

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



సెంట్రలైజ్డ్ కిచెన్లతో మధ్యాహ్న భోజనం

పాఠశాలల విద్యార్థులకు అల్పాహారం కూడా పైలట్ ప్రాజెక్టుగా కొడంగల్లో.. తర్వాత రాష్ట్రమంతా అమలు ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష

హైదరాబాద్/కొడంగల్, శుభ తెలంగాణ

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులకు నాణ్యమైన పౌష్టికాహారాన్ని అందించడమే లక్ష్యంగా సెంట్రలైజ్డ్ కిచెన్లు నిర్మించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనంతోపాటు ఉదయాన్నే అల్పాహారం కూడా అందించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. కొడంగల్ నియోజకవర్గంలో పైలట్ ప్రాజెక్టు చేపట్టి, ఆ తర్వాత రాష్ట్రమంతా అమలు చేయాలని ప్రాథమికంగా నిర్ణయించింది. హారే రామ-హారే కృష్ణ చారిత్రబుల్ ఫౌండేషన్ సహకారంతో ఈ పథకాన్ని అమలు చేయనుంది. అలాగే, వివిధ కంపెనీల కార్పొరేట్ - మిగతా3లో

బదిలీలేవ్.. పదోన్నతులేవ్!

- ఆదాయం పెరుగుతున్నా.. సిబ్బంది అరకొరే
- కొత్త స్టేషన్ల ప్రతిపాదనలూ కాగితాలకే..
- సంస్కరణకు దూరంగా ఎక్సైజ్ శాఖ



హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల్లో ప్రస్తుతం బదిలీలు జరుగుతున్నాయి. ఈ నెల 31 వరకు వీటిని పూర్తిచేస్తారు. అయితే ఎక్సైజ్ శాఖలో మాత్రం వాటి ఊసే లేదు. అధిక ఆదాయం ఆర్జించే శాఖలైన రిజిస్ట్రేషన్, ఆటోలో వీలును బట్టి

బదిలీలు చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంది. రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో బదిలీలు కొనసాగుతున్నాయి. ఆటోలో ఆ దిశగా ఇంతవరకు ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేదు. చివరిసారిగా ఎక్సైజ్ శాఖలో 2018లో పూర్తిస్థాయి బదిలీలు జరిగాయి. ఆ తర్వాత సాధారణ ఎన్నికల నేపథ్యంలో.. ఒకేచోట మూడేళ్ల పైబడి - మిగతా3లో



బడ్జెట్లో మధ్యతరగతి, యువతకు పెద్దపీట

- కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్
- విద్య, ఉన్నత విద్య కోసం సబ్సిడీ లేదా పబ్లిక్ ప్రాజెక్టులలో రుణాలను పెద్దసంఖ్యలో అందజేస్తాం
- ఇది స్వదేశంలో విద్య, ఉన్నత విద్య అభ్యసించాలని కోరుకునే మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు నేరుగా లబ్ధి చేకూర్చుతుంది

బోనమెత్తిన భాగ్యనగరం

హైదరాబాద్లో ఘనంగా ఉత్సవాలు.. పాత బస్టిలో అంబరాన్నంటిన వేడుకలు లాల్ దర్వాజ గుడికి పోటెత్తిన భక్తజనం.. అమ్మవారి సన్నిధిలో ప్రముఖుల పూజలు



గోబెల్ను కేటీఆర్ మించిపోయారు

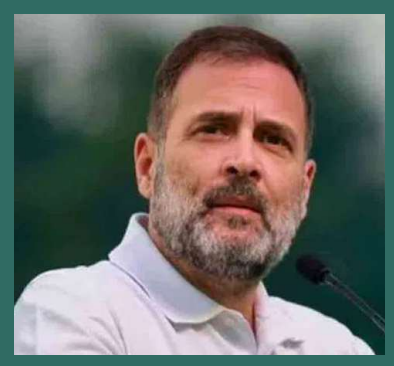


- మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి
- మంత్రి కేటీఆర్ మళ్లీ అబద్ధాలు మాట్లాడుతున్నారని
- కేటీఆర్ ప్రభుత్వ చర్యల వల్ల రైతులు, ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు
- హిట్లర్ను పూర్తిగా తప్పుదోవ పట్టిస్తూ.. గోబెల్ అవాస్తవాలు చెప్పి ప్రేరేపించారు
- గత ప్రభుత్వంలో ఫ్లాన్, నిర్వహణ, నిర్మాణం లోపభూయిష్టం
- రైతులకు వీలైనంత మేలు చేయాలని మేం భావిస్తున్నాం.

