

TELTEL/2023/88710

ముచ్చాట్లు

ఎడిటర్ : బొల్లెపాక రాజేష్

తెలుగు దిన పత్రిక

వరంగల్ సోమవారం-30- జూన్ - 2025

సంపుటి : 3

సంచిక : 34

పేజీలు - 8 వెల : రూ 5

www.telanganamuchatlu.in



పోటీ లేకుండానే ఏకగ్రీవ అవకాశం

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

- ◆ రాష్ట్ర అధ్యక్ష ఎన్నికకు నోటిఫికేషన్ విడుదల
- ◆ నామినేషన్లకు సోమవారం చివరి తేదీ
- ◆ జూలై 1న ఎన్నిక ప్రక్రియ పూర్తికానుంది
- ◆ రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవికి ఒకే అభ్యర్థికి అవకాశం
- ◆ మన్యోగూడలో సన్నాహక సమావేశం
- ◆ 119 రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు, 38 జిల్లా అధ్యక్షుల ఓటు హక్కు

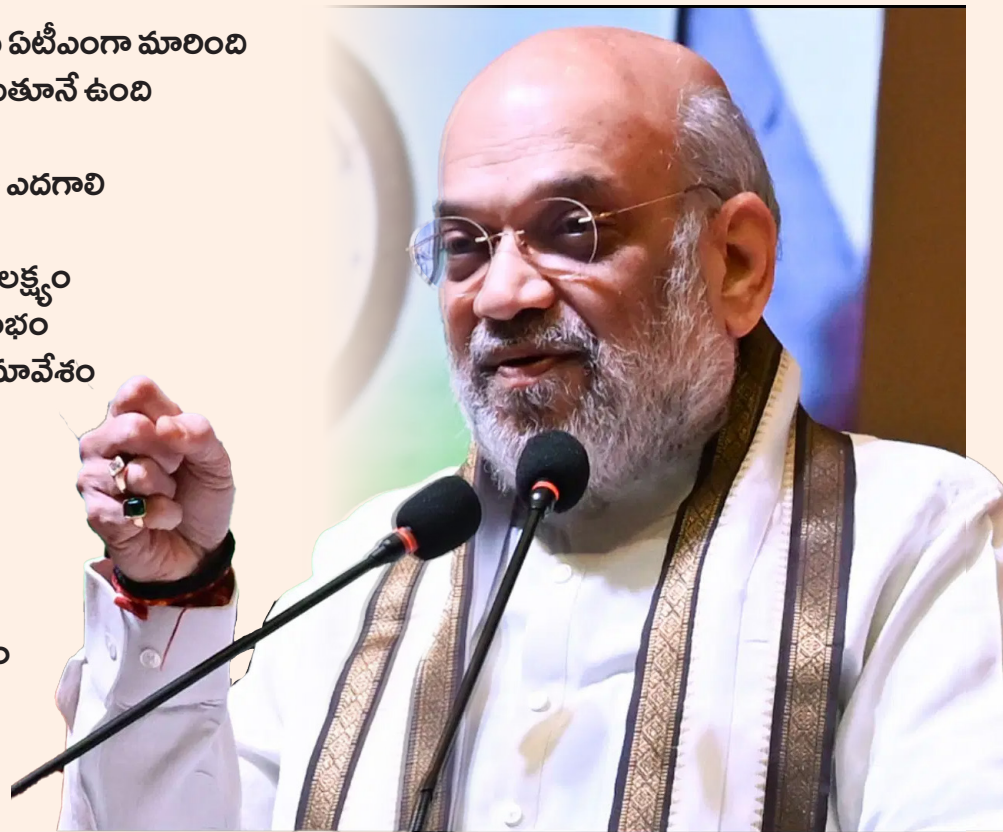
భారతీయ జనతాపార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష ఎన్నికకు నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. బీజేపీ రాష్ట్ర ఎన్నికల ఇన్‌చార్జ్ యెండల లక్ష్మీనారాయణ ఎన్నిక ప్రకటన విడుదల చేశారు. అధ్యక్ష స్థానానికి పోటీ చేయాలనుకునేవారు సోమవారం నామినేషన్లు దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుంది. జూలై 1వ తేదీన అధ్యక్ష ఎన్నిక జరుగుతుంది. ఈ మేరకు పార్టీ పెద్దలు ఎన్నిక ప్రక్రియకు సంబంధించి ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు.

మగతా 2లో..

బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ రెండూ రాష్ట్రాన్ని ఏటీఎంలా మార్చాయి

- ◆ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఢిల్లీ హైకమాండ్‌కు ఏటీఎంగా మారింది
- ◆ అధికారం మారినా అవినీతి కొనసాగుతూనే ఉంది
- ◆ కేసుల్లోని రేవంత్ సర్కార్
- ◆ రాష్ట్రంలో బీజేపీనే ప్రత్యామ్నాయంగా ఎదగాలి
- ◆ మావోయిస్టులకు చివరి హెచ్చరిక
- ◆ 2026 మార్చిలోగా నక్సల్స్ నిర్మూలన లక్ష్యం
- ◆ నిజామాబాద్‌లో పసుపు బోర్డు ప్రారంభం
- ◆ బోర్డు లోగో ఆవిష్కరణ, రైతులతో సమావేశం
- ◆ పసుపు సాగులో దేశంలో ముందున్న జిల్లాగా గుర్తింపు
- ◆ ప్యాకింగ్, బ్రాండింగ్, ఎగుమతుల ప్రోత్సాహం
- ◆ దళారుల నుండి రైతుల విముక్తి
- ◆ రూ.7000 అదనపు మద్దతు ధర్మ లక్ష్యం
- ◆ 2030 వరకు ఎగుమతుల లక్ష్యంతో ప్రణాళిక

2లో..



జూబ్లీహిల్స్‌లో విజయం మాదే

పొన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండా ఎగురవేస్తుంది. విజయం కాంగ్రెస్ పార్టీదే అని చెప్పకొచ్చారు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికపై ఇప్పటి నుండి గ్రాండ్ లెవెల్‌లో ప్రణాళిక ద్వారా ముందుకు పోవాలని సూచించారు. ఇదే సమయంలో జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికలకు కూడా ఇప్పటి నుండి సన్నద్ధం కావాలి అని అన్నారు.

ఈరోజు హైదరాబాద్ కాంగ్రెస్ నేతల సమీక్షా సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ, 'జూలై నాలుగో తేదీన ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే హైదరాబాద్‌లో పర్యటిస్తున్న సందర్భంగా సభకు విజయవంతం చేయాలి.'

మగతా 2లో..



మన్మోహన్ బాత్ ప్రసంగంలో ఎమర్జెన్సీపై ప్రధాని ఆవేదన



- ◆ రాజ్యాంగాన్ని హత్య చేసి, న్యాయవ్యవస్థను కీలుబొమ్మగా మార్చారు
- ◆ ఎమర్జెన్సీ సమయంలో ప్రజలపై జరిగిన దమనకాండ మరవలేం
- ◆ ఎమర్జెన్సీ వ్యతిరేక పోరాటం చేసిన నేతలు చిరస్మరణీయులు
- ◆ మొరార్జీ దేశాయ్, వాజ్‌పేయ్, జగ్జీవన్‌రామ్ ఆడియోలు ప్రసారం
- ◆ 1975-77 మధ్య అత్యాచార పాలనకు ప్రజల నిరసన తాళం
- ◆ జార్జి ఫెర్నాండెజ్, వేలాదిమందిపై అమానవీయ చర్యలు
- ◆ ప్రజా ఉద్యమంతో ప్రజాస్వామ్యాన్ని తిరిగి పొందిన భారత్

4లో..

'నేను కూడా అధ్యక్ష పదవి అడగాలనుకుంటున్నా'

- ◆ బీజేపీ కొత్త అధ్యక్షుడిపై రజాసింగ్ స్పందన
- ◆ కార్యకర్తల కోరుతో అధ్యక్ష పదవిపై ఆసక్తి
- ◆ వీఐపీ కాకుండా ప్రజల నాయకుడు కావాలి
- ◆ గోరక్ష కోసం ప్రత్యేక టీమ్ ఏర్పాటు ప్రకటన
- ◆ కార్యకర్తలకు అండగా ఉండే నాయకత్వం అవసరం
- ◆ యోగి ఆదిత్యనాథ్ శైలి పాలనను తెలంగాణలో అమలు
- ◆ రాడీలకు రాయలేని పాలన తెస్తాం

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

మరో రెండు రోజుల్లో తెలంగాణ బీజేపీ కొత్త అధ్యక్షుడు రాబోతున్నారని గోపా మహల్ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ తెలిపారు. ఈరోజు నామినేషన్ ప్రక్రియ ఉండబోతుందని, ఎవరికి వారే తానే ప్రెసిడెంట్ అని చెప్పుకుంటున్నారని రాజాసింగ్ అన్నారు. తనకు అనేక మంది కార్యకర్తలు ఫోన్లు, మెసేజ్లు చేస్తున్నారన్నారు. మనం ఎందుకు ప్రెసిడెంట్‌గా పోటీ చేయకూడదని చాలా మంది అడుగుతున్నారన్నారు. అందుకే తాను కూడా అధ్యక్ష పదవి అడగాలని అనుకుంటున్నానని తెలిపారు.



మగతా 4లో..



కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విచారణకు కేంద్రానికి ఏం అడ్డు వస్తుంది..?

అమిత్ షాను ప్రశ్నించిన కేటీఆర్

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

తెలంగాణలోని రేవంత్ సర్కారు.. ఢిల్లీలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దలకు ఏటీఎంలా మారిపోయిందని నిజామాబాద్ గడ్డపై తేల్చిచెప్పిన మీరు, మరికేంద్ర హోంమంత్రిగా ఎందుకు విచారణకు ఆదేశించడం లేదో చెప్పగలరా..? అని అమిత్ షాను కేటీఆర్ వర్సంగ్

ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సూటిగా ప్రశ్నించారు. కేంద్ర అత్యున్నత దర్బారు సంతోష సీబీఐ, ఈడీతో.. అవినీతి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విచారణ జరపడానికి కేంద్రానికి ఏం అడ్డు వస్తుందో తెలంగాణ ప్రజలకు వివరించగలరా..? అని అడిగారు.

మగతా 4లో..

వైద్య విద్యార్థుల సైపెండ్ 15 శాతం పెంపు

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

రాష్ట్రంలో యూజీ, పీజీ వైద్య విద్య అభ్యసిస్తున్న విద్యార్థుల సైపెండ్‌ను ప్రభుత్వం 15 శాతం పెంచింది. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఈ మేరకు జీవో విడుదల చేసింది. పెంచిన ఈ భత్యం ఈ ఏడాది జనవరి నుంచే అమల్లోకి వస్తుందని పేర్కొంది. ఈ పెంపుతో సీనియర్ రెసిడెంట్లు, సూపర్ స్పెషాలిటీ కోర్సు చేసే వారికి ఇచ్చే గౌరవ వేతనం నెలకు రూ.లక్ష దాటింది. ఇతర రాష్ట్రాల్లో

ఏక్కడా ఇంత మొత్తంలో భత్యం లేదని ప్రభుత్వ వర్గాలు తెలిపాయి. తమ భత్యాలు 15 శాతం పెంచాలని లేని పక్షంలో జూన్ 30 నుంచి నిరవధిక సమ్మెకు దిగుతామని జూనియర్ వైద్యులు ప్రకటించారు. కోరిన ట్టుగా ప్రభుత్వం భత్యం పెంచడంతో సమ్మె యోచనను విరమిస్తున్నట్లు జూదాలు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మంత్రి దామోదర్ రాజన్నం హను జూదాల సంఘం మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి ధన్యవాదాలు తెలిపింది.





బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ రెండూ రాష్ట్రాన్ని ఏటీఎంలా మార్చాయి

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విచ్ఛలించిపోయింది. అవినీతికి పాల్పడుతోందని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా ఆరోపించారు. రేచంద్ర రెడ్డి సర్కార్ ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ నాయకత్వానికి ఏటీఎంలా మారినందుపై ద్వేషపాటన్నారు. ఈ ప్రభుత్వానికి నూకలు చెల్లే రోజులు వచ్చాయని అన్నారు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కూడా కాళేశ్వరం, స్టేట్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్, సింగరేణి నియామకాల వంటి వాటి ద్వారా రాష్ట్రాన్ని భారీగా లూటీ చేసి, ఏటీఎంలా మార్చి దోచుకుందని ఆరోపించారు.

అదేవారం నిజామాబాద్లో పసుపు బోర్డు కార్యాలయాన్ని కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్, రాష్ట్ర మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, సీతక్క, ఎంపీ అర్జున్, బోర్డు చైర్మన్ పల్లె గంగారెడ్డిలతో కలిసి అమిత్ షా ప్రారంభించారు. పసుపు రైతులతో మాట్లాడారు. పసుపు బోర్డు లోగోను అవిష్కరించారు. రైతు మహా సమ్మేళనంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో మాట్లాడారు.

అధికారం మారింది అనిపిస్తోంది

'రాష్ట్రంలో అధికారం మారిందంటే అవినీతి మారలేదు. బీఆర్ఎస్ చేసిన అవినీతిపై రేచంద్ర రెడ్డి ప్రభుత్వం కేసులు నమోదు చేయడం లేదు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికి మించి అవినీతికి పాల్పడుతోంది. తెలంగాణలో బీజేపీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటుకు నాయకులు, కార్య



కర్తలు సంకల్పం తీసుకోవాలి. ఆపరేషన్ సిందూర్కు ఆధారాలు చూపించాలంటూ రాహుల్ బాబా ఏవేవో పిచ్చి ప్రశ్నలు వేస్తున్నారు. మోడీ ప్రభుత్వం గత పదేళ్లలో పాకిస్తాన్కు భారత్ తదాఖా ఏంటో చూపించింది. పదేళ్లలో మూడుసార్లు ఆ దేశంపై దాడి చేసింది. సర్టికల్ ఫైర్స్, ఎయిర్ స్ట్రైక్స్ చేశాం. యూరి, ఫుల్వామా, పహాల్ గామ్ దాడులకు ఢిల్లీన బదులు ఇచ్చాం. ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా పాకిస్తాన్ గడ్డపైకి వెళ్లి దాడి చేశాం. అక్కడి ఉగ్రవాదుల స్థావరాలను భారత్ సైన్యం ధ్వంసం చేసింది. కీలక టెర్రస్టులను మట్టుబెట్టింది. కానీ గతంలో కాంగ్రెస్ సర్కార్.. పాకిస్తాన్ విషయంలో మేతక వైఖరి అవలంబించింది.. అని అమిత్ షా విమర్శించారు.

2026 మార్చిలోగా నక్సల్స్ పరివేశ

'దేశ భద్రతను మోడి ప్రభుత్వం పటిష్టం

చేస్తోంది. దేశంలో అశాంతికి కారణమైన నక్సల్స్ పరివేశతకు అపరేషన్ కగార్ చేపట్టాం. (ఆపరేషన్ కగార్ చేయాల.. వద్దా అని సభికులను ప్రశ్నించారు) దశాబ్దాలుగా నక్సల్స్ అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటున్నారు. లొంగిపోవాలని గతంలోనే హెచ్చరించినా లొంగిపోలేదు. అందుకే కగార్ చేపట్టాం. 2026 మార్చిలోగా దేశంలో నక్సల్స్ లేకుండా చేసి ప్రజలకిచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకుంటాం. మావోయిస్టులు వెంటనే హత్యాకాండను విడిచి లొంగిపోవాలి.' అని కేంద్ర హోంమంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు.

పసుపు పంటకు రాజధానిగా ఇందురు

'తెలంగాణ రైతులకు ఇచ్చిన హామీ మేరకు మోడి ప్రభుత్వం జాతీయ పసుపు బోర్డును నిజామాబాద్లో ఏర్పాటు చేయడం సంతోషంగా ఉంది. భారతీయ సంప్రదా

యాల్లో, ఔషధాల తయారీలో వినియోగించే పసుపు పంటను నిజామాబాద్ జిల్లా రైతాంగం అధికంగా సాగు చేస్తోంది. అందుకే ఈ ప్రాంత రైతుల ఆకాంక్షను గౌరవిస్తూ ప్రధాని మోడీ నిజామాబాద్లో పసుపు బోర్డును నెలకొల్పారు. ఇప్పుడు నిజామాబాద్ పసుపు పంటకు రాజధాని నగరంగా మారింది. నిజామాబాద్కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు వస్తుంది. అనేక దశాబ్దాలుగా ఈ పంట పండిస్తున్నప్పటికీ రైతులకు జాతీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్కు అనుగుణంగా లాభాలు సమకూరడం లేదు. ప్రస్తుతం బోర్డు ఏర్పాటుతో పసుపు రైతులకు ఇప్పుడు అందుతున్న మద్దతు ధర కంటే రానున్న రెండు మూడు సంవత్సరాల్లో క్వింటాలుకు అదనంగా కనీసం రూ. 7 వేల వరకు ఎక్కువ ధర దక్కతుంది.



ఎగుమ

తులు భారీగా పెరిగితే ధర కూడా భారీగా పెరిగిపోతుంది. పసుపు బోర్డు ద్వారా రైతులకు నాణ్యమైన పంటను సాగు చేసేలా శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహించడంతో పాటు ప్యాకింగ్, బ్రాండింగ్, మార్కెటింగ్, ఎగుమతుల వరకు దళారుల ప్రమేయం లేకుండా చేయడం జరుగుతుంది.

2030 వరకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఒక బిలియన్ డాలర్ల విలువ చేసే పసుపు ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. ఇందుకోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం భారత్ కోఆపరేటివ్ ఎక్స్ పోర్ట్ లిమిటెడ్, ఆర్గానిక్ పంటను ప్రోత్సహించేందుకు రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్లను నెలకొల్పడంతో.. అని అమిత్ షా వెల్లడించారు.

స్థానిక రైతుల పోరాటం ఫలితం: తుమ్మల

తెలంగాణ పసుపు రైతుల బిరకాల వాంఛను గుర్తించి పసుపు బోర్డును ఏర్పాటు చేసిన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున ధన్యవాదాలు తెలిపారు. బోర్డు ఏర్పాటుతో ఈ ప్రాంత రైతుల పోరాటం ఫలితం సాధించినందుకు అన్నారు. బోర్డు

ద్వారా అధునాతన సాగు విధానాలు, యంత్రీకరణ, సరికాత్త పరిశోధనలు, మెరుగైన మార్కెటింగ్, ఎగుమతుల వంటి వనతులతో పసుపు రైతులకు ప్రయోజనం కలిగేలా కేంద్రం పూర్తిస్థాయిలో చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా రైతుల సంక్షేమమే పరమావధిగా పాలన చేస్తోందని, తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నప్పటికీ రైతాంగ ప్రయోజనాల కోసం ఏదానికాని చేసే రూ. లక్ష కోట్ల వరకు ఖర్చు చేశామని చెప్పారు. బోర్డు చైర్మన్ పల్లె గంగారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పసుపు బోర్డును ఏర్పాటు చేసినందుకు ప్రధాని మోడీకి, అమిత్ షాకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బోర్డు కార్యదర్శి భవానిశ్రీ, ఎమ్మెల్యేలు ధన్షాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా, డాక్టర్ ఆర్.భూపతిరెడ్డి, కలెక్టర్ టి.వి.నయ్య కృష్ణారెడ్డి, సీపీ సాయుజ్యేంద్ర, కోఆపరేటివ్ యూనియన్ లిమిటెడ్ చైర్మన్ మానాల్ మోహన్రెడ్డి, సీడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ అన్నేష్ రెడ్డి, పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జూబ్లీహిల్స్లో విజయం మాడే

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైదరాబాద్లో ఉన్న అన్ని నియోజకవర్గాల నుండి ముఖ్య నేతలు సభలో పాల్గొన్నారు. సభ ఏర్పాట్లపై నేతలు, కార్యకర్తలు యాక్టివ్గా ఉండాలి. హైదరాబాద్లో పార్టీకి సంబంధించిన ఇష్యూ నా దృష్టికి వచ్చాయి. దేవాలయ కమిటీలు, కళ్యాణ లక్ష్మి, పాటి ముబారక్ చెక్కుల పంపిణీ, బోనాల చెక్కుల పంపిణీ తదితర

ప్రైవేట్లో సమస్యలపై చర్చించడం జరిగింది. క్షేత్ర స్థాయిలో పార్టీ కోసం కష్టపడుతున్న వారికి నామినేట్ పోస్టులు, జీహెచ్ఎస్ఎస్ ఎన్నికలకు ఇప్పటి నుండి సన్నద్ధం కావాలి. జీహెచ్ఎస్ఎస్ మేయర్ స్థానం కాంగ్రెస్ కైవసం చేసుకోవాలి. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండా ఎగురవేస్తుంది. ప్రభుత్వ సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ను గెలిపిస్తుంది అని వ్యాఖ్యలు చేశారు.

పోటీ లేకుండానే ఏకగ్రీవ అవకాశం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధ్యక్ష ఎన్నిక ప్రక్రియలో 119 మంది రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు, 38 జిల్లా శాఖల అధ్యక్షులు, 17 మంది జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యులు పాల్గొంటారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడి ఎన్నికకు సంబంధించిన అంశంపై పార్టీ నాయకత్వం ఇప్పటికే సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించింది. రంగారెడ్డి జిల్లా మన్నెగూడ సమీపంలోని ఓ కన్వెన్షన్ సెంటర్లో జరిగిన ఈ సమావేశంలో పార్టీ రాష్ట్ర ఇన్ చార్జ్ అభయ్ పాటిల్, సంస్థాగత ఇన్ చార్జ్ చంద్రశేఖర్ తివారి తదితరులు పార్టీ నాయకత్వానికి దిశానిర్దేశం చేశారు.

అధ్యక్ష ఎన్నికకు పెద్దగా పోటీ లేకుండానే.. అందరి సమ్మతితో ఎన్నిక జరిగే అవకాశం లే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇందులో భాగంగానే సోమవారం నాటి నామినేషన్ ప్రక్రియలో అందరి సమ్మతితో ఒక అభ్యర్థి మాత్రమే నామినేషన్ దాఖలు చేసేలా క్షే

త్రస్థాయి నాయకత్వంతో సంప్రదింపులు జరిపినట్లు తెలుస్తోంది. నామినేషన్ వేసిన కౌన్సిల్ గంటల వ్యవధిలోనే నామినేషన్ పరిశీలన నిర్వహిస్తారు. ఒకరికంటే ఎక్కువ మంది అభ్యర్థులు నామినేషన్ వేస్తే... విశ్లేషణ కూడా అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియంతా నామమాత్రమేనని పార్టీ నేతలు అంటున్నారు. రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవి కోసం ఇప్పటికే పలువురు ఢిల్లీ పెద్దలను కలిసి అవకాశం కల్పించాలంటూ ఎవరికీ వారు ప్రయత్నాలు చేశారు. ఈ క్రమంలో పార్టీ అధిష్టానం క్షేత్రస్థాయి నాయకత్వంతో సమాలోచనలు చేసి అభిప్రాయాలను సైతం స్వీకరించినట్లు తెలిసింది. అధ్యక్ష ఎన్నిక రిటర్నింగ్ అధికారిగా కేంద్ర మంత్రి శోభా కరండ్లాజే వ్యవహరిస్తారు. నామినేషన్ స్వీకరణ రాష్ట్ర కార్యాలయంలోనే బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష ఎన్నికకు సోమవారం నామినేషన్ స్వీకరణ ఉంటుంది. నాంపల్లి



లోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు నామినేషన్లను స్వీకరిస్తారు. అదేరోజు సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి 5 గంటల వరకు పరిశీలన, ఉపసంహరణకు అవకాశం కల్పించారు. జూలై 1వ తేదీన అధ్యక్ష ఎన్నిక, ప్రకటన ఉంటుంది. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష పోటీలో మల్కాజిగిరి

ఎంపీ ఈటల రాజేందర్, మాజీ ఎమ్మెల్యే రాంచందర్ రావు పేరు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఈసారి అధ్యక్ష స్థానాన్ని బీసీకే ఇస్మారే ప్రచారం పార్టీ వర్గాల్లో జోరుగా వినిపిస్తోంది. ఈ క్రమంలో ఈటల బీసీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన నేత కావడంతో ఆయనకు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందనే ప్రచారముంది.



జులై 1 "డాక్టర్స్ డే" (జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవం) సందర్భంగా....

ఓ వైద్యుని ఆత్మావలోకనం

ఖమ్మం బ్యారో చీఫ్, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:

వైద్య విద్యాభ్యాసన..జబ్బు గురించి తెలియపరిస్తే వైద్యాధికారిగా విధి నిర్వహణ ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేసింది.

స్వస్థలం:- కరీంనగర్ దగ్గరలోని చిన్న గ్రామం

వైద్య విద్య:- కాకతీయ మెడికల్ కాలేజీ, వరంగల్

వృత్తి:- ప్రజారవాణా సంస్థలో వైద్యాధికారిగా గత మూడు దశాబ్దాలుగా ఖమ్మం, కరీంనగర్ లలో

ప్రవృత్తి:- రచనలు, కవితలు, వైద్యవ్యాసాలు అవగాహనా శిబిరాలు, రక్తదాన శిబిరాలు, ఉచిత వైద్యశిబిరాలు

కుటుంబం:- అమ్మభారతీదేవి నా స్వహరికిషన్ రావు, జీవనసహచరివరలక్ష్మి కూతురు

త్రిభువన భార్గవి ఇద్దరు తమ్ముళ్ళు శేషగిరిరావు, శ్రీగిరిరావు

నే పద్యం :-

తాతగారు కి.శే. నర్సింహారావు గారు కరీంనగర్ ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, పురాతన కాంగ్రెస్ నాయకులు, పి.వి. నర్సింహారావు సహచరులు భూదాన్ యజ్ఞ నిర్వాహకులు వందల ఎకరాల భూమి గ్రామానికి దానం చేసిన వారు

వైద్య విద్యకు స్ఫూర్తి:- నాన్నగారు మరపురాని అనుభూతులు:-

మూడు దశాబ్దాల వైద్య వృత్తిలో ఎన్నో జ్ఞాపకాలు, అందులో కొన్ని:

పుగర్ తో బాధపడుతున్న ఒక గర్భిణి స్త్రీకి తొమ్మిది నెలలు పుగర్ కంట్లో లో వుండేలా చికిత్స అందిస్తే పదింటి మగ బిడ్డకు జన్మించింది.. ఆ దంపతులు వారి కొడుక్కి నా కలం పేరయిన 'ముషి' ని పేరుగా పెట్టుకోవడం.

మా "ముషి ఫౌండేషన్" తరపున నా ప్రతి పుట్టినరోజుకు వందలాది మందికి వైద్యం, మందులు అందించడం ప్రజా రవాణా సంస్థలో నేను చేసిన చిన్న సహాయానికి పెద్ద మనసుతో చాలా మంది డ్రైవర్లు ఖమ్మం జిల్లాలో నా ఫోటోని వారి ఇళ్లలో పెట్టుకోవడం.

16 సార్లు మేడారం మహా జాతరలో



30 సార్లు శ్రీరామనవమికి 2 సార్లు గోదావరి పుష్కరాల సందర్భంగా భద్రాచలంలో వైద్యాధికారిగా ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించి వైద్య సేవలు అందించగలగడం

ఉన్నతాధికారుల నుండి, ప్రభుత్వం నుండి ఎన్నో ప్రశంసలు..

ప్రశంసాపత్రాలు అందుకోవడం.....

అన్నింటికీ మించి నా స్వార్థి తో.. కూతురు వైద్య విద్యలో ప్రవేశించడం

ప్రవేశించడం, కోవిడ్ 19 సమయంలో ఇంట్లో కూర్చోకుండా ప్రభుత్వ పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఉద్యోగంలో చేరి కరోనా సోకిన పేషెంట్లకి వైద్యాన్ని అందించడం, వ్యాక్సినేషన్ కాంపులు నిర్వహించడం ప్రభుత్వం నుంచి ప్రశంసాపత్రాలు అందుకోవడం ఇలా ఎన్నో.....

నేను చూశాను...

ప్రసవం లోంచి పుట్టిన జీవితం ముద్దని నగ్గుంగా.. దగ్గరగా!

నేను విన్నాను..

లయగతి తప్పిన హృదయం సద్దని సృష్టం... బిగ్గరగా....!!

మూడు దశాబ్దాల వైద్య చరిత్రలో.. కొన్ని పేజీలతో..

డా. పి.వి. గిరినింహారావు.. ప్రముఖ వైద్యులు రచయిత.. కవి సామాజిక వేత్త ప్రజారవాణా సంస్థ సీనియర్ మెడికల్ ఆఫీసర్

విద్యార్థులకు అమ్మ లా గోరుముద్దలు పెట్టిన: మట్టా రాగమయి!

సత్తుపల్లి, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:

సత్తుపల్లి పట్టణం లో మైనారిటీ గురుకుల పాఠశాల లో మధ్యాహ్న భోజనం పథకం లో బాగంగా విద్యార్థుల తో కలిసి భోజనం చేసి, అమ్మ లా గోరుముద్దలు అందించిన సత్తుపల్లి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయి. అలాగే నిత్యావసర సరుకులను స్వయంగా పరిశీలించారు.

సత్తుపల్లి నియోజకవర్గం లోని అన్ని గురుకుల పాఠశాలలు మరియు ఎస్ సి, ఎస్ టి, బీసీ హాస్టల్స్ పరిశీలించటం జరుగుతుంది అని తెలిపారు. కాంట్రాక్టర్ లు ఆహారం విషయం లో ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం వహించవద్దు అని తెలిపారు.

మైనారిటీ విద్యార్థుల తో పాఠశాల విద్యాభ్యాసం మరియు హాస్టల్ వసతి గురించి



పాఠశాల చిన్నారులను నేరుగా అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సత్తుపల్లి ఎంపిసి చైర్మన్ దోమ ఆనంద్ బాబు, సత్తుపల్లి మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ తోట సుజాల రాణి, సత్తుపల్లి

పట్టణం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గాదె చెన్నారావు, సొసైటీ చైర్మన్ చల్లగుల్ల కృష్ణయ్య, సీనియర్ నాయకులు కమల్ పాషా, మాజీ కౌన్సిలర్ గ్రాండ్ మౌలాలి, మాజీ కౌన్సిలర్స్ దూదిపాల రాంబాబు, మందపాటి పద్మజ్యోతి



తి, కాంగ్రెస్ మహిళా నాయకురాలు కుమారి, సత్తుపల్లి మున్సిపల్ మాజీ కౌన్సిలర్స్, సత్తుపల్లి మండలం కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



చలో ఈదుముడి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి

◆ తెలంగాణ మాదిగ జర్నలిస్ట్ ఫోరం అధ్యక్షుడు బూర్గుల నాగేందర్ హన్మకొండ, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:

తెలంగాణ మాదిగ జర్నలిస్ట్ ఫోరం (టిఎం జెఎఫ్) అధ్యక్షుల జులై 7న ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ప్రకాశం జిల్లా ఈదుముడిలో జరిగిన సమావేశంలో మాదిగ జర్నలిస్టులను ఆహ్వానించే ప్రయత్నం చేసిన సందర్భంగా మాదిగ జర్నలిస్టులు, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

ఫోరం రాష్ట్ర నాయకులు తక్కువపల్లి రాజేందర్, బొమ్మిడి రాజేష్ మాట్లాడుతూ.. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఉద్యమ స్థాయిలో చైతన్యం తీసుకురావడం లక్ష్యమని చెప్పారు.

నాగేందర్ ను నన్యూనించిన వరంగల్ జిల్లా నాయకులు

టిఎంజెఎఫ్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు బూర్గుల నాగేందర్ ఆదివారం వరంగల్ విశ్వసనం దర్పంగా స్థానిక టిఎంజెఎఫ్ వరంగల్ జిల్లా నాయకులు నాగేందర్ కు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు శాలువా కప్పి సన్మానించారు. అనంతరం

మాట్లాడుతూ.. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఉద్యమ స్థాయిలో చైతన్యం తీసుకురావడం లక్ష్యమని చెప్పారు.

నాగేందర్ ను నన్యూనించిన వరంగల్ జిల్లా నాయకులు

టిఎంజెఎఫ్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు బూర్గుల నాగేందర్ ఆదివారం వరంగల్ విశ్వసనం దర్పంగా స్థానిక టిఎంజెఎఫ్ వరంగల్ జిల్లా నాయకులు నాగేందర్ కు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు శాలువా కప్పి సన్మానించారు. అనంతరం

అంబెద్కర్ చిత్తపటాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు బొమ్మిడి రాజేష్, మైలారపు ప్రేమ్ కుమార్, కార్యదర్శులు పి. కరుణాకర్, సుకృష్ణ అశోక్, అధికార ప్రతినిధి పెండ్యాల సుమన్, కోశాధికారి కుమార్తె ముఖేష్, రాష్ట్ర నాయకులు బొమ్మిడి సదానందం, లంక స్వామి, సిరిసిల్లి అనిల్, ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా కార్యదర్శి కోడెపాక భాస్కర్, జిల్లా నాయకులు హన్మకొండ ప్రసాద్, రవిచందర్, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన్ కీ బాత్ ప్రసంగంలో ఎమర్జెన్సీపై ప్రధాని ఆవేదన

న్యూఢిల్లీ, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

దేశంలో అత్యవసర పరిస్థితి విధించిన వ్యక్తులు రాజ్యాంగాన్ని హక్కు చేయడంతోపాటు న్యాయ వ్యవస్థను చెరబట్టారని, కీలుబొమ్మను చేసి ఆడించారని ప్రధాని సందేహ మోడించడం. ఎమర్జెన్సీ పేరు అప్పటి ప్రభుత్వం ప్రజలను వేధింపులకు గురి చేసినదని, లెక్కలేనన్ని అఘాయిత్యాల జరిగాయని ఆరోపించారు. ఎమర్జెన్సీకి వ్యతిరేకంగా పోరాటం సాగించిన నాయకులు చిరస్మరణీయులని చెప్పారు. రాజ్యాంగ పరిరక్షణ విషయంలో వారి పోరాటమే మనకు స్ఫూర్తి అని ఉద్ఘాటించారు. ఆదివారం 123వ 'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోదీ ప్రజల భాగస్వామ్యం, వారి సమ్మిళిత శక్తితో ఎలాంటి సంక్షోభాలైనా ఎదుర్కోవచ్చని అన్నారు. కొన్ని ఆడియో రికార్డులను ప్రధానమంత్రి వినిపించారు. సంక్షోభం అంటే ఎంత భయకరంగా ఉంటుందో వీటిద్వారా తెలుస్తుందని అన్నారు. ఎమర్జెన్సీ తర్వాత ప్రధానమంత్రిగా పనిచేసిన మొరార్జీ దేశాయ్



మాట్లాడిన ఆడియో, ఎమర్జెన్సీ దారుణాల గురించి మాజీ ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్ పేయ్, మాజీ ఉప ప్రధాని బాబూ జగ్జీత్ రామ్ మాట్లాడిన ఆడియోలు ఇందులో ఉన్నాయి.

నాటి దారుణాలు మరచలేం

“ఇందిర హయాంలో ప్రజలపై దమనకాండ కొన్ని సంవత్సరాలపాటు నిరంతరాయంగా కొనసాగింది. ఎమర్జెన్సీ ప్రకటించిన తర్వాత రెండేళ్లపాటు మరింత తీవ్రంగా ప్రజల హక్కులను హరించారు.

స్వాతంత్ర్యపు హక్కును అణచివేశారు. వారాపతికలపై కఠిన ఆంక్షలు విధించారు. కోర్టులను సైతం వదల్లేదు. వాటికి అధికారాలు లేకుండా చేశారు. లక్ష మందికిపైగా జనాన్ని జైళ్లలో పెట్టారు. అక్షరాలా రాక్షస పాలన సాగించారు” అని మొరార్జీ దేశాయ్ మాట్లాడిన ఆడియోలో వినిపించింది. 1975 నుంచి 1977 దాకా 21 నెలలపాటు ప్రజలను చిత్తహింసలకు గురి చేశారని ప్రధాని మోదీ ధ్వజమెత్తారు. అప్పటి దారుణాలను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేమని అన్నారు.

జాగ్రత్తగా ఉండే చర్యలకు సంకెళ్లు వేశారని, మీసా చట్టం కింద వేలాది మందిని నిర్బంధించి, వారిపట్ల అమానవీయంగా ప్రవర్తించారని గుర్తుచేశారు. కానీ, ఎమర్జెన్సీకి వ్యతిరేకంగా ప్రజలు పోరాటం చేశారని, చివరకు విజయం సాధించారని చెప్పారు. ఎమర్జెన్సీ విధించినవారికి గట్టిగా బుద్ధి చెప్పారని అన్నారు. ఎమర్జెన్సీకి 50 ఏళ్లయిన సందర్భంగా ఇటీవల 'సంవిధాన్ హక్కు దివస్' జరుపుకున్నామని మోదీ తెలిపారు. 1977 ఎన్నికల్లో ఇందిరా గాంధీ ప్రభుత్వం ఓడిపో

యిన తర్వాత వాజ్ పేయ్ ఏం మాట్లాడారంటే.. “దేశంలో ఇప్పుడు జరిగిన దాన్ని కేవలం ఎన్నికలు అనలేం. ఇదొక శాంతియుత విప్లవం. ప్రజా వెల్లువ ప్రజాస్వామ్య హంతకులను కుర్చీ నుంచి కూలదోసింది. వారిని చెత్తబుట్టలోకి విసిరేసింది” దీనిపై మోదీ స్పందిస్తూ.. అత్యవసర పరిస్థితిని ఎదిరించి పోరాడిన వారిని మనం ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకోవాలని చెప్పారు.

ట్రోమా రహిత దేశంగా భారత్

బ్యాన్డీరయా ఇన్స్పెక్షన్ 'ట్రోమా' రహిత దేశంగా భారత్ను ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించిందని ప్రధాన మోదీ అన్నారు. ఇందుకోసం కృషి చేసినవారికి అభినందనలు తెలియజేశారు. అస్సాంలోని బోడెలాండ్ ఫుట్ బాల్ క్రీడాకారులకు కేంద్రంగా యాల్ ఎర్ సిటీకోకు భౌగోళిక గుర్తింపు (జీబి ట్యాగ్) లభించిందని ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. పట్టు పరుగులను చంపకుండా అక్కడ ప్రస్తావ తయార చేస్తున్నారని ప్రధాని వెల్లడించారు.

‘నేను కూడా అధ్యక్ష పదవి అడగాలనుకుంటున్నా’

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చాలా మంది కార్యకర్తల మనస్సులో ప్రెసిడెంట్ అంటే ఎలా ఉందో అనుకునే విషయాన్ని రాజాసింగ్ పేర్కొన్నారు ‘బీజేపీకి ఏకపక్ష లాంటి వ్యక్తి ప్రెసిడెంట్ ఉండకూడదు. కార్యకర్తలు అన్న అనిపించే ప్రజల మనిషి అయిన వారు ప్రెసిడెంట్ గా ఉండాలి. నేను ప్రెసిడెంట్ అయితే గౌరవ కోసం ప్రత్యేకంగా టీమ్ ఏర్పాటు చేస్తా. బీజేపీ కార్యకర్తలకు ఏ చిన్న ఇబ్బంది వచ్చినా అండగా



ఉండేలా ఏర్పాట్లు చేస్తా.. నేరుగా కలిసి ప్రయత్నం చేస్తా. తెలంగాణలో బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్య నాథ్ స్థైర్యం ముందుకు వెళ్తాం. యోగి పేరు వింటే దొంగలు, గూండలు, రౌడీలు యూపీ వద్దలి వేరే రాష్ట్రానికి పారిపోతున్నారు. ఆ సిస్టమ్ ను తెలంగాణలో అమలు చేస్తాం. రాజాసింగ్ ప్రెసిడెంట్ కావాలి అనుకునే వాళ్ళు నా పేరును కేంద్ర నాయకులకు చెప్పండి” అని రాజాసింగ్ స్పష్టం చేశారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

డిల్లీలో కాంగ్రెస్ తో బీజేపీ కున్సీ, తెలంగాణలో మాత్రం దోస్తీ అన్నట్లుగా సాగుతున్న కుమ్మక్క రాజకీయాల వల్లే రేవంత్ ను వెనకేసుకొన్నారనే ఆరోపణలకు సమాధానం ఉందా..? తెలంగాణ ప్రజల గొంతుకై నిరంతరం ప్రజల పక్షాన పోరాడుతున్న బీఆర్ఎస్ ను ఓటరిగా ఎదుర్కోలేక, రేవంత్ ను బీజేపీ పావుగా వాడుకుంటున్న మాట వాస్తవం కాదా..? అని ప్రశ్నించారు. గతంలో దేశ ప్రధాని మోదీ వచ్చినప్పుడు, ఏకంగా రాహుల్ రేవంత్ కలిసి ఆర్ఆర్ ట్యాక్స్ పేరుతో చుకుంటున్నారని ధ్వజమెత్తారు కానీ దర్బాపునకు మాత్రం నేటికీ ఆదేశించలేదు. దేశ ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి హోదాలో మీరు తెలంగాణకు వచ్చి కేవలం సీఎంపై అవినీతి ఆరోపణలు చేస్తే సరిపోతుందా..?

పట్టపగలు ప్రజాధనం లాంటి చేస్తూ ఢిల్లీకి మూటలు పంపుతున్న కాంగ్రెస్ సీఎం అక్ర

మాలకు కేంద్ర అడ్డుకట్ట వేయలేదా..? అని ప్రశ్నించారు కురిపించారు కేటీఆర్.

మరోవైపు.. ధాన్యం దిగుబడిలో పంజాబ్ నే తలదన్నీ దేశంలోనే నంబర్ వన్ స్థానానికి తెలంగాణ ఎదగడంలో కీలకపాత్ర పోషించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై బురదజల్లడం అత్యంత దురదృష్టకరం. ఎనిమిది మంది ఎంపీలను గెలిపించినా, ఇద్దరు కేంద్రమంత్రులున్నా, తెలంగాణలోని ఒక్క ప్రాజెక్టుకు జాతీయ హోదా ఇవ్వకుండా, కనీసం ఒక్క ఐఐటీ, ఐఐఎం, మెడికల్ కాలేజీ వంటి ఉన్నత విద్యాసంస్థలు మంజూరు చేయకుండా బీజేపీ చేస్తున్న అన్యాయాన్ని నాలుగు కోట్ల ప్రజలు నిత్యం గమనిస్తూనే ఉన్నారు. ఈ ఏడాది కేంద్ర బడ్జెట్ లో పనులు బోర్డుకు నయా పైసా కేటాయించకుండా.. పేరుకు పనులు బోర్డు పెట్టి రిబ్బన్ కట్ చేస్తే ప్రయోజనమేంటి? కనీసం సొంత భవనం కూడా కట్టకుండా.. సీఎంగా ఉన్నప్పుడు



కేసీఆర్ గారు నిర్మించిన ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో పనులు బోర్డు అసెనును ప్రారంభించడం సమంజసమేనా..? అసలు ఒక్క పనులు బోర్డును ఇన్స్పెక్టర్ ప్రారంభించడం సబబేనా? ఈ జనవరి 14న నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని ఓ ప్రైవేటు హోటల్ లో ఢిల్లీ నుంచి కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ మంత్రి పియూష్ గోయల్ వచ్చువల్లేగా పనులు బోర్డును ప్రారంభించారు. మరోసారి మీరు ఇవాళ పనులు బోర్డు కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించడం వల్ల ప్రయోజనమేంటి..? అని కేటీఆర్

నిలదీశారు. ఏపీలోని టీడీపీ ప్రభుత్వం చేపట్టిన బసక చర్యకు నడుల అనుసంధానం మునుగులో కేంద్రం బంగారు బాటలు వేయడం.. గోదా వరిపై తెలంగాణ రైతుల హక్కులను కాలరాయడం కాదా..? విభజన పట్టం ప్రకారం అద వివిధలకు ఉపాధి కల్పించే బయ్యారం ఉక్కు కర్మాగారానికి పాతరేసి, హైదరాబాద్ రూపు రేఖలు మార్చే ఐటీఐఆర్ ప్రాజెక్టును కూడా రద్దుచేయడం తెలంగాణ ప్రజలకు కేంద్రం చేసిన ద్రోహం కాదా..? పేరుకు కాజీపేట కోడే ఫ్యాక్టరీని నిర్మిస్తున్నా, నిర్వహణ బాధ్యతలు ప్రైవేటుకే అప్పగించే ప్రయత్నాలకు స్వస్థపలికి వరంగల్ యువత ఉపాధికి భరోసా ఇవ్వగలరా..? కేంద్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన క్షణం నుంచి నేటి వరకు అడుగుదా గూనా తెలంగాణ వ్యతిరేకంగా వ్యవహరిస్తున్న బీజేపీ ఈ రాష్ట్రంలో ఎప్పటికీ అధికారంలోకి రాదు. రాలేదు.. అని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.

విదేశీ విశ్వవిద్యాలయాలతో విద్యకు ముప్పు?

నిశ్చూరుత్వక చర్యలు లేకుండా పరుసగా 25.9%, 21.2% సమోదా రేట్లు కలిగిన షెడ్యూల్డ్ కులాల, తెగలు వంటి అట్టడుగు పర్గాలు ఉన్నత విద్యకు దూరమవుతారా. భారతదేశంలోని విదేశీ క్యాంపస్లను దేశీయంగా ప్రభుత్వం, అలాగే వసరలను నిలుపుకునే సామర్థ్యాన్ని సౌకృతి చెబుతున్నాయి. అయితే, భారతదేశంలో 40 మిలియన్ల ఉన్నత విద్య విద్యార్థులు కొంత భాగాన్ని మాత్రమే అందించే వాటి పరిమితి స్థాయి వాటి ప్రభావాన్ని పరిమితం చేయవచ్చు. భారతదేశంలో విదేశీ విద్యార్థులయాల విజయం హ్యాండ్లకత్త నియంత్రణపై ఆధారపడి ఉంటుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. సమైక్యత తగ్గించడానికి, ప్రభుత్వం అవసరాల ఆధారిత స్కాలర్ షిప్లను అమలు చేయాలి. పెరిగిన నిధులతో ప్రభుత్వ సంస్థలను బలోపేతం చేయాలి. ఉన్నత స్థాయి విశ్వవిద్యాలయాలతో భాగస్వామ్యాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. విద్యా అంతరాలను పరిష్కరించడం కూడా చాలా కీలకం. విదేశీ విశ్వవిద్యాలయాల ప్రవేశం అంతర్గతంగా ముప్పు కాదు కానీ జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షణ అవసరం. సరైన విధానాలతో ఇది భారతీయ ఉన్నత విద్యను ప్రపంచ కేంద్రంగా మార్చగలదు. భారతదేశం, ఈ విద్యాపరమైన కూడలిలో ఉన్నందున, రాబోయే సంవత్సరాల భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయి.

అవినెలు మహిళలకు ఒక దివ్యోషధం

మీ రోజువారీ ఆహారంలో అవినె గింజలనే చేర్చుకుంటే ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మహిళలు ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్యలలో హార్మోన్ల మార్పులు ఒకటి. అవినె గింజలు ఇటీవలి కాలంలో అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన విత్తనాలలో ఒకటి. అవి ఫైబర్, ఓమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చాలా మంది జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి అవినె గింజలను తింటారు. మహిళలు తమ ఆహారంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ అవినె గింజలను క్రమం తప్పకుండా చేర్చుకోవాల్సిన అవసరం గురించి డైటీషియన్ రిచా దోషి ఏమి చెబుతున్నారో చూద్దాం. హార్మోన్ల మార్పులు మహిళలు ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్యలలో ఒకటి. ఇది మీలో క్రమరహిత పీరియడ్స్, మూడ్ స్వింగ్స్, రోజువారీ



కార్యకలాపాలతో సహా సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అవినె గింజలు లిగ్నానెలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే మొక్కల ఆధారిత సమ్మేళనాలు. రిచా ప్రకారం.. అవినె

గింజలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల హార్మోన్ల సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఇది క్రమరహిత ఋతు చక్రాలకు సహాయపడుతుంది. మరొక కారణం గుండెకు సంబంధించినది. అవినె గింజలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని

కాపాడుకోవడంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అవినె గింజల్లో ఫైబర్, ఓమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రెండూ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే మీ ఆహారంలో అవినె గింజలను జోడించడానికి సంకోచించకండి. ముఖ్యంగా ఋతు చక్రాల సమయంలో హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల స్త్రీలలో జీర్ణ సమస్యలు సర్వసాధారణం. అవినె గింజలు కలిగి, కరగని ఫైబర్ సహజ మూలం. ఇది పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఒక గొప్ప మార్గం. మలబద్ధత్వాన్ని తగ్గించడానికి, మీ జీర్ణవ్యవస్థ సహజంగా పనిచేయడానికి మీ ఆహారంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ అవినె గింజలను చేర్చుకోవడం మర్చిపోవద్దు.



రక్తం దానం చేయడం మంచిదేనా?

అన్నదానం, రక్తదానం చేయడం చాలా మంచిదని మన పెద్దలు, పూర్వీకులు చెబుతుంటారు. అందుకే కనీసం ప్రతి వ్యక్తి తమ జీవితంలో ఒక్కసారైనా రక్తదానం చేయాలంటారు. అయితే కొంతమంది రక్తదానం చేయకూడదు, దీని వలన మీరు మరింత బలహీనం అవుతారని చెప్తుంటారు. మరి అసలు రక్తదానం చేయడం మంచిదా? చేయకపోవడం మంచిదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంది. అన్నదానం, రక్తదానం చేయడం చాలా మంచిదని మన పెద్దలు, పూర్వీకులు చెబుతుంటారు. అందుకే కనీసం ప్రతి వ్యక్తి తమ జీవితంలో ఒక్కసారైనా రక్తదానం చేయాలంటారు. అయితే కొంతమంది రక్తదానం చేయకూడదు, దీని వలన మీరు మరింత బలహీనం అవుతారని చెప్తుంటారు. మరి అసలు రక్తదానం చేయడం మంచిదా? చేయకపోవడం మంచిదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంది. ఎవరికైనా పెద్ద సమస్య వచ్చి రక్తం అవసరమైనది అనిపించినప్పుడు చాలా మంది రక్తదానం చేస్తుంటారు. ఏ ఏప్రిల్ ఉన్న నారే రక్తం దానం చేసి ఆ వ్యక్తికి పునర్జన్మనిస్తారు. అయితే కొన్నిసార్లు కొంతమందిలో కొన్ని రకాల ఆలోచనలు చు

ట్టుముడుతుంటాయి. అసలు రక్తదానం చేయడం మంచిదేనా? దీని వలన నేను ఏదైనా సమస్యల్లో చిక్కుకుంటానా? అనే అపోహలు ఉంటాయి. కానీ వీటిని కొట్టి పారేస్తున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే? ఆరోగ్యవంతులైన వారు ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకుంటే నెలకు మూడు నుంచి నాలుగు సార్లు 350 ఎమ్ఎల్ రక్తం దానం చేయవచ్చునంటుంది. ఇది వారి ఆరోగ్యం ఏ విధమైన నెగెటివ్ ప్రభావం చూపించడంలేదు. వీరు కోల్పోయిన రక్తం దాదాపు 48 గంటల్లో తిరిగి పొందుతారంటుంది. అంతే కాకుండా, మూడు లేదా నాలుగు వారాల్లో ఎర్ర రక్తకణాలు కూడా ఉత్పన్నం అవుతాయంటుంది. అందుకే రక్తదానం చేయడానికి ఎవరూ భయపడవద్దని పనే లేదు అని సూచిస్తున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. అంతే కాకుండా రక్తదానం చేయడం వలన గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం చాలా వరకు తగ్గుతుందంటుంది. అంతే కాకుండా తరచుగా రక్తదానం చేయడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అనుకూలంగా ఉంటాయంటుంది. అంతే కాకుండా అధిక రక్తపోటు సమస్య నుంచి కూడా చాలా త్వరగా బయటపడుతారంటుంది. అందుకే రక్తదానం చాలా మంచి న్యూనిస్తారు. అయితే ప్రక్రియ అంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు.

రోజూ పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..?

మన అందరికీ పాలు ఆరోగ్యానికి మంచిదనే అభిప్రాయం ఉంది. రోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం వేళ చాయ్ లేదా కాఫీగా తీసుకోవడం మనలో చాలా మందికి అలవాటు. పన్నీరు, చీజ్, వెన్న, ఐస్ క్రీమ్, మిల్క్ షేక్ లు లాంటి అనేక రూపాల్లో పాలు మన రోజువారీ ఆహారంలో భాగమవుతుంటాయి. అయితే నిత్యం పాలను తీసుకోవడం శరీరానికి మేలు చేస్తుందా? పాలలో ప్రోటీన్, కార్బియం, విటమిన్ డి లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల ఎముకలు గట్టిపడుతాయి. నిత్యం పాలు తాగడం ద్వారా ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఈ పోషకాలు కీళ్లను బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలకం. ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో ఎముకలు బలహీనమవుతున్నా ఉండడానికి పాలు ఉపయోగపడుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు పాలను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. ఎందుకంటే పాలలో కార్బోహైడ్రేట్స్,



ఫ్యాట్, ప్రోటీన్ సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇవి తీసుకున్న వెంటనే పొట్ట నిండిన అనుభూతిని కలిగించి మళ్లీ తినాలన్న కోరికను తగ్గిస్తుంది. పాలలో ఉండే బ్రాంచ్డ్ చెయిన్ అమినో యాసిడ్స్, కేసీన్, వెయ్ ప్రోటీన్ లు శరీరంలో కండరాల పెరగడానికి, గట్టిగా మారడానికి సహాయపడుతాయి. ప్రతిరోజూ పాలను తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే

టైమ్ 2 డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా షుగర్ డ్రిరక్ట్ బదులుగా పాలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రించుకోవచ్చు. ఇది రక్తంలో ఇన్సులిన్ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. పాలలో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం కారణంగా ఇది గుండెకు మంచి రక్షణ ఇస్తుంది. రక్తపోటు నియం

త్రణ, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గడం లాంటి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పాలలో ఉండే కార్బియం వల్ల కొన్నిసార్లు పేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కానీ కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నదాని ప్రకారం.. ఎక్కువ మోతాదులో పాలను తరచుగా తీసుకుంటే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుందంటుంది. దీని వెనుక కారణం పాలలో ఎక్కువగా ఉండే కార్బియం. అయితే దీన్ని బట్టి ప్రతి రోజూ పాలు తాగితే క్యాన్సర్ వస్తుందని చెప్పలేం. ఇంకా ఈ విషయంపై స్పష్టతకు మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం. పాలు మంచిదే అయినా.. తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి డైట్ ను మార్చుకోవాలి. ప్రోటీన్, కార్బియం, విటమిన్ డి లాంటి పోషకాల అవసరం ఉన్నవారికి పాలు సహజంగా మంచి ఎంపిక. అయితే పాలు సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు డాక్టర్ సలహాతో మాత్రమే తీసుకోవాలి.

పరగడుపున వేప ఆకులు నమిలితే...

ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది నోటిని శుభ్రపరచడంలో దంతాలు, చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తశుద్ధి, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. వేప ఆకులు చేదగా ఉంటాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసినదే. కానీ వీటి ఆకుల ప్రయోజనం అంతా ఇంతా కాదు. కానీ వేప ఆకులు రక్తాన్ని శుభ్రపరచడమే కాకుండా మీ ఆరోగ్యానికి కూడా ఒక వరం అని నిపుణులు పదేపదే చెబుతున్న మాట. వేప ఆకులు రోగనిరోధక శక్తి, జీర్ణక్రియ, చర్మంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందువల్ల ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులు తినడం వల్ల కలిగే అనేక ప్రయోజనాలను ఆయర్వేదం ప్రస్తావించింది. ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది నోటిని శుభ్రపరచడంలో దంతాలు, చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్త శుద్ధి, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. కడుపు, కాలేయం, జీర్ణక్రియ, చర్మంపై దీని ప్రభావం అంతగానో ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. వేపలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ-వైరల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఇన్ ఫ్లెక్స్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 3-4 లేత వేప ఆకులను నమిలి తింటే, అది కడుపులోని అన్ని రకాల హానికరమైన కీటకాలను చంపుతుంది.



అంతేకాకుండా మీకు గ్యాస్, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఉంటే మీరు వేప ఆకులను తినవచ్చు. దీనిని తినడం వల్ల అనేక రకాల కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వేప ఆకులలో కనిపించే రసం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం వారికి ఈ ఆకులు అంతగానో ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేప ఆకులలో ఫ్లేవనాయిడ్లు, గ్లైకోసిడ్లు, టెర్పెనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి అంశాలు ఉంటాయి. అవి శరీరం నుండి ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగిస్తాయి. ఇది కణజాలం ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వేప ఆకులు శరీర కణాలను ఇన్సులిన్ కు సన్నిహితంగా చేస్తాయి. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సమతుల్యంగా ఉంటుంది. అంటే డయాబెటీస్ రోగులు ప్రతిరోజూ ఈ ఆకులను నమిలితే వారి రక్తంలో చక్కెర ఎల్లప్పుడూ నియంత్రణలో ఉంటుంది. వేప

ఆకులు చర్మం, రక్తం నిర్వహకరణాలిగా పనిచేస్తాయి. ఇది శరీరంలో ఉన్న అన్ని విషాలను తొలగిస్తుంది. దీని కారణంగా చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మొటిమలు ఉన్నవారు వేప ఆకులను వారి దినచర్యలో చేర్చుకోవచ్చు. వేప తినడం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. దీని కారణంగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం వల్ల కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేప కాలేయాన్ని నిర్వహకరణ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం వల్ల దంతాల కుహరాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అవి నోటి పరిశుభ్రతకు కూడా సహాయపడతాయి. వేప ఆకులను నమలడం వల్ల దుర్వాసన తొలగిపోతుంది. చిగుళ్ల వాపు తగ్గుతుంది. దంతాలు బలపడతాయి.

థైరాయిడ్ రోగులు తప్పక తీసుకోవల్సిన ఆహారాలు

థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారంలో తప్పక కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. థైరాయిడ్ అనేది శరీర శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఓ హార్మోన్. థైరాయిడ్, ఇధిక ప్రాణాంతకమైన ఆరోగ్య సమస్య. సకాలంలో గుర్తిస్తే వైద్యపరంగా చికిత్స చేయవచ్చు. కానీ ఆలస్యం చేస్తే అది క్యాన్సర్ గా మారే ప్రమాదం లేకపోవదు. థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారంలో తప్పక కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. థైరాయిడ్ అనేది శరీర శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఓ హార్మోన్. ఇది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపితే

బద్ధకంగా, బలహీనంగా మారుతుంది. బ్రెజిల్ నట్స్, మకాడమియా నట్స్, హాజెల్ నట్స్.. వీటిల్లో సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు ఉపయోగపడుతుంది. పిట్యుంటరీ కణుద రోజంతా సాక్స్ మాదిరి ప్యాకెట్ లో నిల్వ చేసే.. అప్పుడప్పుడు తీసుకోవచ్చు. చేపలలో ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ ఫ్లమేటర్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కార్లిన సాల్మన్, కాడ్, సీ బాస్, హాడాక్, పెరచ్ లను

భోజనంలో తినవచ్చు. పెరుగు, ఐస్ క్రీం, పాలు వంటి పాల ఉత్పత్తులలో మంచి మొత్తంలో అయోడిన్ ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథులు పెరగకుండా నిరోధించడానికి అయోడిన్ అవసరం. గుడ్డలో సెలీనియం, అయోడిన్ రెండూ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. గింజలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం మొత్తం గుడ్డను తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే పచ్చసానిలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. బ్రోకలి, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, చైనీస్ క్యాబేజీ వంటి మొదలైన కూరగాయలు థైరాయిడ్ సమతుల్యతకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. థైరాయిడ్ సమతుల్యంగా ఉంచడానికి అయోడిన్ తో పాటు సెలీనియం, విటమిన్ డి కూడా అవసరం. దీనితో పాటు పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి.

గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటుకు సంకేతాలివే!

అమ్మ అవ్వడం దేవుడిచ్చిన గొప్ప వరం. ప్రతి మహిళ జీవితంలో తాను తల్లిని కాబోతున్నాను అని తెలిస్తే అది ఆమెకు వెయ్యిరేట్లు అనందానిని ఇస్తుంది. అయితే ప్రెగ్నెంట్ సమయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెబుతుంటారు. ఇందుకంటే ఇది శరీరంలో అనేక మార్పులను తీసుకొస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఈ సమయంలో చాలా మందిని అధికరక్తపోటు ప్రభావితం చేస్తుంది. విపరీతమైన తలనొప్పి.. తల నొప్పి అనేది విపరీతంగా ఉన్నప్పుడు ముఖ్యంగా అది గర్భాధారణ సమయంలోనే ఎక్కువ వస్తున్నప్పుడు తప్పకుండా పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ప్రెగ్నెంట్ ఉమ్మెన్స్ సరిగ్గా విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం వలన ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుందంటుంది. అయితే మరి ప్రీనాథం అయితే అధిక రక్తపోటుకు హెచ్చరిక కావచ్చు. అందుకే తప్పకుండా ఈ విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మూత్ర విసర్జనలో ఇబ్బంది లేదా మూత్ర విసర్జన చేయకపోవడం అనేది అధిక రక్తపోటు సమస్యలలో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు.

ఇది మూత్రపిండాలపై దాని ప్రభావం చూపుతుంది. రక్తం నుండి వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేసే చిన్న రక్త నాళాలను రక్తపోటు దెబ్బతీసినప్పుడు మూత్రపిండాల ప్రభావి తమవుతాయి. ఈ క్రమంలో మూత్ర విసర్జన సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతుంటాయి. అయితే గర్విణీ స్త్రీలు సాధారణం కంటే చాలా తక్కువగా మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నట్లు గమనించినప్పుడు లేదా ఆమె మూత్రం నురుగుగా కనిపిస్తే వీరు మూత్ర పిండాల సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లే అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. గర్భాధారణ సమయంలో పాదాలు, చీల మండలలో తేలికపాటి వాపు రావాడం అనేది సహజం. కానీ ఇది అందిరిలో కనిపించదు. కొంతమందిలో ఈ సమస్య అధికంగా ఉంటుంది. అయితే పాదాలు, చీల మండల, ముఖం, చేతులు అకస్మాత్తుగా వాపు రావడం అనేది రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతే అది పెద్ద సమస్యనే సూచిస్తుంది. ముఖ్యంగా గర్విణీ స్త్రీలలో రాత్రి విశ్రాంతి తీసుకొనే సమయంలో ఈ వాపు ఎక్కువగా ఉండటం, లేదా రెండు మూడు రోజుల్లోనే ముఖంపై పెద్దపుల చుట్టూ, చేతులు

చాలా ఎక్కువగా ఉబ్బి, బిగుతుగా ఉంటే ఇది రక్తపోటు సంకేతం అంటుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఛాతి బిగుతుగా అనిపించడం కూడా రక్తపోటు సంకేతం అంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. కొంతమంది గర్భధారణ సమయంలో వేగంగా బరువు పెరిగిపోతారు. దీంతో వారికి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తవచ్చు. ఇది సాధారణం. అయితే ఎలాంటి బరువు ఎక్కువ లేకపోయినా, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, లేదా ఛాతి బిగుతుగా అనిపిస్తే తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలంటుంది. ప్రెగ్నెంట్ సమయంలో వాంతులు, వికారం అనేది చాలా కామన్. మరి ముఖ్యంగా గర్భం ధరించిన మూడు నెలల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే కొన్ని సార్లు మార్నింగ్ సిక్నెస్ లా కాకుండా, రోజు రోజుకు ఈ సమస్య అనేది విపరీతంగా పెరిగితే ఇది రక్తపోటు కారణం అవుతుందంటుంది. అందుకే ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్న వారు తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం



అతిగా నీరు తాగడం అనారోగ్యమా!

నీరు అంటే ఇష్టం ఉండని వారు ఎవరు ఉంటారు? కచ్చితంగా నీరు తాగకుండా ఒక రోజు కూడా ఎవరు ఉండలేరు. తిన్న తర్వాత, తినేకంటే ముందు ఇలా చాలా సార్లు నీటిని తాగుతారు చాలా మంది. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకునే వరకు నీరు తాగడం చాలా మంచిది అని కూడా చెబుతారు నిపుణులు. అయితే రోజుకు 6 నుంచి 7 లీటర్ల వరకు నీటిని తాగాలి అంటారు డాక్టర్లు. ఇంతకీ నీరు ఎక్కువ తాగవచ్చా? లేదా? తాగితే ఏమైనా సమస్యలు వస్తాయా అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. అతి సర్వత్రా వర్షయేత్ అంటారు. ఏదైనా అతిగా తీసుకుంటే అనర్థాలే వస్తాయి. ఈ నీటిని కూడా తగిన మోతాదులో

మాత్రమే తీసుకోవాలి. లేదంటే అనారోగ్య పాలు కావాల్సిందేనట. ఇక ఉదయం లేవగానే కొందరికి నీరు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత మోతాదుకు మించి నీటిని తాగకూడదట. కేవలం ఒక గ్లాసు మాత్రమే తాగాలి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తంలో సోడియం గాఢత తగ్గిపోయే స్థితిని హైపోనాట్రీమియా అంటారు. ఇక అధికంగా నీరు తీసుకోవడం వల్ల సోడియం స్థాయిలు తగ్గి అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఓవర్ హైడ్రేషన్ లేదా ఓ హైడ్రేషన్ వల్ల తలనొప్పి వచ్చే ఆస్కారం ఎక్కువ ఉంటుంది. మీరు గతక ఎక్కువ నీరు తాగితే రక్తంలో ఉప్పు తగ్గుతుంది. దీని వల్ల

అవయవాలలో వాపు వస్తుంటుంది. ఎక్కువ నీరు సేవినే ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలు పడిపోతాయట. దీని వల్ల కండరాల తిమ్మరి రావచ్చు. అంతేకాదు నీరు ఎక్కువ తాగితే అలసట కూడా వస్తుందట. పొటాషియం లోపానికి దారి తీస్తుంది అధిక నీరు. పొటాషియం శరీరంలో ముఖ్యమైన మినరల్. దీని లోపం వల్ల కాళ్లలో మంట, ఛాతీ నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి జాగ్రత్త. ఇక తరచూ మాత్ర విసర్జన సమస్య కూడా వస్తుంది. కాబట్టి ఎక్కువ నీరు తీసుకోకుండా మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే నీటిని తీసుకోండి.



టీ, బిస్కెట్ తింటున్నారా?

చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే టీ కావాలి. లేదంటే ఆ రోజంతా ఏదో కోల్పోయినట్లుగా ఉంటుంది. వారి లైఫ్ లో టీ ఒక పార్ట్ గా మిగిలిపోతుంది కూడా. అంతలా ఇష్టపడుతారు. ఉదయం లేచిన దగ్గర నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు రెండు, మూడు సార్లు అయినా టీ స్క్విప్ చేయాల్సిందే. లేదంటే హెడ్ కూడా వస్తుంది కొందరిలో. ఇదిలా ఉంటే టీతో పాటు బిస్కెట్ లను తినడం చాలా అలవాటు. ఇంతకీ ఛాయ్ బిస్కెట్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకోండి. ఉదయం లేవగానే ఛాయ్, అందులోకి ఉస్కానియా బిస్కెట్ కావాల్సిందే చాలా మందికి. ఈ కాంబినేషన్ ను ఎక్కువ ఇష్టపడేవారే ఉంటారు. అయితే ఛాయ్ వల్ల 10 శాతం ఎసిడిటీ వస్తే ఈ బిస్కెట్ తో కలిపి టీ తాగితే మరో 50 శాతం ఎసిడిటీ ఎక్కువగా వస్తుందట. అంటే టీ తో పాటు బిస్కెట్ తింటే మరింత ఎక్కువ ఎసిడిటీ బారిన పడవచ్చు అన్నమాట. ఇక మరో భయంకరమైన వ్యాధి గురించి చెబితే మీరు జిన్నలో టీ జోలికి వెళ్లరు కావచ్చు. కాఫ్ టీ బిస్కెట్ కాంబో స్త్రీయులు ఈ విషయం వినే ముందు గుండె జాగ్రత్తండోయ్.. నేను కూడా టీ లవర్ నే. అయితే టీ బిస్కెట్ కలిపి తింటే క్యాన్సర్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. పంచదారితో తయారు చేసే ఈ టీలో ఏదీ కలిపి, ముంచుకొని తిన్నా కూడా అనారోగ్యమే అంటున్నారు. మరి జాగ్రత్త. ఎసిడిటీ ఆ తర్వాత అల్సర్, ఆ తర్వాత మరింత డోస్ పెరిగి పెప్టిక్ అల్సర్ ఆ తర్వాత ఏకంగా క్యాన్సర్ బారిన పడే అవకాశం ఉంటుందట. పొలట్లో బైడ్ తింటారు చాలా మంది. ఇది ఆరోగ్యకరం కానీ టీ తో ఏ ఇతర పదార్థాలను కూడా తినవద్దట. ఈ బైడ్ గోధుమ పెండితో చేస్తారు కాబట్టి పాలు, బైడ్ కాంబినేషన్ వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదట.



సోరకాయ రసంతో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

సోరకాయ రొయ్యలు, సోరకాయ పప్పు, సోరకాయ టమాట వంటలను ఇష్టపడే వారు చాలా మంది ఉంటారు. ఆరోగ్యానికి ఈ వంటకాలు చాలా మేలు చేస్తాయి కూడా.అందుకే మీ డైట్ లో క్రమం తప్పకుండా తప్పకుండా సోరకాయ తినడం అలవాటు చేసుకోండి. మీకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇక సోరకాయలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటమే కాదు డైటరీ ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గడంలో సోరకాయ ప్రాముఖ్యత వహిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పచ్చి సోరకాయ రసాన్ని ప్రయత్నించండి. ఒక నెలలో 5 కిలోల వరకు బరువు తగ్గుతారు. ఇక ఈ సోరకాయ మధుమేహ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుందట. అయితే మధుమేహం ఉన్న వారిలో తరచుగా గొంతు పొడిబారుతుంది. ఇలాంటి సందర్భంలో సోరకాయ తింటే మంచి ఫలితాలు మీ సొంతం అవుతాయి. అంతేకాదు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కూడా సహాయం చేస్తుంది సోరకాయ. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి లు ఉంటాయి. కాబట్టి మీ గుండె ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. వారంలో మూడు రోజులు ఖాళీ

కడపుతో సోరకాయ రసం తాగితే రక్తపోటు నియంత్రితం ఉంటుంది. గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉండదు. సోరకాయలో కరిగే, కరగని ఫైబర్, నీరు ఉంటాయి. ఈ కరిగే ఫైబర్ ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. మలబద్ధకం, అపానవాయువు, అమృత్యం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో పోరాడుతోంది. ఇక ఫైల్డ్ ఉన్నవారికి కూడా సోరకాయ ఎంతో మంచిది అంటారు నిపుణులు. కామెర్లు, మూత్రపిండాలు వ్యాధికి గోరింటాకు తినడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఉడికించిన సోరకాయ రసం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. శరీరాన్ని చల్లగా, మనసును తాజాగా ఉంచుతుందట. నిద్రలేమిని దూరం చేస్తోంది. సువ్వుల నూనెను ఈ రసంలో కలిపితే మరింత మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. జుట్టు రాలడాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది సోరకాయ రసం. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందట. రోజూ లై జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలడం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు సోరకాయ జ్యూస్ సహజం గానే శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగిస్తుందట. ఫలితంగా అందమైన మృదువైన చర్మం మీ సొంతం.



శక్తి కోసం హార్బల్ డ్రింక్స్ తాగాల్సిందే

వేసవిలో ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో మన శరీరం వెంటనే నిస్సత్తువకు గురవుతుంది. కోల్పోయిన లవణాలు తిరిగి చేర్చకపోతే మరింత నీరసానికి లోనవుతుంది..అలాంటప్పుడు మన దేహాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. లేకుంటే ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. వేసవి లో ఎలాంటి డ్రింక్స్ తాగితే శరీరం సత్వర శక్తి పొందుతుందో ఈ కథనం లో తెలుసుకుందాం. లెమన్ జ్యూస్/ నిమ్మరసం: లెమన్ జ్యూస్ అనేది శరీరానికి సత్వర శక్తి లభించేలా చేస్తుంది. దేహాన్ని అల్కలైజ్ చేయడం నిమ్మ రసం ప్రత్యేకత. దీనిలో “విటమిన్ సి” ఉంటుంది. జీర్ణ క్రియను పెంపొందించడం లో తోడ్పడుతుంది. ఎండా కాలంలో ఏమాత్రం నిస్సత్తువగా అనిపించినా, నిమ్మరసం తాగడం శరీరానికి మంచిది. నిమ్మరసం రో కొంతమంది చక్కెర వేసుకుంటారు. మరి

కొంత మంది తేనె కలుపుకుంటారు. ఇంకా సజ్జా గింజలు వేసుకుని లాగించేస్తారు. నిమ్మ రసాన్ని ఎలా తాగినా సత్వరం శక్తి లభిస్తుంది. ఎండ వేడి నుంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది. పుదీనా టీ: పుదీనా ఆకు అనేక పోషకాల సమృద్ధితం. అజీర్ణం నుంచి తొందరగా ఉపశమనం లభించేందుకు పుదీనా తోడ్పడుతుంది. కడుపులో మంటను తగ్గిస్తుంది. శ్వాసలో తాజాదనాన్ని పెంపొందించేందుకు సహకరిస్తుంది. పుదీనా ఆకులను వేడి నీటిలో కొన్ని నిమిషాల పాటు ఉంచి, అందులో ఉప్పు, శౌరి వేసుకొని తాగితే ఎండ వేడిమి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరానికి సత్వరమైన శక్తి లభిస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు: కొబ్బరినీళ్లు ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. ఇందులో అనేక రకాలైన మినరల్స్ ఉంటాయి. కొబ్బరినీళ్లను తాగితే శరీరానికి సత్వర శక్తి లభిస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉన్న విటమిన్లు శరీర వృద్ధికి సహకరి



స్తాయి. లేత కొబ్బరి జీర్ణ వృద్ధికి ఉపకరిస్తుంది. అల్లం, నిమ్మరసం: అల్లం, నిమ్మరసం తో కోల్పోయిన లవణాలను తిరిగి పొందొచ్చు. అల్లం ఆయుర్వేద పరంగా జీర్ణ ప్రక్రియకు సహకరిస్తుంది. వేసవికాలంలో వాంతులు, విరోచనాలను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియకు అత్యద్భుతంగా సాయపడుతుంది. వివిధ ఎంజైమ్ ల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.. చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసిన అల్లాన్ని, నిమ్మరసం, తేనె, ఐస్ ముక్కలతో కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి చలవ చేస్తుంది.

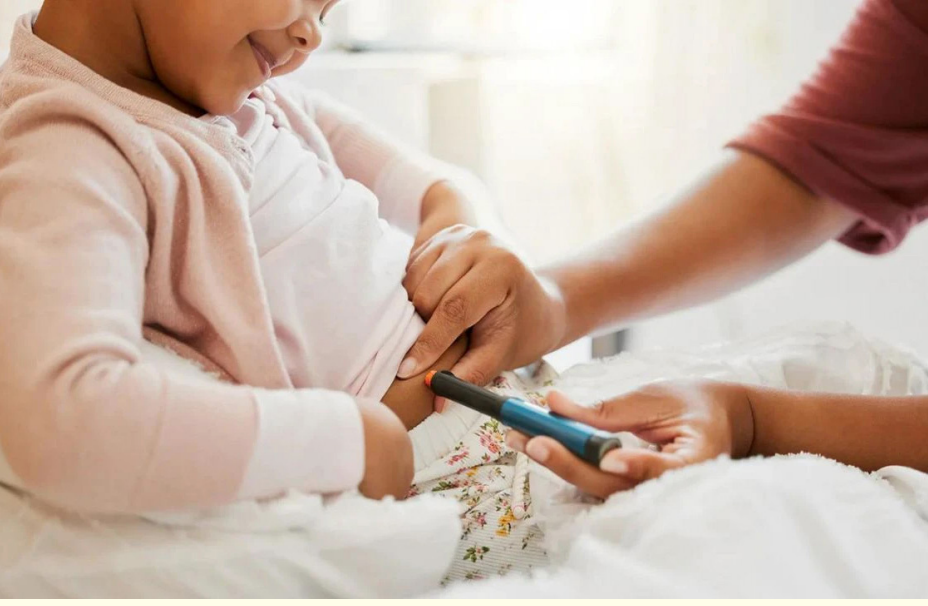
సత్వర శక్తి లభిస్తుంది. పుచ్చకాయ రసం: పుచ్చకాయల్లో 100% నీరే ఉంటుంది. పుచ్చకాయలను ముక్కలుగా తొనొచ్చు. రసం చేసుకుని తాగొచ్చు. శరీరం నిస్సత్తువకు గురైనప్పుడు దీనిని తాగితే సత్వరమైన శక్తి లభిస్తుంది.. ఇందులో విటమిన్ ఏ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. లైకోపిన్ సూర్యరశ్మి నుంచి కాపాడుతుంది. దీని రసంలో కాస్త అల్లం ముక్కలను యాడ్ చేసుకుంటే శరీరానికి మరింత చలవ చేస్తుంది.

పిల్లలను డయాబెటిస్ నుంచి కాపాడాలంటే..

ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 530 మిలియన్ల మంది పెద్దలు మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు. అందులో 98 శాతం మంది టైప్ 2 మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇక పిల్లలు కూడా టైప్ 1 మధుమేహం తో బాధపడుతున్నారు. సుమారుగా 650 వేల మంది పిల్లలు ఈ టైప్ 1 మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారని టాక్. శరీరం ఇన్సులిన్ హోర్మోన్ ను ఉత్పత్తి చేయలేని స్థితిని టైప్ 1 మధుమేహం అంటారు. ఇక దీనితో ప్రతి లక్ష మంది పిల్లల్లో ముగ్గురు బాధ పడుతున్నారు. టైప్ 1 డయాబెటిస్ ను ఎవరు నిరోధించలేరు కానీ టైప్ 1 ను మాత్రం ఆహారాల ద్వారా నివారించవచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవన శైలి, వ్యాయామం లేకపోవడం,

ఆహారం, అధిక బరువు ఇవన్నీ కూడా టైప్ 2 డయాబెటిస్ కు మూలకారణాలు. చిన్నప్పటి నుంచి క్యాలరీలు, షుగర్, ఫ్యాట్ పుడ్స్ ఎక్కువ తీసుకుంటే మధుమేహాన్ని అరికట్టడం కష్టమే. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో వైఫల్యం చెందితే పిల్లలకు హాని కలుగుతుంది అంటారు. ఇక యూపిల్స్ లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులోనే విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ఇక యూపిల్ లోనే పాలిఫెనాల్స్ కూడా ఉంటాయి. అంటే ఇవి టైప్ 2 డయాబెటిస్ ను నివారిస్తాయి. పిల్లల్లో మలబద్ధకాన్ని తొలగించడానికి యూపిల్స్ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఇక మధుమేహం ఉన్నవారు స్వీట్లకు చాలా దూరంగా ఉండాలిందే. కానీ పిల్లల ఆహారంలో మాత్రం

క్యారెట్లను చేర్చడం వల్ల ఎలాంటి హానీ ఉండదు. కార్టోఫ్లైడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి వీరికి మేలే. ఇక క్యారెట్ లలో పిండి పదార్థాలు ఉండవు కాబట్టి దీనిని తినవచ్చు. తృణాద్యాలు, ఓల్డ్స్, బార్లీ, క్విన్సా, బ్రౌన్ రైస్ వంటివి పిండి పదార్థాలు ఉండే ఆహారాలు. ఇవి పిల్లలకు మేలు చేస్తాయి. ఇప్పటికే మధుమేహంతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు తృణాద్యాలును ఇవ్వవచ్చు. అందులో మొక్కజొన్న, పప్పు, బీన్స్, రాజ్మా, కాబూళి చనా వంటివి ఇవ్వవచ్చు. ఇందులో ఖనిజాలు, విటమిన్లు ఫుల్ గా ఉంటాయి. అంతేకాదు చియా విత్తనాలలో ఆరోగ్యకరమైన ఆరోగ్యకరమైన విటమిన్లు, కొవ్వులు, ఫైబర్ లు ఉంటాయి.



సెప్టెంబర్ 10 నుంచి ఆసియా కప్..!

సెప్టెంబర్ లో ఆసియా కప్.. భారత్ పాక్ మ్యాచ్ ఉంటుందా? క్రికెట్ అభిమానులు ఎంతో ఆతృతగా ఎదురు చూస్తున్న ఆసియా కప్ 2025 సెప్టెంబర్ 10 నుంచి ప్రారంభం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన షెడ్యూల్ ను ఆసియా క్రికెట్ కౌన్సిల్ జూలై మొదటి వారంలో విడుదల చేయనున్నట్లు క్రికెట్ తమ రిపోర్ట్ లో పేర్కొంది. వాస్తవానికి టీ20 ఫార్మాట్ లో జరగనున్న ఈ మెగా ఈవెంట్ కు భారత్ అతిథ్యమివ్వాలి ఉంది. కానీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ముందు పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డుతో జరిగిన ఒప్పందం ప్రకారం.. పాక్ తమ మ్యాచ్ లను యూఏఈలో ఆడనుంది. కానీ ఇప్పుడు మ్యూకాశ్మీర్ లోని పహల్గాం ఉగ్రదాడి తర్వాత భారత్ పాకిస్తాన్ మధ్య రాజీకీయ ఉద్రిక్తలు మరింత పెరిగాయి. దీంతో ఈ మెగా టోర్నీలో పాకిస్తాన్ పాల్గొనటానికి అనుకుంటుందా? ఒకవేళ పాల్గొన్న భారత్ దానిని జట్టుతో ఆడుతుందా అన్నది ఇంకా ప్రశ్నార్థకంగానే ఉంది. ఈ విషయాలపై మరి కొన్ని రోజుల్లో క్లారిటీ వచ్చే అవకాశముంది. ఈ మెగా టోర్నీలో పాల్గొనే ఆరు జట్లలో అఫ్ఘానిస్తాన్, పాకిస్తాన్, భారత్, శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్, యూఏఈ ఉన్నాయి.



ప్రభుత్వం నిర్ణయమే ఫైనల్..

కాగా పాకిస్తాన్ తో ఉద్రిక్త కారణంగా ఆసియా కప్ నుంచి వైదొలగాలని భారత్ నిర్ణయించుకుందని తొలుత వార్తలు విని పించాయి. ఈ వార్తలను కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా ఖండించారు. అవన్నీ ఆ వాస్తవమని, తాము ఇంకా ఎటువంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదు అని సైకియా కొద్దిరోజుల తాజాగా మరో బీసీసీఐ సీనియర్ అధికారి కూడా ఇదే విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు. "ఆసియా కప్ లో పాల్గొనకపోవడం లేదా

మ్యాచ్ లను బాయ్ కట్ చేయడం గురించి ఎటువంటి చర్చ కూడా జరగలేదు. ఐసీసీ ఈవెంట్ లో మేము పాకిస్తాన్ తో ఆడుతాము. ప్రభుత్వ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా మేము నడుచుకుంటాము. ఒకవేళ గవర్నమెంట్ నుంచి క్లియరెన్స్ రాకపోతే అందుకు తగ్గట్టు నిర్ణయం తీసుకుంటాము. ఈ టోర్నీకి సంబంధించి రాబోయే రోజుల్లో మాకు ఒక క్లారిటీ వస్తోంది" అని బీసీసీఐ సీనియర్ అధికారి ఒకరు ఇన్ స్టెడ్ స్పౌర్ట్ లో పేర్కొన్నారు.

చారిత్రక రికార్డును సొంతం చేసుకున్న స్మృతి మంధాన

భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టు కెప్టెన్ స్మృతి మంధాన క్రికెట్ చరిత్రలో అరుదైన ఘనతను అందుకున్నారు. శనివారం ఇంగ్లాండ్ తో ట్రెంట్ బ్రిడ్జ్ వేదికగా జరిగిన తొలి టీ20లో శతకంతో చెలరేగిన ఆమె, టెస్టు, వన్డే, టీ20 మూడు అంతర్జాతీయ ఫార్మాట్ లో సెంచరీలు సాధించిన తొలి భారత మహిళా క్రికెటర్ గా అరుదైన మైలురాయిని చేరుకున్నారు. ఇంగ్లాండ్ బౌలర్లపై పూర్తిగా ఆధిపత్యం చూపిన మంధాన.. కేవలం 62 బంతుల్లో 15 బౌండరీలు, 3 సిక్స్ లతో 112 పరుగులు చేసి అభిమానులను మంత్రముగ్ధులను చేశారు. ఇది ఆమె టీ20 అంతర్జాతీయ కెరీర్ లో తొలి శతకం కావడం విశేషం. ఈ ప్రదర్శనతో ప్రపంచస్థాయిలో అత్యంత ప్రతిభావంతమైన క్రికెటర్లలో ఆమెకు స్థానం లభించింది.



స్మృతికి తోడుగా వచ్చిన ఈ మెరుపు ఇన్నింగ్స్ వలన భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి 210 పరుగుల

భారీ స్కోరు చేసింది. ఇంగ్లాండ్ పై టీ20లో భారత మహిళల జట్టు సమూహ చేసిన ఇది ఇప్పటి వరకు అత్యధిక స్కోరుగా నిలిచింది.



నువ్వు ఎంత ప్రయత్నించినా నా నుండి తప్పించుకోలేవు..

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ శ్రద్ధా కపూర్ బిజినెస్ కథలను ఎంచుకుంటూ తన నటనతో అందరినీ మెప్పిస్తూనే ఉన్నా. ఎన్నో హిట్ సినిమాల్లో నటించిన ఈ భామ అనుకున్నంత క్రమే సంతోషించుకోలేకపోయింది. తెలుగు, హిందీ భాషల్లో బ్యాక్ టు బ్యాక్ చిత్రాల్లో నటిస్తూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తోంది. గత ఏడాది 'స్ట్రీ-2' సినిమాతో ఘన విజయం సాధించింది. ప్రస్తుతం ఈ అమ్మడు స్ట్రీ-3 Street-3, నాగినే వంటి చిత్రాలతో పుల్ జిజ్ఞాస గడుపుతోంది. అయినప్పటికీ సోషల్ మీడియాలో పుల్ యాక్టివిటీ ఉంటూ పలు పోస్టులు షేర్ చేస్తూ వార్తల్లో నిలుస్తోంది. తాజాగా, శ్రద్ధా కపూర్ ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారా పెట్టిన పోస్ట్ చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రేమనూ, వేదననూ కలగలిపి నట్లుగా ఉండేలా ఉన్న పోస్ట్ తో అందరినీ ఆలోచింపజేసింది. "నువ్వు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు నేను నీ పక్కన కూర్చుంటాను. నువ్వు విచారంగా ఉన్నప్పుడు నేను నిన్ను దగ్గరికి తీసుకోవడానికి వస్తాను. నువ్వు తప్పిపోతావని నాకు తెలుసు. నువ్వు పారిపోతావని కూడా తెలుసు. కానీ నేను నిన్ను కచ్చితంగా కనుక్కుంటాను. నిన్ను ఇక్కడే ఉండేలా చేస్తాను. నువ్వు నా నుండి ఎంత దూరం వెళ్తావని చూసినా నా నుంచి నువ్వు తప్పించుకోలేవు. నీదలా నీ వెంట నేను వస్తాను" అని రాసుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అసలు ఆమె ఈ పోస్ట్ రిలేషన్ షిప్ గురించే పెట్టింది కావచ్చని అనుకుంటున్నారు. కాగా, గత కొద్ది కాలంగా శ్రద్ధా కపూర్ సిని రచయిత రాహుల్ మోడితో డేటింగ్ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. నిత్యం వీరిద్దరు కలిసి వెళ్తేషన్ కు కూడా వెళ్తున్నారు. త్వరలోనే పెళ్లి కూడా చేసుకోబోతున్నట్లు టాక్. ఇక ఈ క్రమంలో.. శ్రద్ధా ఇలాంటి పోస్ట్ పెట్టడంతో చర్చకు దారితీసింది.

చరిత్ర సృష్టించిన బేబీ ఏబీడి..

తొలి రోజు ఆటలో సఫారీ బ్యాటర్లు సత్తా చాటారు. మొదటి రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి దక్షిణాఫ్రికా తమ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 9 వికెట్ల సవ్యూనికి 418 పరుగులు చేసింది. సఫారీ బ్యాటర్లలో అరంగేట్ర అటగాళ్లు లువాన్డీ ప్రిటోరియస్ (153), బాష్ (100 బ్యాటింగ్) సెంచరీలతో చెలరేగగా.. డెవెల్ బ్రెవెస్ (41 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 4 సిక్స్ లతో 51) హాఫ్ సెంచరీతో మెరిశాడు. అరంగేట్రంలోనే బ్రెవెస్ ఓ వరల్డ్ రికార్డు ను తన పేరిట లిఖించుకున్నాడు. డెవెల్ బ్రెవెస్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఫాస్ట్ బాల్ సెంచరీ బేబీ ఏబీడి కేవలం 38 బంతుల్లోనే ఆర్డర్ శతకం సాధించాడు. బ్రెవెస్ కంటే ముందు న్యూజిలాండ్ మాజీ



కెప్టెన్ టీమ్ సౌథీ తన డెవెల్ బ్రెవెస్ లో 29 బంతులు, ఇంగ్లాండ్ అటగాడు జాకబ్ బెత్ లె 37 బంతుల్లోనే తన హాఫ్ సెంచరీ

మార్క్స్ ను అందుకున్నాడు. కానీ ఈ రెండు హాఫ్ సెంచరీలు కూడా రెండో ఇన్నింగ్స్ లో వచ్చినవే కావడం గమనార్హం.

ఆర్సీబీ ప్లేయర్ యష్ దయాల్ పై కేసు..

ఐపీఎల్ లో బెంగళూరు రాయల్ చాలెంజర్స్ ప్లేయర్ యష్ దయాల్ పై కేసు నమోదైంది. లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణల నేపథ్యంలో కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఘటనాబాద్ ఇందిరా పురం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధికి చెందిన ఓ యువతి యూపీ సీఎం సీఎం పోర్టల్ లో దయాల్ పై ఫిర్యాదు చేసింది. పెళ్లి చేసుకుంటానని చెప్పి తనను శారీరకంగా.. మానసికంగా వేధించాడని ఆరోపించింది. సదరు క్రికెటర్ పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరింది. సీఎం పోర్టల్ లో చేసిన ఫిర్యాదులో ఆ అమ్మాయి తాను ఐదు సంవత్సరాలుగా క్రికెటర్ తో సంబంధం ఉందని.. తనను పెళ్లి చేసుకుంటానని ప్రలోభ పెట్టాడని.. కాబోయే కోడలంటూ కుటుంబానికి చూపించాడని.. ఆ తర్వాత శారీరకంగా, మానసికంగా వేధింపులకు గురి చేశాడని ఆరోపించింది. కొంతకాలం తర్వాత ఇతర అమ్మాయిలతో సంబంధాలున్నాయని తెలిసినందున ఫిర్యాదులో తెలిపింది. దీనిపై ప్రశ్నించిన సమయంలో తనను వేధించినట్లుగా



పేర్కొంది. ఈ విషయంపై ఈ నెల 14న మహిళా హెల్ప్ లైన్ లో ఫిర్యాదు చేశానని.. కానీ, పోలీసులు ఎలాంటి చర్య తీసుకోలేదని ఆరోపించింది. పోలీసులకు ఆధారాలు చూపించానని.. బాధితురాలు వాట్సాప్, స్మీన్ షాట్స్, వీడియో కాల్స్, క్రికెటర్ తో ఉన్న ఫోటోలను పోలీసులకు ఆధారాలు

గా చూపించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేసింది. బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు యష్ దయాల్ పై కేసు నమోదు చేసినట్లు డీసీసీ సిమిష్ పాటిల్ తెలిపారు. ఈ విషయంపై దర్యాప్తు జరుగుతుందని, వాస్తవాల ఆధారంగా చర్యలుంటాయని పేర్కొన్నారు.



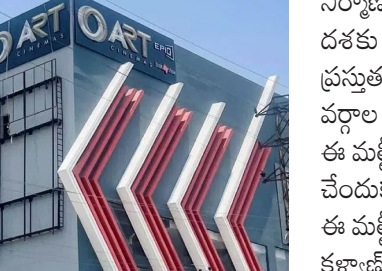
‘ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్’ షూటింగ్ జోరు..

బాలీవుడ్ పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ మరియు దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న చిత్రం ‘ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్’. గజ్పర్ సింగ్ తర్వాత వీరిద్దరి కాంబోలో ఈ సినిమా రానుంటుందంతో భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. పవన్ కళ్యాణ్ ప్రస్తుతం రాజకీయాలకు విరామం ఇచ్చి సినిమాలను కంప్లీట్ చేస్తున్నాడు. ఇప్పటికే హరిహర వీరమల్లు, ఓజీ సినిమా షూటింగ్ లను కంప్లీట్ చేసిన పవన్ ప్రస్తుతం ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ గిని కూడా పూర్తి చేస్తున్నాడు. అయితే ఈ సినిమా షూటింగ్ కి సంబంధించి ప్రస్తుతం ఒక అవ్వడేట్ వైరలవుతుంది. ప్రస్తుతం అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ లో ఈ సినిమా చిత్రీకరణ

జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. పలు కీలక సన్నివేశాలను పవన్ కళ్యాణ్ తో తెరకెక్కిస్తున్నాడు హరీష్ శంకర్. ఈ చిత్రంలో పవన్ కళ్యాణ్ సరసన యువ నటి శ్రీలీల సందడి చేయనుంది. ఈ సినిమాకు దర్శకుడు దశరథ్ స్ట్రీమ్ ఫ్లే అందిస్తున్నారు. సాక్షి వైద్య, అశుతోష్ రానా, గౌతమి, నాగ మహేష్, బెంబర్ల వంశీ, కేజీఎఫ్ ఫేమ్ అవినాష్ వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. రాక్ స్టార్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ ఈ సినిమాకు సంగీతం అందిస్తున్నారు. సవీన్ యెర్నేని, రవిశంకర్ ఈ భారీ చిత్రాన్ని మైత్రీ మాటా మేకర్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు.

ఆ సినిమాతో మొదలు కానున్న రవితేజ మల్టీ ప్లెక్స్..

స్టార్ హీరోలు మల్టీ ప్లెక్స్ బిజినెస్ లోకి వస్తుండడం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఏషియన్ సునీల్ టాలీవుడ్ హీరోలందరితోనూ మల్టీ ప్లెక్సులను కట్టించే స్పన్న నేపథ్యంలో ఆ థియేటర్స్ కి గిరాకీ బాగానే ఉంటుంది. ఏఎంటీతో ఏషియన్ మహేష్ బాబు ప్రయాణం మొదలైంది. ఆ తరువాత బన్నీతో కలిసి త్రిబుల్ ఏ థియేటర్ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ థియేటర్ లో కూడా సందడి బాగానే ఉంటుంది. ఇప్పుడు వెంటీమామ, రవితేజలు కూడా మల్టీ ప్లెక్సులను కట్టించేసుకుంటున్నారు. ఇక విజయ్ దేవరకొండతో ఏవీడి సినిమాను నిర్మించగా,



దీనికి ప్రేక్షకులు బాగానే వస్తున్నారు. అయితే కొన్ని నెలల క్రితం మాన్ మహారాజా రవితేజతో కలిసి ఏసియన్ సంస్థ ఓ మల్టీ ప్లెక్స్ నిర్మాణాన్ని ప్రకటించింది. హైదరాబాద్ శివారు వనదత్ ఏవీడి సినిమాను నిర్మించగా,

నిర్మాణం పూర్తి స్థాయిలో ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఇంటియర్ వర్క్ ప్రస్తుతం జరుగుతోంది. విశ్వనసీయ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, జూలైలో ఈ మల్టీ ప్లెక్స్ ను గ్రాండ్ గా ప్రారంభించేందుకు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ఈ మల్టీ ప్లెక్స్ ప్రారంభోత్సవాన్ని పవన్ కళ్యాణ్ నటించిన హరి హర వీరమల్లు తో ప్రారంభించాలని అనుకుంటున్నారట.. ఈ చిత్రం జూలై 24న విడుదల కానుంది. అదే రోజున రవితేజ మల్టీ ప్లెక్స్ ప్రారంభం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నట్లు సమాచారం. అయితే, దీనిపై అధికారిక ప్రకటన ఇంకా రావలసి ఉంది.