



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

వృధయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now



Call Us & Book : +91 6301726400

7 గంటల విచారణ

మాజీ డిసిపి రాధాకిషన్ రావును, కెటిఆర్‌ను ఒకేచోట కూర్చోబెట్టి వలు ప్రశ్నలు వేసిన సిట్

- ఫోన్ ట్యాపింగ్‌లో మీ ప్రమేయమెంతా • మీకు తెలిసే జరిగిందా..?
- పార్టీ విరాళాలు, ఎలక్టోరల్ బాండ్ల వ్యవహారాల్లో ఎవరి ప్రమేయం ఉంది
- మాజీ మంత్రి కేటీఆర్‌పై సిట్ ప్రశ్నల వర్షం, • ఏడు గంటల పాటు అనేక అంశాలపై ప్రశ్నలు • సిట్ అధికారులనే ప్రశ్నించిన కేటీఆర్ • నా వ్యక్తిత్వ హానం జరుగుతుంది • ప్రస్తుత మంత్రుల ఫోన్లు ట్యాప్ అవుతున్నాయని వ్యాఖ్య

పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : రాష్ట్ర రాజకీయాలను కుదిపేస్తోన్న ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ విచారణ ముగిసింది. శుక్రవారం జూబ్లీహిల్స్‌లోని ఏసీబీ కార్యాలయంలో సిట్ అధికారులు ఆయన్ను సుమారు ఏడు గంటల పాటు విచారించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు కేటీఆర్ నుంచి కీలక స్టేట్‌మెంట్‌ను సమోదయ చేశారు. ఈ కేసులో ఏ4 నిందితుడిగా ఉన్న మాజీ డీసీపీ రాధాకిషన్ రావును, కేటీఆర్‌ను అధికారులు ఒకేచోట కూర్చోబెట్టి విచారించడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. 2023 ఎన్నికలకు ముందు భారీ స్థాయిలో ఫోన్ ట్యాపింగ్ ఎందుకు జరిగింది? అప్పటి డీసీపీ చిఫ్ రేవంత్ రెడ్డి ఫోన్ ట్యాపింగ్‌పై మీకు సమాచారం ఉందా? పార్టీ విరాళాలు, ఎలక్టోరల్ బాండ్ల వ్యవహారాల్లో ఫోన్లు అధికారుల ప్రమేయం ఉందా? వంటి అంశాలపై సిట్ అధికారులు కేటీఆర్‌ను ప్రశ్నించి నట్లు తెలుస్తోంది. రాధాకిషన్ రావుకు కేటీఆర్ పంపిన

చేసిన సంబంధం ప్రశ్నలు అడిగినట్లు తెలిసింది. గతంలో ఉప ఎన్నికల సమయంలో జరిగిన ఫోన్ ట్యాపింగ్ పైనా ప్రశ్నించినట్లు సమాచారం. కొంతమంది వ్యాపారవేత్తలు, రాజకీయ నేతల ఫోన్ ట్యాపింగ్‌పై కేటీఆర్‌ను ప్రశ్నించారు. ఇప్పటికే ఈ కేసులో మాజీ మంత్రి హరీష్ రావును ఏడు గంటల పాటు విచారించిన సిట్, ఇప్పుడు కేటీఆర్‌ను అంతే సమయం విచారించడం విశేషం. మరోవైపు విచారణ ముగిసిన వెంటనే కేటీఆర్ సిట్ ఆఫీస్ నుంచి తెలంగాణ భవన్‌కు చేరుకున్నారు. అక్కడ మీడియాతో మాట్లాడారు. మరోవైపు.. బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఎన్‌ఐఐ కేంద్రంగా అక్రమంగా ఫోన్ ట్యాపింగ్ జరిగిందన్న ఆరోపణలపై గతేడాది

పోలీసులకు, అధికారులకు హరీశ్ హెచ్చరిక



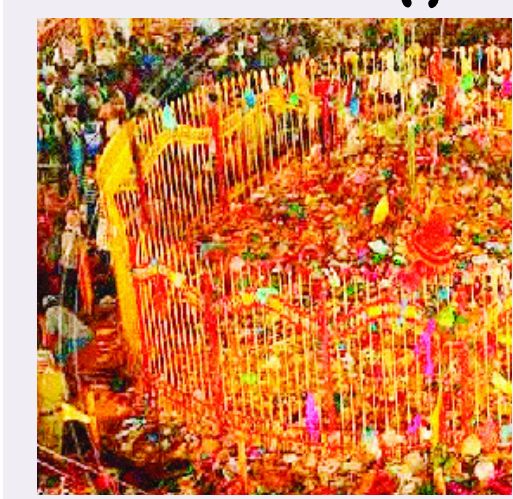
నాకేమి సంబంధం లేదు : కేటీఆర్



మార్చిలో కేసు సమోదయ చేసింది. హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ నేతృత్వంలోని తొమ్మిది మంది సభ్యుల సిట్ బృందం ఈ కేసును లోతుగా దర్యాప్తు చేస్తోంది. ఇప్పటికే పలువురు ఉన్నతాధికారులను అరెస్ట్ చేయగా, ఇప్పుడు రాజకీయ నాయకుల విచారణ తుది దశకు చేరుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. మిగతా 2లో

మేడారం జాతరకు కేంద్రం

రూ.370 కోట్లు



పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో: మేడారం జాతర నిర్వహణ, ఏర్పాట్ల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ. 370 కోట్లు విడుదల చేసింది. గిరిజన కుంభమేళాగా ప్రసిద్ధి చెందిన మేడారం సమృద్ధి-సారలమ్మ మహా జాతర ఏర్పాట్ల కోసం కేంద్ర పర్యాటక, గిరిజన వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖలు కలిసి శుక్రవారం రూ. 370 కోట్లు విడుదల చేశాయి. మరోవైపు కేవలం జాతర నిధుల తోనే అగకుండా, ఆ ప్రాంతాన్ని ఒక ప్రధాన పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తామని కేంద్రం ప్రకటించింది. ఇప్పటికే గతంలో 'గిరిజన సర్క్యూల్' పథకం కింద మేడారం పరిసర ప్రాంతాల్లిన ములుగు, లక్కవరం, తాడ్యాం, దామరవాాయి, మల్లూరు, బొగత జలపాతం అభివృద్ధికి రూ. 80 కోట్లు చెల్లించిన కేంద్రం.. పర్యాటకులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, రవాణా సౌకర్యాలను మెరుగుపరిచింది. మరోవైపు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పాటు పొరుగు రాష్ట్రాల నుంచి జాతరకు తరలివచ్చే భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని జాతర జరిగే నాలుగు రోజుల పాటు 30 ప్రత్యేక రైళ్లను నడుపుతున్నట్లు దక్షిణ మధ్య రైల్వే ప్రకటించింది.

రైజింగ్ విజన్‌తో పాలన

ఆరిఅండ్ బీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి • రీజినల్ రింగ్ రోడ్లు మా గేమ్ చేంజర్

పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం “తెలంగాణ రైజింగ్ 2047”అనే స్పష్టమైన విజన్‌తో పనిచేస్తోందని రాష్ట్ర రోడ్డు భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటి రెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో ఏస్ బెక్ 2026 ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో మంత్రి మాట్లాడారు. 2047 నాటికి తెలంగాణను \$3 ట్రిలియన్ ఎకా నమీగా మార్చడమే తమ లక్ష్యమన్నారు. భారత్ పూర్వర సిటీ వేదికగా జరిగిన గ్లోబల్ సమ్మిట్ లో 5.75లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు సాధించామని చెప్పారు. రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు తమ ప్రభుత్వం గేమ్ చేంజర్ అన్నారు. ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు నుంచి రీజినల్ రింగ్ రోడ్డుకు 39

గమిస్తోంది.. రియల్ ఎస్టేట్ అదృతంగా ఉండన్నారు. ఇటీవల జరిగిన వేలం పాటలో ఎకరం ధర రూ. 174కోట్లు పలికిందని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో ఎంబీ చూసినా హై రైజ్ భవనాలు కనిపిస్తాయని తెలిపారు. “మిడిల్ క్లాస్, హయాల్ మిడిల్ క్లాస్ కుటుంబాలకు అందుబాటు ధరలో సొంతింటి కల నెరవేర్చే విధంగా కృషి చేస్తున్నామన్నారు.. అర్బన్, రూరల్ ప్రాంతాల్లో సమానంగా అభివృద్ధి చేస్తూ...పరిశ్రమల స్థాపన..ఉపాధి కల్పన అంశాలపై ప్రధాన దృష్టి సారించినట్లు వెల్లడించారు.. పొలాన్నాన్నే ప్రి సిటీ అంశాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకున్నామని చెప్పారు.

సిట్ విచారణలో ప్రభుత్వం జోక్యం ఉండదు

- ఎవరిపే ఎవ్వుడు
- విచారించాల్సి సిట్ పరిధిలోని అంశం
- సిట్ ప్రశ్నలతో హరీశ్ మైండ్ బ్లాక్ అయింది
- ఈటల జమున ఫోన్‌ను ట్యాప్ చేసే ఇబ్బందులుపెట్టారు
- ప్రభుత్వ ఏవ్ బీర్ల బలయ్య

పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుపై సిట్ చేపడుతోన్న విచారణలో ప్రభుత్వం ఏ మాత్రం జోక్యం చేసుకోదని ప్రభుత్వ ఏవ్ బీర్ల బలయ్య స్పష్టం చేశారు. ఎవరిని విచారించాలి, ఎప్పుడు పిలవాలి అనేది పూర్తిగా సిట్ అధికారుల పరి

ధిలోని అంశమని చెప్పారు. విచారణలో భాగంగా హరీష్ రావుకు అధికారులు చుక్కలు చూపించాని చెప్పారు. దీంతో ఆయన మైండ్ బ్లాక్ అయి బయట కొద్ది ఏదేదో మాట్లాడుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. శుక్రవారం ఆనెంబ్లీ లోని సీఎల్పి మీడియా సెంటర్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ను బీఆర్‌ఎస్ నుంచి పంపించడం వెనుక కూడా ట్యాపింగ్ కుట్రే ఉందని బీర్ల బలయ్య ఆరోపించారు. ఈటల రాజేందర్ భార్య జమున ఫోన్‌ను సైతం ట్యాప్ చేసి, ఆ సమాచారంతోనే ఆయనను ఇబ్బందులకు గురిచేసి పార్టీ నుంచి పంపే శారని ఆరోపించారు. మిగతా 2లో

సినిమా టికెట్టు ధరల పెంపు గణాంకాలు ఇవ్వండి

శంకర వరప్రసాద్ సినిమా కేసులో హైకోర్టు ఆదేశాలు

పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : చిరంజీవి నటించిన మన శంకర వరప్రసాద్ సినిమాకు సంబంధించి ఈ నెల 11 నుంచి 18 వరకు పెంచిన టికెట్టు ధరల వాస్తవ గణాంకాలను సమర్పించాలని జీఎస్టీ అధికారులను హైకోర్టు ఆదేశించింది. సింగిల్ స్క్రీన్‌లకు రూ. 50, మల్టీస్క్రీన్‌లకు రూ. వంద, జీఎస్టీతో కలిపి వివరాలన్నీ నివేదిక రూపంలో ఇవ్వాలని సూచించింది. ఈ సినిమాకు టికెట్ ధరలు పెంపు అక్రమం అని ఆరోపిస్తున్న హైదరాబాద్ కు చెందిన డాక్టర్ పాదూరి శ్రీనివాస రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటిషన్ హైకోర్టు శుక్రవారం విచారణ జరిపింది. ఈ సినిమా అక్రమ సంపాదించిన రూ.45 కోట్లను రికవరీ చేయాలని శ్రీనివాస రెడ్డి తన పిటిషన్ లో కోర్టుకు నివేదించారు. చట్టవిరుద్ధంగా ఈ సినిమా టికెట్ ధరలు



పెంచారని ఈ సినిమా ఆర్పించిన రూ. 42 కోట్లను ప్రతివాదులు చేసి సంయుక్తంగా, వ్యక్తిగతంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంచిత నిధికి లేదా హైకోర్టు లిగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీకి చెల్లించేలా ఆదేశాలు ఇవ్వాలని పిటిషనర్ కోరారు. స్పందించిన కోర్టు... ప్రతివాదులందరికీ నోటీసులు జారీ చేసింది. అలాగే గతంలో దాఖలైన పుష్ప-2, గేమ్ ఛేంజర్, అఖండ-2, రాజా సావ్ వంటి సినిమాల టికెట్ ధరల పిటిషన్లతో కలిపి తదుపరి వాయిదా విచారిస్తామని పేర్కొంది.

లడ్డూ కేసులో

చార్జీషీట్

చార్జీషీట్లో 24 మంది నిందితులు

మరి 12 మంది హస్తం

పురయం, అమరావతి: తిరుమల తిరుపతి లడ్డూలో కత్తి నెయ్యి వాడారన్న కేసులో చార్జ్ షీటును నెల్లూరి ఎసిబి న్యాయస్థానంలో దాఖలు చేశారు. షీట్ విచారణ పూర్తి అయ్యింది. 15 నెలలపాటు 12 రాష్ట్రాల్లో సిట్ విచారణ సాగింది. బోలెబాణా ఆర్గానిక్ డయిరీ డైరెక్టర్ల పొమిల్ జైన్, వివీన్ జైన్ కీలక సూత్రధారులుగా గుర్తించారు. ఏపీతోపాటు 12 రాష్ట్రాలకు చెందిన సంస్థలు, వ్యక్తుల హస్తం ఉన్నట్లు సిట్ వెల్లడించింది. చార్జీషీట్లో 24 మందిని నిందితులుగా సిట్ పేర్కొంది. మరో 12

మంది హస్తం ఉన్నట్లు కోర్టుకు అధికారులు తెలిపారు. తొలుత కత్తి నెయ్యి కేసు విచారణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిట్‌ను నియమించగా.. సుబ్బోకర్పు ఆది శాలతో సీబీఐ నేతృత్వంలో ఐదుగురు సభ్యుల ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఏర్పాటైంది. కేసు మూలాలు తొలుత తమిళనాడులో ఉన్నట్లు దర్యాప్తు బృందాలు భావించాయి. విచారణలో సీబీఐలోని డిఎస్సీలు, సీబలతోపాటు రాష్ట్రానికి చెందిన 30 మంది అధికారులు పాల్గొన్నారు. కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ నుంచి జేడీ బీరేక్

ప్రభు, విశాఖపట్నం డీఐజీ మురళీ రాంబా, రాష్ట్రం నుంచి గుంటూరు రెంజి ఐజీ సర్వశేష త్రిపాఠి, విశాఖ రెంజి డీఐజీ గోపీనాథ్ జెట్టి, ఎన్ఎస్ఎస్ఎంఐ నుంచి డాక్టర్ సత్యేంద్రమూర్తి పాండా సభ్యులుగా ఉన్నారు. తిరుపతి అదనపు ఎస్సీ వెంకట్రావును సీబీఐ డైరెక్టర్.. విచారణాధికారిగా నియమించడంతో దర్యాప్తులో ఆయన కీలకంగా వ్యవహరించారు. కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు ప్రశ్నాపత్ర రూపొందించడం, నిందితులను విచారించారు.

ఎమ్మెల్యే X ఎక్స్ప్రెస్

- ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డికి ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్స్, ఎక్స్ప్రెస్ శాఖ అధికారుల షాక్
- మూసేవేసిన వైస్ షాపులను దగ్గరుండి తెలిపింది అధికారులు

పురయం, సంస్థాని నా రాయణపూర్ : యూ రాద్రి భువనగిరి జిల్లా మునుగోడు నియో జక వరంగల్ ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డికి నోఫోర్స్ మెంట్స్, ఎక్స్ప్రెస్ శాఖ అధికారులు డిమ్యుతింగ్ షాక్ ఇచ్చారు. 2లో

Study in the UK!



APRIL INTAKE OPEN!

FOR INTERNATIONAL STUDENTS













Apply Now for April Intake!

Book Free Counselling with Us

Grads Universe

International Educational Consultancy

+91 63017 26400

www.gradsuniverse.com | Address: RTC X Roads, Hyderabad



సంపాదకీయం

జాతల వైరం, ప్రభుత్వ నిర్ణయం తో రెండున్నర ఏళ్లుగా తీవ్ర సంక్షోభంలో కొనసాగుతున్న ఈశాన్య రాష్ట్రం మణిపూర్ మహిళాసారి భగ్గుమనందం ఆశ్రమాన్ని కలిగించింది. అక్కడ ఈ మంటలు ఇంకే నాళ్లు ఇలా రగులుతాయో అనే భయమూ పెరుగుతున్నది. భారత మయన్మార్ సరిహద్దులోని గిరి, మైదాన మిశ్రమప్రాంతమైన సుందర మణిపూర్ రాష్ట్రం లో ఈ కల్లోలాన్ని అంతమొందించడంలో రాజకీయ వైఫల్యం సుష్పష్టం. బుధవారం రాత్రి మరచంద్రపూర్ జిల్లాలోని కుకీజో తెగకు చెందిన తన భార్యను చూడడానికి వెళ్లిన ఇరవై ఎనిమిది సంవత్సరాల మొయితీ తెగ యువకుడుని కాల్చి చంపిన ఘటన మళ్ళీ ఉద్రిక్తత కు దారి తీసింది. మయోంగ్లంబంబం రిషికాంత్ సింగ్ అనే ఈ యువకుడు మొయితీ తెగవారు కావడం గమనించబడిన అంతం.ప్రస్తుత సంక్షోభంలో ఎదుర రెండు వరాలూ ఉన్న ఈ రెండు తెగల జంట ఎంతో ఆదర్శప్రాయమైనది.

విద్య జీవితాలను మారుస్తుంది. విశ్వరాజ్యసమితి శాంతి దూత మలాల యూనస్కజాయ్ ఒకప్పుడు చెప్పినట్లు ‘ఒక సంతానం, ఒక టీచర్, ఒక పుస్తకం, ఒక కలం ప్రపంచాన్ని మార్చగలవు.’ విద్య ప్రపంచాన్ని మార్చగల అత్యంత బలమైన ఆయుధం అని నెల్సన్ మండేలా అన్నారు. విశ్వరాజ్య సమితిలో నేను పనిచేయడానికి ముందు, నా దేశంలో ప్రభుత్వ పదవిలో చేరకముందు నేను లిస్టన్ ములికివాడల్లో టీచర్గా పనిచేశాను. పేదరిక నిర్మూలనలో శాంతి సాధనలో విద్య ఒక ఇంజన్ లా ఉపయోగపడడం చూశాను. ఈరోజున సుస్థిర అభివృద్ధి గమ్యాలను చేరుకునే యాత్రకు హృదయం విద్య అని గుజుబుతున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 26 కోట్ల 20 లక్షల మంది పిల్లలు, కౌమార దశలో ఉన్నవారు, యువత చదువుకు దూరంగా ఉన్నారు. మరి కొన్ని లక్షల మంది పిల్లలు చదువుకుంటున్నప్పటికీ లక్షలాలు సవ్యంగా రాయలేని స్థితిలో కొనసాగుతున్నారు.

ఆంటోనియా గుటెరెస్, విశ్వరాజ్య సమితి ప్రధాన కార్యదర్శి

ఇంఫోలో మైదాన ప్రాంతం నుంచి రిషికాంత్ సింగ్ కొండ ప్రాంతంలోని తన భార్య వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు ఆయన పోవడానికి కారణమని బోధపడుతుంది.తాము అనిభవిస్తున్న రిజర్వేషన్లను ఇంఫోలో మైదాన ప్రాంతవాసులైన

మళ్ళీ మణిపూర్ మంటలు!

పాత్యకు గురయ్యాడు. దుండగులు భార్యభర్తలద్వారా ఇంటి నుంచి తీసుకుపోయి భార్యనుంచి అతడిని దూరం చేసి హతమార్చారని బోధపడుతున్నది. ఇది కుకీజో తెగ అందోళనకారుల నిరాకృతమైన తిలుస్తున్నది. ఇందుకు నిరసనగా లోయలో ఉద్రిక్తత చోటు చేసుకున్నది. రిషికాంత్ సింగ్ సొంత కాల్గింగ్ జిల్లాలో ఇండో - మయన్మార్ సుగ్గు రోడ్ ను మొయితీ నిరసనకారులు మూసివేశారు. హతని కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.మణిపూర్ సంక్షోభాన్ని సీంహన లోకనం చేసుకుంటే పర్యత ప్రాంత కుకీజో తెగవారిలో పేరుకుపోయిన అసంతృప్తి సంక్షోభం ఇప్పటికీ చల్లారక

మొయితీలకు కూడా వర్తింపజేయడానికి మొదట్లో కోర్టు దన్నుతో జరిగిన ప్రయత్నం కుకీజో తెగలో ఆగ్రహం కలిగించింది.ఆల్ ట్రైబల్ సూడెంట్స్ యూనియన్ మణిపూర్ పతాకం కింద సంఘటిత అందోళన చేపట్టారు. మొయితీల అధికంగా ఉన్న అధికారి పీఠం ఇంఫోలా గోర ప్రదర్శలు నిర్వహించారు. మొయితీలు కుకో మహిళను సామూహిక రేపి చేయడం వంటి ఘటనలు అగతీ ఆజ్ఞం అయ్యాయి.బీరేంద్ర సింగ్ ముఖ్యమంత్రిగా బిజెపి డబల్ ఇంజనీ ప్రభుత్వంలో ఆయన తన వారైన మొయితీల వైపు మొగిపోయి అందించిన పాలన, మొత్తం 60 అసెంబ్లీ సాసాల్లో మొయితీలు 40 స్థానాలకు ప్రాతినిధ్యం

బీటలు వారుతున్న అమెరికా ఆధిపత్యం!

