TEL:T/TG/2024/0814

మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు   తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

విలేఖరులు కావలెను...

మన వెలుగు తెలుగు దినపత్రికకు
ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ లోని అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు
మరియు నియోజకవర్గ,మండలవారిగా విలేఖరులు కావలెను,
తెలుగు భాష మీద కనీస అవగాహన కలిగివుండి, వార్తలు
రాయగలిగిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును..
మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి...

నెట్ వర్క్ ఇంచార్జి సెల్ : 9533397954

పబ్లిషర్ : హైదరాబాద్   సంపుటి :01   సంచిక : 168   సోమవారం 10-02-2025   పేజీలు :06   వేల : 05/-

ఛత్తీస్ గఢ్ ఎన్ కౌంటర్ పై
కేంద్ర హెూంమంత్రి అమిత్ షా స్పందన

చత్తీస్ గడ్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : బీజాపూర్ లో కాల్పుల మోత 31 మంది నక్సల్స్ మృతి... ఇద్దరు జవాన్ల మరణం.భద్రతా బలగాలకు ఇది అతి పెద్ద విజయం అంటూ అమిత్ షా ట్వీట్ మావోయిస్టులకు ఇవాళ అతి భారీ నష్టం జరిగింది. ఛత్తీస్ గఢ్ లో జరిగిన ఎన్ కౌంటర్ లో 31 మంది నక్సల్స్ మృతి చెందారు. బీజాపూర్ జిల్లాలో జరిగిన ఈ కాల్పుల ఘటనలో ఇద్దరు జవాన్లు కూడా మరణించారు. ఈ ఎన్ కౌంటర్ పై కేంద్ర హెూంమంత్రి అమిత్ షా స్పందించారు. భారత్ ను నక్సల్స్ రహిత దేశంగా మార్చే దిశగా భద్రతా బలగాలు బీజాపూర్ లో అతి పెద్ద విజయం సాధించాయి. ఈ ఆపరేషన్ లో 31 మంది నక్సలైట్లు మరణించారు. భారీ ఎత్తున ఆయుధాలు, పేలుడు పదార్థాలను భద్రతా బలగాలు స్వాధీనం చేసుకున్నాయని అమిత్ షా సోషల్ మీడియాలో వివరించారు. ఎన్ కౌంటర్ లో ఇద్దరు జవాన్లు వీరమరణం పొందడంపై అమిత్ షా విచారం వ్యక్తం చేశారు. మానవ వ్యతిరేక నక్సలిజంను అంతమొందించడంలో ఇద్దరు ధైర్యశీలురైన జవాన్లను కోల్పోయాం అని తెలిపారు. ఇటువంటి అమరవీరులకు దేశం ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. మరణించిన జవాన్లకుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సంతాపం తెలియజేస్తున్నానని అమిత్ షా వివరించారు. ఇక, 2026 మార్చి 31 లోపే దేశంలో నక్సలిజంను రూపుమాపుతామని పునరుద్ఘాటించారు. తద్వారా దేశంలో ఏ పౌరుడు

నక్సలిజం కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోయేపరిస్థితి ఉండదని స్పష్టం చేశారు. కాగా, ఈ ఉదయం జరిగిన ఎన్ కౌంటర్ లో పలువురు మావోయి స్టు అగ్రనేతలు కూడా ఉన్నారని ప్రచారం జరుగుతోంది. దీనికి సంబంధించిన కచ్చితమైన సమాచారం తెలియాల్సి ఉంది.

ప్రధాన పార్టీల రాజకీయాలన్నీ
బీసీల చుట్టూ

హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09: తెలంగాణలోని ప్రధాన పార్టీల రాజకీయాలన్నీ బీసీల చుట్టూ తిరుగుతున్నాయి. త్వరలోనే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు సిద్ధమవుతున్న కాంగ్రెస్ సర్కార్.. ముందుగా కులగణన సర్వే చేపట్టింది. ఆ సర్వే నివేదికను అసెంబ్లీ ముందు ఉంచి బీసీలకు సామాజిక న్యాయం చేసేందుకు అడుగులు వేస్తున్నామని ప్రకటించింది. ఈ క్రమంలో స్వతంత్రం తరువాత దేశంలో కులగణన చేపట్టి బీసీల జనాభా లెక్కలను తేల్చింది తామే అంటోంది కాంగ్రెస్. ఇది తమ చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనమని.. ఈ విషయాన్ని బీసీలు గుర్తించాలని కోరుతోంది. కులగణన సర్వే అంశాన్ని ప్రజల్లోకి పెద్ద ఎత్తున తీసుకెళ్లాలని పార్టీ నేతలకు సూచించింది.కాంగ్రెస్ బీసీ రాజకీయాలకు కౌంటర్ సిద్ధం చేస్తోంది బీఆర్ఎస్. పార్టీలోని బీసీ నేతలతో సమావేశమైన బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్.. కులగణన సర్వేలోని తప్పిదాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లే దిశగా ముందుకు సాగాలని నేతలు, శ్రేణులకు సూచించారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు కామారెడ్డి బీసీ డిక్లరేషన్‌లో బీసీలకు అనేక హామీలు ఇచ్చింది కాంగ్రెస్. ఇందులో ఏ ఒక్క హామీని కూడా కాంగ్రెస్ నెరవేర్చలేదని ఆరోపిస్తున్న బీఆర్ఎస్.. ఇదే విషయాన్ని ప్రజలకు తెలియజేసేందుకు కామారెడ్డిలోనే సభను ఏర్పాటు చేయాలని ప్లాన్ చేస్తోంది. పార్టీ నేతలతో జరిగిన సమావేశంలో ఈ అంశం కూడా చర్చకు వచ్చింది.

దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ఏకం కావాలి కేరళలో రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : దక్షిణాది రాష్ట్రాల పట్ల కేంద్రం వ్యవహరిస్తున్న తీరు ప్రమాదకరంగా ఉందని.. హక్కుల్ని కాపాడుకోవడానికి అన్ని రాష్ట్రాలు ఏకం కావాల్సి ఉందని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కేరళలో మాతృభూమి మీడియా సంస్థ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన హక్కులను కాపాడుకునేదుకు నడుం బిగించాల్సిన సమయం వచ్చిందన్నారు.దక్షిణాది సమర్థంగా జనాభాను నియంత్రించి, మరింత పకడ్బందీగా సంక్షేమాన్ని అమలు చేసినందుకు శిక్షిస్తున్నారా అని రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో అన్యాయం జరిగే అవకాశం కూడా ఉందన్నారు. తెలంగాణను ఈ సదస్సులో రేవంత్ రెడ్డి ప్రమోట్ చేసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. తెలంగాణ. రైజింగ్ అనేది నినాదం కాదని విధానమన్నారు. హైదరాబాద్ ఓఆర్ఆర్ లోపల ఉన్న నగరం మాత్రం కోర్ అర్బన్ ఏరియాగా గుర్తించామని నెట్ జీరో లెవల్లో అభివృద్ధి చేస్తున్నామన్నారు. ఫ్యూచర్ సిటీ పేరుతో ఫోర్త్ సిటీ నిర్మిస్తున్నారని.. ఇది ప్రపంచంలోనే ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్మించబోతున్న మొదటి నగరం అన్నారు.తెలంగాణ పదేళ్లలో పాతిక వేల కోట్ల పెట్టుబడులు సాధించలేకపోయిందని.. కానీ తాము వచ్చిన ఏడాదిన్నర కాక ముందు రెండు లక్షల కోట్లకుపైగా పెట్టుబడులు సాధించామన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేకంగా

కేరళ మీడియా ఇంటర్వ్యూకు ఇచ్చారు. రేవంత్ రెడ్డిని దక్షిణాది ప్రముఖ కాంగ్రెస్ నేతగా గుర్తిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆయన మాటలకు దేశవ్యాప్తంగా ప్రాధాన్యత లభిస్తోంది.

కొత్త రేషన్ కార్డుల
దరఖాస్తుల ప్రక్రియకు బ్రేక్

హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09: రేషన్ కార్డుల కోసం మీ సేవా కేంద్రాలకు క్యూ కట్టారు. వారందరికీ నిరాశే మిగిలింది. అప్లికేషన్లు స్వీకరించడం లేదని.. ఇంకా రేషన్ కార్డుల పోర్టల్ ఓపెన్ కాలేదన్న సమాధానం వచ్చింది. దీంతో దరఖాస్తుదారులు నిరాశతో వెనుదిరిగారు.కొత్త రేషన్ కార్డుల దరఖాస్తులకి ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కోడ్ దృష్ట్యా కొత్త రేషన్ కార్డుల ప్రక్రియను నిలిపి వేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఈసీ ఆదేశించినట్లు వార్తా కథనాలు ప్రసారమయ్యాయి.. అయితే.. దీనిపై ఈసీ క్లారిటీ ఇచ్చింది.. తాము ఆ ఆదేశాలు ఇవ్వలేదని ఈసీ క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఈ వార్తల్లో నిజం లేదంటూ చెప్పింది. దీంతో ఈసీ రేషన్ కార్డుల దరఖాస్తుల స్వీకరణను ఆపలేదని అర్థమైంది.. అసలెందుకు పోర్టల్ ఓపెన్ కాలేదో అన్న విషయంపై ప్రభుత్వం క్లారిటీ ఇవ్వాల్సి ఉంది

టిఫిన్ చేసి వచ్చేలోపు 23 లక్షలు మాయం

బాపట్ల (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : ఏపీలోని బాపట్లకు చెందిన వెంకటేష్ అనే యువకుడు ఆదివారం చెన్నయ్ నుండి హైదరాబాద్‌కు చామ ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సులో వెళ్తున్నాడు. ఉదయం 9 గంటల సమయంలో నల్లగొండ జిల్లా నార్కట్ పల్లి శివారులోని పూజిత హెూటల్ వద్ద టిఫిన్ చేయడానికి బస్సు ఆగింది. అందరితో పాటు వెంకటేష్ కూడా తన వద్ద 23 లక్షల కరెన్సీతో ఉన్న బ్యాగును బస్సులో ఉంచి దిగాడు. హెూటల్లోకి వెళ్లిన వెంకటేష్ టిఫిన్ చేసి వచ్చి బస్సులో చూడగా డబ్బులు ఉన్న బ్యాగు కనిపించలేదు. బస్సులో క్యాష్ బ్యాగ్ మాయం కావడంతో వెంకటేష్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.23 లక్షలు ఉన్న క్యాష్ బ్యాగ్.. అది కూడా భుజాలకి ఈజీగా తగిలించుకునేలానే ఉన్న బ్యాగ్‌ను బస్సులో వదిలేసి.. నిర్లక్ష్యంగా టిఫిన్ చేయడానికి ఎలా వెళ్తాడని వెంకటేష్‌పై కూడా అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు పోలీసులు. అక్కడి సీసీ ఫుటేజీలో ఓ వ్యక్తి బ్యాగుతో పరారవుతున్నట్లు ఉంది. దీంతో పలు కోణాల్లో

విచారణ జరుపుతున్నారు.

ఔటర్ రింగ్ రోడ్డుపై లగ్జరీ కార్లతో స్టంట్లు

హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09: తాజాగా శంషాబాద్ ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు మీద కొందరు యువకులు ఇష్టానుసారంగా లగ్జరీ కార్లతో స్టంట్స్ నిర్వహించారు. ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఔటర్ రింగ్ రోడ్డుపై కార్లతో స్టంట్స్ చేస్తున్న యువకులు హంగామా సృష్టించారు. నడి రోడ్డుపైనే లగ్జరీ కార్లతో స్టంట్లను చేస్తూ భయభ్రాంతులకు గురి చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సీసీ టీవీలో రికార్డు అయ్యాయి. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.అయితే ఎంతో వేగంగా వచ్చే వాహనాలను ఒకదానిని ఒకటి ఢీకొంటాయన్నట్లు ఉన్న ఈ స్టంట్లను చూసిన స్థానికులు భయభ్రాంతులకు గురయ్యారు. ఈ దృశ్యాలు అక్కడే ఉన్న సీసీ కెమెరాలో రికార్డ్ అయ్యాయి.

మన వెలుగు
MANA VELUGU TELUGU DAILY

ద్విచక్ర వాహనాల దొంగల ముఠా అరెస్ట్

- 5 ద్విచక్ర వాహనాలు, ఒక కారు స్వాదీనం
- నిందితుల వివరాలను వెల్లడించిన డిఎస్పీ

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : ఈ సంవత్సరం జనవరి నెలలో తిప్పన్నపేట గ్రామంలో తన ఇంటి ముందు పార్కు చేసిన టూ వీలర్ బైక్ ని ఎవరో గుర్తు తెలియని దొంగలు దొంగిలించారని ఫిర్యాదు మేరకు జగిత్యాల రూరల్ ఎస్ఐ సదాకర్ కేసు నమోదు చేసుకొని, జగిత్యాల రూరల్ సీఐ కృష్ణారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రెండు స్పెషల్ టీంను ఏర్పాటు చేయగా, జగిత్యాల రూరల్ ఎస్సై సదాకర్ తిప్పన్నపేట గ్రామ శివారులోని హుందాయి క్రేటా కారులో వస్తున్న ఐదుగురు అనుమానిత వ్యక్తులను గుర్తించి వారిని విచారించగా,జక్కుల గోపాల్, సింగం రాజు,నేరెళ్ల నరేష్, సంపతి కుమారస్వామి, బుర్ర రాజేందర్ లను విచారించగా, వారంతా ఒక ముఠాగా ఏర్పడి రాత్రి వేళలో కలమడుగు నుంచి కారులో బయలుదేరి వివిధ గ్రామాలలో ఇంటి ముందు పార్కు చేసిన బైకులను దొంగలిస్తున్నామని, దొంగిలించిన బైక్లను వారి స్వగృహంలో దాచి పెడతామని, నేరం ఒప్పుకున్నారు. సారంగాపూర్ మండలం పెంబట్ల గ్రామంలో డిసెంబర్ నెలలో ఒక బైక్ ని దొంగిలించామని, అంతకు ముందు దండేపల్లిలోని వెలగనూర్ గ్రామంలో ఒక బైక్ ని, జనవరి నెలలో చిన్న బెల్లాల్ గ్రామం లోని ఇంటి ముందు పార్క్ చేసిన ఒక బైక్ ని, జగిత్యాల రూరల్ మండలం తిప్పన్నపేట గ్రామంలోని ఒక బైక్ ని మరియు దండేపల్లి లోని ద్వారక గ్రామంలో ఇంటి ముందు పార్కు చేసిన బైక్ లను దొంగతనం చేశామని నేరం ఒప్పుకున్నారు. వారు దొంగిలించిన దాచిపెట్టిన ప్రదేశాన్ని చూపించారని,5 ద్విచక్ర వాహనాలను,ఒక క్రేటా కార్,5 మొబైల్ ఫోన్ లను స్వాధీనం పరుచుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నిందితులను చాకచక్యంగా పట్టుకొని టు వీలర్ బైక్లను రికవరీ చేసిన జగిత్యాల రూరల్ సిఐ కృష్ణా రెడ్డి, ఎస్ఐ సధాకర్, కానిస్టేబుల్లు శ్రీనివాస్,గంగాధర్,రాహుల్, ఉమర్, మోహన్ లను జగిత్యాల ఎస్పి అశోక్ కుమార్ అభినందించారు.

