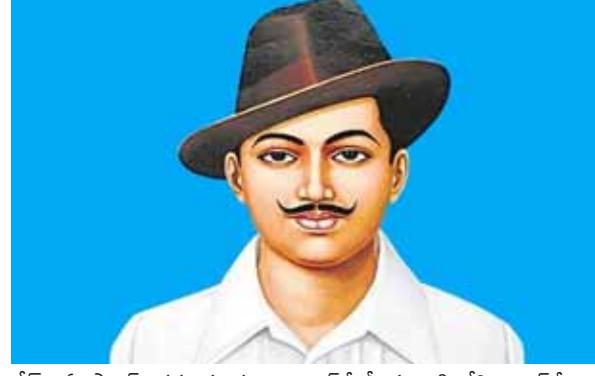


సంపాదకీయం

చమురు సంక్లిష్టభం పొంచివున్నదా?



యవత్తకు ల్యార్జు భద్ర సింగ్

భగ్త సింగి (1907 నవ్వంబరు 28-1931 మార్చి 23) భారత స్వాతంత్ర్య పాదుల కుట్టిన ఉద్యమకారుడు. ధిక్కి వీధిలో ఎవర కాగితాలు వల్ల ప్రజలను తెచ్చన్న పరిచాదు. విషవం వర్ధిల్లాలి అనే నినాదాన్ని ఇచ్చింది మాణిక్య భగ్త సింగి. భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమము లో పోరాడిన అత్యంతంగా ప్రభావశీల విషవ కారులలో ఆయన ఒకడు. ఆ కారణంగానే ప్రార్థించి భగ్త సింగికి ప్రస్తావం ఉన్న లాయల జిల్లా బంగా సమీపంలోనే సార్కర్ కిష్ణాంగంలో, ప్రస్తుత పాకిస్తాన్లో ఉన్న లాయల జిల్లా బంగా సమీపంలోనే ఉత్కర్ష కలాన్ గ్రామంలోని సంధు రూట్ కుటుంబంలో సార్కర్ కిష్ణాంగంలో, విద్యావ్యతి దంపతులకు జన్మించాడు. భగ్త అనే పదానికి “భక్తుడు” అని ఆర్థి. భగ్త సింగి మూడేళ్ళ విల్లాఫిగా ఉన్నప్పుడు తండ్రి కిష్ణాంగంలో, భగ్త సింగిను చంకంకుత్కొని, కొత్తగా వేస్తున్న తోటను చూడ్చానికి పొలాల్లోకి వెళ్ళాడు. వెంటనే కిందికిదిగిన భగ్తసింగి ఆ మట్టిలో అపుకుంటూనే చిస్పుచిస్పు గడ్డిపరకలను నాటడం మొదలు పెట్టాడు. తండ్రి వీంచేస్తున్నావ్ నాన్నా” అని ప్రశ్నిస్తే భగ్త సింగి “తుపాకులు నాటుతున్నా అని బటులిచ్చాడు. భవిష్యత్తుకు బాల్యం మొలకలు వేసే వయస్సులో పంపాకులను ములక్కిత్తించాలని చూడడం ఆయన వైక్షిత్వానికి మచ్చుతునక కి 13 ఏళ్ళ ప్రాయంలోనే మహాత్మా గాంధీ సహాయ నిరాకరణో ధృమానికి ప్రభావితుడ య్యాడు. ఆ సమయంలో బ్రిటీష్ ప్రభుత్వానికి ఇదురుచిరిగిన భగ్త ప్రభుత్వ పారశాల పుస్కాలు, బ్రిటీషు దిగుబాటిల్లా మనుసులను తగులచెట్టడం దారా గాంధీ సిద్ధాంతాలను అనుసరించాడు. సాలాలప్పత్త రాయ్ మరణం, సాందర్భ హత్యల తరువాత 1928లో మారత్తులోని వర్ధమాన రాజకీయ పరిస్థితిపై నివేదికను కోరుతూ సర్ జాన్ స్టేమన్ నేత్యుట్టంలో బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం ఒక కమిషన్సు ఏర్పాటుచేసింది కారణం దీనికి వచ్చిన సైమన్ కమిషన్సు ఒక భారతీయుడైనా లేనందుకు విరసనగా, ఉద్ఘమంలో లాల్చి కీలక పాత్ర వహించి, సైమన్ కమిషన్సు ఏప్పాప్పరించాలి అంటూ పంజాబ్ అసెంబ్లీలో ఆయన తీర్మానం పెట్టి విపిం చారు. ఇది ప్రభుత్వానికి కంటగిం పూగా మారింది. అక్షోబ్ర్ ర్మ 30 విశ్వాసి ప్రభుత్వానికి కంటగిం పూగా మారింది. మానంగా సైమన్ వ్యక్తిగత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వౌనంగా ఉద్ఘమి సైమన్ కమిషన్సు ఏప్పాప్పరింపెర డెంట్ రాలిపైన కూడా లాలీ చార్జ్ ఆదేశించాడు పోలీసు సూపరింపెర డెంట్.

A portrait of Veer Savarkar, a man with dark hair and a prominent mustache, wearing a dark fedora hat and a light-colored shirt. He is looking slightly to his right. The background is a solid blue color.

శాఖలో ఈ పత్రాలను ఇటీవల ప్రదర్శనకు ఉంచారు. 1930 ఆష్టోబర్ 7 న న్యాయస్థానము తీర్పును వెలువరించింది. తీర్పు 281 పేజీల్లో ఇప్పబడింది. విచారణ ఎవర్పొన్న వారందిరికి ఇలా శిక్షులు ఇప్పాడ్యాయి. ఉరిశిక్క: 1. భగత్ సింహా 2. సుఖుదేవ 3. రాజుగురులకుచీ అలాగే ఆజన్మాతర జీవిత తైదు: 1. కిశోరీలార్ 2. మహావీర్ సింహా (అండమాన్ 9 రోజులు నిరాపోర దీక్క చేసి అమరుడుయ్యాడు. 3. విజయ్ కుమార్ సింహా 4. శివర్మ 5. గయా ప్రసాద్ 6. జయదేవ కపూర్ 7. కమల్మార్థ తివారిలకుచీ అలాగే జీవిత తైదు: 1. కుండాన్లార్ (7 సంవత్సరాలు) 2. ప్రేమదత్త్ (5 సంవత్సరాలు)లకుచీ అలాగే అజయ్ ఘోష్, సురేంద్రనాథ్ పాండియ ఇంకా జీతేంద్రనాథ్ నన్యాల్లేను విధిచిపెట్టారు. విచారణలో ఉన్నవారందరూ కోర్టులు బహిష్కరించడం వలన తీర్పును లాపోర్ట్ లోని సెంటర్ల జైలు లో విధిపించారు. తమను యుద్ధాన్తీదీలుగా గుర్తించడం ద్వారా ఉరి శీయ కుండా కాల్పుల బ్యందం చేత హతమార్పాలిని జైలులో ఉన్నప్పుడు భగత్ సింగ్, మరో ఇద్దరు వైప్పాయికి లేఖ రాశారు. క్షమాభిష్కమ సౌయిదా లేఖపై సంతంకం కోసం భగత్ సింగ్ మిత్రుడు ప్రస్తుతి మెహతా ఆయన్ను

— రామ కిష్కయ్య సంగన భట్ట...

