సమానమైన పోషక విలువలను కలిగి ఉన్నట్లు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుగుతున్న పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. బీపీటీ 5204తో పోల్చితే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు బీపీటీ 2841 బ్లాక్ రైస్‌లో 3–4 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. పాలీష్ చేయని బీపీటీ 2841 దంపుడు బియ్యంలో వంద గ్రాములకు 90.52 మిల్లీ గ్రాముల ఫినాలిక్ పదార్థాలు, వంద గ్రాములకు 110.52 మిల్లీ గ్రాముల యాంటీ ఆక్సిడెంట్ యాక్టివిటీ ఉన్నట్లు కోత బాపట్లలోని అనంతర సాంకేతిక పరిజ్ఞాన కేంద్రం ప్రయోగశాల పరీక్షల్లో వెల్లడైంది.5% పాలీష్ చేసిన బీపీటీ 2841 నల్ల బియ్యంలో కూడా వంద గ్రాములకు 90.19 మిల్లీ గ్రాముల యాంటీ ఆక్సిడెంట్ యాక్టివిటీ ఉన్నట్లు తేలింది. అదే విధంగా, పై పొట్టు మాత్రమే తొలగించిన ముడి బియ్యంలో 11.02%, పాలీష్ బియ్యంలో 6.3% మాంసకృత్తులున్నాయి. సూక్ష్మపోషకాలైన జింక్, ఇనుప ధాతువులు కూడా బీపీటీ 2841లో ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉండటం విశేషం. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ యాక్టివిటీ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకున్నప్పుడు అవి శరీరంలో ఉత్పత్తయిన ఫ్రీరాడికల్స్‌ను సమతుల్యం చేయటం వలన పలు రకాల కేన్సర్లు, గుండె సంబంధిత సమస్య, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలను ఎదుర్కొనే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అన్వి... అన్నీ విశేషాలే!

ఏడాదిలోపు పిల్లలు పాకుతూ, పడుతూ లేస్తూ నడవడానికి ప్రయత్నిస్తూ పసి నవ్వులు నవ్వుతారు. వచ్చీరాని మాటలను పలుకుతూ ముద్దు లొలికిస్తుంటారు. “దాదాపు ఈ వయసువారంతా ఇలానే ఉంటారనుకుంటే మీరు పొరపడినట్లే. ప్రతిభకు వయసుతో సంబంధంలేదు. మాలాంటి చిచ్చర పిడుగులు బరిలో దిగితే అచ్చెరువు చెందాల్సిందే” అంటోంది అన్వి విశేష్ అగర్వాల్. రెండున్నరేళ్ల వయసున్న అన్వి తన పెయింటింగ్స్‌తో ఏకంగా గిన్నిస్‌బుక్ రికార్డుల్లోకి ఎక్కింది. రెండేళ్లకే ఈ రికార్డు సాధిస్తే ఇక పెద్దయ్యాక ఇంకెన్ని అద్భుతాలు చేస్తోందో అని అవాక్కయ్యేలా చేస్తోంది చిన్నారి అన్వి. భువనేశ్వర్‌కు చెందిన అన్వి విశేష్ అగర్వాల్ 72 చిత్రాలను గీసి అతి చిన్నవయసులో వరల్డ్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డులో చోటు సంపాదించుకుంది. ఎక్కువ సంఖ్యలో పెయింటింగ్స్ వేసిన అతిపిన్న వయస్కురాలుగా నిలిచి

లండన్, ఇండియన్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్'లో చోటు దక్కించుకుంది. రెండున్నరేళ్ల పాప ఇన్ని రికార్డులు సాధించిందంటే చాలా విచిత్రంగా ఉన్నప్పటికీ ఇది అక్షరాలా నిజం. అన్వి పెయింటింగ్ జర్నీ కేవలం తొమ్మిది నెలల వయసులోనే జరగడం విశేషం. అప్పటినుంచి పెయింటింగ్స్ వేస్తూనే ఉంది.“మ్యాగ్నెంట్, పెండులమ్, కలర్స్ ఆన్ వీల్స్, రిఫ్లెక్షన్ ఆర్ట్, హెయిర్ కాంబ్ టెక్చర్, రీ సైక్లింగ్ ఓల్డ్ టాయిస్, హ్యూమన్ స్పైరోగ్రఫీ, దియా స్ప్రే పెయింటింగ్, బబుల్ పెయింటింగ్” వంటి 37 రకాల పెయింటింగ్ టెక్నిక్స్‌ను ఆపోశన పట్టింది. పెయింటింగేగాక పంతొమ్మిది నెలల వయసు నుంచే స్పానిష్ భాషలో మాట్లాడడం ప్రారంభించింది. 42 అక్షర మాల శబ్దాలను స్పష్టంగా పలుకుతూ ‘ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్'లో చోటు దక్కించుకుంది. అత్యంత అరుదైన చిన్నారులు మాత్రమే ఇవన్నీ చేయగలుగుతారు.అన్నట్లు అన్వి అందర్నీ అబ్బురపరుస్తోంది.

సులువైన చిట్కాలతో
చాక్లెట్ సమోసా-అంజీర్ హల్వా

కావలసినవి: మైదా పిండి – 1 కప్పు, పంచదార పొడి 5 టేబుల్ స్పూన్లు, నెయ్యి 2 టేబుల్ స్పూన్లు, డార్క్ చాక్లెట్ పౌడర్ 1 కప్పు, పిస్తా ముక్కలు 1 టేబుల్ స్పూన్పంచదార పాకం అభిరుచిని బట్టి (అప్పటికప్పుడు కావాల్సినంత పంచదార, నీళ్లు పోసుకుని స్టవ్ మీద పెట్టుకోవాలి), నీళ్లు సరిపడాతయారీ: ముందుగా ఒక బౌల్‌లో మైదాపిండి, నెయ్యి, 4 టేబుల్ స్పూన్ల పంచదార పొడి, నీళ్లు పోసుకుని బాగా కలిపి.. కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు కలుపుకుంటూ చపాతీ ముద్దలా చేసుకుని ఓ పావు గంట పాటు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవాలి.ఈ సమయంలో ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో చాక్లెట్ పౌడర్, పంచదార పౌడర్, పిస్తా ముక్కలు వేసుకుని అటు ఇటుగా కలిపి.. పక్కన పెట్టుకోవాలి. పావు గంట తర్వాత ఫ్రిజ్‌లోంచి మైదా ముద్దను తీసి.. చిన్న చిన్న పూరీల్లా చేసుకుని.. ప్రతి పూరీలో కొంత చాక్లెట్ మిశ్రమం పెట్టుకుని సమోసాలా చుట్టుకోవాలి. అనంతరం రెండు స్టవ్‌లు ఆన్ చేసుకుని.. ఒకవైపు నూనె కళాయి, మరోవైపు పంచదార పాకం ఉన్న కళాయి పెట్టుకుని సమోసాలను నూనెలో దోరగా వేయించి.. వెంటనే పాకంలో వేసి తీసుకోవాలి. ఒకవేళ పాకంలో వేసుకోవడం ఇష్టం లేకుంటే చాక్లెట్ సాస్‌ని పైన గార్నిష్ చేసుకుని సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.

అంజీర్ హల్వా కావలసినవి: డ్రై అంజీర్ 400 గ్రా.(నానబెట్టి, ముక్కలు చేసుకోవాలి) బియ్యప్పిండి/మొక్కజొన్న పిండి 5 టేబుల్ స్పూన్లు(5 టేబుల్ స్పూన్ల నీళ్లనూ జతచేసి బాగా కలుపుకోవాలి), నెయ్యి 9 టేబుల్ స్పూన్లు లేదా అంతకు మించి, పచ్చిపాలు అర కప్పు, పంచదార అభిరుచిని బట్టి, ఫుడ్ కలర్ కొద్దిగా (గ్రీన్ కలర్), యాలకుల పొడి కొద్దిగా, డ్రై ఫ్రూట్స్ ముక్కలు కొద్దిగా తయారీ: ముందుగా పాన్ లో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి వేసుకుని, వేడి కాగానే.. అందులో బియ్యప్పిండి /మొక్కజొన్నపిండి మిశ్రమం వేసుకుని గరిటెతో తిప్పుతూ ఉండాలి. పాలు పోసుకుని చిన్న మంటపైన గరిటెతో తిప్పుతూ మరిగించుకోవాలి.

తర్వాత ఒక కప్పు పంచదార వేసుకుని కరిగే వరకూ గరిటెతో తిప్పుతూ ఉండాలి. అందులో అంజీర్ ముక్కలు, ఫుడ్ కలర్ వేసుకుని మధ్య మధ్యలో కొద్దికొద్దిగా నెయ్యి వేసుకుంటూ తిప్పుతూ ఉండాలి. దగ్గర పడిన తర్వాత ఒకసారి తీపి సరిపోయిందో లేదో చూసుకుని అవసరమైతే మరికొద్దిగా పంచదార వేసుకుని, మిగిలిన నెయ్యి కూడా వేసుకుని గరిటెతో కలుపుతూ దగ్గర పడే సమయంలో యాలకుల పొడి వేసుకుని స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. అభిరుచిని బట్టి నచ్చిన డ్రై ఫ్రూట్స్ ముక్కలతో గార్నిష్ చేసుకోవచ్చు లేదా.. నచ్చిన ఫ్లేవర్ ఐస్ క్రీమ్‌తో కలిసి తింటే భలే రుచిగా ఉంటుంది ఈ హల్వా.

పీయూష్, ఆమ్‌కా పన్నా, జల్‌జీరాతో కడుపు చల్లగా..

మహారాష్ట్ర, గుజరాత్ ప్రాంతాల్లో వేసవిలో ‘పీయూష్’ అనే పానీయాన్ని విరివిగా తాగుతారు. దాదాపు దీని తయారీ లస్సీ మాదిరిగానే ఉంటుంది. బాగా చిలికిన పెరుగులో పంచదారతో పాటు శ్రీఖండ్ అనే సంప్రదాయ మిఠాయిని, జాజికాయ పొడి, ఏలకుల పొడి వంటివి చేర్చడం వల్ల దీనికో విలక్షణమైన రుచి ఏర్పడుతుంది. ‘పీయూషం’ అంటే అమృతం అనే అర్థం ఉంది. ‘పీయూష్’ పానీయం అమృతసమానంగా ఉంటుందని మరాఠీ, గుజరాతీ ప్రజలు చెబుతారు.ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో జల్‌జీరా, ఆమ్ కా పన్నా, ఖస్‌ఖస్, రూహ్ అఫ్జా వంటి సంప్రదాయ పానీయాలను వేసవిలో విరివిగా వినియోగిస్తారు. జీలకర్ర, మిరియాలు వంటివి కలిపి తయారుచేసే జల్‌జీరాను సాధారణంగా భోజనానికి ముందు సేవిస్తారు. దీనివల్ల అలసట తీరి, ఆకలి పుడుతుందని, జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుందని చెబుతారు. పచ్చి మామిడికాయలతో తయారుచేసే ఆమ్ కా పన్నా, వట్టివేళ్లు, గసగసాలు కలిపి తయారుచేసే ఖస్‌ఖస్ పానీయాలను కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇష్టంగా సేవిస్తారు. గులాబీరేకుల కషాయానికి చక్కెర పాకాన్ని జోడించి తయారు చేసే ‘రూహ్ అఫ్జా’తో నేరుగా షర్బత్ తయారు చేసుకోవడమే కాకుండా, దీనిని లస్సీ, మిల్క్‌షేక్, ఐస్‌క్రీమ్‌ల వంటి వాటిలోనూ అదనపు రుచికోసం ఉపయోగిస్తారు. ఘజియాబాద్‌కు చెందిన హాఫీజ్ అబ్దుల్ మజీద్ అనే యునాని వైద్యుడు శతాబ్ది కిందట రూపొందించిన ‘రూఫ్ అఫ్జా’ భారత ఉపఖండమంతటా విరివిగా వినియోగంలో ఉంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో చందనం పొడి, కుంకుమపువ్వు, పంచదార, నిమ్మరసం కలిపి తయారు చేసే చందన షర్బత్‌ను కూడా వేసవి పానీయంగా సేవిస్తారు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలిగించకుండా, వేసవితాపాన్ని తీర్చడంలో బాగా దోహ దపడతాయి. ఈ వేసవిలో మీరూ వీటి రుచులను ఆస్వాదించండి.

తల తిరగడం కూడా గుండె వైఫల్యానికి సంకేతమే!

మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం చాలామంది అధిక బీపీతో బాధపడుతున్నారు. దీనిని ఆహారంతోనే అదుపు చేయవచ్చు. గుమ్మడి గింజల్లో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఇందులో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. చేపలలో ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి మన హృదయాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుతాయి. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

మీకు తెలుసా?

తల తిరగడం కూడా గుండె వైఫల్యానికి సంకేతం. డీ హైడ్రేషన్ వల్ల మైకం వచ్చి గుండె పనిచేయదు. గొంతు లేదా దవడలో నొప్పి కూడా గుండెపోటుకు సంకేతం. అయితే అన్ని నొప్పులు గుండెనొప్పులకి కారణమని చెప్పలేం. కొన్నిసార్లు ఇది జలుబు లేదా సైనస్ కారణంగా వస్తుంది.కానీ కొన్నిసార్లు ఛాతీ నొప్పి గొంతు నుంచి దవడకు వ్యాపిస్తుంది. ఇది చాలా ప్రమాదం. మీరు చాలా త్వరగా అలసిపోయినట్లనిపిస్తే బలహీనతగా భావించకండి. ఎందుకంటే ఇది కూడా గుండెపోటుకు కారణమయ్యే లక్షణాలలో ఒకటని గుర్తుంచుకోండి.

చెమట కాయలా?

చందనం పొడి, వట్టివేళ్ల పొడిని రోజ్‌వాటర్‌లో కలిపి..

ఎండలు మండుతున్నాయి. దీంతో విపరీతమైన చెమట, దురదలతో చాలా ఇబ్బంది పడిపోతుంటారు. చర్మం తన మృదుత్వాన్ని కూడా కోల్పోతుంది. చెమటకాయలు దురదకు కారణమై, చికాకు, ఆయా భాగాలలో మంట, నొప్పికి దారితీస్తాయి. అతిగా చెమట పట్టే వారిలో వీటి సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది.సాధారణంగా నుదుటిపై, ముఖం, మెడ, వీపు, ఛాతీ, తొడల మీద చెమట కాయలు వస్తుంటాయి. వీటి తీవ్రత ఎక్కువైతే చర్మం ఎర్రపొక్కులుగా మారటం, గోకటం వల్ల చర్మం చిట్లి రక్తం కారడం జరుగుతుంది. కొన్ని చిట్కాలతో కొంత ఉపశమనం పొందవచ్చు. అవేంటో చూద్దాం. ?రెండు పూటలా స్నానం చేస్తూ శరీరాన్ని శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. చెమట ఎక్కువగా పట్టినప్పుడు స్నానం చేయడం, లేదా తడి వస్త్రంతో శరీరాన్ని తుడవడం తప్పనిసరి. వదులుగా ఉండే పల్చని కాటన్ వస్త్రాలు వేసుకోవాలి. నీళ్లు బాగా తాగాలి. దాంతో శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వీలైనంత వరకు ఎండలోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి.స్నానం చేసే నీటిలో గుప్పెడు మల్లెపూలు, జాజిపూలు లేదా వట్టివేళ్ల చూర్ణం వేసి గంటసేపు నాననిచ్చి, ఆ నీటితో స్నానం చేయడం మంచిది. ఇటువంటి స్నానం శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది.వంటినిండా చెమటకాయలు వచ్చినప్పుడు గంధం ముద్దని పేలిన చోట పల్చని పూతలా వేసుకుంటే, మంట, దురద తగ్గుతాయి. ఇందులో కర్పూరాన్ని కలిపి పేలిన చోట లేపనంలా రాసినా కూడా సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది. మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే గంధం పొడిలో సహజత్వం ఉండదు. అందుకే గంధపు చెక్కని సానపై అరగదీసి, దాన్ని వాడటం శ్రేయస్కరం.చందనం పొడి, వట్టివేళ్ల పొడిని రోజ్‌వాటర్‌లో కలిపి పల్చని లేపనంలా చెమట కాయలపై రాసినా మంచిదే. కలబంద గుజ్జుని రాసుకున్నా కూడా చెమటకాయల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. తాటి ముంజెలలోని నీటిని చెమట కాయలపై రాసి, ఆరిన తర్వాత శుభ్రమైన వస్త్రంతో మృదువుగా తుడిచేయాలి. పుచ్చకాయ, కర్బూజా, కీరదోస, ముంజెలు, కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం, పల్చని మజ్జిగ... వంటి చలువచేసే పదార్థాలు వీలైనంత ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కారం, గరం మసాలా, నూనెలో వేయించిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

