https://epaper.manasamajam.com Contact No. 9989788438, 9505285656

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

ఛైర్మన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్ ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02 సంచిక : 2 శుక్రవారం 24-4-2026 పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం

Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో

నిఖార్సైన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?

అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో పనిచేసేందుకు విలేఖరులు కావలెను...

మీ కలాలకు పదును పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు

9989788438, 9505485656.

సమ్మెలో విషాదం

వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేటలో ఆర్టీసీ డ్రైవర్ ఆత్మహత్యాయత్నం

ఒంటిపై పెట్రోల్ పోసుకుని నిప్పంటించుకున్న శంకర్‌గౌడ్

పరిస్థితి విషమం.. కార్మికుల్లో తీవ్ర ఆందోళన

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రెండో రోజు కొనసాగిన సమ్మె

పోలీస్ భద్రత మధ్య 45శాతం బస్సులు రోడ్లపైకి..

తాత్కాలిక డ్రైవర్లు, కండక్టర్ల నియామకాలు

సమ్మెపై మంత్రివర్గ సమావేశంలో చర్చ

కార్మిక సంఘం నేతలను చర్చలకు పిలిచిన ప్రభుత్వం

నేడు ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి నేతృత్వంలో సమావేశం

రోజుకో తరహాలో నిరసన కార్యక్రమాలు: ఆర్టీసీ జేఏసీ

హైద్రాబాద్, ఏప్రిల్ 23 :
ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెలో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. ప్రభుత్వం ఆర్టీసీ కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ.. వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేటలో ఆర్టీసీ డ్రైవర్ కోలా శంకర్‌గౌడ్ ఆత్మహత్యాయత్నం చేశారు. బస్‌స్టేషన్‌లోనే ఒంటిపై పెట్రోలు పోసుకుని, నిప్పంటించుకున్నారు. ప్రయాణికులు, కార్మికులు వెంటనే మంటలు ఆర్పి ఆస్పత్రికి తరలించారు. శంకర్‌గౌడ్ పరిస్థితి విషమంగా ఉందని వైద్యులు తెలిపారు. నల్లగొండ, ఖమ్మంలలో మరో ఇద్దరు ఆర్టీసీ డ్రైవర్లు కూడా ఆత్మహత్యాయత్నం చేశారు. ఈ వరుస పరిణామాలతో ఆర్టీసీ కార్మికులు, ఉద్యోగుల్లో తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తమైంది. మరోవైపు సమస్యలను పరిష్కరించడంపై ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉందని, ఎలాంటి తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, మంత్రులు ఆర్టీసీ కార్మికులు, ఉద్యోగులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. మరోవైపు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రెండో రోజు ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మె కొనసాగింది. తాత్కాలిక డ్రైవర్లు, కండక్టర్లను నియమించడం, పోలీసులతో భద్రత ఏర్పాటు చేయడంతో గురువారం 45శాతం వరకు బస్సులు నడిచాయి. కాగా, రెండో రోజు సమ్మెలో ఊహించని పరిణామాలు చోటు చేసుకోవడంతో సమ్మె తదుపరి కార్యరూపం ఎలా ఉంటుందోననే అంశంపై నిఘా వర్గాలు రంగంలోకి దిగినట్టు సమాచారం. బస్సులు సరిపడా లేకపోవడంతో ప్రైవేటు వాహనాల దోపిడీ కొనసాగింది. రెండింతలకుపైగానే చార్జీలు వసూలు చేస్తుండటంతో ప్రయాణికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనసాగిన ఆందోళన..
రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గురువారం కూడా ఆర్టీసీ జేఏసీ సమ్మె కొనసాగింది. కార్మికులు విధులు బహిష్కరించి డిపోల ముందు, బస్‌స్టేషన్లలో నిరసన ప్రదర్శనలు, నిరాహార దీక్షలు నిర్వహించారు. బస్సులు బయటికి రాకుండా అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించారు. ఈ క్రమంలో పోలీసులకు, కార్మికులకు మధ్య వాగ్వాదం, తోపులాట చోటు చేసుకున్నాయి. పలుచోట్ల సమ్మెలో పాల్గొంటున్న ఆర్టీసీ కార్మికులకు టెంట్లు, సామగ్రి సరఫరా చేయవద్దంటూ స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ల నుంచి టెంట్‌హౌస్‌ల నిర్వాహకులకు ఆదేశాలు వెళ్లాయి. పలుచోట్ల వేసిన టెంట్లను కూడా తొలగించారు. దీనితో ఆర్టీసీ కార్మికులు ఎండలోనే ఆందోళనలు కొనసాగించారు. తమ సమ్మెకు అడ్డుపడొద్దని కోరుతూ కొన్నిచోట్ల కార్మికులు పోలీసు అధికారుల కాళ్లు పట్టుకున్నారు. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కల్వకుర్తిలో ఒక తాత్కాలిక డ్రైవర్ బస్సును డిపో నుంచి బయటికి తీస్తుండగా.. ఇద్దరు మహిళా కండక్టర్లు మంజుల, సునీత బస్సుపై కారం చల్లారు. దీనిపై డిపో మేనేజర్ ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

45శాతం బస్సులు రోడ్లపైకి!
ప్రభుత్వం, ఆర్టీసీ యాజమాన్యం ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లను ముమ్మరం చేశాయి. డిపోలు, బస్టాండ్ల వద్ద పోలీసులను మోహరించారు. బస్సుల్లోనూ పోలీసులతో భద్రత ఏర్పాటు చేశారు. తాత్కాలిక ప్రాతిపదికన డ్రైవర్లు, కండక్టర్లను నియమించారు. ఈ క్రమంలో గురువారం సుమారు 45శాతం బస్సులు రోడ్డెక్కాయని అధికారులు తెలిపారు. ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు 98శాతం, అద్దె బస్సులు 95శాతం, ఆర్టీసీ బస్సులు 15శాతం నడిచాయని తెలిపారు. నారాయణపేట్, సిద్దిపేటలలో మాత్రం బస్సులు డిపోలకే పరిమితం అయ్యాయి. ఇక సమ్మె కొనసాగుతున్న విషయం తెలిసిన జనం చాలా వరకు ప్రయాణాలు మానుకున్నారు. అత్యవసరమైన వారు, ముందే ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లి చిక్కుకున్నవారు మాత్రం బస్టాండ్లకు వచ్చారు. దీంతో ప్రధాన బస్టాండ్లు బోసిపోయి కనిపించాయి. అయితే కొన్ని ప్రాంతాల్లో బస్సుల్లో కండక్టర్లు లేకపోవడంతో మహిళలతోపాటు పురుషులూ ఉచితంగానే ప్రయాణించారు.

పోటెత్తిన బెంగాలీలు!

తొలిదశలో 91.78 శాతం పోలింగ్

రాష్ట్ర చరిత్రలోనే అత్యధికం

కోల్‌కతా, ఏప్రిల్ 23:
పశ్చిమ బెంగాల్‌లో ఓటర్లు పోటెత్తారు. గురువారం జరిగిన తొలిదశ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఏకంగా 91.78శాతం పోలింగ్ నమోదైంది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచీ ఆ రాష్ట్రంలో ఇంత భారీస్థాయిలో పోలింగ్ శాతం నమోదు కావటం ఇదే ప్రథమం. మొత్తం 294 శాసనసభ నియోజకవర్గాలకు గాను తొలిదశలో 152 నియోజకవర్గాలకు ఎన్నికలు జరిగాయి. 16 జిల్లాల పరిధిలో జరిగిన ఎన్నికలకు ఓటర్లు తండోపతండా లుగా తరలివచ్చి తమ ఓటుహక్కును వినియోగించుకున్నారు. ఈ రికార్డు స్థాయి పోలింగ్ తమకు అనుకూల సంకేతమని, వరుసగా నాలుగోసారి అధికారం తమదేనని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినాయకులు, సీఎం మమ తా బెనర్జీ ప్రకటించగా.. రాష్ట్రంలో ఈసారి మార్పు తథ్యమని, బీజేపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడనుందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. కాగా, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలు ప్రాంతాల్లో తృణమూల్, బీజేపీ శ్రేణుల మధ్య ఘర్షణలు చోటుచేసుకున్నాయి. దక్షిణ్ దినాజ్‌పూర్ అనే నియోజకవర్గంలో బీజేపీ అభ్యర్థిపై తృణమూల్ కా ర్యకర్తలు దాడికి పాల్పడ్డారు. రాష్ట్రంలో నూతన రాజకీయ శక్తిగా ఎన్నికల బరిలోకి దిగిన హుమాయూన్ కబీర్ సారథ్యంలోని 'ఆమ్ జనతా ఉన్నయన్ పార్టీ', తృణమూల్ కార్యకర్తల మధ్య ముర్షీదాబాద్ జిల్లాలోని నవోడా నియోజకవర్గంలో ఘర్షణలు జరిగాయి. నవోడాలో ఓ పోలింగ్‌బూత్‌లో ఓటు వేయటానికి వచ్చిన హుమాయూన్ కబీర్‌కు వ్యతిరేకంగా తృణమూల్ కార్యకర్తలు నిరసన వ్యక్తం చేస్తూ 'బీజేపీ ఏజెంట్ గో బ్యాక్' అని నినాదాలు చేయటంతో ఈ ఘర్షణలు మొదలయ్యాయి. కబీర్ అనుచరులు, కార్యకర్తలు, తృణమూల్ శ్రేణులు పరస్పరం భౌతికదాడులకు దిగాయి. అధికారులు తక్షణం స్పం దించి.. భారీ ఎత్తున పోలీసులను, కేంద్ర బలగాలను మోహరించారు. లాఠీచార్జి చేసి బలగాలు పరిస్థితులను అదుపులోకి తెచ్చాయి. కాగా, మమతా బెనర్జీ తమ పార్టీ అభ్యర్థులను డబ్బులతో కొనుగోలు చేసి 27 నియోజ కవర్గాల్లో బరిలోంచి తప్పించారని హు మా యూన్ కబీఆర్ ఆరోపించారు. పోలింగ్ సరళిని మమత, అభిషేక్ బెనర్జీ తదితర తృణమూల్ నేత లు ఎప్పటికప్పుడు తెలు సుకుంటూ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేయగా.. బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యాలయం లో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్‌షా పార్టీ నేతలతో కలిసి ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించారు. బీజేపీకి పట్టు న్న ఉత్తర బెంగాల్ మీద ప్రధానంగా దృష్టి పెట్టారు. కాగా, కొన్ని పోలింగ్‌బూత్‌లలోని ఈవీఎం యంత్రాలలో సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తటంతో.. పోలింగ్ ఆలస్యంగా ప్రారంభం కావటం, మధ్యలో కొద్దిసేపు నిలిచిపోవటం వంటి ఘటనలు జరిగాయి. పింగ్ల అనే నియోజకవర్గంలోని ఓ బూత్‌లో ఎన్నికల సిబ్బంది అందరూ మధ్యాహ్న భోజనానికి బయటకు వెళ్లిపోవటం, బూత్‌లో ఎవరూ లేకపోవటం వివాదం రేపింది.

దర్యాప్తు చేయాల్సిందే

కాళేశ్వరంపై సీబీఐ డైరెక్టర్‌ను కలవనున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

సీబీఐ విచారణకు కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాలని నిర్ణయం

కేసీఆర్, హరీశ్‌లను నిర్దోషులని హైకోర్టు చెప్పలేదు

నీటిపారుదల మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 23
కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో జరిగిన అవినీతిపై వెంటనే దర్యాప్తు ప్రారంభించేలా సీబీఐపై ఒత్తిడి తేవాలని రాష్ట్ర క్యాబినెట్ నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి స్వయంగా ఢిల్లీకి వెళ్లి సీబీఐ డైరెక్టర్‌ను కలవాలని నిర్ణయించారు. ఈ నెల 27న పలువురు మంత్రులతో కలిసి ఆయన ఢిల్లీకి వెళ్లనున్నట్లు సమాచారం. సీఎం అధ్యక్షతన సచివాలయంలో గురువారం రాష్ట్ర క్యాబినెట్ సమావేశం జరిగింది. సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి రాత్రి 7.30 గంటల వరకు సాగిన భేటీలో పలు అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. కాళేశ్వరంపై విచారణ కోసం ప్రభుత్వం జ్యుడీషియల్ కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేయటాన్ని హైకోర్టు తప్పుబట్టలేదని రాష్ట్ర మంత్రివర్గం అభిప్రాయపడింది. జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ నివేదికను కోర్టు కొట్టివేయలేదని, పిటిషనర్లకు నోటీసులు ఇవ్వలేదనే సాంకేతిక కారణాల ఆధారంగా మాత్రమే బుధవారం తీర్పునిచ్చిందని పేర్కొంది. జ్యుడీషియల్ కమిషన్ ఏర్పాటు చట్టబద్ధమని, రాజ్యాంగబద్ధమని అభిప్రాయ పడింది. ముఖ్యంగా జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ నివేదికపై హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై ఎలా ముందుకెళ్లాలనే అంశంపై మంత్రులు చర్చలు జరిపారు. సమావేశ నిర్ణయాలను మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, వాకిటి శ్రీహరి, పొంగులేటి శ్రీనివ్ష?సరెడ్డిలు మీడియాకు వెల్లడించారు. హైకోర్టు తీర్పును అధ్యయనం చేసి, న్యాయ నిపుణులతో చర్చించి, తదుపరి చర్యలను ప్రభుత్వానికి సూచించేందుకు మంత్రివర్గ ఉపసంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని క్యాబినెట్ నిర్ణయించినట్లు మంత్రి ఉత్తమ్ తెలిపారు.

పెట్టుబడుల పండగ

ఉత్తరాంధ్రకు వెల్లువలా వస్తున్నాయి: సీఎం

గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగంలో పెట్టుబడులు రాష్ట్రాభివృద్ధికి దోహదం: చంద్రబాబు

అనకాపల్లి జిల్లాలో 5,400 కోట్లతో పవర్ ప్రాజెక్టులకు భూమి పూజ

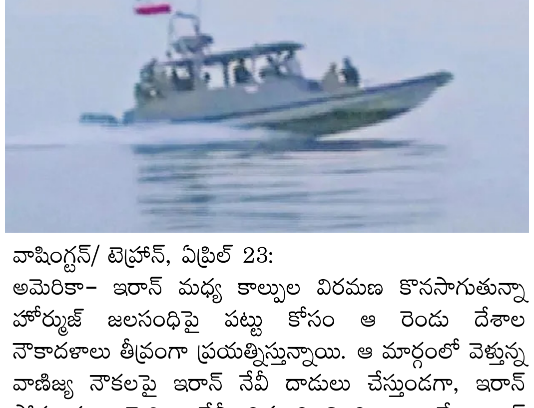
5.9 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఆకర్షించాం

అన్ని ప్రాంతాల సమగ్ర అభివృద్ధే ధ్యేయం

అధికారంలోకి వస్తే పెట్టుబడిదారులను తరిమేస్తామనేవారు రాష్ట్రానికి వద్దు: బాబు

అనకాపల్లి/రాంబిల్లి, ఏప్రిల్ 23 (ఆంధ్రజ్యోతి): రాష్ట్రాన్ని పెట్టుబడుల కేంద్రంగా మార్చే దిశగా కూటమి ప్రభుత్వం కీలక అడుగులు వేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఉత్తరాంధ్రకు పెట్టుబడులు వెల్లువలా వస్తున్నాయని, ప్రతిరోజూ పెట్టుబడుల పండగేనని అన్నారు. గురువారం రెన్యూ ఎనర్జీ గ్లోబల్ సంస్థ రూ.5400 కోట్లతో ఏర్పాటు చేయనున్న సోలార్ ఇన్‌గాట్-వేఫర్ యూనిట్, హైబ్రిడ్ క్యాప్టివ్ రెన్యువబుల్ ప్రాజెక్టు పనులకు ఆయన భూమి పూజ చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలం జడ్.చింతువ పంచాయతీ గజిరెడ్డిపాలెం(ఏపీఐఐసీ ఫేజ్-2 సెజ్) గ్రామంలో నెలకొల్పను న్నారు. సంస్థ ఏర్పాటు చేసిన బ్లూప్రింట్, ప్లాంటు నమూనాను ముఖ్యమంత్రి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ ప్రాజెక్టు రాష్ట్ర పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి మైలురాయిగా నిలుస్తుందన్నారు. రూ.4200 కోట్లతో 6.5 గిగావాట్ల సోలార్ ఇన్‌గాట్-వేఫర్ యూనిట్, రూ.1200 కోట్లతో 125 మెగావాట్ల హైబ్రిడ్ క్యాప్టివ్ రెన్యువబుల్ పవర్ ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుతో రాంబిల్లి ప్రాంతం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని, ఈ ప్రాంతం యువతకు పెద్దఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని అన్నారు. రాష్ట్రంలో భారీ పెట్టుబ డులను ఆకర్షించే జిల్లాల్లో అనకాపల్లి భవిష్యత్తులో దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలుస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల జిల్లాలో ఆర్సెల్లార్ మిట్టల్, నిప్పన్ ఇండియా స్టీల్‌ప్లాంటుకు శంకుస్థాపన చేసినట్టు తెలిపారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అత్యంత వెనుకబడిన జిల్లాగా ఉన్న రంగారెడ్డి 25 ఏళ్ల తర్వాత దేశంలోనే అత్యంత ధనికమైన జిల్లాగా మారిందని, అదే తరహా లో అనకాపల్లి జిల్లా కూడా అభివృద్ధి చెందనుందని అన్నారు.

గ్రీన్ ఎనర్జీలో భారీ పెట్టుబడులు
"2019-24లో నిర్వహణ లోపంతో అధిక ధరకు విద్యుత్ కొనుగోలు చేసి విద్యుత్ వ్యవస్థను నాశనం చేశారు. దీనివల్ల ప్రజలపై వేల కోట్ల రూపాయల భారం పడింది. గత ప్రభుత్వం పెంచిన కరెంటు ట్రూఅ?పను ట్రూడౌన్ చార్జీలుగా యూనిట్‌పై 13 పైసలు తగ్గించాం. ఆ మొత్తం రూ.4498 కోట్ల మేర ఉంటుంది. రాష్ట్రంలో 160 గిగావాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. ఇప్పటికే రూ.5.95 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఆకర్షించాం. 90 గిగావాట్ల మేర ప్రాజెక్టులు ఇప్పటికే ప్రతిపాదనల దశలో ఉన్నాయి. ఎన్‌టీపీసీ గ్రీన్ ఎనర్జీ నుంచి రూ.1.85 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు రానున్నాయి.



హోర్ముజ్‌లో ఇరాన్ బోట్ల దండు

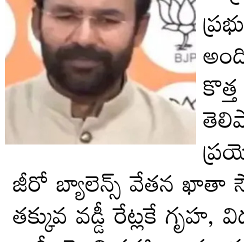
నౌకా విధ్వంసక ఆయుధాలతో రహస్య మోహరింపు..

ఉపగ్రహ చిత్రాల ద్వారా గుర్తింపు

వాషింగ్టన్/ టెహ్రాన్, ఏప్రిల్ 23:
అమెరికా- ఇరాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ కొనసాగుతున్నా హోర్ముజ్ జలసంధిపై పట్టు కోసం ఆ రెండు దేశాల నౌకాదళాలు తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఆ మార్గంలో వెళ్తున్న వాణిజ్య నౌకలపై ఇరాన్ నేవీ దాడులు చేస్తుండగా, ఇరాన్ పోర్టులను అమెరికా నేవీ దిగ్బంధించింది. అయితే, ఇరాన్ నౌకాదళాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేశామని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించినప్పటికీ.. హోర్ముజ్‌లో ఇరాన్ భారీగా చిన్న బోట్లను మోహరించినట్లు తాజాగా తీసిన ఉపగ్రహ చిత్రాల్లో బయటపడింది. నౌకా విధ్వంసక ఆయుధాలు, స్వల్ప శ్రేణి క్షిపణులు అమర్చిన స్పీడ్ బోట్లను ఇరాన్ నౌకాదళం హోర్ముజ్ జలసంధిలోని ఉత్తర భాగంలో రహస్యంగా మోహరించినట్లు ఓపెన్ సోర్స్ పరిశోధకుడు మెహదీ హెచ్ గురువారం తెలిపారు. దాదాపు 33 బోట్లు దాడులకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. సెంటినెల్-2 ఉపగ్రహం ద్వారా తీసిన చిత్రాల ఆధారంగా ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. ఈ బోట్లను మోహరించేందుకు పెద్దపెద్ద నౌకాశ్రయాలు అవసరం ఉండదు. సముద్రంలో ఇవి శత్రువుపై మెరుపు వేగంతో దాడులు చేసి మాయమైపోతాయి. ఇలాంటి బోట్లు ఇరాన్ వద్ద భారీగా ఉన్నట్లు భావిస్తున్నారు. వీటిని ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ (ఐఆర్‌జీసీ) నిర్వహిస్తోంది. కాగా, హోర్ముజ్ జలసంధిలో తాము తొలిసారి ఓ వాణిజ్య నౌక నుంచి టోల్ వసూలు చేసినట్లు పార్లమెంటు డిప్యూటీ స్పీకర్ హమీద్ రెజా గురువారం ప్రకటించారు. ఆ డబ్బును తమ సెంట్రల్ బ్యాంకు ఖాతాలో జమచేశామని, దానిని ఇరాన్ పునర్నిర్మాణం కోసం వినియోగిస్తామని ఆయన ట్వీట్ చేశారు.

కేంద్ర ఉద్యోగులకు సరికొత్త జీవిత బీమా

వెల్లడించిన కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి



న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 23:
కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖలు, కేంద్రంలోని వివిధ విభాగాలకు చెందిన ప్రభుత్వోద్యోగులకు ఆర్థిక భద్రత, బ్యాంకింగ్ సౌకర్యాలను అందించేందుకు... 'డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్' పేరిట కొత్త పథకాన్ని కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ ప్రకటించిందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి తెలిపారు. దీని ద్వారా ఇన్సూరెన్స్ సేవలు, బ్యాంకుల ద్వారా వివిధ రకాల ప్రయోజనాలు అందుతాయని గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జీరో బ్యాలెన్స్ వేతన ఖాతా సౌకర్యం, ఉచితంగా ఆర్టీజీఎస్, యూపీఐ, నెఫ్ట్ ద్వారా చెల్లింపులు, తక్కువ వడ్డీ రేట్లకే గృహ, విద్య, వాహన, వ్యక్తిగత రుణ సౌకర్యం, లోన్ ప్రాసెసింగ్‌లలో అదనపు చార్జీలపై మినహాయింపు, రూ.1.5 కోట్ల వరకు వ్యక్తిగత ప్రమాద బీమా సౌకర్యం ఉంటుందని కిషన్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. విమాన ప్రమాదాలు జరిగితే రూ.2 కోట్ల వరకు బీమా, ప్రమాదాల్లో శాశ్వత, పాక్షిక వైకల్యం కలిగితే రూ.1.5 కోట్ల వరకు బీమా, రూ.20 లక్షల వరకు టర్మ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం ఉంటుందని అన్నారు.

మత జాతీయవాదం భారత్‌కు మేలు చేసేనా?

'పాకిస్థాన్ తన ముస్లిమేతర పౌరులను ఎంతగా దురవస్థలకు గురి చేసినా మనం మన మైనారిటీ మతస్థులపట్ల నాగరీక రీతిలో వ్యవహరించాలి. మన అల్పసంఖ్యాక వర్గాలకు పూర్తి భద్రత కల్పించి, ఒక ప్రజాస్వామిక రాజ్యంలో పౌరులకు ఉండే హక్కులు అన్నిటినీ మన ముస్లిం మైనారిటీలకు ఇవ్వాలి'-- 1947 అక్టోబర్ 15న ముఖ్యమంత్రు లకు రాసిన లేఖలో ప్రధానమంత్రి జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ఉద్ఘాటించిన మాటలవి. లౌకికవాదం, మైనారిటీ లకు సమానహక్కుల విషయంలో నెహ్రూ నిబద్ధతకు కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే సంపూర్ణ ఆమోదం లేదు. స్వతంత్ర భారతదేశ తొలి సంవత్సరాలలోనూ, ఆ తరువాత తన జీవిత పర్యంతం కాంగ్రెస్‌లోనూ, విశాల భారతీయ సమాజంలోనూ మితవాద హిందూ శక్తుల ప్రభావాన్ని సమర్థంగా ప్రతిఘటించేందుకు ప్రధాని నెహ్రూ నిరంతరం కృషి చేశారు. ఆయన మరణానంతర దశాబ్దాలలో మాత్రమే రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్, భారతీయ జనసంఘ్, ఈ పార్టీ ప్రస్తుత అవతారమైన భారతీయ జనతా పార్టీ తమ ప్రభావ ప్రాబల్యా లను పెంచుకున్నాయి. దేశ విభజన అనంతరం భారత్ లౌకికవాద రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించుకుని బహుళత్వ, సమ్మిళిత భారతదేశ నిర్మాణాన్ని లక్ష్యంగా ఔదలదాల్చింది. దేశ పాలనా వ్యవహారాలు మత ప్రమేయం లేకుండా జరిగేందుకు తొలి ప్రధాని నెహ్రూ సుస్థిర పునాదులు వేశారు. అయితే మతాన్ని రాజ్య వ్యవహారాలతో మిళితం చేసిన మార్గాన్ని అనుసరించిన పాకిస్థాన్‌కు భారత్ ఇప్పుడు ఆ విషయంలో చేరువవుతోంది! మెజారిటీవాద ధోరణి ప్రస్తుత పాలకపక్షం వ్యవహా రాలలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. గత మూడు సార్వత్రక ఎన్నికలలో భారతీయ జనతా పార్టీ తరఫున లోక్‌సభకు ఎన్నికైన 800 మందికి పైగా ప్రజా ప్రతినిధులలో ముస్లిం మతస్థులు ఒక్కరూ లేరు! నరేంద్ర మోదీ, అమిత్ షాల నాయకత్వంలో బీజేపీ హిందూ ఓటు బ్యాంకును సృష్టించుకోవడంలో చాలావరకు సఫలమయింది. హిందూ ఓటర్ల మద్దతు ఆధారంగా తరచూ ఎన్నికలలో విజయాలు సాధిస్తోంది. హిందువులకే ప్రథమ ప్రాధాన్యమిచ్చే రాజకీయాల అజెండా కేంద్రంలోనూ, రాష్ట్రాలలోనూ పదే పదే అధికారాన్ని కైవసం చేసుకునేందుకు తోడ్పడుతుం డడంతో సంఘ్ పరివార్ భారతీయ సమాజంలో తన ప్రభావ ప్రాబల్యాల నూ ఇతోధికంగా పెంపొందించుకుం టోంది. ఈ క్రమంలో భారతీయ ముస్లింలను (అప్పుడప్పుడూ భారతీ య క్రైస్తవులను కూడా) పలు విధాలా వేధింపులకు గురిచేస్తోంది. ఆ మైనారిటీ మతస్థుల పట్ల విద్వేషాన్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. ముస్లింలు ఒకప్పుడు కేంద్ర కేబినెట్‌లో ప్రధాన మంత్రిత్వ శాఖ లకు సారథ్యం వహించారు. దౌత్య శ్రేణులకు, గూఢచార వర్గాలకు నాయకత్వం వహించారు. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తులుగా దేశ న్యాయపాలనను నిర్దేశించారు. భారత వాయుసేనకు అధినేతలుగా ఉన్నారు. ఇటీవలి కాలంలో అంటే 2014కు పూర్వం నరేంద్ర మోదీ స్వరాష్ట్రమైన గుజరాత్‌లో రెండు నగరాలు పార్లమెంటులో తమ ప్రతినిధులుగా ముస్లింలను ఎన్నుకున్నాయి. మరి ఇప్పుడో? మన ప్రజా జీవితంలో ప్రముఖ స్థానాలలో ఉన్నవారిలో ఒక్క ముస్లిం కూడా లేడు. కాయ కష్టంతో బతికే ముస్లింలను నిత్యం అనేక విధాలుగా అవమానిస్తున్నారు. ముస్లింల భారతీయ పౌరసత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తు న్నారు వారి దేశభక్తిని శంకిస్తున్నారు. వారిని లక్ష్యంగా చేసుకుని హింసాకాండకు పాల్పడుతున్నారు. చట్టాన్ని తమ చేతుల్లోకి తీసుకుని మూకదాడులు చేస్తున్నారు. న్యాయవి రుద్ధంగా ముస్లింల గృహాలను కూల్చివే స్తున్నారు. లౌకికవాద, బహుళత్వ, సమ్మిళిత ప్రజాస్వామ్యమే భారత్ భావన హృదయం. అయితే పాకిస్థాన్‌కు పునాది అయిన మత జాతీయవాదం ప్రాతిపదికను ప్రాథమికంగా ప్రతిబింబించే ఆధిపత్యవాద రాజ్యంగా భారత్‌ను రూపొందిం చేందుకు బీజేపీ శ్రేణులు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. జాతి జీవనంలోని వివిధ రంగాలలో ఇది ప్రతీకాత్మకం గాను, ఆచరణాత్మకంగాను కనిపి స్తోంది. పాలకపక్షం మాటలు, చేతలు ఆ లక్ష్య పరిపూర్తిని మరింత త్వరితం చేసేవిగా ఉన్నాయి. హిందూ మెజారిటీవాదం మే 2014 నుంచే ప్రారంభం కాలేదు. దానికి సుదీర్ఘ చరిత్ర ఉన్నది. 19వ శతాబ్దిలో హిందూ మిషనరీ సొసైటీల కార్యక లాపాలు, 20వ శతాబ్దిలో హిందూ మహాసభ రాజకీయాలు, 1925లో రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ ఆవిర్భావం ఆ చరిత్రలో భాగాలే. రాజ్య వ్యవహారాలలో మత ప్రమేయం లేకుండా ఉండేందుకు నెహ్రూ నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండేవారు. అయితే ఆయన మనవడు రాజీవ్‌గాంధీ షా బానో కేసులో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఫలితంగా ఉత్పన్నమైన సంక్లిష్ట రాజకీయ పరిస్థితులలో అనుసరించిన విధానాలు హిందూత్వ శక్తుల ప్రభావశీలత పెరుగుదలకు ఆలంబన అయ్యాయి. పాలనా వ్యవహారాలను మత ప్రాతిపదికన నడపడంతో ముస్లిం మత తీవ్రవాదుల కంటే హిందూ మత తీవ్రవాదులు ఎక్కువగా లబ్ధి పొందారు. రాజీవ్ ప్రభుత్వం అయోధ్యలోని వివాదాస్పద బాబ్రీ మసీదు తాళాలు తెరవడంతో ఆ మసీదును కూల్చివేసి దాని స్థానంలో రామాలయాన్ని నిర్మించేం దుకు సంఘ్ పరివార్ దేశవ్యాప్తంగా ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించింది. 1984 సార్వత్రక ఎన్నికలలో కేవలం రెండే రెండు స్థానాలలో గెలిచిన బీజేపీ దశాబ్దంన్నర కాలంలో దేశంలో అగ్రగామి జాతీయ రాజకీయ పక్షంగా ఆవిర్భవించింది. బీజేపీ ప్రథమ ప్రధానమంత్రి అటల్ బిహారీ వాజపేయి పాలనా శైలిలో మెజారిటీవాద ప్రేరణలు ఉండేవి కావు. ఆయన పార్టీ అనేక సంకీర్ణ భాగస్వామ్య పక్షాలతో కలిసి పనిచేయవలసి ఉండడంతో ఆయన సంయమనంతో వ్యవహరించేవారు. సార్వత్రక ఎన్నికలలో వరుసగా రెండుసార్లు మంచి మెజారిటీతో విజయం సాధించిన బీజేపీ రెండో ప్రధానమంత్రి, మూడోసారి సాధారణ మెజారిటీని సాధించుకోలేక పోయినప్పటికీ పాలనా వ్యవహా రాలలో 'హిందువులకే ప్రథమ ప్రాధాన్యం అజెండా'ను అమలుప రుస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రథమ కుటుంబంలోని ప్రస్తుత తరం నాయకుల కంటే బీజేపీ అగ్రనాయక ద్వయం నరేంద్రమోదీ, అమిత్ షాలే మరింతగా సైద్ధాంతిక నిబద్ధులు. అంతేకాదు, అధికారాన్ని గెలుచుకో వడం పైన, గెలుచుకున్న అధికారాన్ని నిలబెట్టుకోవడం పైన కాంగ్రెస్ నేతల కంటే వీరే ఎక్కువ దృష్టి పెడుతు న్నారు. మోదీ--షా ద్వయంతో పోలిస్తే రాజకీయాలలో రాహుల్, ప్రియాంకల ఆసక్తి, నిమగ్నత అస్థిరమైనది, అవ్యవస్థిత మైనది. కాంగ్రెస్ కృశించి, క్షీణించిపో తుండగా, సంఘ్ పరివార్ ప్రభావ ప్రాబల్యాలు క్రమంగా పెరిగాయి, మరింతగా బలీయ మవుతూ విస్తరిస్తున్నాయి. భారతదేశ నడుస్తున్న చరిత్రలో సువ్యక్తమవు తున్నది 'నాగరికతా పునరుజ్జీవనమే' నని హిందూ మితవాద సైద్ధాంతి కులు తరచూ పెద్ద పెట్టున వాదిస్తు న్నారు. ఈ వాదనలో ఇసుమంత సత్యం కూడా లేదు.

"మినిస్టర్‌కు నేనే కావాలంటా.."!

- క్యాతనపల్లిలో బీఆర్ఎస్ పాలకవర్గాన్ని కట్టడి కోసమే నాకీ పోస్టింగ్

- నన్ను మించిన కమిషనర్ క్యాతన్ పల్లికి దొరకరు..
- క్యాతనపల్లిని కలవరపెట్టాలంటే నేను మాత్రమే సరిపోతా..!
- వివాదాలకు ఆజ్యం పోసి మున్సిపాలిటీని పరేషాన్ చేస్తా.."
- బాహాటంగానే ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్న కమిషనర్ మురళీకృష్ణుడు..?

మంచిర్యాల,ఏప్రిల్ 23,(మన సమాజం): క్యాతన్ పల్లి కొత్త మున్సిపల్ కమిషనర్ గా వస్తున్నారని భావిస్తున్న మురళికృష్ణుడి వ్యవహార శైలి ఇది. ఇక్కడికి తానే కమిషనర్ గా రావాలని సాక్షాత్తూ మినిస్టర్ కోరుకుంటున్నారని ప్రచారం చేసుకోవడం.. తనని మించిన కమిషనర్ ఈ క్యాతన్ పల్లి మున్సిపాలిటీకి దొరకరని పెడబొబ్బలు కొడుతూ చెప్పుకోవడాన్ని బట్టి ఆయన నైజం, ఇజం ఏంటో ఇట్టే అర్థం చేసుకోవచ్చు. వినూత్న కార్యక్రమాలతో, అభివృద్ధి పనులతో ప్రజల్లో అభివృద్ధి కాముకుడు ఈ అధికారి అనే పేరు తెచ్చుకోవాలనే పరితపన ఆయనలో మచ్చుకు కనిపించడం లేదని అభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఒక ప్రభుత్వ అధికారి కాకుండా రాజకీయాలు నెరిపే నాయకుడిగా ఆయన వ్యవహరిస్తున్నారని, అంతకుమించి కంచే చేను మేసిన చందంగా దోచుకోవడం.. దాచుకోవడం ఈయన గారి సహజ లక్షణాలని కూడా విమర్శలు వెల్లు వెత్తుతున్నాయి. పూర్తి వివరాల్లోకి వెళితే...

మంచిర్యాల జిల్లాలోనే రెండో అతిపెద్ద మున్సిపాలిటీ అయిన కేతనపల్లిలో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టి తన డెవలప్ మెంట్ మార్క్ చూపెట్టాల్సిన అధికారి.. క్యాతన్ పల్లి మున్సిపల్ పాలకవర్గాన్ని పరేషాన్ చేస్తా అనే స్థాయిలో మాట్లాడుతున్నాడంటే అధికారిని ఎలా అంచనా వేసుకోవచ్చని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి ఏ స్థాయి ప్రభుత్వ అధికారైన ప్రజల్లో జీవితాంతం మంచి అధికారిగా ముద్ర పడిపోయేలా పరిపాలన కొనసాగించాలి తప్పితే వ్యక్తిగత రాజకీయాలు రుద్ది ప్రజాప్రతినిధుల వ్యవహరించాలని చూడడం సరైన పద్ధతి, విధానం కాదని అంటున్నారు. ఇప్పటికే చెన్నూర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఆయన వెలగబెట్టిన నిర్వాకాలు ఎన్నో ఉన్నాయని, వాటినే ఇక్కడ అమలు చేయాలని ఆ కమిషనర్ మురళికృష్ణుడు భావిస్తే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నవ్వుల పాలు కావాల్సి వస్తోందని పట్టణ ప్రజలు చర్చించుకుంటున్నారు.

వివాదాలకు ఆజ్యం పోస్తా..!

పై వాక్యాన్ని చూస్తుంటే ఏమనిపిస్తుంది..! ఒక ప్రభుత్వ అధికారి మాట్లాడే మాట కాదనిపిస్తుంది. కానీ ఈ అధికారికి మాత్రం అలాంటి ఆలోచన గానీ ఆచితూచి మాట్లాడే తత్వం లేదంటున్నారు. ఒక మున్సిపాలిటీకి ప్రథమ పౌరుడి స్థానం తరువాతి స్థానంలో ఉన్న అధికారి మాట్లాడే భాష విధానం కాదని అంటున్నారు. ఒక మున్సిపల్ కమిషనర్ అయి ఉండి వివాదాలకు ఆజ్యం పోస్తా అనే రీతిలో ఎలా మాట్లాడుతారని పట్టణ ప్రజలు చర్చించుకుంటున్నారు. ఇంకా ఇక్కడ కమిషనర్ గా బాధ్యతలు చేపట్టక ముందే ఈ తరహా వ్యాఖ్యలు చేయడం సముచితమైన అంశం కాదని చాలా తీవ్రంగా పరిగణించాలని చెబుతున్నారు. వ్యక్తిగత రాజకీయ ఇష్టాఇష్టాలు వేరని, అవి బయటకు పొక్కనీయకుండ ఉండాలి గానీ మరీ అందరు నాయకుల మాదిరిగా వ్యవహరించడం సమంజసం కాదంటున్నారు. దోచుకొనిపోయారు దాచుకునే తత్వం ఉన్న ఇలాంటి అధికారి ఎక్కడ ఉన్నా.. వివాదాలకు దారి తీయక తప్పదని గొణుక్కుంటు న్నారు. ఇంతకీ ఈ మురళీకృష్ణుడి వ్యాఖ్యలు, పత్రికల్లో వచ్చే వార్తలు మంత్రి వివేక్ వెంకట స్వామి దృష్టికి వెళ్లాయా..? లేదా..? మరి మంత్రి మనసులో ఏముంది..? ఎలా స్పందిస్తారు..? అన్నదే ప్రశ్న..!

సారంగపల్లి నుంచి ఉస్మానియా వేదికవరకు..

యువ శక్తికి ప్రతీకగా డాక్టర్ రామగిరి శేఖర్

పేద రైతు కూలి కుటుంబం నుంచి పీహెచ్‌డీ సాధించి చరిత్ర సృష్టించిన యువకుడు

కృషి, పట్టుదలతో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించిన సారంగపల్లి విద్యార్థి

మంచిర్యాల,ఏప్రిల్ 23,(మన సమాజం) : మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రి మండలం సారంగపల్లి గ్రామానికి చెందిన యువ విద్యార్థి డాక్టర్ రామగిరి శేఖర్ తన అచంచలమైన పట్టుదల, కృషి, దీక్షతో ఉన్నత విద్యలో అరుదైన ఘనతను సాధించి గ్రామానికి, మండలానికి గర్వకారణంగా నిలిచారు. పేద రైతు కూలి కుటుంబానికి చెందిన రామగిరి లింగయ్య, రత్న దంపతుల కుమారుడైన శేఖర్ చిన్ననాటి నుంచే విద్యనే ఆయుధంగా భావించి ఎన్నో కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొంటూ ఉన్నత లక్ష్యాల దిశగా అడుగులు వేశారు. తెలంగాణలోని ప్రతిష్టాత్మకమైన ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ లో బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్ విభాగంలో ప్రొఫెసర్ ఆర్. వెంకటేశ్వర్లు గారి మార్గదర్శకత్వంలో పీహెచ్‌డీని విజయవంతంగా పూర్తి చేసి డాక్టరేట్ పట్టా అందుకున్నారు. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని విద్య ద్వారానే సామాజిక మార్పు సాధ్యమనే నమ్మకంతో ముందుకు సాగిన ఆయన విజయగాథ ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిదాయకంగా మారింది.సాధారణ పరిస్థితుల్లో జన్మించి అసాధారణ విజయాన్ని అందుకున్న డాక్టర్ రామగిరి శేఖర్ ప్రయాణం నేటి యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. కష్టపడితే ఏ లక్ష్యమైనా సాధ్యమేనని ఆయన నిరూపించారని గ్రామస్తులు కొనియాడుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా తల్లిదండ్రులు, యువకులు, గ్రామ పెద్దలు ఆయనకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు.

డాక్టరేట్ సాధించిన మందమర్రి యువతి

ఓయూలో పీహెచ్‌డీ పూర్తి చేసిన డా. బాసాని మంజుల

విద్యా విలువలపై పరిశోధనతో అరుదైన ఘనత

మంచిర్యాల,ఏప్రిల్ 23,(మన సమాజం); మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రి దొర్లబంగ్ల ప్రాంతానికి చెందిన డా. బాసాని మంజుల తన కృషి, పట్టుదలతో ఉన్నత విద్యలో విశిష్ట విజయాన్ని సాధించారు. సాధారణ కుటుంబ నేపథ్యం నుంచి ఎదిగి విద్యారంగంలో అరుదైన ఘనత సాధించిన ఆమె, తెలంగాణలోని ప్రతిష్టాత్మకమైన ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ లో పీహెచ్‌డీని విజయవంతంగా పూర్తి చేసి డాక్టరేట్ పట్టా అందుకున్నారు. ఓయూ విశ్వవిద్యాలయ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సి.హెచ్. వంశీధర్ పర్యవేక్షణలో "నేటి విద్యా వ్యవస్థ మరియు విద్యార్థుల్లో విలువల పెంపొందించడంలో దాని పాత్ర" అనే సమకాలీన అంశంపై లోతైన పరిశోధన నిర్వహించారు. విద్యా వ్యవస్థలో నైతిక విలువల ప్రాధాన్యత, విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వ వికాసంలో విద్య పాత్ర, సమాజ నిర్మాణంలో విలువాధారిత విద్య అవసరం వంటి కీలక అంశాలను ఆమె తన పరిశోధనలో విశ్లేషణాత్మకంగా అధ్యయనం చేశారు. డా. మంజుల తండ్రి బాసాని రాజలింగు సింగరేణి సంస్థలో కోల్‌కట్టర్‌గా పనిచేసి పదవీ విరమణ పొందగా, తల్లి కుటుంబ బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూ ఆమె విద్యాభ్యాసానికి అండగా నిలిచారు. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించిన మంజుల, అనంతరం భర్త సూర కృష్ణమాల్ ,సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ సహకారంతో తన విద్యా ప్రయాణాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లారు. కుటుంబ సభ్యులు, గురువులు, స్నేహితుల ప్రోత్సాహం వల్లే ఈ విజయాన్ని సాధించగలిగానని డా. మంజుల పేర్కొన్నారు. ఆమె సాధించిన ఈ ఘనతపై కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్థానిక ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలియజేస్తున్నారు.

నీళ్లను రోజూ మరీ అతిగా తాగుతున్నారా..?

అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండా లంటే రోజూ పౌష్టికాహా రాన్ని వేళకు తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడంతోపాటు రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను కూడా తాగాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక జీవక్రియలు సాఫీగా సాగుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. అయితే రోజుకు ఎవరైనా సరే కనీసం 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీళ్లను లేదా 8 నుంచి 10 గ్లాసుల మేర నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు మనకు సూచిస్తుంటారు. ఇది నిజమే అయినప్పటికీ మనం నివసించే వాతావరణ పరిస్థితులు, మన ఆరోగ్యం, ఉష్ణోగ్రత, శరీర బరువు, మనకు ఉండే వ్యాధులు వంటి అంశాలను ఆధారంగా చేసుకుని కూడా మనం రోజూ నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే వ్యక్తిని బట్టి రోజుకు తాగాల్సిన నీటి శాతం నిర్ధారించబడుతుంది. అయితే నీళ్లను ఎవరైనా సరే తగిన మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. అలా అని మరీ అతిగా తాగితే అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

శరీరం వాపులకు గురై..

నీటిని మరీ అతిగా తాగడం వల్ల శరీరంలో ద్రవాలు అధికంగా చేరుతాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే ద్రవాల పరిమాణం మారుతుంది. ద్రవాల సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో లవణాల శాతం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ద్రవాలు ఎక్కువగా చేరి శరీరం వాపులకు గురవుతుంది. ముఖ్యంగా పాదాలు, కళ్లు, ముఖం, చేతులు వాపులకు గురై కనిపిస్తాయి. అలాగే కొందరికి వికారంగా ఉండడం, వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి కండరాలు పట్టేస్తాయి. కండరాలు నొప్పులుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఇలా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతుంటాయి. అలాగే తీవ్రమైన నీరసం, అలసట ఉంటాయి. చిన్న పనిచేసినా కూడా విపరీతంగా అలసిపోతారు.

ఓవర్ హైడ్రేషన్..

నీటిని సరిగ్గా తాగకపోతే ఏర్పడే స్థితిని డీహైడ్రేషన్ అంటారు. అదే నీటిని మరీ అతిగా సేవిస్తే ఏర్పడే పరిస్థితిని ఓవర్ హైడ్రేషన్ అంటారు. ఇవి రెండూ కూడా వాస్తవానికి ప్రమాదకరమే. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. రక్తంలో ఉప్పు శాతం తగ్గుతుంది. దీంతో కణాలు వాపులకు గురవుతాయి. దీని వల్ల ఒళ్లు నొప్పులు, వాపులు వస్తాయి. ఇక అధికంగా నీటిని తాగితే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల కండరాలు పట్టేయడం, నొప్పులు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కండరాల పనితీరు మందగించి కండరాలు బలహీనంగా మారుతాయి. నీటిని మోతాదుకు మించి సేవిస్తే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉండే ద్రవాలను బయటకు పంపేందుకు కిడ్నీలు శ్రమించాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది కిడ్నీల డ్యామేజ్‌కు దారి తీస్తుంది. కనుక నీళ్లను మరీ అతిగా సేవించకూడదు.

గుండెపై ప్రభావం..

ఇక నీళ్లను మోతాదుకు మించి తాగడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లెవల్స్ పడిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. బీపీ అసాధారణ రీతిలో పెరుగుతుంది. దీని ప్రభావం గుండెపై పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది హార్ట్ ఎటాక్‌కు దారి తీసే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. తీవ్రమైన విసుగ్గా ఉంటుంది. మూడ్ మారుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ చిరాగ్గా ఉంటారు. కొందరికి ఛాతిలో తరచూ నొప్పి కూడా వస్తుంది. నీళ్లను మోతాదుకు మించి అతిగా తాగడం వల్ల ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. రాత్రి పూట ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన సైతం పెరుగుతాయి. ఇలా అతిగా నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక అనర్థాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కనుక నీళ్లను రోజూ తగినంత మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది.

యూరిక్ యాసిడ్‌కు పండ్లతో చెక్

ప్రస్తుతం చాలామందిలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఓ సాధారణ అనారోగ్యంగా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు పెద్దల్లో మాత్రమే కనిపించే ఈ సమస్య.. ఇప్పుడు యువతనూ ఇబ్బంది పెడుతున్నది. అయితే, కొన్ని పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యకు ఇట్టే చెక్ పడుతుంది. శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. అలాంటి పండ్ల జాబితాలోకి వెళ్తే.. దోసకాయలు: 90% కంటే ఎక్కువ నీటితో నిండి ఉండే దోసకాయలను.. పరిపూర్ణ మూత్రవిసర్జన ఆహారంగా చెబుతుంటారు. ఇవి మూత్ర విసర్జనను పెంచడం ద్వారా.. యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటికి పంపడంలో సాయపడతాయి. దోసకాయలోని ఆల్కలిన్ గుణాలు.. శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను తటస్థీకరించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

పుచ్చకాయ:

నీరు, పొటాషియంతో నిండిన హైడ్రేటింగ్ పండు.. పుచ్చకాయ. ఇది యూరిక్ యాసిడ్‌ను పలుచన చేసి.. మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపించేస్తుంది. ఇక పుచ్చకాయలోని సుగుణాలు.. మూత్రపిండాల పనితీరుకు మద్దతునిస్తాయి.

బొప్పాయి:

జీర్ణక్రియకు ఉపశమనం కలిగించడంతోపాటు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో బొప్పాయి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిలోని పాపైన్ అనే ఎంజైమ్.. కాలేయంతోపాటు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

బెర్రీ పండ్లు:

యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన బెర్రీ పండ్లలో.. విటమిన్ సి, పాలీఫెనాల్స్ కూడా అధికమే! ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయిన యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించి.. టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపేస్తాయి. ఉదయపు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో యోగర్ట్‌తో కలిపి బెర్రీ పండ్లను తీసుకుంటే.. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

సిట్రస్ పండ్లు:

నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, బత్తాయి లాంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచడంలో విటమిన్ సి సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కిడ్నీల పనితీరునూ మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీర ఆల్కలైజ్‌కు సహాయపడి.. ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ నిమ్మకాయ రసం తాగడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకుంటే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

చెర్రీ పండ్లు:

ఎర్రగా, చిన్నగా ఉండే చెర్రీలలో.. ఆంథోనిసైనిన్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో మంట, నొప్పుల సమస్యను తగ్గిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలోనూ చెర్రీ పండ్లు ముందుంటాయి.

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటో..

వీటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసా..?

మన శరీరానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి అనేక పోషకాలు అవసరం అవుతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే పోషకాలు అంటే చాలా మంది ఇవే అనుకుంటారు. కానీ ఇంకా మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. అయితే చాలా మందికి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే తెలుసు. కానీ మరి ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటి..? వీటితో మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? ఏయే ఆహారాలను తీసుకుంటే వీటిని పొందవచ్చు..? అని చాలా మంది ఆలోచిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

శరీర నిర్మాణానికి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు. ఇవి పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లలాగే ఇవి కూడా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల్లో ఒక రకానికి చెందినవి. అందువల్ల వీటిని కూడా మనం తరచూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటి వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను మన శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకోలేదు. మనం వీటిని ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నిర్మాణం, ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటాయి. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి.

వేటిలో లభిస్తాయి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, జీడిపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు, పల్లీలు, చేపలు, మటన్, చికెన్, గుడ్లు వంటి ఆహారాల ద్వారా లభిస్తాయి. అందువల్ల ఈ ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఇక ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడి యాక్టివ్‌గా మారుతారు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇలా ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

స్త్రీ, పురుషుల్లో లోపాలు తగ్గేందుకు..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల స్త్రీ, పురుషుల్లో ఉండే లోపాలు తగ్గుతాయి. సంతానం కలిగే అవకాశాలు మెరుగు పడతాయి. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పలు రకాల రూపంలో ఉంటాయి. సాధారణంగా ఇవి లినోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో మనకు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇది మన శరీరంలో గామా-లినోలిక్ యాసిడ్ (జీఎల్ఏ)గా మార్పు చెందుతుంది. దీన్నే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ అంటారు. ఇది శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె పోటు, పక్షవాతం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మనకు ఎక్కువగా నూనెలు, విత్తనాల ద్వారా లభిస్తాయి.

ఈ విత్తనాల గురించి మీకు తెలుసా..?

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను అందిస్తాయి..!

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు మనకు అనేక పోషకాలను అందించే విత్తనాలు, గింజలు మనకు చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే దాదాపు అన్ని రకాల గింజలు, విత్తనాల గురించి చాలా మందికి తెలుసు. కానీ కొన్ని రకాల విత్తనాల గురించి ఇంకా చాలా మందికి అవగాహన లేదు. అలాంటి విత్తనాల్లో కాలోంజి విత్తనాలు కూడా ఒకటి. వీటినే నైగెల్లా సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. అయితే వీటిని చాలా మంది నల్ల జీలకర్రగా భావిస్తారు. కానీ నల్ల జీలకర్ర వేరు, కాలోంజి విత్తనాలు వేరు. నల్ల జీలకర్ర చూసేందుకు సాధారణ జీలకర్ర మాదిరిగానే ఉంటుంది. కానీ సాధారణ జీలకర్రతో పోలిస్తే కాస్త నలుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు లావుగా నల్లగా ఉంటాయి. కనుక నల్ల జీలకర్ర, కాలోంజి విత్తనాలు వేరే అని చెప్పవచ్చు. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

ఆర్థరైటిస్ సమస్యకు..

కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. దీంతో వాపులు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఆస్తమా, దగ్గు, జలుబు, అలర్జీల వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌కు..

ఈ విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే ఈ విత్తనాలను తింటుంటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. అందువల్ల హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ విత్తనాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇక ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల లివర్ పనితీరు సైతం మెరుగు పడుతుంది. లివర్‌లో ఉండే కొవ్వులు, వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్‌ఉన్నవారికిఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాలను తింటుం టే ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాం టీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగాజీర్ణాశయ,చర్మ సం బంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్లను, వ్యాధులను తగ్గించు కోవచ్చు.

చర్మ సమస్యలకు..

ఈ విత్తనాలను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. గ్యాస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాలోంజి విత్తనాలను శిరోజాలు, చర్మానికి సైతం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విత్తనాల నుంచి తయారు చేసే నూనె మనకు మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది. దీన్ని అనేక రకాల చర్మ సమస్యలకు ఔషధంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనెను రాయడం వల్ల ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలు, ఇతర చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. ఇక ఈ విత్తనాలు కాస్త చేదుగా, ఘాటుగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని నేరుగా తినలేరు. కాబట్టి వీటిని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా వీటిని పొడిగా చేసి మీరు తినే వంటకాలపై చల్లి తినవచ్చు. ఈ విధంగా కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

నెయ్యితో ఇంటి చిట్కాలు..

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలకు నెయ్యిని ఎలా ఉపయోగించాలంటే..?

భారతీయులు నెయ్యిని ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే ఉపయోగిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు దాదాపుగా అందరు ఇళ్లలోనూ నెయ్యి ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు నెయ్యిని బయట కొనాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం నెయ్యిలో అనేక ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల నెయ్యిని తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నెయ్యిలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె, బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఒకప్పుడు చాలా మంది రోజూ నెయ్యిని భోజనంలో తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు అలా తినడం లేదు. కనీసం చిన్నారులకు సైతం నెయ్యిని తినిపించడం లేదు. అయితే నెయ్యితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ దీన్ని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఎలా ఉపయోగించాలి, దీంతో ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఏవిధంగా నయం చేసుకోవచ్చు.. అని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయాలను ఆయుర్వేద వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

మలబద్ధకం ఉంటే..

ప్రస్తుతం చాలా మందికి మలబద్ధకం సమస్య ఉంటోంది. అలాంటి వారికి నెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిని కరిగించి దాన్ని రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒకటీస్పూన్ మోతాదులో సేవించాలి. లేదా ఉదయం పరగడుపునే కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తుంటే మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ యాసిడ్ వల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి సమస్య ఉండదు. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని కరిగించి రెండు చుక్కల మోతాదులో రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లోనూ వేస్తుండాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

నెయ్యి అంటే కొవ్వులు ఉంటాయి కనుక దీన్ని తింటే బరువు పెరుగుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. మరీ అధికంగా నెయ్యిని తిన్నా, దీంతో వేపుడు వంటి పదార్థాలను, తీపి పదార్థాలను చేసి తిన్నా బరువు పెరుగుతారు. కానీ నెయ్యిని నేరుగా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిని రోజూ ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో ఉదయం పరగడుపునే తింటుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, శరీరానికి అవసరం అయిన అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వు కణాలపై పనిచేస్తాయి. కొవ్వు కరిగేలా చేస్తాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఒమెగా 3, ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా కొవ్వును కరిగించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక నెయ్యిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ కనీసం ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో నెయ్యిని తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. దీంతో బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

షుగర్ ఉన్నవారికి..

ఇక షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. సాధారణంగా షుగర్ ఉన్నవారు అన్నం తినేందుకు వెనుకాడుతారు. చపాతీలను అధికంగా తింటారు. కానీ నెయ్యి వేసి కలిపితే అన్నం గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి అన్నాన్ని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగవు. షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అన్నాన్ని తినదలిస్తే కాస్త నెయ్యి వేసి తింటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే నెయ్యిని చపాతీలపై వేసి

కాల్చి కూడా తినవచ్చు. ఇలా చేసినా కూడా చపాతీల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి చపాతీలను తింటే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇలా డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. ఇక చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం కోసం కూడా నెయ్యి పనిచేస్తుంది. నెయ్యిని కాస్త తీసుకుని అందులో కొద్దిగా శనగపిండి, పసుపు, నీళ్లు వేపి కలిపి మెత్తని పేస్టులా మార్చాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి 20 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోయి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా నెయ్యిని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించి అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు.

రెమ్యునరేషన్ లేకుండా సినిమా

సినిమా కళాత్మక వ్యాపారం. ఇక్కడ తారలు తమ ఇమేజ్‌ను బట్టి పారితోషకాల్ని డిమాండ్ చేస్తుంటారు. ఇక అగ్ర తారలైతే రెమ్యునరేషన్ విషయంలో ఏమాత్రం రాజీపడరు. కానీ ఈ ధోరణికి భిన్నంగా అగ్ర కథానాయిక తమన్నా 'ఓ రోమియో' అనే హిందీ సినిమాలో అతిథి పాత్రలో నటించినందుకుగాను ఎలాంటి పారితోషికాన్ని తీసుకోలేదట. ప్రస్తుతం ఈ విషయం బాలీవుడ్‌లో హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. షాహిద్‌కపూర్, త్రిప్తి డిమ్రి జంటగా నటించిన ఈ రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్‌కు విశాల్ భరద్వాజ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ నెల 13న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ప్రచార కార్యక్రమాల సందర్భంగా దర్శకుడు విశాల్ భరద్వాజ్ రెమ్యునరేషన్ల అంశం గురించి మాట్లాడారు. కథానాయిక తమన్నా, '12th ఫెయిల్' ఫేమ్ విక్రాంత్ మస్సే ఈ సినిమాలో అతిథి పాత్రల్లో నటించారని, తనతో ఉన్న స్నేహసంబంధాలతో పాటు ఓ మంచి కథకు న్యాయం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో వారిద్దరూ పైసా పారితోషికాన్ని తీసుకోకుండానే నటించారని, ఈ రోజుల్లో అంతటి ఉదార స్వభావం ఉన్న వారు అరుదని ప్రశంసించారు. గెస్ట్‌రోల్ కోసం కొన్ని రోజులే కేటాయించినా.. ఇప్పుడున్న వ్యాపార దృక్కోణంలో ఉచితంగా నటించడం గొప్ప విషయమని బాలీవుడ్ వర్గాలంటున్నాయి. గత ఏడాది వచ్చిన 'ఓదెల-2' తర్వాత తెలుగులో తమన్నా మరే చిత్రానికి సైన్ చేయలేదు.

తెలుగు నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం

'సవాళ్లను స్వీకరించడమంటే నాకిష్టం. కష్టతరమైనది సాధించినప్పుడు కలిగే ఆనందానికి విలువ కట్టలేం' అంటున్నారు బాలీవుడ్ భామ ప్రియాంక చోప్రా. ప్రస్తుతం ఆమె మహేశ్‌బాబుకు జోడీగా రాజమౌళి 'వారణాసి' చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ చిత్రబృందం ఓ నేషనల్ ఛానల్ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. 'తెలుగుభాషతో మీ ప్రయాణం ఎలా ఉంది?' అని ప్రియాంకను ఆ ఇంటర్వ్యూలో వ్యాఖ్యాత అడగ్గా.. 'నాకు తెలుగు అస్సలు రాదు. నిజానికి తెలుగు భాష నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం. మామూలుగా మాట్లాడటం ఒకెత్తయితే.. కెమెరా ముందు డైలాగ్ చెప్పడం మరో ఎత్తు. అందుకే ఈ విషయంలో రాజమౌళి హెల్ప్ తీసుకుంటున్నా. ఆయన నాకు డైలాగ్ అర్థం చెబుతారు. పాత్ర ఇన్‌టెన్షన్‌ని వివరిస్తారు. దాన్ని బట్టి ఓ పదినిమిషాలు దానిపై వర్క్ చేసి, అప్పుడు నా స్టైల్‌లో నేను డైలాగ్ చెప్తున్నా. నిజానికి అది అంత ఈజీ కాదు. అందరి సహకారం వల్లే అది సాధ్యమవుతోంది.' అంటూ సమాధానమిచ్చింది ప్రియాంక.

పెళ్లి, విడాకులపై

నిహారిక బ్లాస్ట్

టాలీవుడ్ నటి, కొణిదెల నాగబాబు కుమార్తె నిహారిక కొణిదెల తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. పెళ్లి, విడాకులు, ఆ తర్వాత తన జీవితంలో జరిగిన మార్పుల గురించి ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఓపెన్‌గా మాట్లాడారు. నిఖిల్‌తో చేసిన ఒక పాత పాడ్ కాస్ట్‌లో తన విడాకుల గురించి చెబుతూ ఎమోషనల్ అవుతూ కనిపించారు నిహారిక.టాలీవుడ్ నటి, కొణిదెల నాగబాబు కుమార్తె నిహారిక కొణిదెల తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. పెళ్లి, విడాకులు, ఆ తర్వాత తన జీవితంలో జరిగిన మార్పుల గురించి ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఓపెన్‌గా మాట్లాడారు. నిఖిల్‌తో చేసిన ఒక పాత పాడ్ కాస్ట్‌లో తన విడాకుల గురించి చెబుతూ ఎమోషనల్ అవుతూ కనిపించారు నిహారిక. ఖ౹ుజవతీఅంవఎవత్ ఈ ఇంటర్వ్యూలో నిహారిక తన మనసులోని బాధ బయటపెట్టారు నిహారిక. మాది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లి. కొన్ని కారణాలతో మ్యారేజ్ తర్వాత విడాకులు తీసుకున్నాం. బయట వాళ్ళు దీనిపై ఎన్నో రకాలుగా మాట్లాడుకుంటారు. ఎంతో గ్రాండ్‌గా పెళ్లి చేసుకుని, డివోర్స్ తీసుకున్నారు అంటారు కానీ, నిజంగా ఆ నొప్పి ఎలాంటిదనేది అనుభవించిన వాళ్లకు మాత్రమే తెలుస్తుంది అని నిహారిక అన్నారు. పెళ్లి అనేది ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయం అయినప్పటికీ, ప్రతి విషయం మనం ఊహించినట్లుగా జరగకపోవచ్చని నిహారిక అన్నారు. వివాహ బంధం ముగిసిన సమయంలో తాను చాలా కష్టాలు, సూటిపోటి మాటలు ఎదుర్కొన్నానని ఆమె చెప్పారు. నా క్యారెక్టర్ తప్పుబట్టారు, కుటుంబాన్ని దూషించారు.. పెళ్లి, విడాకులు అనేది నా జీవితంలో ఓ గుణపాఠం లాంటిది అని నిహారిక చెప్పారు. ఆ దశలో మానసికంగా బలంగా నిలబడటం సులభం కాదని, కానీ సమయం గడిచే కొద్దీ పరిస్థితులను అంగీకరించడం నేర్చుకున్నానని అన్నారు నిహారిక. అయితే పెళ్లి చేసుకునే ముందే ఒకరి గురించి ఇంకొకరు తెలుసుకోవడం చాలా అవసరమని చెప్పారు. అందరూ మన అమ్మానాన్నల్లా ప్రేమగా చూసుకోలేరుగా అని ఆమె చెప్పడం చూస్తుంటే.. నిహారిక విడాకులకు ఏదో బలమైన కారణమే ఉందని అర్థమవుతోంది.ఆ సమయంలో తనకు కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల మద్దతు ఎంతో ఉందని నిహారిక పేర్కొన్నారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు మనల్ని మరింత బలంగా మార్చుతాయని, ఆ అనుభవాలు తనలో కొత్త ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాయని ఆమె చెప్పారు. ప్రస్తుతం తాను పూర్తిగా కెరీర్‌పై దృష్టి పెట్టి ముందుకు సాగుతున్నానని తెలిపారు. నటిగా మాత్రమే కాకుండా నిర్మాతగా కూడా కొత్త ప్రాజెక్ట్‌లపై పని చేస్తున్నట్టు చెప్పారు. ప్రేక్షకుల ప్రేమ మరియు మద్దతు తనకు ఎప్పుడూ ప్రేరణగా ఉంటుందని ఆమె అన్నారు.

మా అమ్మకు మళ్లీ పెళ్లి చేయాలనుంది..

సుప్రీత ఎమోషనల్ కామెంట్స్ వైరల్

టాలీవుడ్ సీనియర్ నటి సురేఖా వాణి తెలుగుతో పాటు తమిళ చిత్రాల్లోనూ కీలక పాత్రలు పోషిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ముఖ్యంగా 'బొమ్మరిల్లు' సినిమాతో ఆమెకు మంచి పేరు వచ్చింది. కొంతకాలంగా సినిమాలకు గ్యాప్ ఇచ్చిన సురేఖా వాణి ఇప్పుడు తెరపై తక్కువగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం యాక్టివ్‌గా ఉంటున్నారు. ఇదిలా ఉండగా ఆమె కుమార్తె సుప్రీత హీరోయిన్‌గా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెడుతూ 'అమరావతికి ఆహ్వానం' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 13న విడుదల కానుండగా ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత తన తల్లి గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత మాట్లాడుతూ తన తల్లి సురేఖా వాణికి మళ్లీ పెళ్లి చేయాలనే ఆలోచన తనకు ఉందని వెల్లడించింది. "రీసెంట్‌గా ఈ విషయం అమ్మతో చెప్పాను. కానీ ఆమె మాత్రం నాన్న జ్ఞాపకాలతోనే జీవించాలనుకుంటోంది. ఆ ప్లేస్‌లోకి వేరే ఎవరినీ రానివ్వకూడదని భావిస్తోంది. అదే సమాధానం నాకు చెప్పింది" అని సుప్రీత తెలిపింది. అయితే తాను పెళ్లి చేసుకునేలోపు అయినా అమ్మకు మంచి జీవిత భాగస్వామి దొరికితే బాగుంటుందని కోరుకుంటున్నానని చెప్పింది. "మా అమ్మను బాగా చూసుకునే వ్యక్తి రావాలి. ఆమె చాలా హ్యాపీగా ఉండాలి. ఆమె కోరుకున్నది ఇవ్వాలి. ఆమె స్పేస్‌ను గౌరవించాలి" అంటూ భావోద్వేగంగా స్పందించింది. ఈ విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులతో కూడా చర్చించామని, వారు కూడా ఓకే అన్నారని తెలిపింది. సురేఖా వాణి కెరీర్ గురించి కూడా సుప్రీత మాట్లాడింది. ఒకప్పుడు తన తల్లి ఎంతో బిజీ ఆర్టిస్ట్ అని, ఇప్పుడు మాత్రం అవకాశాలు తగ్గిపోయాయని పేర్కొంది. మేకప్ వేసుకుని ఏడాదిన్నర దాటిపోయింది. సినిమాల్లో నటించాలని అమ్మకు ఇంకా ఆసక్తి ఉంది. కానీ అవకాశాలు రావడం లేదు అని ఫీల్ అవుతోంది. కనీసం ఒక మంచి పాత్ర వచ్చినా చేయాలని ఉందని చెబుతోంది అని తెలిపింది. ఈ వ్యాఖ్యలు సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఇక సుప్రీత హీరోయిన్‌గా పరిచయం అవుతున్న 'అమరావతికి ఆహ్వానం' చిత్రం హారర్ థ్రిల్లర్ జానర్‌లో తెరకెక్కింది. ధన్య బాలకృష్ణ, ఎస్తేర్, శివకంఠనేని కీలక పాత్రల్లో నటించారు. జీవీకే దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని కేవస్ శంకర్రావు, ఆర్ వెంకటేశ్వరరావు నిర్మించారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో మిస్టరీ, క్షుద్రపూజలు, మూఢనమ్మకాల అంశాలతో కథ నడుస్తున్నట్లు ట్రైలర్ ద్వారా అర్థమవుతోంది. ఫిబ్రవరి 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ సినిమాతో సుప్రీత ఎలా ఆకట్టుకుంటుందో చూడాలి.