వైతిక స్వర్ణల్ని దెబ్బతిస్తున్న ప్రభుత్వ విధానంలు

తను చెప్పిన మాటలకు విరుద్ధగంగా మోడి ప్రభుత్వం నడుచుకుంటోంది. ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు స్పాయంప్రతిపత్తి నంస్థలని, వాబి రోజువారీ వనిలో తాము జోక్కుం చేసుకోశమని ఇటీవల ప్రధాని చెప్పారు. మరోపక్క కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ తను అమోదించిన బ్యాంకు యాజమాన్య, ఉద్యోగ సంఘాల మధ్య జరిగిన ద్రైపాక్షిక ఒప్పందాలను తనే శేఖారు చేస్తోంది. వేతనాలు, అలవెనులు, ఇతర సౌకర్యాలకు అదనంగా బ్యాంకులకు వచ్చే లాభాలను బట్టి అందరికీ ప్రోత్సహకులు జవ్వాలనేది ఒప్పందం. దీనికి విరుద్ధగంగా కేవలం 3 శాతంగా ఉండే ప్రైస్‌టియు అధికారులకు మాత్రమే ప్రోత్సహకాలను ఇవ్వాలని ఆర్టికశాఖ నోటిఫికేషన్ ఇచ్చింది. ప్రభుత్వ రంగం బ్యాంకుల్లో సిబ్బంది తగ్గపోయి పని చేస్తున్న ఉద్యోగులపై ఆభారం పడుతోంది. ఉద్యోగులు పని ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. భాతాదారుల సేవలపై దుప్పుభావం పడుతోంది. బ్యాంకుల విలీనాలు, శాఖల మూసివేత పర్యవేసానంగా సిబ్బంది సంభ్య తగ్గడమేగాక ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక ఉద్యోగాలను వదిలపెట్టిపోయే వారి సంభ్య కూడా పెరిగింది. 2012-13లో మొత్తం ఉద్యోగుల సంఖ్య 8,01,659 కాగా 2023-24 నాటికి అది 7,46,679కి తగ్గపోయింది. అంటే 54,980 మంది ఉద్యోగులు తగ్గారు. బ్యాంకులు నిర్వహించే వ్యాపార లావాదేవీల మొత్తం మాత్రం ఇదే కాలంలో రూ. 102 లక్ష కోట్ల నుండి రూ. 224 లక్ష కోట్లకు పెరిగింది. ఒక్కొ ఉద్యోగి టర్మోపర్ రూ. 12 కోట్ల నుండి రెండుస్తున్న రెట్లు పెరిగి రూ. 30 కోట్లకు చేరింది. మరోపక్క బ్యాంకుల్లో ఉద్యోగాలకోసం లక్షలాదిమంది నిరుద్యోగులు ఎదురు చూస్తున్నారు. పెరగుతున్న వ్యాపారానికి తగిన విధంగా సిబ్బంది నియామకాలు జరగడం లేదు. మరోపక్క ప్రవేటు బ్యాంకుల్లో 2012-13లో 2,69,941 మంది ఉద్యోగులు ఉండగా వారి సంఖ్య 2023-24లో 8,46,530కి పెరిగింది. ప్రవేటు రంగంలో ప్రతీ ఉద్యోగి టర్మోపర్ రూ. 11 కోట్ల బ్యాంకుల లాభాలలో తన వంతు వాటగా డివిడెండ్సు కాజేయడం మీద ఉన్న తెర్ప వ్యాపారానికి తగినంత సిబ్బందిని నియమించడంలో కాని, భాతాదారుల సేవలను మెరుగుపరచడంలో కాని లేదు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాల వలన ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల్లో పర్సెంట్ పనులను ఔల్సెస్‌ర్సింగ్ ఉద్యోగులతో చేయస్తున్నారు. కొన్ని కీలకమైన పనుల్లో కూడా వీరిని నియమించడం బ్యాంకుల రక్షణకు ప్రమాదమే కాక, వీరి ఉద్యోగాలకు రక్షణ లేనందున వారి పనిలో నాప్రపత్త కూడా తగ్గితుంది. వీరందిని పర్పునెంట్ చేయాలని ఉద్యోగ సంఘాలు కోరుతున్నాయి. ఇతర కార్బుక, ఉద్యోగ వర్గాల మాదిరిగానే బ్యాంక్ ఉద్యోగులు కూడా పెస్ట్ సంస్కరణల దుష్పాలితాలను ఎదుర్కొంటున్నారు. 2010 ఏప్రిల్ ఒకటవ తేదీ, ఆ తర్వాత చేరిన ఉద్యోగులకు, అధికారులకు 1995, 1996 పెస్ట్ విధానాన్ని వర్తింపజేయడం లేదు. వీరికి నిర్దారణగా ఇంత పెస్ట్ వస్తుందని లేదు. కొత్త పెస్ట్ స్టీమును అమలు చేస్తున్నారు. పెస్ట్ లేదా ఆదాయం కోసం చెల్లింపులు చేయడం మినహ ఇంత పెస్ట్ లేదా ఆదాయం వస్తుందన్న గ్యారంటీ లేదు. వీరికి 1995, 1996 పెస్ట్ రెగ్యులేషన్ల అమలవతున్న బ్యాంకు ఉద్యోగులకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల మాదిరిగా పెస్ట్ అవ్వేడ్సన్ లేదు. తాజాగా జరిగిన ఒప్పందం పరకూ పెస్ట్ అవ్వేడ్ చేయాలని ఉద్యోగ సంఘాలు కోరుతున్నాయి. సెంట్రల సివిల సర్వీస్ పెస్ట్ రూల్స్ వర్తించే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్రాట్యూటీని రూ. 25 లక్షల పరకు పెంచి పూర్తిగా ఆదాయ పన్ను నుండి మినహాయించింది. బ్యాంకు ఉద్యోగులకు, ఇతరులకు కూడా గ్రాట్యూటీ చెల్లింపు (సపరా) చట్టం-2018ని వరింపజేసి గ్రాట్యూటీని రూ. 25 లక్షలకు పెంచి, పూర్తి మొత్తాన్ని ఆదాయ పన్ను నుంచి మినహాయించాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వం తన ఉద్యోగులపైన, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ఉద్యోగులపైన సామర్థ్యం పేరుతో పదే పదే దాడి రంగిల బ్యాంకుల స్పయ్యింప్రతిపత్తిక పొనికరంగా మార్చాతింది. ఆ ఆదశాలను పెంచునే ఉపసంహరించుకోవాలి. అమలులో ఉన్న బ్యాంక్ పట్టాల ప్రకారం, ఉద్యోగులు నుండి ఒకరని, అధికారుల నుండి ఒకరని ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల భోర్సులలో ట్రైఫ్లాట్రా నియమించాలి. గత పది సంవత్సరాలుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం యానియన్ల పంపిన ప్పాసెల్క నుండి డెరెక్ట నియామకాలు చేయడం లేదు. చట్టాన్ని అమలు చేయకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వమే ఉల్లంఘిస్తోంది. ఒక్క ఇండిస్ట్రియుల డెవలవ్మెంట్ బ్యాంక్ నుంచే కాకుండా ప్రతీ ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులో ప్రభుత్వ వాటాను మైనారిటీ స్టోలుకి దిగజ్స్టేండుకు మోడి ప్రభుత్వం ఒక్కాక్ట్లీగా చర్యలు తీసుకుంటోంది. దీనిలో భాగంగా బ్యాంకులను విలీనం చేసి ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల సంఖ్యను 12కు తగ్గించింది. బ్యాంకింగ్ వంచి వ్యాప్కత్వక రంగాలలో కూడా ప్రభుత్వ రంగంలో ఒక బ్యాంక్ను మాత్రమే ఉంచి తక్కిన బ్యాంకులన్నిటినీ ప్రైవేటీకరింపడం మోడి ప్రభుత్వ విధానం. ఆ ఒక్క బ్యాంకులలో కూడా ప్రభుత్వానికి మైనారిటీ వాటాయే ఉంటుంది. ఈ విధానంలో భాగంగానే ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులను బలహీనపరిచే ప్రయత్నం చేస్తోంది. కొన్ని ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు నీర్దేశిత కాలానికి మాత్రమే (ఫిక్స్ టర్మ్ ఎంప్లాయిమెంట్) ఉద్యోగులను నియమిస్తున్నాయి. బ్యాంక్ ఉద్యోగులకు, కార్బుకునే ప్రభుత్వం రంగాలలోని ఉద్యోగులు, కార్బుకులు కూడా అవే సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. భారీల భర్తీ, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను రెగ్యులరైజ్ చేయకపోవడం, కొత్త పెస్ట్ స్టీమునే రద్దు చేయకుండా ప్రయత్నం, ప్రైవేటీకరింపడం ప్రయత్నాలు, ముండుస్తుగా పదవి విరమణ చేయించే ప్రయత్నాలు మార్చాలి.

నుండి రూ. 16 కోట్లకు మాత్రమే పెరిగింది. ప్రైవేటు రంగ బ్యాంకులతో పోల్చుకుంటే ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల్లో సిట్చుంది సంఖ్య గణనీయంగా పెరగాల్సి వుండగా దానికి బదులు తగ్గిపోయింది! మామూలు వ్యాపారానికి తోడుగా కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలైన అటల్ పెన్సన్ యోజన, ప్రధానమంత్రి జీవన్ బీమా యోజన వంతి అనేక పథకాలను ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు నిర్వహిస్తున్నాయి. ప్రైవేటు రంగ బ్యాంకులకు ఈ పని ఉండదు. ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు 2023-24లో అప్పికంగా నికర లాభం ఒక లక్ష 41 వేల కోటు ఆరించాయి. 2024-25 అర సంవత్సరంలోనే కొనం, నీదారి కలాగా పొందంలం జెన్నారి. విషయం రంగ నింఫల ప్రివేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా ఆ రంగ ఉద్దేశ్యులు, ఇంజనీర్లు జాతీయ సాయిలో జాన్ 26న సమ్మేళనాలిని వారి సంఘాల సమన్వయ కమిటీ పిలుపునిచ్చింది. బ్యాంక్ ఉద్దేశ్యులు, అధికారులు, ఐక్యంగా సమ్మేళనాల ప్రతీ నెలా పరిశీలించి తమకు నివేదికలు పంపాలని 2024 సెప్టెంబర్ 26న కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ అన్ని బ్యాంకులకు ఆదేశాలు పంపింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానం అంకిత భావంతో పని చేస్తున్న ఉద్దేశ్యుల, అధికారుల తైతికి స్థాయిం దేబ్మి తీస్తున్ది. ఉద్దేశ్యుల బదుతుంది. ఒప్పందాల ద్వారా పని కోసం నీరేశించిన

రూ.85,520 కోట్ల నికర లాభం ఆర్థించాయి. మొది ప్రభుత్వానికి నిబంధనలు ఉండగా కేంద్ర ప్రభుత్వం జోక్కుం చేసుకోవడం ప్రభుత్వ అధికారులు భాగస్వాములు కావాలి.

మానవ సేవలాం రాష్ట్ర సాంకేతిక పాత్ర

నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 75వ “ప్రపంచ వాతావరణ శాస్త్ర సంస్థ” అవశరణ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించుకుంటున్న వేళ 2025 ఏడాదిని “ముందన్న హెచ్చరికల వాతావరణశాస్త్ర సాంకేతికతలో గ్యాఫిలను తగ్గించడం” అనే ఇతివ్యత్రం తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతున్నాయి. తీట్రమైన ప్రమాదకర వాతావరణ పరిస్థితులు ముందున్న తెలుసుకోవడం వల్ల జరగనున్న ఆస్తి ప్రాణి నష్టాలను తగ్గించడానికి మానవానికి సరైన సమయం దొరకడం, సష్టు నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతూ వస్తున్నది. వాతావరణ హెచ్చరికల రంగంలో వస్తున్న నూతన విషపూర్వక మార్పులను స్టోర్జులు, మరింత ముందంజ వేయడానికి ప్రతి ఏట 23 మార్చిన “ప్రపంచ వాతావరణ శాస్త్ర దినోత్సవం” లేదా “పర్ట్ మెట్రోలాజీకల డే” నిర్వ్హాంచడం అనవాయితీగా మారింది. హరికేస్టు, అకాల వర్షాలు, కరువుకాటకాలు, మందుటెండలు, తుఫాన్లు, తీట్రమైన గాలుల లాంటి వాతావరణ ప్రతికూల పరిస్థితులను ముందుగానే ఖచ్చితమైన అంచనాలతో పసిగట్టడంతో పాటు ఆయా ప్రాంతాల ప్రభుత్వాలు, ప్రజలను ముందన్న హెచ్చరించడం నిరంతరం కొనసాగడానికి నవ్వు వాతావరణ శాస్త్ర సాంకేతికతలు, ఏట టెక్నాలజీలను