మార్కెట్ లో తగ్గిన టమాట ధరలు

- 40-50 రూపాయాలే పలుకుతున్న క్యారెట్
- ఆందోళనలో టమాటా రైతులు

ముధోల్ (మనవెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : గత నాలుగు వారాల నుంచి కూరగాయల ధరలు కొద్దిగా తగ్గాయి. ముధోల్ నియోజకవర్గం లోని వివిధ మండలాల్లో రైతులు కూరగాయల సాగు పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. సీజన్ల వారీగా వచ్చే కూరగాయలను పండిస్తూ లాభాల బాట పట్టారు. అయితే అధిక విస్తీర్ణంలో టమాట సాగు చేస్తారు. ఆరుగాలం కష్టపడి పండించిన టమాటా కు ఆశించిన స్థాయిలో ధర లేకపోవడంతో రైతులు ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో టమాట క్యారెట్ 40 – 50 రూపాయలు ధర పలకడంతో కనీసం పంట చేనుల నుండి వ్యాపారస్తుల దగ్గరికి తీసుకువచ్చే డబ్బులు సైతం రావడం లేదన్నారు. పరిస్థితి ఇలానే ఉంటే టమాట పంట చేన్లో పశువులు మేపడమే తమ ముందు ఉన్న మార్గమని రైతులు వాపోతున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో ఒక్కసారిగా టమాటా రావడంతో ధర అమాంతంగా తగ్గిపోయింది. రాను రాను పరిస్థితి ఇలా ఉంటే పెట్టిన పెట్టుబడి సైతం వచ్చే అవకాశాలు లేదని టమాటా రైతులు పేర్కొంటున్నా రు. సరైన మార్కెట్ లేకపోవడంతో పాటు పక్క రాష్ట్రాలైన మహారాష్ట్ర నుండి సైతం టమాట మార్కెట్ కు రావడం వల్ల ధరలు తగ్గిపోతున్నాయని రైతులు తెలిపారు. పెళ్లిళ సీజన్ ప్రారంభమైతే కొంతమేర ధరలైన పెరుగుతాయని రైతులు ఎదురుచూస్తున్నారు.

ఆ మూడు ఎమ్మెల్సీ స్థానాలు మావే

- తెలంగాణలో మూడు ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు ఎన్నికలు
- జిల్లా బీజేపీ నేతలతో బండి సంజయ్ సమావేశం

నల్గొండ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : ఉపాధ్యాయ, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలపై కేంద్ర సహాయమంత్రి బండి సంజయ్ నల్గొండ జిల్లా బీజేపీ నేతలతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఆ మూడు ఎమ్మెల్సీ స్థానాలు బీజేపీనే గెలుచుకుంటుందని బండి సంజయ్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పూర్తి కమిట్ మెంట్ తో పనిచేసే క్యాడర్ బీజేపీకే సొంతమని అన్నారు. ఢిల్లీ ఫలితాల స్పూర్తితో ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో బీజేపీని గెలిపించాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ కలిసి పనిచేస్తున్నాయని ఆ రెండు పార్టీల మధ్య క్విడ్ ప్రో కో నడుస్తోందని ఆరోపించారు. వివిధ స్కాముల్లో ఉన్న బీఆర్ఎస్ నేతలను ఎందుకు అరెస్ట్ చేయడంలేదని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ గెలుపు కోసం బీఆర్ఎస్ అంతర్గతంగా పనిచేస్తోందని అన్నారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ లోపాయికారి ఒప్పందాలను ఎండగట్టాలని, కాంగ్రెస్ మోసపూరిత హామీలను ప్రజలకు చెప్పాలని బీజేపీ నేతలకు పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణలో బీజేపీ గెలుపు కోసం ప్రజలు వేచిచూస్తున్నారని బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలకు అభ్యర్థులే దొరకడంలేదని ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రంలో విద్యాశాఖకు మంత్రి లేడంటేనే పరిస్థితి అర్థమవుతోందని అన్నారు. విద్యా వ్యవస్థను మొత్తం అర్బన్ నక్సల్స్ చేతిలో పెట్టారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన కులగణన సర్వే తప్పుల తడక అని బండి సంజయ్ విమర్శించారు. బీసీల లెక్క పెరగాలి కానీ, ఎలా తగ్గుతుంది? అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణకు ఎన్ని నిధులు ఇచ్చామో చర్చకు తాము సిద్ధమని బండి సంజయ్ స్పష్టం చేశారు.

విస్తృతంగా వాహనాల తనిఖీలు

- ముధోల్ సీఐ మల్లేష్

ముధోల్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : భైంసా – బాసర జాతీయ రహదారిపై సీఐ జి. మల్లేష్, పోలీస్ సిబ్బందితో విస్తృతంగా వాహనాలను ఆదివారం తనిఖీలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ మాట్లాడుతూ పట్టపద్రుల, ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కోడ్ ఉన్నందున వాహనాలను తనిఖీలు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అక్రమమద్యం, సరైన పత్రాలు లేకుండా డబ్బులను తీసుకెళ్లినట్లయితే చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. కార్లు, వ్యాన్లుతోపాటు ద్విచక్ర వాహనం సైతం క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. నగదు తీసుకెళ్లేవారు తప్పనిసరిగా రశీదులను వెంట ఉంచు కోవాలన్నారు. ఎన్నికల సందర్భంగా నగదు బంగారం నియమాలకు విరుద్ధంగా తీసుకెళ్లరాదని అన్నారు. ప్రతి వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని కోరారు. ఈ వాహనాల తనిఖీల్లో ఏ ఎస్సై లక్ష్మారెడ్డి , పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మల్లన్న జాతరకు ముస్తాబైన ఆలయం

- జాతరకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్న నిర్వహకులు
- 12 న చల్లని అంబళ్ళు...15న కుస్తీ పోటీలు

ముధోల్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : ముధోల్ మండలం ఎడ్బిడ్ గ్రామంలో శ్రీశ్రీశ్రీ మల్లన్న దేవుని జాతర మంగళవారం నుండి ప్రారంభం కానున్నట్లు ఆలయ కమిటీ, గ్రామస్తులు తెలిపారు. ఈ జాతర 11వ తేదీనుండి 15వ తేదీ వరకు కొనసాగనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నెల 11న రాత్రి శ్రీ మల్లన్న దేవుని కళ్యాణ మహోత్సవం, 12న చల్లని అంబళ్ళు, 13న దేవుని పల్లకి ఊరేగింపు,14 న కుస్తీ పోటీలు, రాత్రి అగ్నిగుండా ప్రవేశం, సుమారు రూ. లక్ష తో కుస్తీ పోటీలు నిర్వహిస్తారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుండే కాకుండా మహారాష్ట్ర నుండి సైతం మల్లయోధులు తరలివస్తారు. కుస్తీ పోటీల్లో మొదటి విజేతకు 10 వేల నగదు, 50 గ్రాముల వెండికడియం, రెండవ విజేతకు 5వేల నగదు ఇవ్వడం జరుగుతుందని తెలిపారు. 15న అడపడుచుల జాతర, అంబలి కుండా ఇంటికి తేవడంతో జాతర ముగుస్తుంది. ఈ జాతరకు బైంసా నుండి ప్రత్యేక బస్సులు నడుపబడుతాయని నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ జాతరకు వివిధ ప్రాంతాల నుండి భక్తులు తరలివచ్చి మొక్కులు తీర్చుకుంటారు. ఈ గ్రామంలో ప్రతి సంవత్సరం దేవుని కళ్యాణం జరిగిన తర్వాత నే గ్రామంలో పెళ్లి కార్యక్రమాలు చేయడం ఆనవాయితిగా వస్తుంది. ఈ జాతర ఉత్సవాలు ఆలయ కమిటీ, గ్రామ పంచాయతీ, గ్రామస్తులు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

ఇటుక తయారీలో యధేచ్ఛగా కట్టెల ఉపయోగం

- వృక్ష సంపద అంతరించిపోతున్న పట్టింపేది

ముధోల్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రోజురోజుకు పెరుగుతున్న కాలుష్య నివారణకు వృక్ష సంపదను పెంచాలని ఎన్నో కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తుంది. అయితే ముధోల్ మండలంలోని ముద్గల్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని అనుబంధ గ్రామాలైన న్యూ ముద్గల్, సరస్వతి నగర్, పిప్రి, తరోడ, చించాల, వెంకటాపూర్ గ్రామాల్లోని ఇటుక బట్టీల్లో ఇటుకను కాల్చడానికి కట్టెలను ఉపయోగిస్తున్నారు. నిబంధనలను తుంగలో తొక్కి అక్రమ మార్గంలో వృక్షాలను నరికి తెస్తున్న కట్టెలను ఇటుక బట్టీల యజమానులు ఉపయోగించడం సర్వత్రా విమర్శలకు దారితీస్తుంది. ప్రభుత్వం మొక్కలను పెంచి పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించాలని ప్రచారం నిర్వహిస్తున్న మరోవైపు వ్యాపారస్తులు తమకు నిబంధనను వర్తించవనే రీతిలో ఇటుక బట్టీల్లో కట్టెలను ఉపయోగిస్తున్నారు. జాతీయ రహదారికి సమీపంలోనే ఉన్న ఇటుక బట్టీల్లో అయితే కట్టెల లోడ్లతో పెద్ద పెద్ద లారీలు దర్శనమిస్తాయి. సంబంధిత శాఖ అధికారులు ప్రతిరోజు రాకపోకలు సాగిస్తూ ఇటుక బట్టీల్లో కట్టెల లోడ్లను చూస్తున్న అవేమి తమకు పట్టనట్లుగా వ్యవహరించడం పట్ల ప్రజలు విస్మయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా జిల్లా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి ఇటుక బట్టీల్లో అక్రమ మార్గంలో తీసుకువస్తున్న కట్టెల ఉపయోగాన్ని అడ్డుకట్ట వేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

తరోడ గ్రామంలో ఘనంగా బోనాల పండగ

ముధోల్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : ముధోల్ మండలం తారోడ గ్రామంలో ఆదివారం రోజున బోనాల పండుగను ఘనంగా జరుపుకున్నారు భాజా భజంత్రీల మధ్య మహిళలు చిన్నారులు గ్రామస్తులు బోనాలతో ప్రధాన వీధుల గుండా ఊరేగింపుగా తరలి వెళ్లి గ్రామ దేవతకు ప్రత్యేక బోనాల నైవేద్యం సమర్పించి పూజలు నిర్వహించారు గ్రామ దేవతకు బోనాలు సమర్పించే గ్రామస్తులందరూ సుఖశాంతులతో ఉండాలని వేడుకున్నారు మహిళలు పూజలు చేసి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు ఈ సందర్భంగా పోతరాజు ల చేసిన విన్యాసాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణంగా నిలిచాయి డప్పుల వాయిద్యాలతో నాగదేవత ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి నైవేద్యం సమర్పించి తమ మొక్కులు తీర్చుకున్నారు పలు వీధులలో బోనాల ఊరేగింపు నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో తాజా మాజీ సర్పంచ్ శ్వేత గౌడ్, రవి కిరణ్ గౌడ్ గ్రామస్తులు మహిళలు చిన్నారులు గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

చెక్పోస్ట్ వద్ద లక్ష యాభై మూడు వేల రూపాయలు పట్టివేత

ముధోల్ (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : కుబీర్ మండలంలోని సిర్పెల్లి పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో పోలీసులు తనిఖీలు విస్తృతం చేశారు ఇందులో భాగంగా ఆదివారం రోజున కుబీర్ మండలం సిర్పెల్లి గ్రామ శివారు చెక్పోస్ట్ వద్ద ఒక్క లక్ష యాభై మూడు వేల డబ్బు పట్టుకున్న ఎస్సై రవీందర్ తెలిపిన వివరాలు ప్రకారం గాయక్వాడ్ శంకర్ అనే వ్యక్తి వద్ద నగదుకు సంబంధించిన పత్రాలు లేకపోవడంతో సీజ్ చేశామన్నారు ఎన్నికల కోడ్ ఉండడంతో మద్యం, డబ్బులు తరలించా రాదని హెచ్చరించారు

కాళేశ్వర ముక్తేశ్వరుడికి నేడు మహా కుంభాభిషేకం

- సతీ సమేతంగా పాల్గొన్న ఐటీ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

భూపాలపల్లి (మన వెలుగు) ఫిబ్రవరి 09 : జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాళేశ్వరంలోని శ్రీ కాళేశ్వర ముక్తీశ్వర స్వామి ఆలయంలో ఆదివారం శ్రీ శ్రీ సచ్చిదానంద సరస్వతి స్వామి ఆధ్వర్యంలో మహా కుంభాభిషేకం కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు.తుని తపోవన పీఠాధిపతి శ్రీశ్రీశ్రీ సచ్చిదానంద సరస్వతి స్వామి చేతుల మీదుగా ఈ మహాకుంభా భిషేకం పూజలు ఘనంగా జరుగాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రధాన ఆలయం, అనుబంధ ఆలయాలు, రాజగోపురాల కలశాల సంప్రోక్షణ పూజలు, మహాకుంభాభిషేక పూజలు నిర్వహించారు. ఉత్సవాల్లో తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండ సురేఖ, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనా రాయణ పాల్గొన్నారు. ముందుగా స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చిన మంత్రులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం కల్యాణ మండపం వద్ద పీఠాధిపతికి స్వామివారి శేష వస్త్రాలు అందజేశారు.ఈ సంద ర్భంగా తుని పీఠాధిపతి శ్రీశ్రీశ్రీ సచ్చిదానంద సరస్వతి స్వామి అనుగ్రహభాషణం అందించారు.భక్తులందరికీ స్వామివారి ఆశీస్సులు ఉంటాయని, కాళేశ్వర స్వామి దర్శనం ముక్తి క్షేత్రంగా ప్రసిద్ధి పొందిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఎన్నాళ్ళో వేచిన ఉదయం

ఎన్నాళ్ళో వేచిన ఉదయం అనే పాట ఇప్పుడు నాగచైతన్యకు బాగా సరిపోతుంది. ఎందుకంటే గత కొన్ని సినిమాలు కనీస టాక్ తెచ్చుకోలేక యుఎస్ ప్రీమియర్ల నుంచే డిజాస్టర్ అనిపించుకోవడం అభిమానులను తీవ్ర కలవరానికి గురి చేసింది. థాంక్ యు, కస్టడీ మొదటి రోజు సాయంత్రానికే చేతులెత్తేసిన వైనం అంత సులభంగా మర్చిపోయేది కాదు. అతిథి పాత్ర చేసిన బాలీవుడ్ మూవీ లాల్ సింగ్ చద్దా సైతం దారుణమైన ఫలితాన్ని అందుకుంది. వెబ్ సిరీస్ దూతకు మంచి పేరే వచ్చినప్పటికీ దాని రీచ్ తక్కువ కాబట్టి థియేట్రికల్ గా బలంగా ఋజువు చేసుకోవాలనే కసి చైతులో కొన్ని నెలలుగా రగులుతోంది. ఈ ఎదురు చూపులకు తండేల్ తెరవేసినట్టే. ఇండస్ట్రీ రికార్డులు బద్దలు కొట్టే టాక్ కాదు కానీ బాగుంది, నిరాశపరచలేదనే కామెంట్స్ పబ్లిక్ తో పాటు రివ్యూలలోనూ కనిపించాయి. ఆ ఆనందం చైతు మొహంలో స్పష్టమవుతోంది. నిన్న సాయంత్రం జరిగిన సక్సెస్ ప్రెస్ మీట్ లో ఆ భావోద్వేగాన్ని మీడియా ప్రతినిధులు గమనించారు. హిట్ మాట విని చాలా కాలమయ్యిందని తనే స్వయంగా ఒప్పుకోవడం చూస్తే ఇంత కాలం ఎంత బాధపడ్డాడో అర్థమవుతోంది. సాయిపల్లవి లాంటి డామినేటింగ్ ఆర్టిస్ట్ ఉన్నప్పటికీ ఆమె కన్నా ఎక్కువ తన పెర్ఫార్మన్స్ గురించి మాట్లాడుకోవడం చైతు సాధించిన మరో బెంచ్ మార్కుని చెప్పొచ్చు. సో అక్కినేని అభిమానులకిది హ్యాపీ మూమెంట్. తండేల్ నెంబర్లు ఎలా ఉంటాయని ఊహించడం ఇప్పుడు తొందరపాటే అవుతుంది కానీ ప్రమోషన్లు ఆపకుండా జనాలకు సినిమాను మరింత చేరువగా చేసే బాధ్యతను చైతు టీమ్ తీసుకోబోతోంది. అల్లు అరవింద్ దీని కోసం ప్రత్యేక ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నారట.