సంస్కారాలు

గృహస్థు పాటించాల్సిన సంస్కారాల గురించి మనకు మన ప్రాచీన మహర్షులు గృహ్య సూత్రాల రూపంలో, కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితమే చెప్పి ఉన్నారు. సంస్కారం అంటేనే సంస్కరించునది అని అర్థం. అంటే, ఈ సంస్కారాలు పాటించడం ద్వారా మనిషి సంస్కారవంతుడు అగుచున్నాడు. ఏవిధంగా అయితే మట్టిలో ఇతర ఖనిజలవణాలతో కలిసిపోయి దాదాపుగా మట్టిలాగే దొరికిన బంగారం, సంస్కరించబడి, అనుభవయోగ్యమైన సువర్ణంగా, ఆభరణాలుగా మారుతుందో, అలాగే మనిషి కూడా సంస్కారాలు పాటించడంద్వారా ఉన్నతమైన జీవన విధానాన్ని, పరిపక్వమైన మానసికస్థితిని పొందుచున్నాడు. తద్వారా సమస్తజనాలూ సుఖసంతోషాలతో నివసించగలిగేలా క్రమశిక్షణతో కూడిన నడవడికగల ఒక సర్వోన్నత ధార్మికసమాజాన్ని నిర్మించగలిగాడు. సంస్కారాల సంఖ్యగురించి అభిప్రాయ భేదాలున్నా, లోకంలో ప్రాచుర్యంపొందినవి మాత్రం పదహారే. ఈ పదహారు రకాల సంస్కారాల గురించి, అవి అనుసరించాల్సిన సమయాల గురించి, వాటి విధానాల గురించి, ఈ వ్యాసంలో క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం. మనిషికి ఈ సంస్కారాలు జరిగినట్లుగా మనకంటికి ఏమైనా మార్పులు కనిపిస్తాయా? అంటే కొన్ని సంస్కారాల తాలూకు మార్పులు కంటికి కనిపిస్తాయి, కొన్ని కనిపించవు. ఎందుకంటే, కొన్ని సంస్కారాలు శరీర సంబంధ వేషభాషలలో మార్పులు తీసుకొస్తే, కొన్ని సంస్కారాలు మానసిక పరిపక్వతనీ, ఉన్నతమైన ఆలోచనావిధానాన్నీ, సామాజిక శ్రేయస్సును కలిగిస్తాయి. శరీర సంబంధ మార్పులు కంటికి కనిపిస్తాయి, కానీ మానసికమైన మార్పులు మాత్రం వారి ప్రవర్తనలో, మాట్లాడే విధానంలో, ఎదుటివారిని గౌరవించే తీరులో, వారు తీసుకునే నిర్ణయాలలో ప్రతిబింబిస్తాయి. ఏది ఏమైనా, 'వస్త్రేణ వపుషా వాచా విద్యయా వినయేనచ వకారైః పంచభిర్యుక్తః నరోభవతి పూజితః' అను ఆర్యోక్తిని అనుసరించి, ఒక వ్యక్తి గౌరవించబడాలంటే, పంచవకారాలైన వస్త్రం, వేషభాషలు, విద్యా వినయాలను పాటించాలి. వాటిని నేర్పించేది కూడా ఈ సంస్కారాలే. గర్భాధానం మొదలుగాగల పదిహేను సంస్కారాలు మనిషి జీవించి వుండగా జరిపించేవి కాగా, పదహారవ సంస్కారమైన అంత్యేష్టిమాత్రం మనిషి మరణించిన తరువాత జరిపించేది. ఇది మానవశరీరాన్ని అగ్ని మొదలైన పంచభూతాలకు హవిస్సుగా అర్పించే పరమ పవిత్రమైన సంస్కారంగా శాస్త్రాలు పేర్కొన్నాయి. దాదాపుగా ప్రతి సంస్కారమూ అగ్నిని ఆధారంగాచేసుకునే జరపాలని సమస్త గృహ్యశాస్త్రాలూ చెప్తున్నాయి. సంస్కారాల వలన సంస్కరింపబడి, దయ ఓర్పు మొదలైన ఆత్మగుణాలు కలిగినవారు పరమపదాన్ని పొందుతారని స్మృతులు చెప్తున్నాయి. సంస్కారాల వరుసక్రమంలో అభిప్రాయ భేదాలున్నా, దాదాపుగా అందరూ అంగీకరించిన వరుసక్రమాన్ని అనుసరించే వాటిని వివరించడం

వజ్రాల సీతాకోక చిలుకల బ్యాగు.. విలువెంతో తెలుసా!

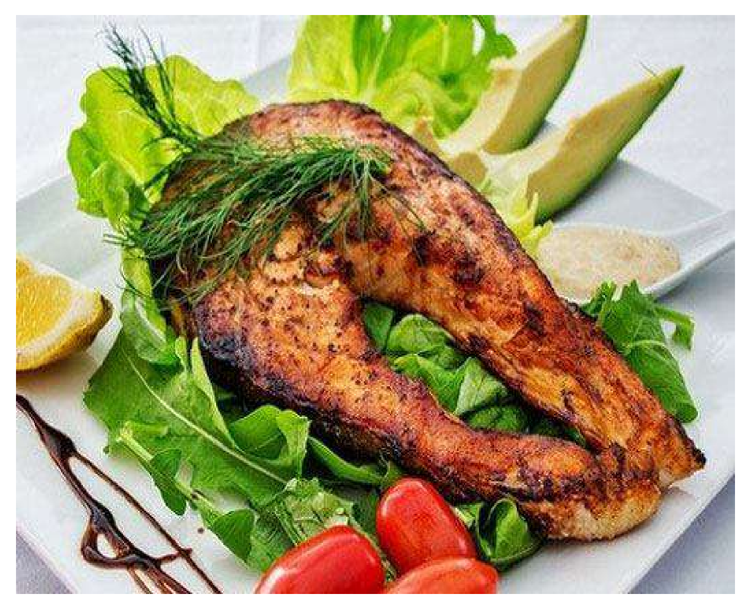
రోమ్: సాధారణంగా ఓ హ్యాండ్ బ్యాగు ఖరీదు 500 రూపాయల నుంచి ప్రారంభమై వేలల్లో ఉంటుంది. ఇక కొన్ని ప్రత్యేకమైన బ్రాండ్స్‌కు చెందిన ఫ్యాషన్ హ్యాండ్ బ్యాగుల విలువ లక్షల్లో ఉంటుంది. కానీ ఇటలీకి చెందిన ఓ బ్యాగుల కంపెని ఇటీవల తయారు చేసిన బ్యాగు విలువ తెలిస్తే అందరూ నోళు వెల్లబెట్టాల్సిందే. అలిగేటర్(మొసలి జాతికి చెందిన) చర్మంతో తయారు చేసిన ఈ చిన్న బ్యాగు విలువ రూ. 53 కోట్లు అంట. దీంతో ప్రస్తుతం ఇది ప్రపంచంలోని అంత్యంత ఖరీదైన బ్యాగు అయ్యింది. అయితే దానికి ఎందుకు అంతా ఖరీదు అని ఆలోచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఈ బ్యాగును వజ్రాలు, మరకత మాణిక్యాలతో పాటు విలువైన రాళ్లతో అలంకరించారు. దీనిని బోరిని మిలానేసి అనే లగ్జరీ లెదర్ హ్యాండ్ బ్యాగుల కంపెనీ తయారు చేసింది. చూడగానే కళ్లు చెదరిలా తయారు చేసిన ఈ బ్యాగును అలిగేటర్ చర్మంతో తయారు చేసిన ఈ బ్యాగుపై తెల్లరంగు బంగారంతో తయారు చేసిన 11 సీతాకోక చిలుకలను అమర్చారు. ఈ సీతాకోక చిలుకలపై మొత్తం 30 క్యారట్ల వజ్రవైఢూర్యాలు, అరుదైన మరకత మాణిక్యాలను పొదిగారు. అయితే ఈ బ్యాగు తయారు చేసేందుకు దాదాపు 1000 గంటలకు పైగా సమయంలో పట్టిందని ఈ సంస్థ వెల్లడించింది. దీనితోపాటు ఇలాంటివే మరో రెండు బ్యాగులను కూడా ఈ సంస్థ తయారు చేసింది. కాగా ఖరీదైన ఈ హ్యాండ్ బ్యాగులను మహాసముద్రాల కాలుష్యంపై అవగాహన కలిగించేందు కోసమే తయారు చేసినట్లు బోరిని మిలానేసి సంస్థ తెలిపింది. వీటి అమ్మకాల ద్వారా వచ్చిన డబ్బును సముద్ర కాలుష్య నివారణకు వినియోగిస్తామని ఈ సంస్థ వెల్లడించింది. అయితే దీనిని ఇంతవరకు ఎవరూ ఖరీదు చేయలేదని ఆ సంస్థ పేర్కొంది. ప్రపంచలోనే అంత్యంత ఖరీదైన ఈ బ్యాగును ఏ సంపన్నులు సొంతం చేసుకుంటారో వేచి చూడాలి.

పుష్కరతుంగ... భద్రగంగ

జలాన్ని దేవతా రూపంలో తల్లిగా భావించి పూజించడం హిందువుల సంప్రదాయం. నదీస్నానాలు, కోనేటి స్నానాలు, మంగళ స్నానాలు, సముద్ర స్నానాలు... అలాగే తీర్థ యాత్రలు, పుణ్య క్షేత్రాలు దర్శనం... సమస్తం నీటితో ముడిపడి వున్నాయి. నదీ స్నానాలలో పుష్కర స్నానం పుణ్య ప్రదమని హిందువుల విశ్వాసం. సకల జీవరాశులకు ప్రధానమైన జలస్నానం ప్రాముఖ్యతను గుర్తుచేసేవే పుష్కరాలు. 'తుంగే పానీ.. గంగే స్నానే' అన్నది ఆర్యోక్తి. గంగానదిలో స్నానం చేస్తే ఎంత పుణ్యం వస్తుందో తుంగభద్ర జలాలు తాగితే అంతే పుణ్యం వస్తుందని దీనికి అర్థం! అసలు తుంగభద్ర నది ఎలా ఏర్పడిందో తెలుసుకుందాం. హిరణ్యాక్షుడు భూమిని చాపగా చుట్టి సముద్రంలో వేయగా శ్రీ మహావిష్ణువు వరాహావతారమెత్తి తన కోరలతో భూమిని సాగరం నుండి పైకెత్తి సర్వజీవులనూ రక్షించాడు. తుంగ (ఎత్తు) నుండి రావడం వల్ల తుంగానదిగానూ, హిరణ్యాక్షుని సంహరించే సమయంలో వరాహరూపుడైన విష్ణువు కుడి కోర నుండి కారిన లాలాజలం భద్రానదిగానూ ఉద్భవించాయి. పుష్కరాలు జరిగే 12 నదులలో తుంగభద్ర ఒకటి. రాష్ట్రంలో చివరి తుంగభద్ర పుష్కరాలు 2008 లో జరిగాయి. తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత తొలిసారి తుంగభద్ర పుష్కరాలు ఇవే. నవగ్రహాల్లో ఒకటైన గురు గ్రహం సంవత్సరానికి ఒకసారి చొప్పున 12 రాశుల్లో పరిభ్రమిస్తుంటుంది. బృహస్పతి మకరరాశిలో ప్రవేశించే సమయంలో తుంగభద్ర నదికి పుష్కరాలు నిర్వహిస్తారు. ఈ పుష్కరాలు జరిగే 12 రోజుల్లో ముక్కోటి దేవతలు ఆ నదిలో కొలువై ఉంటారని, ఈ సమయంలో ఆ నదిలో స్నానమాచరించిన వారి పాపాలు తొలిగి.. పుణ్యం సిద్ధిస్తుందని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. ప్రముఖ దేవాలయాలను తాకుతూ వెళు తున్న తుంగభద్ర..కర్ణాటక: శృంగేరి (చిక్మగుళూరు), పంపావతి దేవాలయం(కంప్లి), హరిహరేశ్వర దేవాలయం(హంపి). ఆంధ్రప్రదేశ్: రాఘవేంద్రస్వామి ఆలయం, (మంత్రాలయం), శివరామాలయం (గుంద్రేవుల). తెలంగాణ: సంతాన వేణుగోపాలస్వామి ఆలయం (వేణిసోంపురం), వైకుంఠ నారాయణ స్వామి ఆలయం (రాజోళి), సూర్యనారాయణ స్వామి ఆలయం (పుల్లూరు), జోగుళాంబ, బాల బ్రహ్మేశ్వర స్వామి ఆలయాలు (అలంపూర్), సంగమేశ్వరాలయం. తుంగ, భద్ర నదులు కలసి కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని పశ్చిమ కనుమల నుంచి ప్రవహిస్తాయి. ఈ రెండు నదులు కలిసి తుంగభద్ర నదిగా మారి.. కర్ణాటకలో కృష్ణా పరివాహక ప్రాంతం మీదుగా ప్రవహిస్తూ.. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కర్నూలు జిల్లా కౌతాళం మండలం మేళగనూరు వద్ద ప్రవేశిస్తుంది. తెలంగాణలో జోగుళాంబ గద్వాల జిల్లా అయిజ మండలం కుట్కనూరు వద్ద తుంగభద్ర రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అనంతరం పులికల్, రాజోళి, పుల్లూరు మీదుగా సాగుతూ నదీతీరంలో కొలువైన దేవతల పాదాలను అభిషేకిస్తూ.. సంగమేశ్వరం వద్ద కృష్ణానదిలో కలుస్తుంది. తుంగభద్ర నది రాష్ట్రంలో ప్రవేశించిన తర్వాత సుమారు 90 కిలోమీటర్ల మేర ప్రవహించి సంగమేశ్వరం వద్ద కృష్ణానదిలో సంగమం అవుతున్నది. ఈ ఏడాది సమృద్ధిగా వర్షాలు కురువడంతో తుంగభద్ర నది జలకళను సంతరించుకుంది.

చేపలలో ఎన్ని పోషాకాలున్నాయో.. తెలుసా...?

హైదరాబాద్ : చేపల పులుసే కాదు, చేపల వేపుడు కూడా అద్భుతంగానే ఉంటుంది. అయితే ఏదో ఒక రూపంలో చేపలను వారంలో కనీసం 2 లేదా 3 సార్లు తీసుకుంటే మనకు అనేక అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వయస్సు మీద పడడం వల్ల ఎవరికైనా సహజంగానే మతిమరుపు వస్తుంటుంది. కొందరికి ఇది తీవ్రతరమై అల్జీమర్స్‌కు దారి తీస్తుంది. అలాంటి సమస్య ఉన్నవారు చేపలను తినడం వల్ల ఆ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చని 2016లో పలువురు అమెరికన్ సైంటిస్టులు చేపట్టిన పరిశోధనలో వెల్లడైంది. చేపలను తినడం వల్ల మెదడు బాగా పనిచేస్తుందట. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని వారు చెబుతున్నారు. –చేపలను బాగా తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ కార్డియాలజీలో ఓ అధ్యయన వివరాలను ప్రచురించారు. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు రక్తంలో ఉండే ట్రై గ్లిజరైడ్లను తగ్గిస్తాయి. దీంతో రక్తనాళాల్లో ఎలాంటి అడ్డంకులు ఏర్పడకుండా, గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. –చేపలను తరచూ తినడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే డోపమైన్, సెరొటోనిన్ అనే హార్మోన్లు డిప్రెషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. నిత్యం ఎదురయ్యే ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన తగ్గుతాయని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. –చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. అలాగే పెద్దపేగు, నోటి క్యాన్సర్, గొంతు క్యాన్సర్, పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ తదితర క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయని అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్‌లో ఓ అధ్యయ వివరాలను ప్రచురించారు.



ప్రకృతిని పరిరక్షించుకోకపోతే విపత్తులు తప్పవు

- తిండిగింజలు - 2.3 కోట్ల టన్నులు - కూరగాయలు - 2.1 కోట్ల టన్నులు - ఏటా మనం వృథా చేస్తున్న ఉత్పత్తులు (ఆహార శుద్ధీకరణ మంత్రిత్వ శాఖ లెక్కల ప్రకారం...)
- పండ్లు- 1.2 కోట్ల టన్నులు - ఈ వృథా మొత్తం విలువ - 440 కోట్ల డాలర్లు (రూ. 32,329 కోట్లు) - ఈ ఆహార వృథా ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే చెత్తను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటే విలువ: 1,060 కోట్ల డాలర్లు(రూ. 77,885 కోట్లు)

68 శాతం.. 1970 - 2016 మధ్యకాలంలో తగ్గిపోయిన క్షీరదాలు, పక్షులు, ఉభయ చరాలు, సరిసృపాలు, చేపల సంతతి

49 శాతం.. భారత్‌లో కేవలం రెండేళ్లలోనే కాలుష్యం బారిన పడ్డ నదీ ప్రవాహాలు. ఢిల్లీలో యమున, దామన్ లోని దామన్ గంగ, ముంబైలోని మీఠీ, హరియాణాలో గగ్గర్, గంగా నదిలోని పలు ప్రాంతాలు ఇందులో ఉన్నాయి.