విన్యాగించడం నెఱి మానవాళిక వరంగా మారింది. గతంలో రెడియో లేదా ప్రభుత్వ యంత్రాగాల ద్వారా వాతావరణ ప్రతికూలాల హెచ్చరికలు జరుగుతూ ఉండిటి. నేటి డిస్టిబుల్ యుగంలో క్లార్లో హెచ్చరికల వార్తలు ప్రజల ముంటో ప్రత్యేకం కావడంతో నష్ట నివారణ విజయవంతంగా జరుగుతున్నది. 2025 ప్రపంచ వాతావరణ శాస్త్ర దినోత్సవం ఇతివృత్తంగా “అన్ని కాలాలకు, అన్ని వర్గాల ప్రజలకు కొలతలు” అనబడే అంతశ్శి తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతున్నది. ‘మీటర్ కన్సెసన్స్’ ఏర్పడి నేడు 150వ వార్షికోత్సవం జరువుకుంటున్న వేళ ఈ ఇతివృత్తం అధిక ప్రాధాన్యతను సంచరించుకున్నది. నేడు పర్యావరణ కాలప్యం కోరలు చాస్తున్న వేళ ఆకాల వర్వ వడగళ్లు, తీప్పమైన రువుకాటకాలు, ఆకస్మిక మెను తుఫాన్లు మంచ వర్షాలు, అడవుల్లో కార్బిచ్యులు, అపరిమిత ఉప్పోగ్రతలు లాంటి వాతావరణ మార్పులను ముందుగానే వసిగట్టి ప్రజలను తెఱస్తే వరచడం జరుగుతోంది. ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడడం, జీవనోపాధులను ప్రతిఫలించడం, ఎడులోపుడానికి సిద్ధంగా ఉండడం, కనిష్ఠ సష్టోలను నమోదు చేసుకోవడం లాంటి అంశాలకు అవగాహన పర్పుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వాతావరణ విధ్యంసాలను ఆరికట్టడానికి కార్బోన్ స్కుద్దారకాలను తగ్గించడం, మొక్కలు నాటడం, పర్యావరణ హిత పొలాసీల అమలు, పర్యావరణ వరిరక్షణ ప్రయత్నాలు, అవగాహనలు కొనసాగుతూనే ఉండాలి. ప్రభుత్వ వాతావరణ శాస్త్ర విభాగం ద్వారా వాతావరణ హెచ్చరికలు, తుఫాన్ ముందున్న అంచనాలు, విపత్తి నివారణ వ్యవస్థల నిర్వహణాలు, భాకంపాల తీవ్రత హెచ్చరికలు, వరిశేధమంలో ముందుగులు, సమాచార గణాంకాల విల్సేషణాలు, సముద్ర మైమానిక తోడ్పాటులు, ప్రజా చెతనాలు నిరంతరం జిరిగితేనే ప్రపంచ సంవత్సరం ఈ దినోత్సవానికి ఒక ప్రత్యేక ధీమ్మను ప్రకటిస్తుంది. ఈ ధీమ్మ ఆధారంగా... వాతావరణ అవగాహన కార్బోకమాలు, శాస్త్రియ సమావేశాలు, విద్యార్థులకు పోటీలు, ప్రచార ర్యాలీలు నిర్వహిస్తారు. ఈ ధీమ్మలు వాతావరణ మార్పులు, ప్రకృతి విపత్తుల నివారణ, శాస్త్రియ పరిజ్ఞాన ప్రాముఖ్యత వంచి అంశాలపై దృష్టి పెడతాయి. వాతావరణ నిష్పత్తుల ప్రజలకు అవగాహన సంస్కరణ నిర్వహిస్తారు. వాతావరణ శాస్త్రంలో విశేష క్షణి చేసిన నాస్త్రచేత్తలకు అంతర్జాతీయ వాతావరణ బహుమతులు, విల్స్ ప్రెసెల్ అవార్డు, నార్స్ గెర్మిన్-మామ్ అవార్డు పంటి పురస్కారాలు అందజేస్తారు. కొన్సిస్పార్లు ప్రత్యేక తపోల బిభ్యాలు, స్పాంపుల విదురదల చేసారు. వాతావరణ శాస్త్రం అన్ని రంగాలకు అనుసంధానమై ఉంది. వ్యవసాయం: వాతావరణ సమాచారం ఆధారంగా దైతులు పంటల సాగు చేసారు. రఘాజా: విమానయాన, నోకారియాలు, తెలు మార్గాలు వాతావరణ సమాచారంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. విపత్తి నిర్వహణ: తుఫానులు, వరదలు, ఉప్పుప్రవాహల పంటి విపత్తుల ముందు హెచ్చరికలు వాతావరణ శాస్త్రమే ఇస్తుంది. ఆర్గోగం: వాతావరణ మార్పుల ప్రజల ఆర్గోగ్యంపైనా ప్రభావం చూపుతాయి. నీటి వసరుల నిర్వహణ: వర్వపాతం లెక్కలు, నీటి నిల్వలపై పరిశోధనలు వాతావరణ శాఖ చేయ గలుగుతుంది. ఈ దినోత్సవం ప్రకృతిని కాపాడాలన్న బాధ్యతను గుర్తు చేస్తుంది. వాతావరణాన్ని పరిరక్షించటం అంటే భవిష్యత్తు తరాల భద్రతను నిరాంచటం. మనం చేయగల చిన్న చర్చలు కూడా ప్రతిమిపె... వ్యక్తాపణ, నీటి సంరకణ,

ಮಾನವ ಸೇವೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಘರ್ಷಿತ ವಾಣಿ

నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 75వ ప్రపంచ వాతావరణ శాస్త్ర సంస్థ అవతరణ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించుకుంటున్న వేళ 2025 ఏదాదిని “ముందస్తు హెచ్చరికల వాతావరణశాస్త్ర సాంకేతికతల్లో గ్యాప్లెన్ తగ్గించడం” అనే జితివృత్తం తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతున్నాయి. తీప్రమైన ప్రమాదకర వాతావరణ పరిణితులు ముందస్తు తెలుసుకోవడం వల్ల జరగున్న ఆసి ప్రాణ నష్టాలను తగ్గించడానికి మానవశీకి సరైన సమయం దొరకడం, స్ఫూర్తివారణ చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతూ వస్తున్నది. వాతావరణ హెచ్చరికల రంగంలో వస్తున్న నూతన విప్లవాత్మక మార్పులను స్టోగిస్తూ, మరింత ముందంజ వేయడానికి ప్రతి ఏట 23 మార్చిన “ప్రపంచ వాతావరణ శాస్త్ర దినోత్సవం” లేదా “పర్ట్ మెటీరియులాజికల్ డే” నిర్వహించడం అనవయితీగా మారింది. హరికేసు, ఆకాల వర్షాలు, కరువుకాటకాలు, మండుటెండలు, తుఫాను, తీప్రమైన గొలుల లాంటి వాతావరణ ప్రతికూల పరిణితులును ముందుగానే ఖచ్చితమైన అంచనాలతో వసిగట్టడంతో పాటు ఆయా ప్రాంతాల ప్రభుత్వాలు, ప్రజలను ముందస్తు హెచ్చరించడం నిరంతరం కొనసాగుణానికి నవ్వు వాతావరణ శాస్త్ర సాంకేతికతలు, ఏం పెక్కలుజీలను వినియోగించడం నేటి మానవశీకి వరంగా మారింది. గతంలో రేదియో లేదా ప్రభుత్వ యంత్రాంగాల ద్వారా వాతావరణ ప్రతికూలాల హెచ్చరికలు జరుగుతూ ఉండేవి. నేటి డిజిటల్ యుగంలో క్షణాల్లో హెచ్చరికల వారటు ప్రజల ముంగిల్లో ప్రత్యక్షం కావడంతో నష్టాలని విజయించడంగా జరుగుతున్నది. 2025 ప్రపంచ వాతావరణ శాస్త్ర దినోత్సవం జితివృత్తంగా “అన్ని కాలాలకు, అన్ని వర్గాల ప్రజలకు కొలతలు” అనబడే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతున్నది. ‘మీటర్ కన్సెసన్స్’ ఏర్పడి నేడు 150వ వారికోత్సవం జరుపుకుంటున్న వేళ ఈ జితివృత్తం అధిక ప్రాధాన్యతను సంచరించుకున్నది. నేడు పర్యావరణ కాలుప్పం కోరలు చాస్పున్న వేళ ఆకాల వర్ష వదగశ్శు, తీప్రమైన రువుకాటకాలు, ఆకస్మిక పెను తుఫాన్లు మంచ వర్షాలు, అడవుల్లో కార్బిచ్యులు, అపరిమిత ఉష్ణీగ్రతలు లాంటి వాతావరణ మార్పులను ముందుగానే వసిగట్టి ప్రజలను చేతన్య వరచడం జరుగుతోంది. ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడడం, జీవనోపాధులను అత్యహసన సిద్ధం చేయడం, విపత్తు నివారణ విభాగాలను సర్వ వేళల్లో సిద్ధంగా ఉంచడంలో ముందస్తు వాతావరణ హెచ్చరికలు తోచ్చదుతున్నాయి. నేటి ప్రపంచ దేశాల్లో దాదాపు 108 దేశాలు ఆధునిక వాతావరణ శాస్త్ర సాంకేతికతలను వినియోగిసున్నప్పటికీ అల్లాదాయ దేశాల్లో నేటికి పరిణితులు భిన్నంగానే ఉన్నాయి. గత కొన్ని వీళల్లో దాదాపు 39 శాతం వరకు ముందస్తు హెచ్చరికల వ్యవస్తల్లో అభివృద్ధి సాధుధించడం గమనార్థం. నేటి వివరిత పరిస్థితుల్లో వాతావరణ ప్రతికూల మార్పులు, తీప్రమైన వాతావరణ ప్రతి వర్షాలకు సమాధానంగా ప్రపంచ దేశాలు ప్రభుత్వాలు, వాతావరణ శాస్త్ర అత్యాధునికి పరిశేధనా సంపులు, వాతావరణ శాస్త్ర విభాగాలను వదును పెట్టాలిన నమయం అనస్తుమైందిని తెలుసుకోవాలి. వాతావరణ ప్రతికూల మార్పుల వెనుక దాగి ఉన్న కారణాలతో పాటు వాటిని ప్రతిఫలించడం, ఎదురోపుదానికి సిద్ధంగా ఉండడం, కనిష్ఠ నష్టాలను నమోదు చేసుకోవడం లాంటి అంశాలకు అవగాహన పర్యకోవడానికి ప్రతి ఒకర్కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వాతావరణ విధ్వంసాలను అరికట్టడానికి కార్బన్ ఉధారకాలను తగ్గించడం, మొక్కలు నాటడం, పర్యావరణ హిత పాలనీల అమలు, పర్యావరణ వరిరక్షణ ప్రయత్నాలు, అవగాహనలు కొనసాగుతూనే ఉండాలి. ప్రభుత్వ వాతావరణ శాస్త్ర విభాగం చాస్త్ర ప్రాణాలను వైపు వ్యవస్తల నిర్వాహాలు, భూకంపాల తీవ్రత హెచ్చరికలు, పరిశేధనల్లో ముందస్తు అంచనాలు, విపత్తు నివారణ వ్యవస్తల నిర్వాహాలు, భూకంపాల తీవ్రత హెచ్చరికలు, పరిశేధనలు, సముద్ర మైమానిక తోడ్పాట్లు, ప్రజా చేతన్యాలు నిరంతరం జరిగితేనే ప్రపంచ ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 23వ తేదీన ప్రపంచ వాతావరణ శాస్త్ర దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ఈ దినోత్సవాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుపుకోవడానికి ముఖ్య ఉద్దేశం... వాతావరణ శాస్త్రానికి ఉన్న ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయడం, వాతావరణ మార్పులు ప్రభావం గురించి ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడం. 1950 మార్చి 23న ప్రపంచ వాతావరణ సంస్థ సాపించ బడింది. ఈ సంస్థ సాపణ దినాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రతి సంవత్సరం ఈ తేదీన ప్రవంచ వాతావరణ శాస్త్ర దినోత్సవాన్ని నిర్వహించడం

