

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృద్ధ యుగం

DOMESTIC & INTERNATIONAL
FLIGHT TICKET
Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now
Call Us & Book : +91 6301726400

హైదరాబాద్ 24-03-2026 మంగళవారం సంపుటి : 27 | సంచిక : 21 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**
Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on



యుద్ధ విరామం

ఇరాన్ విద్యుత్ కేంద్రాలపై దాడులు ఐదు రోజులు ఆపుతున్నాం : ట్రంప్ ప్రకటన

ఇరాన్ తో చర్చలు ఫలవంతమైనట్టు వెల్లడి

ట్రంప్ ప్రకటనతో 10 శాతం తగ్గి క్రూడాయిల్ ధర



అమెరికాతో చర్చలు జరగడం లేదు మా హెచ్చరికలతో భయపడి ట్రంప్ వెనకడుగు వేస్తున్నారు ఆయన మరొక సారి దిగి వచ్చారు - ఇరాన్



నిరాశ యులను

మూసీ నిర్వాసితులకు సిఎం రేవంత్ హామీ

మూసీ ప్రక్షాళన కోసం చేపట్టే ప్రాజెక్టులో పరివాహక ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న ప్రజలపై నిరాశ యులను చేయమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఏ ఒక్కరికీ నష్టం జరగకుండా వారందరికీ మరల మెరుగైన వసతులతో ప్రభుత్వం పునరావాసం కల్పిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు.



చేయం

- మెరుగైన వసతులతో పునరావాసం కల్పిస్తాం
- నల్గొండ ప్రజల ఇబ్బందులు తెలిసిన నాయకులెవరూ ఈ ప్రాజెక్టును అడ్డుకోరు
- మూసీ ప్రక్షాళన అంశంపై సలహాలు, సూచనల కోసం దేశవ్యాప్త సీఎం అధ్యక్షులలో కమిటీ

ఆయన మాటల్లోనే.. దేశంలోని ఢిల్లీ, ముంబై, బెంగళూరు, చెన్నై వంటి మహానగరాలలో తర్రుతున్న విషమ పరిస్థితులను గమనంలోకి తీసుకుని చరిత్రాత్మక హైదరాబాద్ నగరానికి పూర్వవైభవం తీసుకురావడానికి, అడ్డుతెచ్చిన నగరంగా తీర్చిదిద్దుకోవలసిన అవ సరం ఉంది. నల్గొండ ప్రజల జీవన స్థితిగతులు, వారి ఆవేదనా భరితమైన జీవిత సత్యాల గురించి ఆలోచన చేసే

వారెవరూ ఈ ప్రాజెక్టును ఆపాలన్న ఆలోచన చేయరు. కావాలనుకుంటే మూసీ ప్రక్షాళన అంశంపై సలహాలు, సూచనలు తీసుకోవడానికి ఉప ముఖ్యమంత్రి భద్రీ విక్రమార్యసేత్యంలతో మంత్రులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్ తో మంత్రివర్గ ఉప సమాన్వయ నియమిస్తాం. ఏ రాష్ట్ర ప్రగతి అయినా ఆ రాష్ట్ర నగరాలు, పెట్టుబడులు, ప్రజల జీవన స్థితిగతులపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

మధు లిడ్డి మాకు వద్దు అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్

- మీ స్థలం.. మాకు అక్కర్లేదు
- మూసీ బస్ స్టేషన్ తో నివాసితులకే ప్రాప్తం
- అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

యుద్ధ జ్వాలల్లోనూ ఇంధన భద్రత

ఇంధన సరఫరాలు ప్రభావితం కాకుండా చర్చలు : ప్రధాని మోడీ



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 23 (పుడయం) : పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచీ హోరూజే జల సంధి ద్వారా సరుకు రవాణా క్లిష్టతరమైనప్పటికీ, గ్యాస్, ఇంధన సరఫరాలు ప్రభావితం కాకుండా ఉండేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. ఈ యుద్ధం భారత ఎదుట ఎన్నో సవాళ్లను ఉంచినందున ఆయన అన్నారు. యుద్ధ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యల గురించి ఆయన సోమవారం లోక్ సభలో మాట్లాడారు. ఎల్ పిఐ విషయంలో ప్రజలకు ఇబ్బందులు ఎదురుకా

కుండా చూడటమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన అన్నారు. పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితి అందోళనకరంగా ఉందని ఆయన అన్నారు. సంఘర్షణ మూడు వారాలకు పైగా కొనసాగుతోందని, అది ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై, ప్రజల జీవితాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపగలదని, అందుకే ఈ ఘర్షణను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ప్రపంచం విజ్ఞప్తి చేస్తోందని ఆయన అన్నారు. యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి, హోరూజే జలసంధి ద్వారా నౌకల రాకపోకలు అత్యంత నవాలూగా మారినప్పటికీ, పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ సరఫరాపై తీవ్ర ప్రభావం పడకుండా చూసేందుకు తమ ప్రభుత్వం కృషి చేసిందని ఆయన తెలిపారు. అందరికీ తెలిసినట్లుగా, దేశానికి అవసరమయ్యే మొత్తం ఎల్ పిఐ జిలో 60 శాతాన్ని మనం దిగుమతి చేసుకుంటున్నామని, సరఫరాలో నెలకొన్న అనిశ్చితి రద్దీ, ప్రభుత్వం దేశీయ ఎల్ పిఐ వినియోగదారులకు అగ్ర ప్రాధాన్యతనిచ్చిందని పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో, దేశీయంగా ఎల్ పిఐ ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతున్నామని, దేశవ్యాప్తంగా పెట్రోల్, డీజిల్ మిగతా

రోహిత్ రెడ్డి అరెస్టుకు కోర్టు అనుమతి
● ఆయన సోదరుడు, ఢిల్లీ వ్యాపారవేత్త నమిత్ శర్మ కన్నడికీ గ్రీన్ సిగ్నల్
● మొయినాబాద్ ఫాంప్ హౌస్ డ్రగ్స్ కేసులో కీలక పరిణామం



ప్రజలను తగుబోతుల్ని చేసింది మీరే
● మీరు అధికారం కోల్పోయినప్పటికీ ఎక్సైజ్ రాబడి 36 వేల కోట్లకు పెరిగింది
● బిఆర్ఎస్ పై మంత్రి జూపల్లి



దానంకు, స్వీకర్ కు హైకోర్టు నోటీసులు ఫిరాయింపుల కేసులో స్వీకర్ తీర్పు రద్దు చేయాలని కోరుతూ పిటిషన్ దాఖలు

హైదరాబాద్, మార్చి 23 (ఎఎస్) : పార్టీ ఫిరాయింపుల వ్యవహారం మళ్లీ మొదటికి వచ్చింది. స్వీకర్ తీర్పుతో ఈ వ్యవహారం ముగిసిపోయింది అనుకుంటున్న తరుణంలో.. మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది. పార్టీ ఫిరాయింపుల వ్యవహారంలో దానం నాగేందర్ విషయంలో స్వీకర్ తీర్పును కోర్టులు.. హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలైంది.



విచారణ అంటే అలుసా?
వ్యక్తిగత హాజరు నుంచి మినహాయించు ఉండదు పైసాన్ సెక్రెటరీ వచ్చి తీరాల్సింది : హైకోర్టు

గ్యారంటీల అమలెక్కడ?

రుణమాఫీపై ప్రభుత్వం చెప్పుతున్నదానికి వాస్తవానికి పొంతన లేదు : హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్, మార్చి 23 (ఎఎస్) : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చి రెండు నెలల్లో గడుస్తున్నా ప్రజలకు ఇచ్చిన ఆరు గ్యా రంటిని ఇప్పటికీ పూర్తిగా అమలు కావడం లేదని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు మండిపడ్డారు. "భద్రీ విక్రమార్య మాలలకు అలాగే వేరులే అన్నట్లుగా రాష్ట్ర పరిస్థితి ఉంది" అంటూ అభిమానం చేశారు. రుణమాఫీ విషయంలో ప్రభుత్వం చెబుతున్న లెక్కలకు, వాస్తవాలకు పొంతన లేదని ఆరోపించారు. వేలాది మంది రైతులకు ఇప్పటికీ రుణ మాఫీ వర్తించలేదని, రైతులు బ్యాంకు చుట్టూ తిరు



గుతున్నారని గుర్తు చేశారు. అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాల సందర్భంగా సోమవారం ఆయన ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించారు. గత బడ్జెట్లో ఇచ్చిన హామీలతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో గ్యా రంటి అమలు తీరుపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. గతంలో కరోనా వంటి కష్టకాలంలో కూడా తాము (బీఆర్ఎస్) రైతుబంధువుల నిరంతరాయంగా ఇబ్బందిని హరీష్ రావు తెలిపారు. కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కేవలం ఎన్నికల వచ్చినప్పుడే రైతు భరోసా ఇస్తోందని,

చమురు ధర పెరిగి తగ్గింది ఇలా

పుడయం డెస్క్, మార్చి 23 : ఇరాన్ ఇంధన మార్కెట్ సదుపాయాలపై సైనిక దాడులను తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో సోమవారం ముడి చమురు ధరలు ప్రారంభంలో వచ్చిన లాభాలను కోల్పోయి లోయర్ సర్క్యుల్స్ కు పడిపోయాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక మార్కెట్లను కుదిపేస్తున్న ఈ పెరుగుతున్న ముడి చమురు ధర, ఘాత చర్య ట్రేడ్లో 9 శాతం తగ్గి బ్యాంకల్ కు రూ. 8,431కి చేరింది. మళ్లీ కమోడిటీ ఎక్స్చేంజీలో, ఏప్రిల్ డెలివరీకి సంబంధించిన ముడి చమురు ధరలు లాభాలతో ప్రారంభమై, ఇంట్రాడే గరిష్ట స్థాయిగా బ్యాంకల్ కు రూ. 9,620కి చేరుకున్నాయి. అయితే, రోజు గడిచే కొద్దీ ధరలు 9 శాతం మేర పడిపోయి, బ్యాంకల్ కు రూ. 8,431కి చేరాయి. విదేశీ మార్కెట్లో ముడి చమురు ధరలు కూడా తగ్గాయి. న్యూయార్క్లో, మే నెల కాంట్రాక్టుకు సంబంధించినవెస్ట్ టెక్సాస్ ఇంటర్మీడియట్ (డబ్ల్యుఐఐ) ఘాట్ వర్సె ధర 7.24 డాలర్లు (7.37 శాతం) తగ్గి, బ్యాంకల్ కు 90.99 డాలర్లకు చేరుకుంది; అదే సమయంలో, అదే నెల డెలివరీకి సంబంధించిన టెంట్ ముడి చమురు ధర 6.70 డాలర్లు (6.30 శాతం) తగ్గి, బ్యాంకల్ కు 99.71 డాలర్లు పడిపోయింది. పెరుగుతున్న భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతల మధ్యలో, సోమవారం ఉదయం ట్రేడింగ్లో డబ్ల్యుఐఐ క్రూడ్ ఘాట్ వర్సె 101.5 డాలర్ గరిష్ట స్థాయికి చేరిన తర్వాత బ్యాంకల్ కు 98 డాలర్ల సమయంలోకి వచ్చాయి. హోరూజే జలసంధి చుట్టూ నెల కొన్న అంతరాయాల సరఫరాపై తీవ్ర ప్రభావం చూపడంతో, ఇరాన్ సంపూర్ణ ప్రారంభమైనప్పటి నుండి చమురు ధరలు 50% పెరిగాయి.

బియ్యం ఎగుమతి సఫలం

- ఎగుమతుల వల్ల తగ్గిన రూ.13 కోట్ల రూపాయల భారం, పెరిగిన ధర
- 27,750 మెట్రిక్ టన్నుల ఎగుమతిలో తెలంగాణా ఘన విజయం
 - ధాయ్ లాండ్, బియ్యం, కంబోడియా దేశాల బియ్యం బ్రాండ్ల సరఫరా తెలంగాణా
 - బియ్యం ఎగుమతిపై సిఫార్సు చేసినదే హరీష్ రావు
 - పౌర సరఫరాల శాఖ వద్ద నిలువ ఉన్న 86 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల బియ్యం
 - ధాన్యం కొనుగోలుకు చేసిన రుణాలపై భారీగా వడ్డీ భారం
 - అయినా రైతుల ప్రయోజనార్థం కొనసాగుతున్న కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ
 - ఖరీదే సీజన్లో ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం 72 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు
 - కేంద్ర ప్రభుత్వం 54 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల కొనుగోలుకు పరిమితం
 - హాస్త్ కమిటీ అంటూ వేస్తే హరీష్ రావు ప్రభుత్వంలో జరిగిన ఒప్పందాల పరిశీలన తేలికపాటి పరిమితం కావాలి
 - శాసనసభలో హరీష్ రావుకు మంత్రి ఉత్తమ కౌంటర్



డీలిమిటేషన్ తో మహిళలకు 50 ఎమ్మెల్యే సీట్లు

డీలిమిటేషన్ చివరకు మహిళలకు 50 ఎమ్మెల్యే సీట్లు
హైదరాబాద్, మార్చి 23 (పుడయం) : రాష్ట్రంలోని నియోజకవర్గాల అసెంబ్లీ డీలిమిటేషన్ జరిగితే 40 నుండి 50 సీట్లు మహిళలవేనని, జిల్లా నుండి సలుగురు లేదా ఐదుగురిని నామినేట్ చేసే పద్ధతిలో స్థానం కల్పిస్తామని డీలిమిటేషన్ అధ్యక్షులు మహిళా కమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. గాంధీ భవన్లో సోమవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా కాంగ్రెస్ మొదటి కార్యవర్గ సమావేశం జరిగింది. రిజర్వేషన్లు ప్రకారమే కాకుండా బలమైన నాయకులుంటే ఎక్కువ సీట్లు ఇస్తామన్నారు. మహిళల కీలకపాత్ర పాల్గొనే కష్టపడి చేసిన వారికి పదవులు వెతుకుంటూ వస్తాయని మహిళా కమార్ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి వాణిశ్రీవారి, ప్రభుత్వ విప్లు ఆది శ్రీనివాస్, బీరబలయ్య, జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఫీజుల బకాయిలపై బిఆర్ఎస్ నిరసన

