RNI NO. TEL:T/TG/2024/0814

# మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్ | సంపుటి: 01 | సంచిక: 206 | బుధవారం, 02 ఏప్రిల్, 2025 | పేజీలు: 05 | వెల: 5 రూ/-

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

## హెచ్‌సీయూ భూముల వివాదం..

# మంత్రులతో సీఎం రేవంత్

- హెచ్‌సీయూతో పాటు కీలక అంశాలపై మంత్రుల బృందం చర్చించినట్లు సమాచారం
- రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం కంచె గచ్చిబౌలి భూముల వివాదమే హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.
- కంచె గచ్చిబౌలిలోని 400 ఎకరాల భూమిని 2004 లో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఐఎంజీ అకాడమీకి అ ప్పగించింది.
- యూనివర్సిటీ ముట్టడికి సీపీఎం, బీజేవైఎం నేతలు ముట్టడికి ప్రయత్నించారు

**హైదరాబాద్**

మంత్రులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అత్యవసర సమావేశం నిర్వహించారు. హెచ్‌సీయూలో ఆందోళనపై సీఎం చర్చించారు. ఈ భేటీకి భట్టి విక్రమార్క, శ్రీధర్‌బాబు, జూపల్లి కృష్ణారావు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, సీతక్క హాజరయ్యారు. హెచ్‌సీయూతో పాటు కీలక అంశాలపై మంత్రుల బృందం చర్చించినట్లు సమాచారం. కాగా, హెచ్‌సీయూలో ఉద్రికత్త నెలకొంది. యూనివర్సిటీ ముట్టడికి సీపీఎం, బీజేవైఎం నేతలు ముట్టడికి ప్రయత్నించారు. దీంతో అప్రమత్తమైన పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కాగా, కంచె గచ్చిబౌలిలోని 400 ఎకరాల భూములకు సంబంధించి మొదలైన వివాదం క్రమంగా ముదురుతోంది. భూములు తమవంటే తమవేనంటూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, హైదరాబాద్ కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయం (హెచ్‌సీయూ) వేర్వేరు వాదనలు వినిపిస్తూ 'ప్రకటనల యుద్ధానికి' తెరలేపాయి. మరోవైపు వర్సిటీ భూములు కాపాడుకుంటామంటూ విద్యార్థులు ఆందోళనలు కొనసాగిస్తున్నారు. విపక్షాలు వారి పోరాటానికి మద్దతు పలకడమే కాకుండా, ప్రభుత్వ వైఖరిపై విరుచుకు పడుతున్నాయి. దీంతో రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం కంచె గచ్చిబౌలి భూముల వివాదమే హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. కంచె గచ్చిబౌలిలోని 400 ఎకరాల భూమిని 2004 లో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఐఎంజీ అకాడమీకి అ ప్పగించింది. అయితే ఆ కంపెనీకి సామర్థ్యం లేద ని, కంపెనీ బోగస్ అని ఆ తర్వాత వచ్చిన వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం ఆ కేటాయింపుల్ని

## 10 లక్షల మందితో..

# రజతోత్సవ సభ

కనీవినీ ఎరుగని విధంగా రజతోత్సవ మహాసభ.. కేసీఆర్

సభకు హాజరయ్యే వాళ్లకు చిన్నపాటి ఇబ్బంది కలగకుండా చూడాలని ఆదేసం

154 ఎకరాల్లో సభా ప్రాంగణం

అన్ని ప్రాంతాలను కలిపే జాతీయ రహదారి 563, 763కు జంక్షన్‌గా ఉండే.. ఎల్కతుర్తిని సభా కేంద్రంగా ఎంచుకున్నారు బీఆర్ఎస్ అధినేత.

పార్టీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ఆదేశాల మేరకు అక్కడ 1,213 ఎకరాలను చదును చేశారు.

## రాజకీయాలు నాకు

## ఫుల్‌టైం జాబ్ కాదు

- సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్
- భవిష్యత్తులో యోగి దేశ ప్రధాని అవుతారని వినిపిస్తున్న ఊహాగానాలకు ఆయన చెక్ పెట్టేశారు
- ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ప్రజలకు సేవ చేయడమే తన ప్రాథమిక బాద్యత
- రాజకీయాలు తనకు ఫుల్‌టైం ఉద్యోగం కాదు
- వ్యక్తిగతంగా తాను ఒక సాధువు
- రాజకీయాల్లో టైం ఫ్రేమ్ ఏమీ లేదు

# ఇంకా ఉంది

## బీజేపీ చీఫ్ విషయంలో..ఆచి తూచి అడుగులా...

- చివరి నిమిషంలో తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ ఎంపిక సైలెంట్‌మోడ్‌లోకి వెళ్లిపోయింది
- తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్ష పదవి.. పొలిటికల్ పిక్చర్‌ను తలపిస్తోంది
- ఆల్మోస్ట్ స్టేట్ చీఫ్ సెలెక్షన్ కంప్లీట్ అయింది
- ఏ క్షణమైనా కాషాయ రథసారథి ఎంపికపై ప్రకటన రావొచ్చు
- బీజేపీ చీఫ్ ఎంపిక విషయంలో ఆరునెలల పాటు సైలెంట్‌గా ఉండటమే బెటర్ ఆప్షన్‌గా భావిస్తుందట హైకమాండ్

**హైదరాబాద్**

వడపోత కంప్లీట్ అయింది. ప్రకటన రావడమే ఆలస్యం అన్నంత ప్రచారం జరిగింది. కానీ చివరి నిమిషంలో తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ ఎంపిక సైలెంట్‌మోడ్‌లోకి వెళ్లిపోయింది. తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్ష పదవి.. పొలిటికల్ పిక్చర్‌ను తలపిస్తోంది. ఆల్మోస్ట్ స్టేట్ చీఫ్ సెలెక్షన్ కంప్లీట్ అయిందని.. ఏ క్షణమైనా కాషాయ రథసారథి ఎంపికపై ప్రకటన రావొచ్చని అందరు అనుకున్నారు. కానీ చివరి నిమిషంలో ట్విస్ట్ ఇచ్చేలా ఉందట బీజేపీ అధిష్టానం. తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ ఎంపిక విషయంలో ఆరునెలల పాటు సైలెంట్‌గా ఉండటమే బెటర్ ఆప్షన్‌గా భావిస్తుందట హైకమాండ్. తెలంగాణ బీజేపీ పెద్దల మౌనం వెనుక రీజన్ లేకపోలేదు. తెలంగాణ బీజేపీలో పాత నేతలు, కొత్తగా వచ్చిన నేతలు, దూకుడుగా వ్యవహరించే లీడర్స్..ఇలా రకరకాల ఈక్వేషన్స్‌తో -

## ఏప్రిల్ చివరినాటికి

## బీజేపీకి కొత్త అధ్యక్షుడు!

- ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పార్లమెంట్ సమావేశాలు ముగిసిన వెంటనే అధ్యక్షుడి ఎన్నిక ప్రక్రియ ప్రారంభం
- వారం రోజుల్లో రాష్ట్రాల అధ్యక్షుల పేర్లను ప్రకటించనున్నట్లు సదరు వర్గాలు తెలిపినట్లు జాతీయ మీడియాలో వరుస కథనాలు
- 19 రాష్ట్ర అధ్యక్షుల పేర్లను ప్రకటించిన తర్వాత.. పార్టీ తదుపరి జాతీయ అధ్యక్షుడి కోసం ప్రక్రియ ప్రారంభం

## లోక్‌సభకు వక్ఫ్ బిల్లు..

## బీజేపీ ఎంపీలకు విప్

- పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టేందుకు రంగం సిద్ధమైన బీజేపీ
- బీజేపీ ఎంపీలంతా లోక్ సభలో ఉండాలంటూ విప్ జారీ
- వక్ఫ్ సవరణ బిల్లును మైనారిటీ శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు
- బిల్లు చట్టరూపం దాల్చాలంటే ఈలోగానే ఉభయ సభల ఆమోదం పొందాల్సి ఉంటుంది

# దేశంలోనే సన్నబియ్యం పథకం చారిత్రాత్మకం

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మహత్తర పథకానికి శ్రీకారం చుట్టారు..

పేదలు సన్న బియ్యం పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి..

త్వరలో అర్హులైన పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, రేషన్ కార్డులు అందిస్తాం..

కరీంనగర్లో తాగునీటికి డోకా లేదు..సమస్య తలెత్తకుండా ప్రత్యేక చర్యలు..

రాష్ట్ర రవాణా బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

కరీంనగర్లో సన్న బియ్యం పంపిణీపథకానికి శ్రీకారం.

**కరీంనగర్**

పేదలకు సన్న బియ్యం పంపిణీ..భారతదేశంలోనే ఏ రాష్ట్రంలోనూ లేని విధంగా ధనికులు తినే సన్నబియ్యాన్ని పేదలకు అందిస్తున్న ఏకైక రాష్ట్రం తెలంగాణ రాష్ట్రమేనని రవాణా బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు. దేశ చరిత్రలోనే సన్న బియ్యం పంపిణీ పథకం చారిత్రాత్మక మని, ముఖ్యమంత్రి పేదల కోసం మహత్తరమైన పథకానికి శ్రీకారం చుట్టారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో దారిద్ర రేఖకు దిగువన ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి ఉచితంగా తినదగిన బియ్యం సరఫరా చేస్తామని, ఈ పథకం పేదల గుండెల్లో నిలిచే పథకమని మంత్రి పేర్కొన్నారు. కరీంనగర్ పట్టణం హౌసింగ్ బోర్డ్ కాలనీ లో మంగళవారం సన్న బియ్యం పంపిణీ పథకాన్ని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, మానకొండూరు ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు లబ్ధిదారులకు మంత్రి సన్న బియ్యం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ ధనికులు తినే సన్నబియ్యాన్ని పేదలకు తమ ప్రభుత్వం అందిస్తున్నదని, ఈ పథకాన్ని

# సంపాదకీయం

## కులదురహంకారానికి సమిధలు..

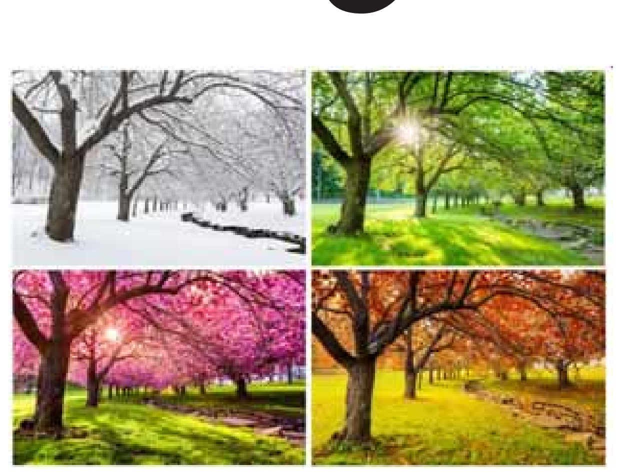
మహిళలపై జరుగుతోన్న హింస ప్రపంచంలోనే అత్యంత పెద్ద ఎత్తున సాగుతోన్న మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన అంటోంది ఐక్యరాజ్య సమితి. ప్రతి పదకొండు నిమిషాలకు ఓ మహిళ లేదా బాలిక మరణం ఆమె సన్నిహితుల చేతుల్లోనే జరుగుతోం దంటున్నాయి ఐరాస నివేదికలు. మహిళలపై అనేక రూపాల్లో జరిగే హింసలో అంతగా చర్చకు రానిది మాతృత్వ హింస. భారతదేశంలో అనవసరమైన సిజేరియన్ ఆపరేషన్లు ఆందోళనకర స్థాయికి పెరిగాయి. దీనివల్ల గౌరవప్రదమైన మాతృత్వ హక్కు ప్రమాదంలో పడుతున్నది. మద్రాసు ఐఐటి జరిపిన ఒక పరిశోధన ప్రకారం ప్రయివేటు ఆస్పత్రులలో సిజేరియన్ ప్రసవాలు 40.9శాతం నుండి 47.4 శాతానికి 6.5శాతం పెరిగాయి. జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే ప్రకారం అసోం,ఒడిశా,తెలంగాణ, పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లోని ప్రయివేటు ఆసుపత్రులలో ఇవి 70శాతాన్ని మించిపోయాయి.సిజేరియన్ ప్రాణ రక్షక చికిత్స.కానీ అనవసరపు సిజేరియన్ వల్ల తల్లీబిడ్డలకు పలు సమస్యలు ఎదురవు తాయి.రక్తం కోల్పో వడం,ఇన్‌ఫెక్షన్, కోలుకోవ డానికి ఎక్కువ రోజులు పట్టడం,బిడ్డలకు పాలివ్వడంలో ఆలస్యం, తర్వాత గర్భధారణలో సమస్యలు వంటివి.ప్రతి వైద్యశాలలో గతేడాది సిజేరియన్ ప్రసవాల శాతాన్ని నోటీసు బోర్డుపై ప్రదర్శించాలన్న నిబంధన విధిస్తే ఈ అంశంపై గర్భవతి విజ్ఞతతో కూడిన నిర్ణయం తీసుకొనే అవకాశం కలుగుతుంది. అయితే మహిళలపై భౌతికంగానే కాదు ఆన్‌లైన్‌లోనూ వేధింపులు పెరుగుతున్నాయి.కట్టూ,బొట్టూ,నడత అన్నింటినీ జడ్జ్ చేస్తూ ట్రోలింగ్ చేస్తున్నారు.ఈ తరహా వేధింపులు స్త్రీలను మానసికంగా కుంగదీస్తూ, కొన్నిసార్లు చావు అంచుల వరకూ తీసుకెళ్తున్నాయి.కృత్రిమ మేధస్సు (ఎఐ)ను కూడా మహిళలను వేధించేందుకు దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు.ఇందుకు డీప్‌ఫేక్ ట్రెండ్ ఒక ఉదాహరణ. నగ చిత్రాలతో వేధింపులు ఎక్కువ కావటం వల్ల మహిళలు, ముఖ్యంగా బాలికలు, ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న ఉదంతాలు పెరుగుతున్నాయి.భారతదేశంలోని నేషనల్ సైబర్ క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్ ఆర్థిక నేరాలతో పాటు నగచిత్ర వేధింపులపై కూడా మరింత దృష్టి పెట్టాలి. సోషల్ మీడియాను ఒక సాధనంగా వాడుకుంటూ మహిళలను రాజకీయాల నుంచి దూరం చేయాలనే ప్రయత్నాలు కూడా జరుగుతున్నాయి. అజ్ఞాతంగా కామెంట్ చేయగలిగే అవకాశం ఉండటంతో,ట్రోలర్లు ధైర్యంగా ఎలాపడితే అలా రాస్తున్నారు.మహిళల గురించి రాసేప్పుడు ఈ ధైర్యం ఇంకా ఎక్కువ ప్రదర్శిస్తున్నారు.తరతరాలుగా ముదిరిపోయిన పురుషాధిక్యతా ధోరణే ఇందుకు కారణం.ఈ ధోరణికి అడ్డుకట్ట వేయకపోతే మహిళలు ప్రజా క్షేత్రంలోకి,పరిపాలనా రంగంలోకి రావడానికి వెనుకాడతారు.దీనికి అడ్డుకట్ట పడాలంటే ట్రోలర్స్,ఫేక్ ఖాతాదారుల విషయంలో ప్రభుత్వాలు కఠినంగా వ్యవహరిం చాలి. కొత్తగా తీసుకువచ్చిన భారతీయ న్యాయ సంహిత చట్టంలో యువత తమ జీవిత భాగస్వామిని స్వేచ్ఛగా ఎంపిక చేసుకునే హక్కును హరించారు. కులం లేదా ఆస్తి కారణంగా ప్రేమ వివాహల విషయంలో మోసం చేసినా నేరంగా పరిగణించకపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. లవ్ జిహాద్ పేరిట మతాంతర వివాహాలపై కేసులు నమోదు చేసి జైలుకు పంపుతున్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌తో పాటు దేశంలో,మన రాష్ట్రంలో కూడా కులదురహంకార హత్యలు పెరిగాయి. కుల,మత ఉన్మాదాలు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. స్త్రీలపై లైంగికదాడులు,హింస పెరుగుతున్నాయి.దాంతో ఆడపిల్లల చదువుకు,ఉపాధికి ఆటంకాలు వస్తున్నాయి. యునెస్కో ప్రకారం ఆడపిల్లలు చదువును మానేయడానికి ముఖ్యమైన కారణం హింస అని చెప్పింది.ఆడపిల్లలు చదువుకోవడానికి మంచి విద్యావ్యవస్థ,భద్రత అవసరం.రాష్ట్రంలో మహిళలపై జరుగుతున్న లైంగికదాడులూ, అమానుషాలూ, దాడులూ, దౌర్జన్యాలూ ప్రతి ఒక్కరి మనసునూ కదిలించేలా ఉన్నాయి.కారణాలు కాలాలు, ప్రాంతాలు పాత్రలు వేరైనా ఈ దారుణ దృశ్యాలన్నింటిలోను బాలికలు,మహిళలే సమిధలు కావడం విషాదం. పురుష దురహంకారము, కుల క్రౌర్యమూ వేయి చేతులు చాచి అమాయక మహిళలను బలితీసు కోవడం నాగరిక సమాజం సిగ్గుతో తలదించు కోవాల్సిన చర్య. ఇన్ని జరుగుతున్నా ప్రభుత్వాలు ఎప్పటికప్పుడు ఖండనలకు, ప్రకటనలకు మాత్రమే పరిమితం కావడం బాధ్యతారాహిత్యానికి, రాజకీయ చిత్తశుద్ధి లేమికి నిదర్శనం. అపురూపంగా చూసుకోవాల్సిన ఆడపిల్లలు, మహిళల ప్రాణాలు ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి, పురుషాహంకారానికి,కుల దురహంకారానికి గాల్లో దీపాల్లా కొండెక్కిపోతున్నాయి.సూటిపోటి మాటలతో కాకుల్లా పొడుచుకుతినే లోకుల మధ్య ఒంటరైంది మాత్రం ఒక మహిళే. కులాంతర, మతాంతర వివాహాలు చేసుకున్న యువతకు ముఖ్యంగా మహిళలకు ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలు, చేదు అనుభవాలు ఎన్నెన్నో?! తక్కువ కులాల వారిని పెళ్లాడిన అమ్మాయిలకు మన రాష్ట్రంలోనూ ఈ భూమ్మీద నూకలు చెల్లిపోతున్నాయి. కని,పెంచి, పెద్దచేసిన అమ్మానాన్నలే కుటుంబ గౌరవం పేరిట ప్రాణాలు హరించడం కలవరపెడుతోంది. సామాజిక అసహనం ఇప్పటికే మన రాష్ట్రంలో ఎంతలా విభ్రాంతి కలిగించే స్థాయిలో వుందో తెలుస్తోంది. ఇక్కడ కూడా మొదటగా బలవుతోంది మహిళలే. పరువు పేరిట కుల దురహంకారంతో మహిళలను మట్టి చేసే సంస్కృతి ఉత్తరాదికే పరిమితమని ఎవరైనా భావిస్తుంటే ఈ దారుణ ఉదంతాలు వారికి కనువిప్పు కల్గించాలి. ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో పరువుహత్యలపై జరిగే క్రతువును ఖండించ డానికి ప్రజాప్రతినిధులు సైతం ముందుకు రారు. ఓట్లకోసం చూసీ చూడనట్టు నటిస్తుంటారు.మన రాష్ట్రంలో ఈ విషయంలో ఏమైనా భిన్న పరిస్థితులున్నాయా? అని ప్రశ్నించుకుంటే ఒళ్లు గగుర్పొడిచే సమాధానమే లభి స్తుంది. మహిళా సంఘాలు,అభ్యుదయకాముక శక్తులు అరచిగీపెట్టినా,పార్లమెంటులో చర్చ లేవదీసినా ప్రయోజనం స్వల్పం.వామపక్షాలు మరీ ముఖ్యంగా సీపీఐ(ఎం) మినహా మరెవరూ ఈ సమస్య పరిష్కారానికి,చర్చకు,చట్టరూపకల్పనకు కదలడం లేదు.గొంతు విప్పడం లేదు.ప్రస్తుతం కుల రాజకీయాలు క్రియాశీలమౌతున్న మన రాష్ట్రంలో కులదురహంకార హత్యలు పెరిగిపోతున్నాయి. కులాంతర వివాహాలకు యువతీ యువకులు ముందుకు రావడం సంతోషకరం. అయితే అలాంటి పెళ్లిళ్లు ఎలాంటి అభ్యంతరాలు లేకుండా నిలదొక్కుకోవాలంటే దళితులు, ఇతర కిందికులాల ఆర్థిక స్థితిలోనూ మార్పు రావాలి. ప్రభుత్వాలు ఇందుకు పూనుకోవాలి. పూనుకొనేలా చేసే ఉద్యమాలు రావాలి. కులదురహంకారంతో జరిగే హత్యలను అరికట్టడంపై మన ప్రభుత్వం తీవ్రంగా దృష్టి సారించాలి. సెక్సువల్ అఫెన్సివ్ యాక్ట్-2012, క్రిమినల్ లా అమెండ్ మెంట్ యాక్ట్-2013,నిర్భయ చట్టం-2013,పని ప్రదేశాలలో లైంగిక వేధింపుల నిరోధక చట్టం-2013, లైంగిక నేరాల నుంచి బాలలకు రక్షణ చట్టం-2012, బాల్య వివాహ నిరోధక చట్టం-2006, ఇలా ఎన్నో చట్టాలు.అయితే ఇవన్నీ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తున్నాయా? రాజ్యాంగం మత విశ్వాసాల ఆధారంగానే స్త్రీలకు పర్సనల్ లా హక్కులు కల్పించింది. పితృస్వామ్యం,మతం,ఆచార వ్యవహారాలు, సంస్కృతి రూపంలో మహిళల పట్ల అమలవుతున్న వివక్షను కాదని స్త్రీలకు సమానత్వ హక్కులను కల్పించలేకపోయింది.వీటన్నిటికీ లోబడే చట్టాల రూపకల్పన జరుగు తోంది.అందుకనే గృహహింస నుండి రక్షణ చట్టం మొదలు నిర్భయా చట్టం దాకా ఎన్ని చట్టాలు చేసినా వివక్షను తొలగించలేక పోతున్నాయి. కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మాతా శిశు సంక్షేమ పథకాల నుండి బేటీ పడావ్-బేటీ బచావ్ దాకా చట్టాల,పథకాల అమలులో ఎంతవరకు చిత్త శుద్ధి ఉన్నది, ఇవన్నీ మహిళలకు అందుబాటులో ఉన్నాయా? అన్నది కూడా ప్రశ్నార్థకమే.

# ఋతువులు పూర్వాపరాలు

వివిధ కాలాలలో వాతావరణంలో ఏర్పడే మార్పులను బట్టి భారతావనిలో సంవత్సరమును ఆరు ఋతువులుగా విభజించారు. రెండేసి నెలల చొప్పున వసంతం, గ్రీష్మం, వర్షం, శరత్తు, హేమంతం, శిశిరం అని సంవత్సరకాలాన్ని ఆరు ఋతువులుగా విభజించారు.

నిజానికి వేద వ్మాయంలో ప్రాచీనమైన ఋగ్వేదంలో ఆరు ఋతువుల ప్రస్తావన లేదు. ఋగ్వేదంలోని పదవ మండలం లోని పురుష సూక్తంలో ఋతువుల పేర్లు కనిపించే ఈ శ్లోకం చూడండి: "యత్ పురుషేణ హవిషా, దేవా యజ్ఞమతన్వత, వసంతో అస్యాసీద్ ఆజ్యం గ్రీష్మ ఇధ్మః శరద్ హవి" (ఋగ్వేదం10.90.6). పురుషుడే హవిస్సుగా దేవతలు చేసే సమస్త సృష్టి అనే యజ్ఞంలో వసంతం ఆజ్యం అయితే, గ్రీష్మం ఇంధనం, శరత్తు హవి. వసంతం, గ్రీష్మం, శరత్తు ఈ మూడు ఋతువుల పేర్లు తప్ప ఋగ్వేదంలో ఇతర ఋతువుల ప్రస్తావన కనిపించదు. కృష్ణ యజుర్వేదంలో కనిపించే ఈ కింది శ్లోకంలో పంచభూతాలవలే సంవత్సరంలో ఋతువులు కూడా అయిదు అన్న వివరణ కనిపిస్తుంది. "పంచ వా ఋతవః సంవత్సరస్ ఋతుష్వేవ సంవత్సరే ప్రతి తిష్ఠంతి" (యజుర్వేద 7.3.8). కృష్ణ యజుర్వేదానికే సంబంధించిన తైత్తిరీయ బ్రాహ్మణంలో అయిదు ఋతువుల వివరాలతో సంవత్సరాన్ని పక్షితో పోల్చుతూ చేసిన ఈ అందమైన వర్ణన ఉంది:

"తస్య తే వసంతః శిరఃబీ గ్రీష్మో దక్షిణః పక్షః ? వర్షాః పుచ్ఛంబీ శరద్ ఉత్తరః పక్షఃబీ హేమంతో మధ్యం"? (తై. బ్రా. 3.10.4.1). సంవత్సరమనే పక్షికి వసంతం శిరస్సు అయితే, గ్రీష్మం కుడి రెక్కబీ వర్షం తోకబీ శరత్తు ఎడమ రెక్కబీ హేమంతం మధ్యభాగం. అంటే, ఋగ్వేదలోని మూడు ఋతువులకు వర్ష ఋతువు, హేమంత ఋతువు ఈ కాలానికి జత చేయబడ్డాయి. ఆరు ఋతువుల ప్రస్తావన మనకు తెలిసినంత వరకూ తైత్తిరీయ సంహితంలో (తైత్తిరీయ సంహితం, తైత్తిరీయ బ్రాహ్మణం తరువాతి కాలంలో వెలువడింది) మొదటి సారి కనిపిస్తుంది. "మధుశ్చ మాధవశ్చ వాసంతికా వృతూ శుక్రశ్చ శుచిశ్చ గ్రైష్మా వృతూ నభశ్చ నభస్యశ్చ వార్షికా వృతూ ఇషశ్చోర్జశ్చ శారదా వృతూ సహశ్చ సహస్యశ్చ హైమంతికా వృతూ తపశ్చ తపస్యశ్చ శైశిరా వృతూ" (తైత్తిరీయ సంహత 4-4-11). మధు మాధవ



మాసాలు వసంత ఋతువు. శుక్రము శుచి మాసాలు గ్రీష్మర్తువు. నభము, నభస్యము, వర్షర్తువు, ఇషము, ఊర్జము శరదృతువు. సహము, సహస్యము హైమంతిక ఋతువు. తపము, తపస్యము శైశిర ఋతువు. మనం ఇప్పుడు చెప్పుకొనే చైత్రం, వైశాఖం అన్న 12 మాసాల పేర్లు అప్పటికింకా ప్రాచుర్యంలోకి రాలేదు. వాటికి మారుగా, మధు, మాధవ, శుక్ర, శుచి, ఇషము, ఊర్జ, సహ, సహస్య, తప, తపస్య అన్న పేర్లు ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. అయితే ఇప్పుడు వాడే చైత్రం, వైశాఖం అన్న పేర్లు నక్షత్రాలకు సంబంధించినవి. నక్షత్రాల ఆధారంగా చంద్రుని గమనాన్ని పరిశీలిస్తే చంద్రుడు ఒక నక్షత్ర కూటమి నుండి బయలు దేరి మళ్ళీ అదే నక్షత్ర కూటమిని చేరుకోవ డానికి దాదాపు 27రోజులు పడుతుందని తెలుస్తుంది. దీన్ని నాక్షత్రిక మాసం అంటారు. ఈ 27 రోజుల్లో చంద్రుడు దాటే ఒక్కొక్క నక్షత్ర కూటమికి ఒక్కో పేరు చొప్పున అశ్వని, భరణి మొదలైన 27 నక్షత్రాల పేర్లు ఏర్పాటు చేసారు. ఆపైన, ప్రతి మాసంలో నిండు పున్నమ నాడు చంద్రుడు ఏ నక్షత్రంలో ఉంటాడో ఆ నక్షత్రపు వృద్ధి రూపమే ఆ మాసానికి పేరుగా ఇవ్వడం మొదలు పెట్టారు. ఆ రకంగా చిత్త నక్షత్రంలో పౌర్ణమి వస్తే ఆ మాసం చైత్ర మాసంగా, అలాగే, విశాఖ నక్షత్రంలో పౌర్ణమి వస్తే వైశాఖంగా పిలువ బడింది. ఇదే విధంగా సూర్యునికి సంబంధించిన సంవత్సర కాలాన్ని 27 భాగాలుగా విభజన చేసి వాటిని కార్తెలు అని అన్నారు. ఒక్కో నక్షత్ర కూటమిలో సూర్యుడు దాదాపు 2 వారాల పాటు ఉంటాడు కాబట్టి ఒక్కో కార్తె సుమారుగా 13 రోజులు ఉంటుంది. అశ్వని కార్తె మొదలు రేవతీ కార్తె వరకూ సాగే ఈ కార్తెల విభజన వ్యవసాయ దారులకు చాలా ఉపయోగకరం. భారత దేశంలో ఆచరణలో ఉన్నవి ఆరు ఋతువులు.

వసంత ఋతువు: చైత్రం, వైశాఖం

సుమారు 20-30 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతబీ చెట్లు చిగురించి పూవులు పూస్తాయి. వివాహాల కాలం ,ఉగాది, శ్రీరామ నవమి, వైశాఖి, హనుమజ్జయంతిబీ గ్రీష్మ ఋతువు: జ్యేష్టం, ఆషాఢం బాగా వేడిగా ఉండి 40 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత, ఎండలు మెండుగా ఉంటాయి. వట పూర్ణిమ, రథాయాత్ర, గురు పూర్ణిమబీ వర్ష ఋతువు: శ్రావణం, భాద్రపదం చాలా వేడిగా ఉండి అత్యధిక తేమ కలిగి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయి. రక్షా బంధన్, శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి,వినాయక చవితి, ???. శరదృతువు: ఆశ్వయుజం, కార్తీకం. తక్కువ ఉష్ణోగ్రత, దసరా నవరాత్రి, విజయ దశమి, దీపావళి, శరద్ పూర్ణిమ బిహు, కార్తీక పౌర్ణమిబీ హేమంత ఋతువు: మార్గశిరం, పుష్యం. చాలా తక్కువ

ఉష్ణోగ్రతలు (20-25) మంచు కురిసి, చల్లగా నుండు కాలము.

పంటలు కోతల కాలం. భోగి, సంక్రాంతి, కనుమబీ శిశిర ఋతువు: మాఘం, ఫాల్గుణం, బాగా చల్లని ఉష్ణోగ్రతలు, 10

డిగ్రీల కంటె తక్కువ, ఆకురాల్చు కాలం, ఉగాది, వసంత పంచమి, రథసప్తమి/మకర

సంక్రాంతి, శివరాత్రి, హెూళీ...

భారతీయ పురాణాలలో, శరదృతువు సరస్వతి దేవతకి ఇష్టపడే కాలంగా పరిగణించ బడుతుంది, దీనిని "శరదృతువు దేవత" (శారద) అని కూడా పిలుస్తారు. అలంకార శాస్త్రం నిర్దేశించిన అష్టాదశ వర్ణనల్లో ఋతు వర్ణన ప్రధానమైనది కాబట్టి మన తెలుగు కావ్యాలలో కూడా సాంప్రదాయికంగా ఈ ఆరు ఋతువుల వర్ణనే కనిపిస్తుంది. రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...

# యువతలో ఫ్యాటీ లివర్ డేంజర్

భారతదేశంలో ఫ్యాటీ లివర్ (కొవ్వు కాలేయం) కేసులు రానురాను ముంచుకొస్తున్నాయి. ఈ కేసుల ప్రాబల్యం 9 శాతం నుంచి 38 శాతం వరకు అమాంతంగా పెరిగిందని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. 2023 లో ఎయిమ్స్ నిర్వహించిన అధ్యయనంలో దాదాపు 35 శాతం కేసులు పిల్లల్లోనే సంభవిస్తున్నాయని గుర్తించారు. గతంలో ప్రతి 1015 మందిలో ఒకరికి ఈ సమస్య గుర్తిస్తే ప్రస్తుతం ప్రతి ఇద్దరిలో ఒకరికి ఫ్యాటీలివర్ కనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం దేశంలో 30 కోట్ల నుంచి 40 కోట్ల వరకు ఫ్యాటీ లివర్ బాధితులున్నారు. ముఖ్యంగా యువతలో ఫ్యాటీలివర్ ముప్పు పెరుగుతోంది.ఐటి ఉద్యోగుల్లో పని ఒత్తిడి, కదలికలేని నిశ్చల జీవనశైలి, కారణంగా 80% మందిలో ఫ్యాటీ లివర్ పొంచి ఉంటోందని వైద్య నిపుణుల అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్ని సక్రమంగా పనిచేయించే బాధ్యత తీసుకునేది కాలేయమే. కాలేయం జీర్ణవ్యవస్థకు అనుబంధంగా ఉన్న అతిపెద్ద గ్రంథి. ఇది 500కు పైగా ప్రాణాధార పనులు చేస్తుందని, కొవ్వు దశలవారీ పెరిగిపోతే కాలేయం తన విధులను నిర్వర్తించడం మానేస్తుందని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆహారం మొదలు మందుల వరకు కాలేయం మీదుగానే ప్రయాణం సాగిస్తాయని అంటున్నారు. కాలేయ కణజాలంలో 5% కంటే ఎక్కువ కొవ్వు ఉన్నప్పుడు ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి వస్తుంది. ఫ్యాటీలివర్ తనకుతాను ప్రమాదకారి కాకపోయినా, దీని లక్షణాలు సకాలంలో గుర్తించకపోతే సింపిల్ ఫ్యాటీ లివర్, ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (స్టీటోహెపటిటిస్),ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్ అనే నాలుగు దశల్లో ఫ్యాటీ లివర్ పెరిగిపోతుంది. సిర్రోసిస్ పెరిగితే కాలేయం దెబ్బతినడం శాశ్వతమవుతుంది. కాలేయం పూర్తిగా చెడిపోతేనే కానీ ఫ్యాటీలివర్ (కొవ్వు కాలేయం) లక్షణాలు బయటపడవు. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రారంభంలో కనిపించే లక్షణాలపై ఎవరికీ అవగాహన సరిగ్గా ఉండడం లేదు. అందుకని ఫ్యాటీ లివర్ కేసులు చాపకింద నీరులా విస్తరిస్తున్నాయి. ఈ లక్షణాలపై అవగాహన కల్పించడానికి కొన్ని వైద్య సంస్థలు ప్రచారాన్ని ప్రారంభించాయి. ఫ్యాటీ లివర్‌ను చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ఇది సిర్రోసిస్, కాలేయ క్యాన్సర్‌తో సహా మరింత తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధులు ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (ఎఎఫ్ఎల్‌డి), నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (ఎన్ఎఎఫ్ఎల్‌డీ) అనే రెండు రకాలు. మద్యపానం వల్ల ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (ఎన్ఎఎఫ్ఎల్‌డి) చాలా మంది యువకుల్లో సర్వసాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా జీవక్రియ రుగ్మతలు (మెటబాలిక్ డిజార్డర్లు) అంటే ప్రొటీన్లు, కొవ్వులు, కార్బొహైడ్రేట్లు వంటి స్థూలపోషకాలను శరీరంలో నిర్వహించడం, పంపిణీని చేయడం వంటి ప్రక్రియలు సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల వచ్చే రుగ్మతలు. శరీరంలో సాధారణ జీవక్రియను అసాధారణ రసాయన ప్రతిచర్యలు మార్చినప్పుడు జీవక్రియ రుగ్మతలు సంభవిస్తాయి. అలాంటి రుగ్మతలు ఉన్నవారిలో ఎన్ఎఎఫ్ఎల్‌డి కనిపిస్తుంది. ఆల్కహాలు అలవాటు లేని వారిలో అధిక బరువు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, థైరాయిడ్ సమ్యలతో నాన్‌ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీలివర్ ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే కాలేయం వాపు వచ్చి, సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితి ఏర్పడితే హెపటిటిస్ వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. వైరల్ వ్యాపించడం వల్ల ఇది దాపురిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 2030 నాటికి హెపటిటిస్‌ను పూర్తిగా నిర్మూలించాలన్న లక్ష్యాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశిస్తోంది. ఏటా జులై 28 ని ప్రపంచ హెపటిటిస్ దినంగా పరిగణిస్తున్నారు. రొటీన్‌గా హెల్త్ స్క్రీనింగ్ చేసేటప్పుడు ఈ కేసులు బయటపడుతున్నాయని డాక్టర్లు పేర్కొంటున్నారు. 2021లో 50 అధ్యయనాల నుంచి వెలువడిన 62 డేటాలను విశ్లేషించగా, దేశంలోని పెద్దల్లో 38 శాతం మందికి ఎన్ఎఎఫ్ఎల్‌డీ ఉన్నట్టు బయటపడింది. ఈ కేసుల్లో 53.5 శాతం చండీగఢ్ కేసులే కనిపించాయి. అలాగే పిల్లల్లో 35 శాతం వ్యాపించినట్టు బయటపడింది. ఎందుకు ఈ విధంగా కేసులు అకస్మాత్తుగా పెరిగిపోతున్నాయని పరిశీలిస్తే నగరీకరణ విస్తరించి ఆధునిక జీవనశైలి లోను, ఆహారపు అలవాట్లలోను వస్తున్న మార్పులే ఎక్కువగా ఈ కేసులు పెరగడానికి కారణమవుతున్నాయని తెలుస్తోంది. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఈ కేసుల ప్రాబల్యం 16 నుంచి 32 శాతం వరకు ఉండగా, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 10 శాతం వరకు ఉంటోంది. కొవిడ్ వ్యాప్తి నేపథ్యంలో చాలా ఐటి కంపెనీలు వర్క్ ఫ్రం హెూమ్ విధానాన్ని అనుసరించాయి. కొన్ని కంపెనీలు ఈ పద్ధతిని ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తున్నాయి.శరీర కదలికలు లేని నిశ్చల జీవన విధానం, శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం ఒక కారణం కాగా, అధిక కార్బోహైడ్రేట్, మసాలా దినుసులు, కొవ్వు, ఉప్పు అధిక శాతం ఉండే జంక్‌ఫుడ్ ఆరగించడం మరో ప్రధాన కారణమవుతోంది. ఫలితంగా ఎన్ఎఎఫ్ఎల్‌డి ఫ్యాటీలివర్ కేసులకు ఊతం పెరుగుతోంది. అందువల్ల ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని, చక్కెర పదార్థాలను పరిమితం చేయాలి. ఎన్ఎఫ్ఎల్‌డికి మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌తో బలమైన సంబంధం ఉంటుంది. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అంటే పలు జీవప్రకియల్లో ఏర్పడే విపరీత పరిణామాల వల్ల కలిగే ఇబ్బందుల సమాహారం. ఈ ఇబ్బందులు దీర్ఘకాలిక జబ్బులైన గుండెపోటు, అధిక రక్తపోటు, టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తాయి. అయితే ఫ్యాటీలివర్ కేసులు పెరగడానికి ప్రధానంగా పిఎన్‌పిఎల్ఎ 3 అనే జన్యువు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నట్టు నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పిఎన్‌పిఎల్ఎ 3 జన్యువు మన శరీరంలో అడిపోన్యూట్రిన్ అనే ప్రొటీన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కొవ్వులో, కాలేయ కణాల్లో ఉండి కొవ్వు ఉత్పత్తి, విచ్ఛిన్నతను నియంత్రించడానికి సహకరిస్తుంది. ఆహారంలోని కొవ్వులను ప్రాసెస్ చేయడానికి, నిల్వ చేయడంలో సాయపడడానికి, నియంత్రించడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఈ జన్యువుకు హెపాటోసెల్లర్ కార్సినోమా, స్టీటోసిస్, ఫైబ్రోసిస్ వంటి కాలేయ వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఈ జన్యువు పనితీరు కోల్పోతే హైపటోసైట్ (కాలేయ కణాల)లో ట్రైగ్లిజరైడ్ చేరడమే కాక, ఫ్యాటీ లివర్‌కు దారి తీస్తుంది. సాధారణంగా స్త్రీలలో కాలేయం 7 సెంమీ, పురుషుల్లో 10.5 సెంమీ వరకు పరిమాణం ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ అయితే సాధారణ పరిమాణం కంటే 2 నుంచి 3 సెం.మీ ఎక్కువ ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ రక్తపరీక్షలతో పాటు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్‌లో బయటపడుతుంది. ఉదర భాగంలో కుడివైపు నొప్పి కలిగితే లివర్ సమస్య ఉన్నట్టు భావించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ చికిత్సకు హెపటోప్రొటెక్టివ్ ఏజెంట్లు, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌టార్గెట్ చేసే డ్రగ్స్, న్యూట్రాస్యూటికల్స్ వినియోగిస్తారు. ఫ్యాటీ లివర్ చికిత్సను హెపాటిక్ స్టీటోసిస్ చికిత్స అని కూడా పిలుస్తారు. పెరిగిన రక్తలిపిడ్ స్థాయిలను పూర్వస్థితికి తీసుకురావడం, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ సాధారణీకరణ, వంటి వాటిపై ఈ ఫ్యాటీ లివర్ చికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది. 2019లో నిర్వహించిన అధ్యయనం ప్రకారం ఊబకాయం ఉన్న రెండేళ్ల వయసు పిల్లల్లో కూడా ఫ్యాటీలివర్ ప్రాబల్యం కనిపిస్తోంది. ఇలాంటి పిల్లల్లో పొత్తికడుపు అసౌకర్యంగా ఉండడం, అలసట, కండరాల నొప్పి, ఉబ్బరం, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ (ఉదరంలోని ఆమ్లంపైకి ప్రవహించడం)ఎక్కువగా నిద్రపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇక స్త్రీలల్లో ఫ్యాటీ లివర్ కేసులు చాలా తక్కువ. అయితే గర్భధారణ సయయంలో హార్మోన్ల మార్పులు, మెనోపాజ్ (రుతుక్రమం ముగింపు) వల్ల ఫ్యాటీ లివర్ వచ్చే ముప్పు కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి పెరుగుతున్నప్పుడు అలసట, ఉదర అసౌకర్యం, కాళ్లు లేదా పొత్తి కడుపులో ద్రవం ఏర్పడటం (ఎడీమా) వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గర్భం దాల్చిన 20 వారాల తరువాత కాలేయం పని చేయకపోవడం క్లినికల్ పరీక్షల్లో బయటపడుతుంది. వికారంగా ఉండడం, వాంతులు, ఆకలి లేకపోవడం, పొత్తికడుపులో నొప్పి, తలనొప్పి, గందరగోళం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొంత మంది రోగులకు అధిక రక్తపోటు, మూత్రంలో ప్రొటీన్ కూడా ఉండవచ్చు. రక్తస్రావం, రక్తంలో తక్కువ చక్కెర స్థాయిలు ఇవన్నీ కాలేయ వైఫల్యానికి సూచనలని చెప్పవచ్చు. అందుకనే ఎప్పటికప్పుడు వైద్యపరీక్షలు చేయించుకోవడమే కాక, రోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేస్తే కాలేయం పదిలంగా ఉండడానికి వీలవుతుంది. తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు కలిగిన కిటోజెనిక్ డైట్ వల్ల ఇలాంటి ముప్పు చాలా వరకు తగ్గుతుందని అమెరికాలోని కెంటకీ యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు వెల్లడించారు. కిటోజెనిక్ డైట్ అంటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారం. వేపుళ్లు, చిరుతిళు ,, నూనె పదార్థాలు కావు. గింజలు, మాంసాహారం, చేపలు వంటివి కిటోజెనిక్ డైట్ కిందకు వస్తాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు 50 గ్రాములు మోతాదుకన్నా తక్కువగా ఉండేలా ఆహారం తీసుకోవాలి. కిటోజెనిక్ ఆహారం వల్ల మెదడు లోని నాళాలు చైతన్యవంతం కావడమే కాక, నరాల క్షీణత కూడా తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఇలాంటి డైట్ వల్ల తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల ఫ్యాటీ లివర్‌ను నివారించడానికి సరైన పోషక విలువలున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

# పిల్లలలో పఠనాసక్తిని పెంచాలి

డెన్మార్క్ దేశానికి చెందిన ప్రఖ్యాత బాల సాహిత్య రచయిత హాన్స్ క్రిస్టియన్ ఆండర్సన్ 2 ఏప్రిల్ 1805 న జన్మించాడు. ఆయన పుట్టినరోజైన ఏప్రిల్ 2 ను అంతర్జాతీయ బాలల పుస్తక దినోత్సవంగా ఇంటర్నేషనల్ బోర్డ్ ఆన్ బుక్స్ ఫర్ యంగ్ పీపుల్ (%×దీదీ%) అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ నిర్వహిస్తోంది.1967 నుంచి ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ 2 వ తేదీన అంతర్జాతీయ బాలల పుస్తక దినోత్సవాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుపు కుంటున్నారు. పిల్లల్లో పఠనాసక్తిని కలిగించడం, పెంపొందించడం, పిల్లలతో బాటు పెద్దల్ని కూడా బాల సాహిత్యం వైపు ఆకర్షించడం అంతర్జాతీయ బాలల పుస్తక దినోత్సవం ముఖ్య ఉద్దేశం. చినిగిన చొక్కా అయినా తొడుక్కో...కానీ ఓ మంచి పుస్తకం కొనుక్కో. ఓ మంచి పుస్తకం స్నేహితుడితో సమానం. ఓ మంచి పుస్తకం జీవితాన్ని మారుస్తుంది' అని కందుకూరి ?వీరేశలింగం పంతులు చెప్పిన మాటలు నేటికి పుస్తక ప్రియుల చెవుల్లో మారుమ్రోగుతూనే ఉంటాయి. కాలం ఎంతగా మారినా పుస్తక ప్రియులకు కొదవేలేదు. సినిమాలు, టెలివిజన్, ఇంటర్నెట్, మొబైల్ ఇతరములు ఎన్ని దరిజేరుతున్నా, పుస్తకం విలువ మాత్రం చెక్కుచెదర లేదు. మానవ మేధస్సును, విజ్ఞానాన్ని పెంచడానికి పుస్తకాలు ఎంతగానో దోహద పడుతున్నాయి. ఒక్కసారి విజ్ఞాన సముపార్జన తృష్ణ మొదలైంది అంటే, తుదివరకు అది మనిషి జీవితాన్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది. నిత్య నూతన విజ్ఞానాన్ని అందించేది పుస్తకం. అక్షరరూపం దాల్చిన ఒకే ఒక సిరాచుక్క లక్ష మెదళ్ళకు కదలిక అని ఆర్యోక్తి. అక్షరం ఒక శక్తివంతమైన ఆయుధం. మానవుని భావనా తరంగాలు ఇతరులు స్పష్టంగా చదువ గలిగే ఒక కెమెరా దృశ్యాలు. మనిషి తన ఆలోచనలను గ్రంథ రూపంలోకి తెస్తే, తన తరువాతి కాలంలోనూ చదువగలిగే సాధనం అక్షరం. మనిషి అయు ప్రమాణం వందేళ్ళయితే, గ్రంథ ఆయుప్రమాణం అనంతం. ఆ కారణంగానే హిందూ ధర్మంలో గ్రంథాన్ని సరస్వతి రూపంగా భావిస్తూ, గ్రంథ పూజను పుస్తకాల (సర స్వతి) పండుగ పేరుతో శరన్నవరాత్రులలో నిర్వహించే ఆచారం కొనసాగుతున్నది. గ్రంథం పొరపాటున కాలికి తగిలితే, కళ్ళకు అద్దుకునే సత్సంప్రదాయం భారతావనిలో ఉంది. గ్రంథానికి వయసు అనేది లేదు. అపౌరుషేయాలని భావించే వేదాలు మొదలుకుని, 2300 ఏళ్ళ క్రితం కౌటి ల్యుడు అర్థశాస్త్రం, అనంతరం పాణిని 'అష్టాధ్యాయి పతంజలి 'యోగశాస్త్రం', భరతముని 'నాట్యశాస్త్రం హాలుని 'గాథా సప్తశతి' ఇలా ప్రాచీన గ్రంథాలెన్నో ప్రపంచ సాహిత్యాకాశాన ధ్వజాలలాగ రెపరెపలాడే కీర్తి సంకేతాలుగా నిలుస్తున్నాయి. భారతీయ సాహిత్య సంబంధిత అనేకానేక అపురూప గ్రంథాలు విదేశీయులను ఆకర్షించాయి. అలెగ్జాండర్ ప్రపంచ విజేత కావా లనే తలంపులో భాగంగా, భారత దేశాన్ని జయించడా నికి వచ్చిన సందర్భంగా ఆయన గురువైన అరిస్టాటిల్ మన దేశ తత్వ సాహిత్యాన్ని తెరిగి వచ్చేపుడు తెమ్మన్నాడు. బుద్ధ బోధన గ్రంథాలు, విదేశీ యాత్రికల సందర్శనలకు హేతువులైనాయి. చైనా, టిబెట్, అఫ్ఘనిస్థాన్, మంగోలియా దేశీయులు భారత సందర్శనతో పాటు, ఇక్కడి బౌద్ధ సాహిత్య మూల, అనువాద రూపాలలో తీసుకెళ్ళారు. అక్షరం కనుగొన బడడానికి ముందు వేద వాఙ్మయం శ్రుత సాహిత్యంగా ఉండేది. శృతం లిఖితం కావడం మానవ సంస్కృతీ వికాస పరిణామాల క్రమంలో ముఖ్య ఘట్టం. వేదాలు, బ్రాహ్మణాలు, అరణ్యకాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు ప్రస్తాన త్రయం, భారత భాగవత రామాయణాలు ఉప పురాణాలు, స్మృతి గ్రంథాలు, భారతీయ కథా సాహిత్యం గ్రంథ రూపం సంతరించు కున్నాక, ప్రపం చంలో ఏజాతీ, ఏదేశం, భారత దేశానికి సాటి రావని సర్వ ప్రపంచానికి ద్యోతకమైంది. భారతీయ సంస్కృతిని చాటిచెప్పే గొప్ప మాధ్యమం గ్రంథం. ప్రాచీన తాళపత్ర గ్రంథాలు నలంద, తక్షశిల తది తర విశ్వ విద్యాలయాలలో భద్రపరచ బడి, కొన్ని విదేశీ, విమతాల దాడులలో నశించాయి. మానవుని ఈర్ష్య, అసూయ, కుత్సిత బుద్ధి కారణాలుగా మానవ మేధ చాలాసార్లు మాడి మసి బొగ్గయింది. నేపాల్ విశ్వ విద్యాలయ గ్రంథాలయ భవనం ముందు యాభై వేల సంస్కృత అపురూప గ్రంథాలు తీవ్రవాదుల దాష్టీకానికి బలైన సంఘటన ఈ శతాబ్దపు విశాద ఘటన. ముద్రణా యంత్రాలు వచ్చాక, ప్రతుల ప్రచురణ సులభమైంది. ఒకేసారి ఒక గ్రంథ వందలాది ప్రతులు సిద్ధ మయ్యే సౌలభ్యం ఏర్పడింది. అంతకు ముందు రాజాస్థానాలలో ప్రతులు తయారు చేసే ఉద్యోగులు ఉండే వారు. అయితే మానవ నిర్మిత గ్రంథ తయారీ పని బహు కష్టంతో కూడుకునేది. గ్రంథస్థ విషయాలు ప్రపంచ మంత విస్తృతం, ప్రపంచ వ్యాపితం అవుతున్నాయి. అనేకానేక శాస్త్ర గ్రంథాలు, సృజనాత్మక సాహితీ గ్రంథాలు, ఆధ్యాత్మికాంశాలు, చరిత్ర, వివిధ విద్యలు, రూపాలు, మానసికోల్లాస ప్రధానాలు, ఒకటే మిటి...వేలాది అంశాలు, లక్షలాది గ్రంథాలు, కోట్లాది పాఠకులు నిత్యం దర్శనాలుగా ఉండడాన్ని చూస్తూనే ఉన్నాం. ప్రతి వ్యక్తి, ప్రత్యేక గ్రంథంలోకి వెళితే, అది బాహ్య ప్రపంచాన్ని మరిపించే, ఒక ప్రత్యేక ప్రపంచం అవుతున్నది. అందుకే మనిషికి అక్షరమన్నా, గ్రంథమన్నా అంత ప్రేమ, మమకారాలు. ఈ విషయాలను అర్థం చేసుకుని, పుస్తక దినోత్సవం సందర్భంగా పిల్లలలో పఠనాసక్తిని పెంపొందించే కృషి జరగాలి. అలాగే అపూర్వ, అపురూప, అమూల్య ప్రాచీన గ్రంథాల పరిరక్షణ పట్ల బాల్యం నుండే పిల్లలలో అవగాహన కల్పించాలి.

# అక్రమ అరెస్టులతో ఉద్యమాన్ని ఆపలేరు

- నియంతల వ్యవహరిస్తే కేసీఆర్ కి పట్టిన గతే మీకు పడుతుంది
- బీజేవైఎం రాష్ట్ర నాయకులు వంశీ కృష్ణ

**హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ (హెచ్.సి.యూ) 400 ఎకరాల భూమిని వేలం వేయడాన్ని వ్యతిరేకించిన యువమోర్చ రాష్ట్ర నాయకులు వంశీ కృష్ణ ను షాద్ నగర్ పోలీసులు అక్రమంగా అరెస్ట్ చేసారు. ఈ సందర్భంగా వంశీ కృష్ణ మాట్లాడుతూ..విద్యార్థుల భవిష్యత్ ను అంధకారంలోకి నెట్టేందుకు ప్రభుత్వం బుల్డోజర్లతో అడవిని ధ్వంసం చేయడం శోచనీయమని అన్నారు. గతంలో అనేక సార్లు ప్రభుత్వం భూ వేలాలను ప్రత్యక్షంగా వ్యతిరేకించిన రేవంత్ రెడ్డి ఏ కారణం చేత ఈరోజు యూనివర్సిటీ భూములను వేలం వేయడం జరుగుతుందని ప్రశ్నించారు. నేనొక రియాల్టర్ ని రియల్ ఎస్టేట్ ని వృద్ధి చేస్తా అని చెప్పిన రేవంత్ రెడ్డి ఇదేనా ప్రభుత్వ భూములను వేలం వేయడమేనా మరి రియల్ ఎస్టేట్..?వెంటనే రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం భూ వేలాన్ని ఆపివేయాలని, లేనిచో విద్యార్థులు మరియు ప్రజల ఆగ్రహానికి గురిగాక తప్పదు అసెంబ్లీ సాక్షిగా శ్రీధర్ బాబు ఒక్క ఇంచ్ కూడా అమ్మమని చెప్పిన వెంటనేరేవంత్ రెడ్డి ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం వెనక సంకేతమేమిటి వెంటనే భూవేలాన్ని ఆపివేయకపోతే భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ప్రజలతో కలిసి అనేకనిరసన ఉద్యమాలతో ప్రభుత్వం మెడలు వంచి భూమిని కాపాడుకున్న బాధ్యత భారతీయ జనతా పార్టీ తీసుకుంటుందని, బీజేపీ నాయకులు వంశీ కృష్ణ తెలిపారు.

# బీజేపీ నేతల ముందస్తు అరెస్టు

**కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** కుత్బుల్లాపూర్ పోలీసు అధికారులు శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ కోసం హెచ్ సి యూ భూముల సమస్యపై నిర్వహించా ల్సిన కార్యక్రమానికి ముందు బీజేపీ నేతలను ముందస్తుగా అరెస్టు చేశారు. ఈ చర్య శాంతి భద్రతలకు భంగం కలగకుండా చూడటానికి తీసుకున్నమని పోలీసులు తెలిపారు. అధికారిక సమాచారం ప్రకారం, నిఘా వివరాలు మరియు భద్రతా ఆందోళనల ఆధారంగా కీలక బీజేపీ నేతలను అరెస్టు చేశారు. ప్రజా శాంతి మరియు నిత్య జీవన వ్యవహారాలకు భంగం కలగకుండా ఉండేందుకు ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. అయితే, బీజేపీ నేతలు ఈ అరెస్టులను తీవ్రంగా ఖండిస్తూ, ఇవి ప్రజాస్వామ్య వ్యతిరేక చర్యలని మరియు అధికార పార్టీ అణచివేత విధానంలో భాగమని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాలను అణచివేయడానికి పోలీసు విభాగాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తోందని వారు పేర్కొన్నారు. సీనియర్ బీజేపీ నేత మరియు కుత్బుల్లాపూర్ అసెంబ్లీ మాజీ కన్వీనర్ శంకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ,మా నాయకులను ముందస్తుగా అరెస్టు చేయడం ప్రజాస్వామ్యంపై దాడి. ప్రభుత్వ విధానాలను ప్రశ్నించే ప్రతి ఒక్కరినీ అణగదొక్కే దురుద్దేశంతో ఈ చర్యలు చేపడుతున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. పోలీసులు ఈ అరెస్టులను కేవలం ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యగా వివరిస్తూ, నిర్దిష్ట సమయంలో వారిని చట్టపరంగా విడుదల చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ ఘటనతో రాజకీయ వివాదం చెలరేగడంతో, బీజేపీ కార్యకర్తలు తమ నాయకుల అరెస్టుకు వ్యతిరేకంగా ఆందోళనలు చేపడుతున్నారు. దీంతో రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ఉత్కంఠ మరింత పెరిగింది. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గంలో బీజేపీ నాయకుల అరెస్ట్ జీడిమెట్ల పోలీసులు అరెస్టు చేసిన వారిలో మేడ్చల్ అర్బన్ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి నల్లజై శంకర్ గౌడ్, జీడిమెట్ల డివిజన్ బీజేపీ మాజీ అధ్యక్షుడు పులి బలరాం, 129 సూరారం డివిజన్ బీజేపీ అధ్యక్షుడు కేశవ్ యాదవ్, సురేష్ గౌడ్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, సైదులు, భారతి, గుడియా, స్వాతి, సరోజినీ, దీపక్, సాయి దిలీప్ ఉన్నారు.

# ఘనంగా డిసిసి అధ్యక్షులు ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ జన్మదిన వేడుకలు

**మెట్ పల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01 :** పట్టణంలో టిపిసిసి డెలిగేట్ కల్వకుంట్ల సుజిత్ రావు ఆదేశాల మేరకు వారి నివాసంలో అడ్లూరి లక్ష్మణ్ జన్మదిన వేడుకలను మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించిన వ్యవసాయ కమిటీ చైర్మన్ కూన గోవర్ధన్. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. డిసిసి అధ్యక్షులు జన్మదిన వేడుకలను నిర్వహించడం చాలా సంతోషంగా ఉందని వారు తెలిపారు. ఈకార్యక్రమం లో స్టేట్ కిసాన్ సెల్ కోర్డినేటర్ వాకిటి సత్యం రెడ్డి, మెట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ పట్టణ అధ్యక్షుడు ఖుతుబోద్దీన్ పాషా ఫీసర్మెన్ స్టేట్ జనరల్ సెక్రెటరీ రుత్తనారాయణ, మల్లాపూర్ మండల అధ్యక్షులు కొమ్ముల చిన్నారెడ్డి, సేవాదళ్ స్టేట్ సెక్రెటరీ అందేమారుతీ, కోరుట్ల యూత్ కాంగ్రెస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ వికాస్, జాఫర్, గంగాధర్, శ్రీకాంత్, కాంగ్రేస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

## కరెంటు స్తంభాల ఏర్పాటుకు భూమిపూజ చేసిన ఎమ్మెల్యే

**జగిత్యాల టౌన్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** జగిత్యాల పట్టణ 4వ వార్డ్ లో 57 లక్షల 50 వేలతో జగిత్యాల పట్టణంలో అన్ని వార్డులలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేయనున్న కరెంటు స్తంభాల ఏర్పాటుకు భూమిపూజ చేసిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ..ప్రజలు చట్ట ప్రకారం నిర్మాణాలు చేపట్టాలని,లేఅవుట్ ప్రకారం నిర్మాణాలు చేపట్టే విధంగా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని,పట్టణ అభివృద్ధికి ప్రజలు కూడా సహకారం అందించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్ స్పందన, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ లు అదువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్, గోలి శ్రీనివాస్,క్యాదసు నాగయ్యా,క్యాదసు నవీన్,ఈశ్వర్,ఎడిఈ జవహర్ నాయక్,కలేం,ఏఈలు సతీష్,సంతోష్,ప్రవీణ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గంగులా ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిచ్చే ప్రయత్నం మానుకో

- గతంలో మేము త్రాగు నీటికి ధర్నాలు చేసినప్పుడు మీసోయి ఎటుపోయింది
- మానేర్ డ్యాంలో జూలై నెల వరకు సరిపోయేంత నీరు ఉంచుతాం
- దొడ్డు బియ్యం రీసైకిల్ చేసి బిఆర్ఎస్ నాయకులు కోట్లు సంపాదించిండ్రు
- పేద ప్రజలకు సన్నబియ్యం ఇవ్వడాన్ని ప్రతి పక్షాలు జీర్ణించుకుంటలేవు

**కరీంనగర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01 :** గతంలో మానేర్ డ్యామ్ డెడ్ స్టోరేజ్ కు వచ్చినప్పుడు మేము ధర్నాలు చేస్తే మంత్రిగా ఉండి పట్టించుకోని గంగుల కమలాకర్ ఇప్పుడు సన్నాయి నొక్కులు నొక్కుతున్నారని సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి మండిపడ్డారు.స్థానిక ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌజ్ లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఇప్పుడున్న 5.7 టిఎంసి నీటితో కలిపి ఈ నెల 15 తారీఖు వరకు 6.5 టిఎంసి వరకు నిల్వ ఉంటుందని తెలిపారు.మిడ్ మానేరు నుండి సరిపోయేంత నీటిని లోయర్ మానేరు డ్యామ్ కు తరలిస్తామని నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు.జూలై నెల వరకు కరీంనగర్ కార్పొరేషన్ త్రాగు నీటికి ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉండవని నరేందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే గంగులకు అన్నీ తెలిసి ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ప్రభుత్వం సన్న బియ్యం పంపిణీ పథకం తీసుకరావడాన్ని ప్రతి పక్షాలు తట్టుకోలేకపోతున్నాయని గతంలో దొడ్డు బియ్యం రీసైక్లింగ్ చేసి బిఆర్ఎస్ నాయకులు కోట్ల రూపాయలు సంపాదించారని నరేందర్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ఈ విలేఖరుల సమావేశంలో దన్న సింగ్,గుండాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,జిడి రమేష్,దండి రవీందర్,కీర్తి కుమార్,ఆస్తాపురం రమేష్,జూపాక సుదర్శన్,ఉప్పరి అజయ్,సాయిరాం, మాసుం ఖాన్, బషీర్,ఇమామ్, ఆంజనేయులు,యనమల మంజుల,హనీఫ్, మామిడి సత్యనారాయణ రెడ్డి, వాడి వెంకట్ రెడ్డి, ఇమ్రాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హెచ్.సి.యు భూములకు బదులు ప్రత్యామ్నాయంగా

# గాజులరామారం భూములను తీసుకోండి

- సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి సిపిఐ సూచన

**కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ కి చెందిన 400ఎకరాల భూములను అభివృధి నిమ్మితం టిజీఐ ఐ సి కి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేటాయించాడన్ని అన్ని ప్రధాన ప్రతిపక్షాలు, విద్యార్థి సంఘాలు,మేధావులు,పర్యావరణ వేత్తలు అభ్యంతరం తెలుపుతుంటే మొండిగా పోవడం ప్రజా పాలన అనిపించుకోదని అది ప్రజల్లో వ్యతిరేకత భావం ఏర్పడు తుందని కావున సిఎం ఆ నిర్ణయాన్ని వెనక్కితీసుకొని ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు ఆలోచించాలని అన్నారు. గచ్చిబౌలి,హైదరాబాద్ యూనివర్సిటీ ప్రాంతాలు ఇప్పటికే అభివృద్ధి చెందిన ప్రాంతాలని అభివృద్ధి ఒక్క ప్రాంతంలోనే కేంద్రీకృతం కాకుండా నగర వ్యాప్తంగా చేస్తామని సిఎం హామీలు ఇచ్చి నేడు ఆలా చెయ్యకుండా ఒక ప్రాంతానికే పరిమితం కావడం తగదని,కావున సిఎం రేవంత్ రెడ్డి కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలో వందల ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి ఉందని అది నేడు కబ్జాకారుల చేతిలో కబ్జాలకు గురై ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు తీసుకొస్తుందని, కావున సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారు గాజులరామారంలో ఉన్నటువంటి ప్రభుత్వ భూములను స్వాధీనం చేసుకొని అభివృద్ధి పరచాలని సిపిఐ నియోజకవర్గ సమితి కార్యదర్శి ఉమామహేష్ డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా స్థానిక నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ నాయకులందరూ కలిసి ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి గాజులరామారం లో ఉన్నటువంటి ప్రభుత్వ భూముల పైన అవగాహన తీసుకువచ్చి ఇక్కడి ప్రభుత్వ భూములలో పెట్టుబడులు పెట్టేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అలా పెట్టుబడులు గాజులరామారంకి వస్తే కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలు అన్ని విధాలుగా లాభ పడతారని అన్నారు.

## ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు అందించే కీలక బాధ్యత అధికారులదే

**మెట్ పల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు అందించే కీలక బాధ్యత అధికారులదేనని, దీనికి వారంతా చిత్తశుద్ధి తో కృషి చేయాలని టిపిసిసి నాయకులు కొమిరెడ్డి కరంచం ద్ విజ్ఞప్తి చేశారు.మంగళవారం మెట్ పల్లిలోని ఆయన నివాస ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశం లో మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం పౌరసరఫరాల సరుకులను పంపిణీ చేయడంలో భాగంగా ప్రవేశపెట్టిన సన్న బియ్యం అర్హులైన లబ్ధిదారులు రేషన్ దుకాణంలో పొందాలని అన్నారు. అలాగే విధి నిర్వహణలో ఉన్న అధికారుల పట్ల అనుచితంగా ప్రవర్తించిన వారెవరైనా తమ దృష్టికి తేవాలని కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్థానిక సంస్థలతో పాటు.. విద్యా, ఉద్యోగాలలో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడం చారిత్రాత్మకమైన ఘట్టమని అభివర్ణించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 42 శాతం రిజర్వేషన్ల అమలుకు తీర్మానం చేసి అసెంబ్లీలో బిల్లు ప్రవేశ పెట్టడం పై యావత్ తెలంగాణ బిసి లోకం హర్షం వ్యక్తం చేసిందని ఇందుకు కరంచంద్ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రిజర్వేషన్లు అమలులో న్యాయపరమైన చిక్కులు తలెత్తకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం రాజ్యాంగ సవరణ చేసి సహకరించేలా సత్వర చర్య కు ఉపక్రమించాలని కోరారు. ప్రస్తుత వేసవి కాలంలో మునిసిపాలిటీలతోపాటు మండలాలలోని పలు గ్రామాలలో త్రాగునీటి సరఫరాకు అవరోధాలు ఎదురవుతున్నాయని, నీళ్లు అందించడంలో ఎదురవుతున్న లోపాలను అధికారులు గుర్తించి, యుద్ధ ప్రాతిపదికన సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు జెట్టి లింగం, సీనియర్ నాయకులు ఎర్రోళ్ల హనుమాన్లు యాదవ్, వార్డు కౌన్సిలర్ యామ రాజయ్య, న్యాయవాదులు సురభి అశోక్, పొట్ట రాజేశ్వర్, నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రెసిడెంట్ పెంట ప్రణయ్, నాయకులు బర్ల వంశీ, షేర్ రాజు, గొల్ల తిరుపతి, తాండ్ర నర్సయ్య పొన్నాల ఎల్లేష్, తేలు నరేష్, కంతి హరికుమార్ పాపేష్, బండి నాగరాజు, కృష్ణమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు

# నాసిరకం మ్యాన్ హెూల్ వేశారని నందనవనం కాలనీ వాసులు ఆగ్రహం

**కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01 :** కుత్బుల్లాపూర్ నిజాంపేట్ బాచుపల్లి లోని నందనవనం కాలనీ నుంచి 9 నెలల క్రితం నిజాంపేట్ మున్సిపాలిటీ వారి దృష్టికి తీసుకెళ్లిన ఎటువంటి ప్రయోజనం లేకుండా పోయింది అని కాలనీ వాసులు వాపోతున్నారు అది సిమెంట్ రోడ్ ప్రారంభించినప్పుడు 3 మ్యాన్ హెూల్స్ నాసిరకంగా వేయడంతో అవి ప్రజా రవాణకు ఇబ్బందిగా మారుతున్నాయని అప్పుడు శాసనిటేషన్ డిపార్ట్మెంట్ అధికారి పర్యవేక్షించి ఆది త్వరగా పూర్తి చేయమని చెప్పారు కానీ వారు పలుమార్లు అడిగి వెంటబడితే గానీ ఒక్క మ్యాన్ హెూల్ మాత్రమే చేసారు అదీ తూతూ మంత్రంగా ఉంది ఇక్కడ మిగిలిన 2 మ్యాన్ హోల్స్ అలాగే పడి ఉన్నాయి మేము అడిగినప్పుడు బడ్జెట్ లేదు అని సరైన సిబ్బంది లేరని వివిధ కుంటి సాకులు చెపుతున్నారు. ఇప్పుడు ఇంటిపన్ను కట్టమని హుకుం జారీచేస్తున్నారు.

నిజాంపేట్ కమిషనర్ హౌస్ టాక్స్ తోపాటుగా ముందు కాలనీలో అత్యవసర పనులను కూడా పూర్తి చేస్తే బాగుంటుంది 9 నెలల నుంచి నిరీక్షిస్తున్నాము ఇక్కడ ఎలాంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా త్వరగా 2 మ్యాన్ హోల్స్ను పూర్తి చేయమని కమీషనర్ను వేడుకుంటున్నాం అని నందనవనం కాలనీ వసూలు అన్నారు.

# రేషన్ కార్డుదారులకు ఉచిత సన్నబియ్యం పంపిణీ పథకాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే

**జగిత్యాల టౌన్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** జగిత్యాల పట్టణ 8వ వార్డు బుడగ జంగాల కాలనీలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన రేషన్ కార్డుదారులకు ఉచిత సన్నబియ్యం పంపిణీ పథకాన్ని మంగళవారం ప్రారంభించిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్. ఈ సందర్భంగాఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. నిరుపేదలకు ఉచితంగా సన్నబియ్యం అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని,సన్నబియ్యం పంపిణీ నిరుపేదల పాలిట వరమని,సన్న బియ్యం పంపిణీ ద్వారా నిరుపేదలకు నిజమైన ఆహార భద్రతని,రాష్ట్రం లో 84 లక్షల కుటుంబాల కు ఉపయోగం. జగిత్యాల పట్టణంలో 30 వేల కుటుంబాల కు లబ్ది చేకూరుతుంది. జగిత్యాల నియోజకవర్గం లో 86వేల కార్డు లు 2 లక్షల మందికి 15 వేల క్వింటాళ్ల బియ్యం తో ఉపయోగం ఉన్నాయి.

త్వరలోనే నూతన రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేస్తాం. సన్న బియ్యం పంపిణీ పథకం ద్వారా రైతులు సన్న బియ్యం పండించడానికి ప్రోత్సాహకంగా ఉంటుంది. సన్న వడ్ల కు 500 బోనస్ ఇవ్వడం తో రైతులకు మేలు జగిత్యాల పట్టణం లో 30 కోట్ల తో పనులు జరుగు తున్నాయి అన్నారు. దేశంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం సంక్షేమం అభివృద్ధి లో దూసుకుపోతుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో మధుసూదన్,సివిల్ సప్లై డిఎం జితేంద్రప్రసాద్, కమిషనర్ స్పందన,మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ లు ఆడువల జ్యోతిలక్ష్మణ్, గొలి శ్రీనివాస్, తాజా మాజీ కౌన్సిలర్ మల్లవ్వ తిరుమలయ్య, నాయకులు రమేష్,గొపి, ఆవారీ గంగాధర్, వద్నాల శ్రీనివాస్, భాస్కరరావు, అధికారులు, నాయకు లు,ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జగిత్యాల అభివృద్ధి ధ్యేయంగా ముఖ్యమంత్రితో కలిసి పనిచేస్తా

- ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్

**జగిత్యాల (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** జగిత్యాల అభివృద్ధి ధ్యేయంగా ముఖ్యమంత్రితో కలిసి పనిచేస్తానని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ..జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రం నలువైపుల శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నదని, కాంగ్రెస్ పార్టీ హయంలో గతంలో ఎస్సరెస్పీ ప్రాజెక్ట్ లో భాగంగా జగిత్యాల లో 300 ఎకరాలలో కాద ఏర్పాటు. 1973-74 లో చల్ గల్ వాలంతరీ కేంద్రం,1980 లో పొలాస వ్యవసాయ పరిశోధన కేంద్రం స్థాపనకు బీజం పడింది. జగిత్యాల పట్టణంలో 14 జోన్ల లో 121 సర్వే నంబర్ లను మార్పు, కాంక్రీట్ జంగల్ గా మారిన జగిత్యాల ను పరిసర గ్రామాలను సైతం కలిపి అభివృధి విస్తరణ కు కృషి చేశా, ప్రజలు ఇచ్చిన అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవడం అభివృద్ధి చేయటం నా బాధ్యత రాష్ట్రంలో అతి పెద్ద ప్రాజెక్ట్ 4520 డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇందిరమ్మ కాలని. మల్యాల మండలం నూకపల్లి,నర్సింగాపూర్ 188 ఎకరాలను జగిత్యాల మున్సిపల్ లో కలపడం కోసం క్యాబినెట్, అసెంబ్లీ లో తీర్మానం చేయటం జరిగింది,గవర్నర్ ఆమోదం మాత్రమే మిగిలి ఉంది. కేంద్ర పట్టణ,గృహ నిర్మాణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ కట్టర్ ను గతంలో కలిసి అభివృద్ధి కి నిధులు మంజూరు చేయాలని వినతిపత్రాన్ని అందజేటం జరిగింది. అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ ఎస్కె కన్సల్టెన్సీ ఆద్వర్యం లో సర్వే పూర్తి అయింది. 350 కోట్ల పైగా నిధులతో అధికారులు డిపిఆర్ సిద్ధం చేయటం జరిగింది. ప్రణాళిక ప్రకారం జగిత్యాల పట్టణం అభివృద్ధి. రైతులకు నష్టం కాకుండా మాస్టర్ ప్లాన్ అమలు చేయడం కోసం ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. మాస్టర్ ప్లాన్ ద్వారా రైతులకు ఎలాంటి నష్టం కలగదు. అమృత్ స్కీమ్ లో 3 ఏండ్ల లో ప్రతి ఇంటికి త్రాగు నీరు, యుఐడిఎఫ్ ప్రకారం ఒక లక్ష జనాభా ఉన్న పట్టణా నికి కేంద్ర రాష్ట్ర భాగస్వామ్యం తో అమృత్ స్కీమ్ అమలు చేస్తూ నిధులు కూడా మంజూరు అయ్యాయి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ లు అడువల జ్యోతి లక్ష్మణ్,గోలి శ్రీనివాస్,క్యాదసు నాగయ్య,పద్మావతి పవన్,మల్లవ్వ తిరుమలయ్య, కుసరి అనిల్, కొలగని సత్యం,శ్రీనివాస్,దుమాల రాజ్ కుమార్,శరత్ రావు, కోటేశ్వ ర రావు,శ్రీరామ్, భిక్షపతి, వెంకటేష్, శ్రీకాంత్, గట్టురాజు, మారరవిశంకర్,రహీం, నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు.

# మిషన్ భగీరథ నీళ్ళు మురికి కాలువల పాలు

- పైప్ లైన్ లీకేజీలు పట్టించుకోని అధికారులు
- అధికారుల నిర్లక్ష్యం ఆగ్రహిస్తున్న ప్రజలు

**జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** జగిత్యాల జిల్లా బుగ్గారం మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ ఎదుట మిషన్ భగీరథ నీరంతా మురికి కాలువల పాలౌతోంది. గత కొన్ని నెలల నుండి పైపు లైన్ లీకేజీలతో నీరంతా రోడ్డు మీద పారుతూ మురికి కాలువల్లోకి చేరుతుంది. నెలలు గడుస్తున్నా అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని ప్రజలు ఆగ్రహిస్తున్నారు. గత కొన్ని నెలలుగా పలు చోట్ల ఇలాగే లీకేజీలయ్యి నీరంతా వృధా కావడం జరుగుతుందన్నారు. నీరంతా కలుషితం అయినా అధికారుల్లో ఎలాంటి చలనం రావడం లేదని గ్రామస్తులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి పైపు లైన్ లీకేజీలకు మరమ్మత్తులు చేపట్టి అత్యంత విలువైన నీటిని వృధా కాకుండా, కలుషితం కాకుండా కాపాడాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు. గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీ ఆధ్వర్యంలో గత 3-4 సంవత్సరాల నుండి సంభందిత ఆర్ డబ్ల్యూ ఎస్ అధికారి వివేకానంద గౌడ్ (వివేక్) కు, మండల పంచాయతీ అధికారి అఫ్జల్ మియా కు, సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ పందిరి తిరుపతి లకు ఎన్ని విజ్ఞాపనలు చేసినా ఫలితం శూన్యం అయిందని విడిసి ఆరోపణలు చేస్తోంది. అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్లనే మిషన్ భగీరథ నీరు మురికి కాలువల పాలు అవుతుందని గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీ ఆరోపిస్తోంది. నీరు కలుషితం అయి ప్రజలు అనారోగ్యం పాలు అవుతున్నారని, లీకేజీ ల వల్ల రోడ్లు బురద మయం అయ్యి ప్రజల రాకపోకలకు ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయని గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తోంది. వేసవి కాలంలో తీవ్ర నీటి కొరత సమయంలో కూడా అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించి ఇలా నీటిని వృధా చేయడం దారుణం అని, ఇది వారి విధుల దుర్వినియోగానికి కూడా అద్దం పడుతోందని మండల అభివృద్ధి కమిటీ కన్వీనర్ చుక్క గంగారెడ్డి ఆరోపించారు. ఎన్ని ఫిర్యాదులు చేసినా, ఎన్ని విజ్ఞాపనలు చేసినా అధికారుల్లో, సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ లో ఎలాంటి చలనం రాకపోవడం, దున్న పోతు మీద వర్షం పడ్డట్లుగా ఉందని ఆయన మండి పడ్డారు.

**ఎవరికి చెప్పినా పట్టించుకున్న నాథుడే లేడు....**

బుగ్గారంలో మిషన్ భగీరథ నీరంతా పైపు లైన్ లీకేజీలతో వృధా అవుతుందని, ప్రజలకు ఇబ్బంది అవుతుందని ఏ అధికారికి చెప్పినా, ఎవరికి చెప్పినా పట్టించు కోవడం లేదు. త్రవ్విన చోటే మళ్ళీ - మళ్ళీ గోతులు త్రవ్వించ్రు. కానీ పైప్ లైన్ లీకేజీలు అయితే సరి చేయలేదు. గత మూడు - నాలుగు ఏండ్లుగా గ్రామస్తులంతా ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డా అధికారులు సరిగా పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదు. ఇకనైనా అధికారులు స్పందించి మా సమస్యలు తీర్చాలి. విలువైన మిషన్ భగీరథ నీరు వృధా కాకుండా, కలుషితం కాకుండా చూసి ప్రజలను ఆదుకోవాలి.

## ఘనంగా విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ జన్మదిన వేడుకలు

- కేక్ కట్ చేసి సంభరాలు చేసుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు

**గొల్లపెల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండల కేంద్రంలో ఈ రోజు స్థానిక ఎంపిడిఓ కార్యాలయం ముందు ప్రభుత్వ విప్ ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆద్వర్యంలో జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ముస్కు నిశాంత్ రెడ్డి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ భీమా సంతోష్ వైస్ చైర్మన్ పురాపాటి రాజిరెడ్డి మాజీ సర్పంచులు చిర్ర గంగాధర్ రెవెల్ల సత్యనారాయణ గౌడ్ కాసారపు అరవింద్ గౌడ్ శనిగారపు మల్లేశం మాజీ ఉపసర్పంచులు కొండ వెంకటేష్ గౌడ్ హరికిరాన్ ఆవునూరి శ్రీధర్ పట్టణ అధ్యక్షులు నేరెళ్ల మహేష్ బీసీ వెల్ అధ్యక్షులు కషా గంగాధర్ నాయకులు రాపల్లి గంగన్న కోండ్ర గంగారెడ్డి రమణ గడ్డం తిరుపతి రెడ్డి దేవరకొండ శ్యామ్ జేరిపోతుల కొమురయ్య గడప రవి కంది వెంకటేష్ చిట్యాల శ్రీకాంత్ ఆకుల సుమన్ గౌడ్ ఓరగంటి జాన్ యూత్ అధ్యక్షులు పురంషెట్టి గౌతం యూత్ ఉపాధ్యక్షులు ఓర్సు విజయ్ యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు సుద్దాల శేఖర్ నల్ల విక్రమ్ రెడ్డి రామడుగు తిరుపతి నవీన్ దాసరి వెంకటేష్ సాయి ప్రశాంత్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన వెలుగు
ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక
MANA VELUGU TELUGU DAILY
బుధవారం, 02 ఏప్రిల్, 2025

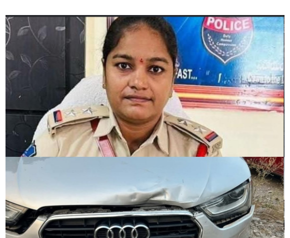
## రాజీవ్ యువ వికాసానికి దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

**గొల్లపెల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01 :** గొల్లపెల్లి మండలములోని అర్హులైన వారి నుంచి రాజీవ్ యువ వికాసం పథకానికి దరఖాస్తులు ఆహ్వానించనైనది. ఎస్సీ, బీసీ, మైనార్టీ వర్గాలు (ముస్లిం, క్రిస్టియన్, సిక్కు, బౌద్ధ, జైన మరియు పార్శి), ఏబీసీ లకు చెందినవారై నిరుద్యోగ యువత, ఇతరులకు ఉపాధి అవకాశాలు ద్వారా ఆర్థిక పురోగతి పెంపొందించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాజీవ్ యువ వికాసం పథకాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రకటించినది. అర్హులైన అభ్యర్థులు, మీ సేవా ద్వారా అప్లై చేసిన వారు, పూరించిన దరఖాస్తు ఫారమ్స్ (3) హార్డ్ కాపీలను, అవసరమైన పత్రాలను జత పరచి మండల ప్రజాపాలన సేవా కేంద్రం లోని ఎంపీడీఓ కార్యాలయం లో సమర్పించాలని కోరనైనది.

## విద్యార్థుల అక్రమ అరెస్టులను కండిస్తున్నాం

**నారాయణ పేట ప్రతినిధి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** హైదరాబాదులో సెంటర్ యూనివర్సిటీ భూములకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న విద్యార్థులను అక్రమంగా అరెస్టు చేయడానికి ఖండిస్తున్నామని నారాయణపేట బిఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మాజీ ఎమ్మెల్యే రాజేందర్ రెడ్డి మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో అన్నారు. యూనివర్సిటీలో భూములను కాపాడేందుకు బీఆర్ఎస్ తరఫున విద్యార్థులకు అండగా ఉంటామని ప్రభుత్వము ఇప్పటికైనా యూనివర్సిటీ భూములను తీసుకునే విషయంలో వెనక్కి తగ్గాలని జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజేందర్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు

## మద్యం మత్తులో మహిళా ఎస్ఐని ఢీ కొట్టిన కారు




**సంగారెడ్డి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** సంగారెడ్డి జిల్లా జిన్నారం మండల కేంద్రంలో ఎస్సై నాగలక్ష్మి డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ చేస్తుండగా మద్యం మత్తులో ఉన్న వ్యక్తి ఎస్సై ని కార్ తో ఢీ కొట్టి పరారైన ఘటన సోమవారం రాత్రి జరిగింది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. జిన్నారంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయం ఎదురు గా ఎస్సై నాగలక్ష్మి ఆధ్వర్యం లో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కార్య క్రమాన్ని నిర్వహించారు. మంగంపేట నుంచి జిన్నారం వైపు వాహనాలపై వస్తున్న వ్యక్తులకు పోలీసులు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలను నిర్వహిం చారు. దీన్ని గమనించిన ఓ వ్యక్తి మద్యం మత్తులో ఉం డగా కారును ఆపేందుకు పోలీసులు యత్నించారు. మద్యం సేవించిన ఆ వ్యక్తి కారును అతివే గంగా పోలీ సుల వైపు నడుపుకుంటూ వెళ్ళాడు. వాహనా న్ని ఆపే క్రమంలో ఎస్సై నాగలక్ష్మి కి స్వల్ప గాయాలయ్యా యి. వాహనాన్ని పోలీసులు వెంబడించారు. లక్ష్మీపతి గూడెం సమీపం లో మద్యం సేవించిన వ్యక్తులు వాహనాన్ని వదిలి పరారయ్యారు. స్వల్పంగా గాయపడ్డ ఎస్సై నాగలక్ష్మి ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ విషయమై పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. మద్యం సేవించిన వ్యక్తుల వాహనాన్ని పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

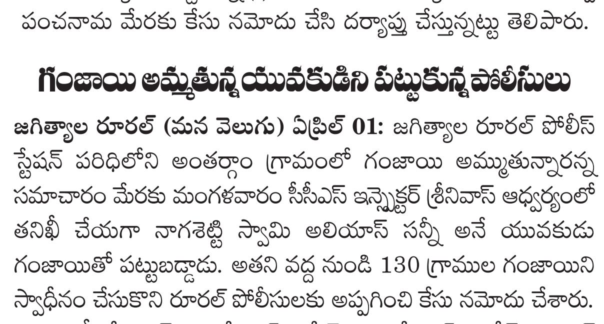
## అక్రమంగా తరలిస్తున్న రేషన్ బియ్యం పట్టివేత

**నారాయణ పేట ప్రతినిధి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** నారాయణపేట మండలం జలాల్పూర్ గ్రామానికి చెందిన హనుమంతు బొలెరో వాహనంలో రేషన్ బియ్యం అక్రమంగా కర్ణాటక రాష్ట్రమునకు తరలిస్తుండగా సరిహద్దుల్లో పట్టుకున్నట్లు పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎస్ఐ వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు, రేషన్ బియ్యం అక్రమంగా కర్ణాటకకు రవాణా చేస్తున్నారని అందిన సమాచారం మేరకు దాడులు చేసి 29 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యం పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు, రెవెన్యూ అధికారి కాలప్ప పంచనామ మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు తెలిపారు.

## గంజాయి అమ్ముతున్న యువకుడిని పట్టుకున్న పోలీసులు

**జగిత్యాల రూరల్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** జగిత్యాల రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అంతర్గాం గ్రామంలో గంజాయి అమ్ముతున్నారన్న సమాచారం మేరకు మంగళవారం సీసీఎస్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో తనిఖీ చేయగా నాగశెట్టి స్వామి అలియాస్ సన్నీ అనే యువకుడు గంజాయితో పట్టుబడ్డాడు. అతని వద్ద నుండి 130 గ్రాముల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకొని రూరల్ పోలీసులకు అప్పగించి కేసు నమోదు చేశారు. ఈ తనిఖీలో హెడ్ కానిస్టేబుల్ రమేష్, కానిస్టేబుల్ వినోద్ కుమార్ ,రమేష్ పాల్గొన్నారు.

## సన్న బియ్యం పథకాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే



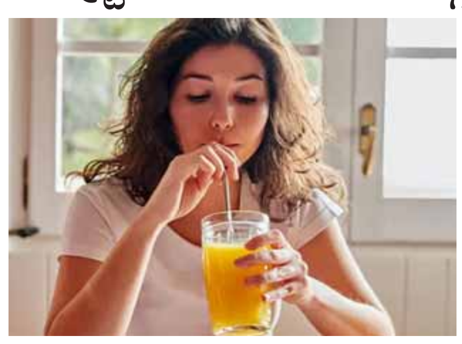
**నారాయణపేట ప్రతినిధి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 01:** నారాయణపేట జిల్లా మరికల్ మండలంలో కేంద్రం లోని రేషన్ దుకాణంలో మంగళవారం ఎమ్మెల్యే చిట్టెం పర్ణిక రెడ్డి సన్న బియ్యం కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు,మరియు గ్రామం లో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకు స్థాపనలు చేశారు. ప్రభుత్వం సన్న బియ్యం కార్యక్రమం చేపట్టడం చారిత్రక నిర్ణయం అని ఈ సందర్భంగా పర్ణిక రెడ్డి తెలిపారు. గ్రామాల అభివృద్ధి నిరుపేదల సర్వతోమాభివృద్ధి కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సాధ్యమని ఎమ్మెల్యే ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.

# ఉల్లిపాయలను వేసవిలో ఇలా తినండి..

ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లోని వంట గదిలో లభించే ఉల్లిపాయకు కొన్ని వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. ఉల్లి పాయలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. చాలా మంది ఉల్లి పాయని వివిధ రూపాల్లో తింటారు. అయితే వేసవిలో ఉల్లిపాయలను తినడం.. అది కూడా పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ప్రతి ఇంటిలోనూ పచ్చి ఉల్లిపాయలు తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయలను వివిధ వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. ఆహారానికి అదనపు రుచిని పెంచడానికి ఉల్లిపాయలను వంటల్లో ఉపయోగిస్తారు. అయితే, చాలా మంది పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటారు. ఉల్లిపాయలను తరచుగా సలాడ్లలో ఉపయోగిస్తారు. ఉల్లిపాయలు లేని కూర రుచి ఉండదని.. తినడానికి కూడా ఇష్టపడరు కొందరు. మటన్, చికెన్ కూరల్లోనే కాదు పప్పు, పులుసు, వేపుడుల్లో కూడా ఉల్లిపాయలను ఉపయోగిస్తారు. అయితే వేసవిలో ఉల్లిపాయలను పచ్చిగా తినడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వేసవి నెలల్లో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయల్లో సోడియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్ వంటి వివిధ రకాల పోషకాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణురాలు ప్రియా పలివాల్ అన్నారు. అందువల్ల ఉల్లిపాయలను సలాడ్‌గా తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుదల వేసవిలో గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తరచుగా సంభవించవచ్చు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులో చాలా డైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది కడుపును శుభ్రపరుస్తుంది. అంతేకాదు ఉల్లిపాయ కడుపును ఏ రకమైన బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అదనంగా శరీరాన్ని వైరల్, బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. కనుక సలాడ్లలో పచ్చి ఉల్లిపాయలను చేర్చుకోవడం మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెప్పారు. చర్మానికి మంచిది ఉల్లిపాయల్లో సల్ఫర్, విటమిన్ సి ఉంటాయి. కనుక అవి చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. చర్మపు చికాకును తగ్గించడానికి, మొటిమలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవిలో అధిక చెమట, కాలుష్యం చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే అవి చర్మాన్ని రిపేర్ చేస్తాయి

# ఈ డ్రింక్స్‌ని తాగి చూడండి..!

## కొలెస్ట్రాల్ దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది..!



కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండె సమస్యలు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కానీ కొలెస్ట్రాల్‌ను సహజంగా తగ్గించుకోవచ్చు. నిమ్మరసం అల్లం, ద్రాక్ష రోజ్ మేరీ, ఆరెంజ్ పసుపు నీరు వంటి కొన్ని ప్రత్యేకమైన డ్రింక్ లు కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో సహాయపడుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ అనేది రక్తంలో ఉండే ఒక ముఖ్యమైన కొవ్వు పదార్థం. శరీరం దాన్ని కొన్ని ముఖ్యమైన పనుల కోసం వాడుతుంది. కానీ అది అధికంగా ఉన్నప్పుడు గుండె సమస్యలు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ గుండె ఆరోగ్యానికి హానికరం కావడంతో పాటు ఇతర రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సహజంగా తగ్గించుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యలను నివారించవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి నిమ్మ అల్లం నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. నిమ్మలో విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో లిపిడ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతాయి. నిమ్మ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా దోహదపడుతుంది. అల్లం యాంటీ-ఆక్సిడెంట్, యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో నిండివుంటుంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. రోజూ ఈ నీటిని తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ద్రాక్షలో నరింగెనిన్ అనే సహజ పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని కొవ్వు కణాలను కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ద్రాక్షలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. రోజ్ మేరీ అనే మొక్కలో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. ద్రాక్ష, రోజ్ మేరీ కలిపి తీసిన ఈ నీరు అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరెంజ్‌లో విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్‌ను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతాయి. పసుపులో కర్కుమిన్ అనే పదార్థం ఉంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ డ్రింక్ అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో, రక్తపోటు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది.

కీర దోసకాయలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పుదీనాలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తాయి. ఈ డ్రింక్ తాగడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే శరీరంలోని అసమతుల్యతలను సరిచేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఆపిల్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కొవ్వు లిపిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉండడం వల్ల శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది. ఆపిల్, దాల్చిన చెక్క కలిపి తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సహజంగా తగ్గుతాయి.

# గుమ్మడికాయ గింజల ప్రయోజనాలు

గుమ్మడికాయ గింజలు చిన్నవిగా కనిపించినా.. అందులోని పోషకాలు శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మెగ్నీషియం, జింక్, ఫైబర్, ప్రోటీన్ లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడం, చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడం, జీర్ణక్రియ మెరుగుపరచడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం వంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. గుమ్మడికాయ గింజలు చిన్నవిగా కనిపించినా.. వాటిలో అనేక ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తింటే శరీరానికి అవసరమైన కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ ప్రకారం.. గుమ్మడికాయ గింజలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఏడు ప్రధాన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. గుమ్మడికాయ గింజలు రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలో అధికంగా ఉండే మెగ్నీషియం చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ గింజలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. గుమ్మడికాయ గింజలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా డయాబెటిస్ నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది. గుమ్మడికాయ గింజలు చిన్నవిగా ఉండవచ్చు. కానీ వాటిలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, జింక్, ఐరన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరానికి అవసరమైన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల శక్తి స్థాయిలు మెరుగుపడుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుమ్మడికాయ గింజలు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినోలిక్ ఆమ్లాలు, విటమిన్ E వంటి సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వాపు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు కణాలను రక్షించి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య సమస్యలను ఆలస్యం చేస్తాయి. హానికరమైన రోగాల నుంచి కాపాడుతాయి. గుమ్మడికాయ గింజలు మెగ్నీషియంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మెగ్నీషియం అనేది శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడం, ఎముకల బలాన్ని పెంచడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం వంటి అనేక శరీర విధులకు అవసరం. రోజూ ఈ గింజలు తీసుకోవడం ద్వారా మెగ్నీషియం అవసరాలను నెరవేర్చుకోవచ్చు. గుమ్మడికాయ గింజలు ఫైబర్ సమృద్ధిగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ జీర్ణాశయంలో బాగా పనిచేసి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. అలాగే గుండె జబ్బులు, టైప్ 2 డయాబెటిస్, ఊబకాయం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గుమ్మడికాయ గింజలు నిద్ర సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతాయి. వీటిలో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్ అనే పదార్థం శరీరంలో సెరోటొనిన్, మెళటోనిన్ వంటి నిద్ర హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీంతో నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడికాయ గింజలు పచ్చిగా లేదా కాల్చి తినవచ్చు. వీటిని సలాడ్‌లు, స్మూతీలకు జోడించి తింటే ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండి అవుతాయి. వీటిని నానబెట్టి లేదా మొలకెత్తించి తీసుకుంటే పోషకాలు మరింతగా అందుతాయి. దీని వల్ల శరీరం ఆహారంలోని పోషకాలను సులభంగా గ్రహించుకోగలదు. గుమ్మడికాయ గింజలు తినడం వల్ల శరీరానికి ఇలా పలు రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

# అరటిపండు తింటే ఎన్ని లాభాలో...

అరటిపండు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీరానికి శక్తినిచ్చి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే అద్భుతమైన పండు. రక్తపోటు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడం వంటి అనేక లాభాలున్నాయి. అలాగే చర్మ ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు అరటిపండు తినడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు అరటిపండు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కలిగే లాభాలు ఎన్నో. ఇది తేలికగా దొరికే పండు మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అరటిపండు తీపిగా ఉండటంతో పాటు ఇందులో పోషకాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. వాటి వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు అందుతాయి. అరటిపండు తినడానికి 8 ముఖ్యమైన కారణాలు ఉన్నాయి. అరటిపండ్లలో సహజ చక్కెరలు (గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. ఉదయం పూట లేదా వ్యాయామం ముందు తినడం ద్వారా మిమ్మల్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది. ఇది సహజంగా శక్తిని అందించే పండు. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే అరటిపండ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులోని పెక్టిన్, రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ ప్రేగుల కదలికలను సరిగ్గా ఉంచడం, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడం, ప్రేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియ కోసం ఇది చాలా మంచిది. అరటిపండ్లు పొటాషియంతో నిండిన పండ్లు. పొటాషియం రక్తపోటును సరిచేయడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా తినడం ద్వారా రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండె సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది సంతోషం కలిగించే హార్మోన్ సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం, మంచి నిద్ర రావడానికి సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లు తీపిగా ఉన్నప్పటికీ.. తక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఎక్కువగా తినకుండా నియంత్రించవచ్చు. బరువు నిర్వహణకు ఇది ఒక మంచి చిరుతిండిగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉన్న అరటిపండ్లు ఎముకలకు బలం చేకూర్చుతాయి. కాల్షియం నష్టాన్ని తగ్గించి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. దీర్ఘకాలంలో ఎముకలు బలంగా ఉండేలా చేయడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లు విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. విటమిన్ సి, బి6 అధికంగా ఉండే అరటిపండ్లు చర్మానికి తక్కువ వయసు కనిపించడంలో సహాయపడతాయి. చర్మానికి మెరుగైన ఆకృతిని, ప్రకాశాన్ని అందిస్తాయి.

# బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా..

ఏ కారణంతోనైనా అల్పాహారం తీసుకోవడం మానేసే వారు చాలా మందే ఉంటున్నారు. అందులో మీరు కూడా ఒకరైతే ఈ వార్త మీకోసమే. తాజా పరిశోధన ప్రకారం, అల్పాహారం మానేయడం వల్ల గుండెపోటు స్ట్రోక్ ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుందని ది టెలిగ్రాఫ్ నివేదించింది. ఈ పరిశోధనలో, అల్పాహారం మానేసే వారిలో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. ఈ పరిస్థితిని ఆథెరోస్క్లెరోసిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది రక్తం ఆక్సిజన్‌ను ముఖ్యమైన అవయవాలకు చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఈ అధ్యయనం రచయిత వాలెంటిన్ ప్రకారం.. నిత్యం అల్పాహారం మానేసే వ్యక్తులు సాధారణంగా అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉంటారు.

ఈ అధ్యయనం ఈ చెడు అలవాటును మానగలిగితే గనుక గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చనే రుజువును చేస్తుంది. పరిశోధకులు గుండె జబ్బులు లేదా దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి లేని పురుషులు స్త్రీల స్వచ్ఛంద సేవకులను పరిశీలించారు. పాల్గొనేవారి సాధారణ ఆహారాన్ని అంచనా వేయడానికి కంప్యూటరీకరించిన ప్రశ్నాపత్రాన్ని ఉపయోగించారు మరియు అల్పాహారం నమూనాలను ఉదయం తీసుకున్న మొత్తం రోజువారీ శక్తి శాతం ఆధారంగా నిర్ణయించారు. ఉదయం 5 శాతం కంటే తక్కువ శక్తిని తీసుకునేవారు (అల్పాహారం మానేసి కేవలం కాఫీ, జ్యూస్ లేదా ఇతర ఆల్కహాల్ రహిత పానీయాలు తీసుకునేవారు)బీ 20 శాతం కంటే ఎక్కువ శక్తిని తీసుకునేవారు (అల్పాహారం తీసుకునేవారు)బీ 5 నుండి 20 శాతం మధ్య తీసుకునేవారు (తక్కువ శక్తి అల్పాహారం తీసుకునేవారు).

ఇందులో పాల్గొన్న 4,052 మందిలో, 2.9 శాతం మంది అల్పాహారం మానేశారు, 69.4 శాతం మంది తక్కువ శక్తి అల్పాహారం తీసుకునేవారు, 27.7 శాతం మంది అల్పాహారం తీసుకునేవారు ఉన్నారు. అల్పాహారం మానేసిన పాల్గొనేవారిలో ఆథెరోస్క్లెరోసిస్ ఎక్కువగా కనిపించింది. తక్కువ శక్తి అల్పాహారం తీసుకునేవారిలో కూడా అల్పాహారం తీసుకునేవారితో పోలిస్తే ఇది ఎక్కువగా ఉంది. అదనంగా, అల్పాహారం మానేసిన వారిలో తక్కువ ఎనర్జీనిచ్చే అల్పాహారం తీసుకునేవారిలో కార్డియోమెటబాలిక్ ప్రమాద సూచికలు అల్పాహారం తీసుకునేవారితో పోలిస్తే ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

# రోజుకో ఆరెంజ్ తింటే నమ్మలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

టైప్-2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. మచ్చ లేని, ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని కోరుకునేవారికి నారింజ ఒక గొప్ప ఎంపిక అవుతుంది. నారింజలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొల్లాజెన్ బూస్టింగ్ లక్షణాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, ముడతల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం చాలా మేలు చేస్తాయి. నారింజ అనేది విటమిన్ సి కి పవర్‌హౌస్.. ఇది మీ శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ప్రతిరోజూ ఒక ఆరెంజ్ తినడం వల్ల జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారు నారింజ తినడం వల్ల అద్భుత లాభాలు ఉంటాయి. నారింజ పండ్లు ఫైబర్ గొప్ప మూలం. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. తరచుగా నారింజ తినడం వల్ల అద్భుతమైన లాభాలు ఉంటాయి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడే వారు నారింజ తినడం వల్ల అనేక మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అంతేకాదు.. రెగ్యులర్‌గా ఆరెంజ్ తింటే మెదడు ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. నారింజలో ఉండే పొటాషియం, ఫ్లేవనాయిడ్లు అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. అంతే కాకుండా ఇవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు దీన్ని తప్పకుండా తినాలి. తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ నారింజలో ఉంటాయి. అందుకే నారింజ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉన్న భావనను కలిగిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే అలవాటును కూడా తగ్గిస్తుంది. బరువును కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. ఆరెంజ్ తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు త్వరగా ముఖంపై కనిపించవు. నారింజ పండు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. టైప్-2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. మచ్చ లేని, ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని కోరుకునేవారికి నారింజ ఒక గొప్ప ఎంపిక అవుతుంది. నారింజలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొల్లాజెన్ బూస్టింగ్ లక్షణాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, ముడతల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం చాలా మేలు చేస్తాయి.

## ప్రదీప్ 'అక్కడ అమ్మాయి ఇక్కడ అబ్బాయి' ట్రైలర్ చూశారా?

తెలుగులో కొన్నేళ్ల పాటు పాపులర్ యాంకర్ గా కొనసాగిన ప్రదీప్ మాచిరాజు.. 30 రోజుల్లో ప్రేమించడం ఎలా? అనే సినిమాలో గతంలో హీరోగానూ నటించాడు. కానీ హిట్ కొట్టలేకపోయాడు. ఇప్పుడు యాంకరింగ్ ని పక్కనబెట్టి మరో మూవీలో హీరోగా నటించాడు. అదే 'అక్కడ అమ్మాయి ఇక్కడ అ?బ్బాయి'. తాజాగా ట్రైలర్ రిలీజ్ చేశారు. ట్రైలర్ బట్టి చూస్తుంటే సివిల్ ఇంజినీరింగ్ చేసిన ఓ కుర్రాడు.. ఊహించని విధంగ ఓ పల్లెటూరికి వెళ్తాడు. ఆ ఊరిలో ఎలాంటి అనుభవాలు ఎదుర్కొన్నాడు? ఇందులో హీరోయిన్ పాత్రేంటి? అనేది మిగతా స్టోరీలా అనిపిస్తుంది. ట్రైలర్ లో కామెడీ పర్లేదనేలానే ఉంది. ఏ?ప్రిల్ 11న సినిమాను థియేటర్లలో రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రదీప్ సరసన దీపిక పిల్లి హీరోయిన్ కాగా.. నితిన్-భరత్ దర్శకులుగా పరిచయమవుతున్నారు. మరి ఈ సారైనా ప్రదీప్ హిట్ కొడతాడేమో చూడాలి?

## ఆ స్టార్ హీరోయిన్‌తో ప్రభాస్ పెళ్లి?

టాలీవుడ్‌లో రెబల్ స్టార్ పెళ్లి గురించి చర్చ ఇప్పటి నుంచి మొదలైంది కాదు. గత పదేళ్లుగా ఏదో ఒక సందర్భంలో ప్రభాస్ పెళ్లి ముచ్చట వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. అలా మరోసారి ఇటీవలే ప్రభాస్ పెళ్లి లొల్లి మొదలైంది. ఓ ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త కూతురిని ఆయన పెళ్లాడబోతున్నారని టాక్ వచ్చింది. కానీ ఈ విషయంపై ఆరా తీస్కే అదంతా ఒట్టి పుకారే తేలిపోయింది. ఈ విషయంపై ఆయన టీమ్ సైతం స్పష్టమైన సమాధానం ఇచ్చింది. అవన్నీ ఫేక్ వార్తలేనని కొట్టిపారేసింది. ఇక ప్రభాస్ అన్న పెళ్లి ముచ్చట వచ్చినప్పుడల్లా ఆ స్టార్ హీరోయిన్ పేరు కూడా వినిపిస్తుంది. ఎందుకంటే వీరిద్దరు జంటగా పలు సూపర్ హిట్ మూవీల్లో నటించారు. ఆమె మరెవరో కాదు.. టాలీవుడ్ అభిమానులు స్వీటీ అని పిలుచుకునే అనుష్క శెట్టి. వీరిద్దరూ పెళ్లి చేసుకుంటే చూడాలని ఎంతోమంది సినీ ప్రియులు ఎదురు చూస్తూనే ఉన్నారు. కానీ ఇదేది అంత ఈజీగా అయ్యే పనిలా మాత్రం కనిపించడం లేదు. అందుకే ఓ నెటిజన్ వినూత్న ఆలోచనతో ఓ వీడియోను రూపొందించాడు. అది చూస్తే ఈ జంట ఇంత చూడముచ్చటగా ఉన్నారా? అంటూ కామెంట్స్ చేయకుండా ఉండలేరు. అంతలా ఎడిట్ చేసిన ఓ నెటిజన్ ఆ వీడియోను ట్విటర్‌లో పోస్ట్ చేశాడు. ఇంతకీ ఆ వీడియో ఏంటో చూసేద్దాం పదండి. నెటిజన్ ఎడిట్ చేసిన ఫోటోలతో ప్రభాస్- అనుష్క శెట్టికి పెళ్లైనట్లు ఊహించుకుని ఓ వీడియోను రూపొందించాడు. పెళ్లి మాత్రమే కాదు.. ఈ జంటకు పిల్లలు పుడితే ఎలా ఉంటారో కూడా ఊహించి మరీ ఫోటోలు ఎడిట్ చేసిన తీరు అభిమానులను ఆకట్టుకుంటోంది. అలా ఎడిట్ చేసిన ఫోటోలు చూస్తే ప్రభాస్- అనుష్క జోడీ టాలీవుడ్‌లో సూపర్ హిట్‌గా నిలవడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఆ ఫోటోలు మీరు కూడా చూసి ఊహల్లో విహరించండి.

## ఫకీర్ బాబాగా మారిన సిద్ధు జొన్నలగొడ్డ..

### హైప్ పెంచేస్తున్న జాక్ రంజాన్ స్పెషల్ లుక్

డీజే టిల్లుతో సూపర్ క్రేజ్ సంపాదించుకున్నాడు సిద్ధు జొన్నలగడ్డ . ఈ క్రేజీ యాక్టర్ ప్రస్తుతం బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలను లైన్‌లో పెట్టగా.. వీటిలో మోస్ట్ క్రేజీయెస్ట్ ప్రాజెక్ట్ జాక్ svcc 37 ప్రాజెక్టుగా వస్తోన్న ఈ చిత్రానికి బొమ్మరిల్లు భాస్కర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. చాలా రోజుల తర్వాత రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ స్పెషల్ పోస్టర్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. సిద్ధు జొన్నలగడ్డ ఈ సారి ఫకీర్ బాబా అవతారమెత్తి.. తనదైన స్టైల్ గెటప్‌తో టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా నిలుస్తున్నాడు. జాక్.. ఇది కేవలం ఒక పేరు కాదు.. ఇది ఒక వైబ్.. ఇంకా ఛేదించాల్సిన మిస్టరీ.. జాక్ టీం నుంచి అందరికీ ఈద్ ముబారక్ అంటూ షేర్ చేసిన లుక్ నెట్టింట టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్‌గా మారింది. ఇప్పటికే షేర్ చేసిన జాక్ టైటిల్ లుక్ పోస్టర్‌లో సిద్ధు గన్స్ పట్టుకుని ఫుల్ యాక్షన్ మోడ్‌లో కనిపిస్తూ సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తున్నాడు. శ్రీ వెంకటేశ్వర సినీ చిత్ర బ్యానర్‌పై బీవీఎస్ఎన్ ప్రసాద్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. సిద్ధు జొన్నల గడ్డ మరోవైపు నీరజ కోన డైరెక్షన్‌లో తెలుసు కదా సినిమాలో కూడా నటిస్తున్నాడని తెలిసిందే. దీంతోపాటు టిల్లు 3 కూడా లైన్‌లో పెట్టగా.. దీనికి సంబంధించి నయా అప్‌డేట్ రావాల్సి ఉంది.

# దేశంలోనే సన్నబియ్యం పథకం చారిత్రాత్మకం

-మొదటిపేజీ తరువాయి

పేద ప్రజలంతా సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం త్వరలో అర్హులైన పేద ప్రజలందరికీ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం తో పాటు ఇందిరమ్మ ఇండ్లను మంజూరు చేస్తుందని మంత్రి వెల్లడించారు. కరీంనగర్ జిల్లాలో 566 రేషన్ షాపుల ద్వారా 2,76,930 రేషన్ కార్డ్ దారులకు, ఎనిమిది లక్షల పదివేల మందికి ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రతినెల ఒక్కొక్కరికి ఆరు కిలో చొప్పున సన్న బియ్యం అందిస్తామని తెలిపారు. కరీంనగర్ జిల్లాలో వానాకాలంలో 72 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల సన్న రకం వరి ధాన్యం ఉత్పత్తి అయిందని, దీని ద్వారా 34 వేల మెట్రిక్ టన్నుల సన్నబియ్యం అందుబాటులోకి వచ్చిందని వెల్లడించారు. తమ ప్రభుత్వం సన్న రకం వరి ధాన్యం పండించేందుకు రైతులకు ఎకరానికి బోనస్ 500 రూపాయల చొప్పున అందిస్తున్నదని తెలిపారు. రైతులకు దాదాపు 36 కోట్ల రూపాయలు సన్న రకం వరి ధాన్యానికి బోనస్ కింద అందించామని చెప్పారు. పదేళ్లు పాలించిన టిఆర్ఎస్ సర్కారు ఇలాంటి ఆలోచన చేయకపోవడం శోచనీయమన్నారు. పేద ప్రజలను ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదన్నారు. కరీంనగర్లో తాగునీటికి ఎలాంటి డోకా లేదని, కొందరు ప్రజలను కన్ఫ్యూజన్ చేసేందుకు తాగునీటి సమస్య ఉందని రాద్ధాంతం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. వారి మాటలను ప్రజలు నమ్మవద్దని సూచించారు. కరీంనగర్లో జూలై వరకు ఎలాంటి తాగునీటికి ఎలాంటి సమస్య ఉండదని, ఒకవేళ ఎక్కడైనా తలెత్తినా అధికారులు తాగునీటి సమస్య పరిష్కారానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటారని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఎల్ఎండి రిజర్వాయర్లో ప్రస్తుతం 5.70 టీఎంసీల నీరు ఉందని, జూలై నెల వరకు కరీంనగర్లో తాగునీటి సమస్యకు ఎలాంటి డోకా లేదని తెలిపారు. మిడ్ మానేర్ రిజర్వాయర్లో ప్రస్తుతం 8.78 టీఎంసీల నీరు అందుబాటులో ఉందని తెలిపారు. తాగునీటిపరంగా ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావని, ఒకవేళ ఎక్కడైనా తలెత్తిన అధికారులు ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటారని మంత్రి భరోసా ఇచ్చారు. సమర్థవంతంగా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని స్పష్టం చేశారు. తాగునీటిపై రాజకీయం చేసే వారిని ప్రజలు నమ్మరని పేర్కొన్నారు. మానకొండూరు ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ దేశ చరిత్రలోనే సన్న బియ్యం పంపిణీ పథకం విప్లవాత్మకమైం దని ప్రజలంతా ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ధనికులు తినే బియ్యాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదలకు అందిస్తున్నదని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనంగా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ఇన్ని రోజులు దొడ్డు బియ్యం అందించిన నేపథ్యంలో తలెత్తిన ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని పేదలకు సన్న రకం బియ్యం అందిస్తున్నదని వెల్లడించారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అనేక రకాలుగా ఆలోచించి ఈ మహత్తరమైన పథకానికి రూపకల్పన చేశారని తెలిపారు. బియ్యం పక్కదారి పట్టకుండా ఉండేందుకే సన్న రకం బియ్యం పంపిణీని ప్రభుత్వం చేపట్టిందని పేర్కొన్నారు. పేద ప్రజలంతా సన్నరకం బియ్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. మంత్రి పలువురూ లబ్ధిదారులకు సన్నారకం బియాన్ని పంపిణీ చేశారు. ఈ సమావేశంలోఅదనపు కలెక్టర్ లక్ష్మీ కిరణ్ రెవిన్యూ డివిజనల్ అధికారి మహేశ్వర్, డీఎస్ఓ నర్సింగరావు, సివిల్ సప్లై డిఎం రజనీకాంత్, అర్బన్ బ్యాంకు అసోసియేటెడ్ చైర్మన్ గడ్డం విలాస్ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటర్లు ఆకుల పద్మ ప్రకాష్ నేతి కుంట యాదయ్య, నాయకులు మల్లికార్జున రాజేందర్, ఆకార భాస్కర్ రెడ్డి, మాచర్ల ప్రసాద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 10 లక్షల మందితో.. రజతోత్సవ సభ

ఏప్రిల్ 27న కనీవినీ ఎరుగని విధంగా రజతోత్సవ మహా సభను నిర్వహిస్తామని భారత రాష్ట్ర సమితి అధినేత కేసీఆర్ అన్నారు. మంగళవారం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ముఖ్య నాయకులకే బీఆర్ఎస్ బాస్ సమావేశం అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సభ నిర్వహణకు సంబంధించి వాళ్లతో మాట్లాడారు. 10 లక్షల మంది తరలిరానున్న భారీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేసేందుకు అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు చేశారు కేసీఆర్. ఎండాకాలం కావడంతో రజతోత్సవ సభకు హాజరయ్యే వాళ్లకు చిన్నపాటి ఇబ్బంది కలగకుండా చూడాలని ఆదేశించారు అధినేత. అందుకోసం.. 10 లక్షల మజ్జిగ ప్యాకెట్లు, 10 లక్షల నీళ్ల బాటిళ్లు అందుబాటులో ఉంచాలని నాయకులతో కేసీఆర్ చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో కేటీఆర్‌తో పాటు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ నేతలు మధుసుదనా చారి, పెద్దిరెడ్డి సుదర్శన్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**154 ఎకరాల్లో సభా ప్రాంగణం**

తెలంగాణలోని అన్ని ప్రాంతాలను కలిపే జాతీయ రహదారి 563, 763కు జంక్షన్‌గా ఉండే.. ఎల్కతుర్తిని సభా కేంద్రంగా ఎంచుకున్నారు బీఆర్ఎస్ అధినేత. కేసీఆర్, పార్టీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ఆదేశాల మేరకు అక్కడ 1,213 ఎకరాలను చదును చేశారు. ఇందులో 154 ఎకరాల్లో రజతోత్సవ మహాసభ ప్రాంగణం ఉండనుంది. అంతేకాదు పార్కింగ్ కోసం ఏకంగా 1,059 ఎకరాలు కేటాయించనున్నారు. 50 వేల వాహనాలను నిలిపేందుకు వీలుగా పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయనున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో ప్రత్యేక రాష్ట్రంలోని సెంటిమెంట్‌గా ఉంటున్న వరంగల్‌లో బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభను లక్షలాది మందితో వరంగల్‌లో ఏప్రిల్ 27న నిర్వహించాలని పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ ఈనెల 7న నిర్ణయించిన విషయం తెలిసిందే. అందులో భాగంగా ఎలుకతుర్తిలో సభా స్థలాన్ని పలువురు నాయకులు పరిశీలించారు. ఈ సభా వేదిక కాంగ్రెస్ సర్కారు వైఫల్యాలను కేసీఆర్ ఎండగట్టనున్నారు. రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి తరలిరానున్న బీఆర్ఎస్ శ్రేణుల్లో కొండంత ఆత్మవిశ్వాసం నింపనున్నారు గులాబీ బాస్.

# సన్నబియ్యంపై క్రెడిట్ వార్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో పేదల కడుపు నింపేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సన్న బియ్యం పథకంపై రాజకీయ వివాదం రేగింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ పథకాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా హుజూర్‌నగర్‌లో ప్రారంభించారు. 'పేదలు కూడా శ్రీమంతుల్లా సన్న బియ్యం తినాలనే ఆలోచనతో ఈ పథకం తెచ్చామని' ఆయన పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ హయాంలోనే రేషన్ షాపుల విధానం, బియ్యం సరఫరా పథకాలు మొదలయ్యాయని, గతంలో సీఎం కోట్ల విజయ్ భాస్కర్ రెడ్డి) రూ.90 పైసలకే కిలో బియ్యం ఇచ్చారని రేవంత్ గుర్తు చేశారు. ఈ పథకం చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని, భవిష్యత్‌లో ఎవరు అధికారంలోకి వచ్చినా దీన్ని కొనసాగించాల్సిందేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించిన సన్నబియ్యం పంపిణీ పథకాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. హుజూర్‌నగర్‌లో ఈ పథకాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్.. శ్రీమంతుల తరహాలో పేదలు కూడా సన్నబియ్యం తినాలనే ఆలోచనతోనే ఈ పథకాన్ని తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ కంటే ముందు కాంగ్రెస్ సీఎం కోట్ల విజయ్ భాస్కర్ రెడ్డి పేదలకు రూపాయి 90 పైసలకే కిలో బియ్యం ఇచ్చే పథకాన్ని ప్రారంభించారన్నారు సీఎం రేవంత్. ఆ తరువాత అధికారంలోకి వచ్చిన ఎన్టీఆర్ ఈ పథకాన్ని కొనసాగించారని తెలిపారు. తాము తీసుకొచ్చిన సన్న బియ్యం పథకం చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని.. చరిత్రలో ఎవరు సీఎం అయినా ఈ పథకం కొనసాగించాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు సీఎం రేవంత్. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడూ పేదల కోసమే ఆలోచిస్తుందని.. అందుకే వారి ఆకలి తీర్చేందుకు ఈ పథకం తెచ్చామని సీఎం రేవంత్ తెలిపారు. సోనియాగాంధీ ఆహార భద్రతా చట్టం తీసుకొచ్చేందుకు ఎంతో కృషి చేశారని కామెంట్ చేశారు.అయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన సన్నబియ్యం పథకంలోని మెజార్టీ ఖర్చు భరిస్తోంది కేంద్రమే అన్నారు కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్. ఒక్కో కిలోకు రూ.40లు కేంద్రం చెల్లిస్తోందన్నారు. సన్న బియ్యం వల్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై కిలోకు పడే భారం 10 మాత్రమేనన్నారు. రేషన్ షాపుల్లో కనీసం మోదీ ఫోటో కూడా పెట్టడం లేదన్నారు. పేదల ఆకలి తీర్చేందుకు కేంద్రం ఎంత ఖర్చు చేస్తోంది.. రాష్ట్రం ఎంత ఇస్తోందనే విషయాన్ని ప్రజలు గమనించాలని కోరారు.పేదలకు బియ్యం పంపిణీ సహా ఇప్పుడు సన్న బియ్యం పంపిణీ వరకు అన్ని పథకాలు కాంగ్రెస్ హయాంలోనే మొదలయ్యాయని కాంగ్రెస్ చెబుతుంటే.. ఈ పథకం అమలు కోసం కేంద్రమే ఎక్కువ ఖర్చు చేస్తోందని బీజేపీ అప్పుడే కౌంటర్ ఇవ్వడం స్టార్ట్ చేసింది. దీంతో రాబోయే రోజుల్లో ఈ అంశంపై రెండు పార్టీల మధ్య మరింతగా మాటల యుద్ధం కొనసాగే అవకాశం ఉందనే చర్చ మొదలైంది.సోనియా గాంధీఆహార భద్రతా చట్టం కోసం చేసిన కృషిని కూడా ఆయన కొనియాడారు.అయితే, ఈ పథకం క్రెడిట్‌ను కాంగ్రెస్ తీసుకోవాలని చూస్తుండగా, బీజేపీ దీనికి కౌంటర్ ఇచ్చింది. కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ 'సన్న బియ్యం పథకంలో ఎక్కువ ఖర్చు కేంద్రమే భరిస్తోంది. కిలోకు రూ.40 కేంద్రం ఇస్తుండగా, రాష్ట్ర భారం కేవలం రూ.10 మాత్రమే' అని పేర్కొన్నారు. రేషన్ షాపుల్లో ప్రధాని మోదీఫోటో కూడా పెట్టడం లేదని, పేదల కోసం కేంద్రం చేస్తున్న ఖర్చును ప్రజలు గమనించాలని ఆయన కోరారు. ఈ వాదనతో బీజేపీ పథకంలో తమ వాటా ఎక్కువగా ఉందని నొక్కి చెబుతోంది. కాంగ్రెస్ మాత్రం, బియ్యం పంపిణీ నుంచి సన్న బియ్యం వరకు అన్ని పథకాలు తమ హయాంలోనే మొదలయ్యాయని, పేదల ఆకలి తీర్చడం తమ లక్ష్యమని చెబుతోంది. దీంతో ఈ అంశంపై రెండు పార్టీల మధ్య మాటల యుద్ధం తీవ్రమయ్యే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో ఈ వివాదం మరింత రాజకీయ రంగు పులుముకోవచ్చని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.మంగళవారం నుంచి రేషన్ షాపుల్లో సన్న బియ్యం పంపిణీ ప్రారంభించారు. వానాకాలంలో కొనుగోలు చేసిన సన్న వడ్లను సీఎంఆర్ కింద మిల్లులకు ఇచ్చిన ప్రభుత్వం, అందులో సగం బియ్యాన్ని జిల్లా గోదాములకు తరలించింది. ఏప్రిల్ కోటా కోసం ఎంఎల్ఎస్ పాయింట్ల నుంచి రేషన్ షాపులకు సరఫరా ఇప్పటికే మొదలైంది.

## ఇంకా ఉంది...

-మొదటిపేజీ తరువాయి

గ్రూపులు కట్టుకున్నారు. పార్టీ అధ్యక్ష పదవి ఫలానా క్వాలిటీస్ ఉన్నవారికే ఇవ్వాలని ఓ వర్గం చెబుతుంటే.. క్వాలిటీస్ కాదు సీనియారిటీ ఇంపార్టెంట్ అన్నది మరోవర్గం వాదనట.ఇలా నేతలు ఎవరికి వారే తమ ప్రాధాన్యతల్ని కొత్త అధ్యక్ష పదవి మీద రుద్దే ప్రయత్నం చేయడంతో అసలేం జరుగుతోందో అర్థంకాని డైలమాలో పడిపోయిందట బీజేపీ హైకమాండ్. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఒకరికి బీజేపీ అధ్యక్షుడి బాధ్యతల్ని అప్పగిస్తే.. మిగతా వర్గాలు అలకబూనడంతో పాటు అసంతృప్తి జ్వాలలు రగిల్చే అవకాశం ఉందని ఢిల్లీ పెద్దలు అనుమానిస్తున్నారట.నిజానికి తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడి నియామకంపై హైకమాండ్ ఆరు నెలలుగా కసరత్తు చేస్తోంది. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్, ఈటల రాజేందర్, డీకే అరుణ, రఘునందన్ రావు, ధర్మపురి అరవింద్, రామచందర్ రావు లాంటి నేతల పేర్లను పరిశీలించారు. ఎవరికి పార్టీ పగ్గాలు అప్పగిస్తే బీజేపీకి మైలేజ్ వస్తుందోనని బీజేపీ హైకమాండ్ అభిప్రాయసేకరణ కూడా చేసింది. ఈ క్రమంలో పార్టీలో ఎక్కడా ఏకాభిప్రాయం లేదనే విషయం అధిష్టానికి స్పష్టంగా అర్థమైంది. కొత్తగా వచ్చినవారికి చీఫ్ బాధ్యతలు ఇవ్వకూడదని పాతవర్గం ఇప్పటికే అల్టిమేటం జారిచేసిందని సమాచారం.మరోవైపు అధ్యక్ష పదవిని ఆశిస్తున్నావారు సైతం హైకమాండ్ ముందు రకరకాల కండీషన్స్ పెట్టారని తెలుస్తోంది. గతంలో బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా పనిచేసిన కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ పేరును ముందుగా పరిశీలించారట కమలం పెద్దలు. ఐతే తనకు తెలంగాణ పగ్గాలు అప్పగిస్తే కేంద్ర మంత్రిపదవిని తొలగించవద్దని బండి సంజయ్ కండీషన్ పెట్టారని కమలం ఆఫీస్‌లో టాక్ వినిపిస్తోంది. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఒకరికి రెండు పదవులు ఇస్తే ఎలా అనే ఆలోచనలో పడిందట బీజేపీ హైకమాండ్.

ఇక మల్కాజ్‌గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ పేరును సైతం పరిశీలించారు అధిష్టానం పెద్దలు. ఐతే తనను 2028 చివర్లో జరిగే అసెంబ్లీ ఎన్నికల వరకు అధ్యక్షుడిగా కొనసాగించాలని ముందే చెప్పేశారట ఈటల. అందుకే ఈటల విషయంలో ఎటూ నిర్ణయం తీసుకోలేదని తెలుస్తోంది. ఇదే సమయంలో మరికొందరి పేర్లను తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్ష పదవి కోసం పరిశీలించినా మెజార్టీవర్గాల నుంచి ఏకాభిప్రాయం రాకపోవడంతో వెనక్కి తగ్గిందని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.ఇలా తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ ఎంపిక హైకమాండ్‌కు కత్తిమీద సాములా మారిందట. కాస్త టైమ్ తీసుకొని రథసారథిని ఎంపిక చేయడమే బెటర్ ఆప్షన్ అనుకుంటుందట బీజేపీ అధిష్టానం. మరికొన్నాళ్లు అధ్యక్షుడి ఎంపికను వాయిదా వేసి, ప్రస్తుతం బీజేపీ చీఫ్‌గా ఉన్న కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డినే కొనసాగిస్తే ఎలా ఉంటుందనే ఆలోచన చేస్తున్నారట బీజేపీ పెద్దలు.వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. గ్రేటర్ ఎన్నికలకు ముందు తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడిని నియమించాలనే డెసిషన్‌కు వచ్చినట్లు సమాచారం. ఐతే అప్పటిలోగా తెలంగాణ బీజేపీలో ఉన్న గ్రూపులు, వర్గాలను ఏకతాటిపైకి తీసుకురావాలనేది బీజేపీ పెద్దల ఆలోచనగా తెలుస్తోంది.

## తెలుగు రాష్ట్రాల్లో క్రైమ్..
## కలకలం రేపిన గ్యాంగ్ వార్

**హైదరాబాద్:** తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నేరాలను అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వాలు, పోలీసులు ఎన్ని రకాలుగా చర్యలు తీసుకుంటున్నా.. నేరగాళ్లు బిమారడంలేదు. తాజాగా తెలంగాణ లోని వికారాబాద్ జిల్లా పరిగిలో గ్యాంగ్ వార్ కలకలం రేపింది. పోలీసు స్టేషన్‌కు కూత వేటు దూరంలో యువకులు రచ్చ రచ్చ చేశారు. ఓ ఛాయ్ హోటల్లో ఒకరిపై ఒకరు కూల్ డ్రింక్స్ బాటిళ్లు విసురుకున్నారు. బూతులతో తిట్టుకుంటూ పెద్దగా అరుస్తూ గోల గోల చేశారు. యువకుల హంగామాతో చుట్టుపక్కల కాలనీవాసులు భయభ్రాంతులకు గురయ్యారు. వారి మధ్య గత కొన్ని రోజులుగా జరుగుతున్న ఓ గొడవ గురించి మాట్లాడుకునేందుకు హోటల్ వద్దకు వెళ్ళి రచ్చ రచ్చ చేశారు. మాట్లాడేందుకు పిలిచి తమపై దాడి చేశారని ఓ వర్గానికి చెందిన యువకులు ఆరోపించారు. పోలీసులు కూడా వారికే సపోర్ట్ చేస్తున్నారని అన్నారు. యువకుల వీరంగమంతా సీసీ కెమెరాల్లో రికార్డు అయింది. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. పూర్తి సమాచారం తెలియాల్సి ఉంది. మరో ఘటన ఆంధ్రప్రదేశ్, కడప జిల్లా, కమలాపురం పట్టణంలో యువకుల మధ్య ఘర్షణ చోటు చేసుకుంది. ముగ్గురు యువకులపై సల్మాన్ అనే యువకుడు కత్తితో దాడి చేసాడు. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు యువకులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వారిని చికిత్స నిమిత్తం రిమ్స్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. మోటర్ బైక్ స్పీడ్‌గా నడుపు తున్నాడని సల్మాన్‌ను సోహెల్, రియాజ్, షా బాజ్‌లు మందలించారు. తనకే నీతులు చెబుతారా అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన సల్మాన్ కత్తితో వారిపై దాడి చేశాడు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

## హెచ్‌సీయూ భూముల వివాదం..
## మంత్రులతో సీఎం రేవంత్ అత్యవసర భేటీ

-మొదటిపేజీ తరువాయి

రద్దు చేసింది. ఈ రద్దుపై ఐఎంజీ కోర్టును ఆశ్రయించింది. 21 ఏళ్ల పాటు జరిగిన న్యాయపోరాటం త ర్వాత ఆ భూములు ప్రభుత్వానివేనని సుప్రీంకోర్టు తీర్పునిచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆ భూములను ప్రభుత్వం టీజీఐఐసీకు కేటాయించింది. ఆ భూ ములను అభివృద్ధి చేసి పరిశ్రమలకు విక్రయించాల ని టీజీఐఐసీ నిర్ణయించి నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. అయితే ఆ భూములు హెచ్‌సీయూవి అంటూ విద్యార్థులు ఆందోళనలకు దిగడంతో వివాదం మొదలైంది.

## తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై మావోయిస్టు పార్టీ ఆగ్రహం

**హైదరాబాద్ :** తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటులో కీలకంగా మారిన ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ పోరాటాలు అందరికీ తెలిసిందే. ఓయూ కేంద్రంగా ఏళ్లతరబడి విద్యార్థులు చేసిన నిరసనలు ,ఆందోళనలు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలనే కదిలించిన ఘటనలు తెలిసిందే. అంతెందుకు తెలంగాణ ఏర్పాటు నిర్ణయాన్ని వెనక్కు తీసుకుంటూ అప్పట్లో చేసిన ప్రకటనతో ఓయూ ఒక్కసారిగా భగ్గుమంది. ఆ మంటలు ఏకంగా కేంద్ర నిర్ణయాన్ని పునరాలోలించే పరిస్దితికి తీసుకెళ్లింది. తెలంగాణ ఏర్పాటు చేయక తప్పని పరిస్దితికి తీసుకొచ్చింది ఓయూలోని ఆందోళనలు, నిరసనలు అంతలా చరిత్ర సృష్టించాయి. విద్యార్ధి ఉద్యమాలకు పురిటిగడ్డగా నిలిచిన ఓయూలో ఇప్పడు నిరసనలు,ఆందోళనలు చేయొద్దు అంటూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆంక్షలు పెట్టడంపై ఇప్పటికే విద్యార్ధి సంఘాలు భగ్గుమంటూ, ప్రతీ రోజూ నిరసనలు చేస్తుంటే.. తాజాగా మావోయిస్టు పార్టీ తీవ్రంగా స్పందించింది. ఓయూలో నిర్భంద ఆంక్షలు, హెచ్ సీయూలో భూముల వేలం ప్రక్రియ విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై మావోయిస్టు పార్టీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. యూనివర్సిటీ భూములను కార్పొరేట్లకు అప్పజెప్పడానికి పథకాన్ని రూపొందించారని అందులో భాగంగానే యూనివర్సిటీలో ఘోరమైన నిరంకుశ పాలన కొనసాగుతున్నదని మావోయిస్టు పార్టీ అధికార ప్రతినిధి జగన్ పేరుతో తాజాగా లేఖ విడుదల చేయడం కలకలం రేపుతోంది. పాలకుల విధానాల వలన గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ప్రజాస్వామ్యం ప్రమాదంలో పడిందని ఈరోజు విడుదల చేసిన లేఖలో మావోయిస్టు పార్టీ ధ్వజమెత్తింది. రాజ్యాంగం కల్పించిన చట్టబద్ధతను పట్టించుకోకుండా 400 ఎకరాల భూమిని అమ్మకానికి పెడుతున్నారు. ఈ ప్రజావ్యతిరేక విధానాలను ప్రశ్నించే వారి గొంతును నొక్కేస్తున్నారని మండిపడింది.నియంతృత్వ విధానాలను అమలు చేస్తూ కనీస పౌర స్వేచ్ఛను, ప్రజాస్వామ్యాన్ని నాశనం చేస్తున్నారని ఆరోపించింది మావోయిస్టు పార్టీ. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఎలాంటి ఆందోళనలు, ధర్నాలు, నిరసనలు చేయకూడదని ఈ నెల 13న ఓయూ రిజస్ట్రార్ ద్వారా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ ఉత్తర్వులకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించిన వారినీ కఠినంగా శిక్షిస్తామని హెచ్చరించిందని, యూనివర్సిటీల్లో విద్యార్థుల పోరాటాలను అణిచివేయడానికి ఈ నిషేదాజ్ఞలు విధించారని ఆరోపించింది. ఓయూలో ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఈ చర్యల రాజ్యాంగ విరుద్ధం అని అప్రజాస్వామికం అని ధ్వజమెత్తింది. ఇలాంటి నిరంకుశత్వ చర్యలు దేశ భవిష్యత్తు ను నాశనం చేస్తాయని పేర్కొంది.విద్యను ప్రైవేట్ పరం చేసిన కార్పోరెట్లకు అప్పగించడానికే ప్రభుత్వం ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడుతోందని పేర్కొంది. ఓయూ యునివర్సిటీ విద్యార్థులు నిజాం మొదలు నేటి ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న విధానాలను వ్యతిరేకిస్తూ ఇప్పటికీ పోరాడుతూనే ఉన్నారని దేశ రాజకీయాల్లో తెలంగాణ సామాజిక, రాజకీయ ఆర్థిక పోరాటాలలో క్రియాశీలంగా పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులు కేవలం సమస్యలకే పరిమితం కాలేదు ప్రజల మౌలిక సమస్యల పరిష్కారానికి అనేక త్యాగాలు చేశారని లేఖలో ప్రస్తావించింది.