వాతావరణ మూర్ఖుల గులంజ శ్రీజలకు అవగాహన అవసరం



జిజీన్



సుజాకీ వ్యాగన్-ఆర్ కన్స్ తక్కువ ధరకు ఎలక్ట్రిక్ కారు..!

జేఎస్‌ఎస్‌బ్యాస్ ఎంటీ కామెర్ కొత్త మోదార్ ను లాంట్ చేసింది. 2025

ఎంటీ కామెర్ ఈషి పేరిలు సిలీ కారూగా దీనిని అవిపురించించి. దినీలో అనసుప్త సెక్టర్స్‌యూ, అణ్ణార్థనిక పెక్కల్లి, సేస్టీ ఫీవ్డ్రును జోడించింది. దినీలో మరో విషయం ఏమియంబీ ఈ కారు ధర ప్రసుతం మార్కెట్లో అప్పుభిక సేస్టీ చేసే మార్కెట్ సుజాకీ వ్యాగన్ ఆర్ కన్స్ తక్కువ ఉంది. భారతీయ మార్కెట్లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు దూరుపడుతున్నాయి. వాటి ప్రెక్షకాలులు ఎలా ఉన్నాయి. సేస్టీ మార్కెట్ తగ్గడం దీను. దినీతో భావించుతు అంతా ఎలక్ట్రిక్ వ్యాగన్ కారు ఉన్న ఉద్దేశంతో కంపనీలు పెద్ద ఎత్తున వాహనాలు ఉంటున్నాయి. ఎలక్ట్రిక్ కార్ ప్రిషయానికి వ్యాస్ ఎంటీ ప్రాండ్ నుంచి వచ్చిన కామెర్ కు మార్కెట్లలో దిప్పాండ్ పెరిగింది. విన్సు కూరు అయినప్పుడీ అందులోని ఫీవ్డ్రు కొన్సుల్లారులకు అకర్డుంది. ఈ క్రమంలో జేవెన్డబ్యూ ఎంటీ వ్యాగన్ ఇండియా కొత్త వ్యాగన్ ను భారతీయ మార్కెట్లోకి తీసుకొబ్బింది. 2025 ఎంటీ కామెర్ ఈషి లేదా కామెర్ భూక్ స్టోర్స్ పేరిలు లాంట్ చేసింది. ఈ సిలీ కార్ ను మరింత సురక్షితంగా,

సొక్కువంతంగా, అనుమతిగా పరిచయం చేసింది. దినీ ప్రోంట్ ధర రూ. 4.99లక్షులుగా వేర్చుటి. ఆస్ట్రోలీస్ సెస్టీ అప్పుభిక ధర కిలోమీటరుల కు రూ. 2.5కిలోమీటరులు ఉంటుంది. ఈ కారు పెగ్గున ఇంట్రిక్ క్రీడ్స్ లేక్కలు అణ్ణార్థక సేస్టీ ఫీవ్డ్రును ఉన్నాయి. అపెరిక్ కార్ దాంటీ, రూక్కు రూబల్లో, ల్యాట్నిక్ పోండ్ వంటి అయి దేశాలకు ప్రథాన కటెన్సీ లూగా ఉన్నాయి. వివిధ దేశాల కరెస్టిలతో పోల్చి మాసినప్పుడు ఒక్కే దేశపు కరెస్టి ఒక్కే విలువ ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రవంచ మార్కెట్లు పెద్దస్తు అపెరిక్ కార్ కాబట్టి దాలర్తో పోల్చి అయి దేశాల కరెస్టిల విలువను నొరిస్తూ ఉంటారు. గత కొంతంలాగా నేల చూపాలు చూపును మార్కెట్ల ను ఉండి. అప్పుభిక స్టోర్స్ ఉండి. ఏక్కి రెండ్లో కిలోమీటరుల కు రూ. 1.94 లక్షలోని చూసింది. అంటే 2.20 కార్తం పెరుగులల నొదులు చేసుకుండి. జనపరి నెలలో దాలర్ ఇండెన్సీ 110 స్టోర్లకి పడిపోయింది. ఇందులో ఇప్పుభిక రూ. 5 నుండి 6 శాతం క్లీప్పిలచింది. దబ్బు ప్రపంచాన్ని కాసినోలండులి అప్పుభిక సత్యం. ఒక్కే దేశానికి ఒక్కే కారెస్టి ప్రిసిపిట్యూన్స్ ఉంటుంది. మన దేశానికి రూపాయి. అపెరిక్ కార్ దాంటీ, రూక్కు రూబల్లో, ల్యాట్నిక్ పోండ్ వంటి అయి దేశాలకు ప్రథాన కటెన్సీ లూగా ఉన్నాయి. వివిధ దేశాల కరెస్టిలతో పోల్చి మాసినప్పుడు ఒక్కే దేశపు కరెస్టి ఒక్కే విలువ ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రవంచ మార్కెట్లు పెద్దస్తు అపెరిక్ కార్ కాబట్టి దాలర్తో పోల్చి అయి దేశాల కరెస్టిల విలువను నొరిస్తూ ఉంటారు. గత కొంతంలాగా నేల చూపాలు చూపును మార్కెట్ల ను ఉండి. ఏక్కి రెండ్లో కిలోమీటరుల కు రూ. 1.94 లక్షలోని చూసింది. అంటే 2.20 కార్తం పెరుగులల నొదులు చేసుకుండి. జనపరి నెలలో దాలర్ ఇండెన్సీ 110 స్టోర్లకి పడిపోయింది. ఇందులో ఇప్పుభిక రూ. 5 నుండి 6 శాతం క్లీప్పిలచింది. దబ్బు ప్రపంచాన్ని కాసినోలండులి అప్పుభిక సత్యం. ఒక్కే దేశానికి ఒక్కే కారెస్టి ప్రిసిపిట్యూన్స్ ఉంటుంది. మన దేశానికి రూపాయి. అపెరిక్ కార్ దాంటీ, రూక్కు రూబల్లో, ల్యాట్నిక్ పోండ్ వంటి అయి దేశాలకు ప్రథాన కటెన్సీ లూగా ఉన్నాయి. వివిధ దేశాల కరెస్టిలతో పోల్చి మాసినప్పుడు ఒక్కే దేశపు కరెస్టి ఒక్కే విలువ ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రవంచ మార్కెట్లు పెద్దస్తు అపెరిక్ కార్ కాబట్టి దాలర్తో పోల్చి అయి దేశాల కరెస్టిల విలువను నొరిస్తూ ఉంటారు. గత కొంతంలాగా నేల చూపాలు చూపును మార్కెట్ల ను ఉండి. ఏక్కి రెండ్లో కిలోమీటరుల కు రూ. 1.94 లక్షలోని చూసింది. అంటే 2.20 కార్తం పెరుగులల నొదులు చేసుకుండి. జనపరి నెలలో దాలర్ ఇండెన్సీ 110 స్టోర్లకి పడిపోయింది. ఇందులో ఇప్పుభిక రూ. 5 నుండి 6 శాతం క్లీప్పిలచింది. దబ్బు ప్రపంచాన్ని కాసినోలండులి అప్పుభిక సత్యం. ఒక్కే దేశానికి ఒక్కే కారెస్టి ప్రిసిపిట్యూన్స్ ఉంటుంది. మన దేశానికి రూపాయి. అపెరిక్ కార్ దాంటీ, రూక్కు రూబల్లో, ల్యాట్నిక్ పోండ్ వంటి అయి దేశాలకు ప్రథాన కటెన్సీ లూగా ఉన్నాయి. వివిధ దేశాల కరెస్టిలతో పోల్చి మాసినప్పుడు ఒక్కే దేశపు కరెస్టి ఒక్కే విలువ ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రవంచ మార్కెట్లు పెద్దస్తు అపెరిక్ కార్ కాబట్టి దాలర్తో పోల్చి అయి దేశాల కరెస్టిల విలువను నొరిస్తూ ఉంటారు. గత కొంతంలాగా నేల చూపాలు చూపును మార్కెట్ల ను ఉండి. ఏక్కి రెండ్లో కిలోమీటరుల కు రూ. 1.94 లక్షలోని చూసింది. అంటే 2.20 కార్తం పెరుగులల నొదులు చేసుకుండి. జనపరి నెలలో దాలర్ ఇండెన్సీ 110 స్టోర్లకి పడిపోయింది. ఇందులో ఇప్పుభిక రూ. 5 నుండి 6 శాతం క్లీప్పిలచింది. దబ్బు ప్రపంచాన్ని కాసినోలండులి అప్పుభిక సత్యం. ఒక్కే దేశానికి ఒక్కే కారెస్టి ప్రిసిపిట్యూన్స్ ఉంటుంది. మన దేశానికి రూపాయి. అపెరిక్ కార్ దాంటీ, రూక్కు రూబల్లో, ల్యాట్నిక్ పోండ్ వంటి అయి దేశాలకు ప్రథాన కటెన్సీ లూగా ఉన్నాయి. వివిధ దేశాల కరెస్టిలతో పోల్చి మాసినప్పుడు ఒక్కే దేశపు కరెస్టి ఒక్కే విలువ ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రవంచ మార్కెట్లు పెద్దస్తు అపెరిక్ కార్ కాబట్టి దాలర్తో పోల్చి అయి దేశాల కరెస్టిల విలువను నొరిస్తూ ఉంటారు. గత కొంతంలాగా నేల చూపాలు చూపును మార్కెట్ల ను ఉండి. ఏక్కి రెండ్లో కిలోమీటరుల కు రూ. 1.94 లక్షలోని చూసింది. అంటే 2.20 కార్తం పెరుగులల నొదులు చేసుకుండి. జనపరి నెలలో దాలర్ ఇండెన్సీ 110 స్టోర్లకి పడిపోయింది. ఇందులో ఇప్పుభిక రూ. 5 నుండి 6 శాతం క్లీప్పిలచింది. దబ్బు ప్రపంచాన్ని కాసినోలండులి అప్పుభిక సత్యం. ఒక్కే దేశానికి ఒక్కే కారెస్టి ప్రిసిపిట్యూన్స్ ఉంటుంది. మన దేశానికి రూపాయి. అపెరిక్ కార్ దాంటీ, రూక్కు రూబల్లో, ల్యాట్నిక్ పోండ్ వంటి అయి దేశాలకు ప్రథాన కటెన్సీ లూగా ఉన్నాయి. వివిధ దేశాల కరెస్టిలతో పోల్చి మాసినప్పుడు ఒక్కే దేశపు కరెస్టి ఒక్కే విలువ ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రవంచ మార్కెట్లు పెద్దస్తు అపెరిక్ కార్ కాబట్ట



ବିଜ୍ଞାନ ଏରାଜ୍ୟ

ಬಂಗಾರ್ಕದುರ್ವಲು ತಿಂಡುನ್ನಾರ್ಥಾ..?

బంగాళదుంపలు రుచికరంగా ఉండటంతో చాలా మంది ఎక్కువగా తీనడునికి ఇష్టపడుతారు. అయితే ఇవి అధికంగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు పెరగడం, బరువు అధికంగా పెరగడం, జీర్ణకోశ సమస్యలు, రక్తపోటు పెరుగుదల వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బంగాళదుంపలతో చేసిన వంటకాలు చాలా మందికి ఇష్టం. ఇవి రుచికరంగా ఉండటంతో పాటు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే బంగాళదుంపలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురచ్చే అవకాశం ఉంది. మితిమీరిన ఆహారపు అలవాట్లు వల్ల కలిగే దుష్టభావాలను తెలుసుకొని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. బంగాళదుంపల్లో అధికంగా కారోబ్రైట్‌టెట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో గ్లూకోజ్గా మారి శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే అధిక మోతాదుల్లో బంగాళదుంపలు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు లేదా ప్రీ-డయాబెటీక్ పరిస్థితుల్లో ఉన్నవారు బంగాళదుంపలను నియంత్రిత పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవడం అవసరం. బంగాళదుంపలలో ఎక్కువ శాతం కారోబ్రైట్‌టెట్లు, పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో కొవ్వుగా నిల్వ అవతూ బరువు పెరిగే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. బరువు తగ్గి ప్రయత్నములో ఉన్నవారు ఎక్కువగా బంగాళదుంపలను తీసుకోవడం మంచిది కాదు. దీన్ని తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకుంటే మంచిది. బంగాళదుంపలో పిండి పదార్థం అధికంగా ఉండటం వల్ల కొండరక జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అధికంగా తినడం వల్ల కడుపు ఉఱ్ఱరం, గ్రాన్స్, అజీర్ణ వంటి సమస్యలు రావచ్చు, ముఖ్యంగా జీర్ణకోశ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు బంగాళదుంపలను తక్కువగా తీసుకోవడం ఉత్తమం. గ్రాన్స్ సమస్య ఉన్నవారు వీటిని పూర్తిగా మానేయడం మంచిది. బంగాళదుంపలను అధికంగా తినడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. బంగాళదుంపలలో సోడియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వీటిని ఎక్కువగా ప్రాసెస్ పుడ్ లేదా వేయంచిన రూపంలో తీసుకుంటే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు బంగాళదుంపల వినియోగాన్ని నియంత్రించుకోవడం అవసరం. బంగాళదుంపలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో హోర్స్‌ఫ్లై అనమతుల్యత ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా శరీరంలోని ఇన్సులిన్ అప్పుక్కి పెరిగి కొండరికి ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్య తల్లితే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ప్రీ-డయాబెటీక్ స్థితికి దారితీస్తుంది. బంగాళదుంపలు శరీరానికి శక్తిని అందించే మంచి ఆహార పదార్థమే. అయితే వాటిని అధికంగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. మధుమేహం, అధిక బరువు, జీర్ణకోశ సమస్యలు, రక్తపోటు వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు వీటిని నియంత్రిత పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం కోసం సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం ఎంతో అవసరం.



ఒర్మవ్ తీగ్గులనుకుంటున్నారా..?

ఐరువు తగ్గాలనుకనే వారు స్తరైన ఆహోరాన్ని ఎంచుకోవడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నాం అస్తుం తినకపోతే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగ్గిపోతాయని అనుకుంటారు. కానీ తక్కువ క్యాలెరీలు, అధిక పైబర్ కలిగిన ఆహోరాన్ని తీసుకుంటే ఆకలి తగ్గి బరువు తగ్గి ప్రయత్నానికి సులభతరం అవస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకనే వారికి స్తరైన ఆహోరాన్ని ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నాం అస్తుం తినకపోతే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగ్గిపోతాయని చాలా మంది భావిస్తారు. కానీ కొంత తక్కువ క్యాలెరీలు, అధిక పైబర్ కలిగిన ఆహోరాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటే ఆకలి తక్కువగా ఉండి, బరువు తగ్గి ప్రయత్నాన్ని సులభతరం చేసుకోవచ్చు. ఉపాయా: ఉపాయా తక్కువ క్యాలెరీలతో ఉండటమే కాకుండా అధికంగా పైబర్ను అందిస్తుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ వేగంగా జరిగి కొవ్వు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గి ప్రాసెనెల్లో ఉన్నవారు ఉపాయాను కూరగాయిలతో కలిపి తిఱి ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి తగిన శక్తిని అందించడంతో పాటు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది.

బ్రోన్ రైన్: బ్రోన్ రైన్ లో ఉన్డే అధిక పైబర్ ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఇది తెల్ల బియ్యాంతో పోలీసైన్ ఎక్కువ పోషకాలు కలిగి ఉంటుంది. ప్రాసెన్స్ ఘ్రెడ్లుకు బదులుగా బ్రోన్ రైన్ ను ఎంపిక చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం సులభమవుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే గుణాలను కలిగి ఉండటంతో పాటు మధుమేహం ఉన్నవారికి కూడా మంచిది.

బాట్రీ: బాట్రీలో అధికంగా పైబర్, ప్రోత్సీన్ ఉంటాయి.

ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు బార్లీ ఉపయాగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని సూచ్, ఉప్పు రైన్ బదులుగా తీసుకోవన్న. ఇది డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ ను మెరుగుపరచడంతో పాటు, టాక్షిస్టును శరీరం నుంచి బయలీకి పంపిస్తుంది.

బట్టీ: ఒక కప్పు ఓట్స్‌లో 7.5 గ్రాముల ప్లైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్జ్ వ్యవస్థను మెరుగుపరిచి శరీరంలోని కొవ్వును కలిగించేందుకు ఉపయాగపడుతుంది. ఓట్స్ తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణ నులభంగా ఉంటుంది. పాలలో మరిగించి తాగినా కూరగాయలతో కలిపి ఉప్పులా తయారు చేసుకున్నా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పాలకూర సూచ్: పాలకూర సూచ్ చాలా తక్కువ క్యాలెరీలతో ఉంటుంది. అధికంగా ప్లైబర్, పర్సన్, యూఎంటీఆస్ట్రిడెంట్లు కలిగి ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు దీనిని మధ్యాహ్న భోజనానికి బదులుగా తీసుకుంటే పొట్ట నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. పైగా ఇది జీర్జ్ క్రియను మెరుగుపరచి శరీరంలోని కొవ్వును కలిగించేందుకు సహాయపడుతుంది. రుచిని మెరుగుపర్చడానికి కొఢిగా మిరియాల పొడి, జీలకర్ వేసుకోవన్న. బ్రోకోలీ రైన్: ట్రోట్ రైన్ తినడం వల్ల అధిక కార్బో ప్లైట్‌ట్లు శరీరంలో నిల్చు ఉండి కొవ్వుగా మార్తాయి. వాటిని తగ్గించాలంటే బ్రోకోలీ రైన్‌ను ఎంపిక చేసుకోవడం ఉత్తమం. బ్రోకోలీ రైన్‌లో ప్లైబర్ అధికంగా ఉండటంతో పాటు తక్కువ క్యాలెరీలు కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్టాయలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బ్రోకోలీ రైన్‌ను మసాలాలు, కూరగాయలతో కలిపి తింటే మరింత రుచిగా ఉంటుంది.

పీండి కలిపి వ్రైట్ లో వదిలేస్తున్నారా..



తర్వాత అవసరమైనపుడల్లా వాడస్తున్నారా? మి ఇళ్లో మి చుట్టుపక్కలు ఇళ్లో ఇది జరుగుతుంటే, ఇప్పుడే ఆప్రమత్తంగా ఉండడంది. నివుటుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రిప్రిజీర్చర్లో ఉంచిన పిండిలో శైక్షణికాన్ని వంటి హోనికరమైన అంతాలు పెరుగుతాయి, ఇది తిన్న తర్వాత ఆఘ్యత్తుం మరియు కడవు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అలాగే, పిండిని ఎక్కువసేపు రిప్రిజీర్చర్లో ఉంచడం వల్ల దాని తాజాదనం మరియు అవసరమైన పోషకాలు పోతాయి. రిప్రిజీర్చర్లో ఎక్కువసేపు ఉంచిన పిండిని తిసడం వల్ల ఫుండ్ పోయిజనింగ్ ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

రంగి పాత్రల్ని ధారిణ రఘుస్యి..

ରାଗ ଲୋହାର ଯାଂତ୍ରୀକ୍ଷଣିକାବୟାଳ ଲକ୍ଷ୍ମୀଲକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ଚଂଦିନି। ଇହି ନୀତିଶିଳ୍ପୀଙ୍କିରି ପୋକିକରିପୁନ୍ଥ ବ୍ୟାକ୍ଷିରିଯାଏ, ପୈରିଶିଲନୁ ହଂପଡ଼ନିରେ ନହିଁଯପଦୁତୁଂଦି। ନୀତିଶିଳ୍ପୀଙ୍କି ନିଲ୍ଲୁ ଚେଯଦାନିକି ରାଗି ପାତ୍ରଲୁ ଗୋପ୍ତା ଏବଂପିକ ଏଠନକଂଠେ ଅଧି ନୀତିଶିଳ୍ପୀଙ୍କି ସୁରକ୍ଷିତଠାଙ୍ଗା ମୁଲିନାଲୁ ଲେକୁଠାଙ୍ଗା ଉଂଚଦିନିରେ ନହିଁଯପଦୁତାଯା ରାଗିକି ଶେର୍ଦ୍ଧ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଲକ୍ଷ୍ମୀଲକୁ କୁଦା ଉନ୍ନାୟନି କମ୍ପିଗୋନ୍ନାରୁ। ଇହି ଶରୀରନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମୁଂଦନୁ ତଗିଠଦିନିରେ ନହିଁଯପଦୁତୁଂଦି। ରାଗି ପାତ୍ରନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନିଲ୍ଲୁ ଚେଷିନ ନୀରୁ ତ୍ରାଗଠଂ ଵଲ୍ଲ ଶରୀରନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନେକ ରକାଳ ସାନୁକାଳ ପ୍ରଭାଵାଲୁ ଉଂଠାଯନି ନମ୍ବୁତ୍ତାରୁ। ପ୍ରାର୍ଥକାଳିନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମୁନ ପ୍ରାଣୀକୁଳ ମୁଣ୍ଡି କୁଂଦଳିରେ ନୀରୁ ତ୍ରାଗହାରୁ। ଇହି ଶରୀରାନ୍ତିର୍ମି ଲଲଖିପୁରୁଷ ଚଲିଗା ଉଂଚଦାନିକି ନହିଁଯପଦୁତୁଂଦି। ତର୍ଯ୍ୟାତ ଆ ସ୍ନାନାନ୍ତିର୍ମି ରାଗି ପାତ୍ରଲୁ ଭର୍ତ୍ତି ଚେଶାଯା ଇପ୍ପୁଦୁ ଚାଲା ମୁଂଦି ପ୍ଲାଣ୍ଟେକ୍ ବାଟିକ୍ଷାରେ ନୀକ୍ଷି ତାଗୁତୁନ୍ନାରୁ। କାହିଁ ଇତୀଵିଳି କାଳିନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ରାଗି ପାତ୍ରଲ ପାଦକଂ ବାଗା ପେରିଗିନି। ଜିମୁନି ନୀତିଶିଳ୍ପୀଙ୍କି ତାଗଦଂ ଵଲ୍ଲ କଲିଗି ଅର୍ଦ୍ଦ୍ଵୟ ପ୍ରଯୋଜନାଲ ଗୁରିଠିବି ଅଂଦରିଲେ ଅପାହାନ ପେରଗଦିନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଏକବ୍ରଦ୍ଧ ଚାହିନା ପୀତିଶି ତେଗ ବାଦେସ୍ତୁନ୍ନାରୁ। ରାଗି ପାତ୍ରନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନିଲ୍ଲୁ ଚେଷିନ ନୀରୁ ତାଗଦଂ ଵଲ୍ଲ ଜୀର୍ଣ୍ଣକିରି ମେରୁଗୁପଦୁତୁଂଦି। ରାଗି କଦମ୍ବ କଂଦରାଲ ନନ୍ଦକାନ୍ତିର୍ମି ପ୍ରେରେପିନିନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନହିଁଯପଦୁତୁଂଦି, ଇହି ଜୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶିଯକ ନହିଁଯପଦୁତୁଂଦି। ଅଦନଂଗା, ରାଗି ଶରୀରାନ୍ତିର୍ମି



నిర్విష్టకరణ చేయడంలో సహాయదే లక్ష్మణలను కలిగి ఉండని అంటారు. ఇది ఆఫోరం నుండి పోపుకాలను బాగా గ్రహించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. రాగి ఒక ముఖ్యమైన ఖనిజం. ఆరోగ్యకరమైన రోగినిరోధక వ్యవస్థను నిర్వహించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. రాగి పాత్రలో నీరు త్రాగడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, దీనివల్ల శేరిం ఇస్క్యూన్ వ్యాధులకు నిరోధకతను పెంచుతుంది. రాగికి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్ష్మణలు ఉన్నాయని కూడా అంటారు, ఇది శరీరాన్ని ట్రై రాడికల్ నుండి రక్కించడంలో సహాయపడుతుంది. రాగి పాత్రలో నీళు త్రాగడం వల్ల బిరువు తగ్గవచ్చు. జీవక్రియలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్న డ్రాయిడ్ గంభిరి

ముఖ్యమేట్టా రాబోగులకు చేడు దార్శనకాయ మంజిదా?

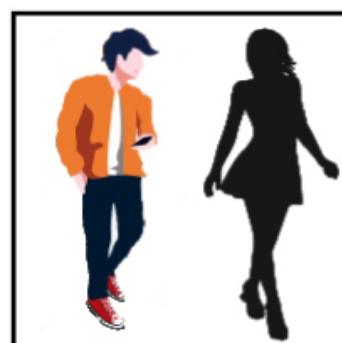


ంటుందని ఆయన అన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడే కొన్ని సహజ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే దోసకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే దయాబెట్టిన్ కొన్నపూరు దీన్ని తినవచ్చు. రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది: చేరు దోసకాయలో చరంటిన్, పాలీపెష్ట్లైపి అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఈ సమ్మేళనాలు సహజంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది కాకుండా అవి ఇస్కులిన్ లాగా పనిచేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని నియంత్రిస్తాయి. గూడ్కోస్ జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: దోసకాయలో ఉండే సమ్మేళనాలు శరీరం గూడ్కోస్ జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. దీని అర్థం మనం ఏ కార్బోఫ్సాండ్రెట్ తిన్నా, అది సరిగ్గా విచిన్సుపై శక్తిగా మారుతుంది. అదనపు చక్కెర రక్తంలో పేరుకుండు. దయాబెట్టిన్ రోగులు గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్ళకు నంబంధించిన అనేక సమస్యలతో బాధపడవచ్చు. దోసకాయలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ప్రీ రాడికల్స్ ను తగ్గించడానికి పనిచేస్తాయి. ఇది దయాబెట్టిన్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహ రోగులు దీనిని అనేక విధాలుగా తినవచ్చు. అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన మార్గం దోసకాయ రనం. ఇది ఉదయం భారీ కడుపుతో తాగడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీనితో పాటు, దీనిని కూరగా కూడా తినవచ్చు, గ్రీల్ చేయవచ్చు లేదా నూవ్ లో చేర్చవచ్చు. అంఱతే, మీరు దానిని నమతుల్య పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. మీకు ఏదైనా నమస్కృతం ఉంటే ముందుగా వేదుయిపి పంపదించి ఆపో టీ ఆపోరింగ్లో చేరుకోండి.

మధుమేహ రోగులు దీనిని అనేక విధాలుగా తినవచ్చు. అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన మార్గం దోసకాయ రసం. ఇది ఉదయం భ్రాష్టి కడుపుతో తాగడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీనితో పాటు, దీనిని కూరగా కూడా తినవచ్చు, గ్రీల్ చేయవచ్చు లేదా సూప్ లో చేర్చవచ్చు. అయితే, మీరు దానిని సమతల్య పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. సాధారణంగా మధుమేహ రోగులు చాలా విషయాలలో నిరష్టంగా ఉంటారు. ముఖ్యంగా ఆపోరం వారు ప్రతిదీ నమతుల్య పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్నారిలో చాలా మందికి కొన్ని ఆపోర పదార్థాలు తెల్పాచా? లేదా అనే సందేహం ఉంటుంది. ఫిలిల్ ఒకటి చేదు దోసకాయ. చేదు దోసకాయ మధుమేహ రోగులకు మంచిదా కాదా అనే ప్రశ్న చాలా మందికి ఉంటుంది. డయాబెటిస్ రోగులకు దోసకాయ ఎంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో డాక్టర్ మేధ్స్ గౌత్మ చెప్పారు. దోసకాయ చేదుగా ఉండా లేదా అనేది ముఖ్యం కాదు, కానీ అది