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ

కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టుపై మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ మళ్లీ అబద్ధాలు మాట్లాడుతున్నారని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి విమర్శించారు. కాశీశ్వరంపై కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తున్నామని అన్నారు. కేటీఆర్ ప్రభుత్వ చర్యల వల్ల

రైతులు, ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మండిపడ్డారు. జలసౌదలో అధికారులతో మంత్రి ఉత్తమ్ సమావేశం అయ్యారు. కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు సంబంధించిన పలు కీలక విషయాలపై చర్చించారు. నీటిపారుదల శాఖకు - మిగతా3లో



చెత్త అర్బన్ ప్లానింగ్కు ప్రజలు భారీ మూల్యం చెల్లిస్తున్నారు

- పేలవమైన టౌన్ ప్లానింగ్, ఇన్స్టిట్యూట్ల బాధ్యతారాహిత్యానికి ప్రజలు మూల్యం చెల్లిస్తున్నారు
- ఢిల్లీలోని ఓ భవనంలోని బేస్మెంట్లో నీరు చేరి పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థులు మృతి చెందడం చాలా దురదృష్టకరం
- బేస్మెంట్లో కోచింగ్ సెంటర్ ఎలా సదున్నోంది? వారికి లైసెన్స్ ఉందా?
- ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ

జైపాల్ రెడ్డి విలువలు పాటించారు.. నేర్పించారు

- జైపాల్ రెడ్డి సమీప సిద్ధాంతానికి కట్టుబడే వ్యక్తి
- ఓడినా, గెలిచినా జైపాల్ రెడ్డి పార్టీని వీడలేదు
- 2014లో జైపాల్ రెడ్డిని సీఎం అభ్యర్థిగా ప్రకటించి ఉంటే..
- తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి ఉండేది
- ఆయనకి పదవుల వల్ల గౌరవం రాలేదని, జైపాల్ రెడ్డి పట్ల పదవులకు గౌరవం వచ్చింది



కల్వకుర్తి, శుభ తెలంగాణ
దివంగత మాజీ ఎంపీ, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జైపాల్ రెడ్డి సమీప సిద్ధాంతానికి కట్టుబడే వ్యక్తి అని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎన్మమల రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. జైపాల్ రెడ్డి వర్తంతు సందర్భంగా సంస్కరణ సభ నిర్వహించారు. ఈ సంస్కరణ సభకు ముఖ్యమంత్రి హాజరయ్యారు. జైపాల్ రెడ్డి చిత్రపటానికి సీఎం నివాళులు అర్పించారు. ఓడినా, గెలిచినా జైపాల్ రెడ్డి పార్టీని వీడలేదని ఉద్ఘాటించారు. ఆయన వల్లే పదవులకు గౌరవం

వచ్చిందని వ్యాఖ్యానించారు. జైపాల్ రెడ్డి విలువలు పాటించారు.. నేర్పించారు. జైపాల్ రెడ్డి వల్ల పదవులకు గౌరవం వచ్చింది.. జైపాల్ రెడ్డి శిష్యులం, అనుచరులమని గర్వంగా చెప్పుకుంటారని అన్నారు. 2014లో జైపాల్ రెడ్డిని సీఎం అభ్యర్థిగా ప్రకటించి ఉంటే.. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి ఉండేదని గుర్తుచేశారు. ఆయనకి పదవుల వల్ల గౌరవం రాలేదని, జైపాల్ రెడ్డి వల్లే పదవులకు గౌరవం వచ్చిందని చెప్పారు. కల్వకుర్తిని అభివృద్ధి చేస్తామని ఎన్నికల్లో - మిగతా3లో

బోనమెత్తిన భాగ్యనగరం..

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ : నెత్తిన బోనమెత్తిన ఆడబిడ్డల భక్తి పారవశ్యం.. అమ్మవారు ఆవహించి సిగ్ మూగిన శివసత్తుల పూసకం.. ఒంటి నిండా పసుపు దరించి, ముఖానికి మెరిసే రంగులద్ది, చేతిలో కొరడా రుభిపిస్తూ పోతరాజుల వీరగం.. దప్పు చప్పుళ్లు, పోరగాళ్ల చిందుల నడుమ ఆదివారం హైదరాబాద్ వ్యాప్తంగా బోనాల పండుగ జోరగా సాగింది. ముఖ్యంగా పాత బస్తీ ప్రాంతంలోని అమ్మవారి ఆలయాల్లో వేడుకలు అందరాస్తుంటాయి. ఇక్కడి ప్రముఖ ఆలయమైన లాల్ దర్వాజా సింహవాహిని మహాలక్ష్మి దేవస్థానంలో ఉత్సవాలు వైభవంగా జరిగాయి. తెల్లవారుజాము నుంచే అమ్మవారి ఆలయానికి భక్తులు పోవెత్తారు. మహాశాకి కొత్త బట్టలు పెట్టి, బోనం సమర్పించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఏటా లాల్ దర్వాజాలో ఉత్సవాలు జరిగే రోజునే నగరవాసులందరూ బోనాల పండుగను జరుపుకుంటారు. పండుగ సందర్భంగా నగరంలోని వివిధ ఆలయాల్లో కొలువుదీరిన అమ్మవార్లకు కోళ్లు, యాటలతో భక్తులు మొక్కులు చెల్లించారు. మహిళలు అమ్మవార్లకు తొట్టెలు కట్టారు. విద్యుత్ దీపాలు వెలుగులు, రంగు రంగుల పూలతో చేసిన అలంకరణలతో ఆలయాలు ప్రత్యేక శోభను సంతరించుకున్నాయి. బోనాల నేపథ్యంలో నగరంలోని వివిధ ఆలయాలకు రాజకీయ ప్రముఖులు తరలివెళ్లారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు, హరియాణా గవర్నర్ బండార దత్తాత్రేయ, కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి బండి సంజయ్, రాష్ట్ర



