

అనిల్ అంబానీకి ఈడీ మరో షాక్
రిలయన్స్ గ్రూప్ సంస్థల అధినేత అనిల్ అంబానీకి ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) మరో షాక్ ఇచ్చింది. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బిఐ)ను రూ.2,929.05 కోట్లకు మోసం చేసిన రుణ కేసులో రిలయన్స్ కమ్యూనికేషన్స్ లిమిటెడ్ (ఆర్కామ్) డైరెక్టర్గా ఉన్న అనిల్ అంబానీపై ఈడీ కొత్త కేసు నమోదు చేసింది. అనిల్ అంబానీతో పాటు పలువురు ప్రభుత్వ అధికారులు, ఇతరులపైనా కేసు నమోదయ్యిందని తెలుస్తోంది. గత నెలలో సీబీఐ దాఖలు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్ ఆధారంగా ఈడీ ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ఎన్బిఐ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ప్రకారం పలు బ్యాంకులకు అనిల్ అంబానీ నేతృత్వంలోని ఆర్కామ్ రూ.40 వేల కోట్లకు పైగా రుణాలు ఐకాయలుపడింది.

www.asthram.com

సామాన్యడి ఆస్థ్రం

తెలుగు దినపత్రిక

శుక్రవారం 12

సెప్టెంబర్ 2025

సంగారెడ్డి

సంచిక :18

సంపుటి :1

పేజీలు :8

వెల :రూ. 5/-



రాజకీయంగా లక్ష్యం చేసుకునేందుకు సోషల్ మీడియాలో పెయిడ్ క్యాంపెయిన్

- కేంద్ర రవాణా, రహదారులశాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ
- 'మీ పరిశ్రమ పనిచేసే విధానం తరహాలోనే రాజకీయాలు కూడా పనిచేస్తాయి
- సోషల్ మీడియా పెయిడ్ క్యాంపెయిన్ జరుగుతోంది
- ఇది సన్న రాజకీయంగా లక్ష్యంగా చేసుకునేందుకే
- ఇథనాల్ మిశ్రమం అనేది దిగుమతికి ప్రత్యామ్నాయం. కాలుష్య రహితమైంది



ఛత్తీస్ గఢ్ లో భారీ ఎన్కౌంటర్

- 10 మంది మావోయిస్టులు మృతి
- గరియాబాద్ ఈ30, ఎస్టీఎఫ్, కోట్రా జవాన్లు ఆపరేషన్లో పాల్గొన్నారు.
- మావోయిస్టు కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు మనోజ్ అలియాస్ మోదెం బాలకృష్ణ సహా 10 మంది మావోయిస్టులు మృతి

మేడారం ఆలయ అభివృద్ధికి మాస్టర్ ప్లాన్

మేడారంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పర్యటన.

మేడారం అభివృద్ధికి రూ.150కోట్లు కేటాయించింది కాంగ్రెస్ సర్కార్

జాతరకు ముందే అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేయాలని సీఎం ఆదేశాలు

ఎంట్రి, ఎగ్జిట్ మార్గాలు, జంపన్లు వాగుపై చెక్ డ్యామ్ తో సహా పలు అభివృద్ధి పనులపై సమీక్ష



పరంగల్/హైదరాబాద్
తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈనెల 13వ తేదీన మేడారంలో పర్యటించనున్నారు. తన పర్యటనలో భాగంగా మేడారం అభివృద్ధి పనులపై సమీక్ష చేయనున్నారు. ఈ మేరకు సీఎం రేవంత్ కార్యాలయం ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. 2026 జనవరి 28వ తేదీ నుంచి మేడారం జాతర జరుగునున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో మేడారం అభివృద్ధికి రూ.150కోట్లు కేటాయించింది కాంగ్రెస్ సర్కార్. జాతరకు ముందే అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేయాలని సీఎం ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఇప్పటికే మేడారం ఆలయ అభివృద్ధికి మాస్టర్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు సీఎం రేవంత్ దిశానిర్దేశం చేశారు. మేడారంలో సీఎం పర్యటనలో భాగంగా జరిగే సమీక్షా సమావేశంలో ఆలయ మాస్టర్ ప్లాన్ పైనే చేయనున్నారు. గద్దెల వద్ద నూతన నిర్మాణాలు, రోడ్ల విస్తరణ, భక్తులకు ఇబ్బంది లేకుండా ఎంట్రి, ఎగ్జిట్ మార్గాలు, జంపన్లు వాగుపై చెక్ డ్యామ్ తో సహా పలు అభివృద్ధి పనులపై సమీక్ష చేసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు ఇవ్వనున్నారు.

మహారాష్ట్ర గవర్నర్ రాజీనామా

- గవర్నర్ పదవినుంచి వైదొలిగిన సి.పి.రాధాకృష్ణన్
- నూతన ఉపరాష్ట్రపతిగా ఎన్నికైన నేపథ్యంలో.. గవర్నర్ పదవికి రాజీనామా
- గుజరాత్ గవర్నర్ ఆచార్య దేవప్రతాప మహారాష్ట్ర గవర్నర్ గా అదనపు బాధ్యతలు
- సి.పి.రాధాకృష్ణన్ తో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము శుక్రవారం ప్రమాణం చేయించే అవకాశం



అసైన్డ్ భూములకు పట్టాలు

- సాదాబైనామా క్రమబద్ధీకరణ
- రైతులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పిన తెలంగాణ సర్కార్..!
- 9.89 లక్షల మందికి ప్రయోజనం..
- రైతులు సాగు చేసుకుంటున్న భూములకు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునే మార్గం
- 1970ల అప్రకటిత భూమి లావాదేవీలను సక్రమం చేస్తూ, సుమారు 11 లక్షల ఎకరాల భూములకు 13-బీ ప్రొసీడింగ్స్ జారీ అయ్యే అవకాశం
- ఇది రైతులకు రుణాలు, వారసత్వం, విక్రయం, భూమి రక్షణలో సహాయపడుతుంది



హైదరాబాద్
తెలంగాణలో అసైన్డ్ భూమి అనేది ప్రభుత్వం నిర్వహించే భూమిలేని కుటుంబాలు, వెనుకబడిన వర్గాలకు జీవనోపాధి కోసం ఉచితంగా కేటాయించే భూమి. ఈ భూమిని కేటాయించే ప్రధాన ఉద్దేశం పేదల వ్యవసాయం చేసుకుని జీవనోపాధి పొందడం.

వీటిని ముఖ్యంగా భూమి లేని కూలీలకు, పేద రైతులకు, వితంతు వులు, వికలాంగులు, ఆర్థికంగా బలహీనంగా ఉన్న వారికి కేటాయిస్తారు. ఈ భూములను వేరే వాళ్ళకు అమ్మడానికి వీలు లేదు. అయితే చాలా కాలంగా ఆ భూములను సాగు చేసుకుంటున్న రైతులకు పట్టా లేక ఇబ్బందులకు - మిగతా3లో



నేపాల్ తాత్కాలిక ప్రధాని రేసులో కుల్లన్ ఫినింగ్..

- ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీర్ కుల్లన్ ఫినింగ్ ఆ రేసులో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది
- జెన్ జెడ్ నిరసనకారులు ఆయన మద్దతు ఇస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.
- నేపాల్ ఎలక్ట్రిసిటీ అధారిటీ చీఫ్ గా ఉన్న ఆయన నేపాల్ తాత్కాలిక ప్రభుత్వానికి నాయకత్వం వహిస్తారని ఊహగానాలు
- వాస్తవానికి ఆపద్ధర్మ ప్రధాని రేసులో కార్తాయ్ మేయర్ బాలెన్ షా, మాజీ చీఫ్ జస్టిస్ సుశీల కర్కె ఉన్నారు

జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటిస్తారు.. అమలు చేయరు

- భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు
- క్రాస్ ఓటింగ్ తో ఇండియా కూటమిలో ఐక్యత లేదని స్పష్టమైంది
- “తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రాఫెసర్లకు జీతాలు రావడం లేదు
- యూనివర్సిటీ హాస్టళ్ళు అభ్యాసంగా తయారయ్యాయి.



హైదరాబాద్
ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో క్రాస్ ఓటింగ్ తో ఇండియా కూటమిలో ఐక్యత లేదని స్పష్టమైందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు అన్నారు. తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మీట్ ది ప్రెస్ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. “తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రాఫెసర్లకు జీతాలు రావడం లేదు. యూనివర్సిటీ హాస్టళ్ళు అభ్యాసంగా తయారయ్యాయి. కాంట్రాక్ట్ వర్గంలో యూనివర్సిటీలను నడుపుతూ భావితరాలను అంధకారంలోకి నెట్టివేస్తున్నారు. ఉన్యాయీయా యూనివర్సిటీకి వెళ్లి రూ.మెయ్యికోట్లు ఇస్తానని - మిగతా3లో



నకిలీ మందులు.. 12 రాష్ట్రాలకు సరఫరా!

- అగ్రాలోని డ్రగ్ డిపార్ట్మెంట్, స్పెషల్ టాస్క్ ఫోర్స్ లు సంయుక్తంగా నకిలీ మందుల వ్యాపారాన్ని ఛేదించాయి.
- హే మా మెడికో, బన్నాల్ మెడికల్ ఏజెన్సీలపై దాడి
- కోటి లంచం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించిన డైరెక్టర్ అరెస్ట్
- పుడుచ్చేరిలోని అక్రమ కర్మాగారాల నుండి 12 రాష్ట్రాలకు ఈ నకిలీ మందులు సరఫరా



హనుమకొండ ఆర్టీవో ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన సమాచార హక్కు చట్టం సాధన కమిటీ హనుమకొండ జిల్లా టీం

సామాన్యడి అస్త్రం కమలాపూర్ : ఈరోజు హనుమకొండ జిల్లాలో సమాచార హక్కు చట్టం సాధన కమిటీ నూతనంగా ఏర్పడి, తమ తొలి మర్యాదపూర్వక భేటీగా జిల్లా ఆర్టీవో ని కలిసి శుభాకాంక్షలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ నాయకులు ఆర్టీవో కు పూలమాల వేసి సన్మానం చేశారు. కమిటీ అధ్యక్షులు మీసాల విజయ్, ప్రధాన కార్యదర్శి పోడేటి శివకుమార్, అధికార ప్రతినిధి కాశబోయిన అరవింద్, కన్వీనర్ జనగాని నాగరాజ్, కో-కన్వీనర్ బైరగోని ధనుష్, కో-ఆర్డినేటర్ పొసునూటి కుమారస్వామి, వర్గీగి ప్రసిడెంట్ మన్నా అన్నేష్, ఉపాధ్యక్షులు పల్లకొండ విజయ్, కార్యదర్శి కొంగంటి రాజ్ కుమార్, సంయుక్త కార్యదర్శులు సతీష్ అల్లా, గిన్నరపు శ్రవణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ “ప్రజలకు సమాచార హక్కు చట్టం ద్వారా అవగాహన కల్పించడం, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో



పారదర్శకత తీసుకురావడం, సాధారణ ప్రజలకు వారి హక్కులను చేరవేయడం మా ప్రధాన లక్ష్యం” అని తెలిపారు. ఆర్టీవో కమిటీ సభ్యుల కృషిని అభినందిస్తూ

ప్రజలకు సమగ్ర సమాచారం అందించడంలో, సమాజానికి పారదర్శక పరిపాలన అందించడంలో తగిన సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

పెండింగ్లో ఉన్నస్కాలర్షిప్ లను వెంటనే విడుదల చేయాలని జనగామ కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద ఏబీవీపీ ధర్నా

సామాన్యడి అస్త్రం జనగామ: అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ జనగామ జిల్లా ఆధ్వర్యంలో పెండింగ్ లో 8500వేల కోట్లు ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ మరియు స్కాలర్షిప్ విడుదల చేయాలని కలెక్టరేట్ ముట్టడికి పిలుపునివ్వడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా జనగామ జిల్లా కన్వీనర్ గుంటుపల్లి కార్తీక్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యార్థులకు రావలసినటువంటి స్కాలర్షిప్ విడుదల చేయకపోవడంతో విద్యార్థులు ఎంతో నష్టపోతున్నారు పేద మధ్యతరగతి విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉండే ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ మరియు స్కాలర్షిప్ బకాయిలు విడుదల చేయకపోవడంతో వారు చదువులకు దూరమవుతున్నారు పైతరగతీలకు వెళ్లాలంటే వారికి ఎంతో వారి యొక్క సర్టిఫికెట్ కళాశాల యజమాన్యలు ఇవ్వకపోవడంతో ఆందోళన గురవుతున్నారు విద్యార్థులు ఇబ్బందులు పడతా ఉంటే ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మాత్రం విద్యార్థులను పట్టించుకోకుండా విద్యార్థి వ్యతిరేక విధానాలతో ముందుకు పోతుంది ఈ యొక్క రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఒకటే హెచ్చరిస్తున్నాం వెంటనే విద్య రంగ సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే రానున్న రోజుల్లో ఏబీవీపీ పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమాలు తెలియజేస్తుంది హెచ్చరిస్తున్నాం



ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో నగర కార్యదర్శి సాయి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు మహేందర్, వంశీ, సాయి చరణ్ రాహుల్ దుర్గ ప్రసాద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు భవదీయ ఏబీవీపీ జనగామ శాఖ సదా భరతమాత సేవలో

ఇందిరమ్మ పథకంలో అర్హులెవరు..

పెత్తనం ఎవరిది..? ఏఐఎస్ఎఫ్ రంగారెడ్డి జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి ఆకాష్ నాయక్.. స్థానిక లీడర్ల ఆధిపత్యంతో అర్హులకి దక్కని లబ్ధి.. పేదల హక్కు తిరిగి సాధించాలంటే ఎంపిక విధానాన్ని పునఃనిర్వహించాలి.. నిజమైన లబ్ధిదారులకు అందేలా చర్యలు చేపట్టాలి ఇందిరమ్మ పథకంలో ఎంపికతో పారదర్శకత లేకపోవడంతో ప్రజలు ఆగ్రహం



పేర్లు ఎలా వచ్చాయి? అంటూ పలువురు నిరాశ చెందిన ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. దీనిపై పలు రాజకీయ విశ్లేషకులు స్పందిస్తూ .ఇందిరమ్మ పథకం నైతిక బాధ్యతతో అమలవ్వాలి. స్థానిక నేతల హస్తక్షేపం తప్పనిసరిగా నియంత్రించాలి.అర్హులందరికీ లబ్ధి చేకూరేలా సమగ్ర పరిశీలన జరిపి పునర్నిర్వహించాలని సూచిస్తున్నారు.. ప్రస్తుత పరిస్థితిని పరిశీలించిన ప్రభుత్వానికి కలెక్టర్లు, తహసీల్దార్లు, గ్రామ కార్యదర్శులు కీలక పాత్ర పోషించాల్సిన అవసరం ఉంది. వాస్తవంగా అర్హత ఉన్న గృహరహిత పేదవారిని గుర్తించి వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలైన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.ఇది పేదల పథకం.

ఇది రాజకీయంగా కాకుండా మానవతా దృష్టితో అమలవ్వాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. పైరవీలకు తావు లేకుండా, రాజకీయ ఒత్తిళ్లు లేకుండా ఒక నిఖార్సైన అర్హత ఆధారిత విధానంతో ఇళ్లను కేటాయిస్తేనే ఇందిరమ్మ పథకం అత్యు సార్థకమవుతుందని ప్రజలు అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాబట్టి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిజమైన అర్హులకు పేదవారికి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కేటాయించాలని అఖిల భారత విద్యార్థి సమేక్ష డిమాండ్ చేస్తుంది లేని పక్షంలో రానున్న స్థానిక ఎలక్షన్లో ప్రజలు ఎవరు కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీకి సమ్మే ప్రసక్తిలో లేరని ఆకాష్ నాయక్ తెలియజేశారు.

ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్ ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధి

షాద్ నగర్ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ మహమ్మద్ అలీఖాన్ బాబర్ 1వ వార్డులో సీసీ రోడ్డు పనులను పరిశీలించిన నేతలు

చేశారు. షాద్ నగర్ మున్సిపాలిటీ 1వార్డు లో టియుఎఫ్ఐడిసీ నిధులు ద్వారా 2కోట్ల19 లక్షల రూపాయలతో 8 సీసీ రోడ్లు అందర్ డ్రనేజీ పనులను పరిశీలించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ నిధులు మంజూరు చేసినందుకు షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వీర్ల పల్లి శంకర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపిన కాలనీ వాసులు,ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ బాబర్ అలీ ఖాన్, పట్టణ అధ్యక్షుడు కొంకళ్ళ చెన్నయ్య, సీనియర్ నాయకులు, రఘు నాయక్,అగ్గసూర్ బన్స్, కృష్ణ రెడ్డి, మహ్మద్



ఇబ్రహీం, పాషా, బాల గంగా దర్ తిలిక్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోతినీ తప్పించబోయి వ్యక్తి మృతి

సామాన్యడి అస్త్రం : పెగడపల్లి నామాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మండల ఐకెపి సీసీ రవికుమార్ మండలంలోని నందగిరి గ్రామం వద్ద జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందాడు. అతని ద్విచక్ర వాహనానికి కోతి అడ్డు రావడంతో వాహనం అదుపుతప్పి కింద పడిపోయి గాయాలయ్యాయి. చికిత్స నిమిత్తం అతని కరీంనగర్ తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యంలో మృతి చెందాడు.



బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంపునువిజయవంతం చేయండి

డాక్టర్ అన్నపూర్ణ సూపరింటెండెంట్ డిస్ట్రిక్ట్ హాస్పిటల్ గజ్వేల్.

సామాన్యడి అస్త్రం గజ్వేల్ : ప్రభుత్వ జిల్లా ఆసుపత్రి నందు తేదీ 12. 09 2025 శుక్రవారం రోజున ఉదయం 9 :00 నుండి మధ్యాహ్నం1:30 వరకు . కే.హైమావతి. సిద్దిపేట జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశానుసారం గివ్ బ్లడ్ సేవ్ లైఫ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా వాలంటరీ బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంపు ఏర్పాటు చేయబడింది . కావున యువతి,యువకులు, ఉత్సాహవంతులు, సేవా దృక్పథం ఉన్న కార్యకర్తలు, సామాజిక సేవా కార్యకర్తలు, యువజన సంఘ నాయకులు, అధికారులు, అనధికారులు, అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయవలసిందిగా గజ్వేల్ ప్రభుత్వ జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ అన్నపూర్ణ పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా గౌరవ శ్రీ జిల్లా కలెక్టర్ కే.హైమావతి గారు మరియు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ ధనరాజ్ గారు విచ్చేయుచున్నారు. కావున వాలంటరీ బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంపులో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములై, ఈ కార్యక్రమాలో పాల్గొని ఎందరుకో ప్రాణదాతలు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.ఇదొక చక్కటి సదవకాశమని, ప్రతి ఒక్కరూ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాల్సిందిగా కోరుచున్నాము.



జాబ్ కేలండర్ ను ప్రకటించి ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లను

ఇవ్వాలని డిమాండ్

సామాన్యడి అస్త్రం జనగామ : జేపీసీ కన్వీనర్ ఆనర్ల సుభాష్ గ్రూప్-1 పరీక్షను తిరిగి నిర్వహించాలని, జాబ్ కేలండర్ ను ప్రకటించి ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లను ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ తెలంగాణ నిరద్యోగ జేపీసీ కన్వీనర్ ఆనర్ల సుభాష్ రేపు అనగా 12 తారీకు ఉదయం జనగామ అంబేద్కర్ చౌరస్తా రాస్టాకో కో కార్యక్రమం ఉంటుంది కావున నిరద్యోగ యువత కదలి రావాలని పిలుపు హైకోర్టు తీర్పు మేరకు గ్రూప్-1 పరీక్ష రద్దు చేసి మళ్లీ పరీక్ష నిర్వహించాలని డిమాండ్



అది చిరుత కాదు.. హైనాని

బాలాజీ టౌన్షిప్ ప్రాంతాలను పరిశీలించిన ఫారెస్ట్ అధికారులు

ఉపిరి పీల్చుకున్న స్థానికులు



సామాన్యడి అస్త్రం షాద్ నగర్ : రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్ నగర్ పట్టణంలోని శ్రీ బాలాజీ టౌన్షిప్, సిరిసంపదలు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో సంరంస్తున్నది చిరుత పులి కాదని అది హైనా అని షాద్ నగర్ అటవీ శాఖ అధికారులు నిర్ధారించారు. పరిసర ప్రాంతాల్లో సంరంస్తున్న జంతువుల ఖాళీ జాడల ఆధారంగా వది హైనా అని స్పష్టం చేశారు. గురువారం హాలో షాద్ నగర్ సోషల్ మీడియా గ్రూపులో వచ్చిన కథనం ఆధారంగా ఫారెస్ట్ అధికారులు షాద్ నగర్ ఫారెస్ట్ సెక్షన్ ఆఫీసర్ రవీందర్, బీట్ ఆఫీసర్ వినోద్ కుమార్, ఎల్ఐవర్ల అధికారి రవీందర్ రెడ్డి, స్థానిక అధికారి మొహమ్మద్ అబ్దుల్ అజీజ్, ఆమెస్ గేట్ కు చెందిన అధికారి రాఘవేందర్ తదితరులు బాలాజీ టౌన్షిప్ తదితర ప్రాంతాలలో పర్యటించారు. స్థానికులతో మాట్లాడారు. ఇక్కడ లభించిన జాడల ఆధారంగా సీసీటీవీ ఫుటేజీల ఆధారంగా అడవి పిల్లి తో పాటు, హైనా ఆనవాళ్లు కనిపించాయని పేర్కొన్నారు. అయితే చిరుత పులి కాదని అది మాత్రం హైనా అని తెలిపారు. ప్రస్తుతం కాలనీవాసులకు ఇప్పుడేం ప్రమాదం లేదని దాన్ని జాడలు కనుక్కొని చర్యలు చేపడతామని వారు భరోసా ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికులు మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ బాలు నాయక్ తదితరులు అధికారులతో మాట్లాడారు.

నీటి సమస్యపై ఎంపీడిహో కు ఫిర్యాదు చేసిన బజెపి

నాయకులు

సామాన్యడి అస్త్రం పలిగొండ : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా పలిగొండ మండల కేంద్రంలోని వివిధ వార్డులలో ఉన్నటువంటి నీటి సమస్య గురించి గురువారం బిజెపి మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎంపీడిహో జలంధర్ రెడ్డికి ఫిర్యాదు చేశారు. ఎంపీడిహో సానుకూలంగా స్పందించి తక్షణమే సమస్యలు పరిష్కరిస్తానని బిజెపి నాయకులకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి మండల అధ్యక్షులు బోళ్ల నందర్శన్, బిజెపి సీనియర్ నాయకులు ,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



స్వాచరాజ్ : నేపాలలో హింసాత్మక నిరసనలతో నెలకొన్న రాజకీయ సంక్షోభానికి తాత్కాలికంగా తెరపడింది. యువత (జెస్-జి) చేపట్టిన ఉద్యమం తీవ్రరూపం దాల్చినంత ఓలి ప్రభుత్వం కుప్పకూలింది. దీంతో దేశాన్ని ఎన్నికల వరకు నడిపేందుకు ఏర్పావైన అవద్దర్భ ప్రభుత్వ సాధికంగా ప్రముఖ ఇంజనీర్, నేపాల్ విద్యుత్ అధికారి అధిపతి కల్చన్ ఘోసేనిని ఎంపికయ్యారు. దేశంలో విద్యుత్ కోతలకు చరమగతం పొడిన వ్యక్తిగా, అవినీతి పరివరకలైన స్వచ్ఛమైన నేతగా ఆయనకు మంచి పేరుంది.అవినీతి, అసమర్థ పాలనకు వ్యతిరేకంగా జెస్-జి యువత చేపట్టిన ఉద్యమం తీవ్ర రూపం దాల్చినంత ఓలి ప్రధాని వదలి నుంచి తప్పుకోగా, నిరసనకారులు పార్లమెంటు భవనానికి నిప్పుపెట్టారు. ఈ అనూహ్య పరిణామాల నేపథ్యంలో తాత్కాలిక ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు చర్చలు జరిగాయి. తొలుత ఖాట్మండు మేయర్ బాలేన్ షా, మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి సుశీలా కార్కీ పేర్లు బలంగా వినిపించాయి. రాజ్యాంగ, న్యాయపరమైన అడ్డంకులతో పాటు, తన వయసు కూడా సహకరించదని సుశీలా కార్కీ తప్పుకున్నారు. దీంతో అందరికీ ఆపాదయోగ్యుడైన కల్చన్ ఘోసేనిగకు దేశ మాయత్మక బాధ్యతలు అప్పగించారు.మంగళవారం నుంచే అతని నిరసనలు శగ్రుధంపం దాల్చినంతో దేశ పాలనా మగ్గలను సైన్యం చేపట్టింది. నేపాల్ ఆర్థిక చీఫ్ జనరల్ అతోక్ రాజ్ నిగెల్ జెస్-జి ప్రతినిధులు, ఇతర ముఖ్య నేతలతో చర్చలు జరిపారు. తాత్కాలిక ప్రభుత్వ ఏర్పాటులో తమను కూడా భగత్స్వామ్యులను చేయాలని కొంతమంది యువకులు ఆర్థి హెడ్ క్వార్టర్స్ ను కోరినట్లు సానిక మీడియా పేర్కొంది.



డ్రాగన్ ఫ్రూట్ డైట్‌లో ఉంటే..

ఆ సమస్యలకి

ఇక ఫుల్ స్టాప్ పెట్టునట్టే..

మీరు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ చూసే ఉంటారు. ప్రస్తుతం ఇది అన్ని చోట్ల ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. ఇది చాల టేస్టీగా కూడా ఉంటుంది. జీవితంలో ఒక్కసారైనా దీని రుచి చూడాలి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పోషకాలతో కూడిన ఉష్ణమండల పండు. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ విటమిన్లు సి, బి2లకు మంచి మూలం. అలాగే పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఇనుము వంటి ఖనిజాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. ఇవి అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుందని అంటున్నారు నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే డ్రాగన్ ఫ్రూట్?ను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినోలిక్ ఆమ్లాలు వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడి కణాలు నష్టం నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో మీ ఆరోగ్యంగా ఉండటంలో ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది. ఇది రోజు తినడం మంచిది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లోని ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వాపును తగ్గించడం, రక్త లిపిడ్ ప్రొఫైల్‌లను మెరుగుపరచడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. కొన్ని అధ్యయనాలు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణపై ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుందని సూచిస్తున్నాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ డైటరీ ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో, మలబద్దకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కలిగిన సమృథ్నాలు ఉన్నాయి. ఇవి వాపును తగ్గించడంలో, ఆర్థరైటిస్ వంటి పరిస్థితులతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లోని విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక పనితీరును సమర్థించడంలో సహాయపడతాయి. జలుబు వంటి అనారోగ్యాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు చర్మాన్ని దెబ్బతినకుండా కాపాడటానికి, వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేసి ఆరోగ్యకరమైన చర్మనన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి.



భోజనం తర్వాత ఒక్కటి

ఇలా నోట్లో వేసుకుంటే చాలు..

సుగంధ ద్రవ్యాల రాణి అని పిలువబడే యాలకులు పరిమాణంలో చిన్నవిగా ఉన్నప్పటికీ అపారమైన సువాసనను కలిగి ఉంటాయి. అందుకే ఈ చిన్న ఆకుపచ్చ యాలక్కాయ ప్రతి ఇంటి వంటగదిలో తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. అంతేకాదు... ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యం, శ్వాసను తాజాగా ఉంచడం, వాపు తగ్గించడం, బరువు నిర్వహణలోనూ యాలకులు అద్భుతమైన మేలు చేస్తాయని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తుంది: యాలకులు జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది పేగు తిమ్మిరిని తగ్గించడం ద్వారా ఉబ్బరం, గ్యాస్ట్రైటిస్, గుండెల్లో మంట, సాధారణ జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత యాలకులను నమలడం సాంప్రదాయ వైద్యంలో ఒక సాధారణ పద్ధతి. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.



జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. శ్వాసను తాజాగా, నోటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: భోజనం తర్వాత యాలకులు నమలడం వల్ల శ్వాస తాజాగా ఉంటుంది. యాలకులలో ఉండే యాంటీమైక్రోబయల్ సమృథ్నాలు నోటి బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. యాలకులలో ఉండే నూనెలు చిగుళ్ల వ్యాధి, కావీటీస్‌తో సంబంధం ఉన్న బ్యాక్టీరియాను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కోసం, భోజనం తర్వాత ఒక యాలక్కాయ నోటిలో వేసుకుని నమలండి. గుండె ఆరోగ్యం: గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. యాలకులు మాత్రవిస్త్రస ప్రభావాలను కలిగి ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండూ రక్తపోటును తగ్గించడంలో దోహదం చేస్తాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యం,జీవక్రియకు కూడా ముఖ్యమైనది. దీని కోసం, మీరు కాఫీ లేదా ఓల్డ్ మీల్‌లో యాలకులను వేసుకోవచ్చు. శక్తివంతమైన శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ ప్రభావాలు: యాలకులలో ఫిటాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఇతర జీవశాస్త్రపరంగా చురుకైన సమృథ్నాలు ఉంటాయి. ఇవి వాపును తగ్గిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని ఎదుర్కుంటాయి. ఇది కాలేయాన్ని రక్షించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడం ద్వారా చర్మ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. దాని శోధ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మీరు నూన్లు, సర్దులు లేదా సూన్లలో యాలకుల పొడిని వేసుకోవచ్చు. బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది: ఇటీవలి అధ్యయనాల ద్వారా యాలకులు కొవ్వు జీవక్రియను ప్రేరేపించడం, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, ఆకలిని తగ్గించడం ద్వారా బరువు నిర్వహణలో సహాయపడతాయని సూచిస్తున్నాయి.

ఆరోగ్యానికి ఆవ నూనె..

ఆవ నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఆవ నూనెలో నొప్పి నివారణ మందులుగా పనిచేసే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. కీళ్ల నొప్పి అయినా, చెవి నొప్పి అయినా ఈ సమస్యలన్నింటికీ ఆవ నూనె ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో మార్కెట్లో అనేక రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలీవ్ నూనె నుండి బియ్యం ఊక వరకు ఇంకా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ఈ నూనెలన్నింటికీ వాటి స్వంత ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. భారతీయ ఇళ్లలో వేర్వేరు నూనెలను ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ, ఆవ నూనెతో మాత్రమే తయారుచేసే కొన్ని వంటకాలు ఉన్నాయి. ఆవ నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఆవ నూనెలో నొప్పి నివారణ మందులుగా పనిచేసే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. కీళ్ల నొప్పి అయినా, చెవి నొప్పి అయినా ఈ సమస్యలన్నింటికీ ఆవ నూనె ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆవ నూనెను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించవచ్చని, గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఆవ నూనె చర్మాన్ని తేమ చేస్తుంది, చర్మ ఆక్సీజిని మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మం పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆవ నూనె జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆవనీడిలో తగినంత మొత్తంలో మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. ఇది అస్తమాతో బాధపడేవారికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జలుబు సమయంలో కూడా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. ఆవాల నూనె దాని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాల కారణంగా మొటిమలను తగ్గించడానికి, చర్మపు మచ్చలను తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆవ నూనెతో ఆవిరి పీల్చడం వల్ల జలుబు, దగ్గు, సైన్స్ రద్దీ నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, శరీర నొప్పులు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మసాజ్‌లో ఆవ నూనెను ఉపయోగిస్తారు. ఆవ నూనె శరీరంలో సాధారణ రక్త ప్రసరణకు కూడా సహాయపడుతుంది. మీకు వంటి నొప్పి ఉంటే, ఆవ నూనెలో ఉప్పు కలిపి మీ చిగుళ్ళను తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ వంటి నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వాటిని బలోపేతం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఆవ నూనెతో మీ పాదాలను మసాజ్ చేస్తే, అది మీ కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. మీ మనసుకు విశ్రాంతినిస్తుంది. ఆవ నూనెలో ఉండే థయామిన్, ఫోలేట్, నియాసిన్ వంటి విటమిన్లు శరీర జీవక్రియను పెంచుతాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆవ నూనె శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. శరీర బలహీనతను తొలగించడానికి, ఆవ నూనెను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి. ఆకలి చాలా తక్కువగా లేదా అస్సలు లేనట్లు అనిపిస్తే దీని కారణంగా మీ ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంటే, ఆవ నూనె మీకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీని వినియోగం ఆకలిని పెంచుతుంది.



మందులు లేకుండానే

మధుమేహం మాయం..?

పోషకాహారం తినడానికి సమయం ఉండదు. నిశ్చల జీవనశైలి రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. అమెరికన్ హాల్డ్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, అధిక రక్త చక్కెరను నియంత్రించకపోతే, అది దీర్ఘకాలంలో గుండె, రక్త నాళాలకు నష్టం, న్యూరోపతి, మాత్రమిందాల వైఫల్యం, కళ్ళు, పాదాలకు వంటి అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పగటిపూట ఉష్ణోగ్రత సహా ఋతువులలో మార్పులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై, ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారిపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వెచ్చని నెలలు, ఎక్కువ పగటిపూట, ప్రజలు మరింత చురుకుగా ఉంటారు. ఇది మెరుగైన ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ ద్వారా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, పగటిపూట హెచ్చుతగ్గులు సిర్కాడియన్ లయలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇవి హార్మోన్ల సమతుల్యత, నిద్ర నాణ్యత, ఆకలిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇవన్నీ గ్లూకోజ్ నియంత్రణలో పాత్ర పోషిస్తాయి. కొంతమంది వ్యక్తులు శీతాకాలంలో వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కొంచెం ఎక్కువగా, వసంతకాలం, వేసవిలో బాగా నియంత్రించబడవచ్చు. నేటి వేగవంతమైన జీతానికి ఉండే జీవనశైలిలో, అధిక రక్తంలో చక్కెర లేదా మధుమేహం ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది.



తరచుగా పోషకాహారం తినడానికి సమయం ఉండదు. నిశ్చల జీవనశైలి రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. అమెరికన్ హాల్డ్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, అధిక రక్త చక్కెరను నియంత్రించకపోతే, అది దీర్ఘకాలంలో గుండె, రక్త నాళాలకు నష్టం, న్యూరోపతి, మాత్రమిందాల వైఫల్యం, కళ్ళు, పాదాలకు వంటి అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మొదట చక్కెర, బ్రెడ్, వైట్ రైస్ వంటి కార్బోహైడ్రేట్‌లను తగ్గించాలని సూచిస్తున్నారు. 2005 అధ్యయనంలో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి, బరువును తగ్గించడానికి, ఇన్సులిన్ అవసరాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయని తేలింది. హార్వర్డ్ హెల్త్ బ్లాగ్ ప్రకారం, అధిక రక్త చక్కెర కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలు ప్రీడయాబెటిస్ రోగులలో ౫1% స్థాయిలను త్వరగా ఆరోగ్యకరమైన పరిధిలోకి తీసుకురాగలవని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాల్చిన చెక్క ప్రతిరోజూ ఉదయం టీలో చిల్లికెడు దాల్చిన చెక్కను జోడించమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 2019 అధ్యయనంలో రోజుకు 1 నుండి 6 గ్రాముల దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం వల్ల ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ 18-29 శాతం తగ్గి సామాన్యమైనదిగా మారుతుందని తేలింది. తక్కువ కార్బో భోజనం తినడం, తర్వాత ఫైబర్, పాలీఫెనాల్స్ అధికంగా ఉండే కూరగాయల సలాడ్ తినడం వల్ల భోజనం తర్వాత చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. 2023 అధ్యయనంలో సలాడ్ తినడం మొదట కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. సాధారణ పిండి పదార్థాలు అంటే తెల్ల రొట్టె, పేస్ట్లు, చక్కెర పానీయాలు త్వరగా గ్లూకోజ్‌గా మారి రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. బదులుగా, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయలు వంటి సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలను ఎంచుకోండి. ఇవి గ్లూకోజ్‌ను నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తాయి. ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. భోజనం చేసిన తర్వాత 20-30 నిమిషాలు వేగంగా నడవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను నివారిస్తుంది. గ్లూకోజ్ నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత నడకలు గ్లూకోజ్ శిఖరాలను తగ్గిస్తాయని 2022 అధ్యయనం కూడా నిరూపించింది. వారానికి మూడుసార్లు కారకరాయ రసం తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది. 2017 అధ్యయనంలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులలో కారకరాయ రసం తాగిన 90 నిమిషాల తర్వాత చక్కెర స్థాయి తగ్గిందని తేలింది. చక్కెరకు బదులుగా స్వేదయా లేదా మాంకీ ఫ్రూట్ వాడండి. ఇది రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను నివారిస్తుంది. తక్కువ కేలరీల కారణంగా బరువును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మూడు పూటలా భోజనాలకు బదులుగా రోజుకు 5-6 సార్లు తక్కువ మోతాదు భోజనాలు తినండి. పుష్టిగా భోజనాలు చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగడానికి, తగ్గడానికి కారణమవుతాయి. ఇది అలసట, కోరికలకు దారితీస్తుంది. చిన్న, సమతుల్య భోజనాలు రక్తంలో చక్కెరను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. ఇన్సులిన్ పై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఇది సహాయపడితే, 12 వారాల పాటు కొనసాగించండి. రక్తంలో చక్కెర కోసం ఆహారం,సమయం రెండింటినీ సరిచేసుకోండి. ఫలితాలు కనిపిస్తాయి అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగుతున్నారా..?

మన పెద్దలు, అమ్మమ్మలు చెప్పిన అనేక ఆరోగ్య సంప్రదాయాలు నేటికీ అంతే ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయి. ఈ సంప్రదాయాలకు ఇప్పుడు శాస్త్రీయ వివరణలు కూడా లభిస్తున్నాయి. వాటిలో ఒకటి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగే అలవాటు. దీనివల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. అయితే ఈ అలవాటు అందరికీ మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు. సాధారణంగా ఉదయం లేవగానే పళ్ళు తోముకోకుండా నీళ్లు తాగితే లాలాజలంలోని ఎంజైమ్స్ శరీరానికి మంచిపని చెబుతారు. కానీ ఒకవేళ మీకు నోరు లేదా దంతాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఉంటే ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దంత వ్యాధి, నోటి పూతలు, నోటి క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. ఈ వ్యాధులు ఉన్నప్పుడు నోటిలోని లాలాజలంలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్లు ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉదయం నిద్ర లేవగానే పళ్ళు తోముకోకుండా నీళ్లు తాగితే, ఆ హానికరమైన పదార్థాలు నీటితో కలిసి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు నీళ్లు తాగే ముందు నోటిని బాగా కడుక్కోవాలి. నోరు శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత నోటిలోని బ్యాక్టీరియా, విషపదార్థాలు తొలగిపోతాయి. అప్పుడు నీళ్లు తాగడం సురక్షితం. ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులు ఉష్ణమేధుర్యానికి బదులుగా లాలాజలం మింగడం మంచిది. ఎందుకంటే లాలాజలంలో ఉండే ఎంజైమ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అందువల్ల అనవసరంగా లాలాజలం ఉష్ణమేధుర్యం ఆరోగ్యానికి హానికరం.



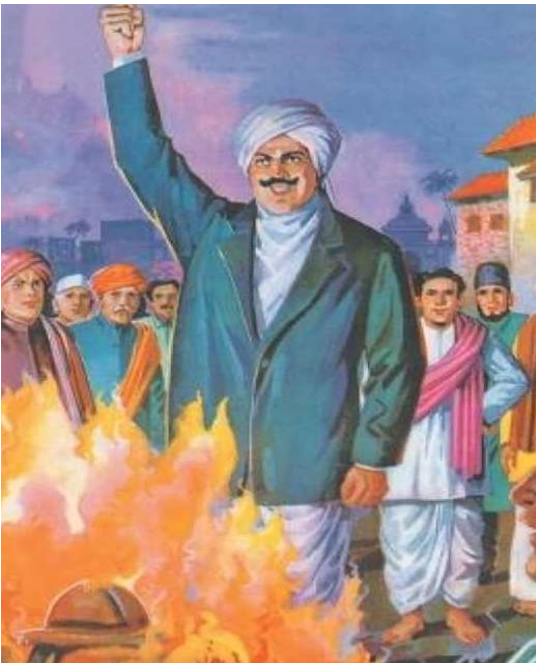
సంపాదకీయం

మొఘల్ సామ్రాజ్యంలో బీజాపూర్ విలీన నేపథ్యం

చరిత్ర పుటలను తిరగ వేస్తే సెప్టెంబర్, 12వ తేదీన అదిల్ షాహీ వంశం పతనమైన ఘటన కన్పిస్తుంది. ఔరంగజేబుతో 1686వ సంవత్సరంలో జరిగిన యుద్ధంలో బీజాపూరు రాజ్యం ఓడిపోయింది. దానితో మొఘల్ సామ్రాజ్యంలో కలిసిపోయింది. అదిల్షా షాహీ వంశము పతనమైంది. అదిల్‌షాహీ వంశము 1490 నుండి 1686 వరకు బీజాపూరు కేంద్రంగా దక్కన్ పీఠభూమి యొక్క పశ్చిమ ప్రాంతాన్ని ఏలిన షియా ముస్లిం సుల్తానుల వంశము. బీజాపూరు 1347 నుండి 1518 వరకు బహమనీ సుల్తానుల రాజధానిగా ఉంది. 15వ శతాబ్దం చివరలో ఈ సామ్రాజ్యం క్షీణించి, తుదకు 1518లో అంతరించిపోయింది. బహమనీ సుల్తానుల సామంతులుగా ఉన్న అదిల్ షాహీలు బహమనీ సామ్రాజ్య పతనం తరువాత స్వతంత్ర రాజులైనారు. అదిల్‌షాహీ వంశపు స్థాపకుడు యూసుఫ్ అదిల్‌షా. బీజాపూరు సుల్తాన్ 1686, సెప్టెంబరు 12న ఔరంగజేబుతో యుద్ధంలో ఓడిపోయి, మొఘల్ సామ్రాజ్యంలో కలిసిపోయింది. 1620లో రెండవ ఇబ్రహీం అదిల్‌షా పాలనలో బీజాపూర్ స్వతంత్ర రాజ్యంగా కాక ముందు ఈ వంశ వ్యవస్థాపకుడు యూసుఫ్ అదిల్ షా (1490–1510), బీజాపూర్ రాజ్య విభాగానికి గవర్నర్ గా నియమించ బడ్డాడు. యూసుఫ్ ను, ఆయన కొడుకు ఇస్మాయిల్ ను అదిల్ ఖాన్ బిరుదుతో వ్యవహరించే వారు. ఖాన్ అంటే పర్షియన్, మంగోలియన్ భాషల్లో నాయకుడు అని అర్థం. షా బిరుదు కన్నా శక్తువ స్థాయి కలిగినదే అయినా ఖాన్ అనేది రాచ మర్యాద కలిగిన బిరుదు. యూసుఫ్ మనవడు ఇబ్రహీం అదిల్ షా 1 (1534%-%(1558), తో “అదిల్ షా” బిరుదు సామాన్య వాడుకలోకి వచ్చింది. బీజాపూర్ సుల్తానుల సరిహద్దులు కాలానుగుణంగా మారుతూ వచ్చాయి. ఈ రాజ్య ఉత్తరపు టెల్లలు ఎప్పుడూ స్థిరంగానే ఉన్నాయి. ప్రస్తుత దక్షిణ మహారాష్ట్ర నుంచి ఉత్తర కర్ణాటక వరకూ ఈ రాజ్యం విస్తరించి ఉండేది. రాయచూరు అంతర్వేది ప్రాంతాన్ని గెలవడంతో దక్షిణం వైపు వారి విస్తరణ ప్రారంభమైంది. 1565లో తళ్ళికోట యుద్ధంలో గెలుపుతో విజయనగర సామ్రాజ్యాన్ని గెలుచుకుని ఇంకా దక్షిణానికి జరిగారు. మొహమద్ అదిల్ షా (1627–1657), తరువాతి దండయాత్రలతో బీజాపూర్ అధికారపు సరిహద్దు మరింత దక్షిణాన ఉన్న బెంగళూరు వరకూ వచ్చాయి. పశ్చిమాన పోర్చుగీస్ పరిపాలనలో ఉన్న గోవా, తూర్పున కుతుబ్ షాహీ వంశం పాలిస్తున్న గోల్కొండ రాజ్యం వరకూ బీజాపూర్ రాజ్యం విస్తరించి ఉండేది. బహమనీ ప్రావిన్సు రాజధాని అయిన బీజాపూర్ నే వీరు కూడా చివరి వరకూ రాజధానిగా కొనసాగించారు. ఇబ్రహీం అదిల్ షా x (1534–1558), అలీ అదిల్ షా (1558–1579) బీజాపూర్ నగరాన్ని పునర్నిర్మించారు. వీరిద్దరి పరిపాలనా కాలంలో నగరానికి ప్రహరీ, కాంగ్రిగేషన్ మసీదు, రాజభవనాలు, ప్రధాన నీటి సరఫరా మౌలిక సదుపాయాల నిర్మాణాలు చేపట్టారు. వారి వారసులు అయిన ఇబ్రహం అదిల్ షా (1580–1627), అదిల్ షా (1627–1657), అలీ అదిల్ షా (1657–1672) లు బీజాపూర్ ను సుందరమైన రాజభవనాలు, మసీదులు, సమాధులు, ఇతర కట్టడాలతో మరింత అలంకరించారు. దక్కన్ సుల్తనేట్, ఇండో - ఇస్లామిక్ నిర్మాణ శైలికి అత్యుత్తమ ఉదాహరణలలో ఒకటిగా నిలిచింది బీజాపూర్ నగరం. బహమనీ సామ్రాజ్యం పతనం కావడంతో బీజాపూర్ లో అస్థిరత నెలకొంది. విజయనగర సామ్రాజ్యం, ఇతర దక్కన్ సుల్తానేట్‌లతో నిరంతర యుద్ధాల కారణంగా రాజ్యంలో అభివృద్ధి క్షిణించింది. దక్కన్ సుల్తానేట్ మిత్ర రాజ్యాల్నినీ కూటమిగా కలసి 1565లో తళ్ళికోటలో విజయనగర రాజుల్ని ఓడించి, సామ్రాజ్యాన్ని గెలుచుకున్నారు. బీజాపూర్ ఎన్నో ప్రయత్నాల తరువాత ఆఖరుకి పొరుగు సుల్తా నేట్ అయిన బీదర్‌ను 1619లో గెలుచుకున్నారు. పోర్చుగీస్ సామ్రాజ్యం గోవాలోని అదిల్ షాహీకు చెందిన రేవు పట్టణంపై తీవ్ర ఒత్తిడి కొనసాగించే వారు. ఈ రేవుపై పోర్చుగీస్ వారు పెత్తనం చెలాయించేవారు. ఆఖరుకు ఇబ్రహీం పరిపాలనా కాలంలో ఆ రేవు పట్టణాన్ని పోర్చుగీస్ వారు గెలుచు కున్నారు. ఛత్రపతి శివాజీ తిరుగుబాటుతో కొంత ఇబ్బంది ఎదుర్కున్నా కొన్నాళ్ళు బీజాపూర్ రాజ్యం స్థిరంగానే కొనసాగింది. శివాజి తండ్రి షాజీ బోన్స్ లే అదిల్ షా పాలనలో మరాఠా ప్రాంతానికి ప్రధాన సేనాధిపతిగా పనిచేశాడు. తరువాతి కాలంలో శివాజీ మరాఠా ప్రాంతాన్ని గెలుచుకుని స్వతంత్ర మరాఠా సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించాడు. బ్రిటీష్ సామ్రాజ్యానికి ముందు మరాఠా సామ్రాజ్యం భారతదేశం లోని అతిపెద్ద సామ్రాజ్యంగా నిలిచింది. 16వ శతాబ్దం చివరి భాగంలో బీజాపూర్ సామ్రాజ్యానికి మొఘల్ సామ్రాజ్యం దక్కన్ ప్రాంతంలో విస్తరణ ప్రారంభం వల్ల అతిపెద్ద ముప్పు మొదలైంది. శివాజీ తిరుగు బాటుతో బలహీనపడిన బీజాపూర్ సామ్రాజ్యంపై మొఘల్ రాజులు సులువుగా అదుపు సంపాదించ గలిగారు. అదిల్ షాహీ సామ్రాజ్యంపై వివిధ ఒప్పందాలు విధించడం ద్వారా మొఘలులు బీజాపూర్ లో విదేశీ పరిపాలన చేయడం ప్రారంభించారు. కొన్ని దశల అనంతరం 1636లో బీజాపూర్ రాజ్యం అధికారికంగా మొఘలుల అధీనంలోకి పాక్షికంగా వెళ్ళిపోయింది. 1686లో బీజాపూర్ రాజ్యాన్ని ఆక్రమించు కోవడానికి ముందు నుంచీ అదిల్ షాహీల ఖజానాను ఖాళీ చేస్తూ వచ్చారు మొఘలులు. వాస్తవానికి 13వ శతాబ్దం ఆఖరి కాలంలో జిల్లాభూభాగం ఖీట్టి సుల్తానేట్, ఢిల్లీ సుల్తానేట్ లోకి చేర్చబడింది. 1347లో జిల్లా భూభాగాన్ని గుల్బర్గాకు చెందిన బహ్మనీ సుల్తానులు ఆక్రమించు కున్నారు. ఈ సమయంలో విజయపూర్ బీజపూర్ అని పిలువబడింది. 1518లో బహ్మనీ సుల్తానేట్ ఐదు రాజాస్థానాలుగా (దక్కన్ సుల్తానేట్‌గా) విభజించబడింది. వీటిలో ఒకటి అదిల్‌షాహీ రాజ్యంగా (1490–1686) పాలించ బడింది. స్వతంత్ర బీజపూర్ సామ్రాజ్య స్థాపన చేసిన యూసుఫ్ అదిల్ షా కాలంలో బీజపూర్ ఉన్నత స్థితికి చేరింది. 1686 నాటికి మొగల్ చక్రవర్తులు బీజపూర్‌ను ఆక్రమించుకున్న తరువాత అదిల్షా పాలన ముగింపుకు చేరింది. 1724లో హైదరాబాదు నిజాం స్వాతంత్ర్యం ప్రకటించుకుని దక్కన్‌లో నిజాం సామ్రాజ్య స్థాపన చేసాడు. తరువాత నిజాం బీజపూర్‌ను తనరాజ్యంలో విలీనం చేసుకున్నాడు. 1760లో మరాఠీల ద్వారా నిజాంను ఓటమితో తరువాత బీజపూరును నిజాం మరాఠీల వశంచేసాడు. 1818 నాటికి షేష్వా మూడవ బ్రిటిష్ - మరాఠీ యుద్ధంలో బ్రిటిష్ చేతిలో ఓడించ బడ్డాడు. తరువాత బీజపూర్ బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యంలో భాగం అయింది.

సంస్కరణలకు ఆద్యుడు

కవిత్వంలో ప్రగతి శీలమైన, సంస్కరణాత్మకమైన ఆదర్శాన్ని వ్యక్తీకరించిన కవి సుబ్రహ్మణ్య భారతి. ఆధునిక తమిళ సాహిత్యానికి ఆయనను మార్గదర్శకునిగా భావిస్తారు. ప్రాచీన, సమకాలీన అంశాల మేలు కలయికగా నిలిచే కవిత్వ శైలి ఆయన సొంతం. ఆధునిక తమిళ సాహిత్యంలో ఆయన ఆలోచన, ఊహ, పద్యంలోని పటుత్వం కొత్తపుంతులు తొక్కాయి. వేదాది కవితలు... భారత జాతీయ గీతాలు, ప్రణయ గీతాలు, బాలల కవితలు, ప్రకృతి గీతాలు, తమిళ భాష గొప్పతనాన్ని ఉగ్రడించే కవితలు, భారత స్వాతంత్ర్య పోరాట ప్రముఖులైన తిలక్, గాంధీ, లజపతిరాయ్ వంటివారిని ప్రస్తుతించే కవితలు వంటి విస్తృతమైన, విభిన్నమైన అంశాలను స్వీకరించి అద్భుతమైన రీతిలో రాశారు. శక్తి, శాశి, వినాయకుడు, సుబ్రహ్మణ్యుడు, శివుడు, కృష్ణుడు వంటి వారినే కాక ఇతర మతదేవతలైన అల్లా, ఏను వంటివారిని కూడా ప్రస్తుతించారు. జాతీయ, సంస్కరణ నాయకులైన అరవింద్, బాలగంగాధర తిలక్, స్వామి వివేకానంద వంటివారి ప్రసంగాలను అనువదించారు. చిన్నస్వామి సుబ్రహ్మణ్య భారతి” (1882 డిసెంబరు 11 – 1921 సెప్టెంబరు 12) తమిళ రచయిత, కవి, పత్రికా సంపాదకుడు, స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు, సంఘ సంస్కర్త. ఆధునిక తమిళ కవిత్వానికి మార్గదర్శిగానూ, “మహాకవి భారతి”గానూ సుప్రసిద్ధుడు, తమిళ సాహిత్య ప్రముఖుల్లో అత్యున్నత వ్యక్తిగా పేరొందారు. ఆయన అసంఖ్యాక రచనలు భారత స్వాతంత్ర ఉద్యమ కాలంలో దేశభక్తి, జాతీయత వంటి భావాలను వెలుగొండేలా చేశాయి. భారతి చిన్నసామి సుబ్రహ్మణ్య అయ్యర్, లక్ష్మీ అమ్మార్ దంపతులకు సుబ్బయ్యగా 11 డిసెంబర్ 1882 లో డిసెంబర్ 11న ఎట్టయపురం గ్రామంలో జన్మించారు. తిరునెల్వేలిలోని ఎం.డి.టి. హిందూ కళాశాల అన్న స్థానిక ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యాభ్యాసం చేశారు. యుక్త వయసు నుంచి సంగీతం అభ్యసించడం, 11వ యేటనే కవితలల్లడం నేర్చారు. విద్యలకు అధిదేవత అయిన సరస్వతీ దేవి పేరిట “భారతి” అన్న బిరుదాన్ని ఆ సమయంలోనే ఆయన పొందారు. విశేషమైన పట్టుదల,



కృషితో ఆయన 32 భాషలు (29 భారతీయ భాషలు, 3 విదేశీ భాషలు) నేర్చుకున్నారు. స్త్రీలు రాజకీయాల్లో భాగస్వాములు కావాలని ప్రభోధిస్తూ, ఉద్యమించిన వారిలో తొట్టతొలి సంస్కర్తగా భారతిని భావిస్తారు. భారతి స్త్రీల హక్కుల గురించి, వారి విద్య గురించి విస్తృత స్థాయిలో ఆలోచించారు. స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ సమానతనని భావిస్తే ప్రపంచం వైజ్ఞానికంగా, మేధావరంగా సమున్నతంగా విలసిల్లుతుందని భారతి భావించారు. స్త్రీల హక్కులకు భంగం కలిగించేలా మాట్లాడిన శాస్త్రాలను, ఆచారాలను ఆయన ఖండించారు. ఆయన భావాల్లో చాలావరకూ ఆధునిక కాలానికి కూడా సమకాలీనంగా నిలవడం విశేషం.హిందూ సమాజంలోని కుల వ్యవస్థకు కూడా భారతి వ్యతిరేకంగా పోరాడారు. సంప్రదాయ బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించినా

తన కుల గుర్తింపును విడిచి పెట్టేశారు. జీవించే ప్రతి జీవం సమానమేనని భావించారు. దీన్ని చూపించేందుకు ఒక యువ దళితునికి ఉపనయనం చేసి బ్రాహ్మణుని చేశారు. అప్పట్లో తర్వాతి తరాల వారి మనస్సులోకి పెద్దలు విభజన బీజాలు నాటడాన్ని వెక్కిరించారు. వేదాలను, గీతను బోధించేప్పుడు తమ స్వంత ఆలోచనలు దానిలో చేర్చి కువ్యాభ్యాసాలు చేయడాన్ని బహిరంగంగా ఖండించారు. దళితులను హిందూ ప్రధాన ప్రపంతిలోకి తీసుకు రావడానికి ఆయన గట్టిగా మద్దతిచ్చారు.తమిళనాట సుబ్రహ్మణ్య భారతి భావాత్మక విప్లవాన్ని సాధించారు. సంస్కరణ, దేశభక్తి, జాతీయ వాదం, తమిళ భాష ఔన్నత్యం వంటి అంశాల్లో ఆయన కవితలు తమిళులను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేశాయి. సామాన్యమైన ప్రజలు ఆయన కవితలను కంఠస్థం చేసి సందర్భానుసారం ప్రస్తావించే స్థాయికి వచ్చాయి. కోట్లాదిమంది ప్రజలు ఆయన రాసిన కవితల పంక్తులను ప్రస్తావించడం విశేషం. ప్రేమ, భక్తి, కరుణ, శాంతి, యుద్ధం వంటి సార్వాజనీనమైన అంశాల్లోనూ భారతి గీతాలు సందర్భానుసారంగా ప్రజల నాలుకలపై నర్తించాయి. భారత ప్రభుత్వం, మానవ వనరుల అభివృద్ధి శాఖతో కలిసి 1987లో అత్యున్నత జాతీయ స్థాయి సుబ్రహ్మణ్య భారతి పురస్కారాన్ని నెలకొల్పి ప్రతి సంవత్సరం హిందూ సాహిత్యంపై అత్యున్నత స్థాయి రచనలు చేసిన రచయితలను సత్కరిస్తోంది. భారతీయారో విశ్వవిద్యాలయాన్ని ఆయన పేరిట 1982లో కోయంబత్తూరులో నెలకొల్పారు. మెరీనా బీచ్ వద్ద, భారత పార్లమెంటు భవనం వద్ద భారతీయారో విగ్రహాన్ని నెలకొల్పారు. కోయంబత్తూరు లోని భారతీయారో రోడ్డు, న్యూఢిల్లీ లోని సుబ్రమణ్యం భారతి మార్గ్,ఇలా ఎన్నో రోడ్లకు ఆయన పేరు పెట్టారు. కర్ణాటక సంగీత రంగంలో తరచుగా వినవచ్చే కృతుల్లో సుబ్రహ్మణ్య భారతి కీర్తనలు ఉన్నాయి. ఆయన రచించిన పలు కీర్తనలను పలువురు కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసులు కచేరీల్లోనూ, రికార్డుల్లోనూ గానం చేశారు. 1921 సెప్టెంబరు 12లో అర్ధరాత్రి ఆయన మరణించారు.

ప్రోత్సాహమే మనోధైర్యానికి మూలాధారం

సెప్టెంబర్ 12న జాతీయ ప్రోత్సాహక దినోత్సవం జరుపుకో వడం వెనుక ఒక లోతైన మానవీయ భావజాలం దాగి ఉంది. మనిషి జీవనంలో విజయాలు, పరాజయాలు, ఆనందం, దుఃఖం, ఆశలు, నిరాశలు వరంపరగా ఎదురవుతుంటాయి. కానీ ఈ విభిన్న అనుభవాల మధ్య నిలబెట్టి మనోధైర్యం. ఆ మనోధైర్యాన్ని నిలబెట్టే శక్తి ప్రోత్సాహమే. ఒక మనిషి మాట మరోక మనిషికి ప్రోత్సాహం మవుతుందని చెప్పడానికి ఇది అత్యుత్తమ ఉదాహరణ. జాతీయ ప్రోత్సాహక దినోత్సవం మొదట అమెరికాలో 2007లో ఆవిర్భవించింది. “ప్రతి మనిషి సామర్థ్యం అపారమైందే కాని దాన్ని వెలికితీయడానికి ప్రేరణ కావాలి” అన్న ఆలోచనతో ఈ రోజు ఏర్పాటైంది. ఆలోచన ఒక దేశానికి పరిమితం కాకుండా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వ్యాపించింది. అప్పటి నుంచి ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 12న ఈ దినాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ సానుకూల ఆలోచనలు పంచుకుంటున్నారు. ప్రోత్సాహం ఎందుకు అవసరమంటే, అది కేవలం ఒక శబ్దం కాదు, ఒక శక్తి. ఒక చిన్నపిల్ల తొలిసారి నడక మొదలు పెట్టినప్పుడు తల్లి చెప్పే “నీకు వస్తుంది” అన్న మాటే బలాన్నిస్తుంది. విద్యార్థి పరీక్షల భారం ఎదుర్కొన్నప్పుడు గురువు చెప్పే “నువ్వు చేయగలవు” అన్న మాటే ధైర్యాన్నిస్తుంది. క్రీడాకారుడు ఓటమి తర్వాత నిరుత్సాహానికి లోనైనప్పుడు స్నేహితుడు చెప్పే “తర్వాతి సారి

నీ విజయం ఖాయం” అన్న మాటే అతనిని తిరిగి లేస్తుంది. ఈ మాటల్లో దాగి ఉన్న ప్రేరణ తోనే మనిషి అసాధ్యాన్ని సాధ్యం చేస్తాడు. సమాజంలో ప్రోత్సాహం ఒక బంధాన్ని పెంచుతుంది. మనం ఇతరులను ఆభినందించినప్పుడు, ప్రోత్సహించినప్పుడు వారితో ఉన్న బంధం మరింత దృఢమవు తుంది. ఉద్యోగ స్థలంలో సహోద్యోగికి ఒక ప్రశంస, కుటుం బంలో బిడ్డకు ఒక ఆభినందన, స్నేహితునికి ఒక ధైర్య వాక్యం – ఇవన్నీ కలిసి ఒక సానుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం ఉద్యోగ ప్రదేశాల్లో ప్రోత్సాహక వాతావ రణం ఉంటే ఉత్పాదకత 30 శాతం పెరుగుతుందని, విద్యార్థు లు 40 శాతం ఎక్కువగా ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు వెళ్తారని నిర్ధారించబడింది. ఇది గణాంకాల రూపంలో ప్రోత్సాహం యొక్క శక్తిని సృష్టంగా చూపుస్తుంది. ఈ రోజు పాటించాల్సిన విధానం చాలా సులభం. కుటుంబ సభ్యులను ప్రోత్సహించా లి, సహోద్యోగులకు ధైర్యం చెప్పాలి, వెనుకబడిన వారికి సానుకూల మద్దతు అందించాలి. ఒక చిన్న సహాయం కూడా ఒక పెద్ద ప్రోత్సాహ మవుతుంది. ఉదాహరణకు, చదువులో ఇబ్బంది పడుతున్న విద్యార్థికి సహాయం చేయడం, బిజీగా ఉన్న స్నేహితుని పనిలో తోడ్పడడం, ఒక వృద్ధునికి ధైర్యం చెప్పడం వంటి చిన్న చర్యలు గొప్ప ఫలితాలు ఇస్తాయి. మన భారతీయ సంస్కృతిలో ప్రోత్సాహం ప్రత్యేక స్థానం కలిగి

ఉంది. వేదాల్లో “మంచి మాట వంద యజ్ఞాల కంటే శ్రేష్ఠం” అని చెప్పబడింది. కవి గురజాడ అప్పారావు “దేశమంటే మట్టి కాదు, మనుషుల సమూహం” అన్నప్పుడు కూడా పరస్పర ప్రోత్సాహమే ఒక సమాజాన్ని నిర్మిస్తుందని సూచించారు. తాళ్ళపాక అన్నమయ్య, త్యాగరాజు కీర్తనల్లోనూ భక్తిని ప్రేరేపించే ఉత్సాహ వాక్యాల్లో ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం మన కర్తవ్యం మాత్రమే కాదు, మన సంస్కృతి కూడా. ఈ రోజు మనకు గుర్తుచేస్తున్నది – ప్రోత్సాహం ఒక వ్యక్తి మాత్రమే కాదు, ఒక సమాజాన్ని మార్చగలదు. ఒక చిన్న వాక్యం, ఒక ఆశాజనకమైన దృష్టి, ఒక మధురమైన ఆభినందన –ఇవన్నీ కలిసి నిస్సహాయుడిని సన్నద్ధిపరుస్తూంటే మార్పుగలవు. జాతీయ ప్రోత్సాహక దినోత్సవాన్ని కేవలం ఒక రోజుకు పరిమితం చేయకుండా ప్రతీ రోజూ మనం ఆచరించాలి. మన కుటుంబం, మన స్నేహితులు, మన సహచరులు మాత్రమే కాదు, మన పరిచయం లేని వ్యక్తికైనా ఒక చిరునవ్వు, ఒక సానుకూల మాట ఇవ్వగలిగితే అదే నిజమైన ప్రోత్సాహం అవుతుంది. ప్రోత్సాహం ఇస్తే ప్రేరణ కలుగుతుంది, ప్రేరణతో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది, ఆత్మవిశ్వాసం విజయానికి దారితీస్తుంది. ఈ శాశ్వత సత్యాన్నే సెప్టెంబర్ 12 జాతీయ ప్రోత్సాహక దినోత్సవం మనకు గుర్తుచేస్తుంది.

తెలంగాణ ఉద్యమకారుల కల నెరవేరదా?

తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని తన జీవితం నిండా మోసిన యోధుడు విలియం. 2025, సెప్టెంబర్ 7న ఆయన మృతి చెందడంతో, తెలంగాణ ఉద్యమ గాథలో ఓ బదుగు శబ్దం మౌనంగా మిగిలిపోయింది. ఈ రాష్ట్రం కోసం పోరాడిన వారు ఎందరో ఉన్నా, వెన్నముకలాగా నిలిచిన వీరుల త్యాగానికి న్యాయం జరగకపోవడమే బాధాకరం. తెలంగాణ రాష్ట్రం కోసం ఎంతో మంది ఉద్యమకారులు తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని విస్మరించి, నిరంతరం పోరాటాలతో అంకితమై, తెలంగాణ సాధించుకు న్నా. ఈ రోజు దీన స్థితిలో కాలం గడుపుతున్నారు. నిస్సహాయంగా మిగిలిపోయే కాలం చెల్లిస్తున్నారు. అందులో విలియం ఒక ఉదాహరణ. విలియం కేవలం తెలంగాణ ఉద్యమ యోధుడే కాదు. 1962లో గోవా విమోచన పోరాటంలో పాల్గొని జైలులో ఉన్న చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తి. రామ్ మనేహర్ లోహియా సోషలిస్టు సిద్ధాంతాలకు నిబద్ధుడుగా, శ్రమజీవుల హక్కుల కోసం పోరాడిన యోధుడు. 1969 తెలంగాణ తొలిదశ ఉద్యమంలో, అప్పటి నాయకులైన కేశవ్ రావు, మదన్ మోహన్, ప్రతాప్ కిషోర్, బద్రి విశాల్, ఆరీఫుద్దీన్, షేజీ సూరి, చిరంజీవి లాంటి వారితో కలిసి పనిచేసిన నాయకుడు. గుజ పార్టీలో అమరవీరుల స్మారక స్థూపం కట్టినప్పుడు అమరవీరులకు చెందిన పుస్తకాను, బట్టలను సేకరించి, వారి జ్ఞాపకార్ధంగా అందులో బిందుపరచడాని ఉద్యమకారుల చెప్పుకుంటున్నారు. మలిదశ ఉద్యమంలో, తను నివాసముండే అల్వాల్ నే ఉద్యమ కేంద్రంగా మార్చి, 1136 రోజుల రిలే దీక్షలు నిర్వహించిన నిరంతర స్ఫూర్తి. అందులో 200 రోజులకు పైగా స్వయంగా నిరాహార దీక్షలో పాల్గొనడం ఉద్యమం పట్ల ఆయనలో ఉన్న నిజమైన నిబద్ధతకు నిదర్శనం. ఆయనను మొదటిసారి కలిసిన సందర్భం, నాకు వచ్చుటికి గుర్తువస్తోంది. నా దర్భకత్వంలో రూపొందిన ఫీచర్ ఫిల్మ్ “ఇంకెన్నాళ్లు- వాయిస్ ఆఫ్ తెలంగాణ” ప్రిన్సిపాల్ ప్రదర్శనకు ఆయన రావడం, ఆయనను ఆహ్వానించినవారు ప్రముఖ ఉద్యమ నాయకుడు ప్రొఫెసర్ కేశవరావు జాడవ్ గారు. ఆ సినిమాలో చూపించిన



మూడు తరాల, వివిధ పోరాటాలను (తెలంగాణ రైతాంగ మాయుధ పోరాటం, 1969 ఉద్యమం, నక్సల్ ఉద్యమం, మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమం) ఒక కుటుంబ చిత్రంగా మలిచిన విధానం, భావోద్వేగాలను, ఉన్నదున్నట్లు సహజ సిద్ధంగా చిత్రీకరించిన తీరుని మెచ్చుకొని ప్రోత్సహించారు. ఆ సినిమాలో ఉన్న ఒక ప్రధాన పాత్ర “బుచ్చి రాములు” ఆ పేరుతోనే నన్ను సంబోధించారు. వారు అల్వాల్‌లో నిర్వహించిన నిరాహార దీక్షకు సంఘీభావంగా 588వ రోజున, నేను పాల్గొని సెప్టెంబర్ 30న జరగటోయే తెలంగాణ మార్చ్‌లో పాల్గొనాలని ఆ వేదికపై నుండి పిలుపునిచ్చాను. అవన్నీ మరచలేని మహత్తర గడియలు. ఆ సందర్భంలో జరిగిన పరిచయం, తరువాత మేం కలిసి అనేక ఉద్యమ సమావేశాల్లో పాల్గొనడం. వయసులో తేడా ఉన్నా, ఉద్యమం పట్ల ఉన్న మమకారం మమ్మల్ని ఒకే తరానికి చేందినవారిలా చేసిందన్నది నా అనుభూతి. తెలంగాణ వచ్చి పడకొందు సంవత్సరాలు గడిచినా, ఉద్యమ యోధులకు

ఇచ్చిన హామీల్లో ఒక్కటి వూర్తి స్థాయిలో అమలు కాలేదు. 250 గజాల స్థలం లేదు. ఉద్యోగ హామీలు... ఊహల్లోనే ఉంటున్నాయి. పింఛన్, వైద్యం, గౌరవ గుర్తింపు. మాటలకే పరిమితం. ఉద్యమంలో మృతి చెందిన కుటుంబాలకు కనీస ఆదరణ లేదు. ఈ విషయ హామీలే అప్పటి అప్పటి తెలంగాణ పాఠకులపై ప్రజల అసంతృప్తికి ప్రధాన కారణం అవుతున్నాయి. విలియంని పోలిన ఉద్యమ వీరులు గుమ్మాల కార్మి మౌనంగా మరణిస్తున్నారు. వారు బ్రతికి ఉండగానే తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఫలాలను అనుభవించి పోతే సంతృప్తిగా ఉంటుంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఇప్పటికైనా మెలుకువ రావాలి. వీరిని గుర్తించడం అనేది ఉపకారం కాదు. అదొక చారిత్రక బాధ్యత. ఎన్నికల ముందు మీరే కదా వాగ్దానం చేసింది! వీలైనంత త్వరగా ఉద్యమకారులకు కింది మౌలిక హక్కులు, సహాయాలు ఇవ్వాలి. నివాస స్థలం, ఉద్యోగ ప్రాధాన్యత, ఉచిత వైద్య సహాయం, ఉద్యమ గుర్తింపు వత్రం, గౌరవ వేతనం. ఉద్యమం గురించి బహిరంగంగా ఆవిష్కరించేందుకు జ్ఞాపక స్మారకాలు, ఉద్యమ కేంద్రాల అభివృద్ధి చేయాలి. విలియం జీవితం... ఉద్యమం గురించి మా త్రమే కాదు, మన రాజ్యాంగం, మన సమాజం ఎంతగా శ్రమజీవుల కోసం పని చేయాలన్న సందేశాన్ని చెప్పేది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడినా, ఉద్యమ స్ఫూర్తి నిలచేది ఇలాంటి యోధుల వల్లే. వారిని మరచిపోతే, అది చరిత్రను ద్రోహం చేసి నట్లే. వారికి న్యాయం జరిగితే మాత్రమే, తెలంగాణ అనే కల నిజమౌతుంది.

రాజాసింగ్‌కు అర్థమైనట్టుందే

హైదరాబాద్ : బీజేపీకి రాజీనామా చేసిన గోషామహల్ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ ఇప్పుడు బీజేపీ చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. తాను రాజీనామా చేసినందుకు యూపీ సీఎం ఆదిత్యనాథ్ ఫోన్ చేసి తిట్టారని ఆయన చెబుతున్నారు. హైదరాబాద్ లో ఏర్పాలు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. పార్టీ హైకమాండ్ నుంచి కొంత మంది తనతో టచ్ లో ఉన్నారని వారు ఎప్పుడు ఆహ్వానిస్తే అప్పుడు బీజేపీలో చేరుతానని ప్రకటించారు. అయితే ఇప్పుడు కూడా ఆయన కిషన్ రెడ్డిపై తీవ్ర విమర్శలుచేస్తున్నారు. పార్టీకి రాజీనామా చేసిందన.. ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయాలని కొంత మంది బీజేపీ నేతలు ఆయనను డిమాండ్ చేస్తున్నారు. దీనిపై రాజాసింగ్ స్పందించారు. తాను ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయటోనని, కిషన్ రెడ్డి ఎంపీ పదవికి రాజీనామా చేస్తే తానూ రాజీనామా చేసి, ఇద్దరూ స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి ఎవరి బలం ఏమిటో నిరూపించుకుందామని సవాల్ విసిరారు. “తెలంగాణలో బీజేపీ నాశనం అయింది కిషన్ రెడ్డి వల్లే. ఆయనే వెనుక ఉండి తనపై తప్పుడు చేయిస్తున్నారు” అని



ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుత తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు రబ్వర్ స్టాంప్ లా పని చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. తాజాగా ఆయన ప్రకటించిన రాష్ట్ర కమిటీపై రాజాసింగ్ విమర్శలు గుప్పించారు. ఆ కమిటీ పేసింది..రామచంద్రరావ్..కిషన్ రెడ్డా అని ప్రభుించారు. ఈ కమిటీతో తెలంగాణలో బి జేపీ అధికారంలోకి వస్తే తాను రాజకీయ సన్యాసం తీసుకుంటాన్నాను. “బీజేపీకి ఎవరు అధ్యక్షుడు అయితే తెలంగాణలో అధికారంలోకి వస్తుందో

త్వరలో మరో డ్రెస్ మీట్‌లో చెప్పాను” అని ఆయన సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్ష పదవి కోసం పోటీ పడిన ఆయనకు ఆ చాన్స్ దక్కకపోవడం, తనకు నామినేషన్ వేసే చాన్స్ కూడా ఇవ్వలేదని ఆరోపిస్తూ.. పార్టీకి రాజీనామా చేశారు. పదే పదే ఆయన పార్టీని ధిక్కరించి పార్టీ నేతలపై విమర్శలు చేస్తున్నందున.. ఆయన రాజీనామాను పార్టీ హైకమాండ్ కూడా వెంటనే అంగీకరించింది. దాంతో ఆయన మాజీ బీజేపీ నేత అయ్యారు. అయితే ఆయన వేరే పార్టీల్లో చేరట్లేదు. తనకు బీజేపీ తప్ప మరో పార్టీ సరిపడదని అంటున్నారు. ఆయన ఇప్పటికీ రాష్ట్ర నేతలపై విమర్శలు చేస్తూనే ఉన్నారు. పార్టీతో సంబంధం లేకుండానే ఇలా చేస్తున్న ఆయనకు.. పార్టీలోకి రానిస్తే మరింత రచ్చ చేస్తారని.. ఆయనను పార్టీలోకి ఆహ్వానించేందుకు ఎవరూ సిద్ధపడే అవకాశం లేదు. సైలెంట్ గా ఉండి.. మళ్ళీ బీజేపీలో చేరాల్సిన ఆయన.. పదే పదే రాష్ట్ర నేతలపై విమర్శలు చేస్తూ.. బీజేపీలోకి తనకు ఎంత్రీ లేకుండా చేసుకుంటున్నారని బీజేపీ నేతలు అంటున్నారు.

ఖమ్మంలో రోప్ వే, తీగల వంతెన, లిట్రెనింగ్ వాల్స్

ఖమ్మం : ఖమ్మం జిల్లాలో పలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు పట్టాకెక్కిాయి. అయితే వేగం పుంజుకోకపోవడానికి కారణం.. భూ సేకరణ సమస్య. ఈ ప్రాజెక్టులు ఖమ్మం జిల్లాకు వచ్చిన తర్వాతనే అక్కడ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల స్థలాలకు ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. దీంతో నిర్మాణాలకు కావాల్సిన భూమిని ఇచ్చేందుకు యజమానులు ఒప్పుకోవడం లేదు. ధరలు అధికంగా ఉండటంతో.. ప్రభుత్వానికి స్థలాలు అప్పగించేందుకు నిరాకరిస్తున్నారు. అయితే దీనిపై త్వరలోనే కదలిక వచ్చి.. ప్రాజెక్ట్ పనులు పూర్తి కానున్నాయి. ఖమ్మం జిల్లా కేంద్రంలో అభివృద్ధి పనులు ఊపందుకోవడంలో భూసేకరణ ప్రధాన సమస్యగా మారింది. భూముల ధరలు రోజురోజుకూ పెరుగుతుండటంతో నిర్వాసితులను ఒప్పించడం రెవెన్యూ అధికారులకు సవాల్‌గా మారింది. అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు సమయానికి పూర్తయ్యేలా ప్రభుత్వ యంత్రాంగం కృషి చేస్తున్నప్పటికీ.. భూసేకరణలో ఎదురయ్యే ప్రతిబంధకాలు మేగాన్ని తగ్గిస్తున్నాయి.ఖమ్మం ఖిల్లాలో రూ. 29 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న రోప్‌వే ప్రాజెక్ట్ మొదటి అడ్డంకిని అధిగమించింది. తొమ్మిది ఇళ్లకు పరిహారం అందించడంతో నిర్మాణం కోసం మార్గం సుగమమైంది. నాలుగు క్యాబిన్ల తయారీ, టవర్ల పనులు వర్గిఫైవల్ జరుగుతున్నాయి. లోయర్, అప్పర్ స్టేషన్లు సిద్ధం చేస్తే 2026 ఆగస్టు నాటికి రోప్‌వే ప్రజలకు అందుబాటులోకి రానుంది.గతేడాది మున్నేరు నది ఉప్పొంగడంతో పరిసర ప్రాంతాలు మునిగిపోయాయి. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి పరిస్థితులు రాకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం రూ.690 కోట్లతో 17 కిలోమీటర్ల రిట్రెనింగ్ గోడలు నిర్మిస్తోంది. ఇందుకోసం 239 ఎకరాల భూమి అవసరం. ప్రభుత్వ భూమిపై కొంతమేర పనులు పూర్తవగా.. ప్రైవేటు భూమి సేకరణలో ఆటంకం తలెత్తింది. అధికారులు 2026 జూన్ లోగా ఈ పనులు ముగించాలని నిర్ణయించారు.నగర శుద్ధి వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు రూ.239 కోట్లతో భూగర్భ



మురుగుకాల్వలు మరియు ఎస్టీపీలు నిర్మిస్తున్నారు. పుట్టకోటలో 9.50 ఎంఎల్డీ సామర్థ్యం గల ప్లాంట్‌కు సమస్యలు లేకపోవడంతో పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి. అయితే ధంసలాపురంలో ప్రైవేటు భూమి కారణంగా అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నాయి.హైదరాబాద్ తరహాలో రూ.183 కోట్లతో ఖమ్మం కాలనీయ్ ప్రాంతంలో తీగల వంతెన నిర్మాణం జరుగుతోంది. 167 సెగ్మెంట్లలో ఇప్పటివరకు 100 ఏర్పాలు చేశారు. వరదల కారణంగా కొన్ని పనులు ఆగిపోవడంతో ఆలస్యం ఏర్పడింది. ప్రభుత్వం

విడుదల చేసిన నిధులు సరిపోక, కాంట్రాక్టర్లు పనులు నెమ్మదిగా కొనసాగిస్తున్నారు. 2026 మార్చి నాటికి ఈ ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.మున్నేరు రిట్రెనింగ్ వాల్ నిర్మాణానికి భూములు ఇచ్చిన రైతులు, గృహ యజమానులకు ప్రత్యామ్నాయ స్థలాలను అందించేందుకు సర్కారు వెంచరను సిద్ధం చేస్తోంది. దీంతో భూసేకరణపై ఉన్న అభ్యంతరాలు తొలగి, పనులు వేగంగా పూర్తయ్యే అవకాశం ఉందని అధికారులు చెబుతున్నారు.

మనిషి ప్రమేయం లేకుండానే ఒక్క నిమిషంలో 200 కార్లు పార్కింగ్

హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్వే లిమిటెడ్. పిపిసి విధానంలో ఇప్పటికే 10 అంతస్తుల పార్కింగ్ భవనం నాంపల్లిలో సిద్ధం చేసింది. దేశంలో మరెక్కడా లేని సరికొత్త కార్ పార్కింగ్ అనుభూతుని అతి త్వరలో హైదరాబాద్ నగరవాసులకు అందించబోతోంది. హైదరాబాద్ నగరం ఎంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందో అంతేస్థాయిలో జనాభా పెరుగుదల, వాహనాల రద్దీ విపరీతంగా పెరిగిపోతోంది. కారు పార్క్ చేయాలంటే నగరవాసులకు పట్టపగలు చుక్కలు కనిపిస్తున్నాయి. రద్దీ మార్చ్ లో అయితే సెల్లార్ లో కార్ పార్క్ చేయడం , పార్కింగ్ నుండి బయటకు తీయడం అంటే పర్మిట్లహంలాోకి వెళ్లి వచ్చామా అన్నంతలా సరకం చూస్తున్నారు. కారులో మనిషి లేకుండానే క్షణాల్లో కార్ పార్క్ చేయడం , పార్కింగ్ లోకేషన్ నుండి అంతే వేగంగా మనిషి లేకుండానే కారు ను పార్కింగ్ విరియా నుండి బయటకు తెచ్చేయడం ఈ మల్టీలెవల్ ఆటోమేటెడ్ కార్ పార్కింగ్ ప్రత్యేకత. ఈ తరహా అత్యాధునికమైన మల్టీలెవల్ జర్మనీ టెక్నాలజీ కార్ పార్కింగ్ విధానం మన దేశంలో మరెక్కడా లేదు. 2వేల చదరపు గజాల ప్రభుత్వ స్థలంలో 102 కోట్ల వ్యయంతో పబ్లిక్ ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో ఈ భవనం నిర్మించారు. నాంపల్లి మెట్రో స్టేషన్ నుండి గాంధీ భవన్ కు వెళ్లే ప్రధాన రహదారి ప్రక్కన జర్మనీకి చెందిన నోవమ్ ఈ నిర్మాణ పూర్తి చేసింది. మొత్తం 15 అంతస్తుల భవనంలో 3 టెన్ మెంట్ లు, 7 పై అంతస్తులు మొత్తంగా 10 అంతస్తులు కేవలం పార్కింగ్ కోసం మాత్రమే కేటాయించారు. మిగతా బదు అంతస్తులలో రెండు సినిమా థియేటర్లు, ఆకట్టుకునే సిటీ హాల్స్, సినోదం పంచసన్నిధిలు.ఇక్కడ పూర్తిగా జర్మన్ టెక్నాలజీ ఆధారంగా పార్కింగ్ ప్రక్రియ ఉంటుంది. మీరు కారును ఈ నోవమ్ పార్కింగ్ కాంప్లెక్స్ లోకి తీసుకురాగానే , ఇలా మీకు రైట్ సైడ్ కనిపిస్తున్న సెల్లార్ కు వెళ్లి మార్గం ద్వారా కారును క్రిందకు తీసుకెళతారు. ఈ మార్గంలో కారు అలా వెళ్లి జస్ట్ టర్న్ అవ్వగానే అక్కడ ప్రత్యేకంగా ఏర్పాలు చేసిన స్కానర్ ఉంటుంది. ఆ స్కానర్ ద్వారా ఆటోమేటిక్ గా మీ కారు నెంబర్ , వివరాలు పూర్తిగా స్కాన్ చేయడంతోపాటు, మీరు ఏ నెంబర్ పార్కింగ్ మార్గం వద్దకు వెళ్లాలనే వివరాలతో , క్యూర్ కోడ్ కలిగిన స్లిప్ వస్తుంది. క్యూ



ఆర్ కోడ్ ఉన్న స్లిప్ లో సూచించిన ఇన్ గేట్ వద్దకు వెళ్లి, అక్కడ రౌండ్ సర్కిల్ గా కనిపిస్తున్న ఈ ప్యాలెస్ టేబుల్ పైన మీ కారును పదిలేసి మీరు దిగిపోవచ్చు. మీరు కారును దీనిపై ఏ సైడ్ తిరిగి ఉన్నా ఇబ్బంది లేదు, ఎందుకంటే 360డిగ్రీల కోణంలో తిరిగే ఈ ప్యాలెస్ టేబుల్ మీ కారును సరైన విధానంలో పెట్టి, ఒకే ఒక్క నిమిషంలోపు పార్కింగ్ ప్లేస్ కు తీసుకెళ్లి, పార్క్ చేసిస్తుంది. అలా ఈ అధునాతన పార్కింగ్ కాంప్లెక్స్ లో 200 వందల కార్లు, 250 బైక్ లు పార్కింగ్ చేయవచ్చు.మీకు ముందుగా పార్కింగ్ సమయంలో వచ్చిన క్యూ ఆర్ కోడ్ స్లిప్ మీ అక్కడే ఉన్న కొంటర్ వద్దకు తీసుకెళ్లి, పార్కింగ్ థార్డ్ పే చేస్తే, వెంటే వాళ్ల పార్కింగ్ నుండి రిలిజ్ ఇచ్చేస్తారు. అలా రిలిజ్ ఇచ్చిన వెంటనే మీకూ మీరున్న ప్రాంతానికి వచ్చేస్తుంది. అలా వచ్చిన కారును, క్యూర్ కోడ్

స్కాన్ స్లిప్ చూపించి, అప్పట్ గేట్ ద్వారా బయటకు తీసుకెళ్లవచ్చు. ఈ మొత్తం ప్రాసెస్ లో కారు పార్కింగ్, కారును బయటకు తీసుకురావడంతో మానవ ప్రమేయం ఎక్కడా ఉండదు.హైదరాబాద్‌లో ఒక్క నిమిషంలో 200 అంతేకారు 10 అంతస్తుల భవనంలో మీ కారు ఎక్కడ పార్క్ చేసారనేది మీకు ఏ మాత్రం తెలియదు. అలా పజిల్ పార్కింగ్ విధానంలో ఇక్కడ ఆటోమేటెడ్ పార్కింగ్ కొనసాగుతుంది. మహా అయితే ఓ 40 కార్లు పార్క్ చేయగలిగే విరియాలో మల్టీలెవల్ విధానంలో 200 కార్లు పార్క్ చేస్తున్నారు. ఏ మాత్రం కారుకు చిన్న ద్యామేజీ జరగకుండా ఫుల్ ఆటోమేటెడ్ టెక్నాలజీతో సరికొత్త అనుభూతిని ఇచ్చేలా సర్దుం సిద్ధం చేసింది జర్మన్ కంపెనీ నోవమ్.

జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటిస్తారు..

అమలు చేయరు

-మొదటిపేజీ తరువాయి

సీఎం రేవంత్ గొప్పలు చెప్పారు. దావోస్‌కు వెళ్లి ఎన్ని కోట్ల పెట్టుబడులు తెచ్చారు? దారి ఖర్చులు కూడా వచ్చినట్లు లేదు. రాష్ట్రంలో పరిపాలనకు పక్షపాతం వచ్చింది. జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటిస్తారు తప్ప.. అమలు చేయరు. యువత గురించి ప్రభుత్వం ఆలోచించాలి” అని రామచంద్రరావు కోరారు.

అసైన్డ్ భూములకు పట్టాలు

-మొదటిపేజీ తరువాయి

గురవుతున్నారు. వారి కోసం ప్రభుత్వం భూ భారతి చట్టం ప్రకారం పట్టాలు ఇచ్చేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నారు.రాష్ట్రంలో అసైన్డ్ భూములు అనేవి ప్రభుత్వం నిరుపేదలు, భూమిలేని రైతులు, కూలీలు, విశతువులు, వికలాంగులు, ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాలకు జీవనోపాధి కోసం ఉచితంగా కేటాయింనే భూములు. ఈ భూములను ఇవ్వడంలో ప్రధాన ఉద్దేశం - భూమి లేని కుటుంబాలకు వ్యవసాయ అవకాశాన్ని కల్పించడం, స్వయం సమృద్ధి దిశగా నడిపించడం.1954 తర్వాత రాష్ట్రంలో అసైన్డ్ భూముల కేటాయింపు చట్టం అమల్లోకి వచ్చింది. ఈ భూములు కేవలం సాగు కోసం మాత్రమే వినియోగించాలి. అమృతం, బదిలీ లేదా రియల్ ఎస్టేట్ లావాదేవీలు పూర్తిగా నిషేధం. సాగు చేయని వ్యక్తంలో ప్రభుత్వం తిరిగి స్వాధీనం చేసుకోవచ్చు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత భూభారతి చట్టం అమలు చేసింది. దీని ద్వారా సాగులో ఉన్న రైతులకు శాశ్వత హక్కులు ఇచ్చే ప్రక్రియ మొదలైంది. చాలా కాలంగా సాగు చేసుకుంటున్న వారికి పట్టాలు ఇవ్వాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. దీని ఫలితంగా రైతులు భవిష్యత్తులో భూమి హక్కుల విషయంలో న్యాయపరమైన సమస్యలు ఎదుర్కోకుండా ఉండే అవకాశం లభించింది.ప్రభుత్వ భూములపై సాగు చేస్తున్నవారిని గుర్తించేందుకు రెవెన్యూ అధికారులు, సర్వేయర్లు , లైసెన్స్డ్ సర్వేయర్లు కలిసి పరిశీలన చేపడుతున్నారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలో భూభారతి గ్రామ సభల ద్వారా 3,404 దరఖాస్తులు అందాయి. వీటిలో 662 మంది కొత్త పాను పుస్తకాలు లేనివారు ఉండగా.. 43 మంది కాస్తులో లేనివారిగా తేలారు. 1,986 మంది భూములు మోకాపై ఉండగా.. ఆధారాలు లేని 1,445 దరఖాస్తులు గుర్తించారు. 360 మంది ఇతరుల నుండి కొనుగోలు చేసిన కేసులు బయటపడ్డాయి. ఈ వివరాలు జిల్లా కలెక్టర్ పర్యవేక్షణలోని కమిటీకి పంపిస్తారు. ఆ తర్వాత తుది పరిశీలన చేపట్టి.. అర్హులైన వారికి పట్టాలు ఇస్తారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కూడా ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది.ప్రభుత్వం ఆధునిక సాంకేతిక పద్ధతులతో డిజిటల్ ట్రాకింగ్, జియో మ్యాపింగ్, బయోమెట్రిక్ ధృవీకరణ ద్వారా నిజమైన లబ్ధిదారులను గుర్తించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటోంది. పారదర్శక విధానం ద్వారా అర్హులను ఎంపిక చేసి వారికి పట్టాలు ఇవ్వడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ నిర్ణయం రైతులకు పలు విధాలుగా ఉపయోగపడనుంది. భూమికి సంబంధించిన చట్టబద్ధ పత్రాలు లభించడం వల్ల పట్టదారు పాస్ పుస్తకాలు పొందుతారు. తద్వారా రైతులు రుణాలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది. వారసత్వం, విక్రయం, భూమి రక్షణ వంటి అంశాల్లో ఇక్కడ సమస్యలు తలెత్తవు. భూమి రికార్డులు పూర్తిగా పారదర్శకంగా మారి, దళారుల జోక్యం తగ్గి అవకాశముంది.

బీసీ లిజర్వేషన్ల బిల్లుపై గందరగోళం..

స్పందించిన రాజీభవన్..

-మొదటిపేజీ తరువాయి

జారీ చేసిన మెమోతో ఈ గందరగోళం నెలకొందని వివరించారు. అయితే.. గత కొన్ని గంటలుగా.. తెలంగాణలో 42% బీసీ రిజర్వేషన్లకు లైన్ క్లియర్ అయ్యిందని.. సోఫల్ మీడియాలో, ప్రముఖ టీవీ ఛానల్స్‌లో ప్రచారం అయ్యింది. పంచాయితీరాజ్, మున్సిపల్ చట్ట సవరణకు గవర్నర్ ఆమోదం తెలిపినట్లు, 50 శాతం రిజర్వేషన్ల క్యాన్సెల్మెంట్ నిర్ణయం తీసుకుంటున్నట్లు వార్తలు చక్కర్లు కొట్టాయి. ఈ మేరకు స్పందించిన రాజీభవన్ అధికారులు ఇదంతా అవాస్తవమని తేల్చి చెప్పారు.

అమ్మో..కేపిఫ్సీ నా...

నిజామాబాద్ : డ్రైడ్ చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. కారంగా.. క్రిస్పీగా.. ఇంకొంచెం ఘాటుగా.. వేడివేడి చికెన్ ముక్కలను లోట్టులు వేసుకుంటూ తింటూ.. అందులోకి కూల్ డ్రింక్ తాగుతూ ఆస్వాదించేవారు చాలామంది ఉంటారు. సాయంత్రం సమయంలో చల్లగా ఉన్న వాతావరణాన్ని.. ఇలాంటి వేడి ఫుడ్ తింటూ చాలామంది ఆస్వాదిస్తూ ఉంటారు. అందువల్లే కేప్స్ సీ రెస్టారెంట్లు సాయంత్రం విపరీతమైన రద్దీగా ఉంటాయి. దీనికి తోడు కేఎఫ్ సీ లో వినియోగదారులు కోరుకున్నట్టుగా చికెన్ లో వెరెటీలు లభిస్తుంటాయి.. లెగ్ పీస్, జాయింట్ వింగ్స్, చెస్ట్ పీస్ లు.. ఇలా రకరకాల వెరెటీలు అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ తరహా చికెన్ తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నప్పటికీ చాలామంది వినిపించుకోరు. పైగా లోట్టులు వేసుకుంటూ తింటారు.అనేక సందర్భాలలో అనేక సందర్భాలలో కేఎఫ్ సీ లో చికెన్ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని.. అందులో హానికరమైన పదార్థాలు ఉన్నాయని మీడియాలో వార్తలు వచ్చినప్పటికీ చాలామంది పట్టించుకోరు. ఎక్కడో జరిగింది కదా.. ఇక్కడైతే కాదు కదా అని సరే చెప్పుకుంటారు. పైగా భారీ ఆర్డర్లు పెట్టి తమ కడుపును నింపుకుంటారు. చికెన్ మాత్రమే కాదు శీతల పానీయాలు కూడా విపరీతంగా తాగుతుంటారు. అందువల్లే మనదేశంలో కేఎఫ్ సీ రెస్టారెంట్లు విపరీతంగా ఉంటాయి. సినిమా థియేటర్లు.. పెద్దపెద్ద మార్చ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. కాలేజీలు ఉన్నచోట.. హాస్టల్స్ ఉన్నచోట కే ఎఫ్ సీ రెస్టారెంట్లకు కొదవ ఉండదు. ఓ నివేదిక ప్రకారం మనదేశంలో కే ఎఫ్ సీ ప్రతి విధాది వందల కోట్ల వ్యాపారం చేస్తూ ఉంటుంది. ఇంకా తన వ్యాపారాన్ని విస్తరిస్తూనే ఉంది. అయితే తాజాగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కే ఎఫ్ సీ రెస్టారెంట్ కు సంబంధించి ఒక దారుణమైన నిజం వెలుగులోకి వచ్చింది.తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని నిజామాబాద్ నగరంలో వేణు మూల్ లో ఇటీవల కొందరు చికెన్ లెగ్ పీస్ ఆర్డర్ చేశారు. అది తింటూ ఉండగా కుళ్ళిపోయిన వాసన వచ్చింది. దీంతో ఒక కస్టమర్ వచ్చి నిర్వాహకులను నెలదిశాడు. దీంతో వారు నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెప్పారు. దీనికి తోడు వింగ్స్ ఆర్డర్ పెట్టిన వ్యక్తికి కూడా ఇలాంటి అనుభవం ఎదురయింది. దీంతో అతడి కూడా నిర్వాహకులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కస్టమర్లు ఇలా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నప్పటికీ రెస్టారెంట్ నిర్వాహకులు మాత్రం నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెప్పారు. పైగా వెగలిగా నవ్వారు. ఈ వీడియో ఇప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాలలో సంచలనం సృష్టిస్తోంది. ఈ వీడియో చూసిన తర్వాత కే ఎఫ్ సీ రెస్టారెంట్లు మాత్రమే కాదు.. బయట తినాలంటేనే భయం వేస్తోందని నెటిజన్లు వాపోతున్నారు.

నార్మూర్ కేజీబీపీ విద్యాలయంలో

పురుగుల అన్నం..

విద్యార్థుల ఆందోళన

ఆదిలాబాద్ : నార్మూర్ మండల కేంద్రంలోని కేజీబీపీ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు వడ్డించిన అన్నంలో పురుగులు రావడంతో వారు ఆందోళనకు దిగారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యతో పాటు పౌష్టికాహారం అందించాలని ప్రభుత్వం కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నప్పటికీ, త్రేత స్థాయిలో పరిస్థితి అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పాఠశాలలో వడ్డించే భోజనంలో తరచుగా పురుగులు వస్తున్నాయని విద్యార్థులు వాపోయారు. బియ్యాన్ని సరిగా శుభ్రం చేయకుండానే అన్నం పండుతున్నారని, అందుకే పురుగులు ప్లేట్ల లోకి వస్తున్నాయని వారు ఆరోపించారు. తమ సమస్యకు తక్షణమే పరిష్కారం చూపాలని డిమాండ్ చేశారు. భోజనం వడ్డించిన ప్లేట్లను ఒక దగ్గర పెట్టి విద్యార్థినిలు నిరసన తెలిపారు.. విషయం తెలుసుకున్న ఉల్పూర్ సబ్ కలెక్టర్ యువరాజ్ మర్కాట్ పాఠశాలకు వెళ్లి ఉపాధ్యాయులు, విద్యా ర్థులతో మాట్లాడారు. భోజన నాణ్యత, ఇతర మౌలిక వలసతులపై పూర్తి వివరాలు సేకరించారు. విద్యార్థుల సంతోషం పట్టి నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చట్టపర మైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు..

[illegible]