బ్యాడ్ అంటూనే భేష్షుగా చూస్తున్నారు

మేము పాత చింతకాయ పచ్చడి సినిమా తీస్తున్నాం అని పబ్లిసిటీ చేయాలంటే నిర్మాతకు బోలెడు ధైర్యం కావాలి. అందులోనూ ఒక ఫేడ్ అవుట్ హీరో మీద భారీ బడ్జెట్ పెట్టినప్పుడు. కానీ బాలీవూడ్ మూవీ 'బ్యాడ్ ఆస్ రవికుమార్' విషయంలో ప్రొడ్యూసర్లు ఈ రిస్కు తీసుకున్నారు. ఏదైతే ట్రోలింగ్ కు గురవుతుందని అందరూ భావించారో అదే ఇప్పుడు వరంగా మారింది.నిన్న రిలీజైన ఈ క్రింజ్ ఎంటర్ టైనర్ కు సుమారు అయిదు నుంచి పది కోట్ల మధ్యలో వసూళ్లు వచ్చాయని ట్రేడ్ టాక్. అమీర్ ఖాన్ సెలబ్రిటీలందరినీ తీసుకొచ్చి మరీ ప్రమోట్ చేసిన తన కొడుకు సినిమా లవ్ యాపాకు ఇందులో సగం కూడా రాలేదు. అలాని బ్యాడ్ ఆస్ రవికుమార్ బాగుందని కాదు. నిజంగానే టైటిల్ కు తగ్గట్టు రొట్ట రొటీన్ గా ఉంది. భరించలేని యాక్షన్, మితిమీరిన ఎలివేషన్, బాబోయ్ అనిపించే ఫైట్లు, హద్దులు దాటిన డైలాగులు ఒకటా రెండా సర్వ అవలక్షణాలు ఈ సినిమాలో ఉన్నాయి. అయితేనేం ఒక్కోసారి శుచీ శుభ్రత లేని రోడ్డు సైడ్ బిర్యానీ కోసం జనాలు ఎగబడినట్టు ఈ చిత్రానికి వర్కౌట్ అయ్యేలా ఉంది. హిమేష్ రేషమియా చాలా కాలంగా ఫామ్ లో లేడు. హీరోగా సంగీత దర్శకుడిగా తన ఉనికికి ప్రేక్షకులు దాదాపు మర్చిపోయారు. అలాంటి టైంలో ఈ బ్యాడ్ యాస్ రవికుమార్ తో వచ్చి ఊహించని సర్ప్రైజ్ ఇచ్చాడు. ఇందులో ప్రభుదేవా ఓ కీలక పాత్ర పోషించడం విశేషం. బడ్జెట్ లెక్క లేనట్టుగా ఖర్చు పెట్టారు. దేశవిదేశాల్లో షూట్ చేశారు. ఖరీదైన లొకేషన్లు ఎన్నో ఉన్నాయి. హిమేష్ స్వీయ నిర్మాణం కావడంతో బోలెడంత క్రియేటివ్ లిబర్టీ తీసుకున్నాడు.

ఏమిటో నితిన్ ధైర్యం...?

అంతా అనుకున్నట్లు జరిగితే నితిన్ కొత్త చిత్రం రాబిన్ హుడ్ ఎప్పుడో రిలీజైపోయి ఉండాలి క్రిస్మస్‌కు అనుకున్న ఆ చిత్రం కొన్ని కారణాలతో వాయిదా పడింది. ఒక దశలో సంక్రాంతి రిలీజ్ అన్నారు కానీ.. అలాంటిదేమీ జరగలేదు. వేసవి సీజన్‌ను ఆరంభిస్తూ మార్చి 28న ఈ చిత్రాన్ని రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు చివరగా కొన్ని వారాల కిందటే ప్రకటించారు. కానీ అదే రోజుకు పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ మూవీ హరిహర వీరమల్లు షెడ్యూల్ అయి ఉండడంతో అయోమయం తప్పలేదు.పవన్‌కు వీరాభిమాని అయిన నితిన్.. తన ఆరాధ్య కథానాయకుడి సినిమాకు పోటీగా తన చిత్రాన్ని రిలీజ్ చేస్తాడని ఎవ్వరూ భావించడం లేదు. దీన్ని బట్టి పవన్ సినిమా మార్చి 28న రాదని ఫిక్సయిపోయారు అందరూ. కానీ గత కొన్ని రోజులుగా హరిహర వీరమల్లు అప్‌డేట్స్‌తో ఊరిస్తోంది. ఇటీవలే నిర్మాత ఏఎం రత్నం సైతం తమ చిత్రాన్ని మార్చి 28నే రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. హరిహర వీరమల్లు షూట్ గురించి కూడా ఇటీవలే అప్‌డేట్ బయటికి వచ్చింది. పవన్ మీద వారం రోజుల చిత్రీకరణ మాత్రమే మిగిలుందని.. ఆ షెడ్యూల్ కోసం పవన్ కాల్ షీట్స్ కూడా ఇచ్చాడని వార్తలు వచ్చాయి. దీంతో హరిహర వీరమల్లు మార్చి 28కి వస్తుందని పవన్ ఫ్యాన్స్ ఫిక్స్ అయిపోయి ఉన్నారు. అదే నిజమైతే నితిన్ సినిమా ఆటోమేటిగ్గా రేసు నుంచి తప్పుకుంటుందని భావిస్తున్నారు. కానీ రాబిన్ హుడ్ రిలీజ్ విషయంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ వాళ్లు తగ్గట్లేదు. తాజాగా 50 రోజుల రిలీజ్ కౌంట్ డౌన్‌తో ఒక పోస్టర్ వదిలారు. సినిమా థియేటర్లలో ఈ సినిమా టీజర్‌ను ప్రదర్శిస్తూ ప్రమోషన్ల సందడి కూడా ఆరంభించారు. మరి పవన్ సినిమా వస్తుందని తెలిసే నితిన్ పోటీకి సై అంటున్నాడా.. లేక పవన్ సినిమా మార్చి 28 రాదన్న ధీమానా అన్నది అర్థం కావడం లేదు. నితిన్‌తో పాటు మైత్రీ అధినేతలు కూడా పవన్‌కు అత్యంత సన్నిహితులే.

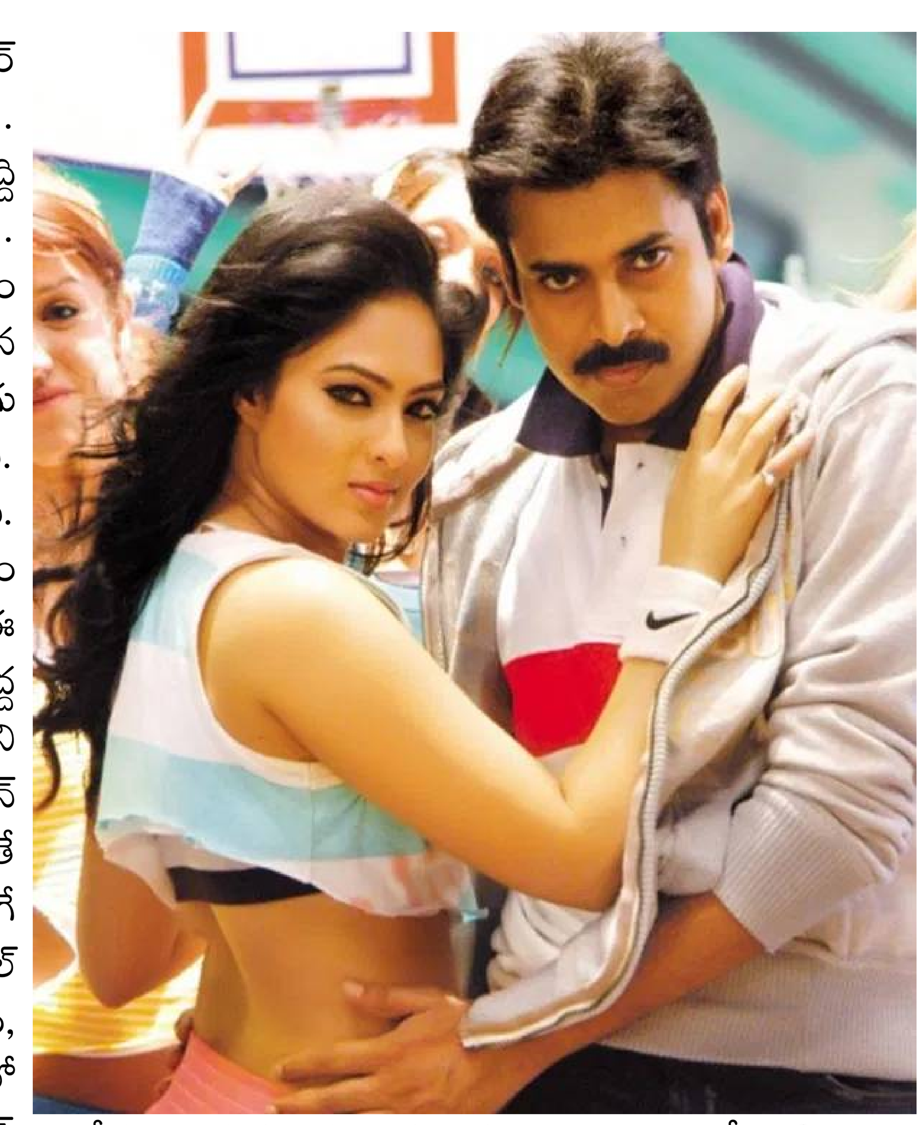
బాలకృష్ణని సత్కరించిన సినీ ప్రముఖులు

తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమకు విశేష సేవలు అందించిన ప్రముఖ నటుడు, హిందూపురం ఎమ్మెల్యే, బసవతారకం కాన్సర్ హాస్పిటల్ చైర్మన్ నందమూరి బాలకృష్ణకి భారత ప్రభుత్వంచే పద్మ భూషణ్ పురస్కారం ప్రకటించబడిన సందర్భంగా, తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ ప్రముఖులు నందమూరి బాలకృష్ణ నివాసానికి వెళ్లి ఆయనకు అభినందనలు తెలిపారు.తెలుగు ఫిలిం ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అధ్యక్షుడు పి.భరత్ భూషణ్, తెలుగు ఫిలిం ప్రొడ్యూసర్స్ కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడు కెఎల్ దామోదర్ ప్రసాద్, కార్యదర్శి తుమ్మల ప్రసన్న కుమార్, మూవీ ఆర్టిస్ట్ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షుడు మాదాల రవి, తెలంగాణ స్టేట్ ఫిలిం ఛాంబర్ అఫ్ కామర్స్ కార్యదర్శి కె అనుపమ్ రెడ్డి, తెలుగు ఫిలిం ఇండస్ట్రీ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు వల్లభనేని అనిల్ కుమార్, కార్యదర్శి కె. అమ్మిరాజు, కోశాధికారి వి సురేష్, తెలుగు సినీ రైటర్స్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి ఉమర్జీ అనురాధ తదితర మొత్తం ఇండస్ట్రీ నుండి 10 అసోసియేషన్‌లు, యూనియన్‌లు నందమూరి బాలకృష్ణని కలసి ఆయనకు శాలువాలు కప్పి ఘనంగా సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగింది. వారంతా కలిసి త్వరలో నందమూరి బాలకృష్ణని సన్మానించేందుకు తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ ఘనంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్టు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సినీ ప్రముఖులు మాట్లాడుతూ నందమూరి బాలకృష్ణ నటుడిగానే కాదు, సినీ పరిశ్రమకు చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా ఈ అవార్డు దక్కడం ఎంతో గర్వించదగ్గ విషయం అని అన్నారు.

శివరాత్రి కానుకగా 'మజాకా'

పీపుల్స్ స్టార్ సందీప్ కిషన్ ల్యాండ్‌మార్క్ 30వ సినిమా 'మజాకా'కి ధమాకా మేకర్ త్రినాధరావు నక్కిన దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఎకె ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్, హాస్య మూవీస్ బ్యానర్స్‌పై రాజేష్ దండా నిర్మిస్తున్నారు. బాలాజీ గుత్తా సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ మాస్ ఎంటర్‌టైనర్‌లో రీతు వర్మ హీరోయిన్. మన్మధుడు ఫేమ్ అన్షు, రావు రమేష్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజైన టీజర్‌కి అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. మేకర్స్ మజాకా రిలీజ్ డేట్‌ని ప్రకటించారు. హైలీ ఎంటర్‌టైనింగ్ మూవీ మజాకా శివరాత్రి కానుకగా ఫిబ్రవరి 26న థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్‌మెంట్ పోస్టర్‌లో సందీప్ కిషన్, రీతు వర్మ స్టయిలిష్ అండ్ కలర్‌ఫుల్ డ్యాన్స్ మూమెంట్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. మాస్ ఎంటర్‌టైనర్‌లను రూపొందించడంలో త్రినాధ రావు నక్కిన మరోసారి తన మార్క్ చూపించబోతున్నారు. త్రినాధ రావు నక్కినతో విజయవంతమైన ప్రాజెక్టులలో కలిసి పనిచేసిన రైటర్ ప్రసన్న కుమార్ బెజవాడ, మజాకాకు కథ, స్క్రీన్‌ప్లే. డైలాగ్స్ రాస్తున్నారు.

అసలేం మారలేదు గురూ..



ఫస్ట్ మూవీతోనే టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో చాలా పాపులర్ అయ్యింది. అందం, అభినయంతో ఆకట్టుకున్న ఈ వయ్యారి.. ఆ తర్వాత మాత్రం అంతగా ఆఫర్స్ అందుకోలేదు. కొద్ది రోజులకే ఇండస్ట్రీకి దూరమయ్యింది. ఆమె మరెవరో కాదు.. నికీషా పటేల్. అసలు ఈ పేరు తెలుగు జనాలకు పరిచయం లేదు. కానీ ఆమె నటించిన సినిమా పేరు చెబితే ఠక్కున గుర్తుపట్టేస్తారు. పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ సినిమాలకు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఏ స్థాయిలో క్రేజ్ ఉంటుందో చెప్పక్కర్లేదు. ఇప్పటివరకు ఎన్నో సూపర్ హిట్ చిత్రాలతో మెప్పించారు. అందులో కొమరం పులి ఒకటి. డైరెక్టర్ ఎస్జే సూర్య దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా కమర్షియల్ హిట్ కాలేదు. ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద నిరాశపరిచింది. 2010లో రిలీజ్ అయిన ఈ సినిమాలోని సాంగ్స్ మాత్రం సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. ఏఆర్ రెహమాన్ అందించిన మ్యూజిక్ శ్రోతలను కట్టిపడేసింది. అయితే ఇందులో పవన్ పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రలో కనిపించారు. అలాగే ఈ సినిమాలో పవన్ సరసన కథానాయికగా నికీషా పటేల్ నటించింది. తెలుగులో ఫస్ట్ సినిమా అయినప్పటికీ.. అందం, యాక్టింగ్ తో పాపులర్ అయ్యింది నికీషా. ఈ సినిమాలో గ్లామర్ లుక్స్ తో మెస్మరైజ్ చేసింది. కానీ ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద అంతగా హిట్ కాకపోవడంతో నికీషాకు తెలుగులో ఆఫర్స్ రాలేదు. కొమరం పులి తర్వాత కొన్ని సినిమాల్లో నటించింది నికీషా. ఆ తర్వాత ఉన్నట్లుండి సినిమాలకు దూరమయ్యింది.