మంత్రులు హిస్సం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ లాల్ దర్వాజా మహాలక్ష్మి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. చార్మినార్ శ్రీభాగ్యలక్ష్మి అమ్మవారిని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి దర్శించుకుని పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు. అమీర్ పేటలోని కనకదుర్గ అమ్మవారిని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి దర్శించుకున్నారు. లోయర్ట్వాంక్ బండ్ శ్రీకనకాల

కట్టమైసమ్మ దేవాలయంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పూజలు చేశారు. మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు మీర్ ఆలం మండ్లి మహా కాలేజ్యర ఆలయంలో అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. కాగా, గవర్నర్ సీపీ రాధాకృష్ణన్ రాష్ట్ర ప్రజలకు బోనాల పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

బదిలీలేవ్.. పదోన్నతులేవ్!

-మొదటిపేజీ తరువాయి
పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులను బదిలీ చేపట్టాలని ఎన్నికల సంఘం ఆదేశించడంతో ఆ శాఖ ఉద్యోగులకు పెద్దఎత్తున స్థానచలనం జరిగింది. అయితే అవి తాత్కాలిక బదిలీలే కావడంతో మళ్లీ తిరిగి పాత స్థానాలకు పంపి, పాత స్థానాల సర్వీసు సీనియారిటీ ఆధారంగా పూర్తిస్థాయి బదిలీలు చేపట్టాలని ఉద్యోగులు కోరుతున్నారు. ముఖ్యంగా దంపతుల బదిలీలు ఇతర శాఖల్లో పూర్తవుతున్నాయి. ఎక్సైజ్ లో చేయకపోవడంతో ఉద్యోగులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎక్సైజ్ చెక్ పోస్టులు ఎక్కడెక్కడో సరిహద్దులు, మారుమూల ప్రాంతాల్లో ఉంటాయి. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో విధులు నిర్వహించాల్సి ఉండటంతో అక్కడ ఏడాదిలో బదిలీలు చేపట్టాలి. అయితే ఏళ్ల తరబడి బదిలీలు చేపట్టకపోవడంతో ఉద్యోగుల్లో ఆందోళన నెలకొంది.
ఆదాయం సరే.. సంస్కరణలేవ్..?
ఆటోలో శాఖను పాలకులు బంగారు గుడ్డు పెట్టే బాతుగా చూస్తున్నారే తప్ప.. శాఖలో ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించడంలో విఫలమవుతున్నారు.



సంస్కరణల అమలుపై దృష్టి పెట్టడం లేదు. గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఈ బడ్జెట్లో అదనంగా రూ.5 వేల కోట్ల ఆదాయం ఆర్జించాలని ఆటోలో శాఖకు టార్గెట్ పెట్టారు. మధ్య విక్రయాలతోనే ఈ ఆదాయాన్ని సమకూర్చుకోవాలని సర్కారు భావిస్తుంది తప్ప.. సంస్కరణలు అమలుచేసి ఇతర ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు వెతకాలన్న ఆలోచన లేకుండా పోయింది. ఆటోలో శాఖలో మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టాలన్న

లక్ష్యంగా గత సర్కారు ఆగస్టు-2020లో జీవో నంబర్ 94 విడుదల చేసింది. దీని ప్రకారం కొత్తగా 14 స్టేషన్లు, 8 చెక్ పోస్టులు, డిస్ట్రీల, డిపోలు మంజూరు చేసింది. కొత్తవాహనాలు కొనుగోలుతోపాటు పోస్టులకు కూడా అనుమతించింది. కొత్తగా మంజూరు చేసిన పోస్టుల్లో రాష్ట్రస్థాయిలో ఒక అదనపు కమిషనర్, మరో జాయింట్ కమిషనర్, 3 డిప్యూటీ కమిషనర్లు, 4 అసిస్టెంట్ కమిషనర్లు, 12 సూపరింటెండెంట్లు, 18 ఇన్ స్పెక్టర్లు, 18 సీనియర్ అసిస్టెంట్లు, 19 కానిస్టేబుల్, 25 ఆఫీస్ సూపరింటెండెంట్ల పాటు మొత్తం 131 పోస్టులున్నాయి. ఎక్సైజ్ స్టేషన్లను పెంచి అక్రమ మద్యాన్ని నియంత్రిస్తే ప్రభుత్వ ఖజానాకు మరింత ఆదాయం వస్తుందిని గత ప్రభుత్వం భావించింది. అలాగే కొత్త పోస్టులతో పదోన్నతులు వస్తాయని ఇటు ఉద్యోగులూ ఆశపడ్డారు. కానీ ఈ అంశం ఇప్పటికీ పెండింగ్లోనే ఉంది. నాలుగేళ్లు గడుస్తున్నా ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు పడలేదు.