భారత్‌లో క్షీణత... క్షీరదాల సంతతిలో తగ్గుదల 12 శాతం. కప్పల వంటి ఉభయ చరాల్లో 19 శాతం క్షీణత. పక్షుల్లో 3 శాతం తగ్గుదల.

85 శాతం.. మనిషి కోల్పోయిన చిత్తడినేలల విస్తీర్ణం

1,000 గంగ నదీ పరీవాహక ప్రాంతంలో ఉపనదులు, ఇతర జల వనరుల ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటున్న ఆనకట్టల సంఖ్య

3 తాబేళ్ల వినాశనం విషయంలో భారత్ ర్యాంకు. చైనా, వియత్నాంలో మనకంటే ఎక్కువ విధ్వంసం జరుగుతోంది!

21.000 లివింగ్ ప్లానెట్ ఇండెక్స్ (ఎల్‌పీఐ)లో భాగంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా గమనిస్తున్న జంతుజాలాల సంఖ్య

0.03 శాతం.. దేశ భౌగోళిక విస్తీర్ణంలో చిత్తడి నేలలు.

2,500 మన జీవనదుల్లో మిగిలిన గాంజెటిక్ డాల్ఫిన్ల సంఖ్య!

82 కోట్లు దేశంలోని 12 నదీ పరీవాహక ప్రాంతాల్లో నీటి సమస్య ఎదుర్కొంటున్న జనాభా.

గొరిల్లాలు.. బూడిద రంగు చిలకలు ప్రమాదం అంచుల్లోన ఉన్న జంతుజాలంలో ఇవి రెండు మాత్రమే. ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి.

హరివిల్లులో ఏడు రంగుల స్థానంలో ఒక రంగు మాత్రమే ఉంటే? భూమ్మీద తెల్లటి పూలు మాత్రమే పూస్తే? పండ్లు అన్నింటి రుచి ఒకేలా ఉంటే? అబ్బే... ఏం బాగుంటుంది అంటున్నారా? నిజమే. అన్నీ ఒకేలా ఉంటే బోర్ కొట్టేస్తుంది! వైవిధ్యం అనేది మనసుకు ఆనందం కలిగిస్తుంది! ప్రయోజనాలూ బోలెడు! కానీ.. ఈ విషయం మనిషికి పూర్తిగా అర్థమైనట్లు లేదు. ఎందుకంటే.. మన మనుగడనే ప్రశ్నార్థకం చేస్తుందని తెలిసినా... వ్యవసాయం, పరిశ్రమలు, విద్యుత్ తదితరాల పేరుతో.... అడవులు, నదులు, సరస్సులు, నేలలను నాశనం చేస్తూనే ఉన్నాడు! వరల్డ్ వైడ్ ఫండ్ ఫర్ నేచర్ (డబ్ల్యూడబ్ల్యూఎఫ్) సిద్ధం చేసిన లివింగ్ ప్లానెట్ రిపోర్ట్ –2020 చెబుతున్నది ఇదే! కోవిడ్ మహమ్మారి విజృంభణ కొనసాగుతూనే ఉంది. కోట్ల కేసులు.. లక్షల్లో మరణాలు... ఆర్థిక వ్యవస్థ ఛిద్రం.. ఉద్యోగాల కోత. ఇలా ఎన్నెన్నో సమస్యలకు ఒక వైరస్ కారణమైందంటే ఆశ్చర్యం అనిపించక మానదు. కానీ.. కోట్ల సంవత్సరాలపాటు జంతువుల్లో నిక్షేపంగా బతికిన ఈ వైరస్‌లు ఈ మధ్య కాలంలో మనిషికి ఎందుకు సంక్రమిస్తున్నాయో.. కారణమేమిటో మీరెప్పుడైనా ఆలోచించారా? హెచ్1ఎన్1 కానివ్వండి, చికెన్ గున్యా కానివ్వండి. స్వైన్‌ఫ్లూ కానివ్వండి అన్నీ జంతువుల నుంచి మనిషికి సోకిన వ్యాధులే. ఇప్పుడు కోవిడ్%--%19 కూడా. మనిషి ఎప్పుడైతే అటవీ సంపదను తన స్వార్థం కోసం విచ్చలవిడిగా వాడటం మొదలుపెట్టాడో అప్పటి నుంచే ఈ సమస్య కూడా పెరగడం మొదలైందని అంటారు నిపుణులు. ప్రకృతిని, జీవజాలాన్ని పరిరక్షించుకోవడం ఇప్పటికైనా నేర్చుకోకపోతే కోవిడ్%--%19 తరహా విపత్తులు మరిన్ని ఎదుర్కోక తప్పదని డబ్ల్యూడబ్ల్యూఎఫ్ తన లివింగ్ ప్లానెట్ రిపోర్ట్ %--%2020లో స్పష్టం చేసింది. రెండేళ్లకు ఒకసారి విడుదల చేసే లివింగ్ ప్లానెట్ రిపోర్ట్‌ను ఈసారి దాదాపు 125 మంది నిపుణులు కలిసి సిద్ధం చేశారు. 1970 నుంచి 2016 మధ్యకాలంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 21 వేల క్షీరదాలు, పక్షులు, జలచరాలు, సరిసృపాలు సంతతిని పరిశీలిస్తూ సిద్ధం చేసిన ఈ నివేదిక దాదాపు 164 పేజీల నిడివి ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా డబ్ల్యూడబ్ల్యూఎఫ్ పరిశీలించిన వాటిల్లో మూడింట రెండు వంతుల జంతుజాలం క్షీణావస్థలో ఉంది. మొక్కల విషయానికొస్తే... ప్రతి ఐదింటిలో ఒకటి అంతరించిపోయేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు నివేదిక చెబుతోంది. గత ఏడాది ఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లోని అడవులనే పరిగణనలోకి తీసుకుంటే.. ఆరుసెకన్లకు రెండు ఎకరాల చొప్పున నష్టపోయామని నివేదిక తెలిపింది. అడవులు నరికివేసి వ్యవసాయం చేయడం మొదలుకొని నదీజలాల కాలుష్యంతో జలచరాలకు ముప్పు తేవడం వరకూ అన్నింటి ఫలితంగా భూమి ఇప్పుడు అత్యవసర సాయం కోరుతూ ఆక్రందనలు చేస్తోందని వివరించింది. ఈ పరిస్థితిలో ఏమాత్రం మార్పు లేకపోతే ఇంకో పదేళ్లలో సరిచేసుకునేందుకు వీలు కానంత పెద్ద ప్రమాదంలో పడతామని హెచ్చరించింది. అయితే ఇప్పటికైనా పరిస్థితి మించిపోలేదని, దేశాలన్నీ కలిసికట్టుగా పచ్చ'ధనం' పండిస్తే.. వినియోగం విషయంలో మనల్ని మనం మార్చు కోగలిగితే భూమి మరికొన్ని కాలాలపాటు పచ్చగా ఉండేందుకు అవకాశం లేకపోలేదని చెబుతోంది ఈ నివేదిక.

ఇవీ కారణాలు భూ వినియోగంలో మార్పులు. అటవీ విస్తీర్ణం వేగంగా తగ్గిపోతూ ఉండటం, జంతుజాలాల ఆవాస యోగ్య ప్రాంతాలు కుంచించుకుపోవడం జీవవైవిధ్యం తగ్గుదలకు ఒక కారణం. ప్రకృతి వనరుల విచ్చలవిడి వాడకం రెండో కారణం. ఇన్వేసివ్ స్పీషీస్ (ఇతర జీవావరణాల నుంచి వచ్చిన జంతువులు, పక్షులు, మొక్కలు) మూడో కారణం. నాలుగవ, ఐదవ కారణాలుగా కాలుష్యం, వాతావరణ మార్పులను పేర్కొనవచ్చు. భారత్‌తోపాటు ఆసియా పసిఫిక్ ప్రాంతంలో జీవ వైవిధ్యతలో తగ్గుదలకు ప్రధానంగా వాటి ఆవాస ప్రాంత నష్టం కారణం కాగా.. ఇన్వేసివ్ స్పీషీస్, వ్యాధులు, అతి వాడకం ఇతర కారణాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. భారత్‌లో నగరీకరణ, వ్యవసాయ కార్యకలాపాలు, కాలుష్యం వంటి కారణాల వల్ల చిత్తడి నేలలు దాదాపు లేకుండా పోయాయని లివింగ్ ప్లానెట్ ఇండెక్స్ రిపోర్ట్ స్పష్టం చేసింది. అటవీ ప్రాంతాలు తగ్గడంతో జంతు సమూహాల్లోని సంఖ్య కూడా తగ్గిపోతోందని, ఇది కాస్తా సంతానోత్పత్తిపై ప్రభావం చూపడంతోపాటు వ్యాధులు ప్రబలేందుకు కారణమవుతోందని ఈ నివేదిక తెలిపింది. గత ఏడాది భారత్‌లో అటవీ భూములను ఇతర అవసరాల కోసం మళ్లించాలన్న అభ్యర్థనలు దాదాపు 240 వరకూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుకు రాగా.. సుమారు 99 శాతం ప్రతిపాదనలకు అనుమతి లభించిందని ఈ నివేదిక తెలిపింది.

సమీకృత విధానంతోనే పరిష్కారం... వేగంగా తగ్గిపోతున్న జీవవైవిధ్యాన్ని పునరుద్ధరించాలన్నా, తద్వారా మానవ మనుగడను మరింత సుస్థిరం చేసుకోవాలన్నా ప్రపంచ దేశాలన్నీ కలిసికట్టుగా పనిచేయాల్సిందే. ఆహార ఉత్పత్తిని, వాణిజ్యాన్ని మరింత ప్రకృతి అనుకూలమైన పద్ధతుల్లో చేపట్టడం ఇందులో ఒకటి మాత్రమే. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉత్పత్తి అవుతున్న ఆహారంలో కనీసం మూడో వంతు వృథాగా చెత్తబుట్టల్లోకి చేరుతుండటం జీవవైవిధ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదు. ఈ వృథా కారణంగా గాల్లోకి చేరుతున్న విషవాయువులు వైమానిక రంగ ఉద్గారాల కంటే ఎక్కువగా ఆరు శాతం వరకూ ఉండటం గమనార్హం. ఆహార రంగం ద్వారా వెలువడుతున్న విషవాయువుల్లో 24 శాతం సరఫరా నష్టాలు, వినియోగదారులు వృథా చేయడమేనని నివేదిక తెలిపింది. ఈ నష్టాలన్నింటినీ తగ్గించుకోగలిగితే జీవవైవిధ్యం పెంపునకు తోడ్పడినట్లే. భారత్ విషయానికి వస్తే.. ఉత్పత్తి అవుతున్న ఆహారంలో వృథా అవుతున్నది దాదాపు 40 శాతం. ఫుడ్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా వంటివి ఈ నష్టాన్ని 10 నుంచి 15 శాతంగా మాత్రమే చెబుతున్నా అంతర్జాతీయ సంస్థలు 40 శాతంగా లెక్కవేస్తున్నాయి. జంతుజాలాన్ని, ప్రకృతిని పరిరక్షించడం జీవవైవిధ్యం కోసం కీలకమైనప్పటికీ కేవలం ఈ చర్యల ద్వారా మాత్రమే పరిస్థితిని పారిశ్రామిక విప్లవం మునుపటి స్థాయికి తీసుకువెళ్లలేమని వీటికి ఇతర అంశాలూ కూడా జోడిస్తేనే మేలు జరుగుతుందని ఈ నివేదిక స్పష్టం చేసింది.

అబ్బాయిలూ.. 'ప్రెట్టీ ఈజ్ నాట్ ఎవ్రీథింగ్'

అందమైన పింక్ గులాబీతో పోలుస్తాం. 'అందాన్నే చూడకండి' అంటూ పింక్‌కి బ్లాక్‌ని జోడించి బ్లాక్‌పింక్ అని తమ బ్యాండ్‌కి పేరు పెట్టుకున్నారు. బ్లాక్‌పింక్ అని కాకుండా, పింక్‌బ్లాక్ అంటే మళ్లీ అది బ్లాక్‌కి పింక్ అందాన్ని అంటు కట్టినట్లు. అందుకే బ్లాక్‌ని ముందుకు తీసుకున్నారు. తెలివైన అమ్మాయిలే.'లవ్‌సిక్ గర్ల్స్' ఐదో ట్రాక్. అమ్మాయిల్ని ప్రేమ సతాయింపులు ఎంత జబ్బున పడేస్తాయో చూడండి. 'ప్రేమ మనల్ని వలపన్ని కిటీకీలు లేని గదిలో బంధించింది. ప్రతిసారీ బాధిస్తోంది. గుండెలు పగిలి ఏడ్చేలా చేస్తోంది. చివరికి ఏడుపు కూడా రానంతగా మొద్దుబారుతున్నాం..” అని పాడతారు. 'బెట్ యు వాన్నా', 'క్రేజీ ఓవర్ యు', 'లవ్ టు హేట్ మీ', 'యూ నెవర్ నో' మిగతా నాలుగు ట్రాక్స్. మనసును తాకండి. అందమే అంతా కాదు. అబ్బాయిలూ.. 'ప్రెట్టీ ఈజ్ నాట్ ఎవ్రీథింగ్'. ఆశల్ని తుంచేయకండి. నవ్వుల్ని ఆర్పేయకండి. అమ్మాయిల్ని.. జబ్బున పడేయకండి. కొత్త కొరియన్ 'పాప్'! గర్ల్ బ్యాండ్ పాడుతోంది. ప్రపంచం ఇష్టంగా వింటోంది. “నీ కళ్ల ముందే కూలిపోతున్నా.. పాతాళంలోకి జారిపోతున్నా.. అయినా రెండు చేతులతో నా ఆశను పట్టుకుని పైకి ఎగబాకుతున్నా.”పాడుతున్నారు 'బ్లాక్‌పింక్' గర్ల్స్. “నన్ను చూడు, నీకు ఏమనిపిస్తోంది?” అని.. కొనసాగింపుగా అడుగుతున్నారు జెన్నీ, జిసూ, లిసా, రోజ్. ఎవరిని అడుగుతున్నారు! ఆడపిల్లకు ఆశలు కల్పించి పారిపోయే మగధీరుడొకడు ఉంటాడు కదా, అతడిని.కొరియన్ గర్ల్ పాప్ బ్యాండ్ 'బ్లాక్‌పింక్' కొత్త ఆల్బమ్ 'ది అల్బమ్' లోని ఎనిమిది పాటల్లో ఒకటైన 'హౌ యు లైక్ దట్' లోని కూలిన ఆశల గీతమిది. అక్టోబర్ 2న ఈ నలుగురమ్మాయిల బ్యాండ్ విడుదల చేసిన 'ది ఆల్బమ్' అక్టోబర్ 26 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10 లక్షల 20 వేల కాపీలకు పైగా అమ్ముడై చరిత్ర సృష్టించింది. దక్షిణ కొరియా అంటే ఇంతవరకు ఆ ఏడుగురు అబ్బాయిల బి.టి.ఎస్. బాయ్ బ్యాండ్ మాత్రమే. వారే పాప్ హీరోలు, వారే పాప్ కింగులు. ఇప్పుడీ గర్ల్ బ్యాండ్ 'బ్లాక్‌పింక్' ధాటికి ఆ ఏడుగురు 2013 నుంచీ నిర్మించుకుంటూ వస్తున్న 'పాప్' లోక దుర్భేద్య మహా సామ్రాజ్యం బీటలు వారబోతున్న దృశ్యం లీలగా ఆవిష్కృతం కాబోతున్నట్లే ఉంది. బ్లాక్‌పింక్ వరుసగా మూడో వారం 'బిల్‌బోర్డ్ 200' లిస్టులో తొలి పదిస్థానాలలో ఉంటూ వస్తోంది! ఆల్బమ్'లోని రెండో ట్రాక్ 'ది ఐస్ క్రీమ్'! 'దాహంగా ఉన్నట్లున్నావు.. కొంచెం దగ్గరకు రా..' అని కోన్‌ల లా మూతిని తెరిచి మూడు నిముషాల మూడు సెకన్లలో