వేణుగోపినాథ శాస్త్ర వైజ్ఞానిక ఉగిదచేణుగూడ

వేసవి కాలం అంటేనే తినే మరియు త్రాగే అలవాట్ల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తినడంలో, తాగడంలో కొద్ది పాటి నిర్మక్కణ కూడా మనకు దేంజరే. దాని పర్యవసానాలను కచ్చితంగా అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. వేసవిలో చేపలు, చికెన్, మటన్ లేదా గుడ్లు తినాలా వద్దా అనే ప్రశ్న మాంసాహారుల మనస్యులలో కూడా తరచుగా తలెత్తుతుంది. ఏ కాలమైనా నాన్ వెజ్జీ లేకుండా ముద్ద దిగిని వారు ఉంటారు. అయితే, అన్ని కాలాలు వేరు. ఒక్క ఎండాకాలం మాత్రం ఆరోగ్యం, ఆహారం పరంగా ఎంతో జాగ్రత్తగా మెలగాల్సిన సమయం. మండే ఎండల్లో మనం తీసుకునే ఆహారం వల్ల కూడా మనం దీప్మాద్రేష్వర్ కు లోనపుతుంటాం. అయితే, మీకు నాన్ వెజ్జీ ఎంత ఇష్టమైనా కూడా వారానికి ఒకటి రెండు సార్లకే పరిమితం చేయాలని ఎక్కువగా తినేయడం వల్ల ఎన్నో సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయని నిపుణుల చెపున్నారు. వేసవిలో మాంసం తినడం పూర్విగా మానేయాలి లేదా అతిగా తినడం మానేయాలి. దీనికి కారణం మాంసాహారం అంటేనే జీర్జు కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీంతో శరీరంలో వేడి పెరిగిపోతుంది. శరీరం వేడెక్కుతున్న కొద్దీ, మీకు ఎక్కువగా చెపుట పట్టడం మొదలవుతుంది. ఇదే కాకుండా, చేపలు, చికెన్, మటన్ లేదా గుడ్లు భారీ ఆహారాలు, మీ కడుపులో ఉండే రసాయనాలు జీర్జం కావడానికి సమయం పడుతుంది. దీని కారణంగా మీ జీర్జ ప్రత్యియ మందగిస్తుంది. జీర్జ ప్రత్యియ చెదిలిపోతే మీకు విరేచనాలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. కడుపునొప్పి అతిసారం సమస్య కూడా రావచ్చు. పెళ్ళిత్తు, ఘంటుష్టకు కూడా ఇదే సీజన్ కావడంతో కొండరు అక్కడి థోజనం వికదీంచి అనారోగ్యం పాలవుతుంటారు. ఒకవేళ తినాల్సి వచ్చినా దానికి తోడుగా మజ్జిగా, చలువ చేసే ద్రవ పదార్థాలు, మంచి నీట్లు, కొబ్బరి నీట్లు వంటివి బాగా తీనుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే ఇవి మలబద్కాన్ని కలిగిసాయి.



సుఖాంగ

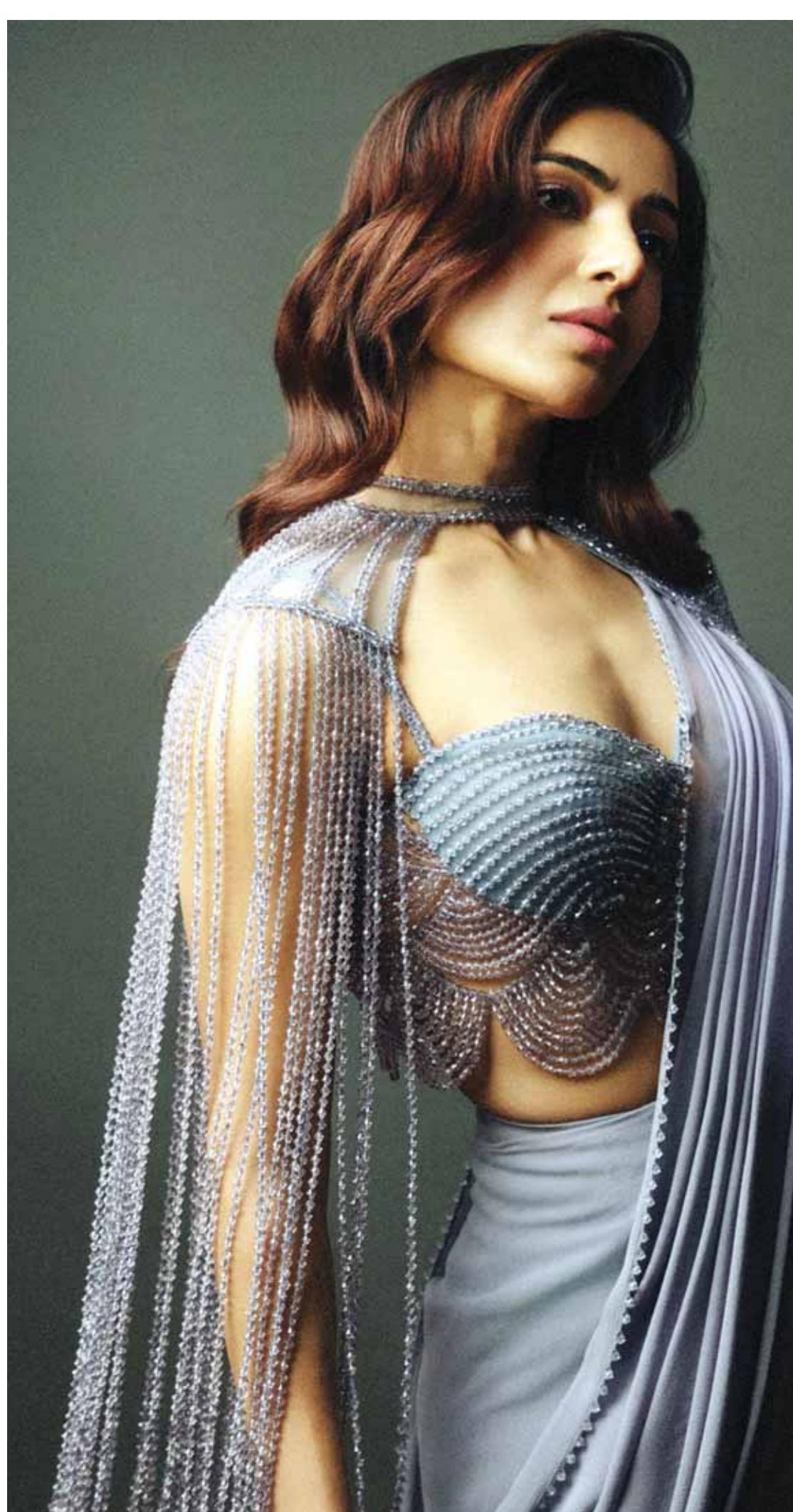


‘శారీ’ చూశాక అమ్మాయిలు జాగ్రత్త పడతారు

ప్రముఖ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్ష కొత్త సినిమా 'శారీ'. ఈ చిత్రంలో సత్య యాదు, ఆరాధ్య దేవి ప్రధాన పొత్తల్లో నటించారు. ఈ చిత్రాన్ని సైకలజికల్ ట్రిల్లర్ కథతో దర్శకుడు గిరి కృష్ణ కమల్ రూపొందించారు. ఆప్టివీ, అర్టీ ప్రాడక్షన్ ఎలవెల్ పీ బ్యానర్సైప్ ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త రవిశంకర్ వర్ష నిర్వించారు. శారీ సినిమా ఏప్లిక్ 4న తెలుగు, హింది, తమిళం, మలయాళ భాషలలో పాన్-ఇండియా స్టోల్స్ విడుదల కనుంది. ప్రైదరాబాద్లో శారీ సినిమా ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ రామ్ గోపాల్ వర్ష మాట్లాడుతూ “-మనం ఎవరితోనైనా డైరెక్ట గా మాట్లాడినప్పుడు పెద్దగా వారితో కన్నెక్టు కాము. కానీ వాటాస్వ లాంటి సోపల్ మీడియా యాప్స్ ద్వారా మాట్లాడుకున్నప్పుడు మనం వారిని నేరుగా చూడటం లేదు గనుక త్వరగా వారితో కలిసిపోతాం. మన వ్యక్తిగతమైన విషయాలు కూడా చెప్పేస్తుంటాం. శారీ సినిమా నేపథ్యమిదే. ప్రాథమికంగా చూస్తే ఇది చాలా సీరియస్ సప్లైష్ నేను ఈ చిత్రానికి మాల కథ రాశాను. గిరి కృష్ణకమల్ దర్శకత్వం వహించాడు. ఆరాధ్య చీరకట్టులో చేసిన ఒక రీల్ చూసి అమెను కాస్ట్ చేశాం. అమె చేసిన పరి పార్శ్వాన్న సూపర్బ్ గా అనిపించింది. సత్య ట్రైన్ యాక్టర్. తను బాగా నటించాడు. శారీ సినిమాలో మేసేజ్ ఉంటుని చెప్పును గానీ ఈ సినిమా చూశాక అమ్మాయిలు జాగ్రత్తవడతారు” అని అన్నారు. డైరెక్టర్ గిరి కృష్ణకమల్ మాట్లాడుతూ “ఈ సినిమాకు నాకు ఇశ్రు గొప్ప యాక్టర్ సత్య యాదు, ఆరాధ్య రూపంలో దొరికారు. ఆరాధ్య దేవి ఎలా నటిస్తుందో నాకు తెలియదు. అమె రీల్ మాత్రమే చూశాను. కానీ అధ్యాతంగా నటించింది. సత్య యాదు కొన్ని సీన్లలో ఎదుట ఏ యాక్టర్ లేకుండా తనకు తాను పరఫార్మ్ చేయాలిప్పచేధి.

అందరు సెలహ్తిలు
చేస్తున్నారు..
తప్పింటనుకున్నా..!
క్షమించండి..

బెట్టింగ్ యాప్స్ ప్రమాట్ చేసినవారిలో యూట్యూబర్ నుంచి సినిమా స్నాఫ్ వరకు చాలామంది ఉన్నారు. అయితే వీరిలో కొంతమండికి ఈ యాప్స్ గురించి కనీస అవగాహన లేదు. నిమిషానికి లక్ష్మి ఇస్తున్నారనగానే ముందూవెనకా ఆలోచించకుండా ప్రమాప్స్ చేశారు. ఇప్పుడేమో కేను లీ ఇరుక్కుని బాధపడుతున్నారు. ఆ జాబితాలో హీరోయిన్ అనస్య నాగళ్ కూడా ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల సదరు యాప్స్ ను ప్రమాట్ చేశామని అంగీకరించింది. ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా అభిమానులకు క్షమాపణలు తెలియజేసింది. నేను తెలిసి ప్రమాప్స్ చేయలేదు. అందరు సెలవ్రిటీలు చేస్తున్నారు.. కాబట్టి అందులో తప్పేం లేదనుకున్నాను. కానీ ఇకమీదట జాగ్రత్తగా ఉంటాను. బాధ్యతగా మనులుకుంటాను అని పోట్టే పెట్టింది. అదే సమయంలో మెట్రో రైల్లలో బెట్టింగ్ యాప్స్ ను ప్రమాట్ చేయడాన్ని తప్ప పట్టింది. ప్రభుత్వ ఆస్తులపై బెట్టింగ్ యాప్స్ ను ఇలా యథేచ్చగా ప్రమాట్ చేస్తున్నారు. అలాంటప్పుడు అది చట్టరీత్యా నేరమని మాకెలా తెలుస్తుంది? అని ప్రశ్నించింది. ఇది చూసిన కొందరు నెబిజుస్సు.. అమె తెలియక చేశానని చెప్పాడని నిందించడం సరి కాదని భావిస్తున్నారు. మరికొందరేమో.. లక్ష్మి మంది అభిమానులున్నప్పుడు ఏ విన్న పోట్టే పెట్టాలన్నా దాని దుప్పుభావాలను ముందుగానే బేరీజు వేసుకోవాలి అని సూచిస్తున్నారు. మల్లేశం సినిమాతో తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమకు కథానాయికగా పరిచయమైంది అనస్య నాగళ్ ఫే బ్యాక్, విలీ సాబ్, మాప్రో, మల్లీ పెల్లి వంటి పలు సినిమాలు చేసింది. గతేడాది.. తంత్ర, దార్టింగ్, పొట్టేల్, శ్రీకాకుళం షెర్లాక్ హోమ్ సినిమాలతో మెప్పించింది.



చిన్న సినిమాల హదావిడి

గత వారం కోర్ట్ రూపంలో ఒక చిన్న సినిమాకు పెద్ద విజయం దక్కడం చూసి బాక్సోఫిస్ హోపీగా ఉంది. ఎంత నిర్మాత నాని అయినప్పటికీ కంపెంట్ లేకపోతే ప్రైక్సుకులు నిర్మాహమాటంగా తిరస్కరించే త్రింద్లో ఎక్కువ శాతం కొత్తవాళ్లు నటించిన సీరియస్ డ్రామాకు వారం తిరక్కుడానే ముపై కోట్ల వసూళ్లు దాటడం చిన్న విషయం కాదు. ఈ నేపథ్యంలో రేపు మార్చి 21 ఏకంగా ఏడుకి పైగా చిన్న చిత్రాలు తమ అద్భుత్వాన్ని పరీక్షించుకోబోతున్నాయి. కమెడీయన్ సప్టగిరి ‘పెళ్లి కాని ప్రసాద్’కి ప్రమాణమ్లు బాగానే జరిగాయి. కంపెంట్ మీద నమ్మకంతో ఇవాళ పైదారాబాద్ లో మాడు ప్రీమియర్లు చేస్తున్నారు. ఈ మధ్య కనిపించడం తగ్గించిన ఆది సాయికుమార్ పట్టుబుల్లగా వస్తున్నాడు. ఫాంటసీ ట్రిల్లర్ గా రూపొందిన ఈ మూవికి పెద్దగా పట్టిస్తీ చేస్తున్న దాబలాలు లేవు. దర్శక నిర్మాతలు మాత్రం హిట్లు పట్ల ఢిమాగా ఉన్నారు. కోర్ట్ తో పేరు తెచ్చుకున్న హర్ష రోషన్ ఒక ఘాసాన పాత్ర పోషించిన ‘టుక్ టుక్’ ఎదో వెరైటీ కానెప్ట్ తో రూపొందింది. టాక్ బాగుంటే జనాన్ని ఆశించవచ్చు. విదేశాల్లో మాటింగ్ జరువుకున్న ‘అనగనగా ఆప్టైలియా’ రేపే వస్తోంది. క్రమ్ బ్యాక్ డ్రామ్ లో రూపొందిన మరో రెండు చిత్రాలు ఆర్టిష్ట్, ది సస్పెక్ష్ బరిలో ఉన్నాయి. వెరైటీ టైటిల్ పెట్టుకున్న బాలీవుడ్ డబ్బింగ్ ‘కిన్ కిన్ కిసిక్’కి హదావిచి చేస్తున్నారు. ఇవి కాకుండా రెండు రీ రీల్జులు వస్తున్నాయి. పదేళు ~ పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ‘ఎవడే సుబ్రమణ్యం’కు మరోసారి ఆదరణ దక్కుతుందనే నమ్మకం వైజయంతి మూవిన్ టీమ్ లో ఉంది. రెండేళ్లు తిరక్కుడానే తీసుకొస్తున్నా సలార్ పొర్ట్ 1 సీజ్ షైర్ బికింగ్ ఆశ్రయకరంగా ఉన్నాయి. అడ్యాన్స్ లోనే కోటి రూపొందిన విషయాలలో ఒకటి కోట్ల వసూళ్లు దాటడం చిన్న విషయం కాదు.

ఆ వార్తలు కేవలం ఉపాధిగానాలు..

-ముద్దీపేళ తుఱాలు

అందులో ఈ వార్తలు కుమావేశానికి జనసేవ హజురైనట్లు వచ్చిన వార్తల కేవలం ఈ మాటలాలు మాత్రమేని ఆ పార్టీ లగ్ నేతులు తేల్చిపెట్టారు. వేర్సేరు కూటములగా నుండిన ఈ సమావేశంలో పొల్చుకున్న లేదని మర్యాదపూర్వకంగా తెలిపారు. ఈ పేరుకు ఓ ప్రకటన విదుదల చేశారు. పొనుపుంట్ నియోజకవర్గాల పునర్విభజననపై వారి అభిప్రాయాలు వారికి ఉన్నాయి. ఈ అంశంలో తమ విధానాన్ని తుఱలో వెల్లడిస్తామని జనసేవ అగ్రణిల్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ అభిప్రాయ సమావేశికి హజురు కావాల్సింగిరా అప్పునం అందిందిని, కానీ ఈము హజురు కేలేమని సమాచారం అందించినట్లు పేర్కురి. వేర్సేరు కూటములగా ఉన్నందున సమావేశంలో పొల్చునడం కూడాను మర్యాదపూర్వకంగా తెలియిచ్చేయాలని తమ అధినేత పదను కల్పాడ్ సూచన మేరకు వారికి సమాచారం జ్ఞానింటిల్లు పేర్కురి. ఈ దీనిమిహేష్వన్ పై వారికి ఒక అభిప్రాయం ఉన్నాయి. ఈ అంశంలో తమ విధానాన్ని తుఱలో వెల్లడిస్తామని జనసేవ అగ్రణిల్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ అభిప్రాయ సమావేశికి హజురు కావాల్సింగిరా అప్పునం అందిందిని, కానీ ఈము హజురు కేలేమని సమాచారం అందించినట్లు పేర్కురి. వేర్సేరు కూటములగా ఉన్నందున సమావేశంలో పొల్చునడం కూడాను మర్యాదపూర్వకంగా తెలియిచ్చేయాలని తమ అధినేత పదను కల్పాడ్ సూచన మేరకు వారికి సమాచారం జ్ఞానింటిల్లు పేర్కురి. ఈ అంశంలో తమ విధానాన్ని తుఱలో వెల్లడిస్తామని జనసేవ అగ్రణిల్లు స్పష్టం చేశారు.

జనసేవ



శేఖలో పేర్కురు జరిగింది.

ఇదిలాంటే... కేంద్రంలోని మౌద్దీ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన దీనిమిహేష్వన్ ను తమిళనాడులోని దీనిమిహేష్వన్ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తాంది. 2026 జనాభా లెక్కల ప్రకారం నియోజకవర్గాల పునర్విభజనను అంగీకరించడం లేదు. ఇదే విషయపై జాయిమీ స్టోయలో ఉద్ఘాటించేందుకు స్టోలిక్ సిఎం పినర్యా విజయ్ ని, క్రాట్లక దీప్యుటీ సిఎం దీక్షి శివకుమార్ పాల్స్ నార్సు. వీరంతా నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో దక్కిణాడికి కలిగే స్టోలపై వచ్చించారు. దీనిమిహేష్వన్ పై కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలుని నేతలు తప్ప పట్టారు. కేంద్రానికి వ్యతిరేకంగా ఎలా కలిసి వెళ్లాలనే అంశంపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు.

రాష్ట్రానికి అన్యాయం జరగకుండా దీలిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ చేపట్టాలి



చేరుకుంటుని భాధించారు. కానీ, 2011 జనాభా లెక్కలు చూస్తే జనాభా వ్యక్తి దాని అంచనాలు అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఉన్నాయి. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన కేంద్రంలో చేయబడిన ప్రక్రియ ఉంటుంది. రాజీవ్ గాంధి కేవలం చేయబడిన ప్రక్రియ అన్నాయి. జగన్ వాస్తవాగా చర్చ జరుగుతున్న విషయాన్ని మా దృష్టికి తీయకొస్తున్నాయి. దీనిమిహేష్వన్ ద్వారా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో స్టోలిక్ తీయ త్రస్తులు దాని వల్ల పట్టాల రూపకల్పన. నపరఱలలో దక్కిణాడి రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయాలి. 84వ రాజ్యాంగ సపరఱ ద్వారా దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగనుంది. 2026 నాటికి ఈ ప్రక్రియ ప్రాంతం ప్రాంతించి కొన్ని రాష్ట్రాల ప్రభావం ఏమ్మాతం ఉండుట. రాజకీయంగానే కాదు ప్రజల ప్రయోజనాన్ని ఇది దెబ్బుతుంది. దీనిమిహేష్వన్ ప్రక్రియ జరిగితే కనుక ఏ ప్రాంతానికి అన్యాయం జరగకుండా జాగ్రత్తగా చ