గోబెల్ ను కేటీఆర్ మించిపోయారు

-మొదటిపేజీ తరువాయి
చెందిన సలహాదారులు, కార్యదర్శులు, ఈఎస్సీలు, కింది స్థాయి అధికారులు రిపూట్లలో పాల్గొన్నారు. ఆనంతరం మీడియా సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంపై మంత్రి ఉత్తమ్ సంవలన ఆరోపణలు చేశారు.
ప్రాజెక్ట్ ఫ్లాన్ లోపభూయిష్టం
"కేటీఆర్ జోసెఫ్ గోబెల్ రామారావు అనిపేరు పెట్టుకుంటే మంచిది.. గోబెల్ ను కేటీఆర్ మించిపోయారు. హిట్లర్ ను పూర్తిగా తప్పుదోవ పట్టిస్తూ.. గోబెల్ అవాస్తవాల చెప్పి 'రేపి' పించారు" అని మంత్రి ఉత్తమ్ ఎద్దేవా చేశారు. కేటీఆర్ హయాంలో ప్రాజెక్ట్ ఫ్లాన్, నిర్వహణ, నిర్మాణం లోపభూయిష్టంగా చేపట్టారని ఆరోపించారు. కేటీఆర్ మాటలు చూసి జనం నవ్వుకుంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. కాశీశర్మ ప్రాజెక్టు మీద మరింత స్పష్టత ఇవ్వాలని అవసరం ఉందన్నారు. తుమ్మిడి హెడ్డి వద్ద అంబేద్కర్, ప్రాణహిత - చేజెట్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం చేయాలని గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనులు తలపెట్టిందని గుర్తుచేశారు. తర్వాత బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి రావడంతో దాని పనులు కొనసాగించారని అన్నారు. ఆ ప్రాజెక్టుకు జాతీయ హెరాదా కూడా అడిగారని గుర్తుచేశారు. రూ.85 వేల కోట్లకు వ్యయం పెంచారని మంత్రి ఉత్తమ్ విమర్శించారు.
కేటీఆర్ గొప్పలు చెప్పుకున్నారు..
"కాశీశర్మపై కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలు బాధ్యతారాహిత్యం. గత ప్రభుత్వంలో ఫ్లాన్, నిర్వహణ, నిర్మాణం లోపభూయిష్టం. రైతులకు వీలైనంత మేలు చేయాలని మేం భావిస్తున్నాం. బదులుగు రివెర్ట్ ఇంజనీర్లతో కమిటీ. మేడిగడ్డ ప్రారంభం



నుంచే 3 బ్యారీజీల నుంచి లీకేజీలు. మేడిగడ్డ పునాదుల నుంచే సరిగా పనులు జరగలేదు. కేసీఆర్, కేటీఆర్ ఆస్తులు పణంగా పెట్టి ప్రాజెక్టు కట్టలేదు. తెలంగాణ ప్రజలను తాకట్టు పెట్టి ప్రాజెక్టు కట్టారు. రాష్ట్ర ప్రజలపై భారం మోపారు. రీ డిజైనింగ్, రీ ఇంజనీరింగ్ తోనే మేడిగడ్డ కుంగింది. ఆ నిర్మాణం ముమ్మారికి మాజీ సీఎం కేసీఆర్ దే. ఆయన స్వయంగా డిజైన్ చేశానంటూ గొప్పలు చెప్పుకున్నారు. కట్టినప్పుడు, కూలినప్పుడు అధికారంలో ఉన్నది మీరే. కూలిన 47 రోజుల తర్వాత కాంగ్రెస్ అధికారం చేపట్టింది. నీటిపారుదల రంగాన్ని సర్వనాశనం చేసిన పాపం బీఆర్ఎస్ దే. వాస్తవాలను వక్రీకరించడం గులాబీ పార్టీకి వెన్నతో పెట్టిన విద్య. కమిషన్లకు కక్కురిపడి ఆర్థిక వ్యవస్థను సంక్షోభంలోకి నెట్టారు. ఇప్పటికైనా గోబెల్ ప్రచారం ఆపండి" అని మంత్రి ఉత్తమ్ హితవు పలికారు. ప్రాజెక్టులు త్వరగా పూర్తి అయ్యేలా చర్యలు తెలంగాణ ఆర్థిక బడ్జెట్లో నీటిపారుదల రంగం మీద స్పష్టత వచ్చిందని తెలిపారు. రూ. 10,820 కోట్లు క్యాపిటల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ కేటాయిందిందని వివరించారు. ఎక్కడ పనులు