హైదరాబాద్, మార్చి 23 (పుడయం) : అసెంబ్లీ ప్రాంగణం బిఆర్ఎస్ సభ్యుల నిరసనలతో మార్కెట్ గింది. రాష్ట్రంలోని పేద విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చెలాటం ఆడుతోందని ఆరోపిస్తూ బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు సోమవారం అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో భారీ నిరసన చేపట్టారు. పెండింగ్ గోల్డ్ ఉన్న సుమారు రూ.12 వేల కోట్ల ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ నిధులను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఘోషారాలతో నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా శాసన మండలి ప్రతిపక్ష నేత సిరికొండ మధుసూదనచారి మాట్లాడుతూ.. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అన్ని చర్యల ప్రజల జీవితాలతో ఆడుకుంటున్నట్లు, ఇప్పుడు విద్యార్థుల



రోహిత్‌రెడ్డి అరెస్టుకు కోర్టు అనుమతి

హైదరాబాద్, మార్చి 23 (ఎఎన్ఓ) : రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంబంధం సృష్టించిన మొయినాబాద్ ఫాంప్రొన్ డ్రగ్స్ కేసులో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితులుగా ఉన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఫైల్డ్ రోహిత్‌రెడ్డి, ఆయన సోదరుడు రితేష్‌రెడ్డి, డిల్లీకి చెందిన వాహాచరవేళ్ల సమిత్ శర్మలను పోలీస్ కస్టడీకి అనుమతినూ కోర్టు సోమవారం తీర్పు ఇచ్చింది. నిందితులను మూడు రోజుల పాటు పోలీస్ కస్టడీకి తీసుకుని, విచారణ నిమిత్తం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ ముగ్గురిని విచారించడం ద్వారా డ్రగ్స్ నెట్‌వర్క్ మూలాలను, నరసరాధారం వివరాలను రాబట్టాలని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. కాగా ఈ నెల 14న మొయినాబాద్‌లోని రోహిత్‌రెడ్డి ఫాంప్రొన్‌పై నాల్గో టీమ్ నిర్వహించిన దాడుల్లో డ్రగ్స్ ప్యాకెట్ పాటు అక్రమ లభ్యమయ్యాయి. సోదాల సమయంలో సమిత్ శర్మ పోలీసులపైకి కాల్పులు జరపడం కలకలం రేపింది. ప్రస్తుతం చంపగూడ జైలులో రిమాండ్‌లో ఉన్న వీరిని పోలీసులు తమ ఆధీనంలోకి తీసుకుని, విచారణ నిమిత్తం రహస్య ప్రాంతానికి తరలిస్తే అవకాశం ఉంది. డ్రగ్స్ ప్యాకెట్ వెనుక ఉన్న అసలు సూత్రాధారులు ఎవరు? ఇంకా ఎవరవరికి ఇందులో ప్రమేయం ఉందనే కేణంలో 'సిటీ' అధికారులు తమ దర్యాప్తు వేగవంతం చేయనున్నారు.

ప్రజలను తాగుబోతుల్ని చేసింది మీరే

హైదరాబాద్, మార్చి 23 (ఎఎన్ఓ) : రాష్ట్రంలో మద్యాన్ని ప్రోత్సాహించిందెవరు?.. తెలంగాణ ప్రజలను తాగుబోతులను చేసింది ఎవరో ప్రస్తుత లెక్కలను చూస్తే తెలిసిపోతుందని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు చెప్పారు. సోమవారం ఆయన ఆసెంబ్లీలో మాట్లాడారు. 60 ఏళ్ల పాలనలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆస్తులు రూ.65 వేల కోట్లకు మించి పోలేదని.. బీఆర్‌ఎస్ పదేళ్ల పాలనలో లక్షల కోట్లకు చేరిందని అన్నారు. తెలంగాణ స్వచ్ఛంగా ఏర్పడి.. బీఆర్‌ఎస్ అధికారంలోకి వచ్చే నాటికి ఎక్సైజ్ శాఖ ఆదాయం రూ.10 వేల కోట్లు కావడం ఉండేదని గుర్తుచేశారు. బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ అధికారం కోల్పోయే నాటికి ఎక్సైజ్ శాఖ ఆదాయం రూ.36 వేల కోట్లకు పెరిగిందని అన్నారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన ఈ రెండున్నరేళ్లలో ఎక్సైజ్ శాఖ ఆదాయం రూ.2 వేల కోట్లు తగ్గిందని చెప్పారు.

విచారణ అంటే అలుసా?

హైదరాబాద్, మార్చి 23 (ఎఎన్ఓ) : రిద్దర్ల ఉద్యోగులకు అందాల్సిన బకాయిలు చెల్లింపులో జరుగుతున్న ఆలస్యంపై హైకోర్టు సీరియస్ అయింది. ఈ విచారణకు రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ కార్యదర్శి వ్యక్తిగతంగా హాజరుకావడం గతంలోనే ఆదేశించినప్పటికీ, ఆయన హాజరుకాకపోవడంపై దర్యాప్తు అంపనసం వ్యక్తం చేసింది. ప్రభుత్వం తరపు న్యాయవాది వాదనలు వినిపిస్తూ.. ప్రస్తుతం ఆసెంబ్లీ సమావేశాలు జరుగుతున్నాయని, ఆ పనుల్లో నిమగ్నమై ఉండటంతోనే ఫైనాన్స్ సెక్షన్‌ల విచారణకు రాల్చిపోయానని కోర్టుకు వివరించారు. ఈ కారణంతో ఆయనకు వ్యక్తిగత హాజరు సుదీని మినహాయించి ఇన్‌చార్జి కోరారు. అయితే, ఈ విస్తృతాన్ని హైకోర్టు నిర్వచనంగా తోసివేయింది. న్యాయస్థానం ఆదేశాలను బేఖాతురం చేయడంపై దర్యాప్తుసం నిపుణులు చెబింది. "రిద్దర్ల ఉద్యోగుల బకాయిలు విడుదలం ప్రభుత్వం నిర్ణయం వహించడం సరికాదు. కోర్టు ఆదేశించినా అధికారి రాకపోవడం ఏంటి?" అని ప్రశ్నించింది. తాము ఇవాళ అర్థరాత్రి వరకు కోర్టు హాలులోనే ఉంటాం.. కానీ ఫైనాన్స్ సెక్షన్‌ల మాకు భద్రతగా విచారణకు హాజరుకావాలి అంటున్నారని చెప్పి వెళ్ళింది. ఆయనకు వ్యక్తిగత హాజరు సుదీని ఎలాంటి మినహాయించి ఇప్పటి ప్రసక్తి లేదని దర్యాప్తుసం స్పష్టం చేసింది.కాగా రాష్ట్రంలో వేల సంఖ్యలో ఉన్న రిద్దర్ల ఉద్యోగులకు రావాల్సిన గ్రాబుంటీ, జీపిఎఫ్, లీప్ ఎన్‌క్యాష్‌మెంట్ వంటి ప్రోటాజనాలు గత కొంతకాలంగా మెడింగ్‌లో ఉన్నాయి. తమ జీవితకాలపు పొదుపు మొత్తాల కోసం వ్యూహంకోర్ కోర్టు మెట్లు ఎక్కార్చి రావడంపై బాధితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే కోర్టు స్పందిస్తూ ఆర్డీ కాఖు వివరణ ఇచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే మరి కాసేపట్లో ఫైనాన్స్ సెక్షన్‌ల కోర్టు ముందు హాజరుకొని అవకాశం ఉంది. ఈ కేసులో కోర్టు ఎలాంటి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేస్తుందోనే ఆసక్తికరంగా మారింది.

దానంకు, స్వీకర్ కు హైకోర్టు నోటీసులు

మొదటి షేజీ తరువాలు

దీంతో విచారణ జరిపిన హైకోర్టు.. దానం నాగేందర్‌కు నోటీసులు ఇచ్చింది. ఆసెంబ్లీ కార్యదర్శికి కూడా హైకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. తెలంగాణలో సంవలసం రేపిన పార్టీ ఫిరాయింపుల వ్యవహారంలో ఇటీవల ఆసెంబ్లీ స్వీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ కీలక తీర్పు వెలువరించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఆనర్ధక ఆలోచనలు ఆసెంబ్లీను 10 మంది ఎమ్మెల్యేలకు క్లీనెట్ ఇస్తూ.. స్వీకర్ తన తుది నిర్ణయాన్ని వెలువరించారు. దీంతో 10 మంది ఎమ్మెల్యేలకు బిగ్ రిలీఫ్ దక్కినట్లు అయింది. ఎమ్మెల్యేల ఆనర్ధక విషయంలో ఏదో ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాలని సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాలకు అనుగుణంగా.. స్వీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ తీర్పును ఇచ్చారు. అందుకే ఇప్పుడు ఈ వ్యవహారంలో మరో ట్విస్ట్ చోటు చేసుకుంది. స్వీకర్ తీర్పును కొద్దికాలంగాంటూ బీజేపీ శాసనసభ వక్ష నేత ఏలీలే మహేశ్వర్ రెడ్డి.. హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. దీంతో హైకోర్టు.. నోటీసులు జారీ చేసింది. బైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ పార్టీ మారిన వ్యవహారంలో స్వీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ ఇచ్చిన తీర్పును కొద్దిచేయాలని.. బిటిషన్‌ల ఏలీలే మహేశ్వర్ రెడ్డి హైకోర్టుకు విజ్ఞప్తి చేశారు. దానం నాగేందర్ బీఆర్‌ఎస్ పార్టీలో ఎమ్మెల్యేగా గెలిచారని.. ఆ తర్వాత రోల్‌కథ ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరి.. ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయగలడనే.. ఎంపీగా పోటీ చేసి ఓడిపోయినట్లు బిటిషన్‌లో ఏలీలే మహేశ్వర్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అందుకే దానం నాగేందర్ వ్యవహారంలో స్వీకర్ తీర్పు సరదిం చేశారు.. దాన్ని కొద్దిచేయాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన లీ ఫామ్‌పై ఎంపీగా పోటీ చేసిన దానం నాగేందర్‌ను.. ఎమ్మెల్యేగా ఆనర్ధుడిగా ప్రకటించాలని బిటిషన్‌ల తరపు లాయర్ కోర్టుకు విజ్ఞప్తిచేశారు.బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ సుదీని కాకుండా ఇతర పార్టీ సుదీని ఎంపీగా నామినేషన్ చేసిన రోజు సుదీని దానం నాగేందర్‌ను ఆనర్ధుడిగా ప్రకటించాలని బిటిషన్‌ల హైకోర్టుకు విజ్ఞప్తి చేశారు. అదే సమయంలో కర్ణాటక, బీహార్ వంటి రాష్ట్రాల్లో ఇలాంటి పార్టీ ఫిరాయింపుల వ్యవహారంపై దాఖలైన బిటిషన్ సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పులను కూడా ఏలీలే మహేశ్వర్ రెడ్డి ప్రస్తావించారు. అదే సమయంలో స్వీకర్ తరపున వాదనలు వినిపించిన ఆద్యతేజ్ జనరల్ సుదర్శన్ రెడ్డి.. ఎమ్మెల్యేల ఫిరాయింపుల విషయంలో ఇటీవలే సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పులను హైకోర్టు దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఇవ పక్షాల వాదనలు విన్న దర్యాప్తుసం.. ఈ వ్యవహారంపై కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని స్వీకర్‌తో పాటు ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్‌కు నోటీసులు ఇచ్చింది. ఈ వ్యవహారంలో తర్వాతి విచారణను ఏలీలే 16వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. దీంతో ఇప్పుడు స్వీకర్, ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ వంటి ఇంకా వివరణ ఇవ్వాలి అనే దానిపై ఆందరి దృష్టిపడింది.

ఫీజుల బకాయిలపై బిఆర్ఎస్ నిరసన

మొదటి షేజీ తరువాలు

జీవితాలను కూడా అందకారంలోకి నెదుకోదని మండిపడ్డారు. ఫీజు రీయంబర్స్‌మెంట్ సకాలంలో అందక వేల సంఖ్యలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, టీసీ విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులకు దూరమవుతున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో వైసీ రికాజిటర్ల రెడ్డి ప్రారంభించిన బంధకాన్ని కేసీఆర్ ప్రభుత్వం మరింత బటిష్టంగా కొనసాగించి విద్యార్థులకు బంధకాలు బాటకు మార్చడం చూపిందని గుర్తు చేశారు. కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వానికి వీర విద్యార్థుల పట్ల కనీస చిత్తశుద్ధి లేదని, తక్షణమే బకాయిలు విడుదల చేయకపోతే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆందోషాలకు ఉద్ధుతం చేసేవారని ఈ సందర్భంగా వారు హెచ్చరించారు. ఈ నిరసనల్లో పలువురి బీఆర్‌ఎస్ ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొని ప్రభుత్వ వ్యతిరేక నినాదాలు చేశారు.

గ్యారంటీల అమలెక్కడ?

మొదటి షేజీ తరువాలు

ఒక్క పంటకు కూడా సరిగ్గా పెట్టుబడి సాయం అందడం లేదని విమర్శించారు. రైతు బలోపేసను రూ. 15 వేలకు ఎప్పుడు సమంతాలో స్పష్టం చేయాలి. డిమాండ్ చేశారు. పంటలకు ఇప్పాసుబాదోనే హామీ కేవలం బోగోబోగా మిగిలిపోయింది, అటు రైతు కులీలను కూడా ప్రభుత్వం దాగ చేసినట్లు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ విధానాల పల్ల అన్నదాతల అయోమయంలో ఉన్నారని, ఇప్పటికైనా ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రైతులకు రావాల్సిన ప్రయోజనాలను వెంటనే అందించాలని హామీ రావు డిమాండ్ చేశారు.

మంత్రి జూపల్లి కౌంటర్.

"2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.46,941 కోట్లు ఎక్సైజ్ కే బీఆర్‌ఎం వస్తుందిని చెప్పారు. గత సంవత్సరం కంటే దాదాపు 12 వేల కోట్లు ఎక్కువ ఆదాయం వస్తుంది అం టూనూరు. అంత ఆదాయం రావాలంటే 2.5వేల కోట్లు మద్దతు అవూల్సి. ఏకంగా 35% ఎక్కువ ఆదాయం వస్తుందిని చెప్పినారంటే, గల్లికేశా బిల్లు షాపు పెడతారా?" అని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావును ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు ప్రశ్నించారు.

యుద్ధ విరామం

పుదయం డెన్స్, మార్చి 23 : పశ్చిమాసియాలో జరుగుతున్న యుద్ధ ఉద్ధిక్తతలు తగ్గో అవకాశాన్ని సూచిస్తూ, ఆమెరికా, ఇరాన్‌ల మధ్య ఫలవంతమైన, మంచి చర్చలు జరిగాయని పేర్కొంటూ, సైనిక దాడులకు బదు రోజుల విరామాన్ని ప్రకటించినట్లు యుఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సోమవారం వెల్లడించారు. నాలుగవ వారంలోకి ప్రవేశించిన యుద్ధం ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలను వణికిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో ట్రంప్ ఈ ప్రకటన చేయడం విశేషం. ముఖ్యంగా, హొరూజ్‌జ్‌ను 48 గంటలపై పట్టడాన్ని ఆరవకపోతే, వారి ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలను దర్శనం చేస్తామంటూ ట్రంప్ హెచ్చరించిన మరురోజే ఈ ప్రకటన

మద్దు లిడ్డి మాకు వద్దు : అసెంబ్లీలో సిఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, మార్చి23 (పుదయం ప్రతినిధి) : గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు కోసం మద్దు లిడ్డి స్థలాన్ని ప్రభుత్వం తీసుకోవడం లేదని, 50 మీటర్ల బఫర్ జోన్లో ఉండని భవిష్యత్తులోనూ వారికి నష్టమేనని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి క్రాటిటీ ఇచ్చారు. జీహెచ్‌ఎస్ పరిధిలో అత్యంత వివాదాస్పదమైన మదు లిడ్డి పార్క్ అప్‌రోవెంట్ స్థలంపై అసెంబ్లీ వేదికగా తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పందించారు. గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి మదు లిడ్డి పార్క్ అప్‌రోవెంట్ స్థలం తీసుకోకపోయినా ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదని స్పష్టం చేశారు. ఆ అప్‌రోవెంట్ స్థలాన్ని ప్రభుత్వం అదగ్గరేదని ఆయన తేల్చి చెప్పారు. మూసీ బఫర్ జోన్ వల్ల అప్‌రోవెంట్ వాసులకు నష్టం వాటిల్లుతుందని, భూమి ఇన్నీ కనుక వారికి పరిహారం చెల్లింది ప్రత్యామ్నాయం చూపిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

బఫర్ జోన్. గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన 98 ఎకరాలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన 100 ఎకరాల స్థలం అందుబాటులో ఉందని, అదే తమకు సరిపోతుందని ఆయన వివరించారు. 2005-06లో అప్‌రోవెంట్ వాసులు దాన్ని చిన్న నాణాగా చూపించి పర్మిషన్ తీసుకున్నారు. 2012, 2016లో సరిదిద్దిన 50 మీటర్ల బఫర్ జోన్ ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. అప్‌రోవెంట్ సగం వరకు బఫర్ జోన్లో ఉందిని క్రాటిటీ ఇచ్చారు.

పరిహారం చెల్లింపు ప్రకటన

అప్‌రోవెంట్ వాసులకు ఉన్న అసలు సమస్య బఫర్ జోన్ మార్పు వల్లేనని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఆ అప్‌రోవెంట్ బఫర్ జోన్లో ఉండటం వల్ల ప్రభుత్వంలో యజమానులు తీవ్రంగా నష్టపోయే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. బఫర్ జోన్ నిబంధనల కారణంగా ఆ అప్‌రోవెంట్‌ల భవిష్యత్తులో ఎవరూ కావలరని, అమ్మలే రని, అదీ దేనికి పనికిరాకుండా పోతుందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఒకవేళ మదు లిడ్డి అప్‌రోవెంట్‌లకు సరిబంధించిన స్థలాన్ని అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వానికి ఇన్నీ కనుక వారికి నష్ట పరిహారం ఇచ్చి, ప్రత్యామ్నాయం చూపించేయకు ప్రభు

వెలుపడింది. మద్దుప్రాచ్యంలో మా మద్దు నెలకొన్న శత్రుత్వాలకు, వైరుధ్యాలకు సంపూర్ణ, సమగ్ల పరిష్కారాన్ని కనుగొనే దిశగా, గత రెండు రోజులుగా ఆమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలు, ఇరాన్ మద్దు అత్యంత సానుకూలమైన, ఫలప్రదమైన చర్చలు జరిగాయని తెలియజేయడానికి నేను సంతోషిస్తున్నాను. ఈ వారం అంతా కొనసాగిస్తున్న ఈ లోల్లైన, వివరణాత్మక, నిర్మాణాత్మక చర్చలు తీరుతెప్పాలను, వాటి సురూపాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని, ప్రస్తుత జరుగుతున్న సమావేశాలు, చర్చలు విజయవంతం కావడాన్ని బట్టి ఇరాన్‌లోని విద్యుత్ కేంద్రాలు ,ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలపై చేపట్టాల్సిన ఎటువంటి సైనిక దాడులపైనా బదు రోజుల పాటు వాయిదా వేయాలని నేను యుద్ధ శాఖను ఆదేశించాను అంటూ అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తన ట్రూత్ సోషల్ షోస్టల్ వివరించారు. ఈ ప్రకటన వెలువడిన వెంటనే కాలాల్‌లోని ఇరాన్ డౌట్స్ కార్యాలయం స్పందిస్తూ, ఇరాన్ చేసిన కఠిన హెచ్చరిక కారణంగానే ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలపై దాడులు చేయకుండా ట్రంప్ వెనక్కి తగ్గారని పేర్కొంది. ట్రంప్ ఇచ్చిన 48 గంటల అభిమేధంపై సందిస్తూ, యుఎస్, ఇజ్రాయెల్‌ను సూచించి, శత్రువుల స్వీకలకు మినహా జలసంధి అందరికీ తెలిసే ఉంటుందని ఇరాన్ ప్రకటించింది. గల్వోలో సముద్ర భద్రతను పెంపొందించడానికి, నావికలను రక్షించడానికి

అంతర్జాతీయ సముద్ర సంస్థ (ఐఎంఓ)తో సహకరించడానికి తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని, ఇరాన్ శత్రువుతో సంబంధం లేని ఓడలు తెహ్రన్‌తో భద్రతా ఏర్పాట్లను సమస్యయం చేసుకుని జలసంధి గుండా ప్రయాణించవచ్చు, అని ఐఎంఓలో ఇరాన్ శాశ్వత ప్రతినిధి అలీ మోసావి చెప్పినట్లుగా ప్రారంభ వాయిదా. డౌట్లం ఇరాన్‌కు ప్రాధాన్యతగా ఉంటుంది. అయితే, దురాక్రమణను పూర్తిగా నిలిపివేయడంతో పాటు, పరస్పర సమ్మతాన్ని, విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించుకోవడం అత్యవసరం. హొరూజ్ జలసంధిలో ప్రస్తుత పరిస్థితికి ఇజ్రాయెల్, ఆమెరికా ఇరాన్‌పై చేస్తున్న దాడుల్లో మూల కారణం," అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఫిబ్రవరి 28న నగరానికి ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ సరిహద్దులకు ప్రతిస్పందనగా, ఆమెరికా హొరూజ్ జలసంధి గుండా రాకపోకలకు అంతరాయం కలిగించడంతో ఇటీవలి వారాల్లో ఈ పురణ తీవ్రమైంది. తెహ్రన్ ఇజ్రాయెల్ భూభాగంపై దాడులు చేయడంతో పాటు, ఆమెరికా సైనిక సౌభరాలు ఉన్న గల్వో దేశాలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుంది. తమ ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలపై ఎలాంటి దాడి జరిగినా, ఈ ప్రాంతమంతటా ప్రతికార దాడులు జరుగుతాయని ఇరాన్ ఏకీకృత బోధాధికారం హెచ్చరించింది. ఇరాన్ మీడియా ప్రకారం, ఇరాన్ సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటే, ఈ ప్రాంతంలోని

ఆమెరికాకు చెందిన అన్ని ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాం అని అది హెచ్చరించి, ఇరాన్ తోలిసారిగా సుదూర క్షిపణులను ప్రయోగించిందని ఇజ్రాయెల్ దృవీకరించడంతో, పరిస్థితి మరింత ఉద్ధిక్త దశలోకి ప్రవేశించింది. డిగ్ గార్డుయాలోని యూఎస్-యూత్ సైనిక స్థావరంపై 4,000 కిమీ పరిధి గల రెండు బాలిస్టిక్ క్షిపణులను ప్రయోగించినట్లు ఇజ్రాయెల్ సైనిక అధిపతి ఐయోల్ జమీర్ తెలిపారు. ఈ క్షిపణులు ఇజ్రాయెల్‌పై దాడి చేయడానికి ఉద్దేశించినవి కావు. వాటి పరిధి బరోహా రాజధానులైన బెర్లిన్, పారిస్, రోమ్ వరకు విస్తరించి ఉంది. ఇమ్మీ ప్రత్యక్ష ముప్పు పరిధిలోనే ఉన్నాయి, అని జమీర్ అన్న విషయం తెలిసింది. ఈ సంఘర్షణ కారణంగా మృతుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఆమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులు ప్రారంభమైనప్పటి నుండి ఇరాన్‌లో 2,000 మందికి పైగా మరణించినట్లు సినీ దికలు రాగా, ఇజ్రాయెల్‌లో ఇరాన్ దాడుల పల్ల కనీసం 15 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇటీవల జరిగిన క్షిపణి దాడులు డిమాను, ఆరబ్లీ పంట రక్షణ ఇజ్రాయెల్ నగరాల్పై జరిగాయి, ఈ దాడుల్లో పలువురు పౌరులు గాయపడ్డారు. ఇజ్రాయెల్ ప్రధానమంత్రి బెంజమిన్ నెతనహు మాట్లాడుతూ, మేము అన్ని చైపుల సుంచి మా శత్రువులపై దాడులు కొనసాగించడానికి నిశ్చయించుకున్నాము, అని అన్నారు.

నిరాశయులను చేయం

మొదటి షేజీ తరువాలు

140 కోట్ల జూబా కలిగిన భారతదేశంలో ఎప్పుడు చర్చ జరిగినా ముంబై, ఢిల్లీ, బెంగళూరు, చెన్నై నగరాల గురించి ఎక్కువగా చర్చిస్తారు. హైదరాబాద్ అనగానే ప్రధానంగా పార్కా రంగంలో పాటు లివబల్ సిటీగా గుర్తుచేసుకుంటారు. ఢిల్లీ, ముంబై, బెంగళూరు, చెన్నై నగరాల్లో అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి.పైనాస్థియల్ కామ్యూటీంగ్ ఉన్న ముంబై వర్కాలోన్ల నివసించలేని పరిస్థితి, దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో విపరీతమైన కాలుష్యం, బెంగళూరులో ఎక్కడి నుంచి ఎక్కడికి వెళ్లాలన్నా విపరీతమైన ట్రాఫిక్ జామలు. భారీ వర్షాల్లోనే చెన్నైలో పడవలపై ప్రయాణించాల్సిన పరిస్థితి.ఆ మహానగరాల్లో ఎదురవుతున్న అసాధవాలను చూసిన తర్వాత అత్యంత ప్రకారం కావాలనడం.. ఒకప్పుడు లేకే అంటే రాకే సిటీగా విలసిల్లిన చారిత్రాత్మక హైదరాబాద్ ఇప్పుడు కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఆ సమస్యలు భూభాగోజో పరిస్థితుల కారణంగా తలెత్తినవి కాదు.

మానవ తప్పిదాల కారణం తలెత్తిన సమస్యలు. కులీతుతుట్ షాహాల కాలంలో గుల్బర్గ్ హోజ్, ఫలకెనువూ, తారామతి భారాద్దం, ఉస్మానియా హోస్పిటల్, హైకోర్టు, ఉస్మానియా ఆర్ట్స్ కాలేజీల నుంచి మొదలు పెడితే ఈరోజు సమావేశాలు నిర్వహించుకు

కట్టుకున్న ఇళ్లను కూల్చివేస్తామంటే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి తాము వ్యతిరేకం కాదని, కానీ తమ ఇంధన కులగడితే చూస్తూ కూర్చునేది లేదన్నారు.