పెట్టుబడిదారీ దేశాల్లో ఏర్పడిన ఆర్థిక సంక్షోభం, ఆదేశాల మధ్య వైరుధ్యాలను సృష్టించింది. అమెరికా సామ్రాజ్యవాద దురాక్రమణ యుద్ధాలకు మద్దతు ఇస్తూ వచ్చిన నా టో కూటమి దేశాలు నేడు బహిరంగంగానే వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. వెనిజులా పై అమెరికా దాడిని, గ్రీస్ లాండ్ ను ఆక్రమిస్తున్నటు ట్రంప్ చేసిన ప్రకటనను యూరో పియన్ యూనియన్ దేశాలు వ్యతిరేకించాయి. అమెరికా విధానాలు నాటో విచ్ఛిన్నానికి దారి తీస్తుందని పేర్కొన్నాయి. నాటో కూటమి ఏర్పాటు: స్థానిక నాయకత్వాల ఉన్న సోవియట్ యూనియన్ అన్ని రంగాల్లో దాడుకుపోవడమే కాకుండా, సైనిక శక్తిలో అమెరికాను డీ కొనగలిగిన సామర్థ్యం కలిగి ఉండటం, అల్లెనియా, రుమేనియా, రుమేనియా, ఉత్తర కొరియా తదితర దేశాలు కమ్యూనిస్టు, సోషలిస్టు దేశాలుగా ఉండటం, చైనాలో మావో నాయకత్వాల విప్లవం చివరి విజయానికి చేరుకోవడం, అనేక దేశాల్లో కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ఏర్పడిన బలమైన శక్తిగా మారడంతో భయపడిన అమెరికా, బ్రిటన్, కెనడా, ఫ్రాన్స్ తదితర 12 దేశాల్లో, సోవియట్ యూనియన్ కి వ్యతిరేకితరంగా 1949లో ‘నాటో’ (నార్ ట్రాంట్లంట్ ట్రీ టీస్) కూటమిగా ఏర్పడ్డాయి. కూటమిలోని దేశాల ప్రధాన ఉద్దేశం వెనకబడిన దేశాల సహజ వనరుల ధోవీడిలో భాగంగా ఉండటం. నాటో సభ్యులే శాల్సోని ఏదేశం వైస్సెనా మరో దేశం దాడి చేస్తే, తమపై దాడిగానే భావించి మిగిలిన సభ్య దేశాలు, ఆ దేశానికి అందగా ఉండాలన్నది నాటో ఏర్పాటు ఉద్దేశం. అంతే కాకుండా రాజకీయ సంక్షోభం దేశంపై దాడి చేసినా అందుకు మద్దతుగా ఉండాలి. ఇతర దేశాలపై దాడులు చేస్తున్నది అమెరికా తదితర పెట్టుబడిదారీ దేశాలే అన్నది గమనించాలి. తన దురాక్రమణ దాడులకు మద్దతుగా నాటో దేశాలు ఉండాలన్నదే అమెరికా ఉద్దేశం. పెట్టుబడిదారీ విధానాల పునరుద్ధరణ ఫలితంగా ఏర్పడిన ఆర్థిక రాజకీయ సంక్షోభం ఫలితంగా 1991లో సోవియట్ యూనియన్ పతనమై అనేక దేశాలుగా ఏర్పడ్డాయి. సోవియట్ పరిణామాల తర్వాత తూర్పు ఐరోపాలోని అనేక దేశాలు నాటో లో చేరాయి.నాటిలో సోషలిజానికి తోడ్పడిన అల్లెనియా, బల్గేరియా, రుమేనియా, చెకో రిపబ్లిక్ లో పాటు హంగరీ, పోలాండ్ తదితర దేశాలు నా టో పంచన చేరాయి. తలసరిగా ఉన్న ఫిన్లాండ్ 2023లో, స్వీడన్ 2024లో నాటో లో చేరటం జరిగింది. ఉక్రెయిన్ నాటో లో చేరటానికి దరఖాస్తు చేసింది.



ఇస్తూ ఇచ్చింది. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని సృష్టించిన అమెరికా, రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోట్లు చేయడానికే నాటో దేశాలపై కూడా అంక్షలు పెట్టటం వల్ల అమెరికా వెలల నాటో దేశాల్లో వ్యతిరేకత వ్యక్తమైంది. అంతే అంక్షలు తమ ఆర్థిక వ్యవస్థను దెబ్బ తీస్తుందని భావిస్తారు. నాటో పై అమెరికా పెత్తనం : నాటో కి ప్రత్యేకమైన సైనిక శక్తి లేదు. నాటో కూటమిలోని మిగతా దేశాల కన్నా ఆర్థిక, సైనిక శక్తి తో అమెరికా కీలకంగా ఉంది. ఫలితంగా నాటో పై దాని ఆధిపత్యం కొనసాగుతున్నది. నాటో అజెండాను అమెరికానే రూపొందిస్తున్నది.ఇటీవల కాలంలో అమెరికా ఏకపక్ష నిర్ణయాలు, సైనిక జోక్యాల కొన్ని దేశాలకు సచ్చిత అమెరికా వెలల వ్యతిరేకత చోటుచేసుకుంది.అమెరికా అనుసరిస్తున్న విధానాలు తమ ఆర్థిక ప్రయోజనాలకు సవ్యంగా ఉన్నాయనే అభిప్రాయ కూటమి దేశాల్లో ఏర్పడింది. ఫలితంగా కాన్సో దేశాల్లో చైనాపై సానుకూలత పెరుగుతూ ఉంది. వెనిజులా పై అమెరికా దాడితో కూటమి దేశాల్లో ఉన్న వ్యతిరేకత బలంబు పడింది. నాటో లోని ముఖ్య పెట్టుబడిదారీ దేశాలైన బ్రిటన్,ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, అస్ట్రేలియా మొదలైన దేశాలు అమెరికా దాడిని వ్యతిరేకించాయి. స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి కలిగి దెస్యార్థ భూ భాగంలో అంతర్జాగంగా ఉన్న గ్రీస్

ల్యాండ్ ను అమెరికాలో కలుపు కంటామని, తమ దేశ భద్రతకు గ్రీస్ ల్యాండ్ అవసరమని, అందుకు అంగీకరించడపోతే దాడి చేసే అక్రమిస్తామని, బలపరచని దేశాలపై ఫిబ్రవరి 1 నుంచి 10% దిగుమతి సుంకం విధిస్తానని, ఆ తర్వాత కూడా ఒప్పందం కుదరక పోతే జూన్ నుంచి 25% సుంకం విధిస్తానని ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలను నాటో దేశాలు తీవ్రంగా ఖండించాయి.

తన దేశ ప్రయోజనాలకు విరుద్ధంగా ఏదేశం ఉన్నా సహించని ట్రంప్ చెప్పడమే కాకుండా గ్రీస్ ల్యాండ్ విషయంలో తనకు మద్దతు ఇవ్వని నాటో కూటమి దేశాలకు వ్యతిరేకంగా అనేక వ్యాఖ్యలు చేశాడు. దీన్ని గమనిస్తే నాటో కూటమి తన ప్రయోజనాలను మాత్రమే కాపాడాలని, అందుకు విరుద్ధంగా ఏదేశం ఉన్నా సహించని ట్రంప్ హెచ్చరిక చేయడం అగ్ర రాజ్య దురహంకారం. అమెరికా వెలల చులకన భాజానికి నిదర్శనం.

గురించి డి వెనల్ వ్యాఖ్యానించాడు. అమెరికా నాయకత్వంలోని ప్రపంచ పాలనా వ్యవస్థ ఒక విచ్ఛిన్నాన్ని ఎదుర్కొంటున్నదని కెనడా ప్రధాని మార్క్ కార్మీ నాటిగా వ్యాఖ్యానించాడు. మనం పరివర్తనలో కాదు విచ్ఛిన్నంలో ఉన్నామని, అంతర్జాతీయ నియమాల ఆధారిత క్రమం పాక్షికంగా అబద్ధమని మాకు తెలుసు. బలవంతులు సౌకర్యవంతంగా ఉన్నప్పుడు తమకు తాము మినహాయింపు కుంటారు. వాణిజ్య నియమాల అమల్లో అసమానంగా వ్యవహరిస్తారు అంటూ ట్రంప్ గురించి వ్యాఖ్యానించాడు. తమ దేశ సార్వభౌమత్వం అంశాన్ని ఇతరులతో వర్ధిల్లడానికే అవసరం లేదని దెస్యార్థ మహిళా ప్రధాని మెటె ఫెడెరిక్సన్ చెప్పారు. దావోస్ లో ట్రంప్ ను కలవకుండానే దెస్యార్థ, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, యూ కే నేతలు సదేశాలకు బయలుదేరారు.

అమెరికా సామ్రాజ్యవాదం అణ్ణాన్ని బానిసీ చూపి ప్రపంచ పెత్తనం కోసం అల్లు చేస్తున్నది. అభివృద్ధి చెందిన పెట్టుబడిదారీ దేశాలు కూడా చెప్పు చేతుల్లో ఉండాలని, తన ప్రయోజనాలు కాపాడాలనే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నది. అమెరికా ఆధిపత్య విధానాల ఫలితంగా బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ మొదలైన పెట్టుబడిదారీ దేశాల ధోవీడి ప్రయోజనాలు దెబ్బ తింటూ వచ్చాయి. అమెరికా పై గుర్తుగా ఉన్నాయి. ఇది కూడా సామ్రాజ్యవాద కాంక్ష గల దేశాలు కావడమే అందుకు కారణం. తమ దేశాల్లో కూడా ఆర్థిక, రాజకీయ సంక్షోభాలు ఏర్పడి సమస్య వలయంలో చిక్కుకున్న ప్రజలు వీటి పోరాటాలకు దిగుతున్నారు. అమెరికా దురాక్రమణ యుద్ధాలకు మద్దతు ఇవ్వరాదని ఆయా ప్రభుత్వాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్ఘోషిస్తున్నారు. ఇది తమ అధికారానికే ప్రమాదమని బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, అస్ట్రేలియా దేశాలు భావించాయి. పీటర్లీ ఫలితమే అమెరికాకు వ్యతిరేకంగా ఈ దేశాలు ముందుకు రావడం. అమెరికా సామ్రాజ్యవాద దురాక్రమణ విధానాలను వ్యతిరేకిస్తూ, గ్రీస్ ల్యాండ్ స్వయం ప్రపత్తి, పూర్తి స్వాతంత్ర్య కాంక్షను అమెరికా గౌరవించాలని, గ్రీస్ ల్యాండ్ అక్రమణ విధానాలను మానుకోవాలని, వెనిజులా సార్వభౌమాధికారాన్ని గౌరవించాలని ప్రపంచ ప్రజలు అమెరికాకు వ్యతిరేకంగా ఉద్ఘోషించారు.



బోలిముంత సాంబజీవరావు రైతు కూలీ సంఘం (ఆంధ్ర) రాష్ట్ర కార్యదర్శ సభ్యులు ఫోన్:9885983526

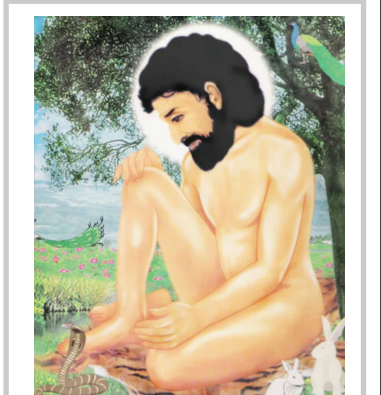
వేమన పద్యం

వేరుపురుగు చేరి వృక్షంబు చెరచును

చీడ పురుగు చేరి చెట్టు చెరచు

కుత్తితుండె చేరి గుణవంతు చెరచురా!

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!



రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉప్ప' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

అణుశక్తి విజ్ఞాన పితామహుడు హోమీ బాబా

హోమీ జహంగీర్ భాభా (1909-1966) భారతదేశ శాస్త్ర రంగానికి, అణుశక్తి అభివృద్ధికి అత్యంత విలువైన సేవలు అందించిన గొప్ప శాస్త్రవేత్త. ఆయన భారతదేశాన్ని అణుశక్తి రంగంలో స్వయం సమృద్ధిగా తీర్చిదిద్దడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషించి, "భారత అణుశక్తి పితామహుడు" గా గుర్తింపు పొందారు. హోమీ జహంగీర్ భాభా 1909 అక్టోబర్ 30న మంబైలో ఒక సంపన్న వార్షిక కుటుంబంలో జన్మించారు. తండ్రి జిహంగీర్ హోమ్స్టేట్ భాభా, ఒక ప్రముఖ న్యాయవాది. తల్లి మీరబాయి, కళలపట్ల గొప్ప ఆసక్తి కలిగి ఉండేవారు. కుటుంబం విద్యకు ప్రాముఖ్యతనిచ్చింది, ఇది భాభా వ్యక్తిత్వం అభివృద్ధిలో ప్రధాన పాత్ర పోషించింది. భాభా విద్యతరంలోనే శాస్త్రానికి ఆసక్తి కనబరిచారు. కుటుంబం నుంచి వచ్చిన ప్రోత్సాహంతో, ఇంజనీరింగ్ విద్య కోసం ఇంగ్లాండ్‌లోని అక్స్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయానికి వెళ్లారు. భాభా కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయంలో భౌతిక శాస్త్రాన్ని అభ్యసించి, భౌతిక శాస్త్ర రంగంలో అత్యుత్తమైన పరిశోధనలు చేపట్టారు. భాభా-హీటర్ల సిద్ధాంతం: కాన్సెక్ రేడియేషన్ పై ఆయన చేసిన అధ్యయనాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందాయి. భౌతిక శాస్త్రంలో చేసిన ఈ పరిశోధన సేవలు, ప్రతిభను ప్రదర్శించడంతో పాటు, భవిష్యత్తులో ఆయనకు మార్గదర్శకంగా నిలిచాయి. భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత భాభా దేశంలోని శాస్త్ర అభివృద్ధికి పెద్ద అడుగు వేశారు.1945లో ఆయన టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫండ్మెంట్ ఫర్ రీసెర్చ్ (TIFR)ను స్థాపించారు. ఇది శాస్త్రవేత్తల కోసం పరిశోధన కేంద్రంగా మారింది.TIFR ను భౌతిక శాస్త్రం, అణు శక్తి, మరియూ ఖగోళ శాస్త్రంలో ముఖ్య కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేశారు.1948లో స్థాపించబడిన అటామిక్ ఎనర్జీ కమిషన్, భాభా అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కమిషన్ ద్వారా భారతదేశం శాంతియుత అవసరాల కోసం అణు శక్తిని వినియోగించుకోవడం ప్రారంభించింది. ప్రాంతం వెలుగొందుతుంది."

ఏర్పాటు చేయబడింది. ఇది తర్వాత భాభా అటామిక్ రీసెర్చ్ సెంటర్ (BARC) పునర్వ్యవహరించబడింది. భాభా భారతదేశాన్ని అణుశక్తి రంగంలో గ్లోబల్ లీడర్ గా తీర్చిదిద్దే దిశగా పనిచేశారు. ఆయన ప్రతిపాదించిన త్రిసాయి ప్రణాళికలో యురేనియం, థోరియం వంటి శక్తి వనరుల వినియోగం ప్రధానంగా ఉంది. విద్యుత్ ఉత్పత్తి, వైద్యం, మరియూ పరిశ్రమల అభివృద్ధిలో అణుశక్తిని వినియోగించేందుకు ఆయన ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. విదేశీ ఆధారాన్ని తగ్గించి, స్వదేశీ శక్తి, మరియూ సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. భాభా శాస్త్రవేత్తగా మాత్రమే కాకుండా ఒక సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వం కలిగిన వ్యక్తిగా ప్రసిద్ధి చెందారు. ఆయనకు సోదరి, చిత్రలేఖనం, మరియూ కళలపై ప్రత్యేక ఆసక్తి ఉంది. భావ పట్ల ఆయనకు ఉన్న ఆసక్తి ఆయనను అంగ్లం, ఫ్రెంచ్, మరియూ ఇతర భాషల్లో నిపుణుడిగా మార్చింది. 1966 జనవరి 24న స్కిట్టర్‌డాల్‌లో జరిగిన విమాన ప్రమాదంలో భాభా మరణించారు. ఆయన మరణం భారత శాస్త్రరంగానికి తీరని నష్టం. ఆయన స్థాపించిన సంస్థలు (TIFR మరియు BARC) భారతదేశ శాస్త్ర రంగానికి కీలక కేంద్రాలుగా కొనసాగుతున్నాయి. హోమీ జహంగీర్ భాభా భారతదేశ శాస్త్రరంగంలో శారంగా నిలిచారు. ఆయన కలెక్షన్ అణుశక్తి రంగంలో స్వయం సమృద్ధి భారతదేశాన్ని ప్రపంచంలో ప్రధాన స్థానంలో నిలిపింది. భాభా శ్రద్ధ, పట్టుదల, దూర దృష్టి భారత శాస్త్ర రంగానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తూ, దేశ అభివృద్ధికి సాక్షియంగా ప్రేరణనిస్తుంది. "హోమీ జహంగీర్ భాభా పేరు భారత



భాభా భారతదేశాన్ని అణుశక్తి రంగంలో గ్లోబల్ లీడర్ గా తీర్చిదిద్దే దిశగా పనిచేశారు. ఆయన ప్రతిపాదించిన త్రిసాయి ప్రణాళికలో యురేనియం, థోరియం వంటి శక్తి వనరుల వినియోగం ప్రధానంగా ఉంది. విద్యుత్ ఉత్పత్తి, వైద్యం, పరిశ్రమల అభివృద్ధిలో అణుశక్తిని వినియోగించేందుకు ఆయన ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. విదేశీ ఆధారాన్ని తగ్గించి, స్వదేశీ శక్తి, సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చారు.

శాస్త్రరంగ చరిత్రలో సుదీర్ఘకాలం వెలుగొందుతుంది."



సంగంబట్ల 9440595494

బాలికల సాధికారత?

నేటి బాలికలే రేపటి కుటుంబ వెలుగు దివ్యలు. బాలికల విద్యా వికాసమే భవిష్యత్తు లింగ సమానత్వానికి సాధనం. బాలికలు శక్తివంతం అయితే సమాజం శక్తివంతం అయినట్లే. భారతాన్ని ఉన్నత స్థాయిలో చూడాలంటే నేటి బాలికలను విద్యాసంతులనం చేయాలి. ఒక్క బాలిక చదువు, ఆ కుటుంబానికి అక్షర దివ్యం. బాలికలను నిర్లక్ష్యం చేసిన సమాజం పలు సామాజిక సమస్యలతో చదువుబడి పోతుంది. బాలిక బలహీనమైతే రేపటి తరం కూడా రోగాలచుయం అవుతుంది. లింగ అసమానతల విషయంలో చిక్కిన నేటి బాలిక జీవితం ప్రత్యార్థకంగా మారుతున్నది. నేటి సమాజంలో మహిళాశక్తిని రుజువు చేసిన అతిపెద్ద ఎందరో నేటి బాలికలకు ప్రేరణగా నిలుస్తున్నారు. బాలికల విద్యతోనే సమాజ ఉన్నతి సాధ్యపడుతుందని నినదించిన తొలి మహిళా ఉపాధ్యక్షుని సావిత్రిబాయి ఫూలే నేటి బాలికలకు ఆదర్శం. దేశ ప్రధానా దైర్యసాహసాలను ప్రదర్శించిన ఇందిరా గాంధీ, సరోజినీ నాయుడు, రాజీ రూస్సీ లక్ష్మి భాయి, రాజీ రుద్రమదేవి, అహల్యాభాయి హోల్కర్, మేరీ కోమ్, ఇందిర నాయు, నిర్మల సీతారామన్, సీతా అంబానీ, సుమిత్తా స్వరాజ్, సానియా మీరా లాంటి ఎందరో మహిళలు తమ సత్సాను చాటుకొని సమాజాభివృద్ధికి అవరోధ కృషి చేశారు.

భారత బాలికలను వేధిస్తున్న ప్రధాన సమస్యలు: అమ్మాయి అంటే అత్తింటి పోయేదే అని, బాలిక ఇంటి పని మనిషి మాత్రమే అనే భావనలు నేటికీ తల్లితండ్రుల్లో నెలకొని ఉండడం విచారకరం. బాలలతో సమానంగా పెంచాల్సిన బాలికలను తల్లితండ్రులే చిన్న చూపు చూడడం క్షమించరానంత నేరం. బాలికలను కార్మికులుగా మార్చడం, అవిద్య, పెంపకంలో నిర్లక్ష్యం, లింగ వివక్ష, బాల్య వివాహాలు, బాలికల అక్రమ రవాణా, బలవంతంగా పులుపు వృత్తిలోకి నెట్టడం, శారీరక మానసిక హింస, లింగ నివృత్తి పడిపోవడం, కనీస అవసరాల కొరత, వ్యక్తిగత అపరిశుభ్రత, నిరుద్యోగం, పంటింట్లోనే బంధి చేయడం, పరకట్టు సమస్యలు, పోషకాహార లోపం, ద్వితీయ శ్రేణి పౌరసౌకర్యా పెంచడం, గర్భంలో బాలిక ఉందని తెలిసి భ్రూణ హత్యలు, గృహ వివాహ, ఆర్థిక అసమానతలు లాంటి పలు సవాళ్ల సదుడు భారతీయ బాలికులు బిక్కబిక్క పోతున్నారు.



ప్రపంచ మానవాళి చరిత్రను మార్చి సానుకూలంగా వ్రాయగలిగింది నేటి విద్యావేత్త తరం మాత్రమే. ప్రపంచ దశ దిశలకు మార్చగలిగే సామర్థ్యం విద్యావంతులకు ఉంటుంది. రేపటి సమాజ స్థితిగతులను నిర్ణయించే శక్తియుక్తులు నేటి మేధావులు, శాస్త్రజ్ఞులకు మాత్రమే ఉంటుందని గత చరిత్ర ఏకరచువు పెడుతున్నది. ప్రతి విద్యావంతుడు ఓ మహత్తర శక్తి అవుతాడు. మేధావి ఒక వ్యక్తి కాదు, ఆయన ఒక శక్తివంతమైన వ్యవస్థ. సమాజ గతిని తమకు అనుకూలంగా మార్చగలిగే ధీరుడు విద్యావేత్త. విద్య లేని వాడు వింత పశువు అన్నారం. కత్తి కన్న కలం గొప్పది అని కూడా విన్నాం. దేశాభివృద్ధిని విద్యావంతుల సంఖ్యతో ప్రమాణీకరించడం పరిపాటి అయింది. వ్యక్తి, కుటుంబం, దేశ, ప్రపంచ ప్రగతికి బాటలు వేయగలిగింది నాణ్యమైన విద్య మాత్రమే. విద్యతో వివేకం తోడైతే ప్రపంచం మనకు సలాం కొడుతుంది. బుద్ధిలేని నిరక్షరాస్యుడి కన్న అక్షరిక విద్యావంతుడు అతి ప్రమాదకరం కాబట్టి విద్యతో పాటు మానవీయ విలువలు కూడా తోడు కావాలి. నేడు బాలలతో పాటు బాలికల విద్యకు గౌరవాన్ని పొందడం, కుటుంబ అభివృద్ధికి దోహదపడడం, చక్కటి జీవనశైలిని పొందించడం, ఆలోచనలో విస్తృతి కలగడం, సాంఘికనాచర్యం పెరగడం, నాయకత్వ లక్షణాలు అలవడడం, శారీరక మానసిక సమతుల్యత సాధించడం, సన్మార్గంలో సదున్మత ప్రజలకు దిశ నిర్దేశం చేయడం, సద్గుణాలను ఆకలింపు చేసుకోవడం, నైపుణ్యాలను

విద్య ప్రయోజనాల జాబితాలో వ్యక్తిత్వం వికాసం, ఆకర్షణీయ వేతనంతో కూడిన ఉద్యోగం, సమాజాన్ని శాస్త్రగత పరచడం, పేదరికాన్ని తరిమేయడం, అసమానతలను తొలగించడం, నాణ్యమైన జీవితాన్ని గడపడం, మానవీయ విలువలను జీర్ణింపడం అవసరమే అట్టడం, సమాజంలో గౌరవాన్ని పొందడం, కమిషన్ అభివృద్ధికి దోహదపడడం, చక్కటి జీవనశైలిని పొందించడం, ఆలోచనలో విస్తృతి కలగడం, సాంఘికనాచర్యం పెరగడం, నాయకత్వ లక్షణాలు అలవడడం, శారీరక మానసిక సమతుల్యత సాధించడం, సన్మార్గంలో సదున్మత ప్రజలకు దిశ నిర్దేశం చేయడం, సద్గుణాలను ఆకలింపు చేసుకోవడం, నైపుణ్యాలను



నైపుణ్యం కొరతలో యువత

వంటపట్టింపుకోవడం, సరైన ప్రశ్నలకు ధీమైన సమాధానాలు ఇవ్వగలగడం, అత్యవశ్యానం పెరగడం, సమాజంలో గౌరవం లభించడం, తార్కిక విశ్లేషణలు చేయగలగడం, ఆర్థిక ప్రగతి సమాధాన కాపడం, సామాజిక చైతన్యం, సాంకేతిక విప్లవం, నృజనశీల ఆలోచనలు జనించడం, ఆవిష్కరణలకు ఊతం ఇవ్వడం, దేశాభివృద్ధిని కాంక్షించడం లాంటి అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

అంతర్జాతీయ విద్యా దినోత్సవం- 2026 ఇతివృత్తం:

"విద్యార్థి కేంద్రిత విద్య" లేదా "స్టూడెంట్ సెంట్రీక్ ఎడ్యుకేషన్" ప్రాధాన్యతను ప్రచారం చేయడం, నృజనశీలతను ఆహ్వానించడం, విలక్షణ ఆలోచనలకు ఊతం ఇవ్వడం, సమృద్ధి విద్యా విధానానికి పునాదులు వేయడం, నైపుణ్యాల పెంపుకు పట్టం కట్టడం, వ్యక్తిని మహాత్తర శక్తిగా మార్చగలగడం నేటి విద్యార్థి కేంద్రిత ఊపిరి కావాలి. విషయ పరిజ్ఞానానికి నైపుణ్యం తోడైతేనే వ్యక్తి సాంకేతిక ప్రతిభ మానవాళి శ్రేయస్సుకు దోహదపడుతుంది. నైపుణ్యం లేని విద్య సువాసన లేని పువ్వులాంటిదే అని గమనించి నేటి యువత విద్య, వ్యక్తిత్వ వికాసం, నైపుణ్యాలను సమాంతరంగా అభివృద్ధింపుకోవాలి. విద్య ప్రాధాన్యతను ప్రచారం చేయడానికి ప్రతి ఏటా 24 జనవరి రోజు "అంతర్జాతీయ విద్యా దినోత్సవం" పాఠించడం 2018 నుంచి అసామయితిగా మారింది. ఈ వేదికగా విద్య ప్రాధాన్యాన్ని వివరించే సదస్సులు/కార్యశా

లలు, కమ్యూనిటీ కార్యక్రమాలు, రీడింట్ హబిల్స్ ను పెంచడం, విద్యావేత్తలను గుర్తించడం, విద్యలో అంతరించిన యువతను సన్మానించడం, విద్యార్థులకు విద్య ప్రాధాన్యత అంశాల్లో పోటీలు నిర్వహించడం లాంటి పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చు. అంతర్జాతీయ విద్యా దినోత్సవం-2026 ఇతివృత్తంగా "విద్య సహ-సృష్టిలో యువత" అనే పరిచి ఆఫ్ యూత్ ఇన్ కే-క్రియాటింగ్ ఎడ్యుకేషన్ అనే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు.

3వ అతి పెద్ద భారత విద్యా వ్యవస్థ: నేటి ఆధునిక డిజిటల్ ఏజ్ యుగంలో భారత ప్రభుత్వం విద్యా ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి సర్వశిక్షా అభియాన్, డిజిటల్ ఇండియా ఇనిషియేటివ్, నూతన విద్యా విధానం-2000 లాంటి పలు కార్యక్రమాలను రూపొందించి అమలు చేస్తున్నాడు. నేడు భారతంలో అక్షరాస్యత రేటు 77.7 శాతం మాత్రమే ఉన్నది. మన దేశంలో అక్షరాస్యత రేటు కేరళలో అత్యధికంగా 96.9 శాతం, అత్మర్పూర్గా బీహార్‌లో 61.8 శాతం సమాధాన అవుతున్నది. తెలంగాణలో 72.8 శాతం, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 66.8 శాతం అక్షరాస్యత రేటు సమాధిస్తుంది. గ్రామీణ భారతంలో 73.5 శాతం, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 87.7 శాతం అక్షరాస్యత సమాధాన అవుతున్నది. పురుషుల్లో 84.7 శాతం, మహిళల్లో 70.3 శాతం సమాధాన అవుతున్నది.



ప్రపంచంలో 3వ అతి పెద్ద విద్యా వ్యవస్థ కలిగిన భారతంలో మొత్తం 1,338 యూనివర్సిటీలు, 70,000లకు పైగా ఉన్నత విద్య విశ్వశాలలు/సంస్థలు ఉన్నాయి. అందులో 56 కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయాలు, 483 రాష్ట్ర యూనివర్సిటీలు, 146 డిప్యూ యూనివర్సిటీలు, 529 ప్రైవేట్ యూనివర్సిటీలు, 1.5 మిలియన్ల పాఠశాలలు ఉన్నాయి. పాఠశాల విద్యను 260 మిలియన్ల అభ్యసీస్తున్నారు. భారత ఉన్నత విద్యలో సమాధాన నివృత్తి 28.4 శాతంగా సమాధా

గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం తాగే ఆలవాటు ఉందా?

ఫిట్‌నెస్ ప్రయులు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగడం తరచూ చూస్తుంటాం. దీనివల్ల కడుపులోని కొవ్వు తొలగిపోతుందని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. ఈ పురాతన చిట్కా పలు ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుందని నమ్ముతారు. ప్రతి ఉదయం గోరు వెచ్చని



నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాధులను దూరంగా ఉంచుతుంది. నిమ్మకాయలోని అధిక విటమిన్ సి కంటేంట్ జలుబును నివారిస్తుంది. నిమ్మకాయలో పొటాషియం కూడా ఉన్నందున, రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. శరీర ఆమ్ల స్థాయిని నిర్వహించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. తరచుగా ఆనారోగ్యానికి గురికాకుండా రక్షణ కల్పిస్తుంది. నిమ్మ నీరు దంత కుహరాలు, పంటి నొప్పి, చిగుళ్ల నొప్పి వంటి దంత సమస్యలను కూడా తక్షణమే పరిష్కరించగలదు. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మ

నీరు తాగడం వల్ల మూత్రవిసర్జన సైతం మెరుగుపడుతుంది. ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. అందువల్ల నిమ్మరసం తాగడం వల్ల మెరిస్ చర్మం పొందవచ్చు. ఇది జీర్ణ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో కూడా చాలా

ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మ నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. అజీర్ణంతో బాధపడేవారికి ఈ నిమ్మ నీరు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే ఈ నిమ్మకాయ నీటిని తప్పుడు సమయంలో, తప్పుడు మార్గంలో తాగితే ఆరోగ్యానికి విషం మాదిరి ప్రతి కూలంగా పనిచేస్తుంది. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఖాళీ

కడుపుతో నిమ్మ నీరు తాగడం అంత మంచిది కాదు. నిమ్మ నీరు తాగడం వల్ల దంతాల ఎనామిల్ డెబ్బతించుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా నోటిలో పుండ్లు ఉంటే నిమ్మ నీటిని తాగడం వల్ల అవి మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. ఎల్లప్పుడూ గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగడం మంచిది. తాగిన వెంటనే పళ్ళు తోసుకోకూడదు. రోజుకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ సార్లు నిమ్మ నీరు తాగకూడదు. ఈ నీటిని నేరుగా తాగడం కంటే స్నా ద్వారా తాగడం వల్ల ఎనామిల్ సురక్షితంగా ఉంటుంది. అల్లర్లు లేదా తీవ్రమైన అసిడిటీ ఉంటే ఈ నీళ్ళు అస్సలు తాగకూడదు. అవసరమైతే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మరచిపోకూడదు.

బీపీ, పీరియడ్స్‌కు మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటి?



రక్తపోటు సమస్య అనగానే మనం సాధారణంగా గుండె లేదా మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధుల గురించే ఆలోచిస్తాం. కానీ ఈ నిశ్చల శత్రువు మహిళా అంతర్గత ఆరోగ్యంపై, ముఖ్యంగా నెలసరి పక్రియపై ఎంతటి తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందో తెలుసా? బీపీ పెరిగినా, తగ్గినా అది కేవలం రక్తనాళాలకే పరిమితం కాదు.. అది హార్మోన్లను ముఖ్యంగా డైలెక్టివ్, పీరియడ్స్ ఆగిపోయేలా లేదా అధిక రక్తస్రావం అయ్యేలా చేస్తుంది. అధిక రక్తపోటు లేదా

హైపర్టెన్షన్ వల్ల శరీరంలోని కీలక మైన హార్మోన్లు అసమతుల్యతకు గురవుతాయి. ముఖ్యంగా ఆల్టెస్టెరాన్, కాల్సిట్రోల్, అడ్రినలిన్, థైరాయిడ్ వంటి హార్మోన్ల స్థాయిలో మార్పులు రావడం వల్ల పీరియడ్స్ క్రమరహితంగా మారే అవకాశం ఉంది. రక్తనాళాలపై ప్రభావం: అధిక రక్తపోటు గర్భాశ్రయం, అండాశయాలకు రక్తాన్ని చేరవేసే ధమనాలను డెబ్బతీస్తుంది. దీనివల్ల నెలసరి సమయంలో రక్త ప్రవాహం పెరిగి అధిక రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాదు ఒకవేళ బీపీ సమస్య తీవ్రమైతే గర్భాశ్రయ ధమనాలు కుంచింపవచ్చు, పీరియడ్స్ శాశ్వతంగా ఆగిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఈ

పరిస్థితిని వైద్య పరిజ్ఞానంలో అమెనోరీయా అని పిలుస్తారు. ఇది ఒక రకమైన ముందస్తు మెనోపాజ్ వంటిది. గుండె, మూత్రపిండాలు, మెదడు వంటి అవయవాలు సజావుగా పనిచేయాలన్నా, బుతులక్రమ సక్రమంగా ఉండాలన్నా రక్త పోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం తప్పనిసరి. క్రమం తప్పకుండా బీపీ చెక్‌వే చేయించుకోవడం, పొట్టికాహారం తీసుకోవడం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

అరటి ఆకు భోజనం తెలుగు వారికి కొత్త కాదు. మన దేశంలో ముఖ్యంగా దక్షిణాదిలో అనేక ప్రాంతాలలో ఈ ఆకారం చాలా కాలంగా కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా దక్షిణ, ఆగ్నేయా



నియంలో అరటి ఆకులను ఆహారాన్ని భుజించడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. అరటి ఆకులు సాంప్రదాయకంగానే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. అరటి ఆకులు పెద్దగా, వెడల్పుగా ఉంటాయి. వేడి ఆహారాన్ని వాల్చి వడ్డించినప్పుడు అవి తేలికపాటి, సహజమైన వాసనను వెదజల్లుతాయి. ఇది ఆహారాన్ని మరింత తినే అనుభవాన్ని మరింత ఆహ్లాదకరంగా మారుస్తుంది. జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

రహితమైనది. వాటిలో సాధారణంగా ప్లాస్టిక్‌లో కనిపించే ింపు లేదా థాల్‌లోల వంటి హానికరమైన రసాయనాలు ఉండవు. అందువల్ల ఆహారంలో విష పూరిత రసాయనాలు కలిపే ప్రమాదం లేదు. అరటి ఆకులలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్, పాలిఫెనాల్స్ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే దాని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు శరీరంలోకి హానికరమైన బాక్టీరియా ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తాయి. తద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. శరీర రక్షణను పెంచుతాయి. అరటి ఆకులు ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా పర్యావరణానికి కూడా చాలా అవకాశాలు ఉన్నాయి. అవి పూర్తిగా జీవఅధోకరణం చెందుతాయి. పర్యావరణానికి వ్యర్థాలను మిగిలించవు. అలాగే అరటి ఆకులపై వడ్డించిన వేడి ఆహారం సహజ వాసన మారుస్తుంది. జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

మంచిది.

జీవనశైలిలో ఈ మార్పులే గుండెకు శ్రీరామరక్ష!



అవసరమైన శక్తిని అందించడంలో నిద్ర, సూర్యరశ్మి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రతిరోజూ నిద్రలే సమయానికి నిద్రపోవడం వల్ల మెదడు చురుగ్గా పని చేయడమే కాకుండా, శరీర కణాలు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి. ఉదయాన్నే లేత ఎండలో కొద్దిసేపు నిలబడటం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్-డి అందుతుంది. ఇది ఎముకల పుష్టికి, రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందించడానికి ఎంతో దోహదపడుతుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం, నీరు మన ఆరోగ్యానికి పునాదులు వంటివి. ప్రతిరోజూ పోషకాలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాలైన ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు అందుతాయి. అలాగే రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని మలినాలు బయటకు వెళ్లిపోయి, చర్మం మరింత అంతర్గత అవయవాలు శుద్ధి చేయబడతాయి. విటమిన్‌లతో పాటు మానసిక క ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ప్రతి రోజూ ధ్యానం (మెడిటేషన్) చేయడం ఎంతో అవసరం.

మళ్ళీ.. చర్మానికి మెరుపు.. ఇలా!

శమనం పొందవచ్చుంటున్నా నిపుణులు. బాగా పండిన అరటిపండు తీసుకొని మెత్తని గుజ్జుగా చేసుకోవాలి. దానికి చెండా చొప్పున తేనె, పెరుగు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మంపై అప్లై చేసుకొని 20 నుంచి 30 నిమిషాలు ఆదనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. పెరుగు, తేనె చర్మానికి తేమనుందిస్తే, అరటిపండు నిర్మింగా మారిన



చర్మాన్ని పునరుద్ధరించే చేస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. బాదంపై ఉండే పొట్టు తొలగించి కొద్దిగా పాలు జత చేస్తూ పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ ముఖానికి, మెడకు ప్యాక్‌లా చేసుకొని పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి. అప్లై చేస్తే నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే.. ప్రకాశవంతమైన చర్మం సొంతమవుతుంది. కొద్దిగా తేనెపిండి తీసుకొని అందులో తగినంత టోమాటో రసం వేసి మెత్తని పేస్ట్‌లా కలుపుకోవాలి. కావాలనుకుంటే ఇందులో కాస్త రోజ్‌వాటర్ కూడా జత చేసుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని ప్యాక్‌లా అప్లై చేసుకొని.. 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి చర్మం నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చక్కని స్పృబ్‌లా పని చేసే చర్మంపై ఉన్న మృతకణాలి తొలగిస్తుంది. ఇది నిర్దిష్టమైన చర్మానికి తిరిగి జీవం పోసి తాజాగా కనిపించేలా చేస్తుంది.

జనం ఉంటుందా? ముఖ్యంగా దయ! బెటెన్ ఉన్నవారికి పండ్ల రసం వరం కంటే శాపంగా మారే అవకాశం ఉందా? ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతున్న ఈ రోజుల్లో చాలామంది ప్రజలే జ్యూస్ తాగడం చాలా ఆరోగ్యకరమని భావిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా షుగర్ ఉన్నవారు కూడా పండ్ల రసాలను ఎంచుకుంటూ ఉంటారు. అయితే పండ్ల రసం తాగడం తీసుకోవడం కంటే.. పండును నేరుగా తినడమే శరీరానికి వంద రెట్లు మేలు చేస్తుందని వైద్య విద్యున్న హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల: పండ్లను జ్యూస్ చేసినప్పుడు అందులోని సహజ చక్కెరలు శరీరానికి చాలా వేగంగా చేరుతాయి. ముఖ్యంగా మార్కెట్లో దొరికే ప్యాక్డ్ జ్యూస్‌లు తాగినప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరుగుతాయి. ఇది దయాబెటిస్ రోగులకు అత్యంత ప్రమాదకరం. పీచు పదార్థం కోల్పోవడం: పండ్ల వల్ల కలిగే అతిపెద్ద ప్రయోజనం ఫైబర్. జ్యూస్ తీసే పక్రియలో ఈ ఫైబర్ దాదాపు పూర్తిగా తొలగిపోతుంది. ఫైబర్ లేకపోవడం వల్ల చక్కెర నేరుగా రక్తంలో కలిసిపోయి అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అధిక కేలరీలు: ఒక గ్లాసు రసం తయారు చేయాలంటే కనీసం మూడు నాలుగు పండ్లు వాడాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ కేలరీలు, చక్కెర అందుతాయి. ఫలితంగా బరువు పెరగడం, షుగర్ రైవల్స్ నియంత్రణ తప్పడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. పండును నేరుగా నమలి తినడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలంగా ఫైబర్ అందుతుంది. ఈ ఫైబర్ రక్తంలోకి చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది. దీనివల్ల షుగర్ రైవల్స్ స్థిరంగా ఉంటాయి. పండ్లలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఏమాత్రం వ్యర్థ కాకుండా శరీరానికి అందుతాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడతాయి. అకలిగా ఉన్నప్పుడు జ్యూస్ కంటే పండు తినడం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది జంక్ ఫుడ్ తినకుండా మిమ్మల్ని ఆధుకుంటుంది. డైటెషియన్ ముస్సాగ్ కుమారి ప్రకారం.. ఒకవేళ రు జ్యూస్ తాగాలనుకుంటే, ఇంట్లో తయారు చేసిన తాజా రసాల ను మాత్రమే చాలా తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. ప్యాక్డ్



తమ వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

రోజుకు ఎన్ని చపాతీలు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది?



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు మొదట చేసే చపాతీలు తినడం. చపాతీ ఆరోగ్యకరమే అన డంలో సందేహం లేదు.. కానీ ఆరోగ్యకరమైన పదార్థమైనా సరే.. ఎది ఎంత తినాలి అంతే తినాలి. చపాతీ తయారీ నుండి, అది తినే సమయం వరకు మనం చేసే చిన్న చిన్న తప్పక చేసే ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. నేటి బిజీ జీవితంలో ఫిట్‌నెస్‌పై అవగాహన పెరుగుతోంది. ఈ క్రమంలో అన్నం మానేసి చపాతీలు తినేవారి సంఖ్య భారీగా పెరిగింది. చపాతీ ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ సరైన అవగాహన లేకుండా ఎన్ని పడితే అన్ని తినడం వల్ల ప్రయోజనం కంటే నష్టమే ఎక్కువని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గోధుమ పిండితో తయారు చేసే చపాతీలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, తక్కువ మొత్తంలో ట్రోటీన్, ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు తోడ్పడటమే కాకుండా ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా చూస్తుంది. చపాతీ పరిమాణం అనేది వ్యక్తి చేసే శారీరక శ్రమ, వయస్సు, బరువుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణ శారీరక శ్రమ చేసేవారు రోజుకు 4 నుండి 6 చపాతీలు తీసుకోవచ్చు. రు మొట్టే లాస్ ఇల్లో ఉంటే రోజుకు 2 నుండి 4 చపాతీలకు పరిమితం అవుతూ ఉంటుంది. వీటికి బదులుగా సలాడ్లు, పప్పు, ధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసేవారు రోజుకు 6 నుండి 8 చపాతీలు తిన్నా పర్మాల్లేదు. చాలామంది రాత్రిపాటు కడుపు నిండా చపాతీలు తింటారు. కానీ రాత్రి సమయంలో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిగా ఉంటుంది. అందుకే నిపుణులు రాత్రిపాటు 1 నుండి 2 చపాతీలు మాత్రమే తినాలని సూచిస్తున్నారు. అంతకంటే ఎక్కువ తింటే అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో పాటు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం వద్దు!

అరుదుగా టెయిన్ స్ట్రోక్‌కు కూడా ఈ లక్షణాలు కారణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అల్ట్రా అప్లై అప్లై సలహా ఇస్తున్నారు. ఉదర సంబంధిత సమస్యలు, గ్యాస్టిక్ సమస్యలన్నీ వారిలో ఒక్కోసారి ఛాతీలో నొప్పి వస్తే అవకాశముంటుంది. అయితే ఈ



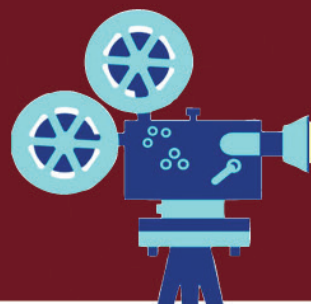
నొప్పికి ప్రసారీ ఇవే సమస్యలు కారణం కాకపోవచ్చుంటున్నా నిపుణులు. నొప్పికి తోడు ఛాతీపై ఎక్కువ బరువు వెయివంటున్నా అనిపించడం, మంట.. అది క్రమంగా చేతుల్లోకి వస్తోందని చెప్పడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే అలస్యం చేయకుండా డాక్టర్‌ని సంప్రదించడం మంచిదంటున్నారు. ఎందుకంటే ఈ తరహా లక్షణాలు ఒక్కోసారి గుండె సంబంధిత సమస్యలు, గుండెపోటుకు దారితీసే ప్రమాదం ఉండవచ్చు.

అరగంట ఇలా నడిస్తే చాలాట!

సింపుల్‌గా చేసే వ్యాయామాల్లో నడక గురించి మనకు తెలిసిందే! మొదలు పెట్టిన దగ్గర్నుంచి నిర్లక్ష్య సమయం దాకా ఒక వేగంతో నడుస్తాం. ఇక టైమ్ వాకింగ్‌లో భాగంగా కాస్త వేగం పెంచి నడుస్తాం. అయితే ఈ రెండింటి కలయికే 'జస్టీన్ వాకింగ్ పద్ధతి'. 30 నిమిషాల సమయం పెట్టుకొని.. మూడు నిమిషాల కోసం వేగాన్ని మార్చుతూ నడవడమే ఈ వ్యాయామం.. అంటే.. తొలుత మూడు నిమిషాల పాటు వేగంగా నడుస్తూ, ఆ తర్వాతి మూడు నిమిషాల సాధారణంగా నడుస్తూ వర్చువల్‌గానే కొనసాగించాలి ఉంటుంది. 'ఇంటర్మీడి వాకింగ్ టైమింగ్' గానూ పిలిచే ఈ వాకింగ్ పద్ధతి వల్ల రోజుకు వెయ్యి అడుగులు వేసిన దాని కంటే ఎక్కువ ఫిట్‌నెస్ ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నా నిపుణులు. జిమ్, జిమ్ పరికరాలతో పని లేకుండా.. సమయం చూసుకోవడానికి ఓ స్టాప్‌వాచ్ లేదంటే మొబైల్ ఉంటే చాలు.. సౌకర్యంగా ఈ వ్యాయామం చేసేయవచ్చని చెబుతున్నారు. అరగంట పాటు ఈ జస్టీన్ వాకింగ్ పద్ధతిని పాటిస్తే ఆరోగ్యకరంగా, ఫిట్‌నెస్ పరంగా బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరగంట పాటు ఇలా వాకింగ్ చేస్తే జీవితీయం పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.



తుందని చెబుతున్నారు. ఈ వాకింగ్ పద్ధతిలో భాగంగా.. మూడు నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. అప్లై మూడు నిమిషాల పాటు సాధారణంగా నడవడం వల్ల హార్ట్ రేట్ తగ్గుతుంది. ఈ హెచ్చుతగ్గుల వల్ల గుండెకు రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి బీపీ అదుపులో ఉంటుందని చెబుతున్నా నిపుణులు. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యమూ మెరుగుపడుతుందంటున్నారు. రోజూ ఈ వాకింగ్ పద్ధతిని సాధన చేసే వారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు, గుండె పోటు.. వంటి అనారోగ్యాల ముప్పు తగ్గుతుంది వలె పరిశోధనల్లోనూ తెలియడం! జస్టీన్ వాకింగ్ పద్ధతి మధుమేహంకూ మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నా నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఈ వాకింగ్ పద్ధతిని జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల టైప్-2 మధుమేహం బారిన పడకుండా కూడా జాగ్రత్తపడవచ్చు! కానీ వేగం, పరికరాలన్నీ సాధారణంగా నడవడం వల్ల కళ్ళలోని కండరాలపై ఒత్తిడి పడి అవి దృఢంగా మారే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు. అంతేకాదు.. ఈ వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎముక సాంధ్రత పెరిగి.. భవిష్యత్తులో అస్థియూనికేషన్ సమస్య బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎలాంటి జిమ్ పరికరాలు లేకుండా.. ఒత్తిడి లేకుండా కూడా చేసే ఈ సింపుల్ వ్యాయామం వల్ల మానసిక ఆందోళనలూ దూరమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు.. సుఖ నిద్రకూ ఈ వ్యాయామం ప్రోత్సహిస్తుందని చెబుతున్నారు.



వృదయం సినిమా



ఫిబ్రవరి 6న విడుదల కానున్న

‘శ్రీ చిదంబరం గారు’

శ్రీమతి, చింతా వరలక్ష్మి సమర్పణలో శ్రీ చిత్రాన్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ మీద చింతా వినీష రెడ్డి, చింతా గోపాల్ కృష్ణ రెడ్డి నిర్మాతలుగా చింతా రాజ శేఖర్ రెడ్డి సహ నిర్మాతగా వినయ్ రత్నం తెరకెక్కించిన చిత్రం ‘శ్రీ చిదంబరం’. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాత వంశీ నందిపాటి థియేట్రీకల్ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. వంశీ తుమ్మల, సంద్య పశిష్ట జంటగా నటించిన ఈ చిత్రం నుంచి ఇటీవల టీజర్ను విడుదల చేశారు. టీజర్కు వచ్చిన అనూహ్య స్పందన గురించి తెలిసిందే. కాగా ఈ చిత్రంలో ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు ఎమ్మెమ్ కీరవాణి గారు ఆలపించిన ‘వైష్ణవారిలో’ అనే ఓ పాట బ్యూటీఫుల్ పాటను ఇటీవల విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. చందు, రవి సంగీతం అందించిన ఈ పాటకు చంద్రశేఖర్ సాహస్యాన్ని సమాచార్యారు. ఈ పాట బ్యూటీఫుల్ పాట ఖిరీక్స్ అందరి హృదయాలను హత్తుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా కీరవాణి గారి గాత్రం ఈ పాటకు ప్రాణం పోసింది. కాగా ఈ పాట సక్సెస్ ఫుల్ సెలబ్రేషన్తో పాటు చిత్ర విడుదల తేది ప్రకటన ఫ్రెస్ మీట్ కు ప్రకారం హైదరాబాద్లో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చిత్రాన్ని ఫిబ్రవరి 6న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేట్రీకల్ విడుదల చేస్తున్నట్లుగా ప్రకటించారు మేకర్స్. ఈ సందర్భంగా ఈ వేడుకకు ముఖ్య అధికారి విచ్చేసిన ఆర్ పి పట్నాయక్ మాట్లాడుతూ “ యంగ్ టీమ్ చేసిన బ్యూటీఫుల్ సినిమా ఇది. చాలా మంది యువత చిన్న చిన్న ప్రాజెక్టులతో సూపర్ హిట్ పర్ఫార్మింగున్నారు. అలాంటి వారందరికీ ఎంతో ఇన్ స్పైరియల్ అయ్యే కథ ఇది. మీలో లోపం మీకు బలం అవ్వాలి అనే చెప్పే కథ ఇది. ఈ సినిమాలో వంశీ కళ్ళతో యాక్ట్ చేశాడు. టీమ్ అందరికీ గుడ్ లక్ అన్నాడు.

ఫాంటసీ కామెడీ డ్రామా ‘రాకాస’ గ్లింప్స్ వచ్చేసింది!



యువ హీరో సంగీత్ శోభన్ ప్రధాన పాత్రలో మానస శర్మ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఫాంటసీ కామెడీ డ్రామా ‘రాకాస’. నయన్ సారిక హీరోయిన్. వెన్నెల కిషోర్, బ్రహ్మాజీ, శనికెళ్ల భరణి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. నిహారిక కొడిటిల నిర్మిస్తున్నారు. శరవేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకొంటున్న ఈ మూవీకి సంబంధించి శుక్రవారం గ్లింప్స్ విడుదలైంది. ఇందులో సంగీత్ శోభన్ వీరుడంటూ బయలుదేరి పలలో చిక్కుకుపోయి కనిపించారు. ఏప్రిల్ 03న ఈ మూవీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.



ఫిబ్రవరి 14న లవ్ స్టోరీ లి లి లి లి

యువ సామ్రాట్ నాగ చైతన్య తెలీలో మరపురాని మైల్ స్టోరీ మూవీ ‘లవ్ స్టోరీ’. ఈ చిత్రంలో నాగ చైతన్య తెలంగాణ గ్రామానికి చెందిన ఫోక్ డాన్సర్ గా పూర్తిగా కొత్త పాత్రలో కనిపించి లండన్ లో ఆకట్టుకున్నారు. దర్శకుడు శేఖర్ కమ్మల చైని లద్దుతగా ప్రజెంట్ చేశారు. ఈ చిత్రంలో చైతన్య నటనలోని భావోద్వేగాల అందరినీ హత్తుకున్నాయి. ఆయన నటనకు విమర్శకులు, ప్రేక్షకులు, అభిమానులు ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. హీరోయిన్ గా సాయి పల్లవి అద్భుతమైన నటనతో ఆకట్టుకున్నారు. చైతన్య-సాయి పల్లవి మధ్య కెమిస్ట్రీ, కుల-వర్గ భేదాలను దాటిన ప్రేమ కథను మంచి పూదయన్ని తాకిలా చేసింది. గ్రామీణ తెలంగాణ జీవనశైలిని నిజాయితీగా, సున్నితంగా తెరపై అవిష్కరించారు దర్శకుడు శేఖర్ కమ్మల. సంగీత దర్శకుడు పవన్ అంబించిన అందించిన చిత్రమే చూసి, సారంగ్ దరియా సినిమా విడుదలకు ముందే చార్టీబిస్టర్స్ గా మారాయి. ఇప్పటికీ అన్ని ప్రముఖ మ్యూజిక్ ఫోటోఫోన్ లలో ట్రెండ్ లు అవుతున్నాయి. ఇప్పుడు, మేకర్స్ ఈ ఆల్ టైమ్ క్లాసిక్ రికార్డులలోకి సాగా ఫిబ్రవరి 14న - ప్రేమకుల దినోత్సవం సందర్భంగా రిలీజ్ చేస్తున్నారు. కోవిడ్ కాలంలో, 2021లో విడుదలైన ఈ చిత్రం సవాళ్లను దాటుకొని బాక్సాఫీస్ వద్ద ఘన విజయం సాధించింది. బ్యానర్లపై నిర్మాతలు నారాయణ్ దాస్ కె నారంగ్, పుష్కర్ రామ్ మోహన్ రావు ఈ చిత్రాన్ని ఒక ప్రేమకావ్యంగా తీర్చిదిద్దారు. ఇప్పుడు వాలెంటైన్స్ డే రోజున లవ్ స్టోరీ మళ్ళీ థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. చైతన్య-సాయి పల్లవి అభిమానులు సినీ ప్రేమకులు ఈ ఆల్-టైమ్ క్లాసిక్ ని మరోసారి బిగ్ స్క్రీన్ పై ఆస్వాదించేందుకు గెట్ రెడీ.

#గోపీచంద్ 33

క్లెమాక్స్ షూటింగ్ ప్రారంభం

మ్యాచో స్టూర్ టి గోపీచంద్, విజనల్ దర్శకుడు సుకల్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో, శ్రీనివాసా సిల్వర్ స్క్రీన్ బ్యానర్లపై శ్రీనివాసా చిట్టూరి భారీ స్థాయిలో నిర్మిస్తున్న హిస్టారికల్ మూవీ #గోపీచంద్ 33 తో రాబోతున్నారు. పవన్ కుమార్ ప్రజెంట్ చేస్తున్న ఈ చిత్రం గోపీచంద్ తెలీలోనే అత్యంత భారీ చిత్రాలలో ఒకటిగా రూపొందుతోంది. ప్రముఖ యాక్టర్ శిరియోగ్రాఫర్ వెంకట్ మాస్టర్ పద్మవేక్షణలో చిత్రీకరణం భారీ, హై ఇంటెన్సిటీ క్లెమాక్స్ సీక్వెన్స్ ని షూటింగ్ ను ప్రారంభించింది. రాత్రిపూట చిత్రీకరణ చేసేమార్క్ తో సంగీతం ప్రత్యేకంగా ఒక భారీ సెట్ ను నిర్మించారు. దీనిని 25 రోజుల లెన్స్ పెడ్యూలోలో పూర్తి చేయబోతున్నారు. భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కుతున్న ఈ క్లెమాక్స్ టూలిపుడో ఇప్పటివరకు ఎప్పుడూ చూడని విధంగా, స్కోల్, ఎగ్జిక్యూషన్

పరంగా ఫస్ట్-ఆఫ్-ఇట్స్-కెండ్రా ఉండబోతుంది. ప్రేక్షకులకు మరచిపోలేని అనుభూతిని అందించనుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన గోపీచంద్ బరీత్ డే స్పెషల్ షిఫ్ట్, గ్లింప్స్ లో, విడమైన జాట్లు, రగ్ గడ్డం, వాలెయర్ గెటవోల్ కనిపించడం భారీ అంచనాలను పెంచింది. ఇన్స్పైరింగ్ కథనాలు, టెక్నికల్ ఫినెస్ కు పేరుగాంచిన సుకల్ రెడ్డి, భారత చరిత్రలో వెలుగులోకి రాని ఒక శక్తివంతమైన అధ్యాయాన్ని తెరపై అవిష్కరించబోతున్నారు. సినీమా విజనల్ వండర్ గా ఉండబోతోంది. గోపీచంద్ ఇప్పటివరకు చేయని పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు.



బాబా బ్లాక్ షీప్ టీజర్ విడుదల

ఒక రోజు జరిగిన అనుకోని ఓ ఘటనలో 6 వ్యక్తుల జీవితాల్లో ఎలాంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయనే వైవిధ్యమైన కథాంతంలో రూపొందిన తోన్న కామెడీ ‘బా బా బ్లాక్ షీప్’. దోనేపూడి చక్ర పాటి సమర్పణలో చిత్రాల యం స్టూడియోస్ పేజి దోనేపూడి నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీకి గుడి మం చి క గి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. టీను ఆనంద్, ఉపేంద్ర, జాన్ మరయన్, జాన్ అక్టేవ్, విష్ణు, కేయ్, విస్యూత్రి, మాళవి, కశ్యప్, రాజారవింద్ర తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. శుక్రవారం ఈ సినిమా టీజర్ ను ప్రముఖ స్టార్ హీరో శర్వానంద్ విడుదల చేసి చిత్ర యూనిట్ ను అభినందించారు.



టీజర్ ను గమనిస్తే.. చుట్టూ పచ్చదనం, కొండలున్న అందమైన ఊరిని చూపిస్తారు. ‘చెప్పకోదానికి ఇది మామూలు కథ కాదు. అందమైన బ్రహ్మాండాలను కూడా అలాడించే కథ’ అనే డైలాగ్ వినిపిస్తే, దానికి తగ్గట్టుగా ‘ఎం చెప్పాలనుకుంటున్నారో కాస్త క్లారిటీగా చెప్పండి’ అనే మరో డైలాగ్ వినిపిస్తుంది. ఈ గ్యావోల్ కోస్ట్ సీన్స్ కొంతమంది గన్స్ తో కనిపిస్తారు. సినిమా ప్రధాన పాత్రధారుల్లో ఒకరైన అక్టేవ్ ఈ వెంట్రోల్ చిప్ లుకోల్ కనిపిస్తారు. అప్పుడే మనకు మరో మెయిన్ క్యారెక్టర్ విష్ణు ఎంట్రీ కనిపిస్తుంది. విష్ణు దగ్గరకెళ్లి ఈ వెంట్రోల్ మంచి సరైనా ఫైనల్ చేశామా అని అంటాడు. ‘పోలిసులు మన వెంట ఎందుకొస్తున్నారా?.. వాళ్లని కూడా ఇన్వైట్ చేశామా?’ అని టిన్స్ పడుతుంటాడు. ఈ క్రమంలోనే జాన్ పెట్టి హిస్టరీ అనే దాన్ పాత్రలో ఉపేంద్ర లియాయ్ ఎంట్రీ ఉంటుంది. తను పెళ్లిలోకి వచ్చి అక్టేవ్, విష్ణులను కొట్టి ‘మీరు దొంగ’ అని బెదిరిస్తాడు. అప్పుడే గన్ పెక్కు.. నా దగ్గర కొట్టిన బాక్స్ ఎవరికి అమ్మేశారు? అని అడుగుతాడు. అక్కడనుంచి టీను ఆనంద్, జాన్ మరయన్, రాజారవింద్ర, విస్యూత్రి తదితరులకు సంబంధించిన పాత్రలను పరిచయం చేశారు.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతి

టెలర్ లాంచ్

ట్యాలెంటెడ్ ఫిల్మ్ మేకర్స్ తరుణ్ భాస్కర్ తన అద్భుతమైన నటనతో కూడా అలరిస్తున్నారు. ఆయన లీడ్ రోల్ లో నటిస్తున్న చిత్రం ‘ఓం శాంతి శాంతి శాంతి’. ఈ షా రెబ్బా హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఎఆర్ సతీష్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రం, సహజమైన హాస్యం, ఆకట్టుకునే డ్రామాతో కూడిన విసృతభరితమైన విలేజ్ కామెడీ. ఎస్. ఒరిజినల్స్, మూవీ వెర్స్ స్టూడియోస్ బ్యానర్స్ పై సృజన్ యరబోలు, ఆదిత్య పిట్టి, విచేక్ కృష్ణ, అనుప చంద్రశేఖర్, సాధిక్ షేక్, సవీన్ సినీవరపు ఈ వెంచర్ ను నిర్మిస్తుండగా, కిషోర్ జాలాది, బాల సామిలి సహ నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ నుంచి బిజ్ క్రియేట్ చేసింది. సాంగ్స్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ రోజు హీరో విజయ్ దేవరకొండ ఈ సినిమా ట్రైలర్ ని లాంచ్ చేశారు. పెళ్లి చూపుల్లో ఓంకార్ నాయుడు (తరుణ్ భాస్కర్) ని ఈశా రెబ్బా ‘మీరు షన్ తో పాటు అద్భుతమైన పెర్ఫార్మెన్స్ లతో ఈ మొదలైన ట్రైలర్ అద్భుతం అలరించింది. ఓంకార్



అతడితో రిలేషన్ షిప్ లో ఉందా?

సీతారామం సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల గుండెల్లో సీత/గా చెరగని ముద్ర వేసుకున్న మృణాల్ రాకూర్, ఇటీవల తన వ్యక్తిగత జీవితం, కొత్త ప్రాజెక్టులతో నిత్యం వార్తల్లో నిలుస్తోంది. కోటిపెట్టె స్టార్ హీరో ధనుష్ తో ఆమె ప్రేమలో ఉందని, వీరిద్దరూ ఫిబ్రవరి 14న పెళ్లి చేసుకోబోతున్నారంటూ నెట్టింట్ పెద్దలెత్తున ప్రచారం జరిగింది. అయితే, ఈ వార్తలపై మృణాల్ టీమ్ స్పందిస్తూ.. అవన్నీ చేపలం పుకార్లేనని, ప్రస్తుతం ఆమె పూర్తి దృష్టి సినీమాలపైనే ఉందని స్పష్టం చేసింది. ధనుష్ నైతం తన పెళ్లి గురించి వస్తున్న వార్తలను ఖండించారు. ఈ పుకార్లపై మృణాల్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ లో హీరో సిద్ధాంత్ చతుర్దేవి తో కలిసి దిగిన కొన్ని రోమెంటిక్ ఫోటోలను షేర్ చేయడంతో నెటిజన్లు ఒక్కసారిగా ఆశ్చర్యపోయారు. వీరిద్దరు రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్నారా? అని పలు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే, ఇది నిజమైన రిలేషన్ కాదని, వారిద్దరూ కలిసి నటిస్తున్న చిత్రపుడి మూవీ ‘దో దివాన్ సెహర్ మే’ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగానే ఆ ఫోటోలను షేర్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. రవి ఉద్దవార్ దర్శకత్వంలో, సంజయ్ లీలా భిన్నాల్, టీ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ లో తెరకెక్కుతోంది.