కెమెరా మాంత్రికుడు రాజన్ బాబు

అద్భుతమైన జ్ఞాపకాలు, తియ్యటి అనుభూతులు, మధుర ఘట్టాలు, గొప్ప సన్నివేశాలు, అపురూప సంఘటనలు, మనసు దోచే దృశ్యా లు, ఆలోచింప జేసే రూపాలు... అరుదైన చిత్రాలు...వెరసి ఫొటోగ్రఫీ. వెలకట్టలేని దృశ్యాలను పదికాలాల పాటు పదిలంగా మన కళ్ల ముందు ఉంచేది ఫొటో. వంద మాటలతో చెప్పలేనిది ఒక్క ఫొటోతో చెప్పడం సాధ్యం. అంతటి శక్తి వంతమైనది ఫొటోగ్రఫీ. అలాంటి శక్తిని వశం చేసుకుని ఫోటోతో అద్భుతాలు సృష్టించిన కెమెరా మాంత్రికుడు బండి రాజన్ బాబు. కెమెరాకే ట్రిక్కులు నేర్పిన నేర్పరి రాజన్ బాబు. అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి గడించిన రాజన్ బాబు తెలంగాణకు చెందిన వారు కావడం గర్వకారణం. బండి రాజన్ బాబు (ఫిబ్రవరి 9, 1939 – ఆగష్టు 24, 2011) ప్రఖ్యాత ఛాయా చిత్రకారులు. దృశ్య ప్రధానమైన ఛాయా గ్రహణం లో పేరు తెచ్చుకొన్న బండి రాజన్ బాబు 1939, ఫిబ్రవరి 9 న అవిభక్త కరీంనగర్, నేటి జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్లలో జన్మించారు. రాజన్ బాబంటే తొలుత గుర్తుకు వచ్చేవి అరకు లోయల్లో తీసిన బొండా గిరిజన మహిళల అగణిత ఛాయా చిత్రాలు. బాల్యంలో రంగులు వేయ డం, చిత్రాలను గీయడం పట్ల ఆసక్తిని కనబరిచిన రాజన్ బాబు, మంచి చిత్రకారుడు కావల్సి ఉండ గా, కుంచె నుండి కెమేరాకు మార డం యాదృచ్ఛికం. బాల్యం నుంచి చిత్రకళ పై మక్కువ ఉన్న రాజన్, 7వ తరగతి చదువు తున్నప్పుడు తన కజిన్ బహుకరించిన సాధారణ కొడాక్ 620 కెమేరాతో తీసిన చిత్రా లు పెక్కుమంది ప్రశంసలు అందు కొని రాజన్ లోని ఛాయాగ్రాహ కుడిని వెలికి తీసింది. హైదరా బాదులోని జేఎన్టీయూ ఫైన్ ఆర్ట్స్ కళాశాలలో కమర్షియల్ ఆర్ట్ (వ్యాపార చిత్రకళ) లో డిప్లొమా కోర్స్ లో చేరిన సమయంలో, రాజన్ బాబు ప్రఖ్యాత ఛాయాగ్రహ కుడు దివంగత రాజా త్రయంబక్ రాజా బహదూర్ ను కలవటం జరిగింది. రాజా త్రయంబక్ రాజా, రాజన్ బాబును కుంచె స్థానంలో కెమేరా పట్టుకోమన్న సలహా రాజన్ జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. 5 సంవత్సరాల డిప్లొమా చేసి, కళాశాలలో డిస్టింక్షన్ లో ఉత్తీర్ణుడ యి, కళాశాల యాజమాన్యం మెప్పు పొంది అదే కళాశాలలో అధ్యాపకుడిగా చేరారు. తరువాత ఇక్రిశాట్ లో సైంటిఫిక్ ఫొటొగ్రాఫర్ గా పనిచేశారు. 1978 లో తన ఫొటో స్టుడియో స్థాపించి, రాజన్ స్కూల్ ఆఫ్ ఫోటోగ్రఫీ ప్రారంభించి ఎందరో విద్యార్థులను నిపుణులైన ఛాయా గ్రహకులుగా తీర్చిదిద్దారు. ఛాయాగ్రహణంలో రాజన్ తొక్కిన కొత్త పుంతలు తనకు దేశీయ, అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చింది. 1987లో నగ్న చిత్రాలపై ఛాయా చిత్ర కళాకృతులను సమర్పించి రాయల్ ఫోటోగ్రఫీ సొసైటీ ఫెలోషిప్ పొందారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టేట్ అకాడెమీ ఆఫ్ ఫోటోగ్రఫీ కార్యదర్శిగా ఉంటూ, భగవాన్ దాస్ తర్వాత లెన్స్ లైట్ అనే ఛాయా గ్రాహక పత్రికకు సంపాదకత్వం వహించారు. డిజిటల్ ఛాయా గ్రహణానికి ముందు ఛాయాచిత్రాలు డార్క్ రూం (చీకటి గది) లోనే స్థిర రూపం దాల్చేవి. నెగటివ్ లు వృద్ధి చేయ టానికి, స్థిరపరచడానికై రాజన్ తానే రూపొందించుకొన్న రసాయ నిక సూత్రం పై ద్రవణాలు కలిపి డెవలపర్ తయారు చేసి, నెగటివ్ లను స్థిరపరిచేవారు. ఈ విధానంలో...చిత్రంలో, నలుపు, తెలుపులను ప్రస్ఫుటంగా చూపే హైడ్రోక్వినాన్ లేకుండా కేవలం మెటల్ తోనే ఫిల్మ్ ను వృద్ధిపరచి, స్థిరపరచి, నలుపు తెలుపులో ఎన్నో కళాఖండాలు సృష్టించారు. ఇది రాజన్ ప్రతిభకు నిదర్శనం. ఫొటొషాప్ లాంటి సాఫ్ట్వేర్లు లేని సమయంలో కూడా రాజన్ అద్భు తాలు చేశారు. తన కళా నైపుణ్యం తో తన ఛాయా చిత్రాలను పలు మార్లు వన్ మాన్ షో లో ప్రదర్శిం చి, పలువురి ప్రశంసలందు కున్నారు. రాజన్ తీసిన నగ్న చిత్రా లలో రసికత ఉంటుంది కాని అసభ్యతకు చోటు ఉండదు. అందుకే అవి రసజ్ఞుల ప్రశంసలు పొందాయి. కొడాక్ 620 తో మొదలుపెట్టిన రాజన్, తన విద్యార్థులకు ఛాయా గ్రహణ పాఠా లలో భాగంగా బోధించ టానికై, చాలా కెమేరాలు సేకరించారు. వాటిలో ఛాయాచిత్ర కారులలో హోదాకు చిహ్నమైన ఝుంవశ్రీఎశ్రీఖుస–ఎవసఅబఎ–టశీతీఎ్‌ ఝఎవతీఖ కూడా ఉంది. ఫిల్మ్ కెమేరా ూయిఖ్త్రఅ్రావత్ఝఇ నుంచి, ఛాయాగ్రహణం డిజిటల్ దిశగా సాగిన పయనంలో రాజన్ ఝఅశీఅ 400ణ వాడే వాతు. ఛాయాగ్రహణ శాఖలలో ఒకటైన ఇండస్ట్రియల్ ఫోటోగ్రఫీలో కూడా రాజన్ తన సత్తా చూపారు. నగ్న చిత్రాలకు, అసభ్య చిత్రాలకు మధ్య ఒక గీత ఉంటుంది అనేవారు రాజన్ బాబు. ఛాయాగ్రహణం ఒక భాషైతే, అందు లోని వ్యాకరణమే జశీఎజూశీంఱఅశీఅ, జశీశ్రీశీతీ, ూజుఖఎవ, ళీశీతీఎ, ్రాతీశీజూవతీ జుఇజూశీంబతీవ, ూఅస్త్రశ్రీవ ఖఅఏ ాఅస్త్రష్ట్ అని వివరించే వారు. ఈ మెళకువ గ్రహించిన వాడు మంచి ఛాయా గ్రాహకు డవుతాడని రాజన్ అంటుండే వారు. పిక్టోరియల్ ఫొటొగ్రఫీలో తనదైన ముద్ర వేసిన రాజన్ బాబు 2011, ఆగష్టు 24 న తన 73వ ఏట, అనారోగ్యంతో, హైదరాబాదులో మరణించారు. రాష్ట్ర, జాతీయ అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఫోటో ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేసి, లెక్కకు మించిన అవార్డులు, బహుమతులు సొంతం చేసుకున్న రాజన్ బాబు ఫోటోగ్రఫీ కళా కారునిగా చిరకాలం గుర్తుండి పోతారు.

వైణిక శిఖామణి చిట్టిబాబు

చిట్టి బాబు (అక్టోబరు 13, 1936 – ఫిబ్రవరి 9, 1996) ప్రసిద్ధ సంగీత కళాకారుడు. కర్ణాటక సంగీతంలో పేరెన్నిక గన్న ప్రముఖ వైణికులలో ఒకరు. సరస్వతి ముద్దు బిడ్డ యైన ఆయన వీణా పాణిగా గుర్తింపు పొంది వీణ చిట్టిబాబుగా పేరెన్నిక గాన్నారు. చల్లపల్లి చిట్టిబాబు 1936 అక్టోబరు 13 న కాకినాడలో సంగీతాభిమానుల ఇంటచల్లపల్లి రంగారావు, చల్లపల్లి సుందరమ్మలకు జన్మించారు. ఆయనకు హనుమానులు అని పేరు పెట్టుకుని, ముద్దుగా చిట్టిబాబు అని పిలిచేవారు. తరువాతి కాలంలో ముద్దుపేరే అసలు పేరయింది. 5 యేళ్ళ వయసులోనే వీణను వాయించడం మొదలుపెట్టిన అసమాన ప్రతిభాశాలి. కొన్ని సందర్భాలలో తండ్రి వాయించే తప్పుడు శృతులను సరిచేయటం చూసి, తండ్రి చిట్టిబాబును మరింత సాధన చేసేలా చేసారు. మొదటి ప్రదర్శన 12వ యేటనే ఇచ్చారు. మొదట్లో శ్రీ ఎయ్యుని అప్పలాచార్యులు, పండ్రవడ వద్ద శిష్యరికం చేసారు. తరువాత మహామహోపాధ్యాయ ఈమని శంకరశాస్త్రికి ముఖ్య శిష్యుడయ్యారు.ప్రముఖ వీణాకచేరీ విద్వాంసుడిగా చిట్టిబాబు సంగీత కళాజగతిలో సుస్థిరస్థానాన్ని పొందారు. ఆయన 'కోయిలా గీతావిన్యాసం' తప్పక పేర్కొన దగినది. ఆయన వీణా వాదన విన్యాస కళపై లఘుచిత్రం 'కళాకోయిలా'' కూడా మరువలేని సంగీత సృష్టి. కొన్ని చిత్రాలకు చిట్టిబాబు సంగీత దర్శకత్వం కూడా వహించడం విశేషం. ప్రముఖ నిష్ణాత సభ్యుల సంఘం – శ్రీ త్యాగబ్రహ్మ మహోత్సవ సభ, తిరువాయూర్ లో సభ్యత్వం, శ్రీ కంచి కామకోటి పీఠానికి ఆస్థాన విద్వాంసకత్వం, చిట్టిబాబు ప్రతిభకు నిదర్శనాలు. చిట్టిబాబును వారించిన అగణిత పురస్కారాల్లో భాగంగా, తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి ఆస్థాన విద్వాంసుడిగా, తమిళనాడు ప్రభుత్వం (1981–87) కలికి తురాయి, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం వారి కళాప్రపూర్ణ (1984), సంగీత నాటక అకాడమీ పురస్కారం (1990) పొందారు. 1948లో చిట్టిబాబును సినిమాలలో నటింప చేయాలని, కుటుంబం మద్రాసుకు వలస పోయారు. లైలా మజ్నూ చిత్రంలో బాల నటుడిగా వేశం వేసారు కూడా. మరో చిత్రంలో చిన్న పాత్ర వేసారు. అయితే, చిట్టిబాబుకు సంగీతం మీదే మక్కువ ఎక్కువ. ఆ కారణం చేత, అలనాటి మేటి విద్వాంసులు ఈమని శంకర శాస్త్రి వద్ద సంగీత సాధన మొదలుపెట్టి, ఎన్నో మెళకువలు, పద్ధతులు, సూక్ష్మ భేదాలు నేర్చుకున్నారు. సినిమా కళాకారుడిగా, రచయితగా, సంగీత దర్శకుడిగా పని చేశారు. ఆ రోజుల్లోని అందరు యువ కళాకారుల లాగానే చిట్టిబాబు కూడా చాలా కష్టాలు ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. అయినా వీణా వాద్య పరిపూర్ణునిగా అవకాశాలను అందపుచ్చు కున్నారు. 1948 నుండి 1962 వరకూ దక్షిణ భారత సినిమాలలో రికార్డింగ్ ఆర్టిస్ట్ గా పనిచేసారు. సాలూరి రాజేశ్వర రావు, పెండ్యాల నాగేశ్వర రావు, విశ్వనాథన్ – రామమూర్తిల జోడీతో పని చేసే అవకాశం కలిగింది. ఆ కాలంలో వచ్చిన అన్ని

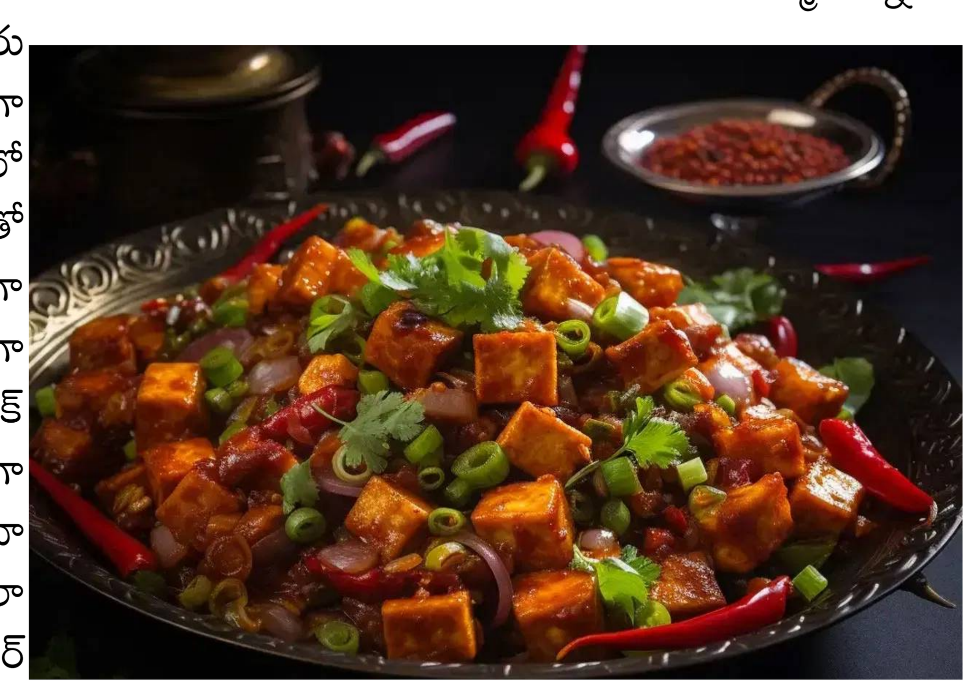
ప్రముఖ పాటలనూ సూపర్ హిట్ చేయటంలో చిట్టిబాబు వీణ పాత్ర ఎంతో ఉంది. చాలా కాలం సినిమాసంగీతం, శాస్త్రీయ సంగీతం రెంటిలోనూ ప్రతిభ చాటుకున్నారు.తమిళ సినిమా కలై కోవిల్కి సౌండ్?ట్రాక్ అందించారు. ఈ సినిమా నాయకుడి పాత్ర కూడా వైణికునిదే, సినిమా అంతటా నేపథ్య సంగీతం చిట్టిబాబు అందించారు. ఈ సినిమా ఎందరి మన్నంలో పొందింది. తెలుగు సినిమా సంపూర్ణ రామాయణంకు టైటిల్ సౌండ్?ట్రాక్?గా రఘువంశ సుధాంబుధి అన్న కృతిని వీణాలాపన ద్వారా సమకూర్చారు. సింగీతం శ్రీనివాస రావు దర్శకత్వం వహించిన దిక్కట్ర పార్వతికి సంగీత దర్శకునిగా వ్యవహరించారు. 1979లో కన్నడ చిత్రం శ్రీ రాఘవేంద్ర మహిమెకి సంగీతం అందించారు. ఇది తరువాత తెలుగులోకి డబ్ అయింది. మైసూర్ మహారాజా వారిచే 1967లో ప్రదానం వైణిక శిఖామణి, తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారిచే సప్తగిరి సంగీత విద్వన్మణి కృష్ణగాన సభ, మద్రాసు వారిచే సంగీత చూడామణి, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం వారిచే కళాప్రపూర్ణ – 1984లో , కేంద్ర సంగీత నాటక అకాడమీ అవార్డు, ఆస్థాన విద్వాంసుడు – కంచి కామకోటి పీఠం, కలైమామణి – తమిళనాడు ప్రభుత్వం, వైణిక సార్వభౌమ, వీణాగాన ప్రవీణ, గంధర్వ కళానిధి, వైణిక సమ్రాట్, వైణికరత్న, తంత్రీ విలాస్, కళారత్న మొదలైన బిరుదులు, అవార్డులు, పురస్కారాలు అందుకున్నారు.