అగాయో.. ఎవరికి దబ్బలు ఇవ్వాలనేది సమీక్షలో చర్చ జరిగిందని వెల్లడించారు. వానకాలంలో కొన్ని చోట్ల వరద వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రాధాన్యత ప్రాజెక్టులు త్వరగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకున్నామని చెప్పారు. క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యలను గుర్తించి పనులు పూర్తి చేయాలని మంత్రి ఉత్తమ్ వ్యాఖ్యానించారు.
కక్కురి పడి ప్రాజెక్టులు కట్టారు..
ఈ ఆర్థిక ఏడాది నీటిపారుదల శాఖలో రూ.10,820 కోట్ల పనులకు ఆర్థిక శాఖ అనుమతిచ్చిందని అన్నారు. ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి పనుల పురోగతిపై సమీక్షిస్తామని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వంలో కమిషన్ కోసం కక్కురి పడి ప్రాజెక్టులు కట్టారని విమర్శించారు. నీటిపారుదల సంబంధించి అన్ని చెరువుల నుంచి జలాశయాల వరకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు గురించి చర్చించామని అన్నారు. రాష్ట్రంలో నీటిపారుదల రంగంలో కొత్త చాఫర్ ప్రారంభించాలి.. అది రైతులకు ప్రజలకు మేలు జరగాలని సమీక్ష చేశామని తెలిపారు.
6.30 లక్షల ఎకరాలకు సీ..
సంవత్సరంలో 6.30 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టుకు సీరు అందించేందుకు కొత్త ప్రాజెక్టు చేపట్టామని అన్నారు. తమ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రతి సంవత్సరం 6 నుంచి 6.30 లక్షల ఎకరాలకు ఆయకట్టు ఇవ్వాలని ఫ్లాన్ తో ముందుకు వెళుతున్నామని వివరించారు. ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి అధికారులతో సమీక్షించి పనుల పురోగతిపై చర్చిస్తామని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం మాదిరి అధికార దుర్వినియోగం చేయమని కమిషన్ల కక్కురి కోసం ప్రాజెక్టులు కట్టమని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

అక్కరుద్దీన్ కు దమ్ముంటే కొడంగల్ బరిలో నిలవాలి

ఎంఐఎం గోడ మీద పిల్లలాంటి పార్టీ అంటూ బండి సంజయ్ ఛైర్ ఎవరు అధికారంలో ఉంటే వారి పంచన చేరుతారని ఎద్దేవా కొడంగల్ నుంచి పోటీ చేస్తే డిమాండ్ కూడా దక్కనివ్వబోవని హెచ్చరిక
మజ్లీస్ ఎమ్మెల్యే అక్కరుద్దీన్ ఒకసారి ఏమాత్రం దమ్మున్నా వచ్చే ఎన్నికల్లో కొడంగల్ నుంచి పోటీ చేయాలని బీజేపీ నేత,

కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ నవాలు విసిరారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో అక్కరుద్దీన్ కు కొడంగల్ నుంచి బరిలోకి దింపి గెలిపించి డిప్యూటీ సీఎం పదవి ఇస్తామన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలకు బండి ఇలా స్పందించారు. ఆ స్థానం నుంచి ఆయనను బరిలోకి దింపితే డిమాండ్ కూడా దక్కనివ్వబోవని హెచ్చరించారు. ఎంఐఎం గోడ మీద పిల్లలాంటి పార్టీ అని, ఎవరు అధికారంలో ఉంటే వారి పంచన చేరడం ఆ పార్టీకి

అలవాటేనని ఎద్దేవా చేశారు. తెలంగాణలో వచ్చేది బీజేపీ ప్రభుత్వమేనని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ లో బోనాల పండుగ ప్రభుత్వం రూ. 5 లక్షలు మాత్రమే ఇస్తే, రంజాన్ పండుగకు రూ. 33 కోట్లు ఇచ్చిందని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీ అధికారంలోకి రాగానే పాతబస్తీలోని భాగ్యలక్ష్మి ఆలయాన్ని గోల్డెన్ టెంపుల్ గా మారుస్తామని చెప్పారు.

సెంట్రల్ కెచ్ నెట్ తో మధ్యాహ్న భోజనం

-మొదటిపేజీ తరువాయి
సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ (సీఎస్ఆర్) నిధులను సైతం ఇందుకోసం వినియోగించుకోవాలని యోచిస్తోంది. ఈ మేరకు హాల్ రామ-హాల్ కృష్ణ చారిటబుల్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదివారం జూబ్లీహిల్స్ లోని తన నివాసంలో భేటీ అయ్యారు. కొడంగల్ లో సెంట్రల్ కెచ్ నెట్ పనులు పూర్తయిన వెంటనే.. ఈ పథకాన్ని అమల్లోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. నియోజకవర్గంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న 28 వేల మంది విద్యార్థులకు రోజూ ఉదయం అల్పాహారంతోపాటు మధ్యాహ్న భోజనం అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్నారు. ఈ పథకాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేసేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధ్యయనం చేయాలని సూచించారు.

నూతన గవర్నర్ జిష్టుకు స్వాగతం
తెలంగాణ నూతన గవర్నర్ గా నియమితులైన జిష్టుదేవ్ వర్మకు ప్రజల తరపున స్వాగతం పలుకుతున్నట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ 'ఎక్స్ ప్రెస్' సీఎం పోస్ట్ చేశారు.

మన సంస్కృతిని కాపాడుకుందాం: సీఎం రేవంత్
వేల ఏళ్ల నాటి సంస్కృతి-సంప్రదాయాలను పరిరక్షిస్తూ ప్రపంచవటంలో తెలంగాణ తన ప్రత్యేకతను నిలుపుకోవాలి అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. శాతవాహనులు, కాకతీయులు, కుతుబ్ షాహీలు తదితరులు ఈ ప్రాంతాన్ని పరిపాలించి తమదైన వారసత్వ సాంస్కృతిక ముద్రను వేశారని తెలిపారు. ఆదివారం కుతుబ్ షాహీ టూరిస్టులో సాంస్కృతిక శాఖ, ఆగాఖాన్ బ్రస్ ఫర్ కల్చర్ కల్చర్ అధ్యక్షులతో జరుగుతున్న పునరుద్ధరణ ప్రాజెక్ట్ పనుల ముగింపు కార్యక్రమంలో రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. వందల, వేల ఏళ్ల నాటి చరిత్ర, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలతో నిండిన తెలంగాణ సమృద్ధి తన సంస్కృతిని కాపాడుకోవాలన్నారు. చార్మినార్, గోల్కొండ కోట, కుతుబ్ షాహీ సమాధులు, పాయిగా సమాధులు, వేయి స్తంభాల గుడి, రామప్ప దేవాలయం, అలంపూర్ దేవాలయాలు చారిత్రక అద్భుతాలని చెప్పారు. శతాబ్దాలుగా హైదరాబాద్ 'గంగా-జమునా తెహజీబ్ గా బహుళ జాతులు, సంస్కృతులు సామరస్యాన్ని, సహజీవనానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తోందని తెలిపారు. శతాబ్దాల క్రితం నాటి కుతుబ్ షాహీ సమాధులను శిథిలావస్థ నుంచి పరిరక్షించేందుకు 2013లో ఆగాఖాన్ బ్రస్ చేపట్టిన ప్రాజెక్టును విజయవంతంగా పూర్తి చేయడం విశేషమన్నారు. సుమారు 106 ఎకరాల విస్తీర్ణంలోని నిర్మాణాలను గుర్తించి, వాటికి పూర్వవైభవాన్ని చేకూర్చిన ఆగాఖాన్ బ్రస్ ప్రతినిధులను, సాంకేతిక నిపుణులను రేవంత్ రెడ్డి అభినందించారు. మంత్రి జూపల్లి మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచ వర్తూలకలకు తెలంగాణను ప్రధాన కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఎంపీ అసదుద్దీన్ మాట్లాడుతూ.. గోల్కొండ టూరిస్ట్ పునరుద్ధరణ పనులు పూర్తి చేసిన ఆగాఖాన్ బ్రస్ కే వాటి నిర్వహణ బాధ్యతలూ అప్పగించాలని కోరారు.

జైపాల్ రెడ్డి విలువలు పాటించారు.. నేర్పించారు

-మొదటిపేజీ తరువాయి
చెప్పానని వివరించారు. కల్వకుర్తిలో 100 పడకల ఆస్పత్రి మంజూరు చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అమనగల్లులో డిగ్రీ కాలేజీ మంజూరు చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.
నేను నల్లమల బిడ్డనే..
"నేను ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా.. నల్లమల బిడ్డనే.. నా ఎదుగుదలకు దోహదం చేసిన కల్వకుర్తి, నల్లమలను ఎప్పటికీ మరచిపోలేను. జైపాల్ రెడ్డి గురించి మాట్లాడాలంటే చాలా ఆలోచించాలి.. వారి జీవితం.. సిద్ధాంతాలు చాలా ఆదర్శవంతం. జైపాల్ రెడ్డి అప్పటి స్పీకర్ మీరా కుమార్ రెడ్డి మార్ట్ ఆఫ్ ది హాస్ తో తెలంగాణ ఏర్పాటు చేశారు. అప్పట్లో రాష్ట్రానికి ఎవరు సీఎం అవుతారో చెప్పినందున 2014లో కాంగ్రెస్ ఓడిపోయింది. అప్పట్లో సీఎం జైపాల్ రెడ్డి పేరును ప్రకటించి ఉంటే తప్పక గెలిచేది. కానీ ఇప్పుడు కల్వకుర్తి మనిషిని సీఎం గా నేను వచ్చాను" అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు.

కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి జైపాల్ రెడ్డికి రేవంత్ రెడ్డి నివాళి
కేంద్ర మాజీ మంత్రి జైపాల్ రెడ్డి వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ ఉదయం నెక్లెయిర్ డ్యూటీని స్మార్ట్ స్టైల్ లో సాగుతుంటున్నారని అర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన సేవలను గుర్తు చేసుకున్నారు. అలాగే, నగరంలోని కుతుబ్ షాహీ హెరిటేజీ పార్క్ లో నిర్వహించిన ఆగాఖాన్ బ్రస్ ఫర్ కల్చర్ కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి జూపల్లి, ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒకసారి కలిసి టూరిస్టులను పరిశీలించారు. అక్కడ మొక్క నాటారు. కాగా, ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్ 2013లో కుతుబ్ షాహీ వారసత్వ సంపద పరిరక్షణ ప్రాజెక్టును చేపట్టింది.
జైపాల్ రెడ్డి స్వగ్రామానికి పరాల జల్లు..
"నేను ఇక్కడి వానిగా చెబుతున్నా. అప్పుడు మాట ఇచ్చినట్టుగా 100 పడకల ఆస్పత్రి, %=ఎంపీ రోడ్లకు రూ.180 కోట్లు, నిరుద్యోగులకు ఉపాధి కోసం %హిసాబు నుంచి రూ.10 కోట్లు, అమనగల్ డిగ్రీ కళాశాలకు నిధులు, కల్వకుర్తి నియోజకవర్గంలో ఐదు హై టెచెల్ డిగ్రీలు, మారుగులలో అందర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ, మాడుగుల మండలంలోని పాఠశాలకు రూ. 10 కోట్లు, తండాలు నుంచి మండల కేంద్రాలకు %మీ% రోడ్లకు నిధులు, మండల కేంద్రం నుంచి జిల్లా కేంద్రానికి %మీ% రోడ్లకు, %నెణ% -, శ్రీశైలం %వీ% నాలుగు రోడ్లు. నేను చదివిన తాండ్రం ఖ్లాసా% పాఠశాలకు 5 కోట్లు.. ఆగస్టు 1 న స్మిల్ యునివర్సిటీ ముచ్చర్లో ఏర్పాటు, యంగ్ ఇండియా స్మిల్ యూనివర్సిటీ రూ.100 కోట్లతో ఏర్పాటు చేస్తాం" అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

రహదారులను నాణ్యతతో నిర్మిస్తాం మంత్రి పొంగులేటి



ఖమ్మం, శుభ తెలంగాణ : రాష్ట్రంలో పేదల అభివృద్ధి ధ్యేయంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పని చేస్తున్నదని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ, సమాచారశాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. ఖమ్మం జిల్లా కూసుమంచి మండలంలో సుమారు రూ.2.5 కోట్ల ఖర్చుతో నిర్మించనున్న కిష్టాపురం- తురకగూడెం, తురకగూడెం- చిత్రలేఖం రహదారుల నిర్మాణాలకు, పాల్వేలో సైడ్ డ్రైన్ నిర్మాణానికి ఆదివారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని రహదారులను నాణ్యతతో నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేసేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ చిత్రశుద్ధితో పనిచేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఆనంతరం కూసుమంచిలోని మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో 37 మందికి రూ.8.16 లక్షల విలువైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు మగద్ద నర్సింహారావు ఆలోచనలో మృతిచెందడంతో ఆదివారం జుజులూరి రావు పేటలోని ఆయన నివాసానికి వెళ్లి నివాళి అర్పించారు. కుటుంబ సభ్యులకు సానుభూతి తెలిపారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్, ఎంపీపీలు బాసోత్ శ్రీనివాస్, బోదా మంగిలాల్, ఇతర నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగ సమస్యకి చిట్కాల పరిష్కారమా?

తాజా బడ్జెట్లో, నిరుద్యోగుల కోసం, లక్షా 7 వేల కోట్ల రూపాయలు కేటాయించినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం గొప్పగా ప్రకటించింది! ఎందుకా? రకరకాల పరిశ్రమలలో, ప్రైవేటు రంగంలో, దాదాపు 50 లక్షల కొత్త ఉద్యోగాలు దొరకేలా! 'ఉద్యోగాల కల్పనకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇచ్చిందని' పత్రికలు కూడా ప్రకటించాయి! కానీ, ఆ రకరక కేటాయింపులు, 'నిరుద్యోగం' అనే రాకాసి వ్యాధిని ఏ మాత్రం తగ్గించవని ఊట వున్న లెక్కలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే, పని చేసే సామర్థ్యం వుండీ, పని దొరకనీ, 28 కోట్ల మంది నిరుద్యోగులు వున్నారని ఆ లెక్కలే చెబుతున్నాయి. అంతేకాదు. ఇంకా, ప్రతీ సంవత్సరం, 2 కోట్ల 40 లక్షల మంది, అప్పటికే పెరిగిన యువత యువకులు, ఉద్యోగాల కోసం కొత్తగా తయారవుతున్నారు. ఇటువంటి స్థితిలో, ప్రభుత్వం, అది ఏ పార్టీ ప్రభుత్వం అయినా, ప్రకటించే బడ్జెట్లు కేటాయింపులు ఏ మాత్రమూ సరిపోయేవి కావు. ఈ నిరుద్యోగ సమస్య గురించి, ప్రభుత్వమూ పారిశ్రామికవేత్తలూ, ఆర్థికవేత్తలూ, చేస్తున్న రకరకాల సూచనల్ని చూద్దాం. ముందుగా ఒక ఉదాహరణ! దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలనీ కలిపి రహదారుల్ని నిర్మిస్తే, కొన్ని లక్షలమందికి పని దొరుకుతుందనేది ఒక సూచన! కానీ, జరుగుతున్నది ఏమిటి? ఒకప్పుడు, ఒక్క రహదారి నిర్మాణానికి కొన్ని 'వందల మంది' అవసరం అయితే, ఇప్పుడు కొన్ని 'వందల మంది' చాలాసేని ఇప్పటి లెక్కల ఎందుకంటే, భారీ యంత్రాలనే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు కాబట్టి! నేలని బాగా లోతుగా తవ్వే యంత్రాలూ (జె.సి.బి.లు)బీ రోడ్డు వెయ్యడానికి కావలసిన సిమెంటునీ, ఇసుకనీ కలిపి తయారుచేసే కాంక్రీట్ మిక్చర్లూబీ రోడ్డుని చదును చేసే రోడ్డు కోలర్లూబీ నిర్మాణ సామగ్రిని తీసుకొచ్చే పెద్ద పెద్ద ట్రక్కులూ వంటివన్నీ భారీ యంత్రాలను ఉపయోగించడం వల్ల, కార్మికుల్ని తక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఒక పెద్ద వెడల్పు రహదారిలో, ఒక కిలోమీటరు రోడ్డు వెయ్యడానికి 20 మందిని మాత్రమే, 40 రోజుల్లో మాత్రమే పనిలో పెడతారని ఇప్పటి లెక్కల కాబట్టి, భారీ యంత్రాలను ఉపయోగించి, కార్మికులకు పనులే లేకుండా చేసే 'ప్రధానమంత్రి గ్రామీ సడక్ యోజన్' అని ఎన్ని గొప్ప పేర్ల పద్ధతులు పెట్టినా, వాటిలో ఏ పద్ధతమూ నిరుద్యోగం సమస్యని పెంచుతుందేగానీ తగ్గించదు. ఇప్పుడు బడ్జెట్లో ఒక కొత్త పద్ధతం పెట్టారు. కొత్తగా ఉద్యోగాలు ఇచ్చే పరిశ్రమల వారికి, డబ్బు రూపంలో కొంత ప్రోత్సాహకాలు అందించే పద్ధతం. కొత్తగా ఉద్యోగాల్లో చేరినవారికి, ఒక నెల జీతాన్ని ప్రభుత్వమే మూడు వాయిదాల్లో ఇవ్వడం. ఎప్పటికప్పుడు సాంకేతికత (టెక్నాలజీ) మెరుగువుతూ వుంటుంది కాబట్టి, దానికి తగిన వైద్యుల్ని నేర్పుకునే సమయంలో, ఆ నిరుద్యోగులకి కొంత డబ్బు ('స్టైపెండ్') ఇవ్వడం. వైద్యులు నేర్పుకున్న తర్వాత కూడా వారందరికీ ఉద్యోగాలు గ్యారంటీగా దొరుకుతాయో లేదో స్పష్టత లేదు. ఇక, ప్రతి ఏటా కొత్తగా ఉద్యోగాలు కావలసిన '2 కోట్ల 40 లక్షల' మంది యువజనుల మాటేమిటి? ఎన్ని పద్ధతులు పెట్టినా, ఇప్పుడు వున్న పెట్టుబడిదారీ ఉత్పత్తి ప్రావీణ్యం నిరుద్యోగం అనేది సమాజానికి వ్యక్తులతో మారంభమైన రాచవుండం! దీనికి చిల్కా వైద్యులలా పని చేస్తాయి? 'లాభవో' లక్షంగా గల ఈ ఆర్థిక విధానంలో, ఆ లాభాల్ని సంపాదించడానికి, పరిశ్రమల వాళ్ళు అనుసరించే



ఒక ప్రధానమైన పద్ధతి, 'ఉత్పాదకత' కోసం సాంకేతికతల్ని పెంచుకుంటూ పోవడం! సాంకేతికత అంటే, భారీ యంత్రాలనూ, ఆటోమేటిక్ యంత్రాలనూ నడుపుతూ తక్కువ మంది కార్మికులు, తక్కువ ఖర్చుతో, పెద్ద మొత్తంలో, 'సరుకుల్ని' ఉత్పత్తి చేసేలా చూడడం! ఈ మధ్య, 'కృత్రిమ మేధ'తో ('ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్') అంటే కంప్యూటరు సైన్స్ని ఉపయోగించి, మనుషులకున్న తెలివితో పోలుస్తూ, యంత్రాల్ని ఉపయోగించడం! ఈ మార్గంలో, కోట్ల కోట్ల సంఖ్యలో ఉద్యోగాలు ఏర్పరచే మార్గాల్లోనే లేకుండా ఆ సంఖ్యని తగ్గించడానికి ప్రయత్నాలు ఎక్కువయ్యాయి! ఇదంతా ఎందుకు చెప్పుకుంటున్నామంటే, అసలు యంత్రాలే వద్దని కాదు. మానవుల మేధాశ్రమల వల్ల, శారీరక శ్రమల వల్ల తయారైన యంత్రాలు, మార్పు 'కాపిలలో' చెప్పినట్లు, మానవుల "పని భారాన్ని తగ్గిస్తాయి. కానీ, పెట్టుబడి వాటిని ఉపయోగించినప్పుడు, అవి శ్రమ తీవ్రతను పెంచతాయి." పెట్టుబడిదారుల సంపదని పెంచి, కార్మికుల్ని 'చరమ దరిద్రులుగా' ('పావర్సీగా') చేస్తాయి. పెట్టుబడి అన్నప్పుడు అది చిన్నస్టాయినైనా, మధ్యస్థాయినైనా, భారీ స్టాయినైనా, సాధారణంగా పెట్టుబడిదారులు ఏదో స్టాయితో యంత్రాలను ఉపయోగించడం, తక్కువమంది కార్మికులతో ఎక్కువ పనిచేయిస్తూ పరిశ్రమలు నడపడానికి! దాని ఫలితమే, నిరుద్యోగం రెట్లు మరింతగా పెరగడం. అది ఎలా జరుగుతుందో చూద్దాం: ఒక తివాచీల ఫ్యాక్టరీ, సంవత్సరానