నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com

ఎడిటర్ : చింతల రామక్రిష్ణ సంపుటి: 11 సంచిక: 493 మంగళవారం, 08 అక్టోబర్, 2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

హైదరాబాద్ సీఎస్ఎంపీని అమృత్ 2.0లో చేర్చండి.

- మెట్రో రైలు రెండో దశకు మద్దతు ఇవ్వండి...
- కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్‌కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వినతి

ఢిల్లీ: హైదరాబాద్ సమగ్ర సీవరేజీ మాస్టర్ ప్లాన్ ను(సీఎస్ఎంపీ) అమృత్ 2.0లో చేర్చాలని లేదా ప్రత్యేక ప్రాజెక్టుగా చేపట్టాలని కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి, గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్‌కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్‌ను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం కలిశారు. చారిత్రక హైదరాబాద్ నగరంలో పురాతన మురుగుశుద్ధి వ్యవస్థనే ఉందని, అది ప్రస్తుత అవసరాలకు తగినట్లుగా లేదని కేంద్ర మంత్రికి సీఎం వివరించారు. హైదరాబాద్ సమీప పురపాలక సంఘాల్లోనూ సరైన మురుగు నీటి పారుదల వ్యవస్థ లేదని కేంద్ర మంత్రి దృష్టికి ఆయన తీసుకెళ్లారు. హైదరాబాద్‌లో ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు ప్రపంచ స్థాయి నగరంలో మాదిరి ఉండాలంటే నగరంతో పాటు సమీప మున్సిపాలిటీల్లో 100 శాతం ద్రవ వ్యర్థాల శుద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్‌కు వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్‌తో పాటు సమీప 27 పురపాలక సంఘాలతో కలుపుకొని కలిపి 7,444 కి.మీ.మేర రూ.17,212.69 కోట్లతో సీఎస్ఎంపీకి డీపీఆర్ రూపొందించినట్లు ఖట్టర్‌కు సీఎం తెలిపారు. ఆ డీపీఆర్‌ను కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్‌కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అందజేశారు. సీఎస్ఎంపీని అమృత్ 2.0లో చేర్చి ఆర్థిక సహాయం చేయడం లేదా ప్రత్యేక ప్రాజెక్టుగా గుర్తించి నిధులివ్వాలని కేంద్ర మంత్రిని ముఖ్యమంత్రి కోరారు..× హైదరాబాద్ నగరంలో 55 కి.మీ. మేర మూసీ నది ప్రవహిస్తోందని, ఇరువైపులా కలిపి 110 కి.మీ.మేర నగరంలోని మురుగు అంతా మూసీలోనే చేరుతోందని కేంద్ర మంత్రి మనోహర్‌లాల్ ఖట్టర్‌కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇలా మురుగు మూసీలో చేరకుండా ఉండేందుకు ట్రంక్ సీవర్స్ మెయిన్స్, లార్జ్ సైజ్ బాక్స్ డ్రెయిన్స్, కొత్త సీవరేజీ ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాంట్ల నిర్మాణానికి రూ.4 వేల కోట్లతో డీపీఆర్ రూపొందించినట్లు కేంద్ర మంత్రికి ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఆ డీపీఆర్‌ను కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్‌కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమర్పించారు. ఆ డీపీఆర్‌ను ఆమోదించడంతో పాటు పనుల అనుమతికి చొరవ చూపాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం కోరారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రెండో దశ విస్తరణకు సంబంధించి నాగోల్-శంషాబాద్ రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (36.8 కి.మీ.), రాయదుర్గం-కోకాపేట నియోపొలిస్ (11.6 కి.మీ.), ఎంజీబీఎస్-చాంద్రాయణగుట్ట (7.5 కి.మీ.), మియాపూర్-పటాన్‌చెరు (13.4 కి.మీ.), ఎల్‌బీ నగర్-హయత్ నగర్ (7.1 కి.మీ.) మొత్తం 76.4 కి.మీ. మేర డీపీఆర్‌లు పూర్తయినట్లు కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి మనోహర్‌లాల్ ఖట్టర్‌కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలియజేశారు. ఈ కారిడార్ల నిర్మాణానికి రూ.24,269 వ్యయం అవుతుందని అంచనా వేశామని, దీనిని కేంద్రం, తెలంగాణ ప్రభుత్వం 50:50 రేషియోలో జాయింట్ వెంచర్‌గా చేపట్టాలని భావిస్తున్నట్లు సీఎం తెలిపారు. త్వరలోనే ఇందుకు సంబంధించిన డీపీఆర్‌ను సమర్పిస్తామని.. అది త్వరగా కార్యరూపం దాల్చేందుకు సహకరించాలని కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్‌ను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. ముఖ్యమంత్రి వెంట నల్గొండ, భువనగిరి, పెద్దపల్లి ఎంపీలు రఘువీర్ రెడ్డి, చామల కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి, జి.వంశీకృష్ణ, ఢిల్లీలో తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రతినిధి ఏపీ జితేందర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు శ్రీనివాసరాజు,

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి, ముఖ్యమంత్రి ముఖ్య కార్యదర్శి వి.శేషాద్రి, రాష్ట్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి దాన కిశోర్, హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ఎండీ ఎన్వీఎస్ రెడ్డి, తెలంగాణ భవన్ రెసిడెంట్ కమిషనర్ గౌరవ్ ఉప్పల్ ఉన్నారు.

సింగరేణిని అగ్రగామిగా నిలపడమే మా లక్ష్యం

హైదరాబాద్

విదేశీ కంపెనీలతో సింగరేణి ఉమ్మడి భాగస్వామ్యం-నూతన రంగాల్లోకి ప్రవేశంసింగరేణి ఖాళీ ప్రదేశాల్లో ఇకపై గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్లాంట్లుసింగరేణి ప్రాంతాల్లో నియోజకవర్గానికి ఒకటి చొప్పున యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల ఏర్పాటుఅత్యాధునిక వైద్య సేవల కోసం సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులుదసరా సందర్భంగా అన్ని గనుల్లో విందు, ఉత్పాదకత పెంపుదలపై అవగాహనసింగరేణి ఉద్యోగులకు రూ. 796 కోట్ల లాభాల వాటా పంపిణీ కార్యక్రమంలోరాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి శ్రీ భట్టి విక్రమార్క మల్లుఈ నెలలో లాభాల వాటా, దీపావళి బోనస్ లు, పండుగ అడ్వాన్స్ లు కలిపి రూ. 1261 కోట్ల చెల్లింపు సింగరేణి చరిత్రలోనే అత్యధికం సింగరేణి భవన్, అక్టోబర్ 07, 2024సింగరేణి సాధిస్తున్న లాభాల్లో కొంత శాతం పక్కన పెట్టి కంపెనీ భవిష్యత్తు కోసం, బహుముఖ వ్యాపార విస్తరణ కోసం ఖర్చు చేయనున్నామని, కేవలం బొగ్గు మాత్రమే కాకుండా ఇతర ఖనిజ పరిశ్రమల్లోకి కూడా సింగరేణి సంస్థ విస్తరించడానికి కృషి చేస్తున్నామని సింగరేణిని అగ్రగామిగా నిలపడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక ప్రణాళిక మరియు ఇంధన శాఖ మంత్రి శ్రీ భట్టి విక్రమార్క మల్లు పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ లోని మహాత్మా జ్యోతిభాపూలే ప్రజా భవన్ లో సోమవారం ఉదయం ఆయన సింగరేణి కార్మికులకు లాభాల వాటా చెక్కుల్ని పంపిణీ చేసిన అనంతరం ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయనతో పాటు రాష్ట్ర మంత్రులు శ్రీ పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శ్రీ దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, సింగరేణి ప్రాంత ఎమ్మెల్యేలు, గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను కాపాడటం తమ ధ్యేయం అని, తెలంగాణ కొంగు బంగారమైన సింగరేణి భవిష్యత్తుకు భరోసా ఇచ్చేలా ప్రణాళికలు రూపందిస్తున్నామని శ్రీ భట్టి విక్రమార్క మల్లు పేర్కొన్నారు. లాభాల విషయంలో గత ప్రభుత్వం మాదిరిగా తాము దాపరికాలు చేయడంలేదని, వచ్చిన లాభాల్లో కొంత శాతం సంస్థ కొత్త గనులు ప్రారంభించడానికి, కొత్త వ్యాపారాలు చేపట్టడానికి వినియోగిస్తున్నామన్నారు. సింగరేణి సంస్థ అభివృద్ధిలో తమ వంతుగా విశేషమైన సేవ చేస్తున్న కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల సేవలను గుర్తిస్తూ తొలిసారిగా లాభాల నుండి ఒక్కొకరికి రూ.5 వేల రూపాయలు చెల్లిస్తున్నామన్నారు. లాభాల వాటా, దీపావళి బోనస్ లు, పండుగ అడ్వాన్స్ లు కలిపి రూ. 1261 కోట్ల రూపాయల చెల్లింపు :సింగరేణి కార్మికులకు లాభాల వాటా కింద సగటున ఒక్కో కార్మికుడికి 1.90 లక్షల చొప్పున 796 కోట్ల రూపాయలను, దీపావళి బోనస్ కింద ఒక్కో కార్మికుడికి రూ.93,750 చొప్పున రూ.375కోట్లను, దసరా పండుగ అడ్వాన్స్ కింద ఒక్కో కార్మికుడికి రూ.25 వేల చొప్పున 90 కోట్ల రూపాయలను కలిపి కంపెనీ ఈ నెలలో రూ.1261 కోట్ల ను చెల్లిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే ఈ నెల 3 వ తేదీన పండుగ అడ్వాన్స్ ను ఈ రోజున ప్రజా భవన్ వేదికగా లాభాల వాటా కింద రూ. 796 కోట్లను చెల్లించినట్లు పేర్కొన్నారు. దీపావళి బోనస్ ను పండుగకు ముందు సింగరేణి చెల్లిస్తుందని తెలిపారు. రానున్న కాలంలో బొగ్గు నిల్వలు తగ్గిపోవడంతో పాటు బొగ్గుతో నడిచే థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలపై పర్యావరణహిత ఆంక్షలు కూడా ఉంటాయి గనుక సింగరేణి సంస్థ తన మనుగడ కొనసాగించడం కోసం లిథియం వంటి ఇతర పరిశ్రమలలోకి అడుగు పెట్టబోతోందని, థర్మల్ విద్యుత్, సోలార్ విద్యుత్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటుతో పాటు ఇంకా ఇతర గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తులను చేపట్టనున్నదని పేర్కొన్నారు. కొన్ని విదేశీ కంపెనీలతో కలిసి ఉమ్మడి భాగస్వామ్యంతో అధునాతన ఉత్పత్తుల పరిశ్రమలు