దేశభక్తులు నోరుమెదపరేం

భారతదేశానికి మళ్లించిన 104 మంది భారతీయ వలసదారులను అమెరికా సైనిక విమానంలో గొలుసులతో బంధించబడిన పరిస్థితిలో అమృత్‌సర్‌కు చేరుకున్న ఘటన భారతీయుల్లో తీవ్ర ఆగ్రహాన్ని, ఆవేదనకు, ఆందోళనకు దారి తీసింది. వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన ఈ భారతీయ హిందూ యువకులు అక్కడ విద్యార్థులుగా, చిన్న చిన్న ఉపాధి అవకాశాల కోసం వెళ్లినవారే. వీరిని నేరస్థుల్లా నిర్బంధించి, అమెరికా సైనిక విమానంలో శృంఖలాలతో పంపడం అమెరికా నిర్దయత, ట్రంప్ నిర్భాగ్య పాలనకు నిదర్శనంగా మారింది. అయితే అతి ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఏమిటంటే, భారతదేశ పరువు ప్రతిష్ఠ, పరపతి ప్రపంచ వేదికపై తక్కువ చేయబడుతున్నప్పుడు మోడీ ప్రభుత్వం ఎందుకు మౌనం పాటిస్తుంది? అమెరికాలోని భారతీయ వలసదారులపై ట్రంప్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న కఠిన చర్యలు అవమానకరమైనవి. కానీ దీనికి ముందు అమెరికా సంస్థలు ఆ వలసదారుల శ్రమను, నైపుణ్యాన్ని వాడుకున్నాయి. అమెరికాలో చట్టబద్ధంగా కాకుండా నివసిస్తున్న భారతీయుల సంఖ్య 7.25 లక్షలకు పైగా ఉందని ప్యూ రీసెర్చ్ సెంటర్ అంచనా వేసింది. ఈ సంఖ్య మెక్సికన్లు, ఎల్‌సాల్వడోరియన్ల తరువాత మూడోస్థానంలో ఉంది. ట్రంప్ ప్రభుత్వం కఠినమైన వలస విధానాలను అనుసరించి భారతీయులను టార్గెట్ చేయడం మన దేశానికి పెద్ద అవమానం. మన దేశం ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభా కలిగిన దేశంగా, మూడవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ప్రఖ్యాతి ఉంది. ఇంతటి దేశానికి చెందిన ప్రజలను శృంఖలాలతో అవమానించి పంపించడం భారత పరపతిని తక్కువ చేయడమే. అంతేకాదు, ప్రధాని మోడీ ట్రంప్‌కు అత్యంత సన్నిహితుడిగా గొప్పలు చెప్పుకుంటారు. పైగా ట్రంప్ విజయం కోసం అమెరికాలో భారతీయ ఓటర్లకు సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చారు. తన వ్యక్తిగత గొప్ప కోసం ట్రంప్‌ను కౌగలించుకొని మీడియాకు ఫోజులిచ్చారు. పైగా ట్రంప్‌ను ఇండియాకు ఆహ్వానించి భారత్‌లో పేదరికం లేదు అని చాటడానికి మురికివాడలకు పరదాలు అడ్డంగా కట్టించారు. అయినా విదేశీ మీడియా మోడీ అగచాట్లు చూసి ముసిముసి నవ్వులు నవ్వుకుంటూ మోడీ ఏది ట్రంప్ కంటికి కనిపించకూడదు అనుకున్నారో దానిని తమ కెమెరాలలో బంధించి ప్రపంచానికి చాటింపు వేసింది. మోడీ పిచ్చిగాని భారతదేశ పేదరికం పరదాలు కడితే దాగుతుందా!. ఇప్పుడు భారతీయ వలసదారులపై ట్రంప్ తీసుకున్న దారుణ నిర్ణయంపై మోడీ ఏమీ మాట్లాడకపోవడం ఆశ్చర్యకరం. భారత దేశంలో ఉపాధి అవకాశాలు లేక యువత విదేశాలకు వలస వెళ్తున్నారు. ఈ సమస్యను స్థానికంగా పరిష్కరించాల్సిన మోడీ ప్రభుత్వం గత పదేళ్లుగా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు. దేశంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు సృష్టించేందుకు దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు అవసరం. కానీ దీని బదులు మోడీ ప్రభుతం ఆచరణలో కానరాని, ఆడంబర డంబాచారాల 'మేడ్ ఇన్ ఇండియా' వంటి మౌఖిక నినాదాలకు, ప్రచారాలకు, ఊకదంపుడు ఉపన్యాసాలకే పరిమితమైంది. ఈ ఘటనలో అత్యధికంగా హిందువులే ఉన్నారని తెలిసిన తర్వాత, మోడీ ప్రభుత్వ 'హిందుత్వ' సిద్ధాంతంపై అనేక ప్రశ్నలు తలెత్తాయి. హిందువుల సంక్షేమాన్ని కాంక్షిస్తున్నట్టు చెప్పుకునే మోడీ ప్రభుత్వం, ఇక్కడ హిందువుల హక్కులను రక్షించలేకపోయింది. ఈ ప్రభుత్వం నిజంగా హిందువుల కోసం పని చేస్తుందా? లేక అంబానీ, అదానీ వంటి బడా కార్పొరేట్ల కోసం మాత్రమే పనిచేస్తుందా? ఈ ఘటనకు సంబంధించి కొలంబియా ప్రభుత్వం ట్రంప్ ప్రభుత్వానికి తమ భూమిపై ఈ విమానం దిగేందుకు అనుమతి ఇవ్వలేమని స్పష్టం చేసింది. కానీ ప్రపంచంలో అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశంగా, 1.4 బిలియన్ జనాభా కలిగిన భారత్ మాత్రం మౌనం పాటించింది? మోడీ ప్రభుత్వం ఎందుకు నిర్బంధిత భారతీయులను రక్షించేందుకు అమెరికా ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయలేదు? ట్రంప్ ప్రభుత్వం భారతీయులను అవమానిస్తుంటే, మోడీ ప్రభుత్వం వాటిని నిరసించలేకపోతోంది. ఇది ప్రజలకు దేశభక్తి పట్ల నిజమైన అవగాహన కలిగించే అవకాశం. మోడీ హిందుత్వ ప్రభుత్వం కేవలం రాజకీయ లాభం కోసమే హిందువుల్ని ఉపయోగించుకుంటోంది. హిందువుల సంక్షేమం కోసం కాకుండా, కార్పొరేట్ల ప్రయోజనాల కోసమే పనిచేస్తోంది. భారత విద్యార్థులను, వలసదారులను ఊహాలోకాలనుంచి వాస్తవ ప్రపంచంలోకి తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉంది. అమెరికా ప్రభుత్వం భారతీయులను శృంఖలాలతో పంపించిన తీరును ప్రపంచమంతా చూసింది. మోడీ ప్రభుత్వం తన మౌనంతో ఈ అవమానాన్ని అంగీకరించింది.

మీరు వాడే పన్నీర్ అసలైందేనా...?

పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ అందరూ ఇష్టపడే ఆహారాల్లో పనీర్ ఒకటి. ఇది రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కానీ మార్కెట్లో రసాయనాలతో తయారు చేసిన రకరకాల పనీర్‌లు కూడా అమ్ముతున్నారు. అయితే మీరు కొనుగోలు చేసే పనీర్ పాలతో తయారు చేసిందా లేదా నకిలీదా అని ఈ కింది సింపుల్ టిప్స్‌తో చిటికెలో తెలుసుకోవచ్చు. ఇటీవలి రోజుల్లో మార్కెట్లో ప్రతిదీ నకిలీ మయం అవుతున్నాయి. కొందరు వ్యాపారులు లాభాలకు కక్కుర్తిపడి ఆహార పదార్థాలు సైతం కల్తీమయం చేసి సొమ్ము చేసుకుంటూ ఉంటారు. అటువంటి వాటిల్లో వంటకు వినియోగించే పనీర్ కూడా ఉంది. అందరూ ఇష్టపడే పనీర్ రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కానీ మార్కెట్లో రసాయనాలతో తయారు చేసిన పనీర్‌లు కూడా అమ్ముతున్నారు. అయితే మీరు కొనుగోలు చేసే పనీర్ పాలతో తయారు చేసిందా లేదా నకిలీదా అని మీరు ఇంట్లోనే సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు. ఎలాగంటే. మీరు మార్కెట్‌లో కొనుగోలు చేసిన పనీర్‌ను ఒక ప్లేట్‌లో ఉంచి, చేతులతో నలగగొట్టడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇది మెత్తగా ఉంటుంది. కాబట్టి చేతులతో నలిపితే అది పొడిగా మారుతుంది. కానీ నకిలీ పనీర్ సింథటిక్ రసాయనాలతో తయారవుతుంది. దీంతో అది గట్టిగా ఉంటుంది. అది రబ్బరులా ఉండి, మీరు ఎంత నలిపినా త్వరగా నలిగిపోకపోగా, బంతిలా ఎగురుతుంది. ఇలా జరిగితే అది నకిలీదని అర్థం చేసుకోవాలి. అలాగే పనీర్ రంగును బట్టి కూడా అది నకిలీదా లేక అసలైనదా అని చిటికెలో చెప్పవచ్చు. స్వచ్ఛమైన పనీర్ ఎల్లప్పుడూ లేత తెలుపు రంగులో ఉంటుంది. కానీ సింథటిక్ పనీర్ తెల్లగా ఉంటుంది. ఇలా తెల్లగా ఉంటే వెంటనే దానిని నకిలీగా గుర్తించాలి. అలాగే తెల్లటి కాగితంపై పనీర్‌ను రుద్దితే అది రంగు మారితే, అది కల్తీ అని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. అయోడిన్ పరీక్ష చేయడం ద్వారా కూడా పనీర్ స్వచ్ఛతను తెలుసుకోవచ్చు. ముందుగా, పనీర్‌లో కొంత భాగాన్ని తీసుకొని నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించి, ఒక ప్లేట్‌లో ఉంచి చల్లబరచాలి. తరువాత, పైన రెండు చుక్కల అయోడిన్ టింక్చర్ వేయాలి. పనీర్ నీలం రంగులోకి మారితే అది నకిలీదని అర్థం. అలాగే పనీర్ వాసన ద్వారా కూడా నిజమైన పనీర్‌ను గుర్తించవచ్చు. పాలతో తయారు చేసిన పనీర్ పెరుగు లేదా పుల్లని వాసన కలిగి ఉంటుంది. కానీ సింథటిక్ పనీర్‌లో కృత్రిమ వాసన ఉంటుంది. మీరు మార్కెట్లో పనీర్ కొనుగోలు చేసేటప్పుడు ప్యాకేజింగ్ ను శ్రద్ధగా గమనించాలి. నిజమైన పనీర్ ఘన రూపంలో ఉంటుంది. నకిలీ పనీర్‌ను ప్యాకేజింగ్‌లో ముక్కలు చేసి ఉంటుంది. అలాగే మీరు కొన్న పనీర్ కల్తీ అయిందో లేదో తనిఖీ చేయడానికి, ముందుగా ఒక గిన్నెలో పనీర్ ముక్కను వేసి నీళ్లు పోసి మరిగించాలి. అందులో ఒక టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి.. పది నిమిషాలు ఉడికించిన తర్వాత చూడాలి. పనీర్ లేత ఎరుపు రంగులోకి మారితే, దానికి డిటర్జెంట్, యూరియా వంటి కలిపినట్లు అర్థం. పనీర్ ఉష్ణోగ్రతను పరీక్షించడం ద్వారా దాని స్వచ్ఛతను నిర్ధారించవచ్చు. ముందుగా ఒక పాన్ లో చిన్న పనీర్ ముక్క తీసుకొని వేయించాలి. అసలైన పనీర్ గోధుమ రంగులోకి మారుతుంది. కానీ నకిలీ పనీర్ కరిగిపోతుంది. ఇది అదనపు నీటిని విడుదల చేయడమే కాకుండా, జిడ్డు మారుతుంది.