ప్రభుత్వంపై అపార్థివేట్ వాసుల ఆగ్రహం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తమ ఇళ్లకు జీరో వ్యాల్యూ అని ప్రకటించా

ట్రాఫిక్ కు చెక్ పెడతాం

మెట్రో విస్తరణ, ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల నిర్మాణాలతో బృహత్తర ప్రణాళికలు ఒక గొడుగు కిందికి ఓఆర్ఆర్ లోపలి కోర్ అర్బన్ ప్రాంత పరిపాలన

హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి రోడ్ల మ్యాప్

మెట్రో, రోడ్ల విస్తరణపై అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, మార్చి23 (పుదయం ప్రతినిధి) : హైదరాబాద్ నగర జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడంలో భాగంగా ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులను తొలగించడానికి మెట్రో విస్తరణ, ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల నిర్మాణాలు చేపట్టడం వంటి బృహత్తరమైన ప్రణాళికలతో ప్రభుత్వం ముందుకు వెళుతోందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఓఆర్ఆర్ లోపలి కోర్ అర్బన్ ప్రాంత పరిపాలన మొత్తం ఒక గొడుగు కిందకు తెచ్చి హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధికి స్పష్టమైన రోడ్ మ్యాప్‌ను రూపొందించామని చెప్పారు. శాసనసమిటి సభ్యులు లేవనెత్తిన ఒక ప్రశ్నకు సీఎం సమాధానం ఇచ్చారు. హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధిలో భాగంగా మెట్రో, రోడ్ల విస్తరణపై సమగ్రంగా వివరించారు. లాస్ట్ మైల్ కనెక్టివిటీ లక్ష్యంతో రూ. 24 వేల కోట్లతో మెట్రో రోడ్ల దశ 76 కిలోమీటర్ల మెట్రో విస్తరణకు ప్రతిపాదనలు సీఎంబియూపై సాధ్యం చేశారు. సీఎంబియూపై రణతో పాటు ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల నిర్మించుకోవడంతో హైదరాబాద్ ఒక అద్భుతమైన నగరంగా మారుతుందన్నారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసం రోడ్లను 3 రకాలుగా విభజించి అభివృద్ధి ప్రణాళికలు రూపొందించాలని వివరించారు. అందర్ పాస్, సర్వేస్ రోడ్లు, ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని వివరించారు. ఉత్తర తెలంగాణ మార్గంలో అటు కఠినగర్, ఇటు మేడ్చల్ వైపు కంప్లెస్యంట్ ప్రాంతం బాలిల్ నెక్స్ మారందన్న అయిన ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల నిర్మాణానికి కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి రక్షణ శాఖ సుదీని 153 ఎకరాలు సేకరించినట్లు చెప్పారు. రక్షణ శాఖకు భూమికి బదులుగా భూమి కేటాయిండాను రివేషన్ కింద సుదీని ఉత్తర తెలంగాణ వైపు వెళ్లీ ప్రధా

చిందన్నారు. ఎల్సినగర్ వద్ద మెట్రో ఆగిపోయిందని హైదరాబాద్ కు ట్రాఫిక్ ప్రాంతభయంపూ హుయ్ నగర్ వరకు మెట్రోను విస్తరించాలన్నారు. అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి మెట్రో కనెక్టివిటీ లేదం. అందుకే నాగోల్, ఎల్సినగర్, ఓపైన్ హోస్పిటల్, చాంద్రాయ గట్టు, రాజేంద్రనగర్ మీదుగా శంషాబాద్ వరకు మెట్రోను పొడిగిస్తున్నామన్నారు. గౌలికాల వద్ద ఆగిపోయిన మెట్రో పనులను పునరుద్ధరించి ఫలకెనువూ, చాంద్రాయ గట్టు జంక్షన్ కనెక్ట్ చేస్తున్నాయి. లక్షలాది మంది బట్టి ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్న పైనాస్థియల్ డిస్ట్రిక్ట్, నియాపోలిన్ వరకు పొడిగించాల్సి ఉందని వివరించారు. బీహెచ్‌ఐఆర్, రామచంద్రాపురం నుంచి అత్యధిక ట్రాఫిక్ ఉంటుంది. చందానగర్ వరకు, నియాపోలిన్ కనెక్ట్ చేస్తూ విస్తరించాల్సి ఉందన్నారు. సగరంలో ఫుల్ పాతెలను ఆక్రమించడంతో కూడా పొడవారులకు అనేక ఇబ్బందులు ఏర్పడి ట్రాఫిక్ సమస్యలేర్పడుతున్నాయన్నారు. చిరు వ్యాపారులకు కొంత కష్టమైనప్పటికీ ప్రయాణికులకు ఇబ్బంది తలగించకుండా ఆపరేషన్ రోమ్ పేరుతో ఫుల్ పాతెలపై ఆక్షణలను తొలగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. పార్కింగ్ కూడా అతిపెద్ద సమస్యగా మారందని అందుకే కేబిల్ పార్క్, నాంపల్లి తదితర ప్రాంతాల్లో ఫుల్ టైంలతో కార్ పార్కింగ్ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. 360 కిమీ మేరకు విస్తరించి ఉండే రీజినల్ రింగ్ రోడ్లకు ఓఆర్ఆర్ మద్దతు రేడియల్ రోడ్లను చేపట్టినట్లు చెప్పారు.

మూసీ పునరుజ్జీవంతో భాగంగా హిమాయత్ సాగర్ జంక్షన్ నుంచి మూసీ వెంట గౌరవెల్లి వరకు గౌలికాల, చాదర్‌హాల్, అబలిపేట, నాగోల్ జంక్షన్లో ట్రాంబెట్లను ఏర్పాటు చేస్తూ ఎలివేటెడ్ కారిడార్ నిర్మాణాన్ని వివరించారు. ఈ కారిడార్ వల్ల హిమాయత్ సాగర్ నుంచి గౌరవెల్లి వరకు 43 కిలో మీటర్ల మేరకు ఎలివేటెడ్ కారిడార్‌తో ట్రాఫిక్ సమస్యలు తగ్గుతాయన్నారు. ఈ రకంగా 783 చదరపు కిలోమీటర్ల మేర విస్తరించి ఉన్న కోర్ అర్బన్ రీజియన్ క్యూర్ ప్రాంత సమగ్రాభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామన్నారు. పరిపాలనా హోదాపై కోసం హైదరాబాద్, బైరతాబాద్, మేడ్చల్ కౌల్ రోడ్లన్నీను, 4 పోలీస్ కమిషనరీలను ఏర్పాటు చేసినట్లు సీఎం వివరించారు.

చిందన్నారు. ఎల్సినగర్ వద్ద మెట్రో ఆగిపోయిందని హైదరాబాద్ కు ట్రాఫిక్ ప్రాంతభయంపూ హుయ్ నగర్ వరకు మెట్రోను విస్తరించాలన్నారు. అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి మెట్రో కనెక్టివిటీ లేదం. అందుకే నాగోల్, ఎల్సినగర్, ఓపైన్ హోస్పిటల్, చాంద్రాయ గట్టు, రాజేంద్రనగర్ మీదుగా శంషాబాద్ వరకు మెట్రోను పొడిగిస్తున్నామన్నారు. గౌలికాల వద్ద ఆగిపోయిన మెట్రో పనులను పునరుద్ధరించి ఫలకెనువూ, చాంద్రాయ గట్టు జంక్షన్ కనెక్ట్ చేస్తున్నాయి. లక్షలాది మంది బట్టి ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్న పైనాస్థియల్ డిస్ట్రిక్ట్, నియాపోలిన్ వరకు పొడిగించాల్సి ఉందని వివరించారు. బీహెచ్‌ఐఆర్, రామచంద్రాపురం నుంచి అత్యధిక ట్రాఫిక్ ఉంటుంది. చందానగర్ వరకు, నియాపోలిన్ కనెక్ట్ చేస్తూ విస్తరించాల్సి ఉందన్నారు. సగరంలో ఫుల్ పాతెలను ఆక్రమించడంతో కూడా పొడవారులకు అనేక ఇబ్బందులు ఏర్పడి ట్రాఫిక్ సమస్యలేర్పడుతున్నాయన్నారు. చిరు వ్యాపారులకు కొంత కష్టమైనప్పటికీ ప్రయాణికులకు ఇబ్బంది తలగించ



కాలుష్య కారక పరిశ్రమలను ఓఆర్ఆర్ అవతలి వైపునకు తరలించి, ఇక్కడి పారిశ్రామిక జోన్లో ఉన్న భూములను మల్టీయూజ్ జోన్లోకి మార్చుతున్నామే, తప్ప యాజమాన్యపు హక్కులు మారవు. మల్టీయూజ్ జోన్లోకి మార్చడం వల్ల మధ్య తరగతి నివాస ప్రాంతాలుగా మారుతాయి. పరిశ్రమలను తరలించడం ద్వారా నగరం కాలుష్య రహిత ప్రాంతంగా ఉంటుందన్నది మొట్టమొదటి ప్రణాళిక. 20 టీఎంసీ గోదావరి నీటిని తరలించి అందులో 17 టీఎంసీ జంటనగరాల తాగునీటి కోసం, మిగిలిన నీటిని మూసీలో నిరంతరం నీరు ప్రవహించేలా వినియోగిస్తాం. రాష్ట్ర భవిష్యత్ అభివృద్ధి కోసం సమగ్రమైన ఒక రోడ్ మ్యాప్ ను తయారు చేసుకున్నాం. మూసీ నది ప్రక్షాళన ప్రాజెక్టును ఆపాలని కాకుండా ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి సలహాల్పన్నాం. మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న వారిని ఎవరిని నిరాశ్రయులను చేయాలి. వారికి మరన్ని మెరుగైన వసతులతో పునరావాసం కల్పిస్తాం. ఏ ఒక్కరికీ నష్టం చేయాలి.

* శాసన మండలిలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

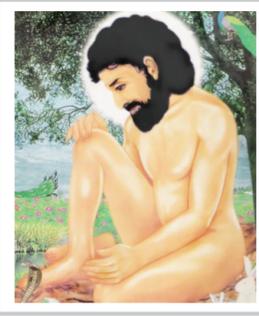
వేమనపద్యం

మేడిపండు చూడ మేలిమై యుండును

పాట్లవిప్పి చూడ పురుగులుండు

విరికివాని మదిని బంకమీలగురా

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ



రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ అంశం, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక లేఖలను 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

సంపాదకీయం

యుద్ధ పర్యవసానాలతో ప్రపంచం అతలాకుతలమైపోయి దేశదేశాల ఆరిక వ్యవస్థలు దెబ్బతినిపోతున్నాయి. ఈ దశలో అమెరికా అధ్యక్షుడు సోమనారం నాడు చేసిన ఒక ప్రకటన ఊరటనిస్తున్నది. ఇంతకుముందు తాము చెప్పినట్లు ఇరాన్ విద్యుత్ కేంద్రాలపై దాడులు చేయబోవడం లేదని ప్రకటించారు. ఐదు రోజులపాటు దాడులు ఆపుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇరాన్ లో చర్చలు ఫలప్రదమయ్యే దిశగా సాగుతున్నందున ఈ విరామాన్ని ప్రకటిస్తున్నట్లు ఆయన వివరించారు. అయితే ఇరాన్ ఈ విషయాన్ని ప్రపంచవరచేయాలి. అమెరికాతో తాము ఎటువంటి చర్చలు జరపడం లేదని ఆది ప్రకటించింది. తమ హెచ్చరికలకు భయపడి అమెరికాను దిగివచ్చిందని, ట్రంప్ ఖలా చేయడం ఇది రెండోసారి అని ఇరాన్ తెలిపింది. ప్రస్తుతానికి అప్పజ్జత, గండబగోళం ఉన్నప్పటికీ అమెరికా వ్యూహంలో మార్పు కనిపిస్తున్నది. ట్రంప్ యుద్ధ విరామ

యుద్ధ విరామం

ట్రంప్ ను నమ్మగలమా? ఈ యుద్ధం ప్రారంభంలోనూ ఇరాన్ మాట్లాడుతున్నట్లు అతని ప్రకటనలకు భయపడి అమెరికాను దిగివచ్చిందని, ట్రంప్ ఖలా చేయడం ఇది రెండోసారి అని ఇరాన్ తెలిపింది. ప్రస్తుతానికి అప్పజ్జత, గండబగోళం ఉన్నప్పటికీ అమెరికా వ్యూహంలో మార్పు కనిపిస్తున్నది. ట్రంప్ యుద్ధ విరామ

విరామం మాటున మళ్ళీ కూడగట్టుకొని తిరిగి దాడులకు నడుచుతాడా? విశ్వసనీయత కోల్పోయిన నాయకుల మాటలకు నిలువ ఉండదు. అదేమైనప్పటికీ యుద్ధం నెల రోజులపాటు జరిగిన తర్వాత తామే ఖచ్చితమైన విజేతలమని చెప్పుకునే స్థితిలో రెండు వర్షాలు కూడా లేవు. ఇరాన్ ను సైనికంగా అణచివేసి దాని నగర మూలను చంపి, అక్కడ మత ప్రభుత్వాన్ని కూలదోసి తన కేలుబోమ్మ పాలనను నెలకొల్పి దాని వనరులను కాజీయడం తాము అనుకున్నంత సునా యాసం కాదని అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ లకు తెలిసి వచ్చి ఉండాలి. యుద్ధంలో ఇరాన్ ఎక్కువగా నష్టపోయింది. కానీ అమెరికాను, ఇజ్రాయెల్ ను అదేమీ తక్కువ కాని టియోలెంట్. అతి చౌకగా తయారు చేసిన శక్తిమంతమైన డ్రోన్ ల తో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ లను ఇరుగు, పొరుగు గల్ఫ్ దేశాలను గడగడ లాడింది. హోర్నుజ్ జలసంధిని ఇరాన్ అత్యంత ప్రభా

భగత్ సింగ్ ఆలోచన స్వేచ్ఛ

అయన పేరు పలికితేనే రోమాలు నిక్కుబొడుస్తాయి... ఆ త్యాగిగాధ తలచుకుంటే రక్తం రగిలిపోతుంది. తెల్లదొరల పాలనను అంతం చేయడానికి అగ్నిజ్వాలల మారిన వ్యక్తి అతను. "సాతత్వం నా జన్మహక్కు" అని నిరంధింప వ్యక్తి అతను. బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యవాదానికి ఎదిరించి నిలచిన యోధుడు అతను. భవిష్యత్ కు బలమైన ఓటం వేయాలని తనసోపా పోరాడటం బాంబు విసిరిన విప్లవ వీరుడు అతను. విప్లవం ద్వారానే విజయం సాధ్యమని నమ్మిన మహోన్నత ఘనం అతను — ఆయనే భగత్ సింగ్. ఇది కేవలం ఒక వ్యక్తి కాదు; దేశ చైతన్యాన్ని మేల్కొల్పి మహాత్మాగాధిపతిగా నిలిచి, అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటాలకు ప్రేరణగా నిలుస్తోంది. నేటి పరిస్థితుల్లో సమాజం కొత్త సూత్రాలను ఎదుర్కొంటోంది. మతం, కులం పేరుతో విభజనలు పెరుగుతున్నాయి. మతోన్మాదాన్ని రెచ్చగొట్టే శక్తులు బలపడుతున్నాయి. విద్య, వైద్య రంగాలు పేదలకు అందని డ్రాక్షగా మారుతున్నాయి. నిరుద్యోగం పెరుగుతోంది. ప్రపంచం రాజకీయ పరిణామాలు, యుద్ధాలు సాధారణ ప్రజల జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి.



సమాజ నిర్మాణం కోసం పోరాడాలి. ప్రజా సమస్యలపై చైతన్యంతో నిలబడి ఉద్యమాలను బలోపేతం చేయాలి. భగత్ సింగ్, రాజ్ గురు, సుఖదేవ్ కలలు కన్న సమాజం కోసం పోరాడినప్పుడే వారికి నిజమైన నివాళి అర్పించిన వారమవుతారు. వారి త్యాగం చరిత్రలో మాత్రమే కాకుండా, మన ఆచరణలోనూ ప్రతిఫలించాలి. వ్యవస్థలను చంపడం సులభం. కానీ గొప్ప ఆచరణలను చంపలేదు. సామ్రాజ్యాలకు కుప్పకూలవచ్చు కానీ భాషలు అమరంగా మిగిలిపోతాయి. ఇది భగత్ సింగ్ పదిలమైన సందేశం. ఆ సందేశాన్ని గుండెలో నింపుకుని నవ భారతాన్ని నిర్మించాలి. ప్రతి ఏటా జయంతి, వర్తంతి... చిత్రపటాలకు పూలమాలలు... రెండు నినాదాలు... మౌనం... ఇదే భగత్ సింగ్ త్యాగానికి మనం ఇచ్చే ప్రతిఫలం? ఖచ్చితంగా కాదు! అన్యాయం రాజ్యమేలుతున్నప్పుడు మౌనం కాదు... ప్రశ్నించడమే విప్లవం. విద్య, ఉపాధి, స్త్రీ స్వేచ్ఛ, కార్మిక హక్కులు కోసం పోరాటమే నిజమైన నివాళి. కులవంశ గౌరవ కూలాలి... మతామరణం చెదరాలి... సమాజ సమాజం నిర్మించాలి. విగ్రహాలకు పూలమాలలు కాదు... ఆచరణలో ఆచరణ గౌరవం అదే భగత్ సింగ్ కు మనం అర్పించే నిజమైన అక్షర నివాళి!

గడగోళ రవిద్రాచారి
జల్దొరిస్తు
9848772232

ప్రియాంకకు అగ్ని పరీక్ష అస్సాం

ఎవ్వరూ ఊహించని విధంగా వ్యవహారస్థా ఉండటం, పార్టీ సీనియర్ నేతలకు సహితం అందుబాటులో ఉండకపోవడంతో లోకే నభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ పట్ల కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఓ విధమైన అసంతృప్తి పెరుగుతుంది. కీలక సమయంలో ఆయన కన్పించే పోవడం పట్ల అసహనం వ్యక్తం అవుతుంది. ఆయన 'అసమర్థ' కారణంగానే ప్రధాన సరేంద్ర మోదీ తిరుగులేని నాయకుడిగా దేశ రాజకీయాలపై ఆధిపత్యం వహిస్తున్నారని బలువురు జనాభాగంగానే వ్యాఖ్యానాలు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా అందరి దృష్టి ప్రధాన గాంధీపై పడుతుంది. ఆమెను ప్రధాన మంత్రి అభ్యర్థిగా ప్రకటించే భవిష్యత్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో అన్నివర్గాల బలమైన జనాభాగంగానే వ్యాఖ్యానాలు చేస్తున్నారు. అయితే, ఇప్పటివరకు ఆమె తన రాజకీయ సామర్థ్యాన్ని ఎక్కడా నిరూపించలేకపోయారు. ఆమెకు పార్టీ అప్పజెప్పిన ఏ పనిలో కూడా విజయం సాధించలేకపోయారు. ఒక విధంగా 'సూట్ బూట్ కి సూట్', 'గబ్బర్ సింగ్ టాక్స్' వంటి పదజాలం నుండి తాజాగా అమెరికాను ప్రధాని మోదీ లోగిపోయారనే వరకు మోదీ ప్రభుత్వానికి నిత్యం 'గుడి బండ్ గా' మారారు. మరే ఇతర ప్రతిపక్ష నేత కూడా రాహుల్ గాంధీ మాదిరిగా రఫేల్ ఒప్పందం నుండి అమెరికాను ప్రజాభివృద్ధి ఒప్పందం, చైనా సరిహద్దుల నుండి పాకిస్థాన్ తో కాల్పుల విరమణ వరకు ప్రభుత్వాన్ని అతర్కణంలో పడవేయలేదని చెప్పవచ్చు. తాజాగా అస్సాం అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఇన్ చార్జ్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన ప్రధాన గాంధీ ఏమిటోసారే అసెంబ్లీ అందరిలో నెలకొంది. ఒక నెల వ్యవధిలోనే అస్సాం కాంగ్రెస్ కు చెందిన ఇద్దరు సీనియర్ నాయకులు — లోకేనభ ఎంపీ ప్రభుత్వ బోర్డర్ లో, రాష్ట్ర పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు భూపేష్ బోర్ టిజోలో చేరడం, ఏప్రిల్ లో బరగ్ నున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం పార్టీ చేస్తున్న ప్రచారాన్ని దెబ్బతీయడమే కాకుండా, ప్రధాన గాంధీ వాదనా నాయకత్వాన్ని సహితం సహా చేస్తున్నది. ప్రభుత్వ బోర్డర్ లో టిజోలో చేసిన మరసటి రోజు ఆయన కుమారుడు ప్రతీక్, మార్గరెటా నియోజకవర్గం నుండి తన అభ్యర్థిత్వాన్ని ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడికి లేఖ రాశారు. టిజో ప్రకటించిన అభ్యర్థుల జాబితాలో ఆయన దిన్నూర్ అభ్యర్థి. అస్సాం కాంగ్రెస్ మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు దివ్యజ్యోతి తాలూకార్ కూడా పార్టీకి రాజీనామా చేశారు. అస్సాంలో పార్టీ వ్యవహారాల్లో ప్రధాన కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఎన్నికల కోసం అభ్యర్థుల ఎంపికను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. గత ఏడాది మే నెలలో లోకేనభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ ఆత్యంత సన్నిహితుడైన లోకేనభ ఎంపీ గౌరవ్ గోగోయ్ ను అస్సాం ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడిగా నియమించడం, అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో ప్రధాన కీలక పాత్ర కల్పించడం వంటి చర్యలను, డాక్టర్ కాటంగా అధికారంలో ఉన్న టిజో నుండి రాష్ట్రాన్ని తిరిగి చేజిక్కించుకోవడానికి కాంగ్రెస్ తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేస్తోందనడానికి సరితా కాటంగా చెప్పవచ్చు. అయితే, గోగోయ్ మిత్రాంశుల కాంగ్రెస్ శ్రేణులలో అసంతృప్తి కారణమవుతోంది. 2015లో పార్టీని వీడిన మాజీ కాంగ్రెస్ నాయకుడు, అస్సాం ముఖ్యమంత్రి హిమంత్ బిశ్వ శర్మ ఈ ఫిరాయింపుల వెనుక ముఖ్యధార అన్నది బహిరంగ రహస్యమే అయినప్పటికీ, రాష్ట్ర పార్టీలో కుళ్లు చాలా లోతుగా పాతుకుపోయిందని పార్టీ నాయకులు అంగీకరిస్తున్నారు. అభ్యర్థుల ఎంపిక, ప్రచార నిర్వహణ రెండింటిలోనూ గోగోయ్ 'వికపక్షంగా' వ్యవహరిస్తున్నారని చాలా మంది నాయకులు ఆరోపిస్తున్నారు. "అతను (గౌరవ్) ఎవరినీ నమ్మడు. ప్రతి ఒక్కరూ హిమంత్ విజయం అని భావిస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది. అభ్యర్థుల ఎంపిక కోసం సర్వేలు



నిర్వహించే బాధ్యతను పార్టీ (రాజీయ వ్యవహార) సునీల్ కనుగోలుకు అప్పగించినప్పటికీ, గౌరవ్ తన సొంత సర్వే కోసం మరో ఏజెన్సీని రంగంలోకి దింపినట్లు మాకు తెలిసింది. అంతేకాక, అభ్యర్థుల ఎంపిక కోసం డబ్బు చేతులు మారడనే నిరాధారమైన వదంతులు కూడా ఉన్నాయి." అని ఒక విజనీ నాయకుడు తెలిపారు. "వేచి చూడండి, త్వరలోనే అసెంబ్లీలో ఒక్క హిందూ నాయకుడు కూడా మిగలడు; ఎందుకంటే ఆ పార్టీ అసన రిస్కును 'సంకీర్ణకరణ' విధానం పట్ల వారు విసిగిపోయారు. అస్సాం కాంగ్రెస్ నుండి జరిగిన ఉన్నత స్థాయి ఫిరాయింపులు, ఉత్తర ప్రదేశ్ వెలుపల మరో రాష్ట్రంలో ఎన్నికలను నిర్వహించడానికి ప్రధాన కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని తెలిసింది. యూపీలోని 80 స్థానాలకు గాను కాంగ్రెస్ కేవలం ఒక్క స్థానాన్ని మాత్రమే గెలుచుకోగలిగింది. అది కూడా రాహుల్ గాంధీ సోనియా, అలాగే, తమ కుటుంబ కంచుకోట అయిన అమేధీలో రాహుల్ కూడా ఓడిపోయారు. మూడో తర్వాత యూపీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో పూర్తిస్థాయి ఎన్నికల నిర్వహణకారిగా, ప్రచారకర్తగా ప్రధానం చేసిన మోదీ ప్రయత్నంలో కూడా విఫలమయ్యారు. "నేను అభ్యాయని, పోరాడ గలను" (అట్టి మాని, లైట్ ప్లీ మాని) అనే నివాసంతో మహిళా ప్రాధాన్య ప్రచారం చేసినప్పటికీ, రాష్ట్రంలోని 403 స్థానాలకు గాను పార్టీ కేవలం రెండుంటిని మాత్రమే గెలుచుకోగలిగింది. ఇప్పుడు అస్సాంలో అమే ఒక పూర్తిస్థాయి సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. బోర్డర్ లో అమే ఒక పూర్తిస్థాయి సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నట్లు, కాంగ్రెస్ లో డాక్టర్ అనుబంధం కారణంగా ఆయన పార్టీ మారాలని ప్రధానం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆశించాయి. నాకామ్ నుంచి రెండుసార్లు ఎంపికగా ఎన్నికైన ఆయన, అస్సాంలో గతంలో తరుణ్ గోగోయ్ నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో మూడుసార్లు మంత్రిగా పని చేశారు. కానీ, పరిస్థితులు అంతకంటే చాలా క్లిష్టంగా ఉన్నాయని

పార్టీ పర్వాల తెలిపాయి. రెండు నెలల క్రితం అస్సాం కాంగ్రెస్ రాజకీయ వ్యవహార కమిటీ (పిఎస్) సమావేశంలో, గౌరవ్ గోగోయ్ ఖచ్చితంగా ముఖ్యమంత్రి అవుతారని, తాను, ఇతర సీనియర్ నాయకులు ఆయన కింద పనిచేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని బోర్డర్ లో చెప్పి ఏజెన్సీ, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకులను అశ్చర్యపరిచారు. కానీ, గోగోయ్ పనితీరు పట్ల బోరా, బోర్డర్ లోయ ఇద్దరూ అసంతృప్తిగా ఉన్నారు. "బోర్డర్ లో ఏజెన్సీ అధ్యక్ష, ముఖ్యమంత్రి పదవుల రెండులో రెండు చెబుతున్నట్లు, గోగోయ్ ను వాస్తవంగా ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థిగా ప్రకటించాలని ఏజెన్సీ నిర్ణయం అసంతృప్తిని రేకెత్తించిందన్నది విన్నవించలేని వాస్తవం. తరుణ్ గోగోయ్ కు 80 పట్ల పైబిడ్డాయి. గౌరవ్ కు ఇక 40 పట్ల. 50, 60 ఏళ్ల వయసులో ఉన్న నాయకుల తరం ఒకటి ఉంది, వారు నిరాశకు గురయ్యారు." అని ఒక రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకుడు పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్రంలో ఎన్నికల కోసం బోరా పార్టీ ప్రచార కమిటీకి అధ్యక్షులు, బోర్డర్ లోయ మేనిఫెస్టో ప్యానిల్ కు నేతృత్వం వహించడం కాంగ్రెస్ లో మరింత అందోళనను రేకెత్తించింది. "మేము మా మేనిఫెస్టోను ఏ ముఖ్యో" విషయం చేస్తా? మా ప్రచారకమిటీ అధ్యక్షుడి బిజెపిలో చేసిన నెల రోజులకీ, మా మేనిఫెస్టో కమిటీ చైర్మన్ స్వయంగా అవతలి పక్షంలోకి వెళ్లిపోయారు." అని ఒక కాంగ్రెస్ నాయకుడు అందోళన వ్యక్తం చేశారు. బోర్డర్ లోయ నిష్పముఖకు తక్షణ కారణం, ఆయన నాకామ్ లోకేనభ నియోజక వర్గం పరిధిలోకి వచ్చే అసెంబ్లీలో స్థానంలో అభ్యర్థి ఎంపిక విషయంలో తలెత్తిన విషయమే. సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్యే అనిష్ మూర్మున్ సజరన్ మళ్ళీ బిరోకి దింపడాన్ని ఆయన వ్యతిరేకించారు. ఎజెన్సీ అస్సాం వ్యవహారాల ఇన్ చార్జ్ జియోత్ సింగ్ కు రాజీనామా అభ్యర్థుల ఎంపికకు సంబంధించి పార్టీ జరిపిన సంప్రదింపుల సమయంలో తాను "అవమానానికి గురయ్యాను" బోర్డర్ లోయ పేర్కొన్నారు. తనపై దాడి చేసినందుకు అరెస్టు అయిన ఒక వ్యక్తికి, సజరన్ అనే నాయకుడు అందంగా నిలుస్తున్నారన్న తన అందోళనలను పార్టీ సీనియర్లు తీసుకోలేదని కూడా ఆయన ఆరోపించారు. అసెంబ్లీ కరమైన విషయం ఏమిటంటే, 2022లో కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవి కోసం మిల్లకాత్తుల ఖచ్చిత పోటీ అనే నెల రోజులకీ సర్వేలు వ్యవహార శరీ ధరూర్ అభ్యర్థిత్వానికి బోర్డర్ లోయ తన పూర్తి మద్దతును ప్రకటించారు. పార్టీలో విభేదాలు తలెత్తినప్పుడు సర్వభాటు చేసే ప్రయత్నం చేయడం కూడా రాహుల్ గాంధీ తనకు సన్నిహితులైన వారిని వెనుకవేసుకు రావడం కారణంగా అనేకమంది ప్రముఖులను కోల్పోయాల్సి వచ్చింది. ప్రధాన కీలక పాత్ర అందుకు భిన్నంగా వ్యవహరించలేదని అస్సాంలోని పరిణామాల స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ ఎన్నికలలో అమే కాంగ్రెస్ పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకు రాలేకపోయినా బిజెపి దూకుడును కట్టిడి చేయలేని పక్షంలో రాజకీయంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అమే ప్రాబల్యం మనకభారీ అవకాశం ఉంది. చిరు సవ్యలలో అందరితో మాట్లాడటం తప్ప రాజకీయంగా పార్టీని ముందుకు తీసుకు వెళ్లేలేదనే అభిప్రాయం బలపడి అవకాశం ఉంది.

చలసాని సరేంద్ర
9849569050

మనూజులలో ఒక వ్యక్తికి ఉండే హోదా, అస్థిపాస్థులు, అధికారం కంటే అత్యంత విలువైనది మరొకటి ఉంది. అదే స్వీయ గౌరవం లేదా అత్యగౌరవం. ఇది కేవలం ఒక పదం కాదు. మనషి అంతరాత్మ పలికే దైర్ఘ్య వనం. ఒక వ్యక్తి తన గురించి తాను విమునుకుంటున్నాడు? తన సామర్థ్యం మీద తనకెంత సమ్మతం ఉంది? అనే అంశాలే అతని జీవిత గమనాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. ఈ స్వీయ గౌరవం కోల్పోతే, ఆ వ్యక్తి ఒక దీపం లేని గదిలా చీకటిలో ఉండిపోతాడు. చాలామంది స్వీయ గౌరవాన్ని అహంకారం (Ego) తో పోరబడుతుంటారు. కానీ ఈ రెండింటికీ భూమికి ఉన్నంత తేడా ఉంది. అహంకారం అంటే నేనే అందరికంటే గొప్పవాడిని అనుకోవడం. స్వీయ గౌరవం అంటే నేను కూడా అందరిలాగే విలువైన వాడిని, నాకంటూ కొన్ని ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయని అనుకున్న ప్రతి వ్యక్తికీ వదిలిపోతే రాదు. ఒక శిశువు పెరుగుతున్న క్రమంలో, చుట్టూ ఉన్న పరిసరాల, తల్లిదండ్రుల మాటలు, ఉపాధ్యాయుల ప్రోత్సాహం ద్వారా ఇది రూపదిద్దుతుంటుంది. చిన్నప్పుడు ఒక చిన్న బొమ్మ గీసినప్పుడు చాలా బాగుంది అని పొందుకుంటే, ఆ బిడ్డలో తనపై తనకే సమ్మతం పెరుగుతుంది. అదే నీకు చేతకాదు అని విమర్శిస్తే, అక్కడ అత్యగౌరవ క్షీణత మొదలుపెడుతుంది. మనం నివసించే సమాజం ఒక్కోసారి చాలా కఠినంగా ఉంటుంది. వ్యక్తిలో అత్యగౌరవం తగ్గడానికి ప్రధానంగా ఈ అంశాలు కారణమవుతాయి. ఇలాంటి కానీ, ఆఫీసులో కానీ చేసే పనిని ఎప్పుడూ తక్కువ చేసి చూడడం వల్ల వ్యక్తి మానసికంగా కుంగిపోతాడు. వాడిని చూచి ఎంత బాగా చూడవచ్చున్నాడో, నువ్వు ఎందుకు పనికిరావు అనే పోలికలు మనిషిలో ఉన్న సమాజ నిర్ణయ ప్రతిఫలనం చంపిస్తాయి. ఒకసారి ఓడిపోగానే జీవితం అయిపోయిందనుకోవడం. ఆ ఓటమికి సమాజం ఇచ్చే వింత తీర్పులు వ్యక్తిని తనను తాను నిందించుకునేలా చేస్తాయి. బహిరంగంగా అందరి ముందు అవమానానికి గురైనప్పుడు, ఆ గాయం మనిషి మనసుపై చెరగని ముద్ర

నీ విలువ నీకు తెలుసా?



వేస్తుంది. స్వీయ గౌరవం కోల్పోయిన వ్యక్తి నిరంతరం తనలో తాను ఒక యుద్ధం చేస్తూ ఉంటాడు. దీని ప్రపంచం మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా ఉంటుంది. నేను దీనికి పనికిరాను అనే భావన మెదలడం పాతుకుపోయినప్పుడు అది దీర్ఘవ్రతుల దారి తీస్తుంది. రేపటి గురించి భయం, నిరంతర అందోళన (Anxiety) వారిని వెంటబాటుతుంటాయి. మనలో మనం మాట్లాడుకునే మాటలు చాలా శక్తివంతమైనవి. అత్యగౌరవం లేని వారు ఎప్పుడూ నావల్ల కాదు, నేను అధ్యక్షమంటున్నాను కాను అని ప్రతి కూలంగా మాట్లాడుతుంటారు. ఇది వారి చుట్టూ ఒక ప్రతికూల వలయాన్ని సృష్టిస్తుంది. మనిషి ఒంటరిగా బతకలేడు. కానీ స్వీయ గౌరవం లేకపోతే అందరూ నమ్మతారు అనే భయంతో ఒక భారంలా మారుతుంది. భార్యభర్తల మధ్య గౌరవం

నాకు ఇంతకంటే మంచి జీవితం దొరకదు అనే భయం ఉంటుంది. నిజమైన స్వీయతను మనల్ని మనలాగే ప్రేమిస్తారు. కానీ అత్యగౌరవం లేని వారు తప్పుడు స్వీయత వలలో చిక్కుకుంటారు. తమను వాడుకునే వారిని కూడా స్వీయతలు అనుకుని పోరబడతారు. ఎవరైనా చిన్న జోక్ చేసినా, అది తనను ఉద్దేశించి చేసిన అవమానంగా భావించి కుంచించుకుపోతారు. నేటి పోటీ ప్రపంచంలో అత్యధి శక్యమే అయింది. అత్యగౌరవం లేని ఉద్యోగి నేను చేయాలి? ఒకవేళ పెయిల్ అయితే అందరూ నమ్మతారు అనే భయంతో కొత్త బాధ్యతలను తీసుకోరు. పని పట్ల భయం వల్ల దానిని వాయిదా వేస్తుంటారు. ఇది వారి కెరీర్ గ్రాఫ్ పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. ఏదైనా విషయం ఉందింటే, అది తన కష్టం వల్ల కాకుండా లోక వల్ల వచ్చిందని నమ్ముతారు. దీనిని సైకాలజీలో ఇంఫోస్టర్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మనసును శరీరానికి ప్రతిబింబం. మనసులో ఉంది అది శరీరంపై రకరకాలుగా కనిపిస్తుంది. అలోచనల సుధిగుండంలో పడి రాతంతా నిద్ర పట్టకపోవడం ఒకటి వల్ల కొందరు అతిగా తింటారు (Binge eating), మరికొందరు అసలు తినరు. ఇది స్థూలకాయం లేదా నీరసానికి దారి తీస్తుంది. మనసులో ఉన్న వెలితిని పూర్తికోవడానికి, బాధను మర్చిపోవడానికి మద్యం, ధూమపానం లేదా మారక ద్రవ్యాలకు బానిసలయ్యే ప్రమాదం ఉంది. తన శరీరాన్ని తన గౌరవంకోసం వ్యక్తి, దాని ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకోవడం.

చదం నేర్చుకోవాలి. నువ్వు దీనికి పనికిరావు అనే ఒక్క మాట ఆ బిడ్డ భవిష్యత్తును నాశనం చేయగలదు కోల్పోయిన అత్యగౌరవాన్ని తిరిగి సంపాదించుకోవడం అసాధ్యం కాదు. ఇది ఒక ప్రయత్నం. మీలో ఉన్న ప్రతి పాపాన్ని ఏమిటో ఒక పేపర్ మీద రాయింది. మీరు ఇతరులకు చేసిన చిన్న సహాయం కూడా మీ గొప్పతనమే. మిమ్మల్ని తక్కువ చేసే హక్కు ఎవరికీ లేదు. అవసరమైనప్పుడు వచ్చు లేదా లేదు అని చెప్పడం నేర్చుకోండి. ఇది అత్యగౌరవానికి మొదటి మెట్లు. ఒకేసారి హిమాలయాల వల్ల అవుతుంది. చిన్న చిన్న పనులు పూర్తి చేస్తూ, మిమ్మల్ని మీరు మెచ్చుకోండి. మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరిచే వ్యక్తులతో స్నేహం చేయండి. విషవర్తిత్వమైన బంధాల (Toxic Relationships) నుండి బయటకు రండి. అవసరమైతే థెరపిస్ట్ లేదా కౌన్సిలర్ సహాయం తీసుకోండి. మనసు గాయపడినప్పుడు వైద్యం చేయించుకోవడం తప్ప కాదు. మనం ఒక అద్భుతమైన అవకాశం. ఇందులో అటుపొట్టు సహజం. కానీ, మనల్ని మనం గౌరవించుకోవడం మానేసిన రోజున, ప్రపంచం కూడా మనల్ని గౌరవించడం ఆపిస్తుంది. నన్ను నేను ప్రేమిస్తున్నాను, గౌరవిస్తున్నాను అని గట్టిగా చెప్పగలిగే దైర్ఘ్యం ప్రతి ఒక్కరిలో ఉండాలి. గుర్తుంచుకోండి. సూర్యుడు అందరికీ సమానంగా వెలుగునిస్తాడు. మీరు ఏ పరిస్థితుల్లో ఉన్నా, మీకంటూ ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. అత్యగౌరవం అనేది మనం ఇతరుల నుండి ఆశించేది కాదు, మనకు మనం ఇచ్చుకునే బహుమతి. మీ విలువను గుర్తించండి, తలెత్తుకుని జీవించండి.

డా. సూర్యదేవర రామకృష్ణ
9490754169

కఠినగర్ | అబలాబాద్ | నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



మార్చి 28 నాటికి 'నరేగా' పనులు పూర్తి చేయాలి జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర ఆదేశం

● **నరేగా పనులు రోడ్ పై సంబంధిత అధికారులతో లిఫ్ట్ నిర్మాణంపై జిల్లా కలెక్టర్ పెద్దపల్లి, మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది):**

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర మాట్లాడుతూ నరేగా క్రింద 25.77 కోట్ల రూపాయలతో చేపట్టిన 398 సీని రోడ్ల, ఇతర అభివృద్ధి పనులను మార్చి 28 నాటికి పూర్తి చేసి నెలకొనగల లోపు 14 కోట్ల బిల్లుల చెల్లింపు చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి, ఈఈ పంచాయతీ రాజ్ శంకరయ్య, డీఈ, ఏఈలు సహా ఉన్నవారు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవానికి సర్వం సిద్ధం భక్తులకు అసౌకర్యం కలగకుండా భారీ ఏర్పాట్లు

● **మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్, కఠినగర్ మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది):**

సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవాలకు సగరపాలక సంస్థ ద్వారా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు సగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ తెలిపారు. సోమవారం సగరంలోని 10 వ డివిజన్ కోతిరాంపూర్ లోగల గిద్దె పెరుమాండ్ల దేవాలయాన్ని మేయర్ సందర్శించారు. స్థానిక కార్పొరేటర్ కోమలయ్య, పలువురు కార్పొరేటర్లతో కలిసి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసే మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. అనంతరం 15 డివిజన్ పరిధిలోని చింతకుంటలోగల హనుమాన్ దేవాలయాన్ని సందర్శించి స్వామిని స్వామి దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేసి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. దేవాలయ అవరణలో ఎంపీ నిధులతో సూతన భోగ నిర్మాణం కోసం స్థానిక కార్పొరేటర్ గడ్డి ప్రదీప్ తో కలిసి భూమి పూజ చేశారు. అనంతరం సగరపాలక సంస్థ కార్యాలయ సమావేశం మందిరంలో ఇంజనీరింగ్, సానిటేషన్ విభాగాల అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో శ్రీరామ సమితి పర్యవేక్షణ సంస్థ ద్వారా సగరంలోని ప్రధాన దేవాలయంలో జరగబోయే సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవాలకు చేయూతలు



ఏర్పాట్లు చేపట్టి పాఠశుద్ధ్య కార్యక్రమాల పై అధికారులతో సుదీర్ఘంగా చర్చించి పలు సలహాలు సూచనలు అడిగారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ 27 వ తేదీన సగర వ్యాప్తంగా ప్రధాన దేవాలయంలో జరగబోయే సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవాలకు సగరపాలక సంస్థ ద్వారా ఏర్పాట్లు చేయాలని 66 డివిజన్ లలో దేవాలయాల ప్రత్యేక పాఠశుద్ధ్య కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. కళ్యాణ మహోత్సవాలకు జరిగే ప్రధాన అలయాల్లో ఇంజనీరింగ్, సానిటేషన్ పరంగా చేయూతలు నిర్వహించేలా అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. కళ్యాణ మహోత్సవాలకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు

కలగకుండా తగిన వసతి సౌకర్యాలు కల్పించాలన్నారు. ప్రధానంగా అలయాల్లో ప్రత్యేక పాఠశుద్ధ్య కార్యక్రమంలో కార్యకర్తల దేవాలయాల పరిసరాలను పరిశుభ్రం చేయించాలన్నారు. డివిజన్ వారీగా కార్యకర్తలతో కలుపు మొక్కలు, చెత్త చెదారం తొలగించి అలయాల్లో ఏమైనా చదును కార్యక్రమాలు చేయాలి ఉంటే వాటిని వెగవంతంగా తొలగించాలన్నారు. వాటిని తొలగించే సహాయంతో అలయాల్లో పద్ద భక్తులకు నీటి సౌకర్యం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. శానిటరీ ఐస్సెక్టర్, జూనియర్ వారి వారి డివిజన్ పరిధిలో సీతారాముల కళ్యాణ కార్యక్రమాలు జరిగే చోట మెరుగైన పాఠశుద్ధ్య పనులు నిర్వహించాలన్నారు. ఎక్కడ చెత్త కనబడకుండా అలయాల్లో పరిశుభ్రం



పకడ్బందీగా 10వ తరగతి పరీక్షల నిర్వహణ

● **జగిత్యాలలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల (ఓట్ల) పరీక్ష కేంద్రం పరిశీలన..**

● **జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్**

తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. మొత్తం పోస్టు ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు కేంద్రంలోకి అనుమతించరాదని స్పష్టం చేశారు. సీని కెమెరాల పర్యవేక్షణ సక్రమంగా కొనసాగాలని సూచించారు. ఫ్లయింగ్ స్కాచ్ బృందాల నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. పరీక్షల సమయంలో పాఠశాలకు ప్రముఖ పాఠించడం అత్యంత ముఖ్యమని తెలిపారు. పరీక్షల నిబంధనలతో భిన్నంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ఎలాంటి ఫిర్యాదులు వచ్చినా వెంటనే పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. విద్యుత్ సరఫరా అంతరాయం కలగకుండా ప్రజాస్వామ్య ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. పరీక్షల సమయంలో పాఠశాలకు గడువు వెలుతురు తగ్గనివ్వకూడదని అభ్యంతరంగా ఉండాలన్నారు. ఈ పరిశీలనల నిర్వహణ సక్రమంగా ఉన్నాయా అనే విషయాలను పరిశీలించారు. విద్యార్థులు ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షలు రాయడానికి అన్ని చర్యలు

పుణ్యక్షేత్ర ఆదేశాలకు అనుగుణంగా జనగణన చేయాలి



● **శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల**

● **జనగణన 2027పై చార్జ్ ఆఫీసర్లకు సహాయకులు, సాంకేతిక సహాయకులకు శిక్షణ కార్యక్రమం**

రేలర్లు, సూపర్వైజర్ల నియామకం తదితర అంశాలపై పై చార్జ్ సహాయకులు, సాంకేతిక సహాయకులకు శిక్షణ కార్యక్రమం జిల్లా సమీకృత కార్యాలయం సముదాయంలో సోమవారం ప్రారంభించారు. కలెక్టర్ హోటల్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో డిజిటల్ విధానంలో జరిగే మొదటి జనగణనని వెల్లడించారు. మొదటి దశలో మే 11 వ తేదీ నుంచి జూన్ 09 వ తేదీ వరకు ఇండగణన నిర్వహిస్తారని, రెండో దశ ఫిబ్రవరి 2027 లో వ్యక్తుల వాగ్దాన సమాచారం సేకరిస్తారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పథకాలను రూపకల్పనకు, వివిధ సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టేందుకు జనగణన వారి ఉపయోగపడుతుంది తెలిపారు. ఆరోగ్య, అక్షరాస్యత, జనాభా, లింగ నిష్పత్తి, వలసలు, ఉపాధి నివాస స్థితి తదితర అంశాల వివరాలు జనగణనలో ప్రభుత్వం వద్ద ఉంటాయని వెల్లడించారు. శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని బాధ్యతల నిర్వహణలో ఎంతో కీలకతను సృష్టించేవారు. వివరాలు పక్కాగా సేకరించి సమాధి చేయించాలని ఆదేశించారు. శిక్షణలో జిల్లా ప్రజాశాఖ అధికారి శ్రీనివాసాచారి, గణాంక అధికారి సంపత్, డైరెక్టర్ ఆఫ్ సెన్సెస్ అవరేషన్ నుంచి స్పెషిలిస్ట్ కలెక్టర్ అన్నపూర్ణేశ్వరి, శ్రీమతి, శిబిష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సస్యెన్నన్ కాదు అంతకు మించిన కఠిన చర్యలు



● **అధికారులతో కలెక్టర్ త్రిపాటి సుప్రీకరణ**

● **నిజామాబాద్, మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది):**

విధి నిర్వహణలో ఎవరైనా కాలాలని నిర్లక్ష్యానికి తావిస్తే, కేవలం సస్యెన్నన్ తోనే సరిపెట్టకుండా బాధ్యులైన వారిపై మరింత కఠిన చర్యలు చేపడతామని జిల్లా పాలనాధికారి జిల్లా త్రిపాటి సుప్రీకరణ తెలిపారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలో సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమం అంతిమం అధికారులతో కలెక్టర్ సుప్రీకరణ నిర్వహించారు. జిల్లా పదవ తరగతి పరీక్షల సందర్భంగా ఎన్నోటి ఉపాయము

రించాలని విద్యా శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాలను అదనపు కలెక్టర్ తో పాటు సబ్ కలెక్టర్లు, ఆర్.టి.ఓ.లతో కలిసి పరీక్షా కేంద్రాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. పరీక్షా కేంద్రాలలోకి సిబ్బంది ఎవరూ సెల్ ఫోన్ తీసుకెళ్లకుండా గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇండర్ మిడ్ల ఇన్ఫర్మాషన్ సృష్టించే వ్యవస్థను పురోగతి సాధించేలా చొరవ చూపాలని హాసింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. త్వరితగతిన నిర్వహణలు పూర్తి చేసుకోవాలి అధికారులను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ కరణ్ కుమార్, ఇంచార్జి అదనపు కలెక్టర్ డి.బి.ఎస్. కుమార్, సబ్ కలెక్టర్లు విశాల్ మహాల్, అనిల్ గౌడ్, మన్మథ్, డి.ఆర్.ఎస్. పాల్వంచెరు, డి.ఆర్.ఎస్. కుమార్, సబ్ కలెక్టర్లు విశాల్ మహాల్, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గాలికుంటు వ్యాధి నివారణే లక్ష్యం ప్రచార రథాన్ని ప్రారంభించిన కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్



● **నిర్మల్, మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది):**

గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాల ప్రచార రథాన్ని ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్.

వేయించేలా ఈ ప్రచార రథం ద్వారా విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని వివరించారు. జాతీయ గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాల కార్యక్రమంలో భాగంగా, రైతులు విధిగా తమ పశువులకు టీకాలు వేయించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్లు ప్రధాన వాహనాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్, సోమవారం కలెక్టర్ రేట్ ప్రాంగణంలో జెందా ఊపడం ద్వారా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, రైతులందరూ తమ పశువులకు గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాలు

టెన్షన్ వద్దు ప్రశాంతంగా పరీక్షలు రాయండి విద్యార్థులకు భరోసా, అధికారులకు ఆదేశం



● **మంచిర్యాల/మార్చి 23, (పుదయం ప్రతినది):**

10వ తరగతి వార్షిక పరీక్షలకు హాజరయ్యే విద్యార్థులకు పరీక్షా కేంద్రాలలో అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించాలని, ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షలు జరిగేలా అధికారులు పర్యవేక్షించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ డి.బి.ఎస్. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలోని కాలెజ్ రోడ్డులో గల శ్రీ చైతన్య ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్షా కేంద్రాన్ని సందర్శించి పరీక్ష తీరును పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ 10వ తరగతి వార్షిక పరీక్షల నిమిత్తం

జిల్లాలో 48 పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, విద్యార్థుల సౌకర్యాలను త్రాగునీరు, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా, వెలుతురు, స్పాన్సర్, మూత్రశాలలు, అత్యవసర నిమిత్తం అవసరమైన మందులు, వైద్య సిబ్బంది నియమించడం జరిగిందని, పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసి జిల్లా స్టాంపుల మూస ఉంచడం జరుగుతుందని తెలిపారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో ఒకే రోజు 105 మందికి కోర్టు శిక్షలు ముమ్మరంగా డ్రైవ్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ వంధ్ర

నిండు జీవితాలను రోడ్డు ప్రమాదాల పాలు చేసుకోవద్దని ఆయన వాహనదారులకు సూచించారు. ఒక వ్యక్తి చేసే ఈ చిన్న పాపాలను వల్ల ఎన్నో కుటుంబాలు తమ పెద్ద దిక్కును కోల్పోయి వీధిన పడే ప్రమాదం ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 'మీ భద్రతే మా లక్ష్యం' అని పేర్కొన్న ఎస్పీ, ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వాహనాలను నడిపే క్రమంగా తమ గమ్మ స్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. బాధ్యతాయుతమైన ప్రయాణమే మీ కుటుంబ భవిష్యత్తుకు అసలైన భరోసా అని, ప్రజలందరూ పోలీసులకు సహకరించి రోడ్డు రవాణా నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని కోరారు.

అబలాబాద్, మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది):

పట్టణం లోని ప్రజా సేవా భవన్ లో సోమవారం ఆన్ లైన్ ఇంచార్జి కంది శ్రీనివాస్ రెడ్డి నేతృత్వంలో ప్రజా దర్శాని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో అయితే పాటు మునిఫ్ చైర్ పర్సన్ బండార అనూప సతీష్ పాల్గొని ప్రజలనుండి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు.

అబలాబాద్, మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది):

ఇచ్చారు. ప్రజల దరఖాస్తులను ఎంట్రి చేసేందుకు ఒక ప్రత్యేక వ్యవస్థనే ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. దీని ద్వారా సమస్యల పరిష్కారానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ఎప్పటికప్పుడు ఆలోచిస్తూ అవుతుందన్నారు. అటు కంది శ్రీనివాస్ ఓ.డి.ఐ.ఎస్.ఎస్.ఎస్. ప్రజల సంక్షేమం కోసం పాటు పడుతుందని గొప్ప విషయమన్నారు. ప్రతివారం ఇలా ప్రజాదర్శాని నిర్వహించే ప్రజల సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందిస్తూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని కంది శ్రీనివాస్ రెడ్డి హామీ

వాసవి మాత పారాయణంలో లక్షకొట్టి పట్టణ మహిళలు

హైదరాబాద్ లో జనవారం స్వీడియంలో ఆరవైకే కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కల్వ సుజాత అధ్యక్షులు ఆధిపత్యం రాత్రి నిర్వహించిన శ్రీ వాసవి మాత పారాయణం గిన్నిస్ బుక్ రికార్డు కార్యక్రమంలో లక్షకొట్టి పట్టణానికి చెందిన పలువురు మహిళలు పాల్గొన్నారు. 22, వేల మంది మహిళలతో ఈ గిన్నిస్ రికార్డు కార్యక్రమం నిర్వహించారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న చాలా సంతోషంగా ఉన్నట్లు మహిళలు తెలిపారు.

బ్రహ్మోత్సవాల వైభవం కమిషనరుకు శేషవస్త్ర సన్మానం

ధర్మపురి మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది): ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా నిర్వహించి సందర్భంగా దేవదాస దర్శనాలకు శాఖ కమిషనర్ హనుమంతరావును చేప సాసం అధికారులు సన్మానించారు. సోమవారం హైదరాబాద్ లోని కమిషనర్ కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి సంతకాం శ్రీనివాస్ మూర్త్యుధరకంగా కఠిన సామివారి శేష వస్త్రం, ప్రసాదాన్ని అందజేశారు. బ్రహ్మోత్సవాల విజయవంతమైన నిర్వహణకు సహకరించినందుకు కమిషనరుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వేంపల్లి టింబర్ డిపోలో కలప బహిరంగ వేలం

● **కొంఠం అసిఫాబాద్ జిల్లా, మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది):**

కొంఠం అసిఫాబాద్ జిల్లా, కగ్జు గర్ మండలం, కగ్జుగర్ గ్రామ పరిధిలోని వేంపల్లి టింబర్ డిపోలో 24.03.2026 (మంగళవారం) ఉదయం 11.00 గంటలకు కలప అమ్మక కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతున్నట్లు అటవీ శాఖ తెలియజేసింది. ఈ కలప అమ్మకాన్ని జిల్లా అటవీ అధికారి శ్రీ సీకే కుమార్ ఠిడేవోల్, IFS గారు ముందుగా పాల్గొని డివిజన్ అధికారి కగ్జుగర్ శ్రీ A. అప్పయ్య, ACF గారి అధ్యక్షంలో నిర్వహించబడుతుంది. అటవీ శాఖ నిబంధనల ప్రకారం ఈ అమ్మకం ఫార్మా షెడ్యూల్ రకంగా నిర్వహించబడుతుంది తెలిపారు. అత్యంత కఠినమైన కలప వ్యాపారులు మరియు వినయోగదారులకు ఈ అమ్మకంలో పాల్గొనవచ్చును. రోజునే వారు ముందుగా నిర్ణయించిన పరతులు మరియు నిబంధనలు తప్పని సూచనలను అధికారులు కోరారు.



ప్రజావాణి దరఖాస్తులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి

● **కఠినగర్ కలెక్టర్ ఎల్లా మిశ్రా కఠినగర్ మార్చి 23 (పుదయం ప్రతినది):**

ప్రజావాణిలో వచ్చిన దరఖాస్తులకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. సోమవారం కలెక్టర్ ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజల నుండి కలెక్టర్ దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. మొత్తం 233 మంది అభ్యర్థులు ప్రజావాణిలో దరఖాస్తులు సమర్పించారు. కొన్ని దరఖాస్తులను అక్కడికక్కడే పరిష్కరించగా మిగిలినవి అధికారులకు బదిలీ చేశారు. త్వరితగతిన దరఖాస్తుల పరిష్కరించాలని, పెండింగ్ లో ఉంచవద్దని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ అశ్వినీ తాపాడి వాడే, లక్ష్మీ కిరణ్, ఆర్.వో.ఎం. మహేశ్వర్, రమేష్ బాబు పాల్గొన్నారు.



ద్రాక్ష తింటే ఒంట్లో జరిగేది ఇదే!



చక్కని ఆరోగ్యం



ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వాటి ప్రయోజనాల విషయానికి వస్తే దాదాపు అన్నింటిలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇవి వాపును తగ్గించి, కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. ద్రాక్షలో విటమిన్ సి, కె ఉంటాయి. ఇవి పైజెర్కు కూడా మంచి మూలం. వేసవి కాలంలో అనేక పండ్లను విరివిగా తింటారు. అవి శరీరాన్ని తేమగా, తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇలాంటి అద్భుతమైన జ్యూస్ పండ్లలో ద్రాక్ష ఒకటి. అనేక రంగులలో లభించే ద్రాక్షలు తీసి, పలువురూ ఉంటాయి.. నలుపు, అకుపచ్చ, ఎరుపు రంగు ద్రాక్షలోని మూల రకాలు ఆరోగ్యానికి

ఎరుపు, అకుపచ్చ, నలుపు.. ఇలా ద్రాక్షలోని మూల రకాలు ఆరోగ్యానికి ఈ చేప తింటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొవ్వు సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారా? అయితే చేపల ట్రియల్ కోసం ఒక శుభవార్త.. ఇటీవలి అధ్యయనాల ప్రకారం.. పండుగపు చేపను తినడం వల్ల దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చని తెలిసింది. నాన్ వెజిట్ ఫ్రీయల బాగా ఇష్టంగా తినేదే చేపలు. చేపల పులుసు, చేపల ఫ్రై అంటే చాలా మందికి పిచ్చి. అయితే రుచు మార్చేటట్లు చేపలను ఉడికిస్తారు. రుచు తగ్గని వాటిని చూస్తున్నారా? లేదా కొరిస్టెరోల్ను అదుపులో ఉంచుకోవాలనుకుంటున్నారా? అయితే పండుగపు చేప ఆహారంలో ఉండాలి అనేది నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఇటీవలి అధ్యయనాల ప్రకారం.. కొంచెం చేప కేవలం రుచిలోనే కాదు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలోనూ మేటి అని తెలిసింది. ముఖ్యంగా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. 2017-18లో పశ్చిమ బెంగాల్ లోని ప్రముఖ విశ్వవిద్యాలయాల ప్రాజెక్టు నిర్వహించిన పరిశోధన ఫలితాలు గతేడాది విడుదలయ్యాయి. ఈ నివేదిక ప్రకారం.. పండుగపు చేప రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది స్పష్టమైంది. పండుగపు చేపలో ఉండే ఒమెగా-3, ఒమెగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ శరీరంలోని చెడు కొలిస్టెరోల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అంతే కాకుండా ఇందులోని ఒమెగా-3 అమ్లాల మెదడు పనితీరును మెరుగుపరిచి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. ఇది పిల్లల నుండి వృద్ధుల వరకు అందరికీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ చేపలో విటమిన్-ఎ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి చూపును మెరుగుపరచడమే కాకుండా వృద్ధులలో వచ్చే కంటితుక్కుం సమస్యను అలస్యం చేస్తాయి. అలాగే ఇతర చేపలతో పోలిస్తే ఇందులో విటమిన్-డి అత్యధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా మార్చడానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. బరువు తగ్గాలని కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయ్యేవారికి ఈచా చేప ఒక గొప్ప వరం. 100 గ్రాముల పండుగపు చేపలో సుమారు 22 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల బలానికి అవసరం. సాల్ఫర్ చేపతో పోలిస్తే ఇందులో కేలరీలు సగం మాత్రమే ఉంటాయి. అధిక ప్రోటీన్, తక్కువ కేలరీలు ఉండటం వల్ల ఇది శరీరంలో అదనపు కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

అతిగా నీరు తాగడం మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచి, ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి హానికరం. తరచుగా మూత్రపిండాలను పరీక్షించుకోవాలి. తరచుగా మూత్రపిండాలను పరీక్షించుకోవాలి. తరచుగా మూత్రపిండాలను పరీక్షించుకోవాలి. తరచుగా మూత్రపిండాలను పరీక్షించుకోవాలి.

మంచిదని పుల్లుగా తాగుతున్నారా..?

జీవనశైలి అవసరం. రు ఎంత ఎక్కువ నీరు తాగితే అది శరీరానికి, పిండాలకు అంత మంచిదని చాలా మంది నమ్ముతారు.. ఇలానే రోజూ మొత్తంలో ఎక్కువ నీరు



తాగుతారు.. అయితే.. మూత్రపిండాల పని రక్తాన్ని శుభ్రపరచడం, శరీరం నుండి అవసరమైన, విషపూరిత పదార్థాలను వెలువేయడం.. మూత్రం ద్వారా నూటికి విస్తరించడం. మనం తాగే నీరు ఈ పత్రీయంలో సహాయపడుతుంది. కానీ నీటిని అధికంగా వినియోగించినప్పుడు, అది మూత్రపిండాలపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.. శరీర సహజ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఎక్కువ నీరు

వేసవికాలంలో చాలా మంది మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. కొందరు సాధారణ మజ్జిగ తాగుతారు. మరికొందరు జీలకర్ర, ఇతర మసాలాలా, సుగంధ ద్రవ్యాల కలిపి మసాలా మజ్జిగ తాగుతారు. కొందరు టోజను తీర్చడానికి, మరికొందరు రాత్రి టోజను తీర్చడానికి మజ్జిగ తాగుతారు. కానీ అందరూ మజ్జిగ తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ప్రతి ఒక్కరి

వేసవిలో మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగుతున్నారా?

శరీరంలో తర్రత సమస్యలు బిస్కూం ఉంటాయి. కాబట్టి, సాధారణంగా మజ్జిగ తాగడానికి బదులుగా, మజ్జిగ తాగేటప్పుడు కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం. ఆయిర్స్



దంలో, మజ్జిగ తీసుకోవడం ప్రతి వ్యక్తి శరీర సృజనాన్ని బట్టి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, వాత స్వభావం ఉన్నవారు మజ్జిగ తాగే ముందు కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. వాత స్వభావం ఉన్నవారు నేరుగా చల్లని మజ్జిగ తాగే బదులు 1 చిటికెడు ఉప్పు కలిపి మజ్జిగ తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు ఉబ్బడం తగ్గుతుంది. తరచుగా మజ్జిగ తాగిన వెంటనే టాయిలెట్ కు వెళ్తారు. ఉప్పు లేదా నల్ల ఉప్పు తో మజ్జిగ తాగడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లి వారికి సమస్య తగ్గుతుంది. ఇలా చేస్తే జీర్ణక్రియ బలంగా ఉంటుంది. సరిగ్గా తీసుకుంటే, వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాలను సమతుల్యం చేసుకోవచ్చు.

గిస్తాయి. మజ్జిగ, గ్రానూలేటెడ్ చక్కెర మిశ్రమం శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మంచి జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. కఫ స్వభావం ఉన్నవారు మజ్జిగను ఎలా తాగాలి? కఫ స్వభావం ఉన్నవారు మజ్జిగలో చిటికెడు సుంతను కలిపి తాగాలి. ఇది మజ్జిగ తాగిన వెంటనే కఫం బయటకు రాకుండా చేస్తుంది. గొంతు నొప్పి, ముక్కు మూసుకోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తవు.

వారా పరణం ఎలా ఉన్నా సరే.. కొందరి చేతులు, కాళ్లు పొడిబారి పగులుకుంటాయి. ఇలాంటిప్పుడు ఈ నింపుల్ చిట్టాలు మేలు చేస్తాయి. మజ్జిగ, గ్రానూలేటెడ్ చక్కెర మిశ్రమం శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మంచి జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. కఫ స్వభావం ఉన్నవారు మజ్జిగను ఎలా తాగాలి? కఫ స్వభావం ఉన్నవారు మజ్జిగలో చిటికెడు సుంతను కలిపి తాగాలి. ఇది మజ్జిగ తాగిన వెంటనే కఫం బయటకు రాకుండా చేస్తుంది. గొంతు నొప్పి, ముక్కు మూసుకోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తవు.

వారా పరణం ఎలా ఉన్నా సరే.. కొందరి చేతులు, కాళ్లు పొడిబారి పగులుకుంటాయి. ఇలాంటిప్పుడు ఈ నింపుల్ చిట్టాలు మేలు చేస్తాయి. మజ్జిగ, గ్రానూలేటెడ్ చక్కెర మిశ్రమం శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మంచి జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. కఫ స్వభావం ఉన్నవారు మజ్జిగను ఎలా తాగాలి? కఫ స్వభావం ఉన్నవారు మజ్జిగలో చిటికెడు సుంతను కలిపి తాగాలి. ఇది మజ్జిగ తాగిన వెంటనే కఫం బయటకు రాకుండా చేస్తుంది. గొంతు నొప్పి, ముక్కు మూసుకోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తవు.

కొద్దిగా తాగినా చేతులు, కాళ్లు, పాదాలకు రాసుకోని మర్చు చేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల పొడిబారిన చర్మం తిరిగి మృదువుగా మారుతుంది. గోరువెన్నని నీటిలో కొద్దిగా మంటోనా, ఏదైనా కొన్ని చుక్కల అల్పపరిమాణ నూనెను వేయాలి. కొన్ని గులాబీ రేకులూ వేసుకోవచ్చు. ఇందులో చేతులు, కాళ్లును ఓ పది నిమిషాలు పాటు ఉంచి తీసుకోవాలి. ఇందులో వల్ల కాళ్లు, చేతుల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది అంటారు నిపుణులు. గోరువెన్నని నీటిలో కొద్దిగా ఎప్పుడు సాల్ట్ చేసుకుంటే అందులో చేతులు, కాళ్లును కాస్తే ఉంచాలి. పదినిమిషాల తర్వాత బయటికి తీసి కడిగివేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అయూ ఖాళాకు తేమ అందుతుంది.

వినరగా ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒకదానిని తీసుకోవడం కాకుండా రెండింటినీ దైనిందిన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల కు పైజెర్, ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం, ఒమెగా-3 వంటి అన్ని రకాల పోషకాలు సమతుల్యంగా అందుతాయి. అయితే ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన పెరగడంతో డైట్ చార్జ్లో సూపర్ ఫుడ్స్ మాత్రమే కాకుండా వైట్ ఫుడ్స్ కూడా అవగాహన పెరగడం మంచిది. ముఖ్యంగా చియా సీడ్స్, గుమ్మడి గింజలు పోషకాలకు తేరాఫ్ అడ్డనగా మారాయి. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు దేనిని ఎంచుకోవాలి? కండరాల పుష్టి కోసం ఏది మేలు చేస్తుంది? ప్రస్తుతం ఉరుకుల పడుగుల జీవితంలో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ మానే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాధులను దూరం చేసుకోవచ్చనే అవగాహన అందరిలోనూ వస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే

ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..?

సూపర్ ఫుడ్స్ మాత్రమే కాకుండా వైట్ ఫుడ్స్ కూడా అవగాహన పెరగడం మంచిది. ముఖ్యంగా చియా సీడ్స్, గుమ్మడి గింజలు పోషకాలకు తేరాఫ్ అడ్డనగా మారాయి. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు దేనిని ఎంచుకోవాలి? కండరాల పుష్టి కోసం ఏది మేలు చేస్తుంది? ప్రస్తుతం ఉరుకుల పడుగుల జీవితంలో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ మానే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాధులను దూరం చేసుకోవచ్చనే అవగాహన అందరిలోనూ వస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే



నీటిలో లేదా స్నాత్రిన్ వంటి ద్రవ పదార్థాలతో కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టిన తర్వాత తీసుకోవాలి. గుమ్మడి గింజలను పచ్చిగా లేదా రోజుగా వెయిచి స్నాక్స్ తీసుకోవచ్చు. శరీర అవసరాలను బట్టి ఈ సూపర్ ఫుడ్స్ ను డైట్లో భాగం చేసుకుని సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.

చికిత్సలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. స్నాంట్లను నిపుణులు. కొంతమంది అమ్మాయిలకు కనుబొమ్మలు, రెప్పలు చాలా పలుచగా ఉంటాయి. ఇలాంటివారు రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు అమ్మాయిని రాసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం వస్తుంది.

అందానికి ఆముదం!

అందాన్ని దిద్దుకోవడానికి మార్కెట్లో లభించే వివిధ రకాల సౌందర్యోత్పత్తుల్ని ప్రయత్నిస్తుంటారు అమ్మాయిలు. అయితే ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే ఆముదం కూడా సౌందర్య సంరక్షణకు తోడ్పడుతుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, దాన్ని ఎలా వాడాలి తెలుసుకుందాం రండి. ఉదయం నిద్ర లేచాక, రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక చుక్క ఆముదాన్ని పెదవులకు రాసుకుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే అధరాలు అందంగా మారతాయి. ఇలా ఆముదం సహజనిచ్చిన లిప్ బామ్ గా పనిచేస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది గోళ్లు కాస్త పెరగడానికే విరిగిపోతుంటాయి. ఈ సమస్య ఉన్న వారు రోజూ పడుకునే ముందు ఆముదంతో గోళ్లను పది నిమిషాలు పాటు మర్చు చేసుకోవాలి. ఇలా కొద్ది రోజుల పాటు చేయడం వల్ల గోళ్లు దృఢంగా మారి విరిగిపోకుండా జాగ్రత్తపడతాయి. అంతేకాదు.. రోజూ ఆముదం రాసుకోవడం వల్ల గురుకుగా ఉన్న చర్మం కూడా మృదువుగా మారుతుంది. రోజూ ఆముదం రాసుకోవడం వల్ల చర్మానికి తగినంత తేమ అందుతుంది. ఫలితంగా చర్మం తాజాగా కనిపిస్తుంది. చర్మం ముడతలు సులువుగా చేసే గుణాలూ ఆముదంలో భవిష్యత్తు.

కాళ్లు నొప్పి తగ్గాలంటే..

ముప్పలు దానిన మసాలాలు ఎరుక్కొనే సమస్యలో కొలియం లోపం ఒకటి. ఇది కాళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు, ఎముకల అరుగుదల వంటి అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మెనోపాజ్ తర్వాత అన్నింటా పోస్టోమెనోపాజ్ ముప్పు అధికమవుతుంది. మరి వీటి ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవడానికి కొలియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పాల, పాల ఉత్పత్తులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. శాకాహారులు బీజ్, పసరీ, బాదం వంటి తీసుకోవడం వల్ల కావలసినంతగా ఈ విటమిన్ థర్టీ చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ పాల పదార్థాల పడకపోతే.. ఓ కన్ను ఉడికించిన పాలకూరని ఎంచుకుంటే సరి. మీ రోజువారీ అవసరం కనీసం 25 శాతం థర్టీ చేస్తుంది ఇది. రోజూ గుడ్ల తింటే.. కొలియం, విటమిన్-డి కొంత మేర లభిస్తుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. మిగిలిన దానికోసం ఎండ తగిలేలా ఓ గంటపాటు తొలిలో గడవండి. అయితే, కొలియం అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్నాక ఓ గ్లాసు బియ్యం రసం తాగండి. ఇందులోని విటమిన్ సి ఆ పోషకాన్ని తోడ్పడ గలిగే శక్తిని శరీరానికి ఇస్తుంది.