అబ్బాయిల్ని ఫ్రీజ్ చేసేసే బ్లాక్‌పింక్ గర్ల్స్.. మూడో ట్రాక్ 'ప్రెట్టీ శావేజ్'లో 'బాయ్స్.. మేం వైలెంట్‌గానే ఉంటాం. తట్టుకోగలిగితే ఉండండి' అని కొంచెం రూడ్‌గానే చెబుతారు. 'రూడ్ కాదు, అందరికన్నా రూడ్' అని ఇప్పటికే, ఈ నాలుగేళ్లలో ఈ నలుగురు పిల్లలకు పేరొచ్చేసింది! 2016లో ప్రారంభించారు బ్లాక్‌పింక్ పాప్ బ్యాండ్‌ని. ఈ ఎనిమిది ట్రాక్‌లకు ముందు ఐదు సింగిల్స్ ఉన్నాయి. అసలు వాటితోనే వాళ్లేమిటో చూపించారు.ఆ ఎనర్జీని తట్టుకోవాలంటే మళ్లీ వాళ్ల దగ్గరికే వెళ్లాలి 'ది ఐస్ క్రీమ్' కోసం! మొత్తం 174 సౌత్ కొరియన్ గర్ల్ గ్రూప్స్ ఉన్నాయి. వాటిల్లో పది లక్షల ఆల్బమ్ కాపీలు అమ్ముడై రికార్డు నెలకొల్పిన తొలి బ్యాండ్ 'బ్లాక్‌పింక్'! ఏమిటి బ్లాక్‌పింక్ అంటే?! ఈ అమ్మాయిలు కల్పించిన అర్థం.. 'అందమే అంతా కాదు' అని! అమ్మాయిల్ని 'ఎక్కడికెళదామో చెప్పు, అన్నీ సర్దుకుని నేనే నీ దగ్గరకు వచ్చేస్తాను..' (బెట్ యు వాన్నా), 'నువ్వంటే నాకు పిచ్చి. నీ మనసులోనూ నేను ఉన్నానని తెలుసు. అయినా కానీ నువ్వు గీసుకున్న గీతను దాటి రానులే' (క్రేజీ ఓవర్ యు), 'నెగిటివ్ డేస్, నెగిటివ్ నైట్స్.బేబీ యు ఆర్ వేస్టింగ్ ఆల్ యువర్ టైమ్' (లవ్ టు హేట్ మీ), 'నేను ప్రకాశవంతంగా నవ్వుదామని ప్రయత్నించిన రోజు.. చీకటి మరింతగా గాఢమైన నన్ను మింగేయాలని చూస్తుంటుంది ఎందుకనో..' (యూ నెవర్ నో).. అని జెన్నీ, జిసూ, లిసా, రోజ్.. అమ్మాయిలు ఎంతగా ప్రేమిస్తారో, ఆ ప్రేమ వల్ల అంతగా హర్ట్ అవుతూ ఉంటారని 'ది అల్బమ్' ట్రాకులలో పాడతారు. 'ప్రెట్టీ ఈజ్ నాట్ ఎవ్రీథింగ్' అని చెబుతారు. అందుకే 'బ్లాక్‌పింక్' ఇంతగా హిట్ అయినట్లుంది

మొలకలు తింటే ఇమ్యునిటీ తొందరగా పెరుగుతుంది

– కంటి చూపు సమస్యలకూ మంచిదే

రాత్రి నానబెట్టి తెల్లారాక మూట కట్టి ఉంచాలి. రెండో రోజు తెరిచి చూస్తే మొలకలు వస్తాయి. వీటిఖిద్దున్నే పెసలు, శెనగలు వంటి మొలకెత్తిన గింజలు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగాలున్నాయి. మొలకెత్తిన గింజల్లో ప్రొటీన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్, ఫోలేట్, విటమిన్–సి, విటమిన్– కె సరిపడినన్ని ఉంటాయి. మన బాడీకి చాలా అవసరం అయిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి.పొద్దున్నే తినడం వల్ల ఎక్కువ ఆకలి వేయదు. దీంతో మధ్యాహ్నం భోజనం తక్కువగా తింటాం. బరువు తగ్గాలనుకున్నవాళ్లకి ఈ మొలకల డైట్ బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. డైజేషన్ సమస్యలున్నవాళ్లకిమొలకలు మెడిసిన్‌లా పనిచేస్తాయి. ఇందులో ఇనుము, క్యాల్షియం, జింక్ వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఉండే ఒమెగా–3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు రక్తనాళాల్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్న వాళ్లకి మంచి ఫుడ్. మొలకలు రెగ్యులర్ గా తినటం వల్ల మెదడుకు బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ సరిగా ఉంటుంది. డిప్రెషన్ లో ఉన్న వాళ్లు మొలకలను రెగ్యులర్ ఫుడ్ మెనులో చేర్చుకుంటే మంచిది.మొలకల్లో ఇమ్యూనిటీ పవర్ ని పెంచే గుణాలున్నాయి, మొలకల్లోని విటమిన్ సి తెల్ల రక్తకణాలను యాక్టివ్ గా చేస్తుంది.విటమిన్ ఎ కంటిచూపును బాగుచేస్తుంది.కంటి సమస్యలకు మొలకలు తింటే దివ్య ఔషధంలా ఉపయోగపడుతుంది.పచ్చిగా తింటే గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తుందని.. తేన్పులు వస్తున్నాయనుకునే వారు మొలకలను ఉడకబెట్టుకుని కొద్ది కొద్దిగా తినడం బెటర్.ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మటన్..చేపలు తిన్నంత బలం వస్తుంది.

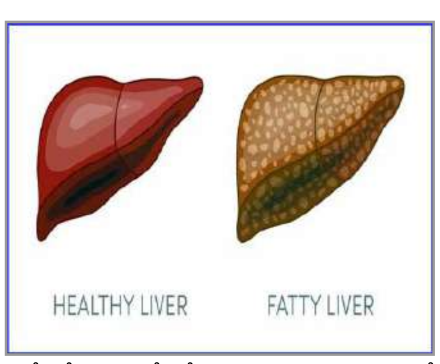
మీకు తగ్గ బైకేనా?

అందరికీ బండి అవసరమే! కానీ కొనేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. కమ్యూటర్ బైక్‌తో లాంగ్‌టూర్‌కి వెళ్లాలంటే కుదురుతుందా? ఆఫ్‌రోడ్డు కోసమే తయారైన వాటిని తారురోడ్డుపై చక్కర్లు కొట్టిస్తే లాభమేంటి? అందుకే.. టూవీలర్ కొనేముందే ఇవి గమనించాలి.

ఏ రకం?: కమ్యూటర్లు, క్రూజర్లు, స్పోర్ట్ బైక్‌లు, టూరర్‌లు, స్ట్రీట్ బైక్‌లంటూ విపణిలో రకరకాలైనవి అందుబాటులో ఉన్నాయి. బండి కొనేముందే వాటి పనితీరు ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకోవాలి. ఎవరికి ఏవి నప్పుతాయో సమాచారం సేకరించాలి.

వాడుకునే సమయం: కొందరు రోజులో ఎక్కువదూరం ప్రయాణిస్తారు. ఇంకొందరు వారానికోసారైనా బండి బయటికి తీయరు. ఇలాంటప్పుడు వాడే సమయానికి అనుగుణంగా ఎంపిక ఉండాలి. అత్యధిక దూరం ప్రయాణించేవారు ఎక్కువ మైలేజీ ఇచ్చే బండికి ఓటేయాలి. తక్కువ తిరిగేవారు మంచి ఫీచర్లు, సౌకర్యాలు చూడాలి. నిర్వహణ ఖర్చులూ లెక్కేయాలి.లి ఇంజిన్ ఏది?: 100సీసీ నుంచి 500సీసీ ద్విచక్రవాహనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మంచి పికప్ కావాలంటే ఎక్కువ సీసీవి ఎంచుకోవాలి. మైలేజీ ముఖ్యం అనుకుంటే తక్కువ వాటితో వెళ్లిపోవచ్చు. **శరీరానికి తగ్గట్టు:** ఆరడుగుల ఆజానుబాహుడు వంద సీసీ కమ్యూటర్ బైక్ మీద కూర్చుంటే బాగుండదు. బక్కపల్చని కుర్రాడు భారీ టూవీలర్ నడిపితే నప్పదు. సౌకర్యవంతంగానూ ఉండవు. బండి కొనేటప్పుడు పర్సనాలిటీకి తగ్గవి ఎంచుకోవడం ముఖ్యం. **కొత్తదా, పాతదా?:** ద్విచక్రవాహనం కొనడం ఎవరికైనా మరపురాని విషయమే. కొత్తది కొనాలా? పాతది తీసుకోవాలా? అనేదే మొదటి సందేహం. బ్రాండ్ న్యూ అయితే రైడింగ్ సాఫీగా సాగిపోతుంది. చాలా ప్లస్‌పాయింట్లు ఉంటాయి. ధర కూడా ఎక్కువే. భరించగలిగే స్తోమత లేకపోతే మంచి కండిషన్‌లో ఉన్న పాతది ఎంపిక చేసుకోవాలి.లి సర్వీస్ సంగతి: కొన్ని బ్రాండ్లు స్టైలిష్‌గా ఉంటాయి. రైడింగ్ బాగుంటుంది. సర్వీసింగ్ సెంటర్లు తక్కువ. విడిభాగాలు మార్కెట్లో అంత తేలిగ్గా దొరకవు. వీటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

ఇవి తింటున్నారా? అయితే మీ లివర్ జాగ్రత్త!



'తినేది మీరు.. తాగేది మీరు'.. 'అంత్య నిష్ఠూరం కంటే ఆది నిష్ఠూరం మేలు' ఇవి సామెతలు మాత్రమే కాదు.. అక్షర సత్యాలు. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించకపోతే తర్వాత చాలా బాధ పడాల్సి ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. కాలేయంలో కొవ్వు శాతం పెరిగిపోవడాన్ని ఫ్యాటీ లివర్ అంటారు. ఫలితంగా కాలేయం పనితీరు మందగిస్తుంది. కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటే దీనిని నియంత్రించవచ్చు.

మద్యం : ఫ్యాటీ లివర్, కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులకు ప్రధాన కారణం మద్యం సేవించడం. ఎక్కువ మోతాదులో మద్యం తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఇది తీవ్రమైన దుష్పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. మితంగా మద్యం సేవించడం మంచిదేనని కొందరు చెప్పినా, దానికి

దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమం.

తీపి పదార్థాలు : చక్కెరతో తయారు చేసిన పిండి పదార్థాలను ఎక్కువగా తింటే ఊబకాయం వస్తుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర శాతం ఎక్కువైతే శరీరం, కాలేయంలో కొవ్వు శాతం పెరిగిపోతుంది. భయంకరమైన డయాబెటిస్ బారిన పడతారు. మీ తీపి కోరికలను పండ్ల రూపంలో ఆస్వాదించండి. చక్కెరతో

తయారు చేసే పదార్థాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండండి.

వేయించిన పదార్థాలు : మసాలాలతో వేయించిన ఆహారంలో కొవ్వు, కేలరీలు అధికంగా ఉంటాయి.

వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో కొవ్వు పెరిగిపోతుంది. వీటికి ప్రత్యామ్నాయంగా కాల్చిన, ఉడకబెట్టిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

ఉప్పు : ఉప్పును ఎక్కువగా వినియోగిస్తే రక్తపోటు పెరగడంతో పాటు, కాలేయం పనితీరు దెబ్బతింటుంది. రోజుకు 1500 మిల్లీ గ్రాములకు

మించి ఉప్పు తీసుకోవడంతో వృద్ధులకు రక్తపోటు, కాలేయం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు

ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. మొదట్లో ఉప్పును తక్కువగా వాడటం ఇబ్బందికరంగా ఉన్నా.. తరువాత అలవాటైపోతుంది.

పాలిష్ బియ్యం : నాణ్యంగా కనపడటానికి చాలామంది వ్యాపారులు ముడి బియ్యాన్ని అనేక సార్లు పాలిష్ చేస్తారు. దీంతో బియ్యంపైన ఉండే ఫైబర్ పోతుంది. ఇటువంటి బియ్యంతో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ఇది జీర్ణమైనప్పుడు రక్తంలో చక్కెర లవణాలు అమాంతం పెరిగిపోతాయి.

సోడా, పళ్ల రసాలు : సోడా, పళ్ల రసాలలో శుద్ధి

చేసిన చక్కెర, ఫ్రక్టోజ్ ఉండవు. ఇవి కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా కూరగాయలు, పండ్లను తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే వంద శాతం పండ్లు, స్వచ్ఛమైన నీటితో తయారు చేసిన రసాలను తీసుకోవచ్చు. నిమ్మరసం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఫాస్ట్ ఫుడ్ : వీటిని త్వరగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మరింత రుచిగా కూడా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ వీటి కారణంగా శరీరంలో కేలరీలు, కొవ్వు శాతం పెరిగిపోతుంది. గుండె, కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

రాజ్మా రైస్

కావాల్సిన పదార్థాలు : రాజ్మా గింజలు : ఒక కప్పు, బియ్యం : మూడు కప్పులు, తరిగిన క్యాబేజీ, క్యాప్సికమ్ : ఒక్కో కప్పు చొప్పున, పచ్చి మిర్చి : ఆరు, జీలకర్ర : అర టీ స్పూన్,ఆవాలు : పావు టీ స్పూన్, తరిగిన కొత్తిమీర : అర కప్పు, కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు, నిమ్మరసం : ఒక టీ స్పూన్, నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లుపసుపు : చిటికెడు, అజినోమోటో : చిటికెడుఉప్పు : తగినంత తయారు చేసే విధానం: రాజ్మా గింజలను ఒకరోజు ముందుగానే నానబెట్టుకోవాలి. మరుసటి రోజు ఆ గింజలను శుభ్రంగా కడిగి కుక్కర్లో నీళు ,, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఉడికించుకోవాలి. బియ్యాన్ని కూడా పావుగంట సేపు నానబెట్టుకొని, కొద్దిగా ఉప్పువేసి అన్నం వండుకోవాలి. బియ్యం ఉడుకుతుండగానే పావు టీస్పూన్ నూనె వేస్తే, అన్నం పొడిగా వస్తుంది. ఆ తర్వాత ఒక మందపాటి మూకుడు తీసుకొని, నూనెపోసి వేడి చేసుకోవాలి. అందులో తరిగిన మిర్చి, జీలకర్ర, ఆవాలు, పసుపు, కరివేపాకు, తరిగిన క్యాబేజీ, క్యాప్సికమ్, అజినోమోటో వేసుకొని కాసేపు వేయించాలి. ఆ తర్వాత ఉడకబెట్టిన రాజ్మా గింజలు, కాస్తంత ఉప్పువేసి బాగా కలపాలి. మూకుడుపై మూతపెట్టి, సన్నని మంటమీద నాలుగైదు నిమిషాలపాటు ఉడకనివ్వాలి. ఆ తర్వాత ఉడికించి పెట్టుకున్న అన్నం అందులో వేసి, బాగా కలుపుకోవాలి. చివరగా నిమ్మరసం, కొత్తిమీర వేసి మరోసారి కలుపుకొని దించేయాలి. అంతే, నోరూరించే రాజ్మా రైస్ రెడీ!

పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలివే..!

హైదరాబాద్ : చిన్నారులకు సహజంగానే రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకనే వారికి త్వరగా వ్యాధులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వస్తుంటాయి. అయితే మన ఇంట్లో ఉండే సహజ సిద్ధమైన పదార్థాలను వారికి రోజూ తినిపిస్తే చాలు.. దాంతో వారి రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. మరి ఆ పదార్థాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందామా..!

1. పెరుగు : చిన్నారులకు నిత్యం పెరుగును కచ్చితంగా తినిపించాలి. దీంతో వారి శరీరంలో ఉండే చెడు బాక్టీరియా నశిస్తుంది. జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది. పెరుగులో ఉండే కాల్షియం పిల్లల ఎముకలను దృఢంగా చేస్తుంది.

2. నిమ్మజాతి పండ్లు : నిమ్మజాతికి చెందిన నారింజ, బత్తాయి తదితర పండ్లను చిన్నారులకు ఇవ్వడం వల్ల వాటిలో ఉండే విటమిన్ సి పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులను రాకుండా చూస్తుంది.

3. నట్స్ : పిల్లలకు రోజూ జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాపప్పు తదితర నట్స్‌ను తినిపించడం వల్ల వాటిలో ఉండే పోషకాలు వారిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలాగే పిల్లలు బలంగా తయారవుతారు. వారికి సంపూర్ణ పోషణ లభిస్తుంది. అనారోగ్యాలు రాకుండా ఉంటాయి.

4. క్యారెట్లు : పిల్లలకు విటమిన్ ఎ, జింక్ సమృద్ధిగా లభించాలంటే వారికి నిత్యం క్యారెట్లను తినిపించాలి. వీటితో కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి.

పెరుగు, కీరా.. ఫహాడీ రైతా.. అరగంట ఫ్రిజ్‌లో సర్వ్ చేసుకుంటే!

పెరుగు, కీరా కలగలసిన ఫహాడి రైతా తయారీ విధానం తెలుసా?

ఫహాడి రైతా తయారీకి కావల్సినవి

పెరుగు రెండు కప్పులు,కీరా ఒకటి,ఆవాలు టీస్పూను,పచ్చిమిర్చి రెండు,ఆవ నూనె పావు కప్పు,కొత్తిమీర గుప్పెడు,కారం టీస్పూను,పసుపు అరటీస్పూను,ఉప్పు రుచికి సరిపడా.

తయారీ...

తొక్క, గింజలు తీసిన కీరాను సన్నగా తురిమి పక్కన పెట్టుకోవాలి.పెరుగును పెద్దగిన్నెలో వేసి కవ్వంతో చిలకాలి.
తరువాత పావు కప్పు నీళ్లుపోసి కలపాలి.ఇప్పుడు ఆవాలు, పచ్చిమిర్చి, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి కచ్చాపచ్చాగా దంచుకోవాలిదంచిన మిశ్రమం, కీరా తరుగుని చిలికిన పెరుగులో వేయాలి.పసుపు, కారం కూడా వేసి చక్కగా కలుపుకోవాలి.దీనిని అరగంటపాటు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పెట్టి తరువాత సర్వ్ చేసుకోవాలి.

ఉత్తరాఖండ్ వంటకం

ఆలుకీ గుట్కే తయారీ ఇలా!

ఆలుకీ గుట్కే

ఉత్తరాఖండ్ వంటకం ఆలుకీ గుట్కే ఇలా తయారు చేసుకోండి.
ఆలుకీ గుట్కే తయారీకి కావలసినవి:బంగాళ దుంపలు మూడు,ఆవనూనె రెండు టీస్పూన్లు,కారం పావు టీస్పూను,ధనియాలపొడి రెండు టీస్పూన్లు,జీలకర్ర పావు టీస్పూను,పసుపు పావు టీస్పూను,ఎండు మిర్చి రెండు,ఇంగువ రెండు చిటికెలు,ఉప్పు రుచికి సరిపడా,కొత్తిమీర తరుగు గార్నిష్‌కు సరిపడా.
తయారీ...:కొద్దిగా ఉప్పువేసి బంగాళ దుంపలను ఉడికించాలి.ఉడికిన దుంపల తొక్క తీసి ముక్కలు తరగాలి.చిన్న గిన్నెలో ధనియాల పొడి, కారం, పసుపు, రెండు టీస్పూన్ల నీళ్లుపోసి చక్కగా కలపాలి.స్టవ్ మీద మందపాటి బాణలి పెట్టి నూనె వేయాలి. నూనె కాగాక జీలకర్ర, ఇంగువ, కారం వేసి అరనిమిషం పాటు వేయించాలి.ఇప్పుడు బంగాళ దుంపల ముక్కలు, కలిపి పెట్టుకున్న మసాలా మిశ్రమం, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి ఐదు నిమిషాలపాటు వేయించాలి.చివరిగా కొత్తిమీర చల్లుకుని దించేయాలి.

శుక్లం శాపం,

దృష్టి లోపం.. కారణాలు, లక్షణాలు, చికిత్స

కంటిశుక్లం అత్యంత విలువైన కంటి చూపును తగ్గించే తీవ్రమైన సమస్య. దీనిపై ప్రజలలో ఇంకా అవగాహన పెరగాల్సి ఉంది. ఇది నిదానంగా పెరిగే సమస్య కావడం వల్ల చాలామంది నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారు. తద్వారా సమస్య తీవ్రత పెరిగేందుకు కారణమవుతున్నారు. ఈ నేపధ్యంలో కంటి శుక్లం శస్త్రచికిత్స/క్యాటరాక్ట్ ఆపరేషన్ అవసరం...పై అపోలో స్పెక్ట్రా ఆసుపత్రికి చెందిన వైద్యులు, ప్రముఖ క్యాటరాక్ట్ సర్జన్ డా. అల్పా అతుల్ పూర్బియా అందిస్తున్న సమాచారం ఇది...కంటి శుక్లం..కారణాలు...కంటి లెన్స్ పుట్టుకతో స్పష్టంగా ఉంటుంది, ప్రధానంగా నీరు మరియు ప్రోటీన్లతో కూడి ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు కాలక్రమేణా విచ్ఛిన్నం కావడంతో, లెన్స్ తెల్లగా లేదా బూడిద రంగులోకి మారడం ప్రారంభిస్తుంది, ఇది స్పష్టమైన చూపును నిరోధిస్తుంది. దీనికి సాధారణంగా వయస్సు పెరగడం కాగా, అతినీలలోహిత కిరణం/సూర్య కాంతికి గురికావడం వంటివి కూడా కంటిశుక్లంను ప్రేరేపించడానికి కారణాలే. ఇక ఇతర కారణాలలో అతిగా ధూమపానం, దీర్ఘకాలిక మధుమేహం, దీర్ఘకాలిక స్టెరాయిడ్స్ వాడకం వంటివి కూడా ఉండవచ్చు. అలాగే ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం, ఊబకాయం, రేడియేషన్ థెరపీ మొదలైనవి కూడా ఉన్నాయి. ప్రమాదవశాత్తు కంటికి అయిన గాయాలు కూడా కంటిశుక్లం వృద్ధికి కారణం కావచ్చు. కొన్ని సార్లు పుట్టుకతో కూడా కంటిశుక్లం వచ్చే అవకాశం ఉంది. చాలా అరుదుగా పిల్లలలో అభివృద్ధి చెందే కంటిశుక్లంని డెవలప్‌మెంటల్ క్యాటరాక్ట్ అంటారు.గుర్తించాల్సిందే...కంటిశుక్లం నిదానంగా అభివృద్ధి చెందే గుణం కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి ముందుగా జాగ్రత్త పడడం కష్టమవుతుంది. దీనిని ముందుగా గుర్తించడానికి రాత్రిపూట దృష్టికి అంతరాయం, తక్కువ కాంతిలో చూడటం కష్టతరం అవడం వంటి లక్షణాలు ఉపకరిస్తాయి. కంటి శుక్లం ఉన్న రోగులు సాధారణంగా లైట్ చుట్టూ ఒక కాంతిని చూస్తారు. అలాగే కంటి శుక్లం ఉన్నప్పుడు ప్రకాశవంతమైన లైట్ల మెరుపు బాధాకరంగా ఉంటుంది, కంటిశుక్లం ఉన్న వ్యక్తులు ప్రకాశవంతమైన సూర్యకాంతిలో సరిగ్గా చూడటం కష్టంగా ఉండవచ్చు లేదా రాత్రి సమయంలో కొన్నిసార్లు మరింత చెదిరిన దృష్టిని గమనించవచ్చు. వారికి ఇండోర్ లైట్లలో కూడా చూపు కష్టంగా ఉండవచ్చు. వీధి లైట్లు

ఎదురుగా వచ్చే వాహనాల నుండి వచ్చే హెడ్‌లైట్ల వల్ల కలిగే కాంతి కారణంగా రాత్రి సమయంలో డ్రైవింగ్ సమస్యగా మారవచ్చు. కంటిశుక్లం బాగు చేసేందుకు మందులతో చేయగలిగిన వైద్య చికిత్స లేదు. మసకబారిన చూపును, దృష్టిని పునరుద్ధరించడానికి శస్త్రచికిత్స ద్వారా కంటిశుక్లం తొలగించడమే మార్గం. . కంటిశుక్లం లక్షణాలు స్వల్పంగా ఉన్నట్లయితే, అద్దాలు లేదా కాంటాక్ట్ లెన్స్ అవసరం కావచ్చు, కానీ కాలక్రమేణా కంటిశుక్లం మరింత తీవ్రమవుతుంది. తర్వాత తర్వాత సాధారణ రోజువారీ కార్యకలాపాలకు కూడా ఇది ఆటంకం కలిగిస్తే శస్త్రచికిత్స చేయక తప్పదు. కంటిశుక్లం తొలగింపు శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియను ఇంట్రాకోక్యులర్ లెన్స్ ఇంప్లాంటేషన్ తో ఫాకోఎమల్సిఫికేషన్ అంటారు. ఈ ప్రక్రియలో, కంటిశుక్లం వృద్ధి చెందిన అసలు లెన్స్, కృత్రిమ (ఇంట్రాకోక్యులర్ లెన్స్)తో భర్తీ చేయబడుతుంది. ఇది చాలా సురక్షితమైన ప్రక్రియ. ఈ శస్త్రచికిత్స తర్వాత కొన్ని రోజుల పాటు దురద, తేలికపాటి అసౌకర్యం కంటిలో నీరు కారడం వంటివి కనిపించవచ్చు.అయితే నేడు అందుబాటులో ఉన్న తాజా సాంకేతికతతో విజువల్ రికవరీ చాలా వేగంగా ఉంది. శస్త్రచికిత్స తర్వాత కోలుకునే కాలం ఒకరి నుండి మరొకరికి భిన్నంగా ఉండవచ్చు. కొంతమంది కొద్ది రోజుల్లోనే సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటారు, మరికొందరికి కోలుకోవడానికి వారాలు పడుతుంది. ఇతరత్రా సమస్యలు లేనట్లయితే వైద్యులు ఒక వారం విశ్రాంతిని సిఫార్సు చేస్తారు. సాధారణంగా అయితే కొన్ని గంటలలోపే, కంటిలో కాలుష్యం లేదా ధూళి కణాలు ప్రవేశించకుండా నిరోధించడానికి రోగిని రక్షించే గ్లాస్ లేదా కంటికి ఐ ప్యాడ్‌తో ఇంటికి తిరిగి పంపుతారు.

వంట నూనెను మళ్లీ మళ్లీ వాడుతున్నారా?

ఎంత డేంజరో తెలుసా..

పెదవాల్తేరు(విశాఖపట్నం): ఇంట్లోను, హొటళ్లలోను ఒకసారి వినియోగించిన వంట నూనెను పదేపదే ఉపయోగించడం పరిపాటి. కానీ అలా చేయడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అన్న విషయం చాలా మందికి తెలియదు. దీనిపై ఇప్పుడిప్పుడే అధికారులు కూడా అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. వాడిన వంటనూనెతో తయారైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా గుండెజబ్బులు, లివర్ జబ్బులు, హైపర్‌టెన్షన్, అల్జీమర్ వంటి వ్యాధులు సోకుతాయని జిల్లా ఆహార భద్రత శాఖ అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు.చదవండి: మీకు తెలుసా?.. విద్యుత్ శాఖ నుంచి మెసేజ్‌లు రావు .కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం పొందిన ఎన్‌ఎస్‌ఆర్ ఇండస్ట్రీస్ ఒకసారి వాడిన వంట నూనెను కొనుగోలు చేస్తుంది. ఇప్పటికే విశాఖలోని పలు హొటళ్లలోను, గేటెడ్ కమ్యూనిటీ, అపార్ట్‌మెంట్లలోను వాడిన వంటనూనె సేకరణ కోసం డ్రమ్ములు కూడా ఏర్పాటు చేశారు. లీటర్ అయిల్‌కు రూ.30 వంతున చెల్లిస్తారు. అపార్ట్‌మెంట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్లు, హొటల్ యజమానులు వాడిన వంటనూనె విక్రయాల కోసం సదరు సంస్థను సంప్రదించాలని ఆహార భద్రత శాఖ అధికారులు కోరుతున్నారు. ఈ నూనె సాయంతో బయోడీజిల్ తయారు చేస్తారు. ఫలితంగా పెరుగుతున్న చమురు ధరల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని అధికారులు చెబుతున్నారు.

ఆరిక అన్నం అత్యంత

బలవర్ధకమైన, ఔషధ గుణాలున్న ఆహారం..

ఆరిక అన్నం ఇంటిల్లపాదికీ అత్యంత బలవర్ధకమైన, ఔషధ గుణాలున్న ఆహారం. ఖరీఫ్‌లో మాత్రమే సాగయ్యే చిరుధాన్య పంట ఆరిక మాత్రమే. ఆరిక 160–170 రోజుల పంట. విత్తిన తర్వాత దాదాపు 6 నెలలకు పంట చేతికి వస్తుంది. ఆరికలు విత్తుకోవడానికి ఆరుద్ర కార్తె (జూలై 5 వరకు) అత్యంత అనువైన కాలం.మొలిచిన తర్వాత 40–50 రోజులు వర్షం లేకపోయినా ఆరిక పంట నిలుస్తుంది. ఇతర పంటలు అంతగా నిలవ్వు. చిరుధాన్యాల్లో చిన్న గింజ పంటలు (స్మాల్ మిల్లెట్స్).. ఆరిక, కొర్ర, సామ, ఊద, అండుకొర్ర. ఆరిక మినహా మిగతా నాలుగు పంటలూ 90–100 రోజుల్లో పూర్తయ్యేవే.చిరుధాన్యాల సేంద్రియ సాగులో అనుభవజ్ఞుడు, వైఎస్సార్ కడప జిల్లాకు చెందిన రైతు శాస్త్రవేత్త కొమ్మూరి విజయకుమార్ 'సాక్షి సాగుబడి'కి వివరించారు. సేంద్రియ పద్ధతుల్లో ఆరికల సాగులో మెలకువలను ఆయన మాటల్లోనే ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాం...ఆరిక విత్తనాలు ఒక్క వర్షం పడి తేమ తగలగానే మొలుస్తాయి. ఒక్కసారి మొలిస్తే చాలు. గొర్రెలు తిన్నా మళ్లీ పెరుగుతుంది ఆరికె మొక్క. మొలిచిన తర్వాత దీర్ఘకాలం వర్షం లేకపోయినా తట్టుకొని బతకటం ఆరిక ప్రత్యేకత. మళ్లీ చినుకులు పడగానే తిప్పుకుంటుంది. అందువల్ల సాధారణ వర్షపాతం కురిసే ప్రాంతాలతో పాటు అత్యల్ప వర్షపాతం కురిసే ప్రాంతాలకూ ఇది అత్యంత అనువైన పంట. నల్ల కంకి సమస్యే ఉండదు. ఆరిక పంటకు రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు అవసరం లేదు. పొలాన్ని దుక్కి చేసుకొని మాగిన పశువుల దిబ్బ ఎరువు ఎకరానికి 4–5 ట్రాక్టర్లు(12 టన్నులు) వెదజల్లాలి. లేదా గొర్రెలు, మేకలతో మందగట్టడం మంచిది. గొర్రెలు, మేకలు మూత్రం పోసిన చోట ఆరిక అద్భుతంగా దుబ్బు కడుతుంది. శ్రీవరి సాగులో మాదిరిగా 30–40 పిలకలు వస్తాయి. పొలాన్ని దుక్కి చేసి పెట్టుకొని.. మంచి వర్షం పడిన తర్వాత ఆరికెలను విత్తుకోవాలి. వెదజల్లటం కన్నా గొర్రుతో సాళ్లుగా విత్తుకోవడం మంచిది. గొర్రుతో విత్తితే విత్తనం సమాన లోతులో పడుతుంది. ఒకరోజు అటూ ఇటుగా మొలుస్తాయి. ఒకేసారి పంటంతా కోతకు వస్తుంది. 8 సాళ్లు ఆరికలు విత్తుకొని, 1 సాలు కందులు, మళ్లీ 8 సాళ్లు ఆరికలు, ఒక సాలు ఆముదాలు విత్తుకోవాలి. ఎకరానికి 3 కిలోల ఆరిక విత్తనం కావాలి. కంది విత్తనాలు ఎకరానికి ఒకటిన్నర కిలోలు కావాలి. కిలోన్నర కందుల్లో వంద గ్రాములు సీతమ్మ జొన్నలు, 50 గ్రాములు తెల్ల / చేను గోగులు కలిపి విత్తుకోవాలి. ఎకరానికి 3 కిలోల ఆముదం విత్తనాలు కావాలి. ఎకరానికి పావు కిలో నాటు అలసందలు /బొబ్బర్లు, అర కిలో అనుములు, వంద గ్రా. చేను చిక్కుళ్లు ఆముదాలలో కలిపి చల్లుకోవాలి. ఆరికలు విత్తుకునేటప్పుడు కిలో విత్తనానికి 4 కిలోల గండ్ర ఇసుక కలిపి విత్తుకోవాలి. ఆరికల విత్తనాలు ఎంత సైజులో ఉంటాయో అదే సైజులో ఉండే ఇసుక కలిపి గొర్రుతో విత్తుకోవాలి. కందులు, ఆముదం తదితర విత్తనాలను అక్కిలి / అక్కిడి కట్టెలతో విత్తుకోవాలి. ఆరికలను మిశ్రమ సాగు చేసినప్పుడు పెద్దగా చీడపీడలేమీ రావు. కషాయాలు పిచికారీ చేయాల్సిన అవసరం రాదు.ఐదారు రకాల పంటలు కలిపి సాగు చేయడం వల్ల చీడపీడలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. రైతు కుటుంబానికి కావాల్సిన అన్ని రకాల పంటలూ చేతికి వస్తాయి. ఆహార భద్రత కలుగుతుంది. కంది, సీతమ్మ జొన్న తదితర పంట మొక్కల పిలకలు తుంచేకొద్దీ మళ్లీ చిగుర్లు వేస్తూ పెరుగుతాయి. పక్షి స్థావరాలుగా కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. ఆరికలు ఎకరానికి ఎంత లేదన్నా 6–8 క్వింటాళ్లు, కందులు 3 క్వింటాళ్లు, ఆముదాలు 5 క్వింటాళ్ల దిగుబడి వస్తుంది. సందేహాలుంటే విజయకుమార్ (98496 48498)ను ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతులు ఉ. 6–9 గం. మధ్యలో, తెలంగాణ రైతులు సా. 6–9 గం. మధ్య సంప్రదించవచ్చు.

పంచదార, తేనె, ఆలివ్ ఆయిల్,

నిమ్మ.. దెబ్బకు జిడ్డు వదులుతుంది!

ఓజిగట వదిలించే స్క్రబ్

వర్షాకాలంలో పేరుకుపోయిన మృతకణాలతో ముఖం జిగటగా ఉంటుంది. ఈ జిగటను తొలగించే స్క్రబ్‌ను ఇంట్లోనే అత్యంత సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. అదెలాగో చూద్దాం...కప్పు పంచదారలో టీస్పూను తేనె, అరటీస్పూను నిమ్మరసం, టీస్పూను ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి కలపాలి.

ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పూతలా అప్లై చేసి ఆరిన తర్వాత సున్నితంగా మర్దన చేసి నీటితో కడిగేయాలి.వారంలో రెండు సార్లు ఈ స్క్రబ్ అప్లై చేయడం వల్ల జిగటపోయి ముఖచర్మం ఆరోగ్యంగా, కాంతిమంతంగా కనిపిస్తుంది.

సహజమైన క్లెన్సర్స్

ముఖం మరీ మురికిగా అనిపిస్తే పాలు, మీగడ, పెరుగు, మజ్జిగ ఏది అందుబాటులో ఉంటే దానిని పట్టించి మెల్లగా రుద్దాలి. ఇవి సహజమైన క్లెన్సర్స్.మార్కెట్‌లో దొరికే క్లెన్సింగ్ మిల్క్‌కు బదులుగా వీటిని వాడవచ్చు.రోజూ మామూలుగా ముఖాన్ని శుభ్రం చేస్తున్నప్పటికీ దుమ్ముకణాలు చర్మం లోపలి గ్రంథుల్లోకి వెళ్లి చర్మానిక ి పట్టేస్తాయి.అలాంటప్పుడు కూడా ఈ క్లెన్సర్‌ను వాడవచ్చు.

ఈ అమ్మాయిని చూసి...

అడవి ముచ్చటపడింది!

పిల్లలు ఇష్టంగా చదువుకుంటుంటే పెద్దలే కాదు ప్రకృతి కూడా ముచ్చటపడుతుంది. నిండు మనసుతో ఆశీర్వదిస్తుంది!'నిద్ర సుఖం ఎరగదు' అంటారు. విద్య కూడా అంతే! ఏసీ గదులలో, మెత్తని సోఫాలలో కూర్చుని చదివితేనే చదువు వస్తుందని ఏమీ లేదు. ఇలా ఎండలో, రాళ్లపై కూర్చొని చదువుకుంటే కూడా చదువు వస్తుంది. అదంతా మన ఆసక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. విషయంలోకి వెళితే..హిమాచల్ ప్రదేశ్‌కు చెందిన ఒక అమ్మాయి ప్రకృతి ఒడిలో పాఠ్యపుస్తకం చదువుకుంటున్న ఫోటో పారిశ్రామిక దిగ్గజం ఆనంద్ మహీంద్రాను బాగా ఆకట్టుకుంది. 'మన్‌డే మోటివేషన్స్' ట్యాగ్‌లైన్‌తో సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశాడు. ఈ ఇన్‌స్పిరేషనల్ పోస్ట్ నెటిజనులను బాగా ఆకట్టుకుంది.'ఈరోజు నేను హిమాచల్‌ద్రేశ్‌లోని సత్నా ప్రాంతానికి వెళ్లాను. అక్కడ చూసిన ఒక దృశ్యం నన్ను ఆశ్చర్యానందాలకు గురి చేసింది. ఒక అమ్మాయి శ్రద్ధగా చదువుకుటోంది. నోట్స్ రాసుకుంటోంది. పచ్చటి ప్రకృతి ఆమెను దీవిస్తున్నట్లుగా ఉంది. నిజం చెప్పాలంటే... ఈ దృశ్యాన్ని వర్ణించడానికి మాటలు దొరకడం లేదు' అంటూ రాసి మురిసిపోయాడు దూబే.'నిజానికి పిల్లలకు నాలుగు గోడల మధ్య కాకుండా పచ్చటి ప్రకృతి మధ్యే విద్య నేర్పించాలి. ఇలా చేస్తే వారికి ప్రకృతి విలువ తెలుస్తుంది. పర్యావరణ స్పృహ బాల్యం నుంచే కలుగుతుంది. గోడలు లేని బడిలో మనసు విశాలం అవుతుంది. తాత్విక విద్యావేత్తలు ఇదే విషయాన్ని చెప్పారు' అంటుంది ఒక యూజర్.పెద్దల పోరు భరించలేక చదువుకుంటున్నట్లు కాకుండా... చాలా ఇష్టంగా చదువుకుంటున్నట్లుగా ఉంది.

చిరంజీవితో కలిసి సినిమా చూశా

గేమ్ ఛేంజర్ గ్లోబల్ ఈవెంట్‌లో సుకుమార్

టాలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ రాంచరణ్ టైటిల్ రోల్ పోషిస్తోన్న చిత్రం గేమ్‌ఛేంజర్ స్టార్ డైరెక్టర్ శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. బాలీవుడ్ భామ కియారా అద్వానీ, అంజలి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్‌లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని 2025 జనవరి 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలుగు, తమిళం, హిందీ భాషల్లో గ్రాండ్‌గా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా డల్లాస్‌లో ఏర్పాటుచేసిన గేమ్‌ఛేంజర్ గ్లోబల్ ఈవెంట్‌లో డైరెక్టర్ సుకుమార్ మాట్లాడిన మాటలు నెట్టింట హల్ చల్ చేస్తున్నాయి. ఈ సినిమాను చిరంజీవితో కలిసి చూశాను. ఫస్ట్ హాఫ్ అద్భుతంగా ఉందని.. ఇంటర్వెల్ బ్లాక్ బస్టర్ అని చెప్పాడు. ఇక సెకండాఫ్‌లో వచ్చే ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్ గూస్‌బంప్స్ తెప్పించడం ఖాయమన్నాడు. రాంచరణ్ క్లైమాక్స్‌లో అవార్డు విన్నింగ్ పర్‌ఫార్మెన్స్ అందించాడని చెప్పాడు. నేను సినిమా తీస్తున్నప్పుడు చాలా ప్రేమిస్తాను. ఆ సినిమా చేస్తాను. ఎప్పుడు సినిమా అయిపోయినా నేనెప్పుడు ఎవరితో ఎక్కువగా కనెక్ట్ అయి ఉండను. రంగస్థలం అయిపోయాక కూడా నా అనుబంధం అలాగే కొనసాగిన ఒకే ఒక హీరో చరణ్.. అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు ఇప్పుడీ కామెంట్స్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచేస్తున్నాయి. ఈ చిత్రంలో నవీన్ చంద్ర, సునీల్, శ్రీకాంత్, బాలీవుడ్ యాక్టర్ హ్యారీ జోష్, ఎస్‌జే సూర్య, సముద్రఖని, కన్నడ నటుడు జయరామ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ మూవీని శ్రీ

ఆమె ఎన్టీఆర్‌కు పట్టిన దరిద్రం..

లక్ష్మీపార్వతిపై రాజేంద్రప్రసాద్ కామెంట్స్

తెలుగు సినీ నటుల్లో చాలామంది ప్రముఖులకు రాజకీయాలతో సంబంధం ఉన్నది. సీనియర్ నటుడు రాజేంద్ర ప్రసాద్ కూడా రాజకీయాలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నారు. అయితే ఆయన ఎక్కడా పెద్దగా రాజకీయాల గురించి మాట్లాడరు. ఎన్టీఆర్ హయాంలో ఆయనకు మద్దతుగా ప్రచారం చేశారు. కానీ ఆ తర్వాత పెద్దగా రాజకీయ అంశాలను పట్టించుకోలేదు. అయితే ఆయన చంద్రబాబు నాయుడుకు, తెలుగుదేశం పార్టీకి మద్దతుదారనే విషయం సన్నిహితులు అందరికీ తెలుసు. ఇక విషయానికి వస్తే.. ఎప్పుడో కానీ రాజకీయాల గురించి మాట్లాడని రాజేంద్ర ప్రసాద్ తాజాగా ఒక యూట్యూబ్ చానెల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో రాజకీయాల గురించి విస్తృతంగా మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీఆర్‌పై తన అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. అయితే లక్ష్మీ పార్వతిపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఆమె పేరును ప్రస్తావించకుండానే ఆమెను ఒక దరిద్రం అంటూ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆ దరిద్రం వల్లే ఎన్టీఆర్ తమ అందరికీ దూరమయ్యారని, ఆమె ప్లాన్ చేసుకుని వచ్చి మరీ ఎన్టీఆర్‌ను నాశనం చేశారని రాజేంద్రప్రసాద్ ఆరోపించారు. చంద్రబాబును విమర్శించేందుకు ప్రత్యర్థి పార్టీల నేతలకు అస్త్రంగా మారిన వైశ్రాయ్ హోటల్ ఎపిసోడ్ గురించి కూడా ఆయన ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. పెద్దాయన (ఎన్టీఆర్) చనిపోయినపుడు ఆయన పిల్లల కంటే తానే ఎక్కువగా ఏడ్చానని చెప్పారు. అప్పటి వీడియో చూస్తే తాను ఆయన భౌతికకాయం మీద పడి ఏడ్చిన దృశ్యాలు కనిపిస్తాయని అన్నారు. ఎందుకు అలా ఏడ్చాను అనేది ఇవాళ మొదటిసారి చెబుతున్నానంటూ చెప్పడం మొదలుపెట్టారు. 'నా దృష్టిలో రామారావు ఒక దేవుడు. దేవుడంటే ఎలా ఉంటాడో చూపించి, దేవుడిగా ఉన్న వ్యక్తే ఎన్టీ రామారావు. కానీ ఒక దశలో ఆయనకు ఒక దరిద్రం పట్టింది. ఆయన జీవితంలోకి ఆ దరిద్రం వచ్చిన తర్వాతే అంతా మారిపోయింది' అన్నారు. 'నాడు ఆవిడ ఓవరాక్షన్ భరించలేని స్థాయికి చేరుకుంది. ఆ స్థితిలో అందరూ కలిసి ఆ సమస్య నుంచి బయటపడింది నారా చంద్రబాబు నాయుడి వల్లనే. ఆయన నాయకత్వంలో వీళ్లందరూ బయటికి వచ్చారు. వాళ్లు బయటపడటంతోపాటు తెలుగు దేశం పార్టీని బతికించుకున్నారు. నేను ఆవిడ గురించి మర్యాద లేకుండా మాట్లాడుతున్నాను అనుకోవచ్చు. నిజానికి ఆవిడ మీద నాకు మర్యాద లేదు. ఉండాల్సిన అవసరం కూడా లేదు' అని రాజేంద్రప్రసాద్ అన్నారు. ఆమె ప్లాన్ చేసుకుని వచ్చి పెద్దాయన జీవితంలోకి దూరిందని, ఆయనను తమకు లేకుండా చేసిందని రాజేంద్రప్రసాద్ ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఆ దరిద్రం పేరును ప్రస్తావించడం కూడా తనకు ఇష్టం లేదని చెప్పారు. అప్పటి ఎన్నికల కవరేజీని చూస్తే ఆమెపై ఒంటి కాలిమీద లేచిన ముఖ్యమైన వ్యక్తుల్లో తాను ముందుంటానని అన్నారు.

అంతర్జాతీయ స్థాయిలో..

వరుణ్ సందేశ్ నిందకు అరుదైన గుర్తింపు

టాలీవుడ్ యాక్టర్ వరుణ్ సందేశ్ నటించిన చిత్రం నింద. క్రైం థ్రిల్లర్ జోనర్‌లో తెరకెక్కిన ఈ మూవీకి రాజేశ్ జగన్నాథం దర్శకత్వం వహించాడు. నింద.. కాండ్రకోట మిస్టరీ క్యాప్షన్‌తో వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా వచ్చిన ఈ మూవీని ది ఫెర్వెంట్ ఇండీ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై తెరకెక్కించారు. జూన్ 21న థియేటర్లలో విడుదల కాగా మిక్స్‌డ్ రెస్పాన్స్ రాబట్టుకుంది. ప్రస్తుతం పాపులర్ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫాం ఈటీవీ విన్‌లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. సెప్టెంబర్ 6న ఓటీటీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ మూవీ విజయవంతంగా 35 మిలియన్లకుపైగా స్ట్రీమింగ్ మినిట్స్‌ను క్రాస్ చేసింది. ఈ చిత్రం అరుదైన ఫీట్‌ను నమోదు చేసింది. నింద ఇక అంతర్జాతీయంగా స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఎమిరేట్స్, మలేషియన్ ఎయిర్‌లైన్స్‌లో ప్రసారం చేయడానికి ఆమోదం లభించింది. తెలుగు సినిమా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సందడి చేయబోతుండటం ప్రత్యేకమనే చెప్పాలి. ఈ చిత్రంలో తనికెళ్ల భరణి, భద్రమ్, ఛత్రపతి శేఖర్, సిద్ధార్థ్ గొల్లపూడి, శ్రేయా రాణిరెడ్డి, అన్నీ, క్యూ. మధు, సూర్య, అరుణ్ దల్లై, మైమ్ మధు కీలక పాత్రల్లో నటించారు.

తల్లైనా తరగని అందం..

- గ్లామర్ లుక్స్‌తో మెస్మరైజ్ చేస్తోన్న టాలీవుడ్ హీరోయిన్..

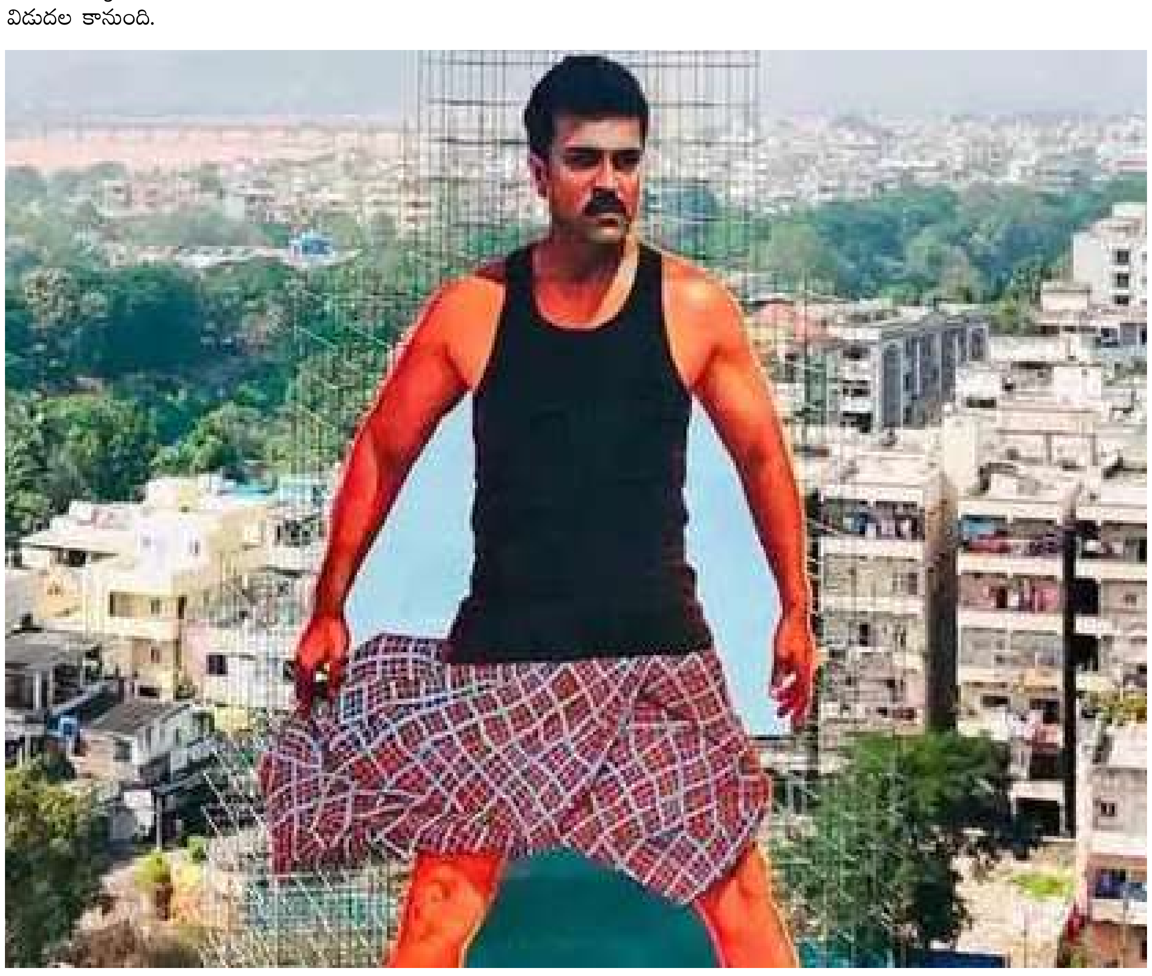
తెలుగులో అతి తక్కువ సమయంలోనే తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అందం, అభినయంతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన ఆ వయ్యారి.. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు దూరమైంది. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లిగా ప్రస్తుతం ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేస్తుంది. ఆమె ఎవరో తెలుసా.. తెలుగులో అతి తక్కువ సమయంలోనే తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అందం, అభినయంతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన ఆ వయ్యారి.. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు దూరమైంది. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లిగా ప్రస్తుతం ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేస్తుంది. ఆమె ఎవరో తెలుసా.. ఆ బ్యూటీ ఎవరో కాదండి.. టాలీవుడ్ బాపుబొమ్మ ప్రణీత సుభాష్. బావ సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైన ఈ ముద్దుగుమ్మ ఆ తర్వాత మరికొన్ని చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించింది. కానీ ఈ బ్యూటీకి సరైన బ్రేక్ రాలేదు. ఆ బ్యూటీ ఎవరో కాదండి.. టాలీవుడ్ బాపుబొమ్మ ప్రణీత సుభాష్. బావ సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైన ఈ ముద్దుగుమ్మ ఆ తర్వాత మరికొన్ని చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించింది. కానీ ఈ బ్యూటీకి సరైన బ్రేక్ రాలేదు. కన్నడకు చెందిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. 2010లో అటు కన్నడ.. ఇటు తెలుగు సినిమాల్లో ఒకేసారి నటించింది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడలో బ్యాక్ టూ బ్యాక్ ఆఫర్స్ అందుకుంది. కన్నడకు చెందిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. 2010లో అటు కన్నడ.. ఇటు తెలుగు సినిమాల్లో ఒకేసారి నటించింది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడలో బ్యాక్ టూ బ్యాక్ ఆఫర్స్ అందుకుంది.తెలుగులో పవన్ కళ్యాణ్ సరసన అత్తారింటికి దారేది సినిమాతో భారీగా పాపులారిటీని సొంతం చేసుకుంది. కానీ ఆ తర్వాత కెరీర్ మంచి ఫాంలో ఉన్నప్పుడే తన స్నేహితుడు నితిన్ రాజును 2021లో పెళ్లి చేసుకుంది. తెలుగులో పవన్ కళ్యాణ్ సరసన అత్తారింటికి దారేది సినిమాతో భారీగా పాపులారిటీని సొంతం చేసుకుంది. కానీ ఆ తర్వాత కెరీర్ మంచి ఫాంలో ఉన్నప్పుడే తన స్నేహితుడు నితిన్ రాజును 2021లో పెళ్లి చేసుకుంది. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు పూర్తిగా దూరమయ్యింది. ప్రణీత, నితిన్ రాజు దంపతులకు పాప, బాబు ఉన్నారు.

ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటున్న ప్రణీత.. గ్లామర్ ఫోజులతో మతిపోగొడుతుంది. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు పూర్తిగా దూరమయ్యింది. ప్రణీత, నితిన్ రాజు దంపతులకు పాప, బాబు ఉన్నారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటున్న ప్రణీత.. గ్లామర్ ఫోజులతో మతిపోగొడుతుంది.

విజయవాడలో 256 అడుగుల

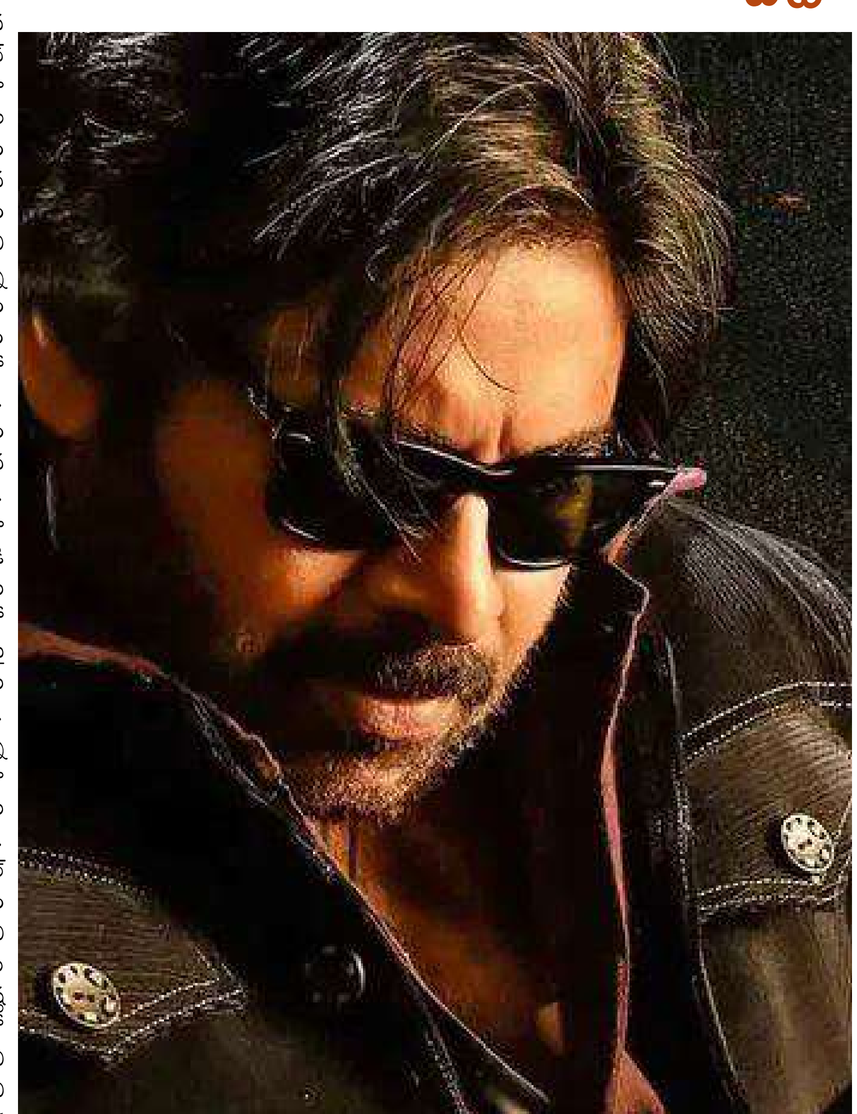
రామ్ చరణ్ భారీ కటౌట్..

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ తేజ్ ప్రధాన పాత్రలో వస్తున్న తాజా చిత్రం గేమ్‌ఛేంజర్ తమిళ దిగ్గజ దర్శకుడు శంకర్ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. కార్తీక్ సుబ్బరాజు కథను అందిస్తున్నాడు. పొలిటికల్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో వస్తున్న ఈ సినిమాను భారీ బడ్జెట్‌తో శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై దిల్ రాజు తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇక ఈ సినిమాను సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు మేకర్స్. అయితే ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా.. అరుదైన ఫీట్‌ను అందుకున్నాడు రామ్ చరణ్. ఈ సినిమా విడుదల సందర్భంగా విజయవాడ బృందావన కాలనీలోని వజ్రా మైదానంలో 256 అడుగుల రామ్‌చరణ్ భారీ కటౌట్ ఏర్పాటు చేశారు అభిమానులు. ఈ కటౌట్‌ను నేడు సాయంత్రం లాంఛ్ చేశారు నిర్వాహకులు. అఖిల్ భారత చిరంజీవి యువత అధ్యక్షుడు రవణం స్వామి నాయుడు, రామ్‌చరణ్ యువశక్తి ఆధ్వర్యంలో దీనిని ఏర్పాటు చేయగా ఇంత భారీ స్థాయిలో కటౌట్ పెట్టడం ఇదే తొలిసారి అని అభిమానులు వెల్లడించారు. ప్రముఖ దర్శకుడు శంకర్ దర్శకత్వంలో శ్రీవెంకటేశ్వరా క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై దిల్‌రాజు నిర్మించిన గేమ్ ఛేంజర్ సినిమాకు ఎస్.ఎస్. థమన్ సంగీతం అందించాడు. రామ్ చరణ్, కియారా అద్వాణి, ఎస్.జె.సూర్య, సునీల్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. ఈ సినిమా తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషల్లో 2025 జనవరి 10న విడుదల కానుంది.



అలా పిలవకండి..

- పవన్ అభిమానులకు 'ఓజీ' టీమ్ రిక్వెస్ట్



ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ రీసెంట్‌గా తన అభిమానుల మీద అసహనం వ్యక్తం చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కడప రిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న గాలివీడు ఎంపీడీఓ జవహర్ బాబుని శనివారం పవన్ కళ్యాణ్ పరామర్శించిన విషయం తెలిసిందే. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతుండగా.. అతని అభిమానులు ఓజీ.. ఓజీ.. ఓజీ.. సీఎం.. సీఎం అని పిలవడం మొదలుపెట్టారు. దీంతో అసహనానికి గురైన పవన్ కళ్యాన్.. అభిమానులను ఉద్దేశించి.. మీకు ఎక్కడ ఏం స్లోగన్ ఇవ్వాలో కూడా తెలియకపోతే ఎలా అయ్యా.. పక్కకి వెళ్లండి అంటూ అసహ్యించుకున్నాడు. దీంతో ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. అయితే ఈ విషయంపై తాజాగా ఓజీ టీం స్పందిస్తూ.. అభిమానులు ఓజీ అని పవన్‌ని పిలవద్దంటూ రిక్వెస్ట్ చేసింది.

ఓజీ సినిమాపై మీరు చూపిస్తున్న అభిమానం, ప్రేమ మా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాము. ఓజీ సినిమాను మీ ముందుకు తీసుకురావడానికి నిరంతరం పని చేస్తున్నాం. కానీ మీరు పవన్ కళ్యాణ్ గారు పొలిటికల్ సభలకు వెళ్లినప్పుడు, సమయం, సందర్భం చూడకుండా ఓజీ.. ఓజీ అని అరవడం, వారిని ఇబ్బంది పెట్టడం సరైంది కాదు. వారు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రిగా రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కోసం ఎంత కష్టపడుతున్నారో మనందరికీ తెలుసు. ఆ స్థానాన్ని, స్థాయిని గౌరవించడం మన కనీస బాధ్యత. అందుకని ఇంకొన్ని రోజులు ఓపికగా ఉందాం. 2025 ఓజీ పండుగ వైభవంగా నిలుస్తుందని మేము గట్టిగా నమ్ముతున్నాం అంటూ డీవీవీ ఎంటర్‌టైనమెంట్స్ రాసుకోచ్చింది.

మందు అంటే తెలంగాణలో వేరే లెక్కుంటదీ

- ఇప్పటికే భారీగా విక్రయాలు - డిసెంబర్ 31 నాడు మునిగి తేలిపోవడమేనా.?
- మధ్య రాత్రి ఒంటిగంట వరకు మద్యం విక్రయాలు

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) తెలంగాణలో మద్యం అమ్మకాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కల్చర్‌తో ముడిపడి ఉన్న అంశంగా ఇక్కడ మద్యం ప్రియులు భావిస్తుంటారు. మద్యానికి సమాంతరంగా కల్లును కూడా తాగుతుంటారు. డిసెంబర్ వచ్చింది అంటే మరింత ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 31న కొత్త రికార్డులు సృష్టిస్తోంది. ఈసారి అంతకు మించి ఉంటుందనే అంచనాలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వం కూడా కొత్త ఏడాది సందర్భంగా మద్యం విక్రయించే వేళలను పెంచింది. దీంతో మద్యం ప్రియులకు రెచ్చిపోదం బ్రదర్ అంటూ చీర్స్ చెప్పేయనున్నారు.

అర్ధరాత్రి వరకు విక్రయాలు

కొత్త సంవత్సరం సందర్భంగా డిసెంబర్ 31న అర్ధరాత్రి ఒంటి గంట వరకు మద్యం విక్రయాలు చేసుకోవచ్చని ప్రభుత్వం ఓకే చెప్పింది. ఇది మద్యం ప్రియులకు స్కాచ్ లాంటి అవకాశం. లిక్కర్ షాపుల్లో 12 గంటల వరకు విక్రయాలు జరపొచ్చని ప్రభుత్వం చెప్పింది. ఈవెంట్స్ నిర్వహించే ప్రాంతాల్లో, బార్ అండ్ రెస్టారెంట్లలో కూడా ఒంటిగంట వరకు మద్యం అందుబాటులో ఉంచే అవకాశం కల్పించారు.

కరోనాలో కూడా తగ్గేదేలే

కరోనా కారణంగా తెలంగాణలో కాసులు వర్షం కురిసింది. 2020లో మద్యం అమ్మకాలపై కూడా కొవిడ్ ప్రభావం పడింది. అయినా రాబడి తగ్గలేదు. 2019లో రూ.22,145 కోట్ల విలువైన అమ్మకాలు జరిగితే 2020లో రూ. 25,601 కోట్ల విలువైన విక్రయాలు జరిగాయి. 2019 ఏడాదిలో 3.54 కోట్ల కేసుల లిక్కర్, 5.20 కోట్ల కేసుల బీరు సేల్ అయ్యాయి. 2020లో 3.25 కోట్ల కేసుల లిక్కర్, 2.93 కోట్ల కేసుల బీరు విక్రయం జరిగింది. అంతక ముందు కంటే 29 లక్షల కేసుల లిక్కర్, 2.27 కోట్ల కేసుల బీర్ల అమ్మకాలు తగ్గినా ఆదాయం పెరిగింది. లిక్కర్‌పై 20శాతం, బీరుపై యాభై రూపాయలు ధర పెంచడమే దీనికి కారణం.

2020లో డిసెంబర్‌లో ఎంత తాగారు అంటే

2020 డిసెంబర్ 31న ఐఎంఎల్ మద్యం 2.17 లక్షల కేసులు, బీరు విక్రయాలు వరుసగా 1.56 లక్షల కేసులు అమ్ముడయ్యాయి. తెలంగాణలో డిసెంబర్ ఆఖరి వారంలో ఈ లిక్కర్ విక్రయం జోరు అందుకున్నాయి. డిసెంబర్‌లో రూ. 758.76 కోట్ల మద్యం విక్రయాలు జరిగినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

2021లో రెట్టించిన ఉత్సాహంతో

కరోనా ప్రభావం తగ్గకపోయినా కొత్త సంవత్సరం వేడుకలు రద్దైనా మందుబాబు తగ్గలేదు. 2020, 21లో సేల్ అయిన మద్యం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించింది. 2021లో తెలంగాణలో రూ. 30,222కోట్లకుపైగా మద్యం విక్రయాలు జరిగినట్లు లెక్కలు చెబుతున్నాయి. డిసెంబర్ 28 నుంచి డిసెంబర్ 31 ఐదు రోజులపాటు దాదాపు 8.61 కోట్ల మద్యం కేసులు, 6.62 కోట్ల బీర్లు సేల్ అయ్యాయి. హైదరాబారాబాద్ , రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ జిల్లాల్లోనే ఎక్కువగా మద్యం సేల్ అయింది. ఈ మూడు జిల్లాల్లో ఆ ఏడాది రూ.300 కోట్ల మద్యం తాగినట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. 2020తో పోల్చుకుంటే దాదాపు రూ.200 కోట్లకు పైగానే ఆదాయం వచ్చిందని అధికారులు తెలిపారు. 2021డిసెంబర్ ఆఖరి ఐదు రోజుల్లో రూ.902 కోట్లకుపైగా విక్రయాలు జరిగాయి. డిసెంబరు నెలలో ఏకంగా రూ.3,435 కోట్లకు అమ్మకాలు జరిగినట్లు లెక్కలు చెబుతున్నాయి. డిసెంబరు 27న 202.42 కోట్లు, 28న 155.48 కోట్లు, 29న రూ.149.53, 30న రూ.246.56 కోట్ల విక్రయాలు జరిగాయి. 2021 డిసెంబర్ 31న తెలంగాణలో రూ.172కోట్ల మద్యం అమ్ముడైనట్టు రికార్డులు ఉన్నాయి. 1.76లక్షల కేసుల లిక్కర్, 1.66 లక్షల కేసుల బీర్ల మద్యం ప్రియులు కొనుగోలు చేశారు. అత్యధికంగా ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లాలో రూ.42.26కోట్లు , ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోరూ.24.78కోట్లు , హైదరాబాద్‌లో రూ.23.13కోట్లు తాగేశారు.

2022లో విక్రయాలు ఇలా

2022 సంవత్సరానికి వస్తే డిసెంబర్ 31న తెలంగాణలో ఒక్కరోజే రూ.215.74 కోట్ల మద్యం అమ్ముడుపోయింది. హైదరాబాద్‌లో 24 గంటల్లోనే రూ.37.68 కోట్ల విలువైన లిక్కర్‌ను మద్యం ప్రియులు తాగారు.

2022 మొత్తంగా రూ.34,352.75 కోట్ల వ్యాపారం జరిగింది. అది 2021లో రూ.18,868 కోట్లు, 2020లో రూ.16,254 కోట్లు. 2021లో ఏడాదంతా 2.73 కోట్ల లిక్కర్, 2.45 కోట్ల బీర్ కేసులు అమ్ముడయ్యాయి. 2022లో 3.5 కోట్ల లిక్కర్, 4.5 కోట్ల కేసుల బీర్లు సేల్ అయ్యాయి. 2020, 2021 కంటే 2022లో మద్యం అమ్మకాలు భారీగా పెరిగాయి. 2022 డిసెంబర్‌లో రూ.3,376 కోట్ల మద్యం, 2021 డిసెంబర్‌లో రూ.2,901 కోట్ల మద్యం సేల్ అయ్యాయి.

2023లో తగ్గేదే లే

2023లో రూ.36,151 కోట్ల రూపాయల మద్యం అమ్మకాలు జరిగాయి. ఒక్క డిసెంబర్‌లోరూ.658 కోట్ల విలువైన మద్యం అమ్మకాలు జరిగాయి. 2022 డిసెంబర్‌తో పోలిస్తే అమ్మకాలు ఏకంగా 26 శాతం పెరిగాయి. ఒక్క హైదరాబాద్‌లో రూ.410 కోట్లు ఆదాయం లభించింది. హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ జిల్లాల్లో అమ్మకాల మొత్తం 4.07 లక్షలకు చేరాయి. రంగారెడ్డి జిల్లాలో అత్యధికంగా రూ.43.21 కోట్లు, హైదరాబాద్‌లో రూ.27.44 కోట్లు, మేడ్చల్‌లో రూ.11.42 కోట్ల ఆదాయం ప్రభుత్వ ఖజనాలో జమ అయింది.

- 2019 రూ. 22,145 కోట్లు
- 2020 రూ. 25,601 కోట్లు
- 2021 రూ. 30,222కోట్లు
- 2022 రూ. 34,352.75 కోట్లు
- 2023 రూ. 36,151 కోట్లు

గతంతో పోలిస్తే ఈసారి కచ్చితంగా తెలంగాణలో మద్యం సరికొత్త రికార్డులు ఖాయంగా కనిపిస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం 2,620 మద్యం దుకాణాలు ఉన్నాయి. బార్లు, క్లబ్బులు 1,200 ఉన్నాయి. వీటి నుంచి గతేడాది 36 వేల కోట్లకుపైగా మద్యం విక్రయాలు జరిగాయి.

2024 నవంబర్ నాటికే రూ. 35,589 కోట్ల మద్యం విక్రయాలు జరిగిపోయాయనే సమాచారం ఉంది. అందుకే నెల రోజుల్లో మరిన్ని విక్రయాలు జరిగి ఉంటాయి. ఇప్పుడు డిసెంబర్ లాస్ట్ ఐదు రోజులతోపాటు 31న జరిగే విక్రయాలు పీక్స్‌లో ఉంటాయి. మొత్తంగా చూసుకుంటే ఈసారి కూడా మద్యం ప్రియులు తగ్గేదేలే అన్నట్టు రెచ్చిపోవడం ఖాయంగా ఉన్నాయనే అంచనాలు ఉన్నాయి.

సాయిగీత ఆశ్రమంలో సర్వదోష నివారణ మహాయజ్ఞం

మేడ్చల్ (ప్రశ్న న్యూస్) గుండ్లపోచంపల్లి పురపాలక సంఘం పరిధిలోని సాయిగీతాశ్రమంలో ఆదివారం సర్వదోష నివారణ మహాయజ్ఞం నిర్వహించారు. లోకశాంతికి ప్రతీ ఏడాది డిసెంబరు నెలాఖరి ఆదివారం ఆశ్రమంలో ఈ మహాయజ్ఞాన్ని నిర్వహిస్తారు. కాగా వారం రోజులుగా ఆశ్రమంలో రుద్రహోమం, పంచముఖ ఆంజనేయ హోమం, రుణవిమోచన

గణపతి హోమం, సాయిసద్గురు హోమం, శ్రీమహాలక్ష్మీయజ్ఞం, శనిశాంతి హోమం, ఆదిత్య ఆయుష్యహోమం తదితర కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఆదివారం మధ్యాహ్నం సామూహికంగా భక్తులందరిచే కొబ్బరికాయలు కొట్టించారు.

అంతకుముందు సాయికుమార్‌బాబా విశ్వశాంతి కోసం ప్రత్యేక ప్రార్ధనలు నిర్వహించడంతో పాటు భక్తులకు ప్రవచనాలు వినిపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హర్యానా గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ మాజీ కార్మిక శాఖ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే చామకూర మల్లారెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్సీ కాసాని జ్ఞానేశ్వర్ యాదవ్, బీజేపీ నాయకులు మర్రి శశిధర్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ చిన్నంగి వెంకటేష్, వైస్ చైర్మన్ దామన్న గారి ప్రభాకర్ లతో పాటు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేట్ బ్యాంకుల్లో అట్రిక్షన్లు ఎక్కువే.. ఇదీ ప్రాబ్లం.. ఆర్బీఐ ఆందోళన

న్యూఢిల్లీ (ప్రశ్న న్యూస్) అట్రిక్షన్లు అనే పదం ఇప్పటి వరకూ ఐటీ, టెక్నాలజీ కంపెనీల్లోనే ఉండేది. ఒక కంపెనీలో పని చేస్తున్న వృత్తి నిపుణుల్లో పలువురు మెరుగైన వేతన ప్యాకేజీ కోసం ఇతర కంపెనీల్లోకి బదిలీ అవుతున్నారు. ఇప్పుడు ఇదే పరిస్థితి బ్యాంకులను తాకింది. ప్రైవేట్ బ్యాంకుల్లో ఉద్యోగులు 25 శాతం అట్రిక్షన్లు కొనసాగుతున్నాయని భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆర్బీఐ) ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. దీనివల్ల బ్యాంకుల నిర్వహణకు ముప్పు పొంచి ఉందని '2023-24లో భారతీయ బ్యాంకుల్లో ప్రగతి- ధోరణులు' అనే అంశంపై ఆర్బీఐ నివేదిక పేర్కొంది. సెలెక్టెడ్ ప్రైవేట్ సెక్టార్ బ్యాంకులు, స్మాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకు (ఎస్ఎఫ్‌బీస్)ల్లో ఉద్యోగుల అట్రిక్షన్లు అధికంగా ఉంటాయని తెలిపింది. ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులతో పోలిస్తే ప్రైవేట్ బ్యాంకుల్లో ఉద్యోగుల సంఖ్య ఎక్కువ అని వెల్లడించింది. కానీ, గత మూడేండ్లలో ప్రైవేట్ బ్యాంకుల్లో అట్రిక్షన్ రేటు దాదాపు 25 శాతం ఉందని వివరించింది.ఉద్యోగుల అధిక అట్రిక్షన్ల వల్ల ఆయా బ్యాంకుల నిర్వహణకు ముప్పు ఏర్పడుతుందని ఆర్బీఐ పేర్కొంది. కస్టమర్ సర్వీసుల్లో అంతరాయం, లాస్ ఆఫ్ ఇన్‌స్టిట్యూషనల్ నాలెడ్జ్, ఉద్యోగుల నియామక ఖర్చుల పెరుగుదల వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని వివరించింది. ఉద్యోగుల అట్రిక్షన్లను తగ్గించాలని ఆయా బ్యాంకులతో జరిగిన చర్చల్లో వెల్లడించామని, తప్పనిసరి వ్యూహాలను కూడా సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు.బంగారం, జ్యువెల్లరీలపై రుణాలు, టాపప్ రుణాల మంజూరులో పలు అవకతవకలు చోటు చేసుకున్నాయని ఆర్బీఐ పేర్కొంది. బంగారం రుణాల మంజూరీ విధానాన్ని సమగ్రంగా సమీక్షించుకోవాలని, నిర్దిష్ట కాల వ్యవధిలో తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించింది. బంగారం రుణాల మంజూరు విషయంలో ఔట్ సోర్సింగ్ సేవలు, థర్డ్ పార్టీ సర్వీస్ ప్రొవైడర్ల వినియోగంపై తగినంత నియంత్రణ ఉండాలని సూచించింది.

ఔషధ మొక్కల పరిరక్షణ పెంపు మనందరి బాధ్యత : ఆనందయ్య

- ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే మొక్కలు నాటాలి: సింహాచలం లక్ష్మణ్ స్వామి - ఔషధం మొక్కలు ఎక్కువ మొత్తంలో నాటితే ప్రజలకు చాలా ఉపయోగాలు

ఘటికేసర్ (ప్రశ్న న్యూస్) ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వికాస ప్రచార పరంపరలో భాగంగా ఘట్కేసర్ లో ఉన్న అగస్త్య ఆయుర్వేద ఆశ్రమంలో ప్రముఖ అనువంశిక ఆయుర్వేద వైద్యులు అమృతనిర్గుండి సృష్టికర్త సింహాచలం లక్ష్మణస్వామి కరోనా ఔషధ రూపకర్త, కరోనా ఔషధాన్ని కనిపెట్టి విశ్వవ్యాప్తంగా కీర్తి గడించిన ఆయుర్వేద వైద్యులు ఆనందయ్య ని కలుసుకొని ఎంతో ఆరుదైన వనమూలికలు అందజేశారు.

వనమూలికల పరిరక్షణ పెంపుకు సంబంధించిన కార్యక్రమంలో భాగంగా అగస్త్య ఆయుర్వేద ఆశ్రమానికి విచ్చేసిన ఆనందయ్య ని కలిసి అత్యంత విలువైన వనమూలికలైన ఏకబిల్వం, కేశవర్ధిని, అక్కల కర్ర, బ్రహ్మ కమలం ఔషధ మొక్కల్ని అందించారు. అగస్త్య ఆశ్రమంలో ఆనందయ్య చేతులతో ఏకబిల్వం మొక్కను నాటారు. ఆయుర్వేద పరిరక్షణకు, ప్రకృతి పరిరక్షణకు, జీవవైవిధ్య మనుగడకు ఎంతో ఉపయోగపడే ఇలాంటి అరుదైన వనమూలికల పరిరక్షణ, పెంపు ప్రతి ఆయుర్వేద వైద్యుడు బాధ్యతగా ఈ విధంగానే తీసుకోవాలని ఆనందయ్య సూచించారు.జనవరి మొదటి వారంలో లక్ష్మణ స్వామి రూపొందించి, గతంలో వేలాది మందికి అందించి అనేక ఫలితాలను పొందిన అమృత నిర్గుండి ని మరింత సమీక్షించి దానిని మరింత ప్రభావంతంగా మార్చి 'దశామృత నిర్గుండి' గా రూపకల్పన చేసి ఆయుర్వేద వనమూలికల గొప్పతనాన్ని ప్రపంచానికి తెలియజేసే ఒక మహత్తర కషాయాన్ని ఉచితంగా హైదరాబాద్ నగర ప్రజలందరికీ అందించే ఒక బృహత్ ప్రణాళికను రూపొందించినట్లు ఆనందయ్య తెలిపారు. గతంలో సింహాచలం లక్ష్మణ్ స్వామీ ఇచ్చిన అమృత నిర్గుండి కషాయం వల్ల ఎంతోమందికి రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి చాలావరకు అనారోగ్య సమస్యలు తీరాయని షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు అద్భుతంగా కషాయం పనిచేసిందన్నారు. అదేవిధంగా చీటికిమాటికి వచ్చే జ్వరము, దగ్గు వంటి చిన్న చిన్న వ్యాధులు స్వల్ప కాలంలోనే తీరి ఎంతోమంది ప్రజలు అమృత నిర్గుండి కషాయం సేవించి ఆరోగ్యవంతులు అయినారని తెలిపారు.

ఆ కార్యక్రమ వివరాలన్నీ త్వరలో మీడియాకు పూర్తి వివరాలు అందిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అగస్త్య ఆయుర్వేద ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకులు నల్లబోతు వెంకటేశ్వర్లు, ఆయుర్వేద వైద్యులు కూడా పాల్గొన్నారు.

గాజాపై విరుచుకుపడుతున్న ఇజ్రాయెల్.. 43 మంది మృతి

ఇజ్రాయెల్ (ప్రశ్న న్యూస్) హమాస్ ఉగ్రవాదులపై ఇజ్రాయెల్ దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. ఉత్తర గాజాలోని హమాస్ చివరి కమాండ్ కంట్రోల్‌గా భావిస్తున్న కమల్ అద్వాన్ ఆసుపత్రిపై నిన్న ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ (ఐడీఎఫ్) భీకర దాడులు జరిపింది. అలాగే, జబాలియా, హెూనన్, లాహియా ప్రాంతాల్లోనూ దాడులకు దిగింది. ఈ దాడుల్లో మొత్తంగా 43 మంది మృతి చెందారు. ఆసుపత్రిపై జరిగిన దాడిలో 20 మంది హమాస్ ఫైటర్లు హతమయ్యారు. అలాగే, వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది సహా 240 మందిని నిర్బంధించింది. బందీల్లో ఆసుపత్రి డైరెక్టర్ అబూ సాఫియా కూడా ఉన్నారు. బందీల కళ్లకు గంతలు కట్టి ఆసుపత్రి ప్రాంగణంలో కూర్చోబెట్టడంతోపాటు ఉగ్రవాదులుగా అనుమానిస్తున్న వారిని పెడరెక్కలు విరిచికట్టి అర్ధనగ్నంగా కూర్చోబెట్టిన వీడియోలు, ఫొటోలను స్థానిక మీడియా ప్రచురించింది. కాగా, హమాస్ అతిపెద్ద కమాండ్ కంట్రోల్ ఈ ఆసుపత్రిలోనే ఉందని, అక్కడి నుంచే ఇజ్రాయెల్‌పై దాడులకు వ్యూహరచన చేస్తున్నట్టు ఇజ్రాయెల్ ఆర్మీ అనుమానిస్తోంది. తాజాగా బందీలుగా పట్టుబడిన వారిలో ఇజ్రాయెల్‌పై అక్టోబర్ 7న దాడిచేసిన ఉగ్రవాదులు ఉన్నారని, షకీద్ బెటాలియన్‌కు చెందిన హమాస్ ఫైటర్లు వీరిలో ఎక్కువమంది ఉన్నారని ఐడీఎఫ్ ప్రకటించింది. కాగా, ఆసుపత్రిలోని నిజమైన రోగులను చికిత్స కోసం సురక్షితంగా ఇండోనేషియా ఆసుపత్రికి తరలించినట్టు వివరించింది.

Printed, Published & Owned by "Gouti Bala Sai Tilak" and Published at H.No : 8-2-293/82/10/80, Womens Co-operative Housing Society, Road No - 7, Jubilee Hills, Hyderabad - 500033, Telangana State. Printed at "Gowrish Offset Printers". H.No : 3-4-353, Barkatpura, Hyderabad-500027. Telangana State. Editor : "Vempati Vijay Kumar". "RNI No: TELTEL/2021/80267". Email : prajaprashna@gmail.com. Cell No : 9494055588