ట్రంప్ దూకుడు పర్యవసానాలు

అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఈ నెల 4వ తేదీన చేసిన ఒక ప్రకటన ప్రపంచం అంతటా పెద్ద సంచలనం రేపుతున్నది. అదేమిటో ముందుగా చూసి తర్వాత వివరాలలోకి వెళదాము. ఆయన ఆ రోజున మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ అన్నది ఈ విధంగా ఉంది. గాజా నుంచి పాలస్తీనా ప్రజలను పూర్తిగా ఇతర దేశాలకు తరలిస్తారు. వారిని వీలైతే ఒకే ప్రాంతంలో, వీలుకానట్లయితే వేర్వేరు ప్రాంతాలకు. ఆ తరలింపు శాశ్వత ప్రాతిపదికపై జరుగుతుంది. అందుకోసం అవసరమైతే అమెరికన్ సేనలను నియోగిస్తారు. పాలస్తీనా, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధ కారణంగా ఇతర దేశాలకు శరణార్థులుగా వెళ్లి, కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం తర్వాత ఇప్పుడిప్పుడే తిరిగి వస్తున్న గాజా ప్రజలను ఇక రానివ్వరు. ఆ ప్రాంతాన్ని అమెరికా శాశ్వత లేదా దీర్ఘకాలిక ప్రాతిపదికపై స్వాధీనం చేసుకుంటుంది. అక్కడ ప్రస్తుతం గల శిథిలాలను, మందు పాతరలను, ఆయుధాలను తొలగిస్తుంది. తర్వాత గాజాను ఒక మంచి బీచ్ రిసార్టుగా తయారు చేస్తుంది. అక్కడ మంచి వినోద విహారాలతోపాటు చాలా ఉపాధి అవకాశాలు కూడా లభిస్తాయి. పాలస్తీనియన్లు కోరుకున్న పక్షంలో ఇతరులతోపాటు వారు కూడా కొందరుండి పనులు చేసుకోవచ్చు. ఆ విధంగా అందరికీ అది ఒక టూరిజం మక్కా వంటిదవుతుంది. ఉద్యోగాల మక్కాగా మారుతుంది. ఇదంతా ఎవరికైనా నమ్మశక్యంగా తోచకపోతే మరొకసారి చదవండి. ప్రతి మాట ట్రంప్ అన్నదే. అంతా రికార్డు అయిందే. దీనికిదే ఒక విశేషం కాగా, ట్రంప్ ఈ ప్రకటనలను ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని నెతన్యాహూ తన సరసన కూర్చుని ఉండగా మరీ చేసారు. ఆయన ట్రంప్ చెప్తున్నది వింటూ చిరునవ్వులు చిందించినట్లు మీడియా రిపోర్టు చేసింది. ట్రంప్ తర్వాత నెతన్యాహూ మాట్లాడుతూ, అమెరికా అధ్యక్షుని పథకం "చరిత్ర గతినే మార్చివేయగల" దన్నారు. ఆ దిశలో ప్రయత్నాలు జరగాలన్నారు. ట్రంప్ జనవరి 20న బాధ్యత స్వీకరించిన తర్వాత అమెరికాకు వెళ్లి తనను కలిసిన మొదటి విదేశ నాయకుడు నెతన్యాహూ. మీడియా సమావేశానికి ముందేవారి మధ్య గాజా భవిష్యత్తుపై చర్చలు జరిగి ఇటువంటి ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చి ఉంటారనుకుంటే పొరపాటు ఉండకపోవచ్చు. ఇందుకు సంబంధించి రంగాన్ని సిద్ధం చేసేందుకు కావచ్చు నెతన్యాహూ తన తిరిగి రాకను వాయిదా వేసుకున్నారు. గాజా పట్ల, పాలస్తీనా విషయమై ట్రంప్ వైఖరి క్రమంగా మారుతూ రావటం గురించి కొంత చెప్పుకోవాలి. రిపబ్లికన్లు, డెమోక్రాట్లలో ఎవరు పాలించినా అమెరికా విధానం పాలస్తీనా, ఇజ్రాయెల్ అనే రెండు స్వతంత్ర దేశాల ఏర్పాటుకు అనుకూలంగా ఉంటూ వచ్చింది. ఈ విషయమై మాట్లాడటం తప్ప అమెరికా ఎప్పుడూ చిత్తశుద్ధి చూపకపోవటం నిజమే అయినప్పటికీ కనీసం ఒక విధానంగా ఆ మాట చెప్తూ వస్తున్నది. గాజా, ఇజ్రాయెల్ మధ్య ఇటీవలి కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం అమెరికా జోక్యంతోనే జరిగి, గాజా పౌరులు అక్కడకు తిరిగి వెళ్లటం మొదలైంది. బందీల విడుదల సాగుతున్నది. ఒప్పందం జరిగినపుడు రిపబ్లికన్లు అధికారంలో లేకపోయినా, బైడెన్ తీసుకున్న చొరవను ట్రంప్ కూడా బలపరచారు. ఒప్పందంలో మొదటి దశ అమలు సజావుగా జరిగిపోయి, ఇక రెండవ దశ గురించి చర్చలు జరగనుండగా అందుకోసం పాలస్తీనియన్లతోపాటు ప్రపంచమంతా ఎదురుచూస్తున్నది. సరిగా ఆ స్థితిలో ట్రంప్ ఈ విపరీతమైన ప్రకటన చేసారు. అయితే కొని విషయాలు చెప్పుకోవాలి. ఒక విపత్తు సంభవించటానికి ముందు ఒకోసారి కొన్ని ముందస్తు సూచనలు కనిపిస్తాయంటారు. అవి ఒకోసారి నిజంకావచ్చు లేదా కాకపోవచ్చు. అదే పద్ధతిలో గాజా విషయమై ట్రంప్ నుంచి అనుమానించదగిన సూచనలు కొన్ని కనిపిస్తూ వచ్చాయి. యుద్ధం వల్ల గాజా అంతటా శిధిలాలు, ఆయుధాలు నిండిపోయాయని, వాటిని తొలగించి, అవసరమైన నిర్మాణాలు చేపట్టి, తిరిగి నివాసయోగ్యం చేసేందుకు అక్కడి ప్రజలు "తాత్కాలికంగా" ఈజిప్టు, జోర్డాన్ వంటి దేశాలకు తరలివెళ్లటం అవసరం కావచ్చునని మొదట అన్నారు. పునర్నిర్మాణానికి ఎన్ని నిధులు, ఎంత కాలం కావచ్చునో అంచనాలు సంపాదించారు. అందుకోసం తాము సహాయం చేయగలమని, అరబ్ దేశాలు కూడా చేయాలని అన్నారు. ఆ మాట నెతన్యాహూ తోనూ అన్నారో లేదో తెలియదు గాని, ఆయన విడిగా మాట్లాడుతూ తమకు అందులో ఆసక్తి లేదన్నారు. ఆ తర్వాత నుంచి ట్రంప్ వైఖరి క్రమంగా మారటం మొదలైంది. గాజా ప్రజలు స్వల్ప కాలానికి గాక దీర్ఘ కాలానికి వెళ్లటం అని, ఇపుడు 4వ తేదీన శాశ్వతంగా అని వాదించారు. గాజా శరణార్థులు ఇప్పటికే లక్షలాది మంది ఈజిప్టు, జోర్డాన్‌లలో ఉండగా, వారు మరింత మందిని తీసుకోవాలన్నారు. అందుకు వారు నిరాకరించగా, తీసుకు తీరవలసిందేనని, తీసుకోగలరన్న నమ్మకం తమకుందని, అందుకు ఒప్పించగలనని ఇపుడు మాట్లాడుతున్నారు. గాజా పునర్నిర్మాణానికి అరబ్ రాజ్యాలు నిధులివ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇతర దేశాలలో గాజా ప్రజలు స్థిరపడేందుకు కూడా ఈ దేశాలు నిధులివ్వాలంటున్నారు. మరొక వైపు, ఇజ్రాయెల్ హత్యాకాండకు నిరసనగా అమెరికాలో ప్రదర్శనలు చేసిన విద్యార్థులను, ఇతరులను స్వదేశాలకు పంపివేయటం మొదలు పెట్టారు. ఈ చర్య వాక్ స్వాతంత్ర్య చట్టాలకు విరుద్ధమనే విమర్శలను లెక్కచేయటం లేదు. గాజాపై ప్రయోగానికి రెండు వేల పౌండ్ల భారీ ఉక్కు గోళాల సరఫరాను బైడెన్ చివరి దశలో నిలిపివేయగా, ఆ చర్యను ట్రంప్ చేసారు. మరొక బిలియన్ డాలర్ల ఆయుధాల అమ్మకానికి ఉత్తర్వు చేసారు. గాజాలో చెక్ పోస్టుల నిర్వహణకు అమెరికన్ ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ ఏజెన్సీని నియమించారు. ఇవన్నీ ఇంతగా పేర్కొనటం ఎందుకంటే, పూర్తిగా ఇజ్రాయెల్ అనుకూలుడు, పాలస్తీనా వ్యతిరేకి అనే పేరు గతం నుంచీ ఉండి, ప్రస్తుత యుద్ధకాలమంతా అదే వైఖరి చూసిన ఆయన, ఆ సమస్యను పరిష్కరించ గలనంటూ అధ్యక్ష ఎన్నికల ప్రచార సమయంలో కొంత నటించారు. రెండు దేశాల సూత్రమంటూ కూడా మాట్లాడారు. అటువంటిది, బాధ్యతలు స్వీకరించిన సరిగా రెండు వారాలకు అంతా తలకిందులు చేసారు. ఆయన చెప్పినవన్నీ స్వయంగా అమెరికా విధానాలతో పాటు, ఐక్యరాజ్య సమితి తీర్మానాలకు, జెనీవా కన్వెన్షన్ (ఏ పౌరులను కూడా బలవంతంగా మరొక చోటికి తరలించరాదన్నది) తో సహా అంతర్జాతీయ చట్టాలకు విరుద్ధమైనవి. ట్రంప్ ప్రకటన తర్వాత అమెరికన్ పత్రికలలో వెలువడుతున్న కథనాలను బట్టి చూడగా, స్వయంగా రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి అయిన ఆయన, మరికొందరు వ్యాపారులతో కలిసి ఈ పథకం వేసినట్టు అర్థమవుతున్నది. పాలస్తీనాలో రెండవ భాగమైన వెస్ట్ బ్యాంక్ పరిస్థితిని కూడా ఇక్కడ చూడాలి. రెండు భాగాలనూ ఆక్రమించుకుని ఇజ్రాయెల్‌లో విలీనం చేయాలన్నది నెతన్యాహూతో పాటు ఇజ్రాయెల్‌లోని తీవ్ర జాతీయవాద జియోనిస్టు పార్టీల ఆలోచన. ఆ ప్రకారం ప్రస్తుత యుద్ధాన్ని అనువుగా చేసుకుంటూ గాజాలో వీలైనంత మందిని హతమార్చి తక్కిన వారిని అక్కడి నుంచి తరిమివేయగలమంటూ ఈ వర్గాలు గతం నుంచే చెప్తున్నాయి. ఇక వెస్ట్ బ్యాంక్ అంటూ ప్రత్యేకంగా ఏమీ లేదని, అది ఇజ్రాయెల్‌లో అంతర్భాగమని కూడా వాదిస్తున్నారు. ఇందుకు ట్రంప్ మద్దతు తన మొదటిపాలనా కాలం నుంచి ఉంది. అందుకే, ఇజ్రాయెల్ తన రాజధానిని టెల్అవీల్ నుంచి వెస్ట్ బ్యాంక్‌లోని జెరూసలేంకు మార్చగా, ఐక్యరాజ్య సమితితో సహా తక్కిన ప్రపంచమంతా తిరస్కరించినా ట్రంప్ ప్రభుత్వం అపుడు గుర్తించింది. ఇపుడు తాజాగా ట్రంప్ తన సమితి రాయబారిగా నియమించిన ఎలీజ్ స్టెఫానిక్, ఇజ్రాయెల్‌కు వెస్ట్‌బ్యాంక్‌పై బైబిల్ కాలం నుంచి హక్కులున్నాయంటూ వాదించింది. ఈ 4వ తేదీ నాటి మీడియా సమావేశంలో వెస్ట్‌బ్యాంక్ గురించి ప్రస్తావించక పోవటానికి అర్థం ఏమై ఉంటుంది? గాజాను అమెరికా, వెస్ట్ బ్యాంక్‌ను ఇజ్రాయెల్ ఆక్రమించటమే వారి ఉమ్మడి వ్యూహమని భావించకుండా ఉండగలమా? పైగా, వెస్ట్ బ్యాంక్‌లో అంతర్జాతీయ చట్టాలకు, సమితి తీర్మానాలకు విరుద్ధంగా ఇప్పటికే 70,000 మందికి పైగా యూదు సెటిలర్లును స్థిరపరచారు. వారి కాలనీలు ఇంకా విస్తరిస్తున్నాయి. అక్కడి సెటిలర్లు ఇజ్రాయెలీ సేనల మద్దతుతో సాగించని అత్యాచారాలు లేవు. పాలస్తీనియన్లకు ఎవరి నుంచి ఏ రక్షణా లేదు. పాలస్తీనియన్లతో నామమాత్రంగా నడిచే పాలస్తీనా అథారిటీ ప్రభుత్వం (అరాఫాత్ స్థాపించిన పిఎల్ఒ పార్టీ ప్రభుత్వపు అవశేషం), అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌ల కీలుబొమ్మగా మారింది. పూర్తి అసమర్థత, అవినీతితో కనీసం గాజా మారణకాండను ఖండించలేని దుస్థితిలో మిగిలి ఉంది. అయినప్పటికీ, గాజాలో హమాస్ అంతమైతే అక్కడ కూడా పాలించాలనే ఉత్సాహం చూపుతున్నది. ఆ మేరకు అమెరికా, యూరప్‌తో పాటు, హమాస్ మిలిటెన్సీ అంటే సరిపడని అరబ్ దేశాల మద్దతు కోసం గట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నది. ఈ పరిస్థితుల మధ్య ఇపుడు ఉన్నట్లుండి ట్రంప్ తన కొత్త పథకాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. అది చతురోపాయాల ద్వారా అమలుకు వచ్చిన పక్షంలో అందుకు పర్యవసానంగా ఇక గాజా, వెస్ట్ బ్యాంక్‌లతో సహా అసలు పాలస్తీనా అనేదీ ఉండదు. ఇటువంటి ప్రతిపాదనను ఇంత బాహాటంగా అమెరికన్ అధ్యక్షులెవరూ చేయలేదు. ట్రంప్ వ్యూహంలో ఒక భాగం, మధ్యధరా సముద్ర తీరాన గల గాజాలో తమ సైనిక, వైమానిక స్థావరాలను ఏర్పాటు చేయటం కూడానని అర్థమవుతూనే ఉన్నది. ఆయన ఆలోచనను హమాస్, పాలస్తీనా అథారిటీ, హెజ్బొల్లాతోపాటు అరబ్ దేశాలు, రష్యా, చైనాలే గాక జర్మనీ, ఇంగ్లాండ్, ఫ్రాన్స్, ఆస్ట్రేలియా, టర్కీ వంటి నాటో దేశాలు కూడా వెంటనే తిరస్కరించాయి. అమెరికన్ సెనేటరలో డెమోక్రాట్లతో పాటు కొందరు రిపబ్లికన్లు సైతం ఖండించటం విశేషం. ఐక్యరాజ్య సమితి ఇది ఎంతమాత్రం తగని ఆలోచన అన్నది. పాలస్తీనా స్వతంత్ర దేశంగా ఏర్పడనంత వరకు తాము ఇజ్రాయెల్‌తో దౌత్య సంబంధాలు నెలకొల్పు కొనబోమని సౌదీ అరేబియా మరొక మారు స్పష్టం చేసింది. అయినా అరబ్ దేశాలకు తాను నచ్చజెప్పగలనంటూ ఒక విలేఖరికి సమాధానమిచ్చారు ట్రంప్. వివిధ పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకున్నపుడు, ఆయన ఆలోచనలు నెరవేరే అవకాశం కనిపించటం లేదు. అయినప్పటికీ అటువంటి పథకం వేయటమన్నదే ఎంత దుర్మార్గమైనదో చెప్పనక్కరలేదు. తమ దేశం కోసం 76 సంవత్సరాలుగా రక్త తర్పణలు చేస్తున్న పాలస్తీనీయన్లు ఇందుకు ఎట్టి పరిస్థితులలోను అంగీకరించరు.

బడ్జెట్‌తో గిరిజనులకు ఒరిగేదేమిటి..?

బడ్జెట్‌కి ముందు వెలువరించే ఆర్థిక సర్వే ప్రకారంగా వివిధ తరగతులకు లబ్ధి జరిగేలా బడ్జెట్ రూపొందించవలసిన అవసరం ఉంది. ఆదివాసీ విద్య, వైద్యం విషయమై నిర్లక్ష్యం జరిగిందని ఆర్థిక సర్వే తెలిపింది. దీనికి అనుగుణంగా కాకుండా వివిధ వర్గాలకు అన్యాయం చేసేలా ముఖ్యంగా ఆదివాసులపై మరింత దోపిడీ పెంచేవిధంగా, ఆదివాసీ ప్రాంత వనరులను కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగించే విధంగా కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా గిరిజనుల అభివద్ధికి నిధులు కోత పెట్టారు. రూ.50,65,345 కోట్ల బడ్జెట్‌లో జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం గిరిజనులకు ఏమాత్రం కేటాయింపులు జరిగాయో చూద్దాం.

దేశ గిరిజన జనాభా సుమారు 8.8 కోట్లు. జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం కేటాయింపులు 8.6 శాతం అంటే రూ. 5,88,993 కోట్లు కేటాయించాల్సి ఉండగా కేవలం ఈ ఏడాది రూ.1,29,249 కోట్లు మాత్రమే కేటాయించి గిరిజనులకు తీరని అన్యాయం చేశారు. ఇందులోనే గిరిజన వ్యవహారాల శాఖకు ఈ ఏడాది కేవలం రూ.14,925 కోట్లు మాత్రమే కేటాయించి చేతులు దులుపుకున్నారు. గిరిజనుల అభివృద్ధికి నేరుగా ఉపయోగపడే రంగాల్లో కేటాయింపులు పూర్తిగా తగ్గించి కార్పొరేట్లు, బడా కాంట్రాక్టర్లు, ధనవంతులకు లబ్ధి చేకూర్చే రంగాల్లో మాత్రం గణనీయమైన కేటాయింపులు చేశారు. ప్రీ మెట్రిక్ స్కాలర్‌షిప్‌లకు గతేడాది రూ.440 కోట్లు కేటాయించగా ఈ ఏడాది రూ.313 కోట్లు, పోస్ట్ మెట్రిక్ స్కాలర్‌షిప్‌లకు గతేడాది రూ.2432 కోట్లు కేటాయించగా ఈ ఏడాది రూ.30 కోట్లు మాత్రమే అదనంగా పెంచి చూపించారు. దేశంలో గణనీయంగా పెరుగుతున్న గిరిజన విద్యార్థుల సంఖ్యతో పోల్చుకుంటే ఇవి ఏ మాత్రం సరిపోదు. రాజ్యాంగబద్ధంగా 275(1) అధికరణ ద్వారా షెడ్యూల్డ్ ప్రాంత గిరిజనుల అభివృద్ధికి గ్రాంట్‌గా ఇవ్వాల్సిన నిధులను సైతం పెంచకపోవడం దుర్మార్గం. దీనికి గతేడాది రూ. 1541 కోట్లు కేటాయించగా ఈ ఏడాది ఒక్క రూపాయి కూడా అదనంగా కేటాయించలేదు. ఆంధ్రప్రదేశ్ విభజన చట్టంలో భాగంగా తెలంగాణ, ఆంధ్రలో గిరిజన యూనివర్సిటీలు మంజూరు చేసి పదేళ్లు దాటినా అతీగతీ లేదు. ఈ బడ్జెట్‌లో ఆంధ్ర, తెలంగాణ యూనివర్సిటీలకు కలిపి ఒక్క రూపాయి కూడా కేటాయించకుండా గిరిజనులను కేంద్రం మోసం చేసింది. రాజ్యాంగం ప్రకారం గిరిజనులకు హక్కుగా కేటాయింపులు చేయాల్సిన గిరిజన సబ్‌ప్లాన్‌ను సైతం రద్దు చేసింది. ఆదివాసీలకు ఉపాధి వంటి రంగాల్లో కీలకమైన స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్‌కు నిధులను అధికంగా కేటాయించకపోవడం బాధాకరం. ఆదివాసీ నిరుద్యోగులు ఉద్యోగావకాశాలు పొందేలా ఈ బడ్జెట్‌లో కేటాయింపులు లేవు. చేసిన కొద్దిపాటి కేటాయింపు సైతం డేటా సెంటర్లకు లాభాలు కల్గించేలా ఉంది. ఈ రంగానికి బడ్జెట్‌లో రూ.317 కోట్ల నిధులు కేటాయించారు. గత ఏడాది రూ.470 కోట్లు కేటాయించారు. అంటే పోయిన సంవత్సరం కేటాయించిన బడ్జెట్‌లో కోత విధించారన్నమాట. గిరిజనుల్లో పారిశ్రామిక వ్యాపార అవకాశాలు పొందే విధంగా కేటాయింపులు లేవు. గతేడాది చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు సంబంధించి బడ్జెట్ కేటాయింపులు చూసినప్పుడు గతేడాది రూ.10,881 కోట్లు ఈ ఏడాది రూ.2116 కోట్లు నిధులు మాత్రమే కేటాయించారు. ఆ నిధుల కేటాయింపు కూడా కార్పొరేట్ సంస్థల ఖాతాలో స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ పేరుతో పోతుంది. గిరిజన శాఖల నిధులను ప్రభుత్వం దారి మళ్లిస్తున్నది. ఉదాహరణకు గత ఏడాది రూ.16,300 కోట్లు నిధులను హైవే రోడ్లకు కేటాయించారు. ఇదిలా వుండగా ఆదివాసుల గ్రామాల్లో రోడ్లు, మౌలిక వసతులు లేని కారణంగా రోజూ డోలీ మోతలే కనిపిస్తాయి. పైగా కేటాయించిన నిధులను కూడా ఖర్చు చెయ్యడం లేదు. బడ్జెట్ కేటాయింపులలో ఆదివాసీలకు ఉపాధి భరోసా ఇవ్వలేదు. బడ్జెట్ కేటాయింపులో కేవలం రూ.2 వేల కోట్ల నిధులు చూపించారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో నియామకాలు లేవు. బ్యాక్‌లాగ్ పోస్టుల ఊసే లేదు. వలసల నివారణకు చర్యలు లేవు. అటవీ ఉత్పత్తులకు గిట్టుబాటు ధరలపై ఎటువంటి నిధులూ కేటాయించలేదు. 2021-22 కేంద్ర బడ్జెట్‌లో రూ.155 కోట్ల నిధులు కేటాయించిన తర్వాత ఇప్పటి వరకూ రూపాయి కేటాయించలేదు. గత ఏడాది ఆర్టికల్ 275(1) ప్రకారం రూ.1541 కోట్లు కేటాయించగా ఈ ఏడాది బడ్జెట్ కేటాయింపులు లేవు. ఈ నిధులు ఎక్కువగా ఆదివాసీ ప్రాంతంలో సంక్షేమం కోసం ఖర్చు చేస్తుంది. ఐటిడిఎలో ఈ నిధులతోనే గతంలో సంక్షేమ పథకాలకు కొంత సహాయం అందేది. ఇప్పుడు నిధులు లేక ఐటిడిఏలు ఉత్సవ విగ్రహాలుగా తయారయ్యాయి. ప్రధాన మంత్రి జన్మభూమి యోజన (పి.ఎమ్ జన్మన్) లక్ష్యం ప్రాథమిక సదుపాయాల కల్పన, ఆరోగ్యం, విద్య, ఆవాసాల నిర్మాణం, పోషకాహారం అందించడం. దేశంలో 75 రకాల ఆదిమజాతి పివిటిజి వెనుకబడిన ఆదివాసీ గిరిజన తెగల వారు జీవిస్తున్నారు. బడ్జెట్ కేటాయింపులు వారి జీవన ప్రమాణాలు పెంచేవిధంగా లేవు. ఆదివాసులకు ఇళ్ల నిర్మాణానికి, మౌలిక వసతులు, విద్య, వైద్యం, పౌష్టికాహారం కల్పించేందుకు పివిటిజి పథకాన్ని 2023 అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అరకు వ్యాలీ బల్లుగూడలో ప్రధాని వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ పథకానికి ఐదేళ్లపాటు ఖర్చు చెయ్యడానికి రూ.24 వేల కోట్లు కేటాయిస్తునట్లు ప్రచారం చేశారు. ఈ ఏడాది బడ్జెట్‌లో రూ.6 వేల కోట్లు కేటాయించారు. జన్మన్ యోజన పథకం ద్వారా ఇంటి నిర్మాణానికి ఈ నిధులు చాలడంలేదు. ఇళ్ల నిర్మాణానికి కనీసం రూ.5 లక్షలు నిధులు కేటాయించాలి. అటవీ ఉత్పత్తుల గిట్టుబాటు ధరల కోసం 2021, 2022లో రూ.155 కోట్ల నిధులు విడుదల చేశారు. ఆ తర్వాత నిధులు కేటాయింపు లేవు. దేశంలో కోట్లాది మంది ఆదివాసీ ప్రజలు ఆధారపడి జీవిస్తున్న అటవీ ఉత్పత్తుల గిట్టుబాటు ధరల ఊసే లేదు. షెడ్యూల్ ప్రాంతంలో టూరిజం అభివృద్ధికి భారీ ఎత్తున ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తున్నట్లు సుమారు రూ.20 వేల కోట్లు పెట్టుబడి పెడుతున్నట్లు కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. కానీ వాస్తవానికి సహజ వనరులను, అడవిని, భూమిని కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పజెప్పేందుకే ఈ ఎత్తుగడ. దీనికి అనుగుణంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ సభాపతి 1/70 చట్టాన్ని సవరించాలని ప్రకటించారు. ఆదివాసీలకు అన్యాయం చేసిన కేంద్ర బడ్జెట్‌పై నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి చేసి బడ్జెట్ కేటాయింపులు పెంచుకోవాలి.

వాలెంటైన్స్ డే ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటున్నారా..?

ప్రేమికుల దినోత్సవం (వాలెంటైన్స్ డే) త్వరలో రాబోతోంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎందరో యువత దీని కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఆత్మీయులకు తమ ప్రేమను తెలిపే సమయం కోసం వేచి ఉన్నారు. చాలామంది ఈ రోజున తమ ప్రేమను వ్యక్త పరుస్తుంటారు. ఇప్పటి వరకూ స్నేహితులుగా ఉన్నవారు ఈ రోజు నుంచి ప్రేమబంధంలోకి అడుగు పెడతారు. ఇప్పటికే పెళ్లయిన వారు సైతం ప్రేమికుల దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకోవడానికి ప్లాన్ చేస్తారు. తమ జీవిత భాగస్వామితో సరదాగా గడపాలని కోరుకుంటారు. అయితే వాలెంటెన్స్ డే ను ఉత్సాహంగా జరుపుకోవాలంటే ముందుగా ప్రణాళిక వేసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ క్రింది తెలిపిన పద్దతుల్లో మీకు నచ్చిన దాన్ని పాటించవచ్చు. ప్రేమికుల దినోత్సవాన్ని ఇంటిలోనే ఘనంగా జరుపుకోవడానికి ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. బయటకు వెళ్లకుండా సమయాన్ని ఇంటిలోనే గడపాలనుకునే వారికి ఇది మంచి ఎంపిక అవుతుంది. ముందుగా కొవ్వొత్తులు, పువ్వులు, ఇతర అలంకరణ వస్తువులతో ఇంటిని అలంకరించుకోవాలి. మీ జీవిత భాగస్వామికి ఇష్టమైన వంటలు, పాటలు, బహుమతులు అందజేసి ప్రత్యేకంగా సెలబ్రెట్ చేసుకోవచ్చు. వాలెంటెన్స్ డే సెలబ్రేషన్స్ కోసం కొందరు బయట ప్రాంతాలకు వెళ్లటానికి ఆసక్తి చూపుతారు. అలాంటి వారందరూ కొండలతో ఆహ్లాదకరంగా ఉండే ప్రదేశాలకు, నదులు, సముద్రాలు, పర్యాటక ప్రాంతాలకు వెళ్లడానికి ప్లాన్ చేసుకుంటే బాగుంటుంది. మీ భాగస్వామికి హైకింగ్, సూర్యాస్తమయ ప్రదేశంలో సమయం గడపడం ఇష్టమైతే హిల్ స్టేషన్ ను సందర్శించవచ్చు. బీచ్ లు, నదీ తీర ప్రాంతాలు కూడా ఎంతో ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి. మన జీవితంలో ఫొటోలకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. కాలాన్ని వెనక్కి తీసుకువెళ్లగలిగే శక్తి వాటికి మాత్రమే ఉంది. వాలెంటైన్స్ డే ఆనందం కలకాలం గుర్తుండేలా ప్రసిద్ధ టూరిస్ట్ స్పాట్ కు మీ భాగస్వామిని తీసుకువెళ్లి ఫొటో షూట్ ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. ప్రొఫెషనల్ ఫ్రొటోగ్రాఫర్లను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. నేటి ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంలో క్షణం తీరక ఉండడం లేదు. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకూ పనులతో బిజీగా గడిపేస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో వాలెంటైన్స్ రోజు షాపింగ్, సరదా కార్యకలాపాలతో గడపాలని ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. మీ జీవిత భాగస్వామితో కలిసి షాపింగ్ చేయడం, ఆమెకు నచ్చిన వస్తువులు కొనడం, మంచి రెస్టారెంట్ లో భోజనం, ఆమెకు ఇష్టమైన సినిమాకు తీసుకువెళ్లడానికి ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. మీ నగరంలోని ఫేమస్ రెస్టారెంట్ లో డిన్నర్ , వీధి ఫుడ్ ను రుచి చూడడం.. ఇలా ఆ రోజు కొత్తగా దపటానికి ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. వాలెంటైన్స్ డే కోసం బడ్జెట్ ప్లాన్ చేసుకోవడం అన్నింటా ముఖ్యమైన విషయం. ఆర్థిక పరమైన ఇబ్బందులు లేకుండా ముందుగానే చూసుకోవాలి. మీ భాగస్వామికి మీ ప్రేమను వ్యక్తపర్చడానికి వాలెంటైన్స్ డే అత్యంత అనుకూలమైన సందర్భం. దీనికోసం పర్సనల్ రుణాలు తీసుకోవచ్చు.

ఏ పప్పులో ఎక్కువగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది..?

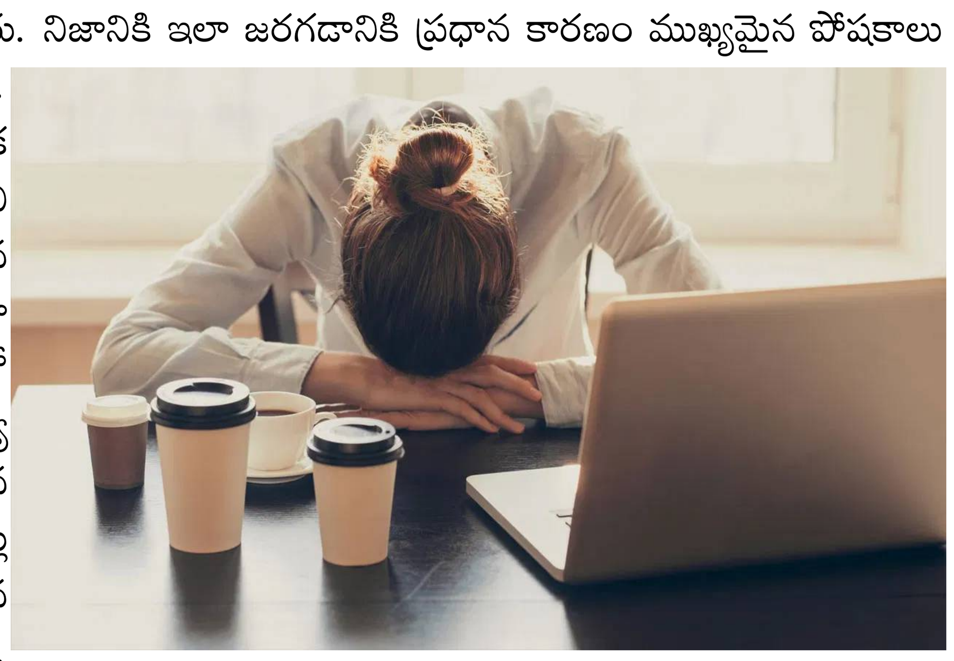
పప్పుధాన్యాలు భారతీయ ఆహారంలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. ఎందుకంటే అవి ప్రోటీన్‌తో సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలకు మంచి మూలం కూడా. కానీ అత్యధిక ప్రోటీన్ కలిగిన పప్పుధాన్యాల విషయానికి వస్తే, వీటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరమో తెలియక ప్రజలు... ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండటానికి ప్రోటీన్ అత్యంత ముఖ్యమైన పోషకాలలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా శాఖాహారులకు పప్పుధాన్యాలు ప్రోటీన్ అద్భుతమైన మూలం. పప్పుధాన్యాలు భారతీయ ఆహారంలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. ఎందుకంటే అవి ప్రోటీన్‌తో సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలకు మంచి మూలం కూడా. కానీ అత్యధిక ప్రోటీన్ కలిగిన పప్పుధాన్యాల విషయానికి వస్తే, వీటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరమో తెలియక ప్రజలు తరచుగా గందరగోళానికి గురవుతారు. ఇందులో పెసరపప్పు, ఎర్ర పప్పు, శనగ పప్పు. వీటిలో ఎక్కువగా ప్రోటీర్స్ ఉండేది ఏది? పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం. 1. పెసర పప్పు– పోషకాలు అధికం: 100 గ్రాముల పెసర పప్పులో దాదాపు 24 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. మూంగ్ పప్పు తేలికైనది. సులభంగా జీర్ణమయ్యేది. అందుకే భారతీయ ఇళ్లలో దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. డైటింగ్ చేస్తున్న వారికి లేదా బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి మూంగ్ దాల్ ఒక గొప్ప ఎంపిక. దీనితో పాటు, ఇందులో ఉండే ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. మసూర్ దాల్ – ప్రోటీన్, ఐరణ్ ఎక్కువ: 100 గ్రాముల పప్పులో దాదాపు 25 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. ప్రోటీన్‌తో పాటు, పప్పుధాన్యాలలో ఐరన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పప్పు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదని భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. 3. శనగ పప్పు – కండరాలను నిర్మించడంలో కీలకం: 100 గ్రాముల పప్పులో దాదాపు 22 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. శనగపప్పు అత్యంత ప్రోటీన్ కలిగిన పప్పుధాన్యాలలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. కండరాలను పెంచుకోవాలనుకునే లేదా శరీరాన్ని బలంగా మార్చుకోవాలనుకునే వారికి ఇది ఉత్తమమైనది. దీనితో పాటు శనగ పప్పులో ఫైబర్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకలను బలపరుస్తుంది. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఇక ప్రోటీన్ పరిమాణం గురించి అయితే 100 గ్రాముల పప్పులో 28–30 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. కానీ మీరు తేలికైన, సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని కోరుకుంటే, పెసర పప్పు మంచి ఎంపిక. అదే సమయంలో పప్పు ఇనుము, గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని రుజువు చేస్తుంది. మీరు సమతుల్య ఆహారం కోరుకుంటే ఈ పప్పుధాన్యాలన్నింటినీ మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. ప్రతిరోజూ వేర్వేరు పప్పుధాన్యాలను తినండి. తద్వారా శరీరానికి అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయి.

