RNI NO. 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: 212 | మంగళవారం, 08 ఏప్రిల్, 2025 | పేజీలు: 05 | వెల: 5 రూ/-

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తో సింగపూర్ బృందం భేటీ హైదరాబాద్ లోని జూబ్లీహిల్స్ లోని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని చెన్నైలోని సింగపూర్ కాన్సుల్ జనరల్ ఎడ్గార్ పాంగ్ బృందం సోమవారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిసింది.

సోలార్ పవర్, రీజినల్ రింగ్ రోడ్, మూసి పునర్జీవం, విద్య

మా ప్రాధాన్యత రంగాలు

- సింగపూర్ ప్రతినిధి బృందంతో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు
- తెలంగాణతో ఆర్థిక సంబంధాల బలోపేతంపై ఆసక్తి: కాన్సుల్ జనరల్ ఎడ్గర్ పాంగ్

హైదరాబాద్ : గ్రీన్ పవర్ , రీజనల్ రింగ్ రోడ్డు, మూసి పునర్జీవం, విద్య తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రాధాన్య రంగాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. సోమవారం డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ సచివాలయంలో సింగపూర్ కాన్సుల్ జనరల్ ప్రతినిధి బృందంతో ఆయన సమావేశం అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సింగపూర్ కాన్సుల్ జనరల్ ఎడ్గర్ పాంగ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణతో ఆర్థిక సంబంధాలు బలోపేతం చేసుకునేందుకు సింగపూర్ సంస్థలు ఆసక్తిగా ఉన్నాయని, డిప్యూటీ సీఎం సహకారం, సందేశం కావాలంటూ పాంగ్ కోరారు. గ్రీన్ ఎనర్జీ , రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు, మూసి పునర్జీవనం, విద్య తమ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత రంగాలని ఈ రంగాల్లో సింగపూర్ సంస్థలతో కలిసి పని చేసే అంశంపై చర్చించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆసక్తిగా ఉందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. కొత్త గ్రీన్ పవర్ పాలసీలో భాగంగా సోలార్, హైడ్రో, పంపుడ్ స్టోరేజీ విభాగాలపై దృష్టి పెట్టినట్టు డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ఇంటర్నేషనల్ స్టాండర్డ్స్ తో రాష్ట్రంలోని అన్ని నియోజకవర్గాల్లో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ నిర్మిస్తున్నట్టు సింగపూర్ ప్రతినిధి బృందానికి వివరించారు. మొదటి దశలో 6,00 కోట్లు కేటాయిస్తూ ఉత్తర్వులు విడుదల చేశామని, ప్రతి పాఠశాలను 25 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో నిర్మిస్తున్నాము ఇది రాష్ట్ర ప్రభుత్వ డ్రీమ్ ప్రాజెక్టు అని వివరించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఒక నగర రాజ్యం, అత్యధికంగా పట్టణాలు ఉన్నాయని పట్టణ అభివృద్ధి పైన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టినట్టు తెలిపారు. సమావేశంలో సింగపూర్ పొలిటికల్ కాన్సుల్ వైష్ణవి వాసుదేవన్, సింగపూర్ హై కమిషన్ ప్రథమ ఆర్థిక సెక్రటరీ, డిప్యూటీ సీఎం స్పెషల్ సెక్రటరీ కృష్ణ భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూడు రోజులు వర్షాలు..

హైదరాబాద్ ఏప్రిల్ 7 : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వచ్చే మూడు రోజులు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయాన్ని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. దక్షిణ మధ్య బంగాళఖాతంలో ఏర్పిడిన అల్పపీడం కారణంగా ఉరుములు, మెరుపులతో కూడా వర్షాలు కురుస్తాయని సమాచారం. ఉపరితల ద్రోణి తూర్పు బీహార్ నుంచి ఈశాన్య జార?ండ్, ఛత్తీస్‌గఢ్ మీదుగా ఉత్తర తెలంగాణ వరకూ కొనసాగనుంది. దీని ప్రభావంతో హైదరాబాద్ నగరంలో సోమవారం మధ్యాహ్నం నుంచి వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. పలు ప్రాంతాల్లో చిరు జల్లులు కూడా కురిసాయి. మహబూబ్‌నగర్, మేడ్చల్, మల్కాజ్‌గిరి, నాగర్‌కర్నూల్, రంగారెడ్డి, సిద్ధిపేట, వికారాబాద్ జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది.

లంగాణ రాష్ట్రంలో వచ్చే మూడు రోజులు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయాన్ని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. దక్షిణ మధ్య బంగాళఖాతంలో ఏర్పిడిన అల్పపీడం కారణంగా ఉరుములు, మెరుపులతో కూడా వర్షాలు కురుస్తాయని సమాచారం. ఉపరితల ద్రోణి తూర్పు బీహార్ నుంచి ఈశాన్య జార?ండ్, ఛత్తీస్‌గఢ్ మీదుగా ఉత్తర తెలంగాణ వరకూ కొనసాగనుంది. దీని ప్రభావంతో హైదరాబాద్ నగరంలో సోమవారం మధ్యాహ్నం నుంచి వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. వలు ప్రాంతాల్లో చిరు జల్లులు కూడా కురిసాయి. మహబూబ్‌నగర్, మేడ్చల్, మల్కాజ్‌గిరి, నాగర్‌కర్నూల్, రంగారెడ్డి, సిద్ధిపేట, వికారాబాద్ జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది.

మూడేండ్లుగా అత్యధిక స్థూల మూల ఆదాయాన్ని

నమోదు చేసిన దక్షిణ మధ్య రైల్వే

దక్షిణ మధ్య రైల్వే 2024ు25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో స్థూల మూలాధార ఆదాయం రూ. 20,452 కోట్లు నమోదుచేసింది. ఇది జోన్ ప్రారంభమైనప్పటి నుండి అత్యధికం. దక్షిణ మధ్య రైల్వే గత మూడు ఆర్థిక సంవత్సరాల్లో స్థిరంగా విశేషమైన పనితీరును కనబరుస్తూ సరుకు రవాణా మరియు ప్రయాణీకుల విభాగాలలో అద్భుతమైన పనితీరుతో రూ. 20,452 కోట్ల అత్యధిక స్థూల మూలాధార ఆదాయాన్ని సాధించడం ద్వారా ఆదాయం పరంగా అత్యుత్తమ గణాంకాలను నమోదు చేసింది. ఇది 2023–24లో రూ. 20,335 కోట్ల సాధించిన మునుపటి అత్యుత్తమ రికార్డు కంటే రూ. 117 కోట్లు ఎక్కువ. 2022–23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో స్థూల మూలాధార ఆదాయం 18,973 కోట్లు నమోదయ్యాయి. ఈ విజయానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి జోన్ సరుకు రవాణా విభాగం పట్ల ఇచ్చిన ప్రధాన ప్రాధాన్యత. సరుకు రవాణా సేవల మెరుగుదలను నొక్కిచెబుతూ, వినియోగదారుల –కేంద్రీకృత కార్యక్రమాలా ద్వారా వైవిధ్యమైన సరుకు రవాణా మరియు ఇప్పటికే ఉన్న సరకు రవాణను మెరుగుపరచడంపై తన ప్రయత్నాలను ముమ్మరం చేయడం జరిగింది. ఇందులో సరుకు రవాణా మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, వ్యాగన్ల లభ్యతను నిర్ధారించడం, సరుకు రవాణా రైళ్ల మార్గం మరియు కదలికను పర్యవేక్షించడం, గూడ్స్ షెడ్‌లలో పని వాతావరణాన్ని మెరుగుపరచడం మొదలైనవి ఉన్నాయి. ఎప్పటికప్పుడు ప్రవేశపెట్టిన విధాన చొరవల తత్ఫలితంగా దక్షిణ మధ్య రైల్వే మునుపెన్నడూలేనివిధంగా అత్యుత్తమ సరుకు రవాణా లోడింగ్ 144.10 మిలియన్ టన్నులను మరియు అత్యధికంగా రూ. 13,825 కోట్ల సరుకు రవాణా ఆదాయాన్ని సాధించడానికి దారితీశాయి. ఇది జోన్‌కు చారిత్రక మైలురాయిని సూచిస్తుంది. ఇది 2023–24 సంవత్సరంలో నమోదైన 141.120 మిలియన్ టన్నులు మరియు రూ. 13,620 కోట్ల మునుపటి ఉత్తమ గణాంకాల కంటే 2% ఎక్కువ.రికార్డు స్థాయిలో ఆదాయాన్ని ఆర్జించడానికి దోహదపడే మరో ముఖ్యమైన అంశం ప్రయాణీకుల విభాగానికి ఇచ్చిన పెద్ద ప్రోత్సాహం. జోన్ వివిధ దిశలలో డిమాండ్‌ను నిరంతరం పర్యవేక్షించే వ్యూహాన్ని అవలంబించింది, తద్వారా సరి కొత్త రైళ్లను ప్రవేశపెట్టడం, ప్రత్యేక రైళ్లను ప్రవేశపెట్టడం , డిమాండ్ ఉన్న రైళ్లలో అదనపు కోచ్‌ల జోడింపుతో రైళ్లను పెంచడం వంటి చర్యలను తీసుకుంది.

2024–25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో, అధిక ప్రయాణీకుల డిమాండ్‌ను తీర్చడానికి సుమారు 3,500 ప్రత్యేక రైళ్లు నడపబడ్డాయి, 10,000 కంటే ఎక్కువ అదనపు కోచ్‌లు వివిధ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లకు జోడించబడ్డాయి. ఈ చొరవల వల్ల జోన్ రూ. 5,710 కోట్ల ప్రయాణీకుల ఆదాయాన్ని సాధించింది. ప్రయాణీకుల రవాణ విషయానికొస్తే 2023–24 సంవత్సరంలో 262.5 మిలియన్లతో పోలిస్తే 2024–25 సంవత్సరంలో జోన్ 263.2 మిలియన్ల ప్రయాణీకులు దక్షిణ మధ్య రైల్వే నుంచి ప్రయాణించారు. దక్షిణ మధ్య రైల్వే 2024–25 సంవత్సరంలో ఇతర కోచింగ్ విభాగాలలోకూడా మునుపెన్నడూలేని రూ.513.6 కోట్ల అత్యధిక ఆదాయాన్నిసాధించగలిగింది. ఇందులో రైల్వే పార్శిల్ ద్వారా ఆదాయం , టిక్కెట్ చెకింగ్ వలన వచ్చిన రాబడి మొదలైనవి ఉన్నాయి. పార్కింగ్, క్యాటరింగ్, ప్రకటనలు వంటి వివిధ రకాల ఆదాయాలలో కూడా జోన్ రూ.402.7 కోట్లు నమోదు చేసింది. దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ అరుణ్ కుమార్ జైన్ ఈ అద్భుతమైన విజయానికి అధికారులు మరియు సిబ్బంది చేసిన కృషిని ప్రశంసించారు. ఆయన చాలా సంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తూ 2024–25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో దక్షిణ మధ్య రైల్వే బృందం ఇప్పటివరకు అత్యుత్తమ ఆదాయాన్ని సాధించడం చాలా సంతోషకరమైన క్షణం అని మరియు ఇది మనందరి పై మరింత బాధ్యతను పెంచుతుందని మరియు రాబోయే రోజుల్లో కూడా అదే విధంగా ఫలితాలను అందించడానికి జోన్ కట్టుబడి ఉందని అన్నారు.

గ్యాస్ సిలిండర్ ధరల పెంపు

వాణిజ్య సిలిండర్ ధర రూ.41, గృహావసరాలకు వినియోగించే సిలిండర్‌పై రూ.50 పెంపు

న్యూఢిల్లీ ఏప్రిల్ 7 : కేంద్ర ప్రభుత్వం మధ్య తరగతి వినియోగదారులపై గ్యాస్ భారాన్ని పెంచేసింది. మరోసారి గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించింది. గత వారంలో వాణిజ్య సిలిండర్ ధరను రూ.41కి పెంచిన కేంద్రం ఇప్పుడు గృహావసరాలకు వినియోగించే 14.2 కిలోల ఎల్పిజి సిలిండర్‌పై రూ.50 పెంచింది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర పెట్రోలియం, సహాయ వాయువుల మంత్రి హర్దీప్‌సింగ్ పురీ వెల్లడించారు.అయితే ఈ పెంపు ఉజ్వల పథకం లబ్ధిదారులకు కూడా వర్తిస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అయితే దీంతో పాటు సోమవారం పెట్రోల్, డీజిల్‌పై రూ.2 చొప్పున ఎక్సైజ్ డ్యూటీని పెంచుతూ కేంద్రం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

అయితే ఈ పెంపు భారం వినియోగదారులపై పడబోదని.. చమురు కంపెనీలే దాన్నీ భరిస్తాయని స్పష్టం చేసింది. పెరిగిన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు ఏప్రిల్ 8వ తేదీ నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి.

2 లక్షల మంది ఏఐ ఇంజినీర్లను

తయారు చేస్తాం

రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ నుంచి రెండు లక్షల మంది ఏఐ ఇంజినీర్లను తయారు చేయాలన్నదే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. కాన్సులేట్ జనరల్ ఆఫ్ సింగపూర్ 'ఎడ్గర్ పాంగ్' నేతృత్వంలో ఆ దేశ ప్రతినిధులు సోమవారం డా.బీఆర్ అంబేద్కర్ సచివాలయంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబును మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. 'ఎమర్జింగ్ టెక్నాలజీస్' కు హబ్ గా తెలంగాణను మార్చేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలను ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వారికి వివరించారు. ఈ రంగంలో ఉపాధి అవకాశాలను అందిపుచ్చుకునేలా తెలంగాణ యువతను తీర్చిదిద్దుతామన్నారు. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నెలకొల్పుతున్న ఫ్యూచర్ సిటీ, అక్కడే ఏర్పాటు చేయబోతున్న ఏఐ యూనివర్సిటీ గురించి తెలిపారు. ఫ్యూచర్ సిటీలో భాగస్వామ్యమయ్యేందుకు అనేక అంతర్జాతీయ సంస్థలు ముందుకొచ్చాయన్నారు. గ్లోబల్ కేపబిలిటీ సెంటర్ల(జీసీసీ)కు హబ్ గా హైదరాబాద్ మారుతుందన్నారు. ఏడాది వ్యవధిలోనే ఐటీ, హాస్పిటాలిటీ, ఇతర రంగాలకు చెందిన 70 జీసీసీలు ప్రారంభమయ్యాయని చెప్పారు. తెలంగాణలో పారిశ్రామికాభివృద్ధికి తీసుకుంటున్న చర్యలను వివరించారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటును ఒక్క హైదరాబాద్ కే పరిమితం చేయకుండా... వరంగల్, కరీంనగర్ లాంటి నగరాలకు విస్తరించేలా పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహిస్తున్నామన్నారు. తెలంగాణలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకున్న అనుకూలతలపై స్థానిక పారిశ్రామికవేత్తలకు అవగాహన కల్పించాలని ప్రతినిధుల బృందాన్ని కోరారు. టెక్నాలజీ, స్కిల్ డెవలప్ మెంట్, ఇతర అంశాల్లో సింగపూర్ ప్రభుత్వంతో కలిసి పని చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. సమావేశంలో కాన్సూల్ వైష్ణవి వాసుదేవన్, ఫస్ట్ సెక్రటరీ(ఎకానమిక్) వివేక్ రఘు రామన్, ఎంటర్ ప్రైజ్ సింగపూర్ రీజినల్ డైరెక్టర్(ఇండియా సౌత్) డేనిస్ టాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు అసెంబ్లీ ఆవరణలో పూలే విగ్రహ ఏర్పాటుకై

ఎమ్మెల్సీ కవిత దీక్ష

- ఇందిరా పార్కు వద్ద తెలంగాణ జాగృతి ఆధ్వర్యంలో భారీ దీక్ష
- ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జాగృతి, యూనైటెడ్ పూలే ఫ్రంట్ నాయకులు

హైదరాబాద్: అసెంబ్లీ ఆవరణలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత మంగళవారం నాడు దీక్ష చేపట్టనున్నారు. తెలంగాణ జాగృతి, యూనైటెడ్ పూలే ఫ్రంట్ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్వహించనున్న ఈ దీక్ష ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు కొనసాగుతుంది. దీనికి సంబంధించి సోమవారం నాడు తెలంగాణ జాగృతి నాయకులు నవీన్ ఆచారి, యూపీఎఫ్ కో కన్వీనర్ బొల్ల శివ శంకర్ నేతృత్వంలో నాయకులు ఇందిరా పార్కు వద్ద ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. బీసీల ఆత్మ బంధువు పూలే విగ్రహాన్ని అసెంబ్లీ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ చాలా కాలం నుంచి ఎమ్మెల్సీ కవిత పోరాటం చేస్తున్న విషయం విధితమే. పలు సార్లు ధర్నాలు, దీక్షలు నిర్వహించడమే కాకుండా విగ్రహ ఏర్పాటు ఆవశ్యకతపై పలు జిల్లాల్లో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాలు నిర్వహించారు. అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ ను రెండు సార్లు కలిసి వినతి పత్రాలు కూడా అందించారు. అయినప్పటికీ ప్రభుత్వంలో చలనం లేకపోవడంతో పోరాటాన్ని ఉదృతం చేశారు. ఈ నెల 11న పూలే జయంతిలోగా ప్రభుత్వం విగ్రహం ఏర్పాటుపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కాగా, ఇందిరా పార్కు వద్ద బొల్ల శివ శంకర్ విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.... బీసీల విషయంలో ప్రభుత్వం చిన్న చూపు తగదని సూచించారు. బీసీల ఆరాధ్య దైవమైన పూలేను చట్టసభల ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసి గౌరవించాలని డిమాండ్ చేశారు. తమ డిమాండ్ ను ప్రభుత్వం విస్మరిస్తే ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదని, ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత నాయకత్వంలో పోరాటాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్తామని స్పష్టం చేశారు. బీసీల అంశాలు, సమస్యలపై అనేక జిల్లాల్లో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాలను నిర్వహించామని, వివిధ రూపాల్లో ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నామని వివరించారు. బీసీలను మోసం చేస్తూ సహించేదే లేదని హెచ్చరించారు. ఎమ్మెల్సీ కవిత దీక్షకు వేలాది మంది ప్రజలు, బీసీలు తరలిరావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాగృతి నాయకులు నవీన్ ఆచారి , శ్రీధర్ రావు, పెంటా రాజేష్ , యునైటెడ్ ఫుల్ ఫ్రంట్ నాయకులు అలకుంటల హరి, గోపు సదనందు, మారయ్య, నిమ్మల వీరన్న, విజేందర్ సాగర్ , డి నరేష్ కుమార్, అశోక్ యాదవ్ , లింగం శాలివాహన , పుష్ప చారి , తదితరులు పాల్గొన్నారు

వారణాసిలో దారుణం..

లక్నోఏప్రిల్ 7 : ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని వారణాసిలో ఈ దారుణం జరిగింది. ఒక విద్యార్థిని ఆమె ఫ్రెండ్ హుక్కా బార్‌కు తీసుకెళ్లాడు. అక్కడ కొంత మంది వ్యక్తులు ఆమెకు మత్తు మందు కలిపిన డ్రింక్ ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత పలు హొటల్స్‌కు తీసుకెళ్లి వారం రోజుల పాటు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. బాధితురాలి ఫిర్యాదుతో 23 మందిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. 12వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థిని స్పోర్ట్స్‌లో పాల్గొనేందుకు ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నది. రన్నింగ్ కోసం రోజూ కాలేజీలోని గ్రౌండ్‌కు వెళ్తున్నది.కాగా, మార్చి 29న రన్నింగ్ ప్రాక్టీస్ కోసం వెళ్లిన ఆ యువతిని స్నేహితుడు కలిశాడు. పిషాచ్‌మోచన్ ప్రాంతంలోని హుక్కా బార్‌కు ఆమెను తీసుకెళ్లాడు. అక్కడ మరి కొందరు వీరిని కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కూల్ డ్రింక్‌లో మత్తు మందు కలిపి ఆమెతో తాగించారు. సిగ్రా ప్రాంతంలోని పలు హొటళ్లకు తీసుకెళ్లి వారం రోజులపాటు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు.మరోవైపు తమ కుమార్తె కనిపించడం లేదని విద్యార్థిని కుటుంబ సభ్యులు ఏప్రిల్ 4న పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో ఆమెను అదే రోజున పోలీసులు గుర్తించి కుటుంబానికి అప్పగించారు.

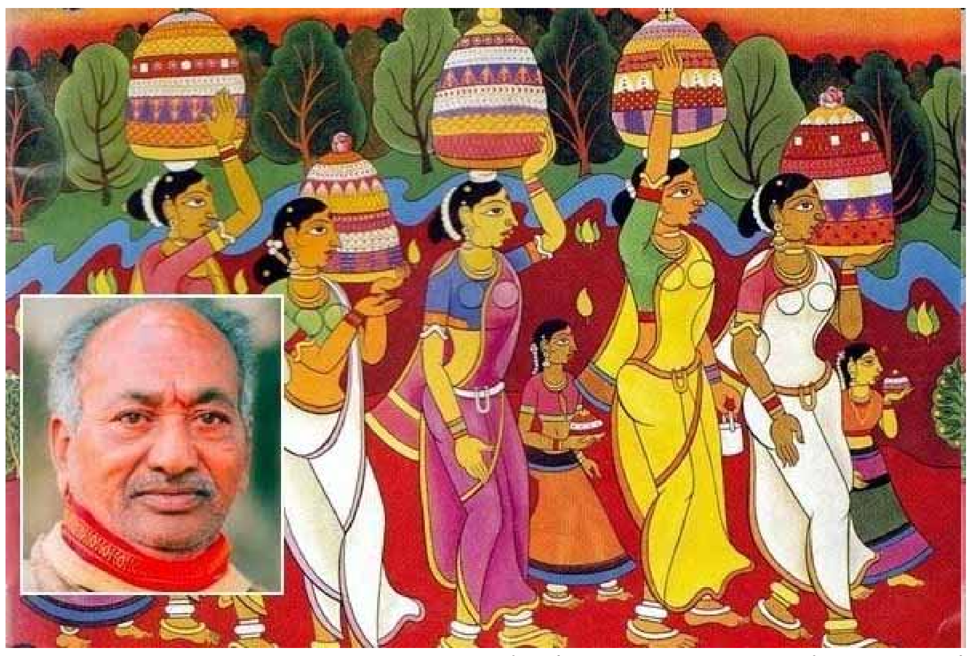
మన వెలుగు
MANA VELUGU TELUGU DAILY
మంగళవారం, 08 ఏప్రిల్, 2025

సంపాదకీయం

గ్రీన్ హౌస్ దిశగా 'సాగు'దాం!

మన దేశ జనాభా శరవేగంగా పెరుగుతోంది. దీనికి అనుగుణంగా ఆహారోత్పత్తి పెరగవలసిన అవసరం ఉంది. అయితే దేశంలో 90% మంది సాంప్రదాయ వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. ఈ సంప్రదాయ వ్యవసాయంలో అనిశ్చిత వర్షాలు, కరువులు, వరదలు, ఇతర వాతావరణ వైపరీత్యాలు వలన పంటలను నాశనం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం వలన పంటల దిగుబడి తగ్గిపోతుంది. వ్యవసాయానికి అవసరమైన నీరు తగ్గిపోవడం వలన పంటలు ఎండిపోతున్నాయి. భూగర్భ జలాలు తగ్గిపోవడం వలన లోతుగా బోర్లు వేస్తున్నారు. రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులను అధికంగా ఉపయోగించడం వలన నేల సారం తగ్గిపోతుంది. పర్యావరణం కలుషితం అవుతున్నది.నేల కోత వలన, పంటలను తెగుళ్ళు, వ్యాధులు ఆశించడం వలన పంటల దిగుబడి తగ్గిపోతున్నది. కార్మికుల వేతనాలు పెరగడం వలన ఉత్పత్తి ఖర్చులు పెరుగుతున్నాయి. ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల గురించి రైతులకు తగినంత అవగాహన ఉండదు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడం వలన దిగుబడి పెరుగుతుందని రైతులకు తెలియదు. ఈ సవాళ్లను అధిగమించడానికి, రైతులు ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులను అనుసరించాలి. ఇందులో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం చెప్పుకోదగినది. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం అంటే నియంత్రిత వాతావరణంలో పంటలను పండించడం. గ్రీన్‌హౌస్‌లు ఉష్ణోగ్రత, తేమ, ఇతర అంశాలను నియంత్రించడానికి సాంకేతికతను ఉపయోగించి ఆదర్శవంతమైన పరిస్థితులను సృష్టించడం.ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన ఒక కట్టడంలో పంటలను పండిస్తారు. ఇది సాధారణంగా గాజు లేదా ప్లాస్టిక్ వంటి పారదర్శక పదార్థాలతో నిర్మించబడి ఉంటుంది. దీని వలన సూర్యరశ్మి లోపలికి ప్రసరించి లోపల వేడిని నిలుపుతుంది. ఈ వేడి వలన మొక్కలు వేగంగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయ ముఖ్య ఉద్దేశం పంటలకు అనుకూలమైన వాతావరణ పరిస్థితులను సృష్టించడం. సూర్యుని కాంతి పైకప్పు ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి భూమిని, మొక్కలను వేడి చేస్తుంది. ఈ వేడిని పైకప్పు బయటికి పోకుండా నిరోధించడం వలన లోపల ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియనే గ్రీన్‌హౌస్ ప్రభావం అంటారు. లోపల ఉష్ణోగ్రత, తేమ, కాంతి, గాలి ప్రసరణ వంటి వాతావరణ పరిస్థితులను నియంత్రించే అవకాశం ఉండడం మూలాన పంటలకు అనుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పించి దిగుబడి పెరుగుతుంది.కాలానుగుణ వైవిధ్యాలతో సంబంధం లేకుండా, గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం ఏడాది పొడవునా పంటల సాగును అనుమతిస్తుంది. నియంత్రిత వాతావరణాన్ని అందించడం ద్వారా గ్రీన్ హౌస్‌లలో మొక్కల పెరుగుదలకు అనువైన పరిస్థితులను నిర్వహించవచ్చు. పెరుగుతున్న కాలాన్ని పొడిగించడం ద్వారా మరింత స్థిరమైన, ఊహించదగిన ఆహార సరఫరా నిర్ధారించబడుతుంది. ఇది వాతావరణ అంతరాయాలకు గురయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆఫ్-సీజన్‌లో కూడా రైతులు తమ పంటలను వైవిధ్యపరచగల, మార్కెట్ డిమాండ్‌లను తీర్చగల సామర్థ్యం ఫలితంగా మెరుగైన ఆహార భద్రత ఏర్పడుతుంది. ఈ పద్ధతిలో నేలకోతకు గురికాదు. పంటలను తెగుళ్ళు, వ్యాధులు, వాతావరణ వైపరీత్యాల నుండి రక్షించవచ్చు. తక్కువ భూమిలో ఎక్కువ దిగుబడి పొందవచ్చు.గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం పంట ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. బహిరంగ ప్రదేశంలో పంటలను పండించడం కంటే చదరపు అడుగుకు ఎక్కువ మొక్కలను పెంచవచ్చు. ఇది పంటలకు హాని కలిగించే పక్షులు, ఇతర జంతువుల నుండి పంటలను దూరం ఉంచుతుంది. అధిక విలువైన, వాతావరణ నియంత్రణ అవసరమయ్యే పంటలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. కొన్ని పంటలు గ్రీన్ హౌస్ వాతావరణంలో బాగా పెరుగుతాయి. టమోటాలు, దోసకాయలు, మిరపకాయలు, కరివేపాకు, గులాబీలు, లిల్లీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, ద్రాక్ష, పుచ్చకాయలు, ఔషధ మొక్కలు, నారు మొక్కలకు గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం మరింత అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ నీరు అవసరమైన వరి పంటకు, ఎక్కువ స్థలం, సూర్యరశ్మి అవసరమైన చెరకు, పత్తి పంటలకు, లోతైన నేల అవసరమైన వేరుశనగ, క్యారెట్ వంటి వాటికి, తక్కువ విలువైన పంటలను గ్రీన్‌హౌస్‌లో పండించడం లాభదాయకం కాదు. ఇటువంటి వాటికి గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం అంత ఆచరణీయం కాదు. అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని ప్రతికూలతలు కూడా ఉన్నాయి.గ్రీన్ హౌస్ నిర్మాణం, పరికరాల నిర్వహణకు అధిక పెట్టుబడి అవసరం. చిన్న, సన్నకారు రైతులకు ఇది చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది. రైతులకు తగిన సాంకేతిక నైపుణ్యాలు లేవు. ఈ రంగానికి సంబంధించి మన దేశంలో అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి రాలేదు. గ్రీన్ హౌస్ లోపల ఉష్ణోగ్రత, తేమ, కాంతిని నియంత్రించడానికి విద్యుత్, నీరు అవసరం. లోపల తేమ, వెచ్చని వాతావరణం వలన తెగుళ్ళు, వ్యాధులు త్వరగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. కావలసిన ఉష్ణోగ్రతలను నిర్వహించడానికి, కాంతిని అందించడానికి వెంటిలేషన్ కోసం చాలా విద్యుత్తు అవసరం. ఇది శక్తి వినియోగాన్ని పెంచుతుంది. ఇది పర్యావరణానికి హానికి దారి తీయవచ్చు. ఈ సవాళ్లను అధిగమించడానికి, ప్రభుత్వాలు, రైతులు, పరిశోధకులు కలిసి పనిచేయాలి.మన దేశంలో గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీ అగ్రదేశాలతో పోల్చితే మన దేశ వాటా ఇంకా పరిమితంగానే ఉంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయ విస్తీర్ణం ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే తక్కువగా ఉంది. అధిక పెట్టుబడి పెట్టడం లేదు. అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి రాలేదు. దీని వలన రైతులు పూర్తి స్థాయిలో లాభాలు పొందలేకపోతున్నారు. ప్రభుత్వం గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నప్పటికీ సహకారం మాత్రం అంతంత మాత్రమే ఉంది. పండించిన పంటలను మార్కెట్ చేయడం, విక్రయించడం ఒక సవాలుగా ఉంది. మన దేశంలో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయంలో తన వాటాను పెంచుకోవడానికి ఈ సవాళ్ళన్నీ అధిగమించాలి.ఈ పద్ధతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఇంకా అధికంగా ప్రభుత్వం రాయితీలు, సబ్సిడీ అందించాలి. ముఖ్యంగా, చిన్న, సన్నకారు రైతులను దృష్టిలో ఉంచుకొని బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు ఇవ్వాలి. ఈ చర్యల ద్వారా భారత దేశం గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయంలో తన వాటాను పెంచుకోవచ్చు. భారతదేశంలో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం భవిష్యత్తు చాలా ఆశాజనకంగా ఉంది. గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం రానున్న రోజులలో విస్తృతంగా వ్యాప్తి చెందుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. గ్రీన్ హౌస్‌లలో సెన్సార్లు, ఆటోమేషన్, ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వంటి అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించబడుతుంది.గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం నీటిని ఎరువులను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడం ద్వారా సుస్థిర వ్యవసాయానికి దోహదం చేస్తుంది. తక్కువ స్థలంలో ఎక్కువ దిగుబడిని పొందడానికి వర్టికల్ ఫార్మింగ్ పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి. నగరాల్లో గ్రీన్ హౌస్‌లను ఉపయోగించి పంటలను పండించడం పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం అనేక రాష్ట్రాలలో విస్తరిస్తోంది. కూరగాయలు, పువ్వులు, ఇతర విలువైన పంటలను పండిస్తున్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెంది, ప్రభుత్వ సహకారం పెరిగితే ఈ రంగం మరింత వృద్ధి చెందుతుంది. సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతులు, సమర్థవంతమైన నీటి యాజమాన్యంపై దృష్టి సారించడం ద్వారా పర్యావరణ ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు.

రాజయ్య చిత్రాలు... సజీవ రూపాలు



కాపు రాజయ్య. ఈ పేరు తెలియని తెలుగు వారు ఉండరంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. కాపు రాజయ్య (ఏప్రిల్ 7, 1925 %-% ఆగష్టు 20, 2012) తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చెందిన ప్రముఖ చిత్రకారుడు. గ్రామీణ నేపథ్యం గల చిత్రాలకు ఆయన పెట్టింది పేరు. ఈయన చిత్రపటాలు ప్రపంచం లోని పలు దేశాలలో ప్రదర్శింప బడడం తెలుగు వారికి గర్వకారణం.

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమ సమయంలో ఊరూరా వీధి వీధిన, వాడవాడలా ప్రదర్శితాలై, ఉద్యమ కారుల తో మమేకమైన తెలంగాణ గ్రామీణ సాంస్కృతిక రూపాలు అయిన బోనాలు, బతుకమ్మలు, ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పాటు జరిగి పాలనా పగ్గాలు తెరాస చేపట్టాక, అధికారిక పండుగలుగా ప్రకటింప బడటం అందరికి తెలిసిందే. అయితే రాజయ్య ఆయా సాంస్కృతిక వారసత్వ ప్రతీకలను కళా రూపాలుగా దశాబ్దాల క్రితమే కాన్వాసుపై చిత్రీకరించి గ్రామీణ సంస్కృతి ప్రాధాన్యత చాటి చెప్పారు. దైవదత్తమైన ఆయన కుంచెతో ఏ గీత గీసినా, ఆ కుంచె వాటికి ప్రాణం పోసేది. అందుకే ఆయన చిత్రాలు జీవం పోసుకుని కళ్లముందు సజీవంగా కదలాడుతున్నట్లు కనిపిస్తాయి. గ్రామీణ జీవితాలను నిశితంగా పరిశీలించి, సృజనాత్మకత ఉట్టి పడేలా ఆయన వేసిన చిత్రాలు సహజత్వానికి ప్రతిబింబాలు. నిజానికి ఆ చిత్రాలు సామాన్యమైన జనజీవనం తో ముడివడి ఉన్నవే. చీరలపై కనిపించే కోలాటం వంటి బొమ్మలు, కూడా వసంత కేళి, రాధాకృష్ణుల చిత్రం, 'పొలం పనులు' సోది చెప్పే మహిళ, పాలమ్మో పాలు అంటూ వీధుల్లోకి వెళ్ళే గొల్లభామల చిత్రాలు, వడ్డెర మహిళ, ఎల్లమ్మ జోగి ఒక్కొక్కటి రాజయ్య మునివేళ్లతో అలవోకగా చిత్రీకరించిన ఒక కళా ఖండమే. తెలంగాణ పల్లె సీమలకు సంబంధించి జానపదుల జీవితాలతో పెనవేసుకున్న సహజ దృశ్యాలను చిత్రించిన కళాకారులు మరొకరు లేరనేది నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం. కాపు రాజయ్య మెదక్ జిల్లా సిద్ధిపేటలో 1925 ఏప్రిల్ 7వ తేదీన జన్మించారు. హైదరాబాద్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఆయన చిత్రకళలో డిప్లమా పొందారు. డ్రాయింగ్‌లో మద్రాసు ప్రభుత్వ డిప్లమా కూడా పొందారు.1963 లో తాను స్థాపించిన లలితకళా సమితి / అకాడమీ ద్వారా ఆయన చెకోస్లోవికియా, హంగేరి, రుమేనియా, బల్గేరియా దేశాల్లో ప్రదర్శనలు పెట్టారు. నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టిన ఆయన కళారంగంలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకున్నారు. చిన్న వయస్సు లోనే తండ్రి మరణించడంతో ఆయన తీవ్రమైన ఇబ్బందుల పాలయ్యారు. కాపు రాజయ్య కుటుంబాన్ని తండ్రి మిత్రుడు మార్క చంద్రయ్య ఆదుకున్నారు. చిత్రకళలో కాపు రాజయ్యకు కుబేరుడు అనే ఉపాధ్యాయుని ప్రోత్సహించారు. ఉన్నత పాఠశాల లో చదువు తున్నపుడు ఆయన మొదటి చిత్ర ప్రదర్శన జరిగింది. ఆ తర్వాత దాదాపు ఏడు దశాబ్దాలకు పైగా ఆయన తన కుంచెతో చిత్రాలకు ప్రాణప్రతిష్ట చేశారు. తెలుగు చిత్ర కళకు అంతర్జాతీయ కీర్తిని ఆర్జించి పెట్టగలిగారు. రాజయ్య తొలి చిత్రాలు సంప్రదాయబద్దమైన, కాలపరీక్షకు నిలిచిన ప్రాచ్య విధానంలో, అంటే వాష్ పద్ధతిలో చిత్రాలు వేశారు. ఆ తర్వాత నకాషీ చిత్రకారుల అద్భుతమైన టెక్నిక్ ఆయను ముగ్ధుడ్ని చేసింది. దాంతో టెంపరా రంగుల వాడకాన్ని ప్రారంభించారు. నకాషీ చిత్రకారులంటే ఆయనకు ఎనలేని అభిమానం. ఇరవై ఏళ్ల పాటు 1950 నుంచి 1970 వరకు ఆయన టెంపరా చిత్రాలు వేశారు. రాజయ్యను 50కి పైగా అవార్డులు వరించాయి. రాష్ట్రప్రభుత్వం ఆయనను 1966లో రజత పత్రంతో, 1969లో తామ్ర పత్రంతో సత్కరించింది. 1975లో ఆయనకు చిత్ర కళాప్రపూర్ణ సత్కారం లభించింది. సీనియర్ ఫెలోషిప్ (1988 లో భారతదేశ ప్రభుత్వం చే), 1992లో తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం నుండి చిత్రలేఖనంలో విశిష్ట పురస్కారం లభించింది. రాజయ్య 1993లో కళా ప్రవీణ, 1997లో కళా విభూషణ్, 2000లో హంస, 2007లో లలిత కళారత్న అవార్డు అందుకున్నారు. విదేశాల్లో సైతం ఆయన చిత్రాల ప్రదర్శనలు జరిగాయి. రాజయ్య చిత్రాలు పార్లమెంటు హౌస్, న్యూఢిల్లీలోని నేషనల్ గ్యాలరీ ఆఫ్ మోడరన్ ఆర్ట్, సాలార్‌జంగ్ మ్యూజియం, ఆంధ్రప్రదేశ్ లలితా కళా అకాడమీల్లో ప్రదర్శనకు ఉంచారు.గ్రామీణ పేదల జీవన వైవిధ్య భరితమైన అశేష అజరామర చిత్రాలకు ప్రాణం పోసి, తెలుగు వారి ప్రాచీన కళా రూపాలను దిగంతాలకు పరిచయం చేసి తెలుగు వారి హృదయాలలో చిరస్థాయిగా నిలిచి పోయిన కాపు రాజయ్య 20 ఆగష్టు 2012 ఆగస్టు 20న 87వ ఏట తనువు చాలించి శాశ్వత చిత్తరువుగా జన హృదయాలలో నిలిచి పోయారు.

కులాల లెక్కలు.. బిజెపికి చిక్కులు

కులాల వారీగా జనాభా లెక్కలను సేకరించాలని కాంగ్రెస్, ఇతర విపక్షాలు ఎప్పటి నుంచో కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నా చెవిటివాని ముందు శంఖంలా ఉంటోంది. మంగళవారం (ఏప్రిల్ 1) కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షనాయకుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఈ అంశంపై సవివరంగా ప్రస్తావించారు. కులాల వారీగా జనగణన ఆలస్యం కారణంగా పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు సంక్షేమ పథకాలకు దూరమవుతున్నారని పేర్కొన్నారు. యుద్ధాలు, అత్యవసర పరిస్థితులు, ఇతర సంక్షోభాల సమయంలో కూడా జనాభా లెక్కల సేకరణ జరిగిందని, కానీ చరిత్రలో మొదటిసారిగా ప్రభుత్వం రికార్డు స్థాయి లో జనగణన నిర్వహించడంలో జాప్యం చేయడం దురదృష్టకరమని వ్యాఖ్యానించారు. దీన్ని నిర్వహించడానికి ప్రభుత్వం ఇష్టపడటం లేదని స్పష్టమవుతోందని విమర్శించారు. ఖర్గే చెప్పిన వివరాల ప్రకారం కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కులాల ప్రాతిపదికపై జనాభా గణనపై విముఖత ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. కులాల ప్రాతిపదికగా జనాభా లెక్కలను సేకరించడం సాధ్యం కాదని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎప్పుడో సుప్రీం కోర్టు ముందు చేతులెత్తేసింది. అప్పటినుంచి ఈ సమస్య కొన్నేళ్లపాటు వాయిదా పడుతోంది. 1881 నుంచి దేశంలో ప్రతి పది సంవత్సరాలకు ఓసారి జనాభా లెక్కలను సేకరించడం పరిపాటిగా వస్తోంది. 1931 జనాభా లెక్కలకు ముందు మహాత్మాగాంధీ జనాభా లెక్కలు దేశానికి ఎంత ముఖ్యమో ఆయన గుర్తు చేశారు. మన ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి మనకు కాలానుగుణంగా వైద్య పరీక్షలు ఎంత అవసరమో జనాభా లెక్కలు కూడా అంతే అవసరంగా గాంధీజీ ఉదహరించడం ఇక్కడ గమనించాలి. అయితే కులాల వారీ జనాభా లెక్కలు మాత్రం బ్రిటిష్ వారి పాలనలోనే దేశం లో 1933లో చివరిసారి జరిగింది. అప్పటి నుంచి ఆగిపోయిన ఈ ప్రక్రియను తిరిగి చేపట్టాలన్న డిమాండ్ చిరకాలంగా వెనుకబడిన తరగతుల నుంచి వస్తోంది. 1933 నాటి కులాల వారీ సేకరణ ఆధారంగానే ఒబిసిలు దేశ జనాభాలో 36 శాతం మాత్రమే ఉంటారని ఒక వర్గం, 60 నుంచి 70 శాతం వరకు ఉంటారని మరోవర్గం ఎవరికి తోచిన విధంగా వారు వాదన లేవదీయడమే తప్ప కచ్చితమైన వివరాలు ఎవరూ చెప్పలేకపోతున్నారు. అయితే దేశ జనాభాలో వెనుకబడిన తరగతులు అధిక సంఖ్యలోనే ఉంటారని ఎక్కువ శాతం మంది అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తమకు కేవలం 27 శాతం మాత్రమే రిజర్వేషన్ కల్పించడం న్యాయం కాదని వెనుకబడిన తరగతుల ఆవేదన అరణ్య రోదనగా ఉంటోంది.విపి సింగ్ ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు 1990లో ఒబిసిలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో 27% కోటా కల్పించారు. అప్పటినుంచి తమ జనసంఖ్య ఎంతో తేల్చి ఆ మేరకు రిజర్వేషన్లు కల్పించాలన్న డిమాండ్ ఆ వర్గాలనుంచి బయలుదేరింది. 2001లోను, 2011లోను జనాభా లెక్కలతోపాటు కులాల వారీ లెక్కలు సేకరించాలన్న ఆలోచన అప్పటి ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోలేదు. అయితే యుపిఎ ప్రభుత్వం 2011 జనాభా లెక్కల సేకరణలో వేర్వేరుగా సామాజిక, ఆర్థిక కులగణన పేరుతో కొంత సమాచారాన్ని సేకరించింది. ఈ సమాచారం తమకు అందజేస్తే జిల్లా పరిషత్తులు, పంచాయతీ సమితుల చట్టం కింద ఒబిసిలకు 27% రిజర్వేషన్లు అమలు చేయడానికి వీలవుతుందని 2021లో మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రాన్ని అభ్యర్థించింది.ఆ మేరకు సుప్రీం కోర్టులో కూడా వ్యాజ్యాన్ని దాఖలు చేసింది. అయినా కేంద్రం చలించలేదు. ఆ సమాచారం తప్పుల తడకగా ఉందని, దానివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం కలగదని కేంద్రం సాకులు చెప్పి తప్పించుకుంది. 2021 జనాభా లెక్కల సేకరణలో భాగంగా కులాల వారీ లెక్కలు సేకరించడం సాధ్యం కాదని కేంద్రం సుప్రీం కోర్టుకు స్పష్టం చేసింది. బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీశ్ కుమార్ కూడా కుల ప్రాతిపదికన జనగణన చేపట్టాలని నాలుగేళ్ల క్రితం ప్రధాని మోడీకి విజ్ఞప్తి చేసినా ఫలించలేదు. ప్రతి పదేళ్లకు ఓసారి చేపట్టే జనాభా లెక్కల సేకరణలో ఎస్‌సి, ఎస్‌టిల జనగణన సాధ్యమవుతున్నప్పుడు ఇతర వెనుకబడిన తరగతుల వివరాలు సేకరించడం ఎందుకు కష్టమవుతుందని కాంగ్రెస్‌తో సహా విపక్షాలు ప్రశ్నిస్తున్నాయి.మండల్ కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా గతంలో విపి సింగ్ ప్రభుత్వం ఒబిసిలకు రిజర్వేషన్ కల్పించినప్పుడు దానికి వ్యతిరేకంగా ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ నేతృత్వంలోనే హింసాత్మక ఆందోళనలు చెలరేగడం మరిచిపోలేని వాస్తవం. కులాల గణన పేరు చెబితే కాషాయ నాథులకు కంపరం పుట్టుకొస్తోంది. దీనికి కారణం కులాల శాతాలు బయటపడితే అగ్రవర్ణాలకు దూరం కావలసి వస్తుందని వారి భయం. బిజెపి మొదటి నుంచి హిందుత్వ భావజాలంతో అగ్రవర్ణాలను అక్కునచేర్చుకుని వారిని ఓటు బ్యాంకుగా కొల్లగొడుతోంది. జనాభాలో ఎస్‌సి, ఎస్‌టి, ఒబిసిలు, మైనారిటీలు దాదాపు 80% వరకు ఉన్నారు. వీరంతా పేదరికంలోనే మగ్గుతున్నారు. మిగిలిన 20% అగ్రవర్ణాలు. అగ్రవర్ణాలదే అన్నిటిలో పైచేయిగా ఉంటోంది.

దేశ సంపద అంతా అగ్రవర్ణాల అనుభవంలోనే ఉందన్న వాస్తవం గణాంకాలతో బయటపడితే తమ ఉనికికే ముప్పు తప్పదన్న పిరికితనం కమలనాథులను వెంటాడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో బిజెపి నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం కులాల గణనకు ముందుకు రాకుండా ఏవో సాకులతో విపరీత కాలయాపన చేస్తోందన్న విమర్శలు కాంగ్రెస్ తదితర విపక్షాల నుంచి వస్తున్నాయి. అంతేకాదు ఈ సంవత్సరం బడ్జెట్‌లో జనాభా గణన కోసం రూ. 575 కోట్లు మాత్రమే కేటాయించడం బట్టి చూస్తే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కులాల వారీ జనాభా లెక్కల సేకరణ బొత్తిగా ఇష్టం లేదనిపిస్తోందని రాజ్యసభలో విపక్ష నాయకుడు మల్లికార్జున ఖర్గే చేసిన వ్యాఖ్యల్లో యదార్థం లేకపోలేదు.

ఓపెన్ వర్సిటీ స్థాపకులు భవనం వెంకట్రామ్

అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి భవనం వెంకట్రామ్ పేరు రాగానే రెండు ప్రధాన అంశాలు గుర్తుకు వస్తాయి. ఒకటి భవనం వెంకట్రామ్ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం కార్యక్రమానికి, ఆయన ఆహ్వానంపై హాజరైన, విద్యాభ్యాస సమయంలో ఆయనకు సన్నిహితంగా మెదిలిన ఎన్టీ రామారావుకు ఆ సంఘటనే రాజకీయాల లోకి రావడానికి ప్రేరణగా భావించడం, రెండవది చంద్రబాబు, రాజశేఖర్ రెడ్డి ఇరువురు భవనం మంత్రివర్గంలో పని చేయడం. భవనం వెంకట్రామ్ (జూలై 18, 1931 – ఏప్రిల్ 7, 2002) అని అందరూ పిలిచే భవనం వెంకట్రామిరెడ్డి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర 9వ ముఖ్యమంత్రి. ఆయన 1982 ఫిబ్రవరి 24 నుండి సెప్టెంబర్ 20 వరకు ఏడు నెలల పాటు రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా విధులు నిర్వర్తించారు. రాష్ట్ర గత ముఖ్య మంత్రులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు, వై.ఎస్.రాజశేఖరరెడ్డి ఆయన మంత్రి వర్గములో కలసి మంత్రులుగా పనిచేశారు.వెంకట్రామ్ 1931 జూలై 18 న గుంటూరు జిల్లా ముప్పాళ్ల మండలం గొల్లపాడు గ్రామంలో జన్మించారు. ఆయన గుంటూరు పట్టణములో న్యాయవాద వృత్తి ప్రాక్టీసు చేసేవారు. రాజకీయాలలో రాకముందు ఆయన పూర్వపు ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వములో మంత్రి అయిన కందుల ఓబులరెడ్డి దగ్గర పర్సనల్ అసిస్టెంటుగా పనిచేశారు. 1978లో మర్రి చెన్నారెడ్డి ప్రభుత్వములో విద్యా శాఖా మంత్రిగా చేరి శాసన మండలికి నియమితుడైనారు. వెంకట్రామిరెడ్డి కుల రాజకీయాలకు వ్యతిరేకముగా పేరులోని రెడ్డి వదిలి వేశారు. తరువాత అధికారములోకి వచ్చిన అంజయ్య మంత్రివతంలో కూడా మంత్రిగా కొనసాగారు.కాంగ్రెస్ అధిష్టానంతో సన్నిహిత సంబంధాలు కలిగిన వెంకట్రామ్ 1982లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టాన వర్గ అండతో ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. ఆయన ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి తన ఒకనాటి రూం మేట్ అయిన నందమూరి తారక రామారావు ను ఆహ్వానించారు. ఆయన హాజరు కాగా, ఆ సంఘటనే రామారావుకు రాజకీయాలలోకి రావలన్న ఆలోచనకు బీజము పడినదని చెబుతారు. పలనాడు ప్రాంతానికి చెందిన వెంకట్రామ్... నందమూరి తారక రామారావుకు గుంటూరు లోని ఆంధ్రా క్రిస్టియన్ కళాశాల (ఎ.సి.కాలేజి)లో చదివే రోజులలో సన్నిహిత స్నేహితులు. 7 నెలల పాలన తర్వాత ఆయన అధిష్టాన వర్గము కోరిక మేరకు రాజీనామా చేసి కోట్ల విజయభాస్కరరెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యేందుకు మార్గము సుగమము చేశారు. 1982లో దేశములోనే మొదటిదైన ఆంధ్రప్రదేశ్ సార్వత్రిక విశ్వ విద్యాలయం (ఓపెన్ యూనివర్శిటీ) ను నెలకొల్పడం వెంకట్రామ్ ముఖ్యమంత్రిగా సాధించిన పనులలో ఒకటి. కొంతకాలం రాజకీయ సన్యాసము తరువాత వీ.పీ.సింగ్ నేతృత్వంలో జనతా దళ్ పార్టీలో చేరి, తిరిగి కాంగ్రెస్ గూటికి చేరారు. 2000లో రాం విలాస్ పాశ్వాన్, లోక్ జన శక్తి అనే కొత్త పార్టీ పెట్టినప్పుడు ఆయన ఆ పార్టీ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ శాఖ అధ్యక్షుడయ్యారు.ఆయన సతీమణి భవనం జయప్రద 1967 నుండి 1978 వరకు వినుకొండ నియోజక వర్గం నుండి శాసనసభ సభ్యురాలుగా గెలుపొందారు. ఆమె పి.వి.నరసింహారావు మంత్రివర్గంలో, జలగం వెంగళరావు మంత్రివర్గంలో మంత్రిగా పని చేశారు.వెంకట్రామ్ 2002 ఏప్రిల్ 7 న 71 సంవత్సరాల వయసులో గుండె పోటుతో హైదరాబాదులోని మహావీర్ ఆసుపత్రిలో మరణించారు.

విద్యుత్ వ్యాపారాన్ని వ్యతిరేకించిన తాతారావు

భారత దేశ విద్యుత్ రంగానికి నార్ల తాతారావు చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయాలు. విద్యుత్ కేంద్రాల డిజైన్లు మార్చడంలో ఆయన చూపిన ప్రతిభ మార్గదర్శకం అయింది. వివిధ పదవులు నిర్వహించి విద్యుత్ ఉత్పాదన సామర్థ్య పెంపుకు విశేష కృషి చేశారు.నార్ల తాతారావు ప్రఖ్యాత భారత విద్యుత్తు రంగ నిపుణుడు, పూర్వపు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర విద్యుత్తు బోర్డు మాజీ ఛైర్మన్.నార్ల తాతారావు కృష్ణా జిల్లా కౌతవరం గ్రామంలో 1917 మార్చి 8వ తేదీన జన్మించారు. కౌతవరం లోనే ప్రాథమిక విద్య నభ్యసించారు. బెనారస్ హిందూ విశ్వ విద్యాలయం నుండి 1941లో ఇంజినీరింగ్ పట్టా పొందారు. అమెరికా లోని ఇల్లినాయిస్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో ఎం.ఎస్ డిగ్రీ చదివిన తాతారావు మొదట టాటా ఐరన్ అండ్ స్టీల్ కంపెనీలో ఉద్యోగిగా జీవితము ప్రారంభించారు. పిదప ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విద్యుత్తు సంస్థ (ఏపీఎస్ఈబీ) డివిజనల్ ఇంజినీరుగా ఉద్యోగ జీవితం మొదలు పెట్టారు. తర్వాత మధ్యప్రదేశ్ విద్యుత్తు బోర్డులో పనిచేసిన కాలంలో దేశం లోనే ఆ సంస్థను అగ్రగామిగా నిలిపారు. థర్మల్ విద్యుత్తు కేంద్రాల డిజైన్లను మార్చడం ద్వారా ఈ రంగంలో పెద్ద విప్లవమే తీసుకొచ్చారు. ఆ తర్వాత ఆ డిజైన్లు దేశాని కంతటికీ ఆదర్శమయ్యాయి. 1974 నుంచి 1988 వరకూ 14 ఏళ్లపాటు ఏపీఎస్ఈబీ ఛైర్మన్ గా పని చేసారు. విద్యుత్తు రంగానికి విశిష్ట సేవలందించి నందుకుగాను 1983లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆయనను పద్మశ్రీ అవార్డుతో సత్కరించింది.నాగార్జున సాగర్, శ్రీశైలం, దిగువ సీలేరులలో విద్యుత్ ఉత్పాదక సామర్థ్యము పెంచడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహించారు.రైతులకు ఉచిత విద్యుత్తు ఇవ్వడాన్ని నార్ల తాతారావు గట్టిగా సమర్థించారు. పేదలకు తక్కువ ధరకే విద్యుత్తు అందజేయాలనేది ఆయన లక్ష్యం. విద్యుత్తుతో వ్యాపారం చేయవద్దనేది ఆయన నినాదం.నార్ల తాతారావు 2007 ఏప్రిల్ 7 న హైదరాబాద్ నగరంలో గుండెపోటుతో మరణించారు. ప్రముఖ పాత్రికేయుడు నార్ల వెంకటేశ్వరరావు తాతారావుకు సోదరులు.మధ్య ప్రదేశ్ విద్యుత్ శాఖ, డివిజనల్ ఇంజినీర్ గాబీ విద్యుత్ బోర్డు, మధ్య ప్రదేశ్, కార్యదర్శి గాబీ మధ్య ప్రదేశ్ విద్యుత్ శాఖ, ఛీఫ్ ఇంజినీర్ గాబీ మధ్య ప్రదేశ్ విద్యుత్ శాఖ, ఛైర్మన్ గాబీ కేంద్ర ప్రభుత్వ జల విద్యుత్ కమిషన్, సభ్యుడుగాబీ సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్లుకమిటీ, ఛైర్మన్ గాబీ ఎనర్జీ రీసర్చ్ శాఖ, భారత శాస్త్ర సాంకేతిక పరిశోధక పరిషత్, ఛైర్మన్ గాబీ కేంద్రీయ జల విద్యుత్ సమితి, అధ్యక్షుడుగాబీ భారత అల్యూమినియమ్ కంపెనీ, డైరెక్టర్ గాబీ బంగ్లాదేశ్ పవర్ డెవలప్ అడ్వైజర్ గా, తదితర పదవులు నిర్వహించారు.ఓమ్ ప్రకాశ్ భాసిన్ పురస్కారము, పద్మ శ్రీ 1983బీ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్ అసోసియేషన్, అమెరికా,గౌరవ సభ్యుడుబీ భారతరత్న, శ్రీ విశ్వేశ్వరయ్య అవార్డు 1985 ఆయన అందుకున్నారు.

నేటి ఆరోగ్యమే రేపటి ఉజ్వల భవిత

ఆరోగ్యమే ప్రగతికి సోపానం. ఆరోగ్యమే ఆనంద మహాభాగ్యం. శారీరక మానసిక ఉల్లాసానికి ఊతం సణపూర్ణ ఆరోగ్యమే. దీర్ఘాయువు, మహదానంద హేతువు కేవలం మన ఆరోగ్యం మాత్రమే. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సామాజిక, భావోద్వేగ సమతుల్యత మాత్రమే సంపూర్ణ ఆరోగ్యమని, కేవలం జ్వరం లేకపోవడం ఆరోగ్యం కాదని వివరించడం జరిగింది. ఏవి లేకపోయినా ఆరోగ్యం వరంగా పొందిన వారు మాత్రమే భాగ్యవంతులని, అన్నీ ఉండి కూడా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు నిరు పేదలుగానే పరిగణించాలి. కరోనా విపత్తు తర్వాత ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్య ప్రాధాన్యత అవగతం అయ్యింది. నేటి అత్యాధునిక వేగవంతమైన డిజిటల్ యుగంలో పర్యావరణ కాలుష్యం, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో మార్పులు ఆరోగ్యాన్ని నిశ్శబ్దంగా హరిస్తూనే ఉన్నాయి, ఆసుపత్రుల గిరాకీలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం–2025 ఇతివృత్తం:

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థను ఏర్పాటు చేసిన శుభ సందర్భానికి గుర్తుగా 1950 నుంచి ప్రతి ఏట 07 ఏప్రిల్‌న విశ్వవ్యాప్తంగా "ప్రపంచ ఆరోగ్య దినం" లేదా "వరల్డ్ హెల్త్ డే"ను పాటించుట ఆనవాయితీగా మారింది. ప్రపంచ దేశాల ప్రభుత్వాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పలు ఇతర సంస్థలు ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం–2025ను "ఆరోగ్యమే ప్రాధాన్యం, ఆరోగ్యమే భవిష్యత్తు ఆశ (హెల్దీ బిగినింగ్ : హెూప్స్ ఫ్యూచర్)" అనబడే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేస్తున్నారు. నేటి మాతాశిశు ఆరోగ్యమే రేపటి సౌభాగ్య భవితకు పునాది అని ప్రచారం చేయడం తప్పనిసరి. మాతృ శిశు మరణాలను కట్టడి చేయడం, గర్భిణులకు పోషకాహారం అందించడం,నవజాత శిశువులను పూలలో పెట్టి కాపాడుకోవడం, మహిళాలోక ఆరోగ్యానికి ఊపిరులూదడం లాంటివి నిరంతరం విధిగా కొనసాగాలి. నేటి ఆధునిక యుగంలో సహితం సాలీనా 3 లక్షల గర్భిణి స్త్రీలు మరణించడం, 2 మిలియన్లకు పైగా శిశువులు తొలి మాసంలోనే ప్రాణాలు వదలడం, 2 మిలియన్స్ బిడ్డలు గర్భంలోనే ప్రాణాలోదలడం విచారకరం.సరళ జీవనశైలినా విధిగా పాటించడం: వేకువజామున నిద్ర లేవడం, నిత్యం శారీరక వ్యాయామం చేయడం, సరళ ఆహారపు అలవాట్లను పాటించడం, తగు సమయం నిద్ర పోవడం,

సమయపాలన పాటిస్తూ దినచర్యను అనుసరించడం, ఆశావహ దృక్పథంతో ముందుకు సాగడం, దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండడం, రాత్రి 9 గంటలకు నిద్రించే అలవాటు చేసుకోవడం, పోషకాహారం పరిమితంగా తీసుకోవడం లాంటివి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయని తెలుసుకొని అనుసరించే ప్రయత్నం చేద్దాం. ప్రజలకు ఆరోగ్యకర జీవనశైలి పట్ల అవగాహన కల్పించడం, వ్యాధుల వ్యాప్తి పట్ల వివరణలు, మానసిక ఆరోగ్య ప్రాధాన్యం, వైద్య ఆరోగ్య రంగానికి నిధుల కేటాయింపులో పెద్ద పీట వేయడం, మాతాశిశు ఆరోగ్యం గూర్చి ప్రచారం చేయడం, ఆరోగ్యాన్ని మింగజూస్తున్న దురలవాట్ల పట్ల హెచ్చరికలు చేయడం లాంటివి ఈ రోజున నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఆరోగ్యకర కుటుంబాలు, పౌర సమాజానికి పునాదులు మాతా శిశు ఆరోగ్య పరిరక్షణ మాత్రమే అని తెలుసుకుంటూ, నేటి వైద్య ఆరోగ్య పెట్టుబడి రేపు వందల రెట్ల అభివృద్ధికి పునాదులుగా మారతాయని తెలుసుకుందాం. సమోన్నత సంతోషం, కుటుంబ శ్రేయస్సు, శాంతియుత సమాజ నిర్మాణానికి ఆరోగ్యమే వరప్రసాదమని తెలుసుకుందాం. నేటి తల్లులు, రేపటి తరాలకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని బహుమతిగా అందజేద్దాం.

ఆత్మకూర్ లో జై బాపు జై భీమ్ జై సంవిధాన్ కార్యక్రమం

మెట్ పల్లి రూరల్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 07 : జై బాపు జై భీమ్ జై సంవిధాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు, జువ్వాడి కృష్ణ రావులు కలిసి ఆత్మకూర్ గ్రామ ప్రజలతో కలిసి ప్రతిజ్ఞ చేసి అనంతరం ఆత్మకూర్ గ్రామం నుండి ఆత్మనగర్ గ్రామం వరకు పాదయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్లాక్,మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు అల్లూరి మహేందర్ రెడ్డి,టీ అంజిరెడ్డి,మాజీ సర్పంచ్ కమలా,పాలెపు రాజన్న, ఆత్మకూర్ గ్రామ అధ్యక్షుడు కాటిపల్లి ప్రదీప్,దిలీప్ గౌడ్,మోహనరెడ్డి,నెరెల శ్రీను,నవీన్ రెడ్డి,శ్రీధర్, సుమన్, నర్సారెడ్డి,ఆత్మనగర్ మాజీ ఎంపీటీసీ నిల్మమ్మ,చిలివేరి విజయ్,యూత్ కాంగ్రెస్ మహిపాల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

చికిత్స పొందుతూ యువకుడి మృతి

వెల్గటూర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 07 : చికిత్స పొందుతూ యువకుడు మృతి చెందిన సంఘటన మండలంలోని స్తంభంపల్లి గ్రామంలో చోటుచేసుకుంది. ఎస్సై ఆర్ ఉమాసాగర్ కథనం మేరకు మండలంలోని స్తంభంపల్లి గ్రామానికి చెందిన జక్కుల రమేష్ (41) అనే వ్యక్తి మద్యానికి బానిసై జీవితంపై విరక్తితో ఈ నెల 4 న పురుగుల మందు సేవించి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేయగా గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు జగిత్యాల జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్న క్రమంలో పరిస్థితి విషమించి ఆదివారం రాత్రి చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడని తెలిపారు. మృతుని భార్య జక్కుల వనిత ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు వారు తెలిపారు.

మహిళను లైంగికంగా వేధించి, హత్య చేసిన కేసులో నిందితుడికి జీవిత ఖైదు

– 102000 రూపాయల జరిమాన

కొడిమ్యాల (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 07 : కొడిమ్యాల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధికి చెందిన వివాహిత మహిళను అదే గ్రామానికి చెందిన ఇల్లంతకుంట శ్రీధర్ (28) అనే వ్యక్తి తరచూ లైంగికంగా వేధిస్తూ ఉండేవాడు. 2019 ఏప్రిల్ 14న వివాహిత ఇంట్లో ఎవరు లేని సమయంలో ఇంట్లోకి ప్రవేశించి లైంగిక కోరిక తీర్చమని వేధించగా లేదంటే చంపుతానని బెదిరించాడు. అందుకు ఆ వివాహిత ఒప్పుకోకపోవడంతో. శ్రీధర్ ఆ మహిళను చంపాలనే ఉద్దేశంతో మహిళపై కిరోసిన్ పోసి నిప్పటించాడు. ఈ ఘటనలో మహిళకు తీవ్ర గాయాలు కావడంతో ఆస్పత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ మహిళా మృతి చెందింది. బాధితురాలి భర్త ఫిర్యాదు మేరకు శ్రీధర్ పై పోలీసులు కేసు చేసి కోర్టులో హాజరు పరిచారు. ఈ కేసును విచారించిన గౌరవ న్యాయమూర్తి నీలిమ సోమవారం నిందితునికి జీవిత ఖైదుతో పాటు 102000/- రూపాయల జరిమానా విధిస్తూ తీర్పు వెల్లడించారు. ఈ కేసులో పీపీ గా మల్లికార్జున్ , ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీసర్స్ గా నాగేందర్, కిషోర్ , సిఎంఎస్ ఎస్ఐ శ్రీకాంత్ , కోర్ట్ కానిస్టేబుల్ సాగర్ ,మరియు సిఎంఎస్ కానిస్టేబుల్ కిరణ్ లు నిందితులకి శిక్ష పడడంలో గౌరవ కోర్టుకు సాక్షాధారాలు అందించడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహించడం జరిగింది. పై కేస్ లో నిందితునికి జైలు శిక్ష పడటంలో కృషి చేసిన పోలీసు అధికారులను జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ అభినందించారు.

పెట్రోలింగ్ చేస్తూ ఆగిన కానిస్టేబుళ్లు.

కామారెడ్డి, మార్చి 20: జిల్లాలో ఓ కారు బీభత్సం సృష్టించింది. అర్ధరాత్రి పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్న కానిస్టేబుళ్లపైకి దూసుకెళ్లింది కారు. ఈ ఘటనలో ఓ కానిస్టేబుల్ అక్కడిక్కడే మృతి చెందగా.. మరో కానిస్టేబుల్‌కు గాయాలయ్యాయి. కారు అతివేగమే ప్రమాదానికి కారణంగా తెలుస్తోంది. విషయం తెలిసిన వెంటనే పోలీసులు అక్కడకు చేరుకుని గాయపడిన కానిస్టేబుల్‌ను చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. మరో కానిస్టేబుల్ మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. కానిస్టేబుళ్లను కారు ఢీకొట్టిన దృశ్యాలు అక్కడి సీసీటీవీ ఫుటేజ్‌లో రికార్డు అయ్యాయి. జిల్లాలోని గాంధారిలో ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. గత అర్ధరాత్రి రవికుమార్, సుభాష్ అనే ఇద్దరు కానిస్టేబుళ్లు పెట్రోలింగ్ నిర్వహించారు. ఆ తరువాద వారిద్దరు రోడ్డు పక్కన బైక్‌ను ఆపి నిల్చున్నారు. ఇంతలోనే ఓ కారు అతివేగంగా దూసుకొచ్చింది. కారు వేగంగా రావడాన్ని చూసిన సుభాష్ అనే వ్యక్తి అక్కడి నుంచి వెంటనే పక్కకు తప్పుకున్నాడు. కానీ రవి కుమార్ తప్పించుకునేలోపే కారు అతివేగంతో అతడిని ఢీకొట్టేసింది. కారు ఢీకొట్టడంతో బైక్‌తో సహా ఆ కానిస్టేబుల్ దూరంగా ఎగిరిపడ్డాడు. తీవ్రంగా గాయపడిన రవికుమార్ స్పాట్‌లోని మృత్యువాతపడ్డాడు. అయితే సుభాష్ క్షణాల్లో పారిపోవడంతో స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డాడు. అయితే ఈ రోడ్డు ప్రమాదంపై పలు అనుమానాలు కూడా వ్యక్తమవుతున్నాయి. కానిస్టేబుల్ నిల్చున్న వైపే కారు దూసుకురావడంతో అనుమానాలకు తావిస్తోంది. కానిస్టేబుళ్లను ఢీకొన్న కారు స్థానికంగా ఉన్న వ్యక్తిదిగా గుర్తించారు. ఆ సమయంలో కారును ఎవరు నడుపుతున్నారు అనేది తేలాల్సి ఉంది. కారులో ఎంత మంది ఉన్నారు.. కారును అంత వేగంగా నడపాల్సిన అవసరం ఏముంది అనే విషయంలో పోలీసులు విచారణ జరుపుతున్నారు. రవికుమార్, సుభాష్ ఇద్దరు బ్లూకోట్స్‌కు సంబంధించిన పోలీసులు. పెట్రోలింగ్ నిర్వహించడం, గస్తీ నిర్వహించే ప్రత్యేక బృందానికి చెందిన కానిస్టేబుళ్లు. ఈ క్రమంలో పెట్రోలింగ్ నిర్వహించి రోడ్డు పక్కన నిల్చున్న సమయంలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. అయితే కేవలం వీరు నిల్చున్న చోటుకే కారు దూసుకురావడం వల్ల కొన్ని అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం కారు యజమానిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ చేపట్టారు.

సనాతన ధర్మం వైపు పయనించాలి

– డాక్టర్ శిల్పా కళ దీదీ

గొల్లపల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 07 : జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండలం లోని సనాతనం అంటే నిత్య నవీనం, సత్యం, పరోపకారం, త్యాగం, సేవా, ప్రేమ ఇవన్నీ సనాతన ధర్మ మార్గాలు అని నేటితరం ఆచరించి ధర్మం వైపు పయనించాలని డాక్టర్ శిల్పా కళ దీదీ అన్నారు. మండలంలోని భీంరాజ్ పల్లి గ్రామంలో బీబీకే ట్రస్ట్ అండ్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో సనాతన ధర్మం, హిందూ ధర్మం, శ్రీరాముని ధర్మ ప్రవచనాలపై నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆమె మాట్లాడారు. గ్రామంలో ముందుగా శ్రీరాముని శోభయాత్ర, ర్యాలీ అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. శోభ యాత్రలో శిల్పా దిది పాల్గొని ఉత్సాహాన్ని నింపారు. భక్తులు, మహిళల వివిధ గ్రామాల నుండి పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు. కోలాటం ఆటలు, హనుమాన్ భక్తుల నృత్యాల నడుమ కన్నుల పండువగ శోభయాత్ర జరిగింది. అనంతరం ప్రవచనాల కార్యక్రమంలో భాగంగా డాక్టర్ శిల్ప దీదీ మాట్లాడుతూ... ఈశ్వరుడు, వెంకటేశ్వరుడు, రాముడు, కృష్ణుడు అందరూ వేరువేరు రూపాల్లో హైందవం కొలుచుకుంటున్న దైవాలు. కానీ ఉన్నది ఒక్కటే ఏక్ సంతు విప్రా బహుదావదంతి అన్నారు. మతాలు వేరైనా దైవం ఒకటే అని సనాతనం ధర్మం చెబుతుందన్నారు. మాతృదేవోభవ పితృదేవోభవ, ఆచార్యదేవోభవ ఇలాంటి మేటి మాటల సారాంశమే సనాతన ధర్మమన్నారు. కాలానుగుణంగా సాంప్రదాయాలు, ఆచారాలు మారవచ్చు కానీ ధర్మం మారదు అన్నారు. శ్రీరాముడి ఆదర్శవంతమైన జీవితమని ఆయన జీవితం ధర్మం, నీతి, మర్యాద,ప్రేమ వంటి గొప్ప విలువలకు నిదర్శనం అన్నారు. ఆయన ఆదర్శాలను అనుసరించడం ద్వారా వ్యక్తిగత కుటుంబ సామాజిక జీవితాలలో ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు అన్నారు . అందుకే శ్రీరాముని ఆదర్శం మానవులకు ఎల్లప్పుడూ ఉపయోగకరంగా ఉంటుందన్నారు. ఇంత చిన్న గ్రామంలో నా చేత కార్యక్రమం నిర్వహించినటువంటి బి బి కే ఫౌండర్ బొమ్మన కుమార్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రిటైర్డ్ జెసి కందుకూరి కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ నేటి యువత రాముడు జీవితం ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి అన్నారు. ఇంతటి చక్కటి కార్యక్రమం మా ఊరిలో బి బి కే ఫౌండర్ కుమార్ నిర్వహించడం పట్ల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇంకా భవిష్యత్తులో ఎన్నో సామాజిక కార్యక్రమాలు చేసి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పరచాలన్నారు. అనంతరం బీబీకే ఆధ్వర్యంలో శిల్పాకలా దీదీకి ఘన సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిపికె ట్రస్ట్, ఫౌండర్ అధినేత బొమ్మెన కుమార్,లీడ్ ఇండియా ట్రైనింగ్ మేనేజర్ తాడూరు శ్రీనివాస ఆచార్య, హిందు వాహిని టోలి మెంబెర్ వేముల సంతోష్, తిరుపతిరావు,జిల్లా గోరక్షక్ ప్రముఖ్ ఆడెపు నరేష్, భజరంగ్ దళ్ మండల కన్వీనర్ ఎనగందుల రమేష్, మాజీ జెడ్పిటిసి సభ్యురాలు కందుకూరి రమాదేవి, ఉపాధ్యాయులు మధుకర్ రెడ్డి, కంది స్వామి, ఎనగందుల రూపేష్, సింగారపు దొంగయ్య లచ్చయ్య, మహేష్, రేవెల్ల సత్తయ్య గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

అందరికి సమాన హక్కులు కల్పించిన రాజ్యాంగాన్ని మనం పరిరక్షించుకోవాలి

– రాంనగర్ నుండి ముఖరాంపుర వరకు రాజ్యాంగ పరిరక్షణ పాదయాత్ర

కరీంనగర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 07 : జై బాపు,జైభీమ్,జై సంవిధాన్ రాజ్యాంగ పరిరక్షణ పాదయాత్ర రాంనగర్ టెలిఫోన్ క్వార్టర్స్ నుండి ప్రారంభమై 14,15,37,55,56,59,60 డివిజన్ల మీదుగా ముఖరంపుర జ్యోతిబా పూలే గ్రౌండ్ వరకు కొనసాగింది. ఈపాదయాత్రను ఉద్దేశించి సుడా చైర్మన్,నగర కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ డా.బిఆర్ అంబేద్కర్ రచించిన రాజ్యాంగం అందరికి సమాన హక్కులు కల్పించి ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిందని దాన్ని కొన్ని పార్టీల మూర?వు పాలన వల్ల దాన్ని పరిరక్షించుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఏర్పడ్డదని అన్నారు. అదే విధంగా వంద సంవత్సరాల క్రితం అంటే 1995 లో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీకి అధ్యక్షుడుగా ఉన్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడుగా స్వాతంత్ర్యం కోసం ఎన్నో ఉద్యమాలు చేపట్టారని ఇది నేటి తరానికి తెలువాల్సిన అవసరం ఉందని నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ పాదయాత్ర అన్ని డివిజన్లు పూర్తి అయ్యేంతవరకు కొనసాగుతుందని నరేందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి పురుమల్ల శ్రీనివాస్,తాజుద్దీన్,మల్లికార్జున రాజేందర్,పెద్దిగారి తిరుపతి కొట్టే ప్రభాకర్,శ్రీనివాన్ గౌడ్,శ్రీనివాస్,తమ్మిడి ఎజ్రా,జ్యోతిరెడ్డి,కీర్తి కుమార్,రాజశేకేర్,జూపాక సుదర్శన్,మూల జైపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యానికి మించిన ఆస్తి మరొకటి లేదు

– ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి

– షాద్ నగర్ డిప్యూటీ డిఎంఅండ్ హెచ్ఓ డాక్టర్ విజయలక్ష్మి

షాద్ నగర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 07 : మనిషికి ఆరోగ్యానికి మించిన ఆస్తి మరేమీలేదనీ.. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలనీ షాద్ నగర్ డిప్యూటీ డిఎంఅండ్ హెచ్ఓ డాక్టర్ విజయలక్ష్మి అన్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా షాద్ నగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి నుండి ఫరూక్ నగర్ మండలంలోని గాంధీ చౌక్ వరకు ర్యాలీని నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ ర్యాలీని డిప్యూటీ డిఎం అండ్ హెచ్ఓ డాక్టర్ వి.విజయలక్ష్మి ప్రారంభించారు. అనంతరం హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ జె.శ్రీనివాసులు ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం నినాదాలు చెబుతూ ర్యాలీని ముందుకు తీసుకెళ్లారు. ర్యాలీ అనంతరం డాక్టర్ విజయలక్ష్మి మాట్లాడుతూ.. ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం థీమ్" ఆరోగ్యకర ఆరంభాలు ఆశాజనక భవితవ్యాలు'. ప్రపంచ మానవాళి ఆరోగ్యం పట్ల నిబద్ధత గా పనిచేస్తూ మానవ ఆరోగ్య హక్కులను కాపాడుకోవడానికి 1948 ఏప్రిల్ 7వ తేదీన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఏర్పాటు చేయబడిందని, అందుకే ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం గా జరుపుకుంటామని డాక్టర్ విజయలక్ష్మి తెలిపారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మొత్తం ఫెర్టిలిటీ రేటు ఆందోళనకరణ స్థాయిలో తగ్గిపోతున్న ప్రస్తుత తరుణంలో, మాతా శిశు సంరక్షణ అత్యంత ముఖ్యమైన అంశమని, కనుక ఈ సంవత్సరము ఆరోగ్యకర ఆరంభాలు ఆశాజనక భవితవ్యాలు అనే నిదానముతో ముందుకు వచ్చిందని డాక్టర్ విజయలక్ష్మి చెప్పారు. ప్రజా ఆరోగ్యానికి మూల స్తంభము తల్లి బిడ్డ ఆరోగ్యం నిజానికి వీరిద్దరిని వేరువేరుగా కాక ఒక యూనిట్ గా భావించవలసి ఉంటుందని, తల్లి బిడ్డల ఆరోగ్యం పై అందరూ శ్రద్ధ వహించాలని, ప్రపంచంలో తల్లి బిడ్డల సంరక్షణ పై శ్రద్ధ వహిస్తే అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారని డాక్టర్ విజయలక్ష్మి తెలిపారు. తదుపరి హెల్త్ ఎడ్యుకేటెడ్ జె.శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం ఆరోగ్యం ఉంటే అన్ని ఉన్నట్లే అని, ఎన్ని కోట్ల రూపాయలు ఉన్న ఆరోగ్యానికి కొనలేమని, అందుకే ప్రజలందరూ మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండి, ప్రశాంతమైన , సంపన్నమైన, స్థిరమైన వాతావరణంలో సంతోషకరమైన జీవితాలను అందరూ గడపాలని జె. శ్రీనివాసులు తెలియజేశారు. ప్రజలు ఆరోగ్యం కోసము ప్రతి ఒక్కరూ మంచి ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, పోషకాహారాన్ని భుజిస్తూ, ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి రోజు కనీసం ఒక గంట పాటు వ్యాయామం చేస్తే, వారు ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతారని హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ జె.శ్రీనివాసులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డి ఎం హెచ్ ఓ డాక్టర్ వి.విజయలక్ష్మి, ఎమ్ ఎల్ హెచ్ పి వైద్య అధికారులు డాక్టర్ జగదీష్ , డాక్టర్ సంధ్య, డాక్టర్ ముస్తకిన్ అహ్మద్, హెల్త్ ఎడ్యుకేటెడ్ జె.శ్రీనివాసులు, హెల్త్ సూపర్వైజర్లు శ్రీ రమ, అమృత, మరియు రవికుమార్, లింగం, చించోడు మరియు పిపి యూనిట్ ఏఎన్ఎంలు ఆశాలు పాల్గొన్నారు.

మరికొన్ని గంటల్లో దిల్‌సుఖ్‌నగర్ బ్లాస్ట్ కేసులో కీలక తీర్పు

హైదరాబాద్: దిల్‌సుఖ్‌నగర్ బ్లాస్ట్ కేసులో ఇవాళ(మంగళవారం) తెలంగాణ హైకోర్టు తీర్పు ప్రకటించనుంది. 2013 ఫిబ్రవరి 21వ తేదీన దిల్‌సుఖ్‌నగర్ జంట బాంబ్ పేలుళ్లు జరిగిన విషయం తెలిసిందే. బాంబు పేలుళ్లకు పాల్పడింది ఇండియన్ ముజాహిద్దీన్ సంస్థగా ఎన్ఐఏ అధికారులు గుర్తించారు. ఈ బ్లాస్ట్‌లో 17 మంది మృతిచెందగా.. 150 మందికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. బ్లాస్ట్ కేసును ఎన్ఐఏ అధికారులు దర్యాప్తు చేశారు. ఈ కేసులో యాసినన్ బత్కల్‌ను కీలక సూత్రధారిగా గుర్తించారు. ఇప్పటికే ఐదుగురు నిందితులకు ఎన్ఐఏ స్పెషల్ కోర్టు ఉరిశిక్ష ఖరారు చేసింది. ఎన్ఐఏ స్పెషల్ కోర్టు తీర్పును హైకోర్టులో నిందితులు సవాల్ చేశారు. హైకోర్టులో వాదనలు ముగిశాయి. ఇవాళ హైకోర్టు తీర్పు ప్రకటించనుంది.

ట్రంప్ 10 శాతం కొత్త టారిఫ్ వసూలు ప్రారంభం

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఏకపక్షంగా అనేక దేశాల నుంచి దిగుమతులపై విధించిన పది శాతం టారిఫ్ వసూలును యుఎస్ కస్టమ్స్ ఏజెంట్లు శనివారం ప్రారంభించారు. 57 పెద్ద వాణిజ్య భాగస్వాముల నుంచి సరకులపై అధిక సుంకాల విధింపు వచ్చే వారం మొదలు కానున్నది. యుఎస్ దిగుమతిదారులు చెల్లించిన తొలి పది శాతం 'బేస్‌లైన్' టారిఫ్ శనివారం అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత అంటే 12.01 (ఇటి స్థానిక కాలమానం) గంటలకు యుఎస్ రేవులు, విమానాశ్రయాలు, కస్టమ్స్ గిడ్డంగులలో అమలులోకి వచ్చింది. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం అనంతరం పరస్పరం అంగీకరించిన టారిఫ్ రేట్ల వ్యవస్థను ట్రంప్ పూర్తిగా తిరస్కరించినట్లు అయింది. 'మా జీవిత కాలంలో ఇదే ఏకైక అతిపెద్ద వర్తక కార్యాచరణ' అని హొగన్ లోవెల్స్‌లో వర్తక న్యాయవాది, ట్రంప్ మొదటి విడతలో వైట్ హౌస్ మాజీ వాణిజ్య సలహాదారు కెల్లీ ఆన్ షా తెలిపారు. దేశాలు తక్కువ రేట్ల గురించి సంప్రదింపులన కోరుతున్నందున టారిఫ్‌లు క్రమంగా ఒక రూపు సంతరించుకుంటాయని తాను ఊహిస్తున్నట్లు షా గురువారం ఒక బ్రూకింగ్స్ సంస్థ కార్యక్రమంలో చెప్పారు. 'భూమిపై ప్రతి దేశంతో మేము వాణిజ్యం సాగించే తీరులో ఇది ప్రధాన మార్పు' అని ఆమె అన్నారు. కాగా, ట్రంప్ బుధవారం చేసిన టారిఫ్‌ల ప్రకటన ప్రపంచ స్టాక్ మార్కెట్లను కుదిపివేసింది. శుక్రవారం ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి ఎస్ అండ్ పి సూచి సంస్థలకు 5 ట్రిలియన్ డాలర్ల మేరకు విలువను తుడిచిపెట్టింది. అది రెండు రోజుల్లో రికార్డు స్థాయిలో పతనం. మాంద్యం భయాలు రేగుతుండగా, చమురు, సరకుల ధరల పతనమయ్యాయి, మదుపరులు సురక్షితమైన ప్రభుత్వ బాండ్ల వైపు మరలారు. నిరుడు యుఎస్‌తో సరకుల వాణిజ్య లోటులు ఉన్నప్పటికీ ఆస్ట్రేలియా, బ్రిటన్, బ్రెజిల్, కొలంబియా, అర్జెంటీనా, సౌదీ అరేబియా ముందుగా పది శాతం టారిఫ్ దెబ్బ తిన్న దేశాలు. అనేక దేశాల విధానాలు న్యాయమైనవి అయినట్లయితే యుఎస్‌తో భారీ లోటు ఎదుర్కొని ఉండేవని వైట్ హౌస్ అధికారులు చెప్పారు. శనివారం అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత 12.01 గంటలకు (ఇటి) యుఎస్‌కులోడ్ చేసిన లేదా రవాణాలో ఉన్న సరకుల కోసం 51 రోజుల గ్రేస్ వ్యవధిని యుఎస్ కస్టమ్స్, సరిహద్దు రక్షణ విభాగం బులెటిన్ సూచించింది.

ఇద్దరు ఇంగ్లండ్ ఎంపిలను నిర్బంధించిన ఇజ్రాయిల్

ఇద్దరు ఇంగ్లండ్ ఎంపిలను ఇజ్రాయిల్ నిర్భంధించింది. ఈ విషయయాన్ని ఇంగ్లండ్ విదేశాంగ కార్యదర్శి డేవిడ్ లామీ తీవ్రంగా పరిగణించారు. ఇంగ్లండ్ మీడియా వెల్లడించిన వివరాల ప్రకరం అధికార లేబర్ పార్టీకి చెందిన యువాన్ యాంగ్, అబ్తిసామ్ మొహమ్మద్ అనే ఇద్దరు ఎంపిలు శనివారం లుటాన్ నుంచి ఇజ్రాయిల్‌కు వెళ్లారు. అక్కడ అధికారులు వీరిని అడ్డుకుని నిర్బంధించారు. అయితే కొంత సమయం తర్వాత విడిచిపెట్టారు. తమ భద్రతా దళాల కార్యకలాపాలను డాక్యుమెంట్ చేయడంతో పాటు తమపై వ్యతిరేకతను పెంచేందుకు ఈ ఎంపీలు తమ దేశం వచ్చారని ఇజ్రాయిల్ ఆరోపించింది. అందుకే వారి రాకను అడ్డుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ చర్యపై లామీ స్పందిస్తూ 'ఇజ్రాయిల్ పర్యటనకు వెళ్లిన యూకే పార్లమెంటరీ ప్రతినిధి బృందంలోని ఇద్దరు ఎంపిలను అక్కడి అధికారులు నిర్బంధించారు. ఇది ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదు. వారి చర్య తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మా ఎంపీలతో వారు ఈ విధంగా వ్యవహరించడం సరికాదు. ఇదే విషయాన్ని అక్కడి ప్రభుత్వంలోని నా సహచరులకు స్పష్టం చేశాను' అని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

దక్షిణ కొరియాలో జూన్ 3న అధ్యక్ష ఎన్నికలు!

దక్షిణ కొరియాలో అధ్యక్ష ఎన్నికలు జూన్ 3న నిర్వహించే అవకాశం ఉందని ఆ దేశ మంత్రి వర్గం సోమవారం ప్రకటించింది. గత వారం స్వల్పకాలిక మార్షల్ లా ప్రకటన కోసం యూన్ సుక్ యోల్‌ను తొలగించిన తర్వాత ఈ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. చట్టం ప్రకారం అవసరం లేకపోయినా మంగళవారం జరిగే సమావేశంలో మంత్రివర్గం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంటుందని, ఈ కార్యక్రమానికి సెలవుదినం ఆమోదించాల్సి ఉందని ఒక ప్రభుత్వ అధికారి చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. డిసెంబర్ 3న మార్షల్ లా డిక్రీ జారీ చేయడం, పార్లమెంటరీ కార్యకలాపాలను నిలిపివేయడానికి దళాలను సమీకరించడం ద్వారా తన అధికారిక విధిని ఉల్లంఘించారనే కారణంతో యూన్‌ను రాజ్యాంగ న్యాయస్థానం తొలగించింది. ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు మరణిస్తే లేదా పదవి నుండి తొలగించబడితే 60 రోజుల్లోపు కొత్త అధ్యక్ష ఎన్నిక జరగాలని చట్టం కోరుతోంది. మీడియా నివేదికలలో పేర్కొన్న తేదీ తుది కాదని, తాత్కాలిక అధ్యక్షుడు, ప్రధాన మంత్రి హాన్ డక్-సూ ప్రకటించే వరకు అది అధికారికంగా మారదని జాతీయ ఎన్నికల కమిషన్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు.

అమెరికాలో నిరసన జ్వాలలు

'హ్యాండ్స్ ఆఫ్' పేరుతో నిర్వహణ

అమెరికాలో ఆ దేశ అధ్యక్షులు డోనాల్డ్ ట్రంప్‌నకు అక్కడి ప్రజల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత ఎదరవుతున్నది. ట్రంప్, ఆయన యంత్రాంగంలో భాగమైన ప్రపంచ సంపన్నుడు, వివాదాస్పద డోజ్‌కు నేతృత్వం వహిస్తున్న టెస్లా అధినేత ఎలన్ మస్క్ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ఆ దేశంలో ఆందోళనలు రోజురోజుకూ తీవ్రమవుతున్నాయి. తాజాగా దేశవ్యాప్తంగా పలు ప్రాంతాల్లో నిరసనకారులు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు నిర్వహించారు. ట్రంప్ యంత్రాంగానికి వ్యతిరేకంగా ప్లకార్డులను ప్రదర్శించారు. నినాదాలతో హోరెత్తించారు. ఈ చర్యలతో వారు తమ ఆగ్రహావేశాలను వెలిబుచ్చారు. తన,మన అనే తేడా లేకుండా ప్రపంచ దేశాలన్నింటిపైనా వరుసగా సుంకాలు పెంచుతూ టారిఫోన్మాదంతో రెచ్చిపోతున్న ట్రంప్ తీరును, డోజ్ పేరిట ఉద్యోగాలను, ఉపాధి అవకాశాలను కుదించివేస్తున్న మస్క్ వైఖరిని నిరసిస్తూ పెద్ద పెట్టన ఈ ఆందోళనల్లో అమెరికన్లు నినదించారు. 'హ్యాండ్స్ ఆఫ్' అనే ఈ నిరసన కార్యక్రమాన్ని మూవ్ ఆన్, ఇన్‌డివిజబుల్, ది ఉమెన్స్ మార్చ్, కార్మిక సంఘాలు, ఎల్‌జీబీటీక్యూప్లస్, న్యాయవాదులు, అనుభవజ్ఞుల సంస్థలు వంటి 150కి పైగా గ్రూపుల సంకీర్ణం నిర్వహించింది. ట్రంప్ మొదటి పదవీకాలంలో ఎదరురైన అనుభవాల నేపథ్యంలో అప్రమత్తమై ప్రస్తుతం ఈ ఆందోళనలను జరిపింది. యూఎస్‌లోని అన్ని 50 రాష్ట్రాలతో పాటు యూరప్‌లోని బెర్లిన్, లండన్ వంటి కీలక నగరాల్లోనూ ఆందోళనకారులు నిరసనలు నిర్వహించారు. 'హ్యాండ్స్ ఆఫ్'గా పిలవబడే ఈ ప్రదర్శనలు.. ట్రంప్ శ్వేత సౌధంలోకి అధ్యక్షులుగా మళ్లీ అడుగుపెట్టిన తర్వాత నిరసనకారుల నుంచి ఎదురైన అతిపెద్ద ప్రతిఘటన ఇదే కావటం గమనార్హం.

కెనడా పార్లమెంట్‌కు తాళాలు

కెనడా పార్లమెంటు భవనాన్ని తాత్కాలికంగా మూసివేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. శనివారం భవనంలోకి గుర్తు తెలియని దుండగుడు ప్రవేశించడంతో ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. పార్లమెంట్ హిల్‌లోని తూర్పు బ్లాక్‌లోకి ప్రవేశించిన ఓ వ్యక్తి రాత్రంతా లోపలే ఉన్నాడన్నారు. అయితే, అతడి వద్ద ఆయుధాలు ఉన్నాయా లేదా అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. శనివారం రాత్రి ఓ వ్యక్తి పార్లమెంట్ భవనంలోకి చొరబడడం గుర్తించిన అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. భవనం చుట్టూ పోలీసులను మోహరించారు. తూర్పు బ్లాక్‌లో ఉన్న సిబ్బంది మొత్తం ఒకే గదిలోకి చేరుకొని తాళాలు వేసుకోవాలని సూచించారు. పార్లమెంటుకు సమీపంలోని రోడ్లని మూసివేస్తున్నామని.. ప్రజలెవరూ అటువైపు రావద్దని అధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కాగా, ఆ దుండగుడిని అరెస్ట్ చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ నెల 28న జరగనున్న ముందస్తు ఎన్నికల నేపథ్యంలో కెనడా ప్రధాన మంత్రి మార్క్ కార్నీ మార్చి 23న పార్లమెంటును రద్దు చేశారు. అక్టోబర్ 27న జరగాల్సిన ఎన్నికలను దాదాపు ఆరు నెలలకు ముందుగానే నిర్వహిస్తున్నారు. ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న వేళ పార్లమెంట్ భవనంలోకి దుండగుడు ప్రవేశించడంపై అధికారులు పలు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

మన వెలుగు
MANA VELUGU TELUGU DAILY
మంగళవారం, 08 ఏప్రిల్, 2025

చేదు కాకరకాయతో చెప్పలేని లాభాలు..!

కాకరకాయ.. ఈ పేరు చెప్పగానే చాలా మంది బాబోయ్ అంటుంటారు.. నాకు ఈ పూట అన్నం వద్దు అని తినటం కూడా మానేస్తుంటారు. ఎందుకంటే.. కాకరకాయలోని చేదు భయంతో చాలా మంది దాన్ని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ, చేదు కాకరకాయ చేసే మేలేంతో తెలిస్తే మాత్రం పచ్చిగానే లాగించేస్తారని ఆయుర్వేద, ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాకరకాయలో ఉండే పోషకాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. కాకరకాయలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిలో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, బీటా కెరోటీన్, ఐరన్, పొటాషియం, జింక్, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. కాకరకాయలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే తరచూ కాకరకాయ తినడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి కూడా దరి చేరదు. కాకరకాయలో ఉన్న చేదు కడుపులో ఉన్న నులి పురుగులు, ఇతర క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. కాకరకాయ తరచుగా తినడం వల్ల శరీరంలో బ్యాడ్ కొలెస్ట్రాల్ కరిగి.. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందట. కాకరకాయలో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కాకరకాయలు తింటే ఇన్ఫెక్షన్స్ వంటివి రావు. కాకరకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తింటే ఫ్రీరాడికల్స్ వల్ల నష్టం రాదు, కణాలు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. కాకరకాయలో ఉండే మెగ్నీషియం, పొటాషియం గుండెని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రక్తపోటుని కంట్రోల్ చేస్తాయి. కాకరకాయ తింటే గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్ వంటివి రావు. కాకరకాయలో ఉండే చేదు జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. కాకరకాయలు తినడం వల్ల బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. కాకరకాయ క్యాన్సర్ రిస్క్‌ను కూడా తగ్గిస్తుంది. వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా, క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా చూస్తాయి. కాకరకాయలను తినడం వల్ల శ్వాస సంబంధిత సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆస్తమా, జలుబు వంటి సమస్యలు కూడా రావు. హెల్తీగా ఉండవచ్చు. కాకరకాయలో ఉండే పాలీపెప్టైడ్స్ అనేవి షుగర్ లెవెల్స్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి. క్రమం తప్పకుండా కాకరకాయ తింటే షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుంది. కాకర కాయ జ్యూస్‌ను ప్రతి రోజు తీసుకోవడం వల్ల మలేరియా, టైఫాయిడ్, కామెర్లు వంటి సమస్యలు రావట. కాకరకాయలో తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందువల్ల బరువు తగ్గేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న వారికి కాకరకాయ ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉదయాన్నే పరగడుపున

నెయ్యి తింటే కలిగే అద్భుత ఫలితాలు..

నెయ్యి అనేది భారతీయులు ఇష్టంగా తినే పదార్థం. ఇది ఆహారాన్ని రుచికరంగా చేస్తుంది. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడపుతో నెయ్యి తినడం వల్ల రెట్టింపు ప్రయోజనాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. సమతుల్య, పోషకమైన ఆహారంలో భాగంగా ఉపయోగించినప్పుడు, ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ వంటి కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ విటమిన్లు ఆరోగ్యకరమైన చర్మం, కళ్ళు, చురుకైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను నిర్వహించడానికి ముఖ్యమైనవి. అవి ఫ్రీ రాడికల్ నష్టం, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుండి రక్షించడంలో సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ వేగంగా జరుగుతుంది. నెయ్యి పరగడుపున తింటే గొంతు, ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. నెయ్యి మెదడు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యి చర్మాన్ని బిగుతుగా, మృదువుగా, లోపలి నుంచి మెరిసేలా చేస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ కె పుష్కలంగా ఉంటుంది దంతాలను బలంగా చేస్తుంది. నెయ్యిలో శోథ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఆర్థరైటిస్, ఉబ్బసం, పేగు వ్యాధులు, ఇతర వైద్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఇతర ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించడంలో శోథ నిరోధక లక్షణాలు కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. నెయ్యి ఎముకలను బలపరుస్తుంది. కీళ్ల వశ్యతను కాపాడుతుంది. కీళ్లలో వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూట్రిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని అదనపు కొవ్వులను తొలగిస్తుంది. జీర్ణ ఆరోగ్యానికి నెయ్యి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడం, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో అద్భుతం చేస్తుంది. నెయ్యి శరీరానికి దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందించే మంచి కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారం. నెయ్యిలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి, ఇవి మెదడు పనితీరుకు మేలు చేస్తాయి. అందువల్ల, ఇది ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ సమస్యలకి నెయ్యి చక్కటి పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. ఓ టీ స్పూన్ నెయ్యిని ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తాగితే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగ్గా మారుతుంది. దీని వల్ల ఆరోగ్య లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. చాలా సమస్యల్ని నెయ్యి దూరం చేస్తుంది. ఇది షుగర్ పేషెంట్స్‌కి కూడా చాలా మంచిది. నెయ్యి శరీరంలో తేమను నిలుపుకుంటుంది. దీనివల్ల చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పొడిబారిన చర్మానికి నెయ్యిని అప్లై చేయటం వల్ల మంచి మాయిశ్చరైజింగ్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

ఎండిన ఈ పండ్లు రోజూ గుప్పెడు తింటే చాలు..

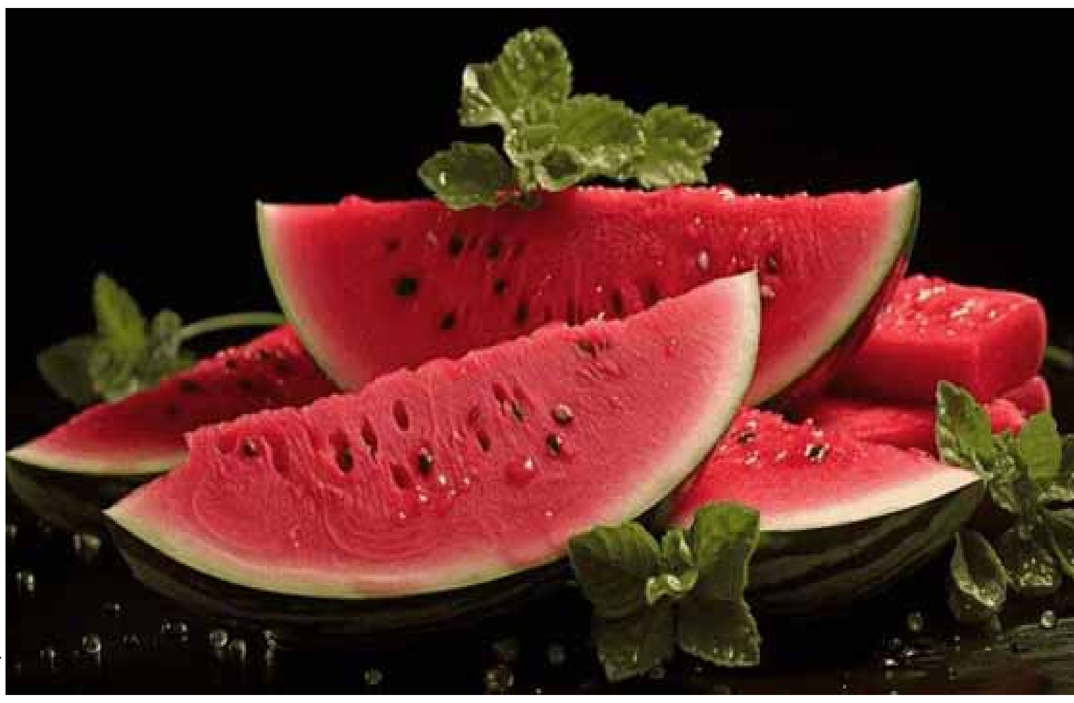
ఎండుద్రాక్ష.. దీనినే కిస్‌మిస్ అంటారు..డ్రైఫ్రూట్స్‌లో ముఖ్యంగా కిస్‌మిస్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. కిస్ మిస్ బాగా తినడం వల్ల ఎన్నో అనారోగ్యాలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా నిండి ఉంటాయి. చూడటానికి చిన్నగా ఉన్నా అందులోని ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు శరీరానికి చాలా శక్తినిస్తాయి. రోజూ గుప్పెడు కిస్‌మిస్‌లను తినటం వల్ల నమ్మలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతున్నారు. కిస్‌మిస్‌లో సహజ చక్కెరలు ఫ్రక్టోజ్ , గ్లూకోజ్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. వ్యాయామం చేసేవారికి, క్రీడాకారులకు ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కిస్‌మిస్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. కిస్‌మిస్‌లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం. రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు..కిస్‌మిస్‌లో కాల్షియం, బోరాన్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. కిస్‌మిస్‌లో పొటాషియం ఉంటుంది, ఇది రక్తపోటును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. కిస్‌మిస్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి తినడం వల్ల మీ గుండెకు చాలా మేలు చేస్తుంది.. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. కిన్‌మిన్‌లో విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. కిస్‌మిస్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి, ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. కిస్‌మిస్‌లో ఫైబర్, సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. తద్వారా బరువు నిర్వహణకు సహాయపడతాయి. కిస్‌మిస్‌ను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం తినడం వల్ల వాటి పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. నానబెట్టిన కిస్‌మిస్‌ను తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. నానబెట్టిన కిస్మిస్ నీటిని త్రాగటం వల్ల శరీరానికి చాలా పోషకాలు అందుతాయి. కిస్‌మిస్‌లో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి మధుమేహం ఉన్నవారు వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి.

నడక.. ఆరోగ్య రహస్యం తెలుసా..?

ప్రతిరోజూ 11 నిమిషాలు నడవడం వల్ల శరీరానికి, మనస్సుకు ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాదు, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను బలోపేతం చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండాలనుకునే వారికి ఇది సరైన అలవాటు. ప్రతిరోజూ 11 నిమిషాలు నడక వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరానికి, మనస్సుకు మేలు చేస్తాయి. నడక సృజనాత్మక ఆలోచనలను ప్రోత్సహిస్తుంది. సమస్యలకు కొత్త పరిష్కారాలను కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్, ఓపెన్ థింకింగ్‌ను పెంచుతుంది. స్వల్పకాలిక నడకలు మీ సృజనాత్మకతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. 11 నిమిషాల నడక బరువు తగ్గించే ప్రధాన పద్ధతి కాకపోయినా అదనపు కేలరీలను ఖర్చు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. బిజీ షెడ్యూల్‌లో కూడా ఈ చిన్న నడక ద్వారా శరీర బరువును నియంత్రించవచ్చు. నడక గుండెకు ఉత్తమమైన వ్యాయామాలలో ఒకటి. ప్రతిరోజూ 11 నిమిషాలు నడవడం ద్వారా రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి, గుండెకు ఆక్సిజన్, పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి. దీనివల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. నడక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచి, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచే ఎండార్ఫిన్లను విడుదల చేస్తుంది. రోజువారీ ఒత్తిళ్లను తగ్గించడానికి నడక ఒక మంచి మార్గం. నడక మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచి, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. శ్వాసను నియంత్రించడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ప్రకృతితో కనెక్ట్ అవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ 11 నిమిషాల నడక కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మోకాళ్లలోని మృదులాస్థిని కుదించి విడుదల చేయడం ద్వారా కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. చురుకైన నడక శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. నెమ్మదిగా నడవడం, ఎత్తుపైకి నడవడం వంటి మార్గాలను కలిపి చేయడం ద్వారా మరింత ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ప్రతిరోజూ 11 నిమిషాలు వేగంగా నడవడం ద్వారా టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గంటకు 4 కిలోమీటర్ల వేగంతో నడవడం ద్వారా ఈ ప్రయోజనం పొందవచ్చు. నడక నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరానికి శ్రమను అందించి, రాత్రి సమయానికి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది.నడక జీవక్రియను వేగవంతం చేసి శరీరంలోని కేలరీలను త్వరగా ఖర్చు చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

పుచ్చకాయ తినేసి గింజలు విసిరేస్తున్నారా?

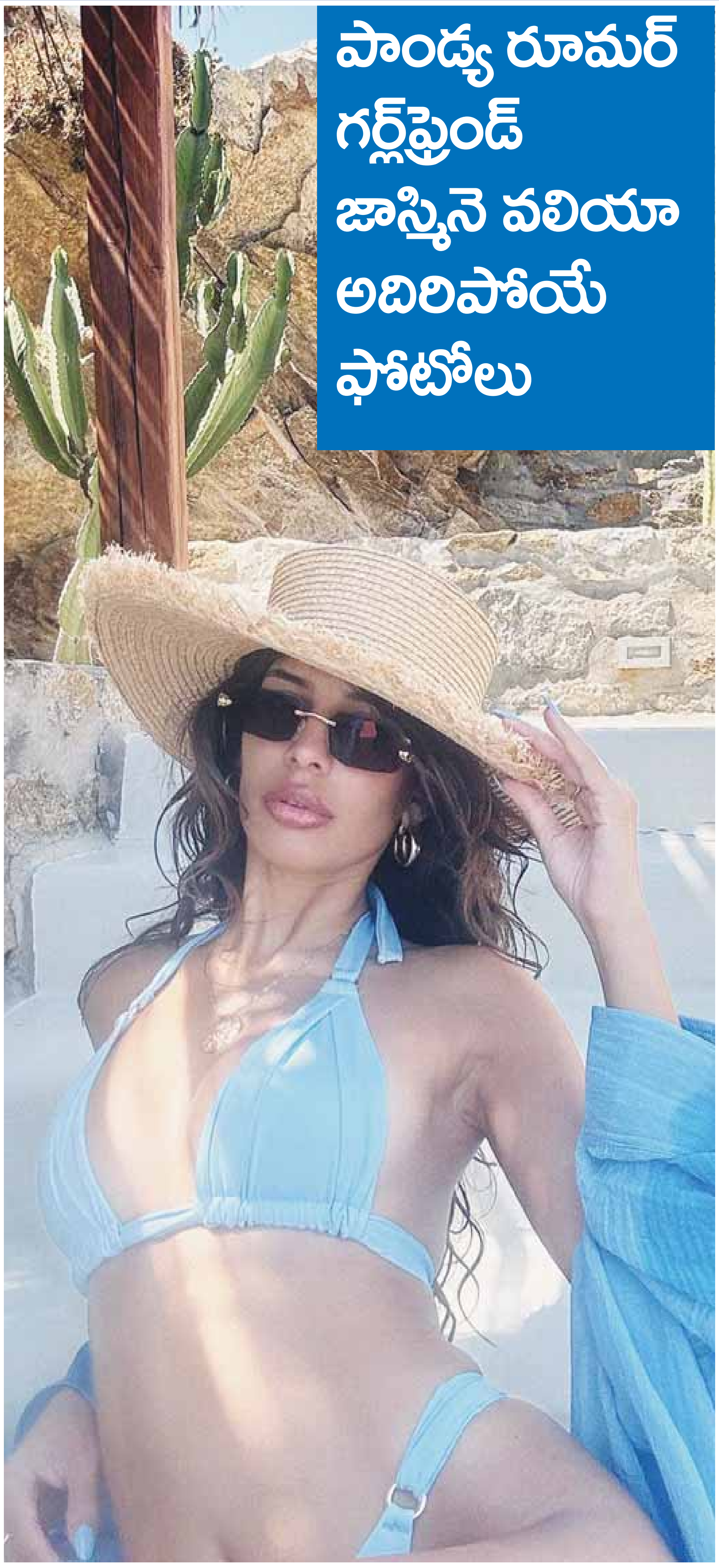
పుచ్చకాయలోని ఎర్రటి భాగాన్ని తినేసి, దాని విత్తనాలు పడేస్తుంటారు. ఇది సాధారణంగా అందరూ చేసేదే. ముఖ్యంగా నోటిలో పుచ్చకాయ గింజలు పొరబాటున కొరికితే కొంచెం చిరాకు వస్తుంది కూడా. కానీ మీకూ తెలుసా? పుచ్చ విత్తనాలు ఎన్ని రెట్లు పోషకమైనవో? ఇందులో మెగ్నీషియం, ఐరన్‌తో సహా వివిధ ప్రయోజనకరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ, రసం, రుచి, అందులోని పోషక విలువలు అన్నీ ప్రత్యేకమైనవే. అందుకే అందరూ వీటిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. ముఖ్యంగా అందరూ పుచ్చకాయలోని ఎర్రటి భాగాన్ని తినేసి, దాని విత్తనాలు పడేస్తుంటారు. ఇది సాధారణంగా అందరూ చేసేదే. ముఖ్యంగా నోటిలో పుచ్చకాయ గింజలు పొరబాటున కొరికితే కొంచెం చిరాకు వస్తుంది కూడా. కానీ మీకూ తెలుసా పుచ్చ విత్తనాలు ఎన్ని రెట్లు పోషకమైనవో? ఇందులో మెగ్నీషియం, ఐరన్‌తో సహా వివిధ ప్రయోజనకరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మెగ్నీషియం: పుచ్చకాయ గింజలలో అనేక ఖనిజాలు ఉంటాయి. వీటిలో ఒకటి మెగ్నీషియం. 4 గ్రాముల విత్తనాలలో దాదాపు 21 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. ఈ విత్తనాలు శరీర రోజువారీ మెగ్నీషియం అవసరాలలో 5 శాతం తీరుస్తాయి. అమెరికాలోని మేరీల్యాండ్‌లోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అధ్యయనం ప్రకారం.. రోజూ 420 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం మనకు అవసరం అవుతుందని సిఫార్సు చేస్తోంది. మెగ్నీషియం నరాల, కండరాల పనితీరును నిర్వహించడానికి, అలాగే రోగనిరోధక శక్తి, గుండె, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా అవసరం. ఐరన్: గుప్పెడు పుచ్చకాయ గింజలలో దాదాపు 0.29 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది రోజువారీ అవసరాలలో 1.6 శాతాన్ని తీరుస్తుంది. పెద్దలకు రోజుకు 18 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం. శరీరంలో ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్ళే హిమోగ్లోబిన్‌లో ఐరన్ ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది శరీరం కేలరీలను శక్తిగా మార్చడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అయితే పుచ్చకాయ గింజలలో ఫైటేట్ ఉంటుంది. ఇది ఇనుము శోషణ, దాని పోషక విలువలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జింక్: పుచ్చకాయ గింజలు జింక్ కు మంచి మూలం. గుప్పెడు (4 గ్రాములు) పుచ్చ గింజల్లో రోజువారీ జింక్ అవసరాలలో 4 శాతం తీరుస్తాయి. జింక్ ఒక ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థకు చాలా అవసరం. దీనితో పాటు జింక్ శరీర జీర్ణ, నాడీ వ్యవస్థలకు, కణాల పునరుత్పత్తి, విభజనకు, రుచి, వాసన వంటి లక్షణాలు సక్రమంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన పోషకం. కాబట్టి పుచ్చగింజలను ఇకపై పడేయకండి..



కాబోయే భార్యతో అక్కినేని అఖిల్.. పెళ్లి కళ వచ్చేసిందా?

టాలీవుడ్‌లో అక్కినేని హీరో అఖిల్ ఏజెంట్ మూవీ తర్వాత ఎలాంటి ప్రాజెక్ట్‌ను అనౌన్స్ చేయలేదు. 2023లో థియేటర్లలో విడుదలైన ఈ సినిమా ఇటీవలే ఓటీటీలోకి వచ్చేసింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద ఈ మూవీకి మిక్స్‌డ్ టాక్ రావడంతో ఓటీటీ రిలీజ్ కూడా ఆలస్యమైంది. ఈ చిత్రంలో మలయాళ మెగాస్టార్ మమ్ముట్టి కీలక పాత్రలో కనిపించారు. అఖిల్ ప్రస్తుతం ఎలాంటి ప్రాజెక్ట్ ప్రకటించకపోవడంతో ఫ్యాన్స్ కాస్తా నిరాశకు గురవుతున్నారు. అయితే త్వరలోనే అఖిల్ బర్త్ డే సందర్భంగా కొత్త సినిమాను అనౌన్స్ చేయనున్నట్లు నిర్మాత నాగవంశీ ఇప్పటికే ట్విటర్ ద్వారా హింట్ ఇచ్చాడు. ఇక సినిమాల సంగతి పక్కనపెడితే.. అఖిల్ త్వరలోనే వివాహబంధంలోకి అడుగు పెట్టనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే తన ప్రియురాలు జైనాబ్ రావ్‌జీతో ఎంగేజ్‌మెంట్ కూడా చేసుకున్నారు. ఈ ఏడాది మార్చిలోనే పెళ్లి పీటలెక్కుతారని టాక్ వినిపించింది. కానీ అలా జరగలేదు. దీంతో మరోసారి టాలీవుడ్‌లో అఖిల్ పెళ్లి ఎప్పుడనే విషయంపై చర్చ మొదలైంది. ఈ నేపథ్యంలో త్వరలోనే పెళ్లి చేసుకోబోయే అఖిల్, జైనాబ్ జంటగా కనిపించారు. హైదరాబాద్ విమానాశ్రయంలో ఒకరి చేయి ఒకరు పట్టుకుని సందడి చేశారు. ఇది చూసిన నెటిజన్స్.. చూడ ముచ్చటగా ఉన్నారంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. అలాగే వీరి పెళ్లి పనులతో బిజీగా ఉన్నారేమో అంటూ పోస్టులు పెడుతున్నారు. వీరిద్దరు జంటగా వెళ్తున్న వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో మరోసారి అఖిల్ పెళ్లిపై చర్చ మొదలైంది. అయితే ఈనెల 8న అఖిల్ పుట్టినరోజు కావడంతో సెలబ్రేట్ చేసుకునేందుకు వెళ్లారా? అని మరికొందరు చర్చించుకుంటున్నారు.

పాండ్య రూమర్ గర్ల్‌ఫ్రెండ్ జాస్మినె వలియా అదిరిపోయే ఫోటోలు



వయసు మర్చిపోయి 30 ఏళ్ల అమ్మాయితో ప్రేమాయణమా? హీరోయిన్ రిప్లై ఇదే!

మలయాళ సూపర్ స్టార్ మోహన్‌లాల్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం హృదయపూర్వం. ఫిబ్రవరిలో ఈ సినిమా షూటింగ్ మొదలైంది. ఇందులో మాళవికా మోహనన్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఇటీవల ఆమె సెట్‌లో దిగిన పలు ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. మోహన్‌లాల్‌తో కలిసి చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న ఫోటో కూడా ఉంది. హృదయపూర్వం ఫస్ట్ షెడ్యూల్ పూర్తయింది. ఒక సినిమా కంప్లీట్ చేసుకుని మరో సినిమా చేస్తున్నప్పుడు కొత్తగా ఫ్రెండ్స్ అవుతారు. లేదంటే మంచి సహనటుల్లా ఉంటారు. కానీ కొన్నిసార్లు మాత్రమే అంతా ఒకే కుటుంబంలా అనిపిస్తుంది. ఈ సినిమా సెట్‌లో నాకు అలాగే అనిపించింది. నాకెంత సంతోషంగా ఉందో! మోహన్‌లాల్ సర్, సత్యన్ సర్ నుంచి ఎంతో నేర్చుకున్నాను. ఇలాంటి గొప్పవారితో కలిసి పని చేయడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను అని రాసుకొచ్చింది. ఇది చూసిన ఓ వ్యక్తి వీరిని తప్పుపడుతూ కామెంట్ చేశాడు. 65 ఏళ్ల ముసలాయన.. 30 ఏళ్ల అమ్మాయితో ప్రేమాయణం.. ఈ ముసలి హీరోలు వారి వయసుకు సంబంధం లేని పాత్రల్ని పోషించేందుకు ఎందుకంత ఆసక్తి చూపిస్తారో అర్థం కాదు అని రాసుకొచ్చాడు. దీనికి మాళవిక స్పందిస్తూ.. సినిమాలో అతడు నన్ను ప్రేమిస్తాడని నీకెవరు చెప్పారు? నీకు నువ్వే కథలు అల్లేసుకుని ఏది పడితే అది మాట్లాడకు. నువ్వేదో ఊహించుకుని అవతలివారిని నిందించకు అని ఘాటుగా కౌంటర్ ఇచ్చింది. ఈ కామెంట్స్‌ను తర్వాత డిలీట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

విజయ్ సేతుపతి పూరి జగన్నాథ్ ప్రాజెక్ట్‌లో టబు.!

టాలీవుడ్ దర్శకుడు పూరి జగన్నాథ్ ప్రస్తుతం తమిళ నటుడు విజయ్ సేతుపతితో ఒక సినిమా చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఒకప్పుడు పోకిరి, దేశముదురు, అమ్మనాన్న ఓ తమిళ అమ్మాయి వంటి బ్లాక్ బస్టర్‌లతో పాటు ఇండస్ట్రీ హిట్‌లను అందించిన పూరి ప్రస్తుతం సరైన విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలోనే విజయ్‌తో చేతులు కలిపాడు. 'పూరి కనెక్ట్స్' ఈ సినిమాను నిర్మించనుండగా.. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నట్టు తెలిపింది. రెగ్యులర్ షూటింగ్ జూన్ లో ప్రారంభమవుతుందని వెల్లడించింది. త్వరలోనే మరిన్ని అప్డేట్స్ ఇస్తామని తెలిపింది. ఈ సినిమాకు సినీ నటి చార్మి సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అయితే ఈ మూవీలో హీరోయిన్‌కి సంబంధించి ఒక సాలిడ్ న్యూస్ సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో బాలీవుడ్ హీరోయిన్ టబు కీలక పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. టబుకి నెగటివ్ షేడ్స్ ఉన్న కీలక పాత్రను పూరి ఆఫర్ చేసినట్లు సమాచారం. దీనిపై టబు కూడా ఒకే చెప్పినట్లు తెలుస్తుంది. కాగా దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది.

అనీల్ రావిపూడికి అలాంటి ఫోబియా ఉందా.. చచ్చిపోతానేమోనని భయం

రాజమౌళి తర్వాత టాలీవుడ్‌లో సక్సెస్ ఫుల్ డైరెక్టర్ అంటే వెంటనే గుర్తుకు వచ్చే పేరు అనీల్ రావిపూడి. ఇప్పటి వరకు ఆయన తీసిన సినిమాలలో ఒక్క ఫ్లాప్ లేదు. సంవత్సరాలు కాకుండా రోజులలోనే చిత్ర షూటింగ్ పూర్తి చేసి మంచి పేరు ప్రఖ్యాతలు సంపాదించుకున్నాడు. అనీల్ రావిపూడి అంటే కామెడీ చిత్రాలకి కేరాఫ్ అడ్రెస్ అన్నట్టు మారింది. జనాల పల్స్‌ని పట్టిన అనీల్ నేటి సమాజంలో జరుగుతున్న పరిస్థితులు ఆధారంగా సినిమాలు తెరకెక్కించి మంచి హిట్స్ అందుకుంటున్నాడు. చివరిగా సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో పెద్ద హిట్ కొట్టాడు. ప్రస్తుతం చిరంజీవి మూవీకి సంబంధించిన పనులతో బిజీగా ఉన్నాడు. ఇటీవలే పూజా కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ మే తర్వాత సెట్స్ పైకి వెళ్లనుంది. అయితే ఇప్పుడు అనీల్ రావిపూడికి సంబంధించిన వార్త ఒకటి నెట్టింట హల్‌చల్ చేస్తుంది. అనిల్ తాజాగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో తనకు ఫ్లైట్ ఫోబియా ఉందని , . విమానం ఎక్కినప్పుడల్లా అది కూలిపోయి చచ్చిపోతాననే భయం తీవ్రస్థాయిలో ఉండేదని చెప్పారు. విమానం గాల్లోకి ఎగిరిన తర్వాత ఆకాశంలో ఉండే గాలి వేగానికి విమానం ఎక్కడ సముద్రంలో కూలిపోతుందో లేదంటే గాల్లోనే ఎక్కడ క్రాష్ అవుతుందో అని భయపడేవాడట. ఆ కారణంగా కొన్నిసార్లు ఫ్లైట్ ఎక్కకపోయేవాడట. తొలిసారిగా 2009లో ఫ్లైట్‌లో ఆస్ట్రేలియా వెళ్లినట్టు చెప్పిన అనీల్ ఆ తర్వాత చాలా ఏళ్లు అసలు విమానం ఎక్కలేదని చెప్పారు. ఫ్లైట్ ఫోబియాతో అనేక ఇబ్బందులు పడ్డానని కాని చివరికి తనకు తానే ఆ భయాన్ని ఓవర్‌కమ్ చేసినట్లు చెప్పుకొచ్చారు. అయితే ఆ ఫోబియాని పోగొట్టుకునేందుకు గాను ఎక్కువగా పుస్తకాలు చదవడం, అసలు విమానం కూలిపోయేందుకు ఎంత శాతం అవకాశం ఉందని గూగుల్‌లో వెతికేవాడట. అయితే కూలిపోవడంకి అవకాశం 0.9 శాతం మాత్రమే అని తెలుసుకున్నాను. టర్బులైన్స్ వల్ల విమానానికి ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే అది క్రాష్ కాదని తెలుసుకున్నానని, ఆ తర్వా తనకు ధైర్యం వచ్చిందని అన్నారు. భయాన్ని పోగొట్టుకునేందుకు రెగ్యులర్‌గా ఫ్లైట్‌లలో ప్రయాణించినట్లు చెప్పుకొచ్చారు. కొన్నిరోజులైతే ఉదయం ఒక విమానం, సాయంత్రం ఒక విమానంలో ట్రావెల్ చేసినట్లు తెలిపారు. అలా నెమ్మదిగా ఆ ఫోబియాని అధిగమించి ఇప్పుడు హ్యాపీగా విమానం ఎక్కుతున్నట్లు దర్శకుడు అనిల్ చెప్పారు