కూడా ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నామన్నారు. సింగరేణి ప్రాంతంలో ఉన్నవి ఖాళీ ప్రదేశాలు కావని అవి భవిష్యత్తులో గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్లాంట్లకు ఆవాసాలు కానున్నాయని ఇవే ఇకపై సింగరేణికి నిధులు సమకూర్చే ఆస్తులని తెలిపారు. ?దసరా సందర్భంగా ప్రతి గనిలో విందు-ఉత్పాదకతపై అవగాహన :సింగరేణి బాగా పనిచేస్తున్నప్పటికి బొగ్గు ఉత్పత్తి వ్యయం చాలా వరకు తగ్గించుకోవాలని అప్పుడే కంపెనీ కి భవిష్యత్తు ఉటుందన్నారు. బొగ్గు ఉత్పత్తిలో సింగరేణి కార్మికుల ఉత్పత్తి వ్యయం కన్నా కాంట్రాక్టు కార్మికుల ఉత్పత్తి వ్యయం చాలా తక్కువగా ఉందని, ఈ వ్యత్యాసాలను సవరించుకుంటే సింగరేణి సంస్థ మరింత ఎక్కువ లాభాలను, అభివృద్ధిని సాధించగలదన్నారు. కార్మికులకు ఈ వాస్తవాలు వివరించడం కోసం దసరాకు ముందు 11వ తేదీన అన్ని గనుల్లో కంపెనీ ఖర్చుతో పెద్ద ఎత్తున విందు ఏర్పాటు చేయాలని అదే కార్యక్రమంలో కార్మికులకు సంస్థ వాస్తవ పరిస్థితుల్ని ఉత్పత్తి వ్యయం తగ్గింపు, భవిష్యత్తు వ్యాపార విస్తరణ చర్యల గురుంచి దృశ్య రూపంలో వివరించాలని తెలిపారు.సింగరేణి అభివృద్ధికి సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నాం. సింగరేణి అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తాను కూడా స్వయంగా కొత్త గనుల కోసం కేంద్రబొగ్గు శాఖ వారితో మాట్లాడానని, ఒడిశా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రితో చర్చించానని, సింగరేణి ప్రాంతం నుంచి ఒక్క గని కూడా ఇతరులకు పోకుండా చూసే బాధ్యత ఈ ప్రభుత్వానిదే అని ఆయన హర్షధ్వనుల మధ్య ప్రకటించారు. సంక్షేమం విషయంలో ఆకాశమే హద్దుగా పనిచేస్తామని ఖర్చు విషయంలో ఎటువంటి ఆంక్షలు ఉండవని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారని తెలిపారు. త్వరలోనే సింగరేణి వ్యాప్తంగా నియోజకవర్గానికి ఒకటి చొప్పున యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను నెలకొల్పబోతున్నామని, అలాగే సింగరేణి ప్రాంతంలో అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు అందించేందుకు సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. రిటైర్డ్ కార్మికుల వైద్య సేవల పరిమితి రూ. 8 లక్షల నుండి రూ. 10 లక్షలకు పెంపు : రిటైర్డ్ కార్మికులకు ప్రస్తుతం అమలు జరుపుతున్న సీ.పీఆర్ఎంఎస్ వైద్య సేవల పరిమితిని 8 లక్షల రూపాయలను 10 లక్షలకు పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించారు. వారి సొంత గృహాలకు స్థలాలు కేటాయింపుపై త్వరలో వివరాలు సేకరించి చర్చిస్తామన్నారు. రిటైర్డ్ కార్మికుల పెన్షన్ పెంపుదలపై కూడా ఆలోచిస్తామని, తగు నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర రెవెన్యూ మరియు గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి శ్రీ పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి మాట్లాడుతూ సింగరేణి సంస్థ సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తున్నప్పటికీ తమ ప్రాంతంలో హైదరాబాద్ తరహా అత్యుత్తమ స్థాయి విద్యను అందించే పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేయాలని, సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులను ఏర్పాటు చేసి కార్మికులకే కాక ఇతరులకు కూడా విద్య, వైద్య సేవలు అందించాలన్నారు. రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీ దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ సింగరేణి సంస్థలో కోటి రూపాయల ప్రమాద బీమా సౌకర్యాన్ని తమ ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలోనే ఏర్పాటు చేశామని, ఇక ముందు కూడా కార్మిక సంక్షేమానికి పెద్ద పీట వేస్తామన్నారు. తొలిసారిగా కాంట్రాక్టు కార్మికులను గుర్తించి వారికి బోనస్ ను అందిస్తున్నామని ఇది ఇకపై కొనసాగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన సింగరేణి సంస్థ సీఎండీ శ్రీ ఎన్.బలరామ్ స్వాగతోపన్యాసం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఇంకా సింగరేణి ప్రాంత ఎమ్మెల్యేలు శ్రీ కూనమనేని సాంబశివరావు, శ్రీ గడ్డం వినోద్, శ్రీ గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి, శ్రీ ప్రేమ్ సాగర్ రావు, శ్రీ మక్కన్ సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్, శ్రీ కోరం కనకయ్య, డాక్టర్ మట్టా రాగమయి, శ్రీ గండ్ర సత్యనారాయణ రావు, గుర్తింపు కార్మిక సంఘం సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ అధ్యక్షులు శ్రీ వాసిరెడ్డి సీతారామయ్య, ప్రాతినిధ్య కార్మిక సంఘం (ఐఎన్ టి యు సి) సెక్రటరీ జనరల్, కనీస వేతనాల అమలు కమిటీ ఛైర్మన్ శ్రీ బి.జనక్ ప్రసాద్, తదితరులు ప్రసంగిస్తూ సింగరేణి కార్మిక సంక్షేమానికి, సమీప గ్రామాల అభివృద్ధికి రిటైర్డ్ కార్మికుల సమస్యలపై పలు సూచనలు చేశారు.లాభాల వాటా టాపర్ శ్రీనివాస్ కు రూ. 3.24 లక్షల బోనస్ :సింగరేణి వ్యాప్తంగా అత్యధిక లాభాల వాటా పొందిన కార్మికులు అధికారులకు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు, చెక్కుల్ని ప్రదానం చేశారు. శ్రీరాంపూర్ ఏరియాలో ఎస్.డి.ఎల్ ఆపరేటర్ గా పనిచేస్తున్న ఆసం శ్రీనివాస్ 304 రోజులు పని చేసి రూ. 3 లక్షల 24 వేల 150 రూపాయల లాభాల వాటాను పొంది సింగరేణి టాపర్ గా నిలిచాడు. ఆ తర్వాత కార్మికులు జెస్సి రాజ్ రూ. 3 లక్షల పదివేలు, ఎ.శ్రీనివాస్ రూ. 3 లక్షలు, ఎం.తిరుపతి రూ. 3 లక్షల రూపాయల లాభాల వాటా పొందారు. అలాగే కొందరు కాంట్రాక్టు కార్మికులకు కూడా ఈ సందర్భంగా 5000 రూపాయలు బోనస్ చెక్కులను పంపిణీ చేశారు.

వరద నష్టం పనులకు రూ.11,713.49 కోట్లు విడుదల చేయండి

- రాష్ట్ర పునర్విభజన సమస్యలు పరిష్కరించండి.
- ఎల్‌డబ్ల్యూఈలో ఆ మూడు జిల్లాలను తిరిగి చేర్చండి...
- ఐపీఎస్ అధికారుల సంఖ్యను పెంచండి...
- కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వినతి

ఢిల్లీ: తెలంగాణలో భారీ వర్షాలతో దెబ్బతిన్న మౌలిక వసతుల పునరుద్ధరణ, మరమ్మతు పనులకు రూ.11,713.49 కోట్లు సత్వరమే విడుదల చేయాలని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రితో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం భేటీ అయ్యారు. తెలంగాణలో ఆగస్టు 31 నుంచి నుంచి సెప్టెంబరు 8వ తేదీ వరకు కురిసిన భారీ వర్షాలు రాష్ట్రంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపాయని సీఎం తెలిపారు. 37 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని, లక్షకుపైగా పశువులు, ఇతర మూగ జీవాలు మృతిచెందాయని, 4.15 లక్షల ఎకరాల్లో పంటతో పాటు రోడ్లు, కల్వర్టులు, కాజ్‌వేలు, చెరువులు, కుంటలు, కాలువలు దెబ్బతిన్నాయని కేంద్ర మంత్రి షా దృష్టికి ముఖ్యమంత్రి తీసుకెళ్లారు. మౌలిక వసతుల పునరుద్ధరణ, మరమ్మతు పనులను తాము వెంటనే చేపట్టామని వివరించారు. ఆయా పనులకు రూ.5,438 కోట్లు విడుదల చేయాలని సెప్టెంబరు రెండో తేదీన తాను లేఖ రాసిన విషయాన్ని కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షాకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రంలో పంట, ఇతర నష్టాలపై కేంద్ర బృందం పర్యటించి మౌలిక వసతుల పునరుద్ధరణ, మరమ్మతులకు రూ.11,713 కోట్ల మేర నష్టం వాటిల్లిందని సెప్టెంబరు 30వ తేదీన నివేదిక సమర్పించిందని సీఎం తెలిపారు. ఆ నిధులు పునరుద్ధరణ, మరమ్మతుల పనులకు ఎంతమాత్రం సరిపోవని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. వాటిని ఇప్పటి వరకు విడుదల చేయనందున వెంటనే ఆ నిధులు విడుదల చేయాలని కోరారు. 2024-25 సంవత్సరానికి సంబంధించి ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్ మొదటి, రెండో విడతల కింద తెలంగాణకు రూ.416.80 కోట్లను కేంద్రం విడుదల చేసిందని ముఖ్యమంత్రి కేంద్ర మంత్రికి తెలియజేశారు. పునరుద్ధరణ, మరమ్మతు పనులకు విడుదల చేసే నిధులను గతంలో ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్ పనులకు సంబంధించిన నిధులు ఉపయోగానికి ముడిపెట్టవద్దని కేంద్ర మంత్రికి ముఖ్యమంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్‌కు సంబంధించిన నిధులను ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలోనే వ్యయం చేస్తామని కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షాకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. × ఆ మూడు జిల్లాలను ఎల్‌డబ్ల్యూఈలో కొనసాగించాలి?వామపక్ష తీవ్రవాద ప్రభావిత (ఎల్‌డబ్ల్యూఈ) జిల్లాల నుంచి తొలగించిన ఆదిలాబాద్, మంచిర్యాల, కుమ్రం భీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలను ఎల్‌డబ్ల్యూఈలో తిరిగి చేర్చాలని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. ఎల్ డబ్ల్యూఈ ప్రభావిత రాష్ట్రాలైన మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్‌లతో తెలంగాణకు సరిహద్దు ఉండటంతో రాష్ట్ర భద్రతపైన మరింత దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందని కేంద్ర మంత్రికి ముఖ్యమంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతర్గత భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా చర్ల మండలం కొండవాయి, ములుగు జిల్లా వెంకటాపురం మండలం ఆలుబాక గ్రామాల్లో సీఆర్పీఎఫ్ జేటీఎఫ్ క్యాంపులు ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎస్పీవోలకు చెల్లించాల్సిన నిధుల్లో కేంద్రం వాటా 60 శాతం నాలుగేళ్ల నుంచి పెండింగ్ లో ఉందని, ఆ మొత్తం రూ.18.31 కోట్లు విడుదల చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం కోరారు. 1,065 మందిని ఎస్పీవోల్లో చేర్చుకోవడానికి నిబంధనలు సడలించాలని కోరారు. తెలంగాణ సరిహద్దుల్లోని ములుగు జిల్లా పేరూరు, ములుగు, కన్నాయిగూడెం, జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని పలిమెల, మహ ముత్తారం, కాటారం వంటి పోలీస్ స్టేషన్లను బలోపేతం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ పోలీస్ శాఖ కొత్తగా నియమితులైన పోలీసు సిబ్బందికి గ్రేహౌండ్స్ ద్వారా తీవ్రవాద వ్యతిరేక వ్యూహాల్లో (ంఖ) శిక్షణ ఇప్పిస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. 2024-25 సంవత్సరంలో ఈ రకమైన శిక్షణకు అదనపు బడ్జెట్ రూ.25.59 కోట్లు అవసరమని, ఆ మొత్తాన్ని విడుదల చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆధునిక అవసరాలకు అనుగుణంగా పోలీసు దళాలను తీర్చిదిద్దే పనులకు ఉద్దేశించిన ప్రత్యేక మౌలికవసతుల పథకం (ఎస్ఐఎస్)కు తెలంగాణకు కేవలం రూ.6.70 కోట్లు మాత్రమే విడుదల చేశారని, అవి ఏమాత్రం సరిపోవని అదనంగా రూ.23.56 కోట్లు విడుదల చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని సీఎం కోరారు. × పునర్విభజన సమస్యలపై....పెండింగ్‌లో ఉన్న రాష్ట్ర పునర్విభన సమస్యల పరిష్కారానికి సహకరించాలని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. షెడ్యూల్ 9లోని (చట్టంలోని 53, 68, 71 సెక్షన్ల ప్రకారం) ప్రభుత్వ భవనాలు, కార్పొరేషన్ల పంపిణీ, షెడ్యూల్ పదిలోని సంస్థల వివాదం (చట్టంలోని 75 సెక్షన్ ప్రకారం) సామరస్యపూర్వక పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. పునర్విభజన చట్టంలో ఎక్కడా పేర్కొని ఆస్తులు, సంస్థలను ఆంధ్రప్రదేశ్ క్లెయిమ్ చేసుకుంటున్నందున, వాటిలో తెలంగాణకు న్యాయం జరిగేలా చూడాలని కేంద్ర మంత్రి షాను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కోరారు.× ఐపీఎస్ అధికారులపై?తెలంగాణ రాష్ట్రానికి అదనంగా 29 అదనపు ఐపీఎస్ పోస్టులు కేటాయించాలని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. రాష్ట్ర పునర్విభజన సమయంలో తెలంగాణకు కేవలం 76 మంది ఐపీఎస్ అధికారులను మాత్రమే కేటాయించారని తెలిపారు.

ఆమె జీవితం అమ్మాయిల విద్యకే అంకితం

చదువుకోవాలనే కోరిక వుండి ఆర్థికంగా వెనకబడిన పేద పిల్లలకు చదువు చెప్పించేందుకు ఆమె ముందుకు వచ్చారు. ఉన్నత చదువుల కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేకుండా మన దేశ గ్రామీణ ప్రాంత అమ్మాయిలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే లక్ష్యం పెట్టుకున్నారు. దీని కోసం తన సోదరుడు విజరు శేఖర్ సహకారం తీసుకుంటున్నారు. ఆమే ఉమా పాథక్.. చదువులకు దూరమవుతున్న పిల్లలకు విద్యను అందిస్తూ వారికి బంగారు భవిష్యత్తు అందిస్తున్నారు. ఆమె గురించి మరిన్ని వివరాలు ఈ రోజు మానవిలో...

ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లోని అలీగ ప్రాంతానికి చెందిన ఉమా నలుగురు తోబుట్టువులలో అందరికంటే పెద్దది. ఆమె తండ్రి ఓ పాఠశాలకు ప్రిన్సిపాల్‌గా పని చేసేవారు. దాంతో చిన్నతనం నుండి విద్య ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తూ పెరిగారు. సరైన విద్యా అవకాశాలు లేక తన చుట్టూ ఉండే పిల్లలు ఎంతగా ఇబ్బంది పడ్డారో కళ్ళారా చూశారు. దేశ అభివృద్ధిలో విద్య ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది అని ఆమె గట్టి నమ్మకం. మన దేశంలో యువత ముందుకు వెళ్ళాలంటే అత్యంత ముఖ్యమైన సాధనాల్లో విద్య కూడా ఒకటి. ఈ ఆలోచనే ఆమెను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసింది. అందుకే చదువుకోవాలని తపించే పేద విద్యార్థులకు సాయం చేయడం తన నైతిక బాధ్యతగా భావించారు.

కళాశాల నుండి డిగ్రీ పట్టా పొందిన తర్వాత నగంలోని ఒక పాఠశాలలో ఉచితంగా పాఠాలు బోధించడం మొదలుపెట్టారు. 2018 లో ఆమె తన జీవితాన్ని విద్య కోసం అంకితం చేశారు. పేదలరికంతో బాధ పడుతున్న పిల్లల జీవితాల్లో విద్యను అందించి వారి కళ్ళల్లో వెలుగు చూడాలనుకున్నారు. ఆ లక్ష్యం తోనే తన తండ్రి పేరుతో ఎస్‌పిఎస్ అనే ఫౌండేషన్‌ని స్థాపించారు. ఈ ఫౌండే షన్ ఆధ్వర్యంలో పేద పిల్లలకు విద్య, ఆహారం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పరిశుభ్రత లాంటి అనేక కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి కార్యక్రమంలోనే తను కూడా వ్యక్తిగతంగా పాల్గొంటున్నారు.

తమ ఫౌండేషన్ ద్వారా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలకు చెందిన పిల్లలకు విద్యపట్ల అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా అలీగ ప్రాంతం చుట్టుపక్కల ఉన్న అనేక ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలలను మంచి వాతావరణంలో నాణ్యమైన విద్యను అందించే విధంగా వాటిని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం ఆమెకు తమ్ముడు విజరు శేఖర్ ఆర్థికంగా నిధులు సమకూరుస్తున్నారు. ముఖ్యంగా అమ్మాయిల విద్యపై ఆమె అత్యంత శ్రద్ధ పెడతారు. మన దేశంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాలలో చాలా వరకు ఇంటర్ వరకు మాత్రమే చదువుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ తర్వాత డిగ్రీ చేయాలంటే గ్రామాలను వదిలి నగరాలకు వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. అలాటప్పుడు తల్లిదండ్రులు అమ్మాయిలను నగరాలకు పంపించేందుకు భయపడతారు. ఫలితంగా గ్రామీణ ప్రాంత ఆడపిల్లలు ఉన్నత చదువులకు దూరమైపోతున్నారు.

ఉన్నత చదువులకు దూరమవుతున్న ఆడపిల్లలను ప్రస్తుతం తన ఫౌండేషన్ ద్వారా నగరాలకు వెళ్ళడానికి సహాయం చేస్తున్నారు. గ్రామాల్లో ఉన్నత విద్యావ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం ద్వారా ఈ పరిస్థితిని మార్చవచ్చని ఉమా భావిస్తున్నారు. 'గ్రామీణ ప్రాంతాలలోనే కళాశాలలు ఏర్పాటు చేస్తే నగరాలకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం వుండదు. అమ్మాయిల విద్యకు ఏర్పడుతున్న ఆటంకాలకు ఇదే శాశ్వితమైన పరిష్కారం. అప్పుడే సమస్య మూలాల నుండి పరిష్కారమవుతుంది. అమ్మాయిలు తమ అభిరుచులను కొనసాగించాలి. కళాశాలల్లో ఉన్నత చదువులు చదవాలనే వారి కోరిక తీరాలి. దీనికి దూరం, ప్రాంతం లాంటివి అడ్డంకిగా ఉండకూడదు. అలాంటి రోజు వచ్చే వరకు నేను నా ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటాను' అంటారు ఉమా.

అమ్మాయిలను విద్యావంతు లుగా తీర్చిదిద్దడంలో, వారి జీవి తాల్లో వెలుగులు నింపడంలో ఉమా చొరవ ప్రశంసనీయం. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇది అత్యంత అవసరం కూడా. ఎందుకంటే పిల్లల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం పని చేసే నేషనల్ కమిషన్ 2018లో ప్రచురించిన ఒక నివేదిక ప్రకారం 15 నుండి 18 సంవత్సరాల వయసు గల బాలికలలో దాదాపు 40 శాతం మంది పాఠశాలలకు హాజరు కావడం లేదని, వారిలో దాదాపు 65 శాతం మంది ఇంటి పనులకే పరిమితమవుతున్నారని వెల్లడించింది. మరో అధ్యయనం ప్రకారం భారతదేశ జీడీపీలో 18 శాతం మాత్రమే మహిళల శ్రమ ఉంది. అలాగే భారతదేశ శ్రామికశక్తిలో 25 శాతం మాత్రమే మహిళలు ఉన్నారు. ప్రధాని 'బేటీ బచావో, బేటీ పఢావో' అనే నినాదం ద్వారా అమ్మాయిల విద్య కోసం పెద్ద ఎత్తున ముందుకు వచ్చినా ఈ సంఖ్యలో ఎలాంటి మార్పు రాలేదు. ఈ సంఖ్యలను మార్చాలని ఉమా కోరుకుంటున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల నుండి ఎక్కువ మంది మహిళ లను భారతదేశ ఆర్థికవ్యవస్థ పరిధిలోకి తీసుకు రావాలని ఆమె నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అమ్మాయిల విద్య పట్ల కొంత వరకు అవగాహన మారుతోంది. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ ఆడ పిల్లలను ఉన్నత చదువుల కోసం నగరాలకు పంపించేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. ప్రత్యే కంగా ఉమా ఏర్పాటు చేసిన ఫౌండేషన్ ద్వారా ఓ మహిళ తమ ఆడపిల్లలను సురక్షితంగా చూసుకో గలదు అనే నమ్మకం వచ్చింది. వారి బిడ్డల ఎదుగు దలకు భరోసా దొరికినందుకు ఆనందిస్తున్నారు. ఇలా ఎంతో మంది యువతకు ప్రేరణగా ఉన్న ఆమె ఏమం టారంటే 'విద్య యువత సాధించాల్సిన విజయానికి కీలకం మాత్రమే కాదు, పేదరికం నుండి బయటపడేందుకు ఏకైక మార్గం' అంటారు. ఆమె సేవలను కేవలం విద్యకే పరిమితం చేయలేదు. కరోనా కాలంలో పేదలకు సాయం చేయడం కూడా తన కర్తవ్యంగా భావించారు. మార్చి నెలలో దేశవ్యాప్తంగా ప్రారంభమైన లాక్‌డౌన్ సమయంలో ఆమె తన తమ్ముడు విశాల్ శేఖర్ శర్మ సహాయంతో ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని గ్రామీణ ప్రాంతాలతో పాటు హైదరాబాద్, చెన్నై, బెంగళూరు, మహారాష్ట్రలోని ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వేలాది మందికి మాస్కులు, శానిటైజర్లు, గ్లౌజులు పంపిణీ చేశారు. అలాగే తమ సొంత గ్రామాలకు చేరేందుకు కాలినడక బయలుదేరిన వలస కార్మికులకు వేల సంఖ్యలో మంచినీళ్ళ బాటిళ్ళు, భోజనం, ఆహార ప్యాకెట్లు, బిస్కెట్లు అందించారు. అలాగే కరోనా రోగులకు సేవలు చేసే వారికి గ్లౌజులు, మాస్కులు పంపిణీ చేశారు. ప్రస్తుతం ఆమె తీసుకున్న మరో బాధ్యత వలస కార్మికులకు, వారి కుటుంబాలకు సాయం చేయడం. అలాగే తనకు వీలైనంత ఎక్కువ మంది పిల్లలకు విద్య అందించాలనే లక్ష్యంతో జీవిస్తున్నారు. "మా నాన్నగారి పేరుతో మేము ఏర్పాటు చేసిన ఫౌండేషన్ ద్వారా ఒక్క బిడ్డ జీవితంలో మార్పు తీసుకురాగలిగిన నాకు చాలా ఎంతో సంతోషంగా ఉంటుంది. అయితే సంతోషం ఉంటుంది కానీ సంతృప్తి మాత్రం ఉండదు. ఎందుకంటే మన చేసే పని పట్ల సంతృప్తి చెందినప్పుడు ఇక ఆ పనిని మనం కొనసాగించలేం. పేదల పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించే పనిని నేను నిరంతరం కొనసాగించాలనుకుంటున్నాను. వీలైనంత ఎక్కువ మంది పిల్లలకు విద్య అందించాలని భావిస్తున్నాను. అందుకే సంతృప్తి చెందను" అంటారు ఉమా.

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి పునాది

రోగ్యం, సహజత్వం, సరళత్వం, కృతజ్ఞత, వినయం, ప్రేమ, వీరం, జ్ఞానం, సమర్థత, స్వతంత్రత, శాంతం, ఆనందం.. కలిసి పండించే శుభజీవన సంపదే శివం. దానిని పండించేదే విద్య. ఐహిక వికాసానికి, ఆధ్యాత్మిక పరిణతికి మార్గం వేసే మూలచైతన్య శక్తికూడా విద్యనే. సహజాతాల వికృత విజృంభణలను నియంత్రిస్తూ, సత్యశోధన వైపు వాటిని నిశిత పరుస్తూ, సమష్టి సమాజ సంక్షేమంపై ప్రసరింపజేసే సాంస్కృతిక మహోపకరణంగా విద్యను పేర్కొనాలి. అభ్యసన శీలం మనిషి నైజం. అది అతని మౌలికావసరం కూడా. జీవితం ఎప్పటికీ భద్రతతో వర్ధిల్లాలంటే మనిషి నిత్యవిద్యార్థిగా మసలుకోవలసి ఉంటుంది. విపరీతమైన వేగంతో, మారుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో, విజ్ఞాన ఫలాలనూ, ప్రభుత్వాలనూ, శాసనాలనూ నియంత్రిస్తున్న ప్రపంచస్థాయి వ్యాపార ప్రాబల్యంతో మారిన వర్తమానంలో మనిషి తనను తాను నిత్యవిద్యార్థిగా సంసిద్ధుణ్ణి చేసుకోవడం అనివార్యం. ఒకప్పుడు సమాజ వ్యవస్థలో భాగమైన విద్య ఆధునిక కాలంలో ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో భాగమైంది. ఫలితంగా విద్య అంశాలూ, ఆశయాలు, బోధనాక్రమం, ప్రయోజనాలూ అన్నిటినీ ప్రభుత్వాలే నిర్ణయిస్తున్నాయి. ప్రజాస్వామ్యంలో విద్య 'మౌలిక లౌకికవిద్య'గా రూపొందింది. ఫలితంగా 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' ఆనుషంగికాంశంగా లేదా నిస్సంబంధ విషయంగా మారింది. ఆధ్యాత్మికత (శుభజీవన శివసంపద)ను మతానికి ముడి పెట్టడం వల్ల ఏర్పడిన అజ్ఞాన దుస్థితి ఇది. విద్య ఎవరి సారథ్యంలో సాగినా సంక్షేమం, అభ్యుదయం, భద్ర భవిష్యత్తు అన్నవి ముఖ్యం. ఇవన్నీ ప్రజల ప్రవర్తనలో సమాజం పట్ల, ప్రకృతి పట్ల ప్రకటితమయ్యే కృతజ్ఞత, వినయం, ఆదరణలపైనే ఆధారపడి ఉంటాయన్నది ప్రబల సత్యం. ఆయా స్థాయిలకు తగినట్లు విద్యాబోధన జరగాలె. విద్యా ప్రణాళికలలో భాగంగా వివిధ కార్యక్రమాలద్వారా విద్యార్థుల హృదయాల్లో అందుకు తగిన బీజాలు పడేటట్లు చూడాలె. ఇది 'మతాతీతమైన సర్వజన సుఖకర సత్యం' అన్న అవగాహన విద్యార్థి దశలోనే స్పష్టంగా కలగాలి. అప్పుడే, అసలైన ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి చక్కని పునాది పడుతుంది. మారుతున్న పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగ జీవితంలో కూడా బలంగా నిలబడటానికి, ఉన్నతిని సాధించడానికి సంబంధిత విషయ పరిజ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను కాలానుగుణంగా నవీకరించుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. వాటితోపాటు పెరిగే బాధ్యతలను, సవాళ్లను నిర్మాణాత్మకంగా ఎదుర్కొని, ఆరోగ్యకరంగా పరిష్కరించడానికి అందుకు తగినంతగా ఆధ్యాత్మిక బలాన్నికూడా పెంపొందించుకోవాలి. నవీన విద్యలో ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానంతో ప్రాచీన యోగ, వైద్య, గణిత, న్యాయ, నిర్మాణ, తత్త్వ, భాషాది శాస్త్రాలను తగిన ప్రయోగానుభవం ఆధారంగా అనుసంధానించగలగాలి. దీనివల్ల విద్యలో 'శుష్కలాభ దృష్టి' పోతుంది. ఆత్మీయతతో కూడిన బాధ్యతాయుత దృష్టి పరిఢవిల్లుతుంది. అప్పుడు సహజంగానే సమాజంలో తగిన ఆధ్యాత్మిక పరిణతి కలిగి, అంధ మత విశ్వాసం, విరోధం తొలగి దైవీయ మానవ మూల్యాలు బలపడుతై. ఇవి సమగ్ర శాంతిమయ పురోగతికి దారివేస్తాయి. అజ్ఞానం, పిడివాదాలకు తావులేని సత్యనిష్ఠతో బహుముఖీనమైన శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని సాంకేతికాభివృద్ధికే కాక తత్త్వసంస్కరణలకు, వ్యాప్తికి కూడా వాడుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంది. స్వచ్ఛ హృదయ విస్తృతిని పెంచే ఆధ్యాత్మిక మాధుర్యంతో శాస్త్రవిజ్ఞాన ఫలాల ఉత్పత్తినీ, వినియోగాన్నీ స్వచ్ఛందంగా నియంత్రించవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు వివిధ సంకుచిత శృంఖలాలను విదిలించుకున్న, ఆత్మీయమైన వికాస సమాజం విశ్వగురువుగా విలసిల్లుతుంది. ఈ విధంగా మానవాళి చింతనలో శాస్త్రీయతను, చిత్తంలో ఆధ్యాత్మికతను సంపుష్టం చేసే నవ్య విద్యయే అఖండ జగద్రక్ష.

విశ్వాసమే ఆమె ఆయుధం!

వయస్సు కొందరికి అనుభవాన్ని నేర్పుతుంది. మరికొందరిలో పోరాట పటిమను మేల్కొలుపుతుంది. నేతలుగా మారుస్తుంది. దాదాపు తొమ్మిది నెలల క్రితం దేశాన్ని కుదిపివేసిన పౌరసత్వ సవరణ చట్ట వ్యతిరేక ఉద్యమంలో పాల్గొన్న బిల్కిస్ బానో ఇప్పటికీ అందరికీ గుర్తుండే ఉంటుంది. తాజాగా టైమ్స్ పత్రిక విడుదల చేసిన అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో బానోకు కూడా స్థానం దక్కింది. దాదీ ఆఫ్ షాహిన్‌బాగ్‌గా పేరుపొందిన 82 ఏళ్ల బానో మరో సారి వార్తల్లో వ్యక్తిగా నిలిచింది.

ఒక చేతిలో జాతీయ జెండా.. మరో చేతిలో జపమాల.. ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు.. బిల్కిస్ బానో అనగానే ఈ చిత్రమే అందరికీ గుర్తుకొస్తుంది. పౌరసత్వ సవరణ చట్టానికి వ్యతిరేకంగా దేశరాజధాని ఢిల్లీలో జరిగిన నిరసనల్లో బిల్కిస్ బానోది ఒక ప్రముఖ పాత్ర. తాము నమ్మిన సిద్ధాంతాన్ని ప్రపంచానికి తెలియచెప్పటానికి వేల మంది మహిళలు షాహిన్‌బాగ్‌లో ధర్నా చేసేవారు. వీరిలో ప్రపంచం దృష్టిని ఎక్కువగా ఆకర్షించింది బిల్కి?సబానోనే! ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని హాపూర్‌కు చెందిన బిల్కస్ బానో భర్త 11 ఏళ్ల క్రితమే చనిపోయారు. ఆ తర్వాత ఆమె తన కొడుకులు, మనవళ్లతో కలిసి షాహిన్‌బాగ్‌లో నివసిస్తోంది. "నేను చదువుకోవడానికి స్కూల్‌కు వెళ్లలేదు. ఖురాన్ మాత్రం చదువుతాను. నేను నమ్మిన సిద్ధాంతమే నాకు సంకల్పబలాన్ని ఇస్తోంది" అనే బానో– ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో చేరుతుందని ఎవరూ ఊహించలేదు. "మా పోరు ఏ వ్యక్తిని ఉద్దేశించినది కాదు. ప్రభుత్వ నిర్ణయం తప్పు.. నేను ఇప్పటికీ ఆ మాటపైనే ఉన్నా. నిర్ణయం వెనక్కి తీసుకుంటేనే దేశానికి మంచి జరుగుతుంది" అంటారు బానో. తనతో పాటు ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో స్థానం సంపాదించుకున్న ప్రధాని మోదీకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయటం ఆమె వ్యక్తిత్వానికి ఒక ఉదాహరణ. "నరేంద్ర మోదీకి శుభాకాంక్షలు. నేను జన్మనివ్వకపోయినా అతను నా కొడుకే. దేవుడు అతడికి ఆయురారోగ్యాలు, సంతోషాన్ని ఇవ్వాలి" అంటారు బానో. తనకు టైమ్స్ గౌరవం దక్కడం ఆనందంగా ఉందనే బానో.. తానెప్పుడు ఇలాంటి సత్కారం లభిస్తుందని ఊహించ లేదంటారు. "దేవుడు ఎవరికి ఎలా గుర్తింపునిస్తాడో తెలియదు. అంతా దైవ కృప" అనే బానో అందరికీ మరింత స్ఫూర్తిని ఇవ్వాలని కోరుకుందాం.

డయాబెటిస్ ఉన్న వారు తినకూడని ఆహారం!

దయాబెటిక్ రోగులు ఆహారం మరియు పానీయాల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. డయాబెటిస్‌ను జాగ్రత్తగా తీసుకోకపోతే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. డయాబెటిస్‌లో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. నేటి కాలంలో, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు మరియు మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా, డయాబెటిస్ రోగుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరగడం ప్రారంభమైంది. ఈ రోజు, డయాబెటిక్ రోగులు ఏ విషయాలను నివారించాలో మేము మీకు తెలియజేస్తాము. కాబట్టి తెలియజేయండి. జంగ్ ఫుడ్: డయాబెటిస్ రోగులు జంగ్ ఫుడ్స్ వాడకానికి దూరంగా ఉండాలి. జంగ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపుతుంది. దీన్ని ఉపయోగించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే వాటిని నివారించండి: డయాబెటిస్‌లో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్ తినడం ప్రమాదకరమని రుజువు చేస్తుంది. డయాబెటిక్ రోగులు వారి ఆహారంలో తేలికైన మరియు తక్కువ జిడ్డుగల ఆహారాన్ని కలిగి ఉండాలి. డయాబెటిస్ రోగుల ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వు సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండకూడదు. ఆహారం నుండి గ్లూకోజ్ తయారీకి శరీర వేగాన్ని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) అంటారు. గ్లైసెమిక్ సూచిక ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత త్వరగా గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది, దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి తక్కువ గ్లైసెమిక్ వస్తువులను వాడాలి. డయాబెటిస్ ఏ వయసులోనైనా, ప్రారంభ వయస్సులో, మధ్య వయస్సులో లేదా తరువాత రావచ్చు. చిన్న వయస్సులోనే మధుమేహం సాధారణంగా ఇన్సులిన్–ఆధారిత డయాబెటిస్ రకం. పాకిస్థాన్‌కు చెందిన ప్రసిద్ధ బౌలర్ వసీం అక్రమ్ టైప్ 1 డయాబెటిస్‌కు ఉదాహరణ. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సాధారణంగా సన్నగా ఉంటారు మరియు మరోవైపు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సాధారణంగా కొవ్వు లేదా బొద్దుగా ఉంటారు. కొన్నిసార్లు టైప్ 2 డయాబెటిక్ ఒక అగ్లీ పాంచ్ తో సన్నగా ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ మనుగడకు ఇన్సులిన్ అవసరం లేదా వారు లేకుండా చనిపోతారు. మరోవైపు, 2 మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇన్సులిన్ అవసరం లేకపోవచ్చు. వారి రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రించడానికి ఇన్సులిన్ అవసరం అయితే ఇన్సులిన్ లేకపోవడం వల్ల వారు చనిపోతారని టైప్ 1 లాంటిది కాదు. ఇన్సులిన్ వ్యసనం అని కొందరు అంటారు, కాని అది నిజం కాదు. ఇది మీ డాక్టర్ సూచించినట్లయితే తీసుకోవాలి. కొంతమంది హోమియోపతి చికిత్సతో సౌకర్యంగా ఉంటారు కాని మీకు వైద్య నిర్వహణ అవసరమైనప్పుడు హోమియోపతి పనిచేయదు. మీ రక్తంలో చక్కెరను అదుపులోకి తీసుకురావడానికి ఒక మార్గం ఆరోగ్యంగా కొన్ని కిలోలు కోల్పోవడం మరియు ఆకలితో కాదు. మీ చక్కెర గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రించడానికి నడక మరియు పరుగు ఉత్తమ నివారణ ఇన్సులిన్‌ను స్రవింపజేసే బీటా కణానికి చక్కెర విషపూరితం కావడంతో స్వీట్స్‌ను తూర్పుగా ఉంచే మీ అలవాటు మీ క్లోమాలను చంపగలదు.
మీకు నడుము పరిమాణం 36 అంగుళాలు (మహిళలు) లేదా 40 అంగుళాలు (పురుషులు) ఉంటే మీ డయాబెటిస్‌ను పరిష్కరించడానికి ముందుగా మీ నడుము చుట్టుకొలతను పరిష్కరించాలి. మీరు పొడవుగా ఉండలేనందున మీకు తక్కువ ఎత్తు ఉంటే మీ బరువు సమస్యగా ఉంటుంది, మీరు సన్నగా ఉండాలి. జిమ్ కాకుండా బరువు తగ్గడానికి ఆహారం చాలా ముఖ్యమైన మార్గం.

మీ శిక్షణ మీ వంటగదితో మొదలవుతుంది డయాబెటిస్‌కు అత్యంత ప్రధానమైన ఆహారం ఆకుపచ్చ కూరగాయల
ం మరియు చేపలు మరియు చికెన్ వంటి సన్నని మాంసం మరియు తక్కువ పిండి పదార్థాలు. నూడుల్స్, బిస్కెట్లు, చిప్స్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం డయాబెటిక్ రోగికి పెద్ద సంఖ్య కాదు మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దీనిని నివారించాలి.

ఆది నుంచే నేర్పండి!

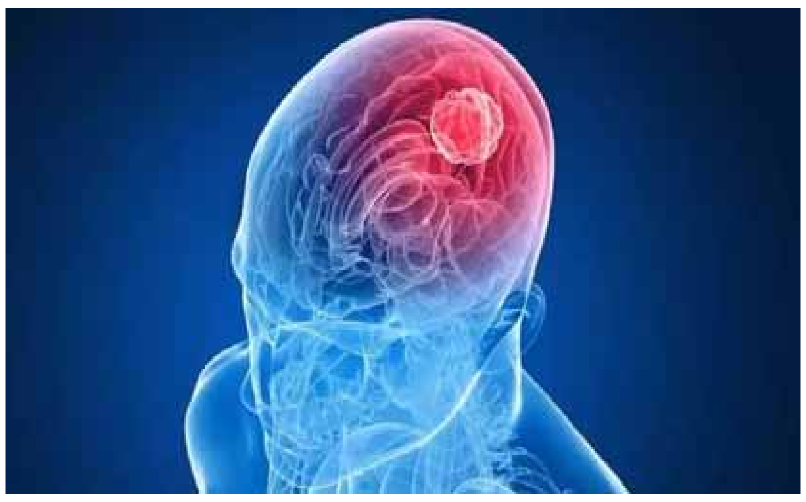
చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు మంచి లక్షణాలను, సత్ప్రవర్తనను అలవాటు చేయాలి. అందుకోసం మీరేం చేయాలంటే... మొదటి మార్గదర్శి మీరే! పిల్లలకు మంచి పద్ధతులు నేర్పాలంటే... అమ్మగా మీరూ వాటిని మొదట ఆచరిస్తే... చిన్నారి మిమ్మల్ని అనుసరిస్తుంది. ఉదాహరణకు పెద్దగా మాట్లాడొద్దని చిన్నారికి చెప్పి ఇతరులపై మీరు అరిస్తే... తనకు ఎలా ఉండాలో అనేది అర్థం కాదు.

కాబట్టి తనకు చెప్పే ముందు మీరు దాన్ని కచ్చితంగా ఆచరించండి. సానుకూలతే సాధనంగా... మీరు చిన్నారికి ఏం చెప్పాలనుకున్నా అనునయంగా చెప్పాలి. అప్పుడే అవి వారి మెదడులో స్థిరపడతాయి. దాంతో చిన్నప్పటి నుంచే ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటారు. ఉదాహరణకు పరుగెత్తే అమ్మాయిని... ' అలా వేగంగా పరుగెత్తితే కాళ్లు విరుగుతాయి' అని చెప్పే బదులుగా 'మెల్లగా, జాగ్రత్తగా వెళ్లు' అని చెబితే సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులకు వారు చేయకూడనివి కంటే ఏం చేయాలనే విషయం స్పష్టంగా చెప్పగలగాలి. అప్పుడే కొత్త విషయాలు ఉత్సాహంగా నేర్చుకుంటారు. మనస్ఫూర్తిగా మెచ్చుకోండి... చిన్నారి చెప్పిన పని చక్కగా పూర్తిచేసినప్పుడు బాగా చేశావంటూ మెచ్చుకోవాలి. అది ముక్తసరిగా కాకుండా మనస్ఫూర్తిగా మెచ్చుకోవాలి. దీనివల్ల వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతాయి. కొత్తపని చేయాలన్న ఉత్సాహం వస్తుంది.

నాజూకైన జుట్టు కోసం...

మనిషి అందంగా ఉండాలంటే ముఖం బాగుంటే సరిపోదు. జుట్టు కూడా బాగుండాలి. చాలా మందికి అనేక జుట్టు సమస్యలు ఉంటాయి. హెయిర్ ఫాల్ అని, డ్యాన్ డ్రఫ్ సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ సమస్యలకి శాశ్వతంగా స్వస్తి పలకడానికి ఇండియా హెరాల్డ్ అందిస్తున్న ఈ పద్ధతులు కచ్చితంగా పాటించండి. తప్పకుండా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు.

ఉసిరి నూనెతో తలకి మసాజ్ చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు వున్నాయి. ఉసిరిలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎమినో యాసిడ్స్, ఫైటో న్యూట్రియెంట్స్ వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి స్కాల్ప్‌లో బ్లడ్ సర్క్యులేషన్‌ని ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ ఇంప్రూవ్ ఐతే జుట్టు కుదుళ్లకు తగినంత ఆక్సీజన్ తో పాటు పోషణ లభిస్తుంది. దాంతో, హెయిర్ ఫాల్ సమస్యకు ఎండ్ కార్డు పడినట్టే. ఈ ఉసిరి నూనెను సులభంగా ఇంట్లోనే ప్రిపేర్ చేసుకోవచ్చు. ముందుగా కొబ్బరి నూనెను వేడి చేయాలి. అందులో కాస్తంత ఆమ్లా పౌడర్ ను యాడ్ చేయాలి. బ్రౌన్ కలర్ లోకి మారేవరకు వేచి చూడాలి. ఈ ఆయిల్ కాస్తంత చల్లారాక, ఇప్పుడు ఈ ఆయిల్ ను స్కాల్ప్ పై అప్లై చేయాలి. జుట్టు కుదుళ్ళనుంచి అప్లై చేస్తే మంచి రిజల్ట్స్ వస్తాయి. ఉసిరి కాయను తినడం వల్ల కూడా హెయిర్ కేర్ బెనిఫిట్ లభిస్తుంది. లేదంటే, జ్యూస్ ఫార్మ్‌తో తాగినా కూడా మంచిదే. ఆమ్లా జ్యూస్ త్రాగితే జుట్టు ఊడిపోకుండా దృడంగా ఉంటుంది. ఆమ్లా జ్యూస్ తయారీకి మీరు ఉసిరికాయలను తీసుకుని దాన్నుంచి రసం తీయండి. బ్లెండర్ సాయంతో ఆమ్లా నుంచి రసం తీయవచ్చు. ఇక్కడ ఒక ఆమ్లా అయితే సరిపోతుంది. అందులోకి తాజా నిమ్మరసాన్ని కలపండి. ఈ రెండిటినీ బాగా కలపండి. హెయిర్ టానిక్ సిద్ధమైపోయింది. కరివేపాకులో యాంటీ మైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రాపర్టీస్ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ స్కాల్ప్ హెల్త్‌ని ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. హెయిర్ ఫాల్‌ని తగ్గిస్తాయి. ఆమ్లాను కరివేపాకుతో కలిపితే ప్రయోజనం రెట్టింపు అవుతుంది. ఇందుకోసం మీరు పావు కప్పు తరిగిన ఉసిరికాయను తీసుకోవాలి. అలాగే పావు కప్పు కరివేపాకును తీసుకోవాలి. కప్పు కొబ్బరినూనె కూడా అవసరమే. ప్యాన్ వేడి చేసి అందులో కొబ్బరినూనె పోసి, దాన్లో కరివేపాకును అలాగే తరిగిన ఆమ్లాను కలపాలి. ప్యాన్ లోని పదార్థాలు బ్రౌన్ కలర్ లోకి వచ్చేవరకు చూసి ఆ తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. నూనెని ఒక గ్లాస్ జార్ లోకి వడగట్టాలి. నూనె వెచ్చగా ఉన్నప్పుడే స్కాల్ప్ పై అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నిమిషాల పాటు స్కాల్ప్‌ని మసాజ్ చేయాలి. తలంతటికీ నూనె బాగా పట్టించాక ముప్పై నిమిషాల పాటు తలపై ఈ ఆయిల్ మాస్క్ ను అలాగే వదిలేయాలి. ఆ తరువాత హెయిర్ ను సల్ఫేట్ ఫ్రీ షాంపూతో వాష్ చేయాలి. చల్లటి లేదా వెచ్చటి నీళ్లను హెయిర్ వాష్ కు ఉపయోగించవచ్చు.



అలాంటి వారిలో బ్రెయిన్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగే మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో క్యాన్సర్ ఒకటి. 2020లో 1 కోటి మందికి పైగా ప్రజలు క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించారు. వీటిలో అత్యంత సాధారణమైనవి రొమ్ము క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, కడుపు క్యాన్సర్. చాలామంది వీటి బారిన పడి అవస్తలు పడుతుంటారు. క్యాన్సర్ కణాలను ఆలస్యంగా గుర్తించడం కూడా చికిత్సను ఆలస్యం చేసి, మరణానికి దారి తీస్తుంది. వాటిలో ఒకటి మెదడు క్యాన్సర్, ఇది అత్యంత ప్రమాదకరం. అందుకే ఈ క్యాన్సర్ ని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. మరి ఈ క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఏంటి ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకుందాం. మెదడు క్యాన్సర్ లక్షణాలు అనేక రకాలుగా ఉండవచ్చు. కానీ చాలా సాధారణ లక్షణాలు అవి ఏంటంటే తలనొప్పి, ఇది ఉదయం ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. ఇతర లక్షణాలు వాంతులు, చూపు మందగించడం, నడవడానికి, మాట్లాడటానికి ఇబ్బంది, శరీరం ఒక సగం తిమ్మిరి ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఈ లక్షణాలు మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో బాధపడేవారిలో కూడా మెదడు క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీని నివారణ సాధ్యమే. ఇది ప్రధానంగా కణితి పరిమాణం, స్థానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ ద్వారా కణితిని తొలగించగలిగితే మంచిది. లేకపోతే రేడియేషన్ థెరపీ, కెమోథెరపీ, ఇతర రకాల వైద్యం అందిస్తారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఈ విటమిన్ లోపం ఉందా?

విటమిన్ డి మనకు, మన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్. ఇది ఎముకలు, కండరాలతో సహా శరీరంలో అనేక విధుల్లో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి చాలా ముఖ్యమైనది. అది లేకపోతే శరీరంలో కాల్షియం తగ్గిపోతుంది. అందుకే విటమిన్ డి లోపం కారణంగా ఎముకలు బలహీనంగా, సన్నగా, పెళుసుగా మారుతాయి. పిల్లలలో ఎముకలు నిరంతరం పెరుగుతుంటాయి కాబట్టి వారికి విటమిన్ డి ఎంతో అవసరం. విటమిన్ డి లోపం కారణంగా కండరాలు బలహీనపడతాయి. ఒక మహిళ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు విటమిన్ డి లోపం ఉంటే దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. ఈ సమయంలో తల్లితో పాటు పిల్లలు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది. మరి ఆ వివరాలేంటో నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ జర్నల్ ఎన్‌సీబీఐ ప్రకారం గర్భిణీలలో విటమిన్ డి లోపం ఉంటే, దానిని ప్రీక్లాంప్సియా అంటారని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇది గర్భం దాల్చిన 20 వారాల తర్వాత దాని ప్రభావాన్ని చూపడం ప్రారంభిస్తుందట. అన్నింటిలో మొదటిది ఏంటంటే ఈ వ్యాధి కారణంగా మహిళల్లో రక్తపోటు పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. రక్తపోటు పెరుగుదల గుండెను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మరోవైపు విటమిన్ డి లేకపోతే, కాల్షియం కూడా శరీరంలో అందుబాటులో ఉండదని చెబుతున్నారు. దాంతో కడుపులో పెరుగుతున్న పిల్లల్లో ఎముకలు సరిగ్గా పెరగవు, దీని కారణంగా అనేక రకాల ఎముకలకు సంబంధించిన వైకల్యాలు పిల్లలలో సంభవించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. రెండవది కాల్షియం లేకపోవడం వల్ల, కడుపులో ఉన్న బిడ్డకు కూడా అధిక BP ఉండవచ్చు. ఇది గుండె సంకోచంలో ఇబ్బందికి దారితీయవచ్చు, దీని ఫలితంగా గుండె వైఫల్యం కూడా సంభవించవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత ఈ బిడ్డ చాలా బలహీనంగా ఉండి, ఎముకలు వంకరగా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, విటమిన్ డి లోపం కూడా గర్భస్రావానికి దారితీస్తుందంటున్నారు. అందుకే మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను అన్ని ఖర్చులతో తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. విటమిన్ డి కి మంచి మెడిసిన్ సూర్యరశ్మి. ఉదయం సూర్యకాంతిలో ఉంటే అది స్వయంచాలకంగా చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

చికెన్ లివర్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

చాలామందికి నాన్‌వెజ్ అంటే చాలా ఇష్టం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మందికి అయితే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు. అయితే నాన్‌వెజ్‌లో చికెన్, మటన్, ప్రాన్స్ అని రకరకాలుగా ఉంటాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా ఎక్కువగా ఇష్టపడేది చికెన్ అనే చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే.. సామాన్యులు సైతం కొనుక్కొని తినే ధర అందుబాటులో ఉంటుంది. అయితే చాలామంది చికెన్‌తో పాటు చికెన్ లివర్‌ను కూడా ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ లాభాలేంటో ఇప్పుడు మనం చూద్దాం..చికెన్ లివర్‌లో సెలీనియం ఉంటుంది. అది గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణనిచ్చి.. హార్ట్ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో గుండె సమస్యలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయన్న సంగతి తెలిసిందే. అలాంటి వాటి నుండి బయట పడాలంటే చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే లివర్‌లో ఉండే ఫోలేట్ లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అదేవిధంగా వీటిని తినడం వల్ల కండరాలు బలంగా ఉంటాయి. చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం వలన క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుంచి కూడా బయటపడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే వీటిలో ఉండే పోషకాలు రక్తాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా బ్రెయిన్ పని తీరును కూడా మెరుగు పరుస్తుంది. చికెన్ లివర్‌లో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది.

ఇది కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తుంది. అదేవిధంగా ఎవరైన పోషకాహార లోపంతో బాధపడే వాళ్ళు ఉంటే చికెన్ లివర్‌ని తీసుకుంటే ఆ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. ఇలా చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం వలన ఎన్నో రకాల సమస్యల నుండి విముక్తి పొంది ఆరోగ్యంగా హ్యాపీగా ఉండవచ్చు.

బంతిపువ్వులో అనేక ఔషధగుణాలు

సాధారణంగా మనం పూజకు, అలంకరణకు ఉపయోగించే బంతి పువ్వులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. పురాతన కాలం నుండి ఈ పువ్వులు, ఆకులను ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు.మేరిగోల్డ్ పువ్వులో దాగి ఉన్న ఔషధ మూలకాలు వ్యాధులతో పోరాడడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణులు. ఈ పువ్వులో దాగి ఉన్న అనేక ఔషధ గుణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పురాతన కాలంలో ప్రజలు పువ్వులు, ఆకులను ఔషధంగా ఉపయోగించారు. మేరిగోల్డ్ ఫ్లవర్ కూడా వాటిలో ఒకటి. ఇది ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఉపయోగించేవారు. చాలా మంది ఆయుర్వేద వైద్యులు ఇప్పటికీ ఈ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. మేరిగోల్డ్‌లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. మేరిగోల్డ్ పువ్వులలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ-అలెర్జీ, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలతో పాటు క్యాన్సర్, ట్యూమర్‌ల వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులతో పోరాడడంలో సహాయపడతాయి. బంతి పువ్వులలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాల వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి. ఇది ముఖ్యంగా జుట్టు రాలడం, చుండ్రు, తలలో ఫంగస్ వంటి జుట్టు సమస్యల చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. దీని కారణంగా జుట్టు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటుంది.వైద్య నిపుణుల ప్రకారం చుండ్రును తొలగించడానికి బంతి పువ్వులు, వేప ఆకులను ఉపయోగించడం సహజమైన మార్గమని చెబుతున్నారు. దీనికోసం ఈ రెండింటిని రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి మరిగించి, నీరు సగానికి తగ్గినప్పుడు, అందులో నూనె కలిపి తలకు పట్టించాలని చెబుతున్నారు. మేరిగోల్డ్ పువ్వులు, దాని ఆకులలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆకులను, కొబ్బరినూనెలో వేడి చేసి, చల్లారాక జుట్టుకు నూనెలా రాసుకోవాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా జుట్టు అందంగా నిగనిగలాడుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

ఆ సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగుతున్నారా!

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీన్ని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తదు.అలాగే శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో కొబ్బరి నీళ్లు సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కండరాలకు చాలా ఉపశమనం కలుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇవన్నీ కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలే.. కానీ దీన్ని తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు మాత్రమే కాకుండా కొన్ని తీవ్రమైన నష్టాలు కూడా ఉంటాయని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఔను ఇది నిజమే, కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల కొంతమందిలో కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి. మాయో క్లినిక్ ప్రకారం కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడే వారు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగకుండా ఉండడమే మేలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. షుగర్ స్థాయి పెరుగుతుంది..కొబ్బరి నీళ్లను ఎక్కువగా తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఈ నీళ్లను అధికంగా తాగడం వల్ల కేలరీలు కూడా పెరుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటిని అధిక పరిమాణంలో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా పెంచుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నట్లయితే వారు రోజుకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ గ్లాసు కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు.చర్మ అలెర్జీలు.. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా కొందరిలో అలర్జీ సమస్యలు వస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల అలర్జీ ఉన్నవారిలో దురద, మంట, ఎర్రగా మారడం మొదలైన సంకేతాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.తక్కువ రక్తపోటు.. తక్కువ రక్తపోటు సమస్య ఉన్నవారు కొబ్బరి నీటిని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం ఉండడంతో ఇది రక్తపోటు స్థాయిని మరింత తగ్గిస్తుంది. ఇక అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు కొబ్బరి నీరు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ప్రత్యేకించి ఎటువంటి మందులు లేకుండా బీపీని నార్మల్‌గా ఉంచుకోవాలనుకుంటే కొబ్బరి నీళ్లు మంచి ఎంపిక. జీర్ణవ్యవస్థ పై చెడు ప్రభావం.. కొబ్బరి నీటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే అది జీర్ణవ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో పొటాషియం ఉంటుంది. అదనపు పొటాషియం విరేచనాలకు కారణమవుతుంది. కడుపు ఉబ్బరంతో బాధపడుతున్నప్పటికీ ఎక్కువగా కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఒక్కోసారి కొబ్బరి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల పొట్టలో అదనపు నీళ్లు పేరుకుపోతాయంటున్నారు. దీని వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అపానవాయువు ఏర్పడుతుందట.

ఖర్జూరాలే కాదు వాటి గింజలు కూడా మేలు చేస్తాయి

ఖర్జూరాలు అంటే చాలా మందికి ఇష్టం. వీటి టేస్ట్ బాగుంటుంది కాబట్టి ఫ్యాన్స్ ఎక్కువ ఉంటారు. ప్యాకెట్స్ లో తీసుకుంటే రూ. 10 కాబట్టి పిల్లలు కూడా చాలా ఇష్టంగా తింటారు. ఇక కిలో తీసుకున్నా కూడా కాస్త తక్కువ రేటు ఉంటుంది కాబట్టి చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. అయితే ఈ ఖర్జూరాలను డేట్స్ అని పిలుస్తారు.. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. అయితే మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఖర్జూర పండును తినేసి దాని విత్తనాలను పనికిరావని పారేస్తుంటారు. కానీ ఈ గింజలు కూడా మనకు ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఐరన్, కాల్షియం, ఫైబర్, ప్రొటీన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి-6 అధికంగా ఉంటాయి. శరీరంలో ఐరన్ కంటెంట్ పెరగడం నుంచి రక్త ఉత్పత్తిని ఉత్తేజపరిచే వరకు, ఖర్జూరాలు ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి. ఖర్జూరంలో ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. అయితే ఈ ఖర్జూరాలు తిని గింజలను ఉమ్మేస్తుంటారు కదా. కానీ అలా చేయకుండా వాటిని ఉపయోగిస్తే చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అవేంటంటే? ఖర్జూరం గింజలతో కాఫీని తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ఖర్జూరాలను ఎండబెట్టి మెత్తగా పౌడర్ చేసుకోవాలి. దీన్ని నీళ్లలో నానబెట్టి మళ్లీ ఎండబెట్టి ఖర్జూరం సిరప్ దాల్చిన చెక్క, యాలకుల పొడి, వేసి ఆ తర్వాత వాటికి వేడి పాలు కలిపి కాఫీని తయారుచేసుకోవాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు.ఖర్జూర గింజలను బాడీ స్క్రబ్ గా ఉపగించవచ్చు. ఈ బాడీ స్క్రబ్ వల్ల మీ శరీరంలోని మృతకణాలు తొలిగిపోతాయి. ఇందుకోసం ఖర్జూరం గింజలను పొడిగా చేసుకోవాలి. అందులో కావాల్సినంత మేర పెరుగును వేసి చిక్కటి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి.. దీన్ని శరీరానికి అప్లై చేసి స్క్రబ్ చేయండి. కోకో పౌడర్ ను ఉపయోగించే వారు దాని ప్లేస్ లో బేకింగ్ ఖర్జూర గింజలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా మాత్రం ఉపయోగించకూడదు. లిమిట్ లో ఉపయోగించాలి. దీని వల్ల ఎలాంటి హాని జరగదు. ఖర్జూరం గింజలను మొక్కలకు కంపోస్ట్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందుకోసం ఖర్జూరం గింజలను పగులగొట్టి పొడి చేయండి. దీన్ని మట్టిలో కలపండి. దీన్ని మొక్కలకు ఎరువుగా వేస్తుంటారు కూడా. ఈ ఎరువు వల్ల మంచి పోషకాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పరగడుపున బొప్పాయితో తింటే.. నమ్మలేనన్ని ప్రయోజనాలు

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో బొప్పాయి కూడా ఒకటి. సాధారణంగా ఈ పండును ప్రతి ఒక్కరూ వాళ్ల డైలీ లైఫ్‌లో చేర్చుకుంటారు. తినడానికి తియ్యగా ఉండే బొప్పాయిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే పపైన్ అనే ఎంజైమ్ జీర్ణ ప్రకియను వేగవంతం చేయడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నవారు ఈ పండ్లను లేదా ఆకుల జ్యూస్ తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ కూడా ఈ పండును తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అయితే గర్భిణులు మాత్రం ఈ పండును తినకూడదని వైద్య నిపుణులు చెబ్నుతుంటారు. అయితే చాలామంది ఈ పండును ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా తింటుంటారు. ఇలా పరగుడుపున ఈ పండును తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయా? అని సందేహ పడుతున్నారు. ఇందులో కెరోటినాయిడ్స్, మోనోటెర్పెనాయిడ్స్, ఆల్కలాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మపోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి మేలు చేయడమే. కానీ హాని చేయవని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి పరగడుపున బొప్పాయి పండును తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వల్ల బాడీ డిటాక్స్ అవుతుంది. శరీరంలో ఉండే టాక్సిన్లను బయటకు పంపడంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. గుండె సమస్యలు, జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండటాన్ని కాపాడుతుంది. కొందరు మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు ఉదయాన్నే బొప్పాయిని తినడం వల్ల విముక్తి పొందుతారు. కొందరు గ్యాస్ట్రిక్ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు డైలీ బొప్పాయి పండు తింటే సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా పెరగకుండా అదుపులో ఉంటాయి. బొప్పాయిలో మైరిసెటిన్, విటమిన్ సితో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడే శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి పండు తినడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు.

ఎలాంటి చర్చలు ఉండవు

భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్ జైశంకర్ తరచుగా పలు మార్లు ఇంటర్వ్యూలలో కీలక ప్రశ్నలకు తెలివైన సమాధానాలు చెప్పి ప్రసిద్ధి చెందారు. ఇప్పుడు కూడా మళ్లీ అదే జరిగింది. శనివారం కి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో జైశంకర్‌ని ఓ ప్రశ్న అడిగారు. ఆ క్రమంలో మీకు డిన్నర్ చేసే అవకాశం వస్తే ఉత్తర కొరియా ప్రధాని కిమ్ జోంగ్ ఉన్ లేదా అమెరికన్ వ్యాపారవేత్త జార్జ్ సోరోస్‌లలో ఎవరితో విందు చేయాలనుకుంటున్నారని ప్రశ్నించారు. దీనిపై జైశంకర్ స్పందిస్తూ ఇప్పుడు నవరాత్రులని, తాను ఉపవాస దీక్షలు చేస్తున్నానని వెల్లడించారు.

ప్రశంసలు

విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ సమాధానానికి అక్కడ ఉన్న ప్రేక్షకులు పెద్ద ఎత్తున చప్పట్లు కొట్టారు. విదేశాంగ మంత్రి సమాధానానికి సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఆయన ఇచ్చిన సమాధానానికి జనం పెద్ద ఎత్తున ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పెద్ద విమర్శకుడని, అదే సమయంలో భారతదేశ ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలో జార్జ్ సోరోస్ జోక్యం చేసుకున్నారని బీజేపీ చాలాసార్లు గతంలో ఆరోపించింది.

ఎలాంటి చర్చలు ఉండవు

అంతేకాదు సదస్సు సందర్భంగా పాకిస్తాన్‌తో చర్చలు జరపబోమని విదేశాంగ మంత్రి శనివారం మరోసారి స్పష్టం చేశారు. రాజధానిలో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రి మాట్లాడుతూ, పాకిస్తాన్ పర్యటన బహుపాక్షిక కార్యక్రమంలో భాగమని అన్నారు. భారత్-పాకిస్తాన్ సంబంధాలపై చర్చించేందుకు తాను అక్కడికి వెళ్లడం లేదన్నారు. తాను మంచి సభ్యునిగా ఉండేందుకు మాత్రమే అక్కడికి వెళ్తున్నట్లు చెప్పారు.

9 ఏళ్ల తర్వాత విదేశాంగ మంత్రి

విదేశాంగ మంత్రిగా ఎస్. జైశంకర్ తొలిసారి పాకిస్తాన్‌లో పర్యటించనున్నారు. జైశంకర్ గత ఆరేళ్లుగా ఏళ్లుగా మోదీ ప్రభుత్వంలో నిరంతరం విదేశాంగ మంత్రిగా కొనసాగుతున్నారు. ఉగ్రవాదంపై పొరుగుదేశంతో చర్చలు ఆగిపోయిన 9 ఏళ్లకు విదేశాంగ మంత్రి పాకిస్తాన్‌లో పర్యటించడం ఇదే తొలిసారి. ఇంతకు ముందు సుష్మా స్వరాజ్ విదేశాంగ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు చివరిసారిగా ఈ శుత్రదేశంలో పర్యటించారు.

పాత ప్రసంగాలతో ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చలేరు

న్యూఢిల్లీ: దేశ ఆర్థిక పరిస్థితికి సంబంధించి ప్రధాని మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పై కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే ఆదివారంనాడు తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. మోదీ పదే పదే పాత ప్రసంగాలే పునరావృతం చేసినా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో బీజేపీ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలని కప్పిపుచ్చలేరని అన్నారు. 'మేకిన్ ఇండియా' ఘోరంగా విఫలమైందని తప్పుపట్టారు. ప్రజలపై గృహ రుణాల భారం పెరిగిందని, ధరలు పెరిగాయని, తయారీ రంగం కడగండ్ల పాలైందని అన్నారు. ''పదే పదే పాతబడిన ప్రసంగాలతో ఆర్థిక వ్యవస్థలో బీజేపీ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను మీరు (ప్రధాని) కప్పిపుచ్చలేరు. 2013-14 నుంచి 1022-23 వరకూ గృహ సంబంధిత ఖర్చులు 241 శాతం పెరిగాయి. గృహ రుణం జీడీపీలో 40 శాతం ఆల్‌టైమ్ రికార్డుకు పెరిగింది. హౌస్‌హోల్డ్ సేవింగ్స్ 50 ఏళ్ల కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయాయి. భారతీయ కుటుంబాల ఆదాయం కంటే వినియోగం పెరిగింది. గత ఏడాదితో పోల్చుకుంటే హోమ్ కుక్డ్ వెజ్ తాలీ ధర సెప్టెంబర్‌లో 11 శాతం పెరిగింది. ధరలు పెంచేసి అసంఘటిత రంగం దెబ్బతినడానికి బీజేపీనే కారణం. కాంగ్రెస్-యూపీఏ హయాంలో పెరిగిన ఇండియా ఎగుమతుల లాభాలను మీ విధానాలతో విస్మరించారు. దీంతో 10 ఏళ్లలో మేక్ ఇన్ ఇండియా ఘోరంగా విఫలమైంది'' అని ఖర్గే సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో విమర్శలు గుప్పించారు.

డైమండ్ వర్కర్ల ఆత్మహత్యలు

సూరత్‌లోని డైమండ్ వర్కర్లు అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని, వారి వేతనం 30 శాతానికి తగ్గిపోయిందని, ప్రధానమైన డైమెండ్ యూనిట్లు అతికష్టంగా వారంలో నాలుగు రోజులే పని చేస్తున్నాయని ఖర్గే చెప్పారు. గత ఆరు నెలల్లో 60 మందికి పైగా డైమండ్ వర్కర్లు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని అన్నారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం డిమాండ్‌ను కృత్రిమంగా తగ్గించి ఆ పేరుతో వేతనాలు జాప్యం చేస్తోందని, విపక్ష పాలిత రాష్ట్రాలకు నిధులివ్వడంలోనూ జాప్యం చోటుచేసుకుంటోందని విమర్శించారు.

ముంబైలో భారీ అగ్నిప్రమాదం.. ఒకే కుటుంబంలో ఏడుగురి సజీవదహనం

ముంబై: మహారాష్ట్రలోని ముంబైలో ఘోర ప్రమాదం చోటుచేసుకున్నది. ముంబైలోని బెంబూర్ ప్రాంతంలోని ఓ ఇంట్లో ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ఏడుగురు సజీవదహనమయ్యారు. బాధితుల్లో ఇద్దరు చిన్నారులు కూడా ఉన్నారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపుచేశారు. బాధితులను సమీపంలోని దవాఖానకు తరలించేలోపే మృతిచెందారని అధికారులు తెలిపారు. ప్రమాదానికి షార్ట్‌సర్క్యూటే కారణమని చెప్పారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో ఉన్న షాప్‌లో మంటలు చెలరేగాయని తెలిపారు. క్రమంగా అవి మొదటి అంతస్తుకు వ్యాపించాయన్నారు. ఆ సమయంలో బాధితులంతా గాఢ నిద్రలో ఉండటంతో మరణించారని చెప్పారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు.

మెరీనా బీచ్‌లో భారత వైమానిక దళం ఎయిర్ షో..

చెన్నైలోని మెరీనా బీచ్‌లో ఆదివారం భారత వైమానిక దళం మెగా ఎయిర్ షోను ప్రారంభించింది. అక్టోబర్ 8న ఇక్కడ జరగనున్న 92వ వైమానిక దళ దినోత్సవ ఏర్పాట్లలో భాగంగా ఈ షోను నిర్వహిస్తున్నట్లుగా అధికారులు పేర్కొన్నారు. వైమానిక ప్రదర్శనలో రఫేల్, సు-30, మిగ్, జాగ్వార్, తేజస్ మొదలైన 72 రకాల విమానాలను ప్రదర్శిస్తున్నట్లు తెలిపారు. హెలికాప్టర్‌ల విన్యాసాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా వైమానిక దళం అధికారులు పేర్కొన్నారు. భారత వైమానిక దళం గరుడ్ కమాండోలు విన్యాసాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్, డిప్యూటీ సీఎం ఉదయనిధి స్టాలిన్, చీఫ్ ఆఫ్ ఎయిర్ స్టాఫ్, ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ ఏపీ సింగ్, తమిళనాడు మంత్రులు, సీనియర్ వైమానిక దళ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అస్వస్థతతో ఆసుపత్రిలో చేరిన మాజీ సీఎం

జంషెడ్‌పూర్: జారా?ండ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంపయి సోరెన్ అస్వస్థతతో ఆసుపత్రిలో చేరారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడంతో జంషెడ్‌పూర్‌లోని టాటా మెయిన్ హాస్పిటల్‌లో ఆయనను చేర్చారు. ప్రస్తుతం ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉందని, కోలుకుంటున్నారని ఆసుపత్రి జీఎం డాక్టర్ సుధీర్ రాయ్ తెలిపారు. కాగా, ఆసుపత్రిలో చేరిన కారణంగా 'మాంఝి పరగణ మహాసమ్మేళన్'కు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా హాజరవుతానని సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో చంపయి సోరెన్ చెప్పారు. జేఎంఎం చీఫ్ హేమంత్ సోరెన్‌ను మనీలాండరింగ్ కేసులో ఈడీ అరెస్టు చేయడంతో గత ఫిబ్రవరి 2న జారా?ండ్ ముఖ్యమంత్రిగా చంపయి సోరెన్ పగ్గాలు చేపట్టారు. ఐదు నెలల తర్వాత జూలైలో హేమంత్ సోరెన్ బెయిలుపై విడుదల కావడంతో సీఎం పదవికి చంపయి సోరెన్ రాజీనామా చేశారు. దీంతో తిరిగి హేమంత్ సోరెన్ సీఎం అయ్యారు. ఈ పరిణామలతో అసంతృప్తి చెందిన చంపయి సోరెన్ గత ఆగస్టు 30న కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్, అసోం సీఎం హిమంత బిస్వా శర్మ, జారా?ండ్ బీజేపీ అధ్యక్షుడు బాబూలాల్ మరాండీ సమక్షంలో బీజేపీలో చేరారు. 67 గిరిజన నేత అయిన చంపయి సోరెన్ 'జారా?ండ్ టైగర్'గా పేరుంది. 1990లో జారా?ండ్ ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం ఆయన పోరాటం చేశారు. 2000లో బీహార్ నుంచి జారా?ండ్ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పడింది. 1991లో అవిభక్త బీహార్‌లోని సరాయికేల అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి జరిగిన ఉపఎన్నికలో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి గెలుపొందారు. ఆ తర్వాత జేఎంఎం టిక్కెట్టుపై 2000, 2005, 2009, 2014, 2019లో వరుసగా గెలుపొందారు.

వ్యాపారి జాడగల్లంతు.. బ్రిడ్జిపై డ్యామేజీ అయిన కారు

మంగళూరు: కర్ణాటకలోని ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త బీఎం ముంతాజ్ అలీ ఆదివారం ఉదయం నుంచి కనిపించకుండా పోవడం, ఆయన బీఎండబ్ల్యూ కారు ఒక బ్రిడ్జి వద్ద బాగా డ్యామేజ్ అయి కనిపించడం కలకలం సృష్టించింది. దీనిపై మంగళూరు పోలీసులు దర్యాప్తు జరుపుతున్నారు. మంగళూరు నియోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే మెయిదీన్ బవ సోదరుడైన ముంతాజ్ అలీ ఆదివారం తెల్లవారుజామున 3 గంటలలో తన ఇంటి నుంచి కారులో బయలుదేరాడని, 5 గంటల సమయానికి కులూర్ వంతెన వద్ద ఆగారని చెబుతున్నారు. ఆయన బీఎండబ్లూ కారు డ్యామేజ్ అయినట్టు కనిపిస్తోందని మంగళూరు పోలీస్ కమిషనర్ అనుపమ్ అగర్వాల్ తెలిపారు. ఆయన వంతెన పైనుంచి పక్కనే ఉన్న నదిలోకి దూకేసి ఉండవచ్చనే అనుమానంతో స్టేట్ డిజాస్టర్ రెస్పాన్స్ ఫోర్స్, కోస్ట్ గార్డ్ బృందాలు రంగంలోకి దిగినట్టు చెప్పారు. ''కులూరు వంతెన వద్ద వ్యాపారవేత్త ముంతాజ్ అలీ కారు కనిపించినట్టు తెల్లవారుజామున మాకు సమాచారం వచ్చింది. ఆయన బ్రిడ్జి నుంచి దూకేసి ఉండవచ్చు. స్థానిక పోలీసులు ఘటనా స్థలికి చేరుకుని దర్యాప్తు జరుపుతున్నారు'' అని అనుపమ్ అగర్వాల్ తెలిపారు. కారు ప్రమాదానికి గురైనట్టు అనుమనిస్తున్నామని అన్నారు. తన తండ్రి కనిపించడం లేదని అలీ కుమార్తె తెల్లవారుజామున పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చిందన్నారు. దర్యాప్తు తరువాత మరిన్ని వివరాలు తెలియజేస్తామని చెప్పారు.

50 శాతం రిజర్వేషన్ల పరిమితిని ఎత్తివేయాలి: రాహుల్

కొల్హాపూర్: రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు రిజర్వేషన్లపై ఉన్న 50 శాతం పరిమితిని తొలగించాలని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. ఇందు కోసం పార్లమెంటులో చట్టాల ఆమోదానికి కాంగ్రెస్ సారథ్యంలోని ఇండియా కూటమి కృషి చేస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. కొల్హాపూర్‌లో జరిగిన 'సంవిధాన్ సమ్మాన్ సమ్మేళన్' కార్యక్రమంలో రాహుల్ మాట్లాడుతూ, దేశంలో కులగణ చేపట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. ఇందువల్ల ప్రతి కులంలో ఎంతమంది జనాభా ఉన్నారనేది తెలియడమే కాకుండా, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై వారికి ఏమేరకు నియంత్రణ ఉందనేది తెలుస్తుందని అన్నారు. ''దేశ జనాభాలో 90 శాతం మందికి అవకాశాల తలుపులు మూసేశారు. జనాభాలోని ఒక చిన్నపాటి వర్గమే కీలకమైన విధాన నిర్ణయాలపై ఆధిపత్యం చెలాయిస్తోంది. దేశ జనాభాలో కనీసం 50 శాతం మంది ఓబీసీలు ఉన్నారు. 90 మంది టాప్ ఐఏఎస్ అధికారుల్లో ఈ వర్గం నుంచి కేవలం ముగ్గురే ఉన్నారు. అదేవిధంగా దళితులు, ఆదివాసీలు కలిసి జనాభాలో 23 శాతం ఉన్నారు. కీలక పదవుల్లో వారి ప్రాతినిధ్యం చాలా తక్కువగా ఉంది. దళితులు ముగ్గురు, ఆదివాసీలు ఒకరు ఉన్నారు. ఈ వాస్తవాన్ని మరుగుపరచేందుకే జనగణనను బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ వ్యతిరేకిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. ఈ వర్గాలను అణగదొక్కేందుకే దళితులు, వెనుకబడిన తరగతులకు చెందిన చరిత్రను పాఠ్యాంశాలలోంచి కనుమరుగు చేస్తున్నారని అన్నారు.

భూమికి మరో ముప్పు

త్వరలోనే భారీ సౌర తుఫాను భూమిని తాకనున్నది. ఇది కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉందని నాసా హెచ్చరించింది. సూర్యుడి ఉపరితలంపై పేలుళ్లు సంభవిస్తుంటాయి. దాని కారణంగా ఏర్పడే కణాలు, అయస్కాంత క్షేత్రాలు, ఇతర పదార్థాలతో కలిసి అవి భూమి వాతావరణాన్ని తాకుతుంటాయి. దీన్నే సౌర తుఫానుగా పేర్కొంటుంటారు. ఇది ఉపగ్రహాలతో పాటు టెలికమ్యూనికేషన్స్‌కు అంతరాయం కలిగించే ఛాన్స్ ఉంటుందని నాసా పేర్కొంది. ఈ సౌర తుఫానును ఇస్రో శాస్త్రవేత్తలు పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని భారత ఉపగ్రహ ఆపరేటర్స్‌ని భారతీయ అంతిరక్ష పరిశోధనా సంస్థ అప్రమత్తం చేసింది. సౌర తుఫాను నేపథ్యంలో రాబోయే కొద్దిరోజులు కీలమని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. ఈ సౌర తుఫాను భారత్‌పై ఎక్కువగా ప్రమాదం ఉండదని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆస్ట్రోఫిజిక్స్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అన్నపూర్ణి సుబ్రమణియన్ పేర్కొన్నారు. ఇంతకు ముందు వచ్చిన సౌర తుఫాన్‌తో సమానంగా ఉంటుందని చెప్పారు. తాజాగా వచ్చే తుఫాను భూమిని తాకేందుకు మరికొద్ది రోజుల సమయం ఉందన్నారు. భారత్‌పై పెద్దు ప్రభావం ఉండకపోవచ్చన్న ఆయన.. కొంత సమయం వేచి చూడాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు. ఇదిలా ఉండగా.. ఈ ఏడాది మే మాసంలోనూ బలమైర సౌర తుఫాను భూమిని తాకిన విషయం విధితమే.

డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వమంటే.. డబుల్ లూటీ..

డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వమంటే.. డబుల్ లూటీ అంటూ ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ అధికార బీజేపీపై విమర్శలు గుప్పించారు. ఢిల్లీలోని ఛత్రసాల్ స్టేడియంలో ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ ఆదివారం జనతా కీ అదాలత్ కార్యక్రమం నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా మాజీ సీఎం మాట్లాడుతూ ఢిల్లీ ప్రజల ప్రేమ, మద్దతు, నమ్మకమే నా నిజాయితీకి నిదర్శనమన్నారు. యూపీలో గత ఏడేళ్లుగా డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వం ఉందని.. అక్కడ విఫలమయ్యారన్నారు. 22 రాష్ట్రాల్లో బీజేపీ ప్రభుత్వాలు ఉన్నాయని.. ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్న రాష్ట్రం పేరు చెప్పమని వారిని అడగాలన్నారు. గుజరాత్‌లో 30 సంవత్సరాలుగా అధికారంలో ఉన్నారని.. అక్కడ ఒక్క బడిని కూడా బాగు చేయలేదంటూ విమర్శించారు. అధికారంలో ఉన్న 22 రాష్ట్రాల్లో ప్రభుత్వాలు ఉన్నాయని.. అక్కడ చేసిన మంచి పని ఒక్కటి చెప్పాలన్నారు. వచ్చే ఏడాది సెప్టెంబర్ 17న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రిటైర్ అవుతారన్నారు. ఢిల్లీలో చేసిన ఏ ఒక్క పనైనా 22 రాష్ట్రాల్లో ఒక్క ఏడాదిలో చేయాలన్నారు. పదేళ్లలో చేసింది ఏమీ లేదని.. 11వ సంవత్సరంలోనైనా ఏదో చేశారనుకుంటారన్నారు. ఢిల్లీ ఎన్నికలు ఫిబ్రవరిలో జరుగుతాయని తాను ప్రధానికి చెబుతున్నానని.. ఫిబ్రవరిలో 22 రాష్ట్రాల్లో ఒక్కడో ఒక చోట ఉచిత విద్యుత్ ఇవ్వాలన్నారు. అలా చేస్తే తానే ఎన్నికల్లో మోదీకి ప్రచారం చేస్తానన్నారు. ఢిల్లీ సీఎం అతిషీ మాట్లాడుతూ అత్యంత వేడిలోనూ 24 గంటలు కరెంటు అందుబాటులో ఉన్న ఏకైక ప్రదేశం ఢిల్లీ మాత్రమేనన్నారు. అయినా బిల్లులు జీరో వచ్చాయన్నారు. ఇది అరవింద్ కేజ్రీవాల్ ఢిల్లీ అని.. బీజేపీ వ్యతిరేక పార్టీ అన్నారు. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా బీజేపీ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఢిల్లీలోని మురికివాడలను ఒక్కొక్కటిగా కూల్చివేస్తోందన్నారు. ఆరు నెలల కిందట వృద్ధాప్య పింఛను నిలిపివేసిందని విమర్శించారు.

గోవాలో ఉద్రిక్తత.. మతపరమైన వ్యాఖ్యలు చేసిన ఆర్ఎస్ఎస్ నేతను అరెస్టు చేయాలని క్రైస్తవులు డిమాండ్

పనాజీ: బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రమైన గోవాలో ఉద్రిక్తత పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) నేత సుభాష్ వెలింగ్‌కర్, క్యాథలిక్ మిషనరీ సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్‌పై చేసిన వివాదస్పద వ్యాఖ్యలపై క్రైస్తవులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం పలు ప్రాంతాల్లో ఆందోళనలు చేపట్టారు. ఆర్ఎస్ఎస్ నేతను అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఓల్డ్ గోవాలో కూడా స్థానికులు, రాజకీయ నేతలు నిరసనకు దిగారు. దక్షిణ గోవాలోని మార్గోవ్ నగరంలో ర్యాలీ నిర్వహించారు. శనివారం అర్థరాత్రి వేళ మార్గోవ్‌లోని జాతీయ రహదారిని ఆందోళనకారులు దిగ్బంధించారు. అలాగే పోలీసులతో ఘర్షణకు దిగారు. ఈ నేపథ్యంలో ఐదుగురు ఆందోళనకారులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అయితే ప్రజలు శాంతి వహించాలని, సంయమనం పాటించాలని గోవా చర్చి అధికారులు పిలుపునిచ్చారు. కాగా, ఓల్డ్ గోవాలోని చర్చికి సంబంధించిన సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ జేవియర్‌ను విమర్శించిన ఆర్ఎస్ఎస్ గోవా మాజీ చీఫ్ సుభాష్ వెలింగ్‌కర్‌పై 12కుపైగా కేసులు నమోదయ్యాయి. అయితే పోలీసులు ఆయనను ఇంకా అరెస్ట్ చేయలేదు. శనివారం స్థానిక కోర్టులో ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్‌ను వెలింగ్‌కర్ దాఖలు చేశారు. అయితే అరెస్టు నుంచి మధ్యంతర ఉపశమనం ఇచ్చేందుకు కోర్టు నిరాకరించింది. పిటిషన్‌పై విచారణను సోమవారానికి వాయిదా వేసింది. మరోవైపు గోవా పరిణామాలపై కాంగ్రెస్ నేత, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ స్పందించారు. బీజేపీ పాలనలోని గోవాలో మత సామరస్యంపై దాడి జరుగుతున్నదని విమర్శించారు. బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ ఉద్దేశపూర్వకంగా మతపరమైన ఉద్రిక్తతలను రేకెత్తిస్తున్నాయని ఆరోపించారు.

అకాలీదళ్ నేతతో ఘర్షణ.. ఆప్ నాయకుడిపై కాల్పులు

చండీగఢ్: శిరోమణి అకాలీదళ్ నేత, ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ (ఆప్) నాయకుడి మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం జరిగింది. ఇది వారిద్దరి మధ్య ఘర్షణకు దారి తీసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆప్ నాయకుడిపై అకాలీదళ్ నేత కాల్పులు జరిపాడు. తీవ్రంగా గాయపడిన ఆప్ నేతను హాస్పిటల్‌కు తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. పంజాబ్‌లోని ఫజిల్కా జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. శిరోమణి అకాలీదళ్‌కు చెందిన మాజీ ఎంపీ జోరా సింగ్ మాన్ కుమారుడు వర్దేవ్ సింగ్ నోని మాన్ శనివారం తన అనుచరులతో కలిసి పాఠశాలకు సంబంధించిన ఫైల్ క్లియర్ చేయమని అడిగేందుకు బీడీపీవో కార్యాలయానికి వచ్చాడు. అయితే అధికారి నిరాకరించడంతో ఆగ్రహంతో బయటకు వెళ్లాడు. కాగా, బీడీపీవో కార్యాలయం బయట ఉన్న ఆప్ నేత మన్‌దీప్ సింగ్ బ్రార్‌తో వర్దేవ్ సింగ్ వాగ్వాదానికి దిగాడు. ఈ సందర్భంగా వారి మధ్య ఘర్షణ జరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆగ్రహించిన వర్దేవ్ సింగ్ తన వద్ద ఉన్న గన్‌తో ఆప్ నేత మన్‌దీప్ సింగ్, అతడి అనుచరులపై కాల్పులు జరిపాడు. దీంతో తీవ్రంగా గాయపడిన ఆప్ నేతను జలాలాబాద్‌లోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

Editor, printer, published Owned by CHINTHALA RAMAKRISHNA Gummadidala (M&V) SANGAREDDY DIST TELANGANA State 502313 ph 8499902850/RNI NO:TELTEL/2022/81794