పిస్తాతో పుట్టెడు లాభాలు..?

పిస్తాపప్పులో జింక్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడే ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ %దీ%6 రోగనిరోధక పనితీరుకు అవసరమైన ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని సెలీనియం యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. కొన్ని ఆహారాలు వాతావరణాన్ని బట్టి మన శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆహారాలు మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. అటువంటి వాటిల్లో పిస్తాపప్పు ఒకటి. పిస్తాపప్పు శీతాకాలంలో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిస్తాపప్పులో జింక్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడే ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ %దీ%6 రోగనిరోధక పనితీరుకు అవసరమైన ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని సెలీనియం యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. పిస్తాపప్పులోని జింక్ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని, తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం పిస్తాపప్పు సంతృప్తికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. ఇది మన శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. పిస్తాపప్పులో ాూవీణ.. కంటిశుక్లాలు, కళ్ళపై ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. కంటి దృష్టిని కాపాడుతుంది. పిస్తాపప్పులోని పాలీఫెనాల్స్, కెరోటినాయిడ్లు రోగనిరోధక కణాల కార్యకలాపాలను పెంచుతుంది. ఇందులోని ప్రీబయోటిక్ లక్షణాలు పేగులోని బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తుంది. ఇది శ్లేష్మ పొర రోగనిరోధక వ్యవస్థను నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడే పిస్తాపప్పును మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవడం చాలా అవసరం. పిస్తాపప్పులోని పోషక విలువలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంతోపాటు అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. దీనిని సలాడ్లు, ఇతర డెజర్ట్‌లలో కూడా వేసుకోవచ్చు.

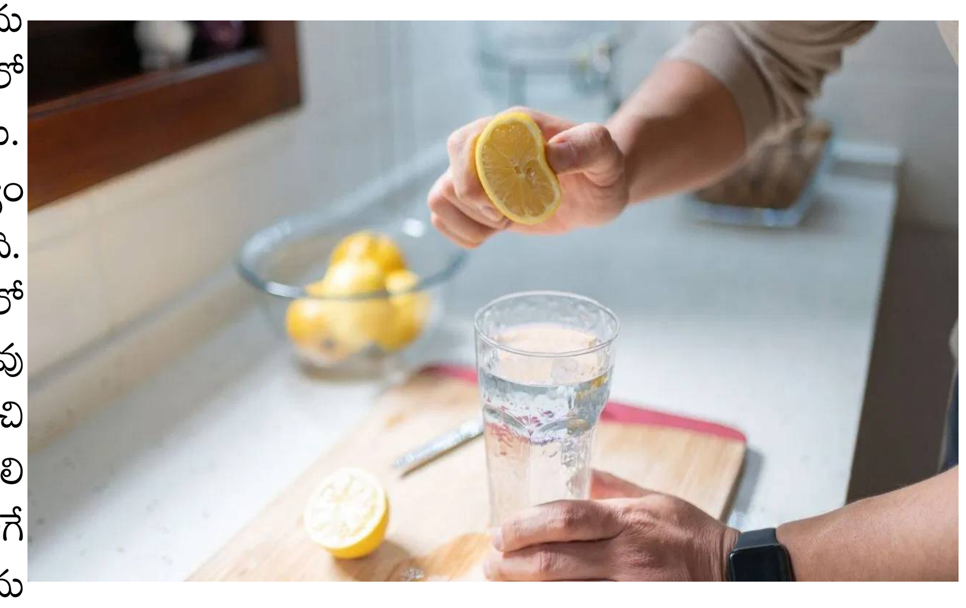
రోజంతా నిద్ర మత్తుగా ఉంటుందా..?

ఒక్కోసారి ఏ పని చేయకపోయినా విపరీతమైన అలసట కమ్మేస్తుంటుంది. అలాగే రోజంత మత్తుగా ఉంటుంది. దీంతో కొంత మంది రోజంతా అలా నిద్రపోతూ ఉంటారు. అయితే అసలిలా ఎందుకు జరుగుతుందో చాలా మందికి తెలియదు. ఇదేదో మామూలు విషయంగా భావించి లైట్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. నిజానికి ఇలా జరగడానికి ప్రధాన కారణం ముఖ్యమైన పోషకాలు ఒంట్లో లోపించడమేనని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కానీ అందుకు అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవల్సి ఉంటుంది. కఠినమైన జీవనశైలిని అవలంబించవలసి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఈ విధమైన దినచర్యను కొనసాగించవల్సి ఉంటుంది. అంతే కాకుండా ఆహారంలో అన్ని రకాల విటమిన్లు సరైన మొత్తంలో తీసుకోవాలి. దీనిలో ఏదైనా లోపం తలెత్తితే వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అవసరమైన అన్ని విటమిన్లు సరైన మొత్తంలో ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యమైన విటమిన్ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ లోపం వల్ల కలిగే సమస్యలలో నిద్ర సమస్యలు ఒకటి. రోజంతా నిద్రపోవడం వల్ల కూడా ఒక రకమైన విటమిన్ లోపం వల్ల వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. విటమిన్ బి12 ఒక ముఖ్యమైన సూక్ష్మపోషకం. ఇది శరీరంలోని వివిధ అవయవాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే శరీరంలో దీని కొరత లేకుండా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి? ఇది ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావాలను చూపుతుందో వంటి విషయాల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. సాధారణంగా శరీరంలో విటమిన్ బి12 లోపం తలెత్తితే రోజంతా అలసటగా ఉంటుంది. ఎటువంటి కఠినమైన పని చేయకపోయినా శరీరం అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. పైగా రోజంతా నీరసంగా అనిపిస్తుంది. మీకూ ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే విటమిన్ బి12 లోపం ఉండవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతే కాదు, ఈ విటమిన్ లేకపోవడం వల్ల మానసిక స్థితిలో కూడా పలు మార్పులు వస్తాయి. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు కూడా వెంటాడుతాయి. అలాగే, జ్ఞాపకశక్తి రోజురోజుకూ క్షీణిస్తుంది. రాత్రిపూట అలసట, అధిక చెమటలు పట్టడం కూడా విటమిన్ బి12 లోపం వల్ల సంభవించే లక్షణాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, ఈ విటమిన్ లోపం కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది నిరాశ, నిస్పృహలకు కూడా దారితీస్తుంది. కాబట్టి, ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. శరీరం బి12ను సహజంగా ఉత్పత్తి చేయదు. కాబట్టి, ఆహారం ద్వారా మాత్రమే విటమిన్ బి12 పొందాల్సి ఉంటుంది. ఇది ప్రధానంగా జంతు ఉత్పత్తులలో లభిస్తుంది.



నిమ్మరసం తాగితే కలిగే ప్రయోజనాలు

ఉదయాన్నే లేచిన వెంటనే ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మకాయ నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో తెలుసా..? దీని వల్ల శరీరం డీటాక్స్ అవుతుందని, జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఉదయాన్నే టీ, కాఫీ తాగే అలవాటు పాటిస్తుంటారు. కానీ వాటి బదులుగా నిమ్మరసం తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. నిమ్మరసంలో సహజసిద్ధంగా లభించే సిట్రిక్ యాసిడ్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనివల్ల కడుపులో హానికరమైన టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. అంతేకాకుండా జీర్ణాశయంలో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడం ద్వారా ఆహారం సులభంగా అరిగేలా చేస్తుంది. నిత్యం పరగడుపున నిమ్మకాయ నీరు తాగడం కడుపులో అజీర్ణ సమస్యలు రాకుండా నిలువరిస్తుంది. అధిక బరువు సమస్యను తగ్గించుకోవాలనుకునేవారికి నిమ్మరసం మంచి సహాయకారి. దీనిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఆకలి వేయకుండా నియంత్రించేందుకు తోడ్పడుతుంది. అలాగే శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించే లక్షణాలను కలిగి ఉంది. పరగడుపున నిమ్మరసం తాగడం శరీరంలో మెటబాలిజాన్ని పెంచి, బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారాలంటే నిమ్మకాయలోని విటమిన్ సీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడం ద్వారా చర్మాన్ని యవ్వనంగా, మృదువుగా ఉంచుతుంది. ప్రతి రోజూ పరగడుపున నిమ్మరసం తాగడం వల్ల ముడతలు తగ్గిపోవడంతో పాటు చర్మం సహజసిద్ధంగా మెరిసేలా ఉంటుంది. శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేయడం కోసం నిమ్మకాయ నీరు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజంతా శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచి అనవసరమైన వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి పంపిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించేందుకు నిమ్మరసం తాగడం మేలైన పరిష్కారం. నిత్యం నిమ్మరసం తాగడం వలన శరీరంలోని ఇన్ఫ్లమేషన్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. దీని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు శరీరాన్ని హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. ముఖ్యంగా గుంజుబారిన కీళ్ల సమస్యలు (ఆర్థరైటిస్) ఉన్నవారికి ఇది ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. నిమ్మకాయలో అధికంగా ఉండే విటమిన్ సీ, శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలను అందిస్తుంది. దీని వల్ల వ్యాధుల బారినపడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.



సగ్గుబియ్యంతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

సగ్గుబియ్యంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న సంగతి మీకు తెలుసా..? ఇది కర్రపెండలంలో నుండి తీసుకుని తయారుచేసి పిండిని ఎండలో ఆరబెట్టి వినియోగిస్తారు. దీనిలో అధికంగా కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ జ, కాల్షియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని సరిగ్గా డైట్‌లో చేర్చడం వల్ల శరీరానికి అనేక లాభాలు ఉంటాయి. సగ్గుబియ్యం తయారు చేయడంలో కర్రపెండలం తొలగించి శుభ్రం చేసిన తర్వాత దాన్ని పెండలంలో నుంచి తీసుకుని చెరకు రసం తీసినట్లు ద్రవ పదార్థం పొందుతారు. ఈ పదార్థాన్ని చిక్కగా చేసుకొని రంధ్రాలున్న జల్లెడ ద్వారా కదపించి చిన్న చిన్న గుండ్రని పూసల్లా రూపాలను కలిగి ఉంటుంది. తదుపరి వీటిని పెద్ద పెనంపై వేడి చేసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఉపయోగించడానికి సిద్ధం చేస్తారు.సగ్గుబియ్యంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి గర్భిణీ మహిళల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి శరీరాన్ని, శిశువు అభివృద్ధిని మెరుగుపరచటానికి సహాయపడతాయి. ఇవి మధుమేహం ఉన్నవారికీ మంచివి, ఎందుకంటే ఇందులో తీపి పదార్థాలు లేకపోవడం వలన ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు లేవు. సగ్గుబియ్యంలో కాల్షియం, ఐరన్, విటమిన్ ఖ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, రక్త ప్రసరణను కూడా కాపాడతాయి. సగ్గుబియ్యం ప్రోటీన్‌ను జోడించి తీసుకుంటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయి, శారీరక శక్తిని పెంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. కండరాల సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ప్రత్యేకంగా ప్రోటీన్‌తో కలిసి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సగ్గుబియ్యం తక్కువ బరువు ఉన్నవారికి చాలా సహాయపడుతుంది. ఇది మంచి బరువు పెరిగే విధానాన్ని సూచిస్తుంది. సరిగ్గా వాడితే శరీరంలోని అవసరమైన కొవ్వును పెంచకుండా బరువు పెరిగేలా సహాయపడుతుంది. కానీ అధిక కేలరీలు ఉన్న పదార్థాలతో కలిపి వాడకూడదు.సగ్గుబియ్యం డైటరీ ఫైబర్‌ను అధికంగా కలిగి ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఫైబర్ శరీరంలో హెల్దీ గట్ ఫ్లోరాను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇంకా గ్లూటెన్ లేని ఆహారం కావడంతో అలర్జీలు ఉన్నవారు సురక్షితంగా తీసుకోవచ్చు. సగ్గుబియ్యాన్ని ఉపవాస సమయంలో తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరమైనది. ఇది తక్షణ శక్తిని అందించే ఒక శక్తివంతమైన ఆహారం. కిచిడీ లేదా పాయసం వంటి వంటల రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం కోసం

జపనీయులు ఫిట్‌గా ఉండటానికి అనేక ప్రత్యేకమైన అలవాట్లు పాటిస్తారు. వారు చిన్న మొత్తంలో వివిధ రకాల ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. ఈ అలవాట్లు బరువు నిర్వహణ, ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం కోసం అనుకూలంగా మారతాయట. బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి జపాన్ సంస్కృతిలోని 7 అలవాట్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. జపనీయులు ఆరోగ్యకరమైన బరువును మెయిన్ టెయిన్ చేయడానికి, ఫిట్‌గా ఉండటానికి ఒక ప్రత్యేకమైన విధానాన్ని పాటిస్తారు. వారి ఆహారం నుండి వారి జీవన విధానంలో అలవాట్ల వరకు.. వారు ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి వివిధ పద్ధతులు పాటిస్తారు. జపనీయులు చిన్న మొత్తంలో వివిధ రకాల ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. ఇది సమతుల్య ఆహారాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. మెరుగైన పోషణకు ఈ పద్ధతి సహాయం చేస్తుంది. పరిశోధనల ప్రకారం ఇది బరువును అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.జపనీయులు నెమ్మదిగా తింటారు. ఈ అలవాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం నిండినప్పుడు సంకేతాలు ఇవ్వడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. నడక లేదా సైక్లింగ్ వంటి రోజువారీ శారీరక శ్రమను జపనీయులు తమ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకుంటారు. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మొత్తం శరీరాన్ని ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది. “హర హచి బు” అనేది జపనీయుల సూత్రం. దీని ప్రకారం 80 శాతం కడుపు నిండిన తర్వాత తినడం ఆపేయాలి. ఇది అతిగా తినడాన్ని నివారిస్తుంది. దీంతో బరువు నిర్వహణ చాలా ఈజీ అవుతుందని పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. ఇది గణనీయమైన బరువు తగ్గడంతో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు దారితీస్తుంది. జపనీయుల ఆహారంలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. గ్రీన్ టీ ఎక్కువగా తాగుతారు. గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. బరువు నిర్వహణకు మద్దతు ఇస్తుంది. జపనీయులు ఆయా కాలాల్లో లభించే ఆహారాన్ని తింటారు. ఇది తాజా, మంచి పోషకాలతో నిండిన ఆహారాన్ని శరీరానికి అందిస్తుంది. వివిధ రకాల ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలను అతిగా తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ అలవాటు ఏడాది పొడవునా ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను నిరంతరం తీసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. జపాన్‌లో ఇతరులతో కలిసి భోజనం చేయడం ఒక సామాజిక కార్యక్రమం. ఇది నెమ్మదిగా.. మరింత మితంగా తినడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. చిన్న మొత్తంలో తినడానికి సహాయపడుతుంది. అతిగా తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది.