

స్వంత అభ్యర్థికి ఓటు అడగని కేసీఆర్ కి ప్రజలు ఎందుకు స్పందించాలి?



జూబ్లీహిల్స్ లో సీఎం రేవంత్ ప్రశ్న

హైదరాబాద్, నవంబర్ 09
(తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక ప్రచారంలో ముఖ్యమంత్రి ఏ. రేవంత్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ నిశ్శబ్దాన్ని తీవ్రంగా ఎత్తి చూపారు. తన పార్టీ అభ్యర్థికి ఓటు అడగడానికి కూడా కేసీఆర్ ముందుకు రాకపోవడం, కనీసం లేఖగానీ వీడియో సందేశంగా నీ విడుదల చేయకపోవడం బీఆర్ఎస్ పరాజయం ఖాయమని ఆయనే

● మిగతా 2లో



కొల్లూరు 2బీహెచ్బీ కాలనీ సమస్యలు శాశ్వత పరిష్కారమే మా లక్ష్యం

పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి

సంగారెడ్డి, నవంబర్ 09 (తెలంగాణ ప్రభ):

సంగారెడ్డి జిల్లా కొల్లూరు 2బీహెచ్బీ కాలనీలో లబ్ధిదారుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తోందని రాష్ట్ర మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. కాలనీ ప్రజల సమస్యలు, అవసరాలపై సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించేందుకు మంత్రి మహమ్మద్ అజారుద్దీన్, ఖమ్మం

ఎంపీరఘురాం రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే భూపతి రెడ్డి, స్థానిక కౌన్సిలర్ భరత్తో కలిసి సమావేశమై కాలనీవాసులతో పరస్పర చర్చలు జరిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఈ పర్యటన జరిగిందని తెలిపారు. కాలనీలో సుమారు పదహారు వేల కుటుంబాలు, దాదాపు నలభై ఎనిమిది వేల మంది నివసిస్తున్న నేపథ్యంలో,

● మిగతా 2లో

జూబ్లీహిల్స్ అభివృద్ధి కోసం కాంగ్రెస్ కే ఓటు అవసరం

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

యూసుఫ్ గూడలో నవీన్ యాదవ్ కు శక్తివంతమైన మద్దతు

ప్రచారానికి భారీ స్పందన

హైదరాబాద్, నవంబర్ 09 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక వేడి రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, ప్రచారాన్ని వేగవంతం చేసిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ కు ఘనంగా



కేసీఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ అభివృద్ధి గుర్తు

ఓటు వేయే ముందూ గుండెపై చేయి పెట్టుకుని ఆలోచించండి యూసుఫ్ గూడ రోడ్ షోలో కేటీఆర్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 09 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక వేడి రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, యూసుఫ్ గూడలో జరిగిన రోడ్ షోలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆగ్రహ ధోరణిలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్రమైన విమర్శలు గుప్పించారు. ఓటు వేయే ముందు గుండెపై చేయి పెట్టుకుని ఆలోచించి ఓటు వేయాలని



స్థానిక నాయకుడు నవీన్ యాదవ్ పంటి వారికే అవకాశమివ్వాలి” అని తెలిపారు. భావోద్వేగాలు, అపోహలు, ప్రచారాలతో కాదు... అభివృద్ధి దృష్టికోణంతో ఓటు వేయాలని ప్రజలను కోరారు. అతను ఇంకా పేర్కొంటూ, “రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉంది. ప్రభుత్వం-నాయకుడు కలిసి పని చేస్తేనే ప్రాంతం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. కాబట్టి జూబ్లీహిల్స్ కు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి,

● మిగతా 2లో

ఓటు వేసే ముందూ గుండెపై చేయి పెట్టుకుని ఆలోచించండి యూసుఫ్ గూడ రోడ్ షోలో కేటీఆర్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 09 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక వేడి రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, యూసుఫ్ గూడలో జరిగిన రోడ్ షోలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆగ్రహ ధోరణిలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్రమైన విమర్శలు గుప్పించారు. ఓటు వేయే ముందు గుండెపై చేయి పెట్టుకుని ఆలోచించి ఓటు వేయాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణలో సాధించిన అభివృద్ధిని ప్రజలు మరచిపోక ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజల ముందు మాట్లాడిన కేటీఆర్, కేసీఆర్ అందరినీ కడుపులో పెట్టుకుని చూసుకున్న నాయకుడని, తెలంగాణను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి దిశగా నడిపించిందని గుర్తుచేశారు. బస్ దవాఖానాలు, ఉచిత తాగునీరు, కరెంటు సమస్యలు లేకుండా చేసిన పరిస్థితి, వెంగళరావు నగర్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఆధునిక వైద్య సదుపాయాలు, హైదరాబా



ద్లో షే.ఉవద్దు, లింక్ రోడ్ నిర్మాణం—ఆల్ రౌండ్ ర్ డవలప్మెంట్ గా పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండూ సమంగా నడిపిన ప్రభుత్వం బీఆర్ఎస్ మాత్రమే నడిపిన తెలిపారు.

కాంగ్రెస్ ఇప్పటి నామీలను నెరవేర్చకపోవడంపై కేటీఆర్ కడుపుమండిలా విమర్శలు చేశారు.

● మిగతా 2లో

దబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల సమస్యలపై జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఆగ్రహం

“ఓటు వేశారా లేదా అన్న తేడా లేకుండా ప్రజలకు సేవ చేయాలి” – కవిత

వరంగల్, నవంబర్ 09 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

వరంగల్ ఈస్ట్ నియోజకవర్గంలోని ఎన్ఆర్ నగర్ లో దబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల రాక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న బాధితులతో జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత సమావేశమయ్యారు. వారి సమస్యలు, పరి

స్థితిని స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్న ఆమె, ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధుల వైఖరిపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. కవిత మాట్లాడుతూ, ఎన్ఆర్ నగర్ లో సుమారు వెయ్యి కుటుంబాలు నివసిస్తున్నప్పటికీ, ప్రభుత్వం వారికి న్యాయం చేయలేకపోయిందని పేర్కొన్నారు. గతంలో 150 ఇళ్లను కూల్చివేసి కొత్తగా 750 ఇళ్ల నిర్మించినట్లు చెప్పారు.

● మిగతా 2లో



లజాబ్లీహిల్స్ లో చివరి రోజు ప్రచారం జోరు

జై నవీన్ అన్న – జై కాంగ్రెస్ ని నాదాలతో మార్చిగిన యూసుఫ్ గూడ బస్ స్టేలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 09 (మొదటి పేజీ తరువాయి):

జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల ప్రచారం చివరి రోజున వేడి పీక్ స్థితిలో చేరుకుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ ప్రచారాన్ని జోరుగా కొనసాగించారు. యూసుఫ్ గూడ బస్ స్టేలో గట్టి గట్టిగా పాదయాత్ర చేస్తూ ప్రజలతో

కిసాన్ లాగా కలిసిపోయారు. ప్రతి ఇంటి దాకా వెళ్లి పలకరించిన ఆయనకు స్థానికులు హవా తీరక స్వాగతం పలికారు. పాదయాత్రలో పాల్గొన్న మహిళలు, వృద్ధులు, యువత నవీన్ యాదవ్ కు తమ మద్దతు తెలిపి ఉత్సాహపరిచారు.

● మిగతా 2లో



కొల్లూరు 2బీహెచ్బీ కాలనీ సమస్యలు శాశ్వత పరిష్కారమే మా లక్ష్యం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వారికి అవసరమైన ప్రాథమిక సౌకర్యాలను ప్రభుత్వం వేగంగా అందిస్తోందని పొంగులేటి పేర్కొన్నారు. వారం క్రితం ఇచ్చిన హామీకి అనుగుణంగా, సమస్యల పరిష్కారం కోసం అవసరమైన చర్యలు ఇరవై నాలుగు గంటల్లో పూర్తి చేశామని గుర్తుచేశారు. అంతోదయ కార్పొరేషన్లకు రేషన్ షాపును ఏర్పాటు చేయడం, కాలనీ లోపలికి ఆర్టీసీ బస్సుల రాకపోకలు ప్రారంభించడం ప్రజలకు ఎంతో ఉపశమనం కలిగించిందని వివరించారు.

కాలనీవాసుల భద్రత కోసమే శాశ్వత పోలీస్ స్టేషన్ నిర్మాణం ప్రారంభించామని, మధ్యం తర కాలంలో తాత్కాలిక ఔట్‌లెట్ పోలీస్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. వైద్య అవసరాల కోసం ఆసుపత్రి నిర్మాణానికి ఇప్పటికే శంకుస్థాపన చేసిన విషయం గుర్తు చేస్తూ, అత్యవసర సేవల కోసం రెండు అంబులెన్సులు అందజేశామని వెల్లడించారు.



కేసీఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ అభివృద్ధి గుర్తు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

బస్టి దవాఖానాలు, ఉచిత తాగునీరు, కరెంటు సమస్యలు లేకుండా చేసిన పరిస్థితి, వెంగళోచూ నగర్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ఆధునిక వైద్య సదుపాయాలు, హైదరాబాద్‌లో పైడివర్లు, లింక్ రోడ్ల నిర్మాణంగా పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండూ సమంగా నడిపిన ప్రభుత్వం బీఆర్‌ఎస్ మాత్రమేనని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకపోవడంపై కేటీఆర్ కడుపుమందేలా విమర్శలు చేశారు. ఆరు గ్యారంటీలు పేరుతో ప్రజలను మోసం చేశారని, తులం బంగారం, పెన్షన్ పెంపు, మహిళలకు ఆర్థిక సాయం వంటి మాటలు కేవలం ఓట్ల కోసం చెప్పిన నాటకాలేనని అన్నారు. మాట నిలబెట్టుకోని రేవంత్ రెడ్డికి జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని వ్యాఖ్యానించారు. ఇట్లు ఇస్తామని చెప్పి, పేదల ఇట్లు కూలగొట్టడమే కాంగ్రెస్ పాలన అసలు స్వరూపమని దుయ్యబట్టారు.



●●●●●

కాలనీలో కబర్‌స్టోన్ ఏర్పాట్లను కూడా ప్రభుత్వం పరిగణనలోకి తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. అర్హులైన కుటుంబాలకు గృహజ్యోతి పథకం కింద రెండు వందల యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్‌ను అందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వృద్ధులు పింఛన్లు పొందడంలో ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. కాలనీలో దుకాణాల ఏర్పాట్లకు త్వరలో బెండర్లు అహ్వనిస్తామని చెప్పారు. కాలనీవాసులు కమిటీ ఏర్పాటు చేసుకుంటే సమస్యల పరిష్కారం మరింత వేగవంతం అవుతుందని సూచించారు. ఇది పేదల పక్ష పాతి ప్రభుత్వం అని, కాలనీలో ఉన్న ప్రతి సమస్యను దశలవారీగా పరిష్కరించి శాశ్వత సదుపాయాలు కల్పించడమే తమ సంకల్పమని హామీ ఇచ్చారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికలు సమీపిస్తున్న తరుణంలో, కొల్లూరు కాలనీవాసుల దీవెనలు ప్రజా ప్రభుత్వంపై ఉండాలని కోరుకుంటున్నానని పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

స్వంత అభ్యర్థికి ఓటు అడగని కేసీఆర్‌కి ప్రజలు ఎందుకు స్పందించాలి?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అంగీకరించినట్టేనని రేవంత్ వ్యాఖ్యానించారు. ప్రచార సభలో మాట్లాడుతూ రేవంత్, కేసీఆర్ ఫార్వోవర్స్ నుండి బయటకు రావడానికి కూడా ఇష్టపడకపోవడం ప్రజల కోసం అయినా సరే శ్రద్ధను స్పష్టంగా చూపిస్తోందని అన్నారు. పార్టీ అధ్యక్షుడు స్వయంగా ప్రచారంలో పాల్గొనకపోవడంతో, ప్రచార బాధ్యత కేటీఆర్ మరియు హరీశ్ రావుపై పడిందని చెప్పారు. పార్టీకి తలమునక అయిన నేత కూడా ఓటు అడగని పరిస్థితిలో ప్రజలు వారి పిలుపును ఎందుకు పట్టించుకోవాలనే ప్రశ్నను



రేవంత్ లేవనెత్తారు.

జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు చైతన్యవంతులని, తమ ఓటు విలువ తెలియని నాయకత్వాన్ని మళ్లీ

నమ్మే అవకాశమే లేదని రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. కేసీఆర్ గైర్‌జరు, ప్రచారంపై నిర్లక్ష్యం బీఆర్‌ఎస్ లోపలి సంక్షోభానికి సూచిక అని

ఆయన పేర్కొన్నారు. ఉపఎన్నిక జరుగుతున్న జూబ్లీహిల్స్‌లో సీఎంఎ వ్యాఖ్యలు రాజకీయ వాతావరణాన్ని మరింత వేడెక్కించాయి.

లజ్జాబ్జీహిల్స్‌లో చివరి రోజు ప్రచారం జోరు



(మొదటి పేజీ తరువాయి)

“విజయం నీడే తమ్ముడు” అంటూ హారతి ఇచ్చి, తిలకం దిద్దిన అమ్మలు-అక్కలు అతనిపై అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. ప్రచారం సాగిన ప్రతి విధిలోనూ “జై నవీన్ అన్న - జై కాంగ్రెస్” నినాదాలు మారు మోగాయి. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం మొత్తం మీద చివరి రోజు ప్రచారాన్ని మార్పు స్పందన విశేషంగా కనిపించింది. భారీగా

తరలి వచ్చిన స్థానికులు, నవీన్ యాదవ్‌కు ప్రత్యక్షంగానే తమ మద్దతు ప్రకటించారు. ప్రజల ఆదరణతో ఉత్సాహభరితంగా జరిగిన ప్రచార యాత్రకు కాంగ్రెస్ నేతలు, కార్యకర్తలు హార్దం వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక అన్న - జై కాంగ్రెస్” నినాదాలు మారు మోగాయి. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం మొత్తం మీద చివరి రోజు ప్రచారాన్ని మార్పు స్పందన విశేషంగా కనిపించింది. భారీగా

జూబ్లీహిల్స్ అభివృద్ధి కోసం కాంగ్రెస్‌కే ఓటు అవసరం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సమస్యల పరిష్కారం, అభివృద్ధిని తీసుకు రాగల ఎమ్మెల్యే కావాలి. ఆ సామర్థ్యం నవీన్ యాదవ్‌కే ఉంది” అని స్పష్టం చేశారు. ప్రచారంలో పాల్గొన్న స్థానిక కార్యకర్తలు, యువత, మహిళలు నవీన్ యాదవ్ గెలుపుపై నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జూబ్లీహిల్స్‌కు కూడా వి

స్తరించాలంటే ప్రజలు నవీన్ యాదవ్‌కు మద్దతు ఇవ్వాలని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రచారంలో యూసుఫ్‌గూడ డివిజన్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, మహిళా నాయకులు, యువజన విభాగం ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. జూబ్లీహిల్స్‌లో రాజకీయం వేడి పెరిగిన వేళ, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పాల్గొనడం కాంగ్రెస్ శిబిరంలో నూతన ఉత్సాహం నింపినట్లు విశ్లేషకుల అభిప్రాయం.



ఓటు వేసే ముందూ గుండెపై చేయి పెట్టుకుని ఆలోచించండి యూసుఫ్‌గూడ రోడ్‌షోలో కేటీఆర్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆరు గ్యారంటీలు పేరుతో ప్రజలను మోసం చేశారని, తులం బంగారం, పెన్షన్ పెంపు, మహిళలకు ఆర్థిక సాయం వంటి మాటలు అతనిపై అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. ప్రచారం సాగిన ప్రతి విధిలోనూ “జై నవీన్ అన్న - జై కాంగ్రెస్” నినాదాలు మారు మోగాయి. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం మొత్తం మీద చివరి రోజు ప్రచారాన్ని మార్పు స్పందన విశేషంగా కనిపించింది. భారీగా

వింపారు. గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలకే న్యాయం చేయని సీఎం, జూబ్లీహిల్స్ అభివృద్ధి చేస్తానని చెప్పడం ప్రజలను మోసం చేయడమేనని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ నేతలు పంపే డబ్బుల్లో కూడా కమీషన్ తీసుకునే పరిస్థితి అన్నారు. మాట నిలబెట్టుకోని రేవంత్ రెడ్డికి జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని వ్యాఖ్యానించారు. ఇట్లు ఇస్తామని చెప్పి, పేదల ఇట్లు కూలగొట్టడమే కాంగ్రెస్ పాలన అసలు స్వరూపమని దుయ్యబట్టారు. రేవంత్ రెడ్డి శైలిని “చిల్లర రాజకీయాలు”గా అభివర్ణించిన కేటీఆర్, ఫీజు రీయంబర్స్‌మెంట్, రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల బకాయిల తీరిగి వస్తుందని, కేసీఆర్ నేతృత్వం మళ్లీ రాష్ట్రానికి అవసరమని ప్రజల్లో నమ్మకం నింపే ప్రయత్నం చేశారు. జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలకు ఈసారి వేసే ఓటు కేవలం ఒక్క నియోజకవర్గానికి కాదు, తెలంగాణ భవిష్యత్తుకు కీలకమని పిలుపునిచ్చారు.



డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల సమస్యలపై జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఆగ్రహం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

“తమ స్థలాలను ఇచ్చి, వేరే వారికి ఇట్లు రావడానికి పెద్దమనసుతో సహకరించిన ఈ కాలనీ వాసులే, నేడు ఇట్లు-పట్టాలు లేక ఇబ్బందులు పడడం బాధాకరం” అని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రాథమిక వసతుల కొరతపై కూడా కవిత ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. “ఈ కాలనీలో కరెంట్ సగ్గరి రాదు, మంచినీళ్లు అందడం లేదు. ఆడపిల్లలకు భద్రత సమస్య తీవ్రంగా ఉంది. ఇక్కడి పరిస్థితులు ఎంతో దయనీయంగా ఉన్నాయి” అని తెలిపారు. మున్సి

పల్ అధికారులు, కలెక్టర్ స్వయంగా ఈ కాలనీని సందర్శించి సమస్యలపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. రాజకీయ ప్రతీకార భావనపై ఆమె మండిపడ్డారు. “వేరే పార్టీకి ఓటు వేసారనే కారణంతో ఈ కాలనీ ప్రజలను ప్రజలుగా కూడా చూడటం లేదు. ఇది ప్రజాస్వామ్యానికి అవమానం. ఓటు వేసినా, చేరుకోపోయినా ఎమ్మెల్యే అందరి నాయకుడే అనే విషయాన్ని ఇక్కడి ప్రజా ప్రతినిధి గుర్తించాలి” అని సూటిగా వ్యాఖ్యానించారు. కవిత, స్థానిక ఎమ్మెల్యే మానవతా దృక్ప

థంతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. సమస్యల పరిష్కారం కోసం తెలంగాణ జాగృతి తరఫున పోరాడుతామని హామీ ఇచ్చారు. “కాలనీ వాసుల సమస్యలు తీరే వరకు జాగృతి నాయకులు మీ పక్షాన నిలిచి పోరాటం చేస్తారు” అని భరోసా ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను గుర్తు చేస్తూ కవిత విమర్శలు గుప్పించారు. “మహిళలకు రూ. 2,500, ఒక తులం బంగారం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఇప్పుడు ఆదిశగా ఏమాత్రం చర్యలు లేవు. ప్రజలు మీరు చెప్పిన



మాటలు నెరవేరాలని అడుగుతున్నార” అని స్పష్టం చేశారు. పెన్షన్లు పెంచడం, మహిళలకు రూ. 2,500 అందించడం, వితంతువులకు పెన్షన్లు వెంటనే మంజూరు చేయాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. విద్యా రంగంలో పెరుగుతున్న సమస్యలను కూడా ఆమె ప్రస్తావించారు. “స్కూల్స్, కాలేజీల్లో ఫీజు రీయంబర్స్‌మెంట్ ప్రభుత్వం ఇవ్వకపోవడంతో పేద విద్యార్థులు చదువుకు దూరమవుతున్నారు. పేద పిల్లల విద్యకు బాసటగా ప్రభుత్వం ముందుకు రావాలి” అని కవిత కోరారు.

●●●●●

●●●●●

●●●●●

●●●●●



సిపిఐ సీనియర్ సభ్యురాలు సుగుణమ్మ మృతి

ఖమ్మం బ్యూరో, నవంబర్ 9,
తెలంగాణ ముచ్చట్లు:

భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సీనియర్ సభ్యురాలు, తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధురాలు వంకాయలపాటి సుగుణమ్మ (92) ఆదివారం మరణించారు. మండల పరిధిలోని నాగులపంచ గ్రామానికి చెందిన సుగుణమ్మ భర్త వంకాయలపాటి సీతయ్య సుద్దర్ కాలం కమ్యూనిస్టు పార్టీ నాయకునిగా పనిచేశారు. సుగుణమ్మ రెండు సార్లు ఖమ్మం సమితి సభ్యురాలిగా పనిచేశారు. తుది శ్వాస వరకు కమ్యూనిస్టు పార్టీ సభ్యురాలిగా సుగుణమ్మ కొనసాగారు. సుగుణమ్మ జాతీయ మహిళా సమాఖ్య ఖమ్మం జిల్లా నాయకురాలిగా రెండు దశాబ్దాల కాలం పాటు వివిధ హోదాలలో పనిచేశారు. ఆమె కుమారుడు వంకాయలపాటి సత్యనారాయణ సిపిఐ నుంచి ఎంపిటిసిగా పనిచేశారు. ఆమెకు ముగ్గురు కుమారులు, ఒక కుమార్తె ఉన్నారు. ఆమె మృతి వార్త తెలిసిన వెంటనే పలువురు సంతాపాన్ని, వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. సిపిఐ సీనియర్ నాయకులు, మాజీ శాసన సభ్యులు పువ్వాడ నాగేశ్వరరావు, సిపిఐ



రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూసంనేని సాంబశివరావు, జాతీయ సమితి సభ్యులు బాగం హేమంతరావు, జిల్లా కార్యదర్శి దండి సురేష్ సుగుణమ్మ మృతి పట్ల విచారాన్ని వ్యక్తం చేశారు. నిబద్ధత కలిగిన కమ్యూనిస్టును కోల్పోయామని వారు సంతాప సందేశంలో పేర్కొన్నారు. సిపిఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి జమ్మల జితేంద్రరెడ్డి సుగుణమ్మ మృతదేహాన్ని సందర్శించి అరుణ పతాకాన్ని ఉంచి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. నివాళులర్పించిన వారిలో జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఏపూరి రవీంద్రబాబు, పావులూరి మల్లికార్జున్, మండల నాయకులు తాళ్లారి యాదగిరి, బిఆర్ఎస్ నాయకులు రంగారావు తదితరులు ఉన్నారు.



క్రెడిట్ కార్డ్ బిల్లు చెల్లించకపోతే..?

-జార్జర్ట్..! వడ్డీతో పాటు మీ సీబిల్ స్కోరు కూడా బలంగా దెబ్బతింటుంది!

హైదరాబాద్, నవంబర్ 9 (డిజైన్స్ టెక్ గురు ప్రతినిధి): క్రెడిట్ కార్డ్ సౌకర్యం ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి చేతిలో ఉంది. పాపింగ్, ఆన్లైన్ కొనుగోలు, బిల్లులు - అన్నీ సులభం అయ్యాయి. కానీ ఈ సౌకర్యం వెనుక ఒక ప్రమాదం దాగి ఉంది — బిల్లు సమయానికి చెల్లించకపోతే! గడువు తేదీ మిసి అయితే బ్యాంకులు వెంటనే పెనాల్టీ వడ్డీ విధిస్తాయి. ఈ వడ్డీ రేటు సాధారణంగా నెలకు 3% నుంచి 4% వరకు ఉంటుంది. అంటే సంవత్సరానికి దాదాపు 40% వరకు వడ్డీ భారంగా మారుతుంది. బిల్లు ఆలస్యమైతే ప్రతి రోజు వడ్డీ పెరుగుతూ ఉంటుంది. సీబిల్ స్కోరుపై గట్టి ప్రభావం! క్రెడిట్ బిల్లు ఆలస్యంగా చెల్లించడం వల్ల మీ సీబిల్ స్కోరు బలంగా పడిపోతుంది.

ఈ స్కోరు 750 కంటే తక్కువైతే, భవిష్యత్లో పర్సనల్, హోమ్, కార్ లోన్లు లేదా కొత్త క్రెడిట్ కార్డులు పొందడం కష్టం అవుతుంది. బ్యాంకులు మీ రికార్డు చూసి నమ్మకాన్ని కోల్పోతాయి. రికవరీ చర్యలు కూడా! బిల్లు చాలా కాలం చెల్లించకపోతే, బ్యాంకులు రికవరీ ఏజెంట్లను నియమించి రుణం వసూలు చేయస్తాయి. కొన్నిసార్లు లీగల్ నోటీసులు, కోర్టు కేసులు కూడా ఎదురవచ్చు. దాంతో వ్యక్తిగత ప్రతిష్ట దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. నిపుణుల హెచ్చరిక: “క్రెడిట్ కార్డ్ వాడకం తెలివిగా ఉండాలి. బిల్లు మొత్తాన్ని పూర్తిగా చెల్లించలేకపోతే కనీసం మినిమమ్ పేమెంట్ అయినా సమయానికి చేయాలి,” అని ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే అవసరంలేని ఖర్చులను తగ్గించి, క్రెడిట్ లిమిట్ ను 30% లోపే వాడటం మంచి అంటున్నారు.

ఆ ఇన్వెస్టర్లు జాక్ పాట్ కొట్టేశారు..

కేవలం 10 నెలల్లోనే అద్దపుం తెచ్చిపెట్టిన 5 స్టాక్స్!

హైదరాబాద్, నవంబర్ 9 (డిజైన్స్ టెక్ గురు ప్రతినిధి): 2025లో ఇప్పటివరకు భారత స్టాక్ మార్కెట్ “కూల్”గానే ఉంది. నిష్ఠి 50 ఇప్పటివరకు 7 శాతం లాభపడింది. బిఎస్ఎ సెన్సెక్స్ 6 శాతం పెరిగింది. మార్కెట్ పుంజుకోకపోయినా కొన్ని స్మార్ట్ కాప్స్ స్టాక్స్ ముందంజలో ఉన్నాయి. ఈరోజు, అలాంటి ఐదు స్టాక్స్ గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ మల్టీబ్యాగర్ స్టాక్స్ 3,400 శాతం వరకు రాబడితో పెట్టుబడిదారులను ఆశ్చర్యపరిచాయి. ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఈ ఐదు మల్టీబ్యాగర్ స్టాక్స్ రూ. 200 కంటే తక్కువ ధరకే ఉండటం వల్ల అన్ని రకాల పెట్టుబడిదారులకు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటి అద్దపుమైన రాబడి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. వాటిలో పెట్టుబడి పెట్టిన వారు జాక్ పాట్ కొట్టేశారు 2025లో బలమైన రాబడిని అందించే స్మార్ట్ కాప్ స్టాక్లలో స్వదేశీ ఇండస్ట్రీస్ అండ్ లిజింగ్ లిమిటెడ్ అగ్రస్థానంలో ఉంది. ఈ మల్టీబ్యాగర్ స్టాక్ ఈ సంవత్సరం ఇప్పటివరకు 3,459 పాయింట్లు పెరిగింది. సంవత్సరం కేవలం రూ. 2.92తో ప్రారంభమైన దీని ధర ఇప్పుడు రూ. 103.95 కి పెరిగింది. గత ట్రెడింగ్

సెషన్లో ఈ స్టాక్ 1.99% అధికంగా ముగిసింది. ఈ సంవత్సరం ప్రారంభంలో శ్రీ చక్ర సిమెంట్ లిమిటెడ్ స్టాక్లో పెట్టుబడి పెట్టిన వారు కూడా భారీగానే లాభపడ్డారు. ఈ మల్టీబ్యాగర్ స్టాక్ 2025లో ఇప్పటివరకు 2,184% లాభపడింది. జనవరి 2025లో రూ. 3.46గా ఉన్న స్టాక్ ధర ఇప్పుడు రూ. 79.06 కి పెరిగింది. శుక్రవారం స్టాక్ 5% క్షీణించి ముగిసింది. ఈ సంవత్సరం ఎలైట్ కాన్ ఇంటర్నేషనల్ లిమిటెడ్ స్టాక్ కూడా బలమైన రాబడిని అందిస్తోంది. ఇది 2025 నాటికి పెట్టుబడిదారులకు ఇప్పటికే 1,490% తిరిగి ఇచ్చింది. పది నెలల క్రితం, స్టాక్ ధర రూ. 10.37గా ఉంది. ఇప్పుడు అది రూ. 164.95 కి పెరిగింది. ఈ కంపెనీ పొగాకు, సిగరెట్ ఉత్పత్తులను తయారు చేసి వ్యాపారం చేస్తుంది. టెక్ కంపెనీ టెక్నోజీ నెట్వర్క్స్ లిమిటెడ్ స్టాక్ కూడా సూపర్ మల్టీబ్యాగర్ అని నిరూపించింది. ఇది 2025లో ఇప్పటివరకు 1,424% రాబడిని అందించింది. జనవరి 1, 2025 న దీని ధర రూ. 4.07గా ఉంది. ఇప్పుడు అది రూ. 62.03 కి పెరిగింది. శుక్రవారం స్టాక్ 4.99% లాభపడి ముగిసింది. రియల్ ఎస్టేట్ డెవలప్ మెంట్, నిర్మాణ సంస్థ అరుణిన్ అబ్సెడ్ లిమిటెడ్ షేర్లో పెట్టుబడిదారులు భారీగా సంపదను అర్జించారు.

ఎస్టీ జాబితా నుండి లంబాడీలను తొలగించేంత వరకూ విస్తృత పోరాటాలు

- ◆ 15వ చలో అచ్చంపేట
- ◆ 23వ గుంజేడులో 30వ బొగ్గుట్ట, డిసెంబర్ 4న చిరుమళ్ళలో సన్మాహక సభలు
- ◆ 9వ ఆసిఫాబాద్ కు ఆదివాసీలు లక్షలాదిగా తరలిరావాలి
- ◆ ఆదివాసి 9 తెగల జేపీసీ చైర్మన్ చుంచు రామకృష్ణ పిల్లడి

ఖమ్మం బ్యూరో, నవంబర్ 9, తెలంగాణ ముచ్చట్లు :

ఎస్టీ జాబితా నుండి వలస లంబాడీలను తొలగించడమే లక్ష్యంగా విస్తృత ఉద్యమాలు నిర్వహించుచున్నట్లు ఆదివాసి 9 తెగల కార్యచరణ సమితి చైర్మన్ చుంచు రామకృష్ణ పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ఖమ్మం బల్లేపల్లి లోని జేపీసీ కార్యాలయంలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో రామకృష్ణ మాట్లాడారు. వలస లంబాడీలను ఎస్టీ జాబితా నుండి తొలగించేంతవరకు జేపీసీ జెండా, ఎజెండా ఒక



టేనన్నారు. భగవాన్ బిర్లా ముందా 150వ జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా ఈ నెల 15వ చలో అచ్చంపేట కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించుచున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చెంచు తెగల సహకారంతో ర్యాలీ సభ నిర్వహిస్తామన్నారు. అనంతరం ఈ నెల 23న మహబూబాబాద్ జిల్లా గుంజేడులో, 30న

ఇల్లందు బొగ్గుట్టలో, డిసెంబర్ 4న చిరుమళ్ళలో విస్తృత సన్మాహక సభలు నిర్వహించుచున్నట్లు తెలిపారు. డిసెంబర్ 9న ఆసిఫాబాదులో జరిగి బహిరంగ సభకు రాజకీయాలకతీతంగా ఆదివాసీలు లక్షలాదిగా తరలిరావాలని పిలుపునిచ్చారు. తుడుందెబ్బా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ మైపతి అరుణ్ కుమార్

మాట్లాడుతూ... మైదాన ప్రాంత సమాజాన్ని పక్కదోవ పట్టించేందుకు చలువురు దుర్బాగ్గా మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. లంబాడీల కుట్రలను తిప్పికొడతామన్నారు. అనంతరం చలో అచ్చంపేట, బొగ్గుట్ట, చిరుమళ్ళ వాల్ పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సమావేశంలో ఆధార్ సౌస్టేబి అధ్యక్షులు కల్లి వీరమల్లు, తుడుందెబ్బా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కొట్లాడ విజయ్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నిర్దేశ్ బోయిన లక్ష్మీనారాయణ, ఆదివాసి మహిళా వైతన్య శక్తి చైర్మన్ హుసం వెంకటలక్ష్మి, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కురసం పద్మజ, ఆర్డిఐ డేటా కమిటీ చైర్మన్ బట్టా వెంకటేశ్వర్లు, నల్లమల్ల చెంచుల ప్రతినిధి కాట్లాజు శ్రీను, జేపీసీ నాయకులు కుర్చం సీతారాములు, ముక్తి భాస్కరరావు, చిగుర్ల మల్లికార్జున్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేటి విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడి – ర్యాంకులు జీవితాన్ని నిర్ణయించాలా?



భారతదేశంలో విద్యార్థులపై పెరుగుతున్న చదువు ఒత్తిడి కేవలం అకడమిక్ సమస్య మాత్రమే కాదు; ఇది సమాజ భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేసే తీవ్రమైన మానసిక ఆరోగ్య సంక్షోభంగా మారింది. పిల్లల చిన్నవయస్సు నుంచే “ముందు సువ్య ర్యాంకు తెచ్చుకో... ఆ తర్వాత జీవితం సెట్ అవుతుంది” అనే ఒకే కోణపు సిద్ధాంతం నొక్కిపెట్టడం వల్ల, విద్యార్థుల బాల్యం, వారి ఆనందం, స్వేచ్ఛ అన్నీ పుస్తకాల పర్యటాల క్రింద అదృశ్యమవుతున్నాయి. ఒకప్పుడు విద్య అంటే జ్ఞానం సేకరించడం, విలువలు నేర్చుకోవడం అయితే, ఇప్పుడు స్కోర్ కార్డ్ మాత్రమే ప్రతిష్ట. భవిష్యత్తు, పేరెంట్స్ గౌరవానికి ప్రమాణంగా మారింది.

పాఠశాలలు, కాలేజీలు కూడా ఈ పోటీ సంస్కృతిని మరింతగా రెచ్చగొడుతున్నాయి. అడ్మిషన్ కోసం కేవలం మార్కులను మాత్రమే ప్రమాణంగా తీసుకోవడం, విద్యార్థిని సంపూర్ణ వ్యక్తిగా కాకుండా ఒక “స్కోరింగ్ మెషిన్”లా చూడటం సరికాదు. పాఠశాలల్లో సృజనాత్మకత, క్రీడలు, కళలు, లైఫ్ స్కీల్స్ కు ఇచ్చే సమయం తగ్గిపోవడం అందోళన కలిగిస్తోంది. పరీక్షల్లో బాగా రాయకపోతే, తల్లిదండ్రుల నుండి, బీదర్ నుండి, కొన్నిసార్లు సహచరుల నుండి కూడా వచ్చే విమర్శలు విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. తల్లిదండ్రుల అంచనాలు ఒత్తిడికి ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి. ప్రతి బాలుడు డాక్టర్, ఇంజనీర్, ఐఎస్ఎ అవ్వాలని కాదు; ప్రతి పిల్లవాడికి తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక ప్రతిభ ఉంటుంది. కానీ “మా పిల్ల అగ్రగామి కావాలి” అనే తల్లిదండ్రుల కోరిక చాలా సార్లు

పల్ల విద్యార్థుల్లో పోలిక సంస్కృతి విషంలా వ్యాపిస్తోంది. పాఠశాలలు, కళాశాలలు ర్యాంకుల ఉత్పత్తి కేంద్రాలుగా మారడం కూడా అందోళనకరం. కౌన్సెలింగ్, మానసిక ఆరోగ్య సహాయం, స్పెన్ మేనేజ్ మెంట్ వంటి అంశాలు నేర్చే కార్యక్రమాలు చాలా చోట్ల లేవు. అంతేకాకుండా బీదర్లు కూడా మార్కుల ఫెవర్ తో, తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడితో, మేనేజ్ మెంట్ లక్ష్యాలతో బంధించబడి ఉన్నారు. విద్యార్థులలో “మానవత్వం” కన్నా “ఫలితాలు”కే ఎక్కువ విలువ ఇస్తున్న వ్యవస్థను మార్చాలి, సమయం వచ్చింది. చదువు ఒత్తిడి వల్ల నిద్రలేమి, అందోళన, భయం, చిరాకు, నెమ్మదిగా మానసిక ఎమి సాధించలేకపోయాను” అనే తగ్గుదల భావన పెరుగుతోంది. ఫోటోలు, ర్యాంక్ లిస్ట్ లు, మార్కుల ఫోటోస్ వైరల్ కావడం

చూపుతుంది. కొన్నిసార్లు ఇది ఆత్మహత్యల దారికి నెట్టిస్తున్న కఠిన వాస్తవం కూడా మన ముందుంది. కుటుంబం, పాఠశాల, సమాజం ఈ మూడు వర్గాలు కలిసి విద్యార్థిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపాలి కానీ ఒత్తిడిని కాదు. విద్యలో మార్కు అత్యవసరం. మార్కులు, ర్యాంకులు కాకుండా నైపుణ్యాలు, విలువలు, బుద్ధి, మానవత్వం, సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యం, కమ్యూనికేషన్, లీడర్ షిప్ వంటి అంశాలను విద్యా వ్యవస్థలో భాగం చేయాలి. అనందంగా నేర్చుకునే వాతావరణం, అన్నేషణకు అవకాశం, విఫలమయ్యే స్వేచ్ఛ — ఇవే విద్యార్థులను బలంగా తయారు చేస్తాయి. “ఫెయిల్ అవుడం విజయం వైపు అడుగులో ఒకటి” అనే భావన వారికి నేర్పాలి. తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని విినాలి, అర్థం చేసుకోవాలి. వారి కలలు, వారి గమ్యం తెలుసుకుని ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి. పిల్లలు ఎవరికి నచ్చేలా కాదు, తమకు నచ్చేలా జీవితాన్ని నిర్మించుకునే స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలి. “మా పిల్ల భవిష్యత్తు కోసం చదువు” అనే మాటను, “మా పిల్ల అనందంగా జీవితం నేర్చుకోవాలి”గా మార్చే దిశగా కదలాలి. విజయం అంటే కేవలం పెద్ద ఉద్యోగం లేదా అధిక జీతం కాదు. మనసుకు శాంతి, ఆత్మగౌరవం, మంచి వ్యక్తిత్వం, విలువలు, సమాజానికి ఉపయోగపడే జీవితం — ఇదే అసలు విజయం. ర్యాంకులు తాత్కాలికం, విలువలు శాశ్వతం. సమాజం మొత్తం కలిసి విద్యార్థుల్లో ఒత్తిడి కాకుండా ఆశ నింపితే, ర్యాంకులను కాదు జీవితాన్ని గెలిచే తరం మన దేశానికి లభిస్తుంది.

జనాభా పెరుగుదల

అభివృద్ధికి అడ్డంకా? లేక మన శక్తి ఇదేనా?



అయితే మరోవైపు చూస్తే, ఇదే జనాభా దేశ శక్తికి ప్రధాన బలం కూడా. చైనా క్రమేపి వృద్ధాప్య దశలోకి అడుగుపెడుతుండగా, భారత్ “యంగ్ నేషన్”గా ముందుకు సాగుతోంది. 60% జనాభా 35 లోపే ఉంటే, అదే దేశానికి అభివృద్ధి ఇంధనమవుతుంది. యువత సంఖ్య అధికమైతే, ఆ దేశం ఆర్థిక శక్తివంతమవుతుంది. ప్రపంచ దేశాలకు భారతీయుల శ్రమ, ప్రభుత్వ అత్యంత అవసరమవుతోంది. భారత్ లో పెరుగుతున్న జనాభాను శక్తిగా మార్చాలంటే, “పరిమితుల నియంత్రణ” కంటే “సామర్థ్యాల అభివృద్ధి” ముఖ్యం. అంటే, జనాభాను తగ్గించడం కంటే, ఉన్న

జనాభాను సరిగ్గా విద్య, ఆరోగ్యం, నైపుణ్యాలతో అభివృద్ధి చేయడం దేశానికి ఉపయోగకరం. స్మిల్ డెవలప్ మెంట్, ఎడ్యుకేషన్ రీవ్యూ, టెక్నాలజీ శిక్షణ, స్టార్టప్ ప్రోత్సాహం వంటి అంశాలు యువతను శక్తిగా మార్చే కీలక మార్గాలు. ఆరోగ్య వ్యవస్థపై ఒత్తిడి కూడా జనాభా పెరుగుదలతో పెరుగుతోంది. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సదుపాయాలు తక్కువగా ఉండటం, వైద్య సిబ్బంది కొరత, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్య సేవల లోపం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. జనాభా పెరుగుదలతో పాటు ఆరోగ్య రంగంపై పెట్టుబడులను పెంచడం అత్యవసరం. ఆరోగ్యకరమైన జనాభా —

దేశ పురోగతికి పునాది. పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా ఈ చర్యల్లో కీలక భాగం. పెరుగుతున్న జనాభా అవసరాల కోసం అడవుల నరికివేత, వనరుల అధిక వినియోగం, కాలుష్యం వాతావరణ మార్పులకు దారి తీస్తున్నాయి. అభివృద్ధి-పర్యావరణ సమతుల్యత కోసం సస్టైనబుల్ డెవలప్ మెంట్ దిశగా ముందుకు సాగాలి. పచ్చ ఎనర్జీ, రీసైక్లింగ్, నీటి సంరక్షణ వంటి చర్యలు తప్పనిసరి. జనాభా నియంత్రణపై చట్టాలు కొరతను పర్ణాలున్నప్పటికీ, అప్రమత్తతతో ఆలోచించాలి. చైనా యొక్క “ఒక సంతానం పాలసీ” సాధించిన దుష్పరిణామాలు నేటి పరిస్థితుల్లో కనిపిస్తున్నాయి. భారత పరిస్థితి భిన్నం. ఇక్కడ సామాజిక, ఆర్థిక, భౌగోళిక పరిస్థితులు మారాయి. అందువల్ల, బలవంతపు జనాభా నియంత్రణ కంటే అవగాహన, మహిళా విద్య, మహిళలకు ఉద్యోగ అవకాశాలు, కుటుంబ ప్రణాళిక సేవలను మెరుగుపరచడం ఉత్తమ మార్గం. మొత్తం మీద, జనాభా పెరుగుదల దేశ అభివృద్ధికి రెండు ధర్మాలు కల్పిలాంటిది. సరైన విధానాలు, విద్యా సంస్కరణలు, ఉపాధి అవకాశాలు, నైపుణ్యభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తే, జనాభా దేశ శక్తిగా మారుతుంది. లేకపోతే, అదే జనాభా భారత్ అభివృద్ధికి అడ్డంకై నిలిచే ప్రమాదం ఉంది. మన దేశ భవిష్యత్ ఈ ఒక్క నిర్ణయంపైనే ఆధారపడి ఉంది — జనాభాను సమస్యగా చూస్తామా? లేక శక్తిగా అభివృద్ధి చేస్తామా?

ఉత్తరాఖండ్ స్థాపన దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రజలకు మోదీ శుభాకాంక్షలు

ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్ర స్థాపనకు 25 సంవత్సరాలు పూర్తైన సందర్భంగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ రాష్ట్ర ప్రజలకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రకృతి సోయగాలతో కళకళలాడే ఈ దేవభూమి పర్యాటక రంగానికి మాత్రమే కాకుండా, విద్య, క్రీడలు, మౌలిక వసతులు, పారిశ్రామిక అభివృద్ధి వంటి విభాగాలన్నీ వేగవంతమైన పురోగతి సాధిస్తున్నాయని ఆయన అభినందించారు. పర్యట ప్రాంతాల ప్రత్యేకతను కాపాడుకుంటూ ఆధునికత వైపు రాష్ట్రం ముందుకు సాగుతోందని ప్రశంసించారు. మోదీ సందేశంలో, ఉత్తరాఖండ్ ప్రజల వివరాలు, కష్టపడి పనిచేసే లక్షణం, సేవాభావం రాష్ట్ర విజయానికి మూలస్థంభమని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రత్యేక సందర్భం రాష్ట్రానికి ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, పర్యాటక ప్రాధాన్యతను నూతన శక్తితో గుర్తు చేస్తున్నదని సందేశంలో ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.



తెలిపారు. ప్రజల ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు, శ్రేయస్సు, నిరసంపదలు మరింత అభివృద్ధి చెందాలని, ప్రతి కుటుంబం సుఖసంతోషాలతో నిండిపోవాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రకృతి ఒడిలో పెరిగిన సాంప్రదాయ విలువలకు ఆధునిక అభివృద్ధిని జోడించుకుంటూ, దేశానికి ఉత్తరాఖండ్ ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని మోదీ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రం మరింత ప్రగతి తీవ్ర, సాంస్కృతిక, పర్యాటక ప్రాధాన్యతను నూతన శక్తితో గుర్తు చేస్తున్నదని సందేశంలో ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

బిహార్ కు మార్పు, ఉద్యోగాలు, సమానత్వం, అభివృద్ధి తీసుకురావాలని రాహుల్ గాంధీ సంకల్పం

బిహార్ మాజీ ఉపముఖ్యమంత్రి తేజస్వీ యాదవ్ జన్మదినం సందర్భంగా కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత రాహుల్ గాంధీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. తేజస్వీ ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ, బిహార్ ప్రజలకు నిజమైన మార్పు అందించడంలో తమ సంయుక్త పోరాటం కొనసాగుతుందని రాహుల్ గాంధీ తెలిపారు.



“మీరు సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. బిహార్ ప్రజలకు మార్పు, ఉద్యోగాలు, సమానత్వం, అభివృద్ధి తప్పకుండా అందిస్తాం” అని రాహుల్ గాంధీ తన సందేశంలో స్పష్టంచేశారు. బిహార్ ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చే దిశగా, న్యాయాధారిత పాలన, యువతకు అవకాశాలు, సాధికారత, సమాన హక్కుల కోసం పోరాటం కొనసాగిస్తామని తెలిపారు.

అవసరమని చెప్పారు. బిహార్ యువత ప్రతిభను వెలికితీయడానికి విస్తృత అవకాశాలు సృష్టించాల్సిన సమయం వచ్చిందని తెలిపారు. తేజస్వీ యాదవ్ వంటి యువ నాయకుల సహకారంతో బిహార్ ను అభివృద్ధి మార్గంలో నడిపించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నట్లు రాహుల్ గాంధీ సూచించారు. సామాజిక న్యాయం, సమాన హక్కులు, ప్రజా సంక్షేమం ముఖ్యం అనే సమ్మతంతో యువత ఆలకు తగిన భవిష్యత్తును నిర్మిస్తామని తెలిపారు. బిహార్ అభివృద్ధి ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే సాధ్యమని, మార్పుకు పునాది వేసే రాజకీయ వాతావరణం అవసరమని రాహుల్ గాంధీ పేర్కొన్నారు.

దేవభూమి ఉత్తరాఖండ్ కు స్థాపన దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన అమిత్ షా

దేవభూమి ఉత్తరాఖండ్ స్థాపన దినోత్సవం సందర్భంగా కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా రాష్ట్ర ప్రజలకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఉత్తరాఖండ్ ఆధ్యాత్మిక సంపద, సహజసిద్ధ సౌందర్యం, సాంస్కృతిక వైభవం దేశానికి ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపుని ఇస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కేదార్ నాథ్, బద్రినాథ్ వంటి పవిత్ర ధామాల ఉన్న ఈ భూమి దేశవ్యాప్తంగా కోట్లాది భక్తుల ఆరాధ్య ప్రాంతంగా నిలిచిందని అమిత్ షా అన్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, పర్యాటక వృద్ధి, సుశాసనం, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి రంగాల్లో ఉత్తరాఖండ్ శ్రాఫునీయ పురోగతి సాధిస్తున్నదని ఆయన అభినందించారు. దేశ రక్షణ, సైనిక సేవల్లో ఉత్తరాఖండ్ యువత ముందుండి దేశానికి సేవ చేయడం గర్వించదగ్గ విషయమని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, హిమాలయ ప్రాణాల కాపాడడంలో ప్రజల చైతన్యం మరింత పెరగాలని ఆకాంక్షించారు.



రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో సాగుతున్న దిశ సంతోషకరమని, రాబోయే సంవత్సరాల్లో మరింత వేగంతో అభివృద్ధి కొనసాగాలని చూస్తున్నానని అమిత్ షా అన్నారు. ప్రజా సేవ, సుశాసనం, సంక్షేమ పథకాల అమలు, పర్యట ప్రాంతాల అభివృద్ధి, కనెక్టివిటీ పెంపులో కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరంతర సహకారం అందిస్తుందని తెలిపారు. దేశంలో పర్యాటక రంగానికి ఉత్తరాఖండ్ కీలక కేంద్రంగా మారుతున్న నేపథ్యంలో, సాహస పర్యాటకం, ధార్మిక పర్యటనలు, ప్రకృతి పర్యాటకం వంటి రంగాలు భారీ స్థాయిలో అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం కేదార్ నాథునికి ప్రార్థన ఉత్తరాఖండ్ ప్రజలకు శాంతి, ఆనందం, ఆరోగ్యం, అభివృద్ధి వృద్ధి చెందాలని, ప్రజల జీవితాల్లో సమృద్ధి నెలకొనాలని, భగవాన్ కేదార్ నాథుని ప్రార్థిస్తున్నానని అమిత్ షా సందేశంలో పేర్కొన్నారు. ఈ పుణ్యభూమి దేశానికి శక్తినిచ్చే ఆధ్యాత్మిక వెలుగుగా ఎల్లప్పుడూ నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. ఉత్తరాఖండ్ ప్రజల ఐక్యత, సేవాభావం, సాంప్రదాయ పరిరక్షణ, సాంస్కృతిక పరిపూర్ణత దేశానికి పరిచయం చేస్తున్న తీరు ప్రశంసనీయం అని తెలిపారు.

కనెక్టివిటీ పెంపులో కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరంతర సహకారం అందిస్తుందని తెలిపారు. దేశంలో పర్యాటక రంగానికి ఉత్తరాఖండ్ కీలక కేంద్రంగా మారుతున్న నేపథ్యంలో, సాహస పర్యాటకం, ధార్మిక పర్యటనలు, ప్రకృతి పర్యాటకం వంటి రంగాలు భారీ స్థాయిలో అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం కేదార్ నాథునికి ప్రార్థన ఉత్తరాఖండ్ ప్రజలకు శాంతి, ఆనందం, ఆరోగ్యం, అభివృద్ధి వృద్ధి చెందాలని, ప్రజల జీవితాల్లో సమృద్ధి నెలకొనాలని, భగవాన్ కేదార్ నాథుని ప్రార్థిస్తున్నానని అమిత్ షా సందేశంలో పేర్కొన్నారు. ఈ పుణ్యభూమి దేశానికి శక్తినిచ్చే ఆధ్యాత్మిక వెలుగుగా ఎల్లప్పుడూ నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. ఉత్తరాఖండ్ ప్రజల ఐక్యత, సేవాభావం, సాంప్రదాయ పరిరక్షణ, సాంస్కృతిక పరిపూర్ణత దేశానికి పరిచయం చేస్తున్న తీరు ప్రశంసనీయం అని తెలిపారు.

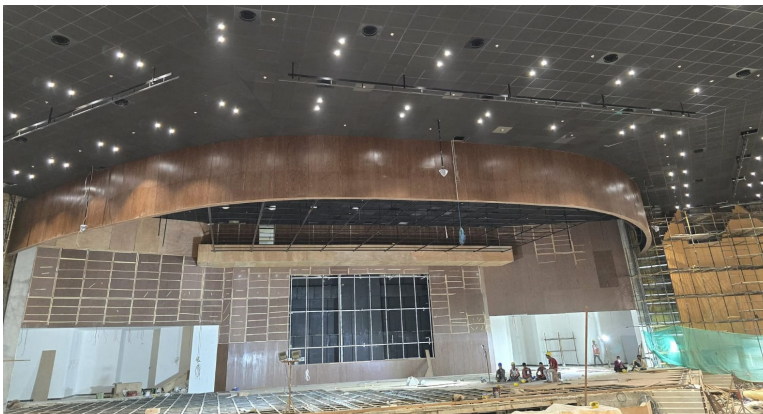
గువాహటి జ్యోతి-బిష్ణు కళామందిర పనులు పరిశీలించిన నిర్మలా సీతారామన్

అస్సాం రాష్ట్ర రాజధాని గువాహటి ఖానా పారాలో నిర్మాణంలో ఉన్న “జ్యోతి-బిష్ణు కళామందిరం” పనులను కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్, అస్సాం ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిస్మి శర్మ శుక్రవారం ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. నిర్మాణం చివరి దశలో ఉన్న ఈ కళామందిరం త్వరలోనే ఈశాన్య భారతదేశంలో అతి పెద్ద సాంస్కృతిక వేదికగా నిలవనుంది. సుమారు 5,000 మంది కూర్చోనే సామర్థ్యంతో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ కళామందిరం, సంగీతం, నృత్యం, నాటకరంగం, సాహిత్య, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు ప్రధాన కేంద్రంగా మారబోతోంది. పూర్తయ్యాక గువాహటి నగరానికి సాంస్కృతిక ప్రతీకగా నిలుస్తుంది.

పెద్ద సాంస్కృతిక వేదికగా నిలవనుంది. సుమారు 5,000 మంది కూర్చోనే సామర్థ్యంతో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ కళామందిరం, సంగీతం, నృత్యం, నాటకరంగం, సాహిత్య, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు ప్రధాన కేంద్రంగా మారబోతోంది. పూర్తయ్యాక గువాహటి నగరానికి సాంస్కృతిక ప్రతీకగా నిలుస్తుంది.

దని అధికారుల వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ₹181.3 కోట్లతో నిర్మాణం, కేంద్రం నుండి ఆర్థిక అండ “రాజ్యాలకు ప్రత్యేక మూలధన సహాయం” పథకం కింద కేంద్ర ప్రభుత్వం ₹181.3 కోట్ల ఆర్థిక మద్దతుతో ఈ నిర్మాణానికి సహకరిస్తోంది. ఈ పథకం ప్రయోజనంగా రాష్ట్రాలకు 50 సంవత్సరాలపాటు పడ్డీ రహిత రుణం లభిస్తుంది. శాశ్వత

ఆస్తుల సృష్టికి, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ఈ పథకం దోహదపడుతుంది. జ్యోతి-బిష్ణు కళామందిరం పూర్తికావడంతో ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో ప్రతిభావంతులైన కళాకారులకు కొత్త వేదికగా, సాంస్కృతిక రంగానికి కొత్త ఊపిరిగా నిలుస్తుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.



అంగోలా అధ్యక్ష భవనంలో ముర్ము కు ఘన స్వాగతం

భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అంగోలా అధ్యక్షుడు జోయావ్ మాన్యుయల్ గోన్సాల్వెస్ లూరెన్సో లువాండాలోని ఫ్రెసిడెన్సియల్ ప్యాలెస్ వద్ద ఆహ్వానించారు. ఆమె రాగానే అధికారిక వేడుకలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ముర్ము గార్డ్ ఆఫ్ హోనర్ అందించారు. ఇరుదేశాల నేతల భేటీతో ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు, వాణిజ్యం, పట్టుబడులు, విద్యా-సాంస్కృతిక రంగాల్లో సహకారం బలోపేతం కానున్నట్లు దౌత్య వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.



భారత్-అంగోలా భాగస్వామ్యానికి కొత్త ఊపు



శక్తి, రక్షణ, డిజిటల్ రంగాల్లో సహకారం బలోపేతం

భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము మరియు అంగోలా రాష్ట్రపతి జూవావో మాన్యుయల్ గోన్సాల్వెస్ లోరెన్సో మధ్య విస్తృత స్థాయి ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిగాయి. ఇరుదేశాలు శక్తి భాగస్వామ్యం, మౌలిక వసతులు, రక్షణ, ఆరోగ్యరంగం, వ్యవసాయం, డిజిటల్ టెక్నాలజీలలో పరస్పర సహకారాన్ని మరింతగా పెంచాలని అంగీకరించాయి. ఈ సందర్భంగా అంగోలా అభివృద్ధి యాత్రలో విశ్వసనీయ భాగస్వామిగా భారత్ కొనసాగుతుంది.

దని రాష్ట్రపతి ముర్ము స్పష్టంచేశారు. ద్వైపాక్షికంగానే కాకుండా ఇండియా-ఆఫ్రికా ఫోరం సమితి పరిధిలోనూ అంగోలాతో కలిసి పనిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. భారత తరపున జల్ శక్తి మరియు రైల్వే శాఖల మంత్రి వి. సోమన్న, పర్యటించిన సగర్ యావసావా, డి.కె. అరుణ తదితర ఉన్నతాధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఇక ఈ భేటీ సందర్భంగా మత్స్య, జలకళ, సముద్ర పంచాలని అంగీకరించాయి. ఈ సందర్భంగా అంగోలా అభివృద్ధి యాత్రలో విశ్వసనీయ భాగస్వామిగా భారత్ కొనసాగుతుంది.

వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో ఉత్తరాఖండ్ సశక్త పాత్ర

రాష్ట్ర రజత జయంతి ప్రదర్శనపై ప్రశంసలు తెలిపిన ప్రధాని మోదీ

భారత్ ను వికసిత్ భారత్ దిశగా ముందుకు నడిపించడంలో ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రం గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తున్నదని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అభినందించారు. ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్ర రజత జయంతి వేడుకల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక ప్రదర్శనను సందర్శించిన తరువాత, రాష్ట్ర అభివృద్ధి ప్రయాణాన్ని చూస్తూ గర్వంగా అనిపించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర సాధించిన పురోగతిని సమగ్రమైన రూపంలో ప్రతిబింబించిన ఈ ప్రదర్శన తనను ఆకట్టుకుందని తెలిపారు.

ఉత్తరాఖండ్ ఏర్పాటై 25 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ సందర్భం, రాష్ట్ర ప్రజల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, సంకల్పాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తోందని ప్రధాని తెలిపారు. ఉత్తరాఖండ్ తన సాంస్కృతిక సంపదను కాపాడుకుంటూనే, ఆధునిక అభివృద్ధి మార్గంలో దృఢంగా ముందుకు సాగుతుందటం ప్రశంసనీయం అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రత్యేకించి, పర్యాటకం, యాత్రా సదుపాయాలు, హిమాలయ ప్రాంతాల కనెక్టివిటీ, ఆరోగ్య, విద్య, మౌలిక సదుపాయాల రంగాల్లో రాష్ట్రం సాధించిన వృద్ధి ప్రశంసనీయమని పేర్కొన్నారు.

రజత జయంతి ప్రదర్శనలో రాష్ట్ర అభివృద్ధి యాత్రను ప్రతిబింబించే బహుముఖ ప్రదర్శనలు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయని మోదీ వివరించారు. రాష్ట్ర స్థాపన తర్వాత అమలు చేసిన ప్రజల సంక్షేమ పథకాలు, గ్రామీణ అభివృద్ధి, మహిళా సాధికారత, స్టార్టప్స్ ప్రోత్సాహం, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి ఎన్నో రంగాల్లో ఉత్తరాఖండ్ అవిష్కరణాత్మక అడుగులు వేసిందని ఆయన అభినందించారు.



ప్రదర్శనలో ఉత్తరాఖండ్ పరంపరాగత కళలు, స్థానిక హస్తకళలు, సాంప్రదాయ వంటకాలు, యాత్రామార్గాల అభివృద్ధి, జీరో కార్బన్ రాష్ట్ర లక్ష్యంతో చేపడుతున్న పర్యావరణ కార్యక్రమాలు ప్రత్యేకంగా చూపించబడినట్లు తెలిపారు. ఈ ప్రదర్శన రాష్ట్ర ప్రజల శ్రమ, ప్రతిభ, పట్టుదలకు అద్దం పడిందని ప్రధాని అన్నారు.

పనరుల పరిరక్షణ, యాత్రీకులకు మెరుగైన సదుపాయాల కల్పనపై ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలతో, రాష్ట్రం మరింత ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షిస్తుందని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

ఉత్తరాఖండ్ దేశీయంగానే కాక అంతర్జాతీయ స్థాయిలోనూ ప్రముఖ పర్యాటక గమ్యస్థానంగా ఎదగడానికి ఉన్న అవకాశాలు అపారం అని ప్రధాని గుర్తు చేశారు. పర్యావరణ స్నేహపూర్వకాభివృద్ధి, సహజ

వికసిత్ భారత్ లక్ష్య సాధనలో ప్రతి రాష్ట్రం తన వంతు పాత్ర పోషించాల్సిన అవసరం ఉందని, ఆ దిశగా ఉత్తరాఖండ్ చూపిస్తున్న సంకల్పం ఇతర రాష్ట్రాలకు ఆదర్శప్రాయమని మోదీ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలు సమిష్టిగా ముందుకు సాగితే, వచ్చే సంవత్సరాల్లో ఉత్తరాఖండ్ అభివృద్ధి కొత్త శిఖరాలను అధిరోహిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.





అందంతో అద్భుతం చేయాలా..

అమ్మాయిలు అందంగా,నిగారింపుగా ఉంటే చూడటానికి చాలా బాగుంటుంది. అందువల్లనే అమ్మాయిలు తమ ముఖ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు.అంతే కాకుండా మార్కెట్లో దొరికే క్రిమ్స్ వాడుతూ..తమ చర్మాన్ని పాడు చేసుకుంటారు.అయితే ఇంట్లోనే ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే మెరిసే చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది. అంతేకాకుండా,మెటిమలు కూడా ఉండవంట. కాగా, అది ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కొబ్బరి నూనె ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందంట. కొబ్బరి నూనెలో ఆముదం మిక్స్ చేసి రోజూ ముఖానికి అప్లై చేయాలి. ఇలా చేయడం వలన ఫేస్ నీటిగా క్లీన్గా ఉంటుంది.వేసవి కాలంలో ముఖం జిడ్డుగా తయారవుతుంది. అయితే ఈ సమయంలో కొబ్బరి నూనెలో ఆముదం కలిపి రాత్రి సమయంలో ఫేస్కు అప్లైచేసి పడుకుంటే, చర్మం పై ఉన్న టాన్ తగ్గి, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా తెల్లవారేసరికి అందంగా కనిపిస్తారంట. అలాగే కొబ్బరి నూనెలో ఆముదం కలిపి ఉదయం స్నానం చేసే ముందు ఫేస్కు అప్లై చేసి, 10 నిమిషాల తర్వాత స్నానం చేస్తే, మెటిమలు తొలగిపోతాయి. ముఖం అందంగా,కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. అదేవిధంగా ముఖంపై ముదతలు లేదా సన్నని గీతలు వంటి కనిపించినా, రాత్రి పడుకునే సమయంలో ఈ మిశ్రమాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి చర్మాన్ని రక్షించడమే కాకుండా ముఖంపై వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తాయి.



డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఈ డ్రిరక్స్ తాగితే చాలా మంచిది?

2డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఇప్పుడు చెప్పి టీలని తాగితే వారి ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది. తులసి టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి.తులసి ఆకులు హైపోగ్లైసీమిక్ ప్రభావాలను కలిగి ఉన్నాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీనికోసం, ఒక కప్పు వేడి నీటిలో కొన్ని తులసి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన టీలలో గ్రీన్ టీ ఒకటి. గ్రీన్ టీలోని పాలీఫెనాల్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాదు, గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. షుగర్ సమస్యలు ఉన్న వారు దూరంగా ఉండాలినివాల్సింది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచి, ఏకాగ్రతను కలిగించే గుణం వీటిలో వున్నాయి. చీమ చింతకాయలను మధుమేహులు కూడా తగు మోతాదులో తింటే ఏమి కారడంటున్నారని వున్నాయి. సీమ చింతకాయలలో గ్లైసెమిక్

కావాలంటే మీరు నిమ్మరసం కూడా యాడ్ చేసుకోవచ్చు.దాల్చిన చెక్క టీ మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఉత్తమమైనది. దాల్చిన చెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క టీ చేయడానికి, ఒక కప్పు నీటిలో దాల్చిన చెక్క చిన్న ముక్క వేసి కాసేపు మరగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత టీకి బదులుగా తాగియాలి.ఇంకా అలాగే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన టీలలో గ్రీన్ టీ ఒకటి. గ్రీన్ టీలోని పాలీఫెనాల్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాదు, గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. షుగర్ సమస్యలు ఉన్న వారు దూరంగా ఉండాలినివాల్సింది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచి, ఏకాగ్రతను కలిగించే గుణం వీటిలో వున్నాయి. చీమ చింతకాయలను మధుమేహులు కూడా తగు మోతాదులో తింటే ఏమి కారడంటున్నారని వున్నాయి. సీమ చింతకాయలలో గ్లైసెమిక్

పాలకూరతో ఆరోగ్యం.. రోజూ తింటే జరిగేది ఇదే!

ఆకు కూరలు అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చాలా మంది పాలకూరను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఎందుకంటే దీనిలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.పాలకూరలో విటమిన్ ఏ, సి,కె తో పాటు ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. అందువలన దీనిని క్రమం తప్పకుండా తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పాల కూరను ప్రతి రోజూ మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు పడటమే కాకుండా మలబద్ధకం సమస్య నుంచి బయటపడుతాము. అలాగే ప్రతిరోజూ పాలకూరను క్రమం తప్పకుండా తినడం ద్వారా కిడ్నీ సమస్యలు దరి చేరవు. పాలకూరలో

ఐరన్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన ఈ సమస్యతో బాధపడే వారు ప్రతి రోజూ పాల కూరను తినడం వలన ఐరన్ లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అంతే కాకుండా పాలకూర రక్తపోటును నియంత్రించి గుండె జబ్బులను రాకుండా ఆపుతుంది. పాలకూరలో ఉండే విటమిన్ కె ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మం నిగారింపులో కూడా పాలకూర ముఖ్య పాత్రపోషిస్తుంది.



గుండె జబ్బులు జయించాలంటే ఈ పనులు చేయాల్సిందే..!

ఈ మధ్యకాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా చాలామంది గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్నారు.. అయితే ఈ సమస్య ఒకప్పుడు వయసు పెరిగిన వారిలో మాత్రమే కనిపించేది కానీ ఇప్పుడు పాతికేళ్లు కూడా నిండని వారిలో కనిపిస్తూ అందరిని భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తోంది..మరి గుండె సంబంధిత సమస్యల ద్వారా ఆకాల మరణం పొందుతున్న వారి సంఖ్య కూడా పెరిగిపోతోందని చెప్పవచ్చు. అయితే చాలా వరకు గుండె సమస్యలకు కారణం.. మారుతున్న జీవనశైలి.. తీసుకుంటున్న ఆహారంలో మార్పులే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ప్రతిరోజూ ఈ పనులు చేస్తే మాత్రం గుండె జబ్బులను జయించవచ్చు అని కూడా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇకపోతే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడంతో పాటు వ్యాయామం తగ్గడం వంటి కారణాలవల్ల గుండెపోటు వస్తుందని.. రోజు రోజుకీ పెరుగుతున్న గుండె సమస్యల నుంచి బయట పడాలంటే జీవనశైలిలో కచ్చితంగా కొన్నిరకాల మార్పులు చేసుకోవాలని నిపుణులు నైతం సూచిస్తున్నారు. ఇక రోజువారీ జీవితంలో మూడు రకాల పనులు చేస్తే గుండె సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం నుంచి బయట పడవచ్చుట..అవేమిటంటే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సడక కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి రోజులో కనీసం 30 నిమిషాలు వేగంగా నడవాలని.. వేగంగా నడవడం వల్ల కండరాలు బలంగా మారడమే కాకుండా గుండె రక్తాన్ని పంపు చేసే సామర్థ్యం కూడా పెరుగుతుందని సమాచారం.. అలాగే ప్రతిరోజూ సూర్య సమస్కారాలను చేయడం అలవాటు

గా మార్చుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.. యోగాలో ఒక భాగం అయిన సూర్య సమస్కారం వల్ల మొత్తం 12 రకాల వ్యాయామాలు చేసినట్లు అవుతుంది.. ఉదయాన్నే మీరు కనీసం 20 నిమిషాలు ఈ ఆసనాలు వేయడానికి కేటాయిస్తే.. ఖచ్చితంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులు బలోపేతం అయి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి..గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉండాలి అంటే నైటిల్ తొక్కడాన్ని అలవాటుగా చేసుకోవాలి. వారంలో నాలుగు నుంచి ఐదు రోజులైనా కనీసం రోజుకు 30 నిమిషాల పాటు నైటిల్ తొక్కడం అలవాటు చేసుకుంటే గుండె సంబంధిత సమస్యలు దూరం అవుతాయి.



లవంగాలు తింటున్నారా..!

లవంగాలు తినడం చాలా మందికి అలవాటు. ఏదైనా తిన్న వెంటనే మౌత్ ఫ్రెష్నర్ గా కూడా చాలా మంది లవంగాలు తింటుంటారు. కొందరు ఆరోగ్యానికి మంచిదని తింటారు.అయితే లవంగాలు ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా.. ఈ తప్పులు చేయొద్దని అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అవేంటో తెలుసుకుందాం. ఇక లవంగాలు తినడం వలన లైంగిక సామర్థ్యం పెరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు దాల్చిన చెక్క టీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన టీలలో గ్రీన్ టీ ఒకటి. గ్రీన్ టీలోని పాలీఫెనాల్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాదు, గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. షుగర్ సమస్యలు ఉన్న వారు దూరంగా ఉండాలినివాల్సింది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచి, ఏకాగ్రతను కలిగించే గుణం వీటిలో వున్నాయి. చీమ చింతకాయలను మధుమేహులు కూడా తగు మోతాదులో తింటే ఏమి కారడంటున్నారని వున్నాయి. సీమ చింతకాయలలో గ్లైసెమిక్

గాల్లో ఐమోయాక్వీవ్ గుణాలున్నాయి. అందువల్ల వీటిని రోజూ వాడాలని సూచిస్తారు. లవంగాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫెనోలిక్ గుణాలు ఉంటాయి. సీ విటమిన్ కూడా ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరంలోని విష వ్యర్థాలు తిలగిస్తాయి. ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. లవంగాల్లో యూజెనాల్ అనే తైలం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని వేడిని తగ్గిపెర్చుంటారు. అంటు వ్యాధులు, కాలేయ రెగ్యులర్ గా లవంగాలు వాడడం వలన లవంగం చాలా మంచిది అంటారు. లవంగాలు వేడిచేస్తాయనే ఉద్దేశంతో రోజూ వాడం. మనాలా కర్రలు వండుకునేప్పుడు వాడుతుంటాం. కానీ లవం

ను కాపాడుతుంది. నోట్లోని రకరకాల సమస్యలను పోగొడుతుంది. హానికర బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది. మన పొట్టలోపల అంతా క్లీన్ చేస్తాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. గ్యాస్, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్తి తగ్గిస్తాయి. జీర్ణరసాలు ఊరేలా చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో లవంగాలు పనిచేస్తాయి. ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. అని కూడా



అంటారు. టైలె 2 డయాబెటిస్ రాకుండా లవంగాలు పనిచేస్తాయి. లవంగాల్లో యూజెనాల్ అయిల్ ట్రెయిన్ కణాలకు టెన్షన్ తగ్గిస్తాయి. ట్రెయిన్ హీట్ ఎక్కుకుండా చేస్తాయి. నాడీ సంబంధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. గర్భిణులు, చిన్నారులు లవంగాలు తినకపోవడం చాలా మంచిది. లేదంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్ వస్తాయి. గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు లవంగాలు వాడుకోవాలి. లేదంటే సమస్య తీవ్రం అవుతుంది. రక్తప్రాపం అయ్యే అవకాశం ఉన్నవారు కూడా లవంగాలను తినకూడదు. లవంగాలు తినకూడదు. లవంగాలు రోజూ తినడం మంచిదే అయినా అతిగా తింటే లేనిపోని సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి లవంగాలు తినే విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం.

సమ్మర్ స్పెషల్ సీమచింతకాయలు..

సీమచింతకాయ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అనేకం ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి మంచి ప్రత్యామ్నాయం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉన్నందువల్ల సీమ చింతకాయ తింటే శరీరానికి అవసరమైన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్స్యూలైన్ నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులో విటమిన్, ఎ, బి, సిలతో పాటు మెగ్నీషియం, ఐరన్ ఇంకా ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా వుంటాయి. సీమ చింతకాయ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి, ఎ, పొటాషియం, ఐరన్ లాంటి అనేకానేక విటమిన్లు, మినరల్స్ ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులోని డైటరీ ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచి, ఏకాగ్రతను కలిగించే గుణం వీటిలో వున్నాయి. చీమ చింతకాయలను మధుమేహులు కూడా తగు మోతాదులో తింటే ఏమి కారడంటున్నారని వున్నాయి. సీమ చింతకాయలలో గ్లైసెమిక్

జిండెక్స్ తక్కువ. కాబట్టి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను త్వరగా పెంచదు. అలా డయాబెటిస్ ఉన్న వారికి సీమచింత మంచి ఆహారమే. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సీమచింతకాయలు మంచి ఆహారం అంటున్నారు. చీమచింతకాయలో నిల్వలున్న కారణంగా ఎముక బలానికి ఉపయోగపడతాయి. మానసిక ఒత్తిడితో బాధపడేవారికి చీమ చింతకాయలు ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. మోతాదుకి మించి వీటిని తింటే

జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. సీమ చింతకాయలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. దీంతో కంటిచూపు మెరుగ్గా ఉండేలా చూస్తుంది. కేలరీలు తక్కువ, ఫైబర్ ఎక్కువ. అలా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సీమచింత మంచి ప్రత్యామ్నాయం. గల్లిజీలు, బాలింతలు వీటిని తినకుండా వుండటమే మంచిదని చెబుతున్నారు. వగరుగా వుండే చీమచింతకాయలు తింటే గొంతు పట్టుకుంటుంది కనుక వాటిని తినకూడదని చెబుతున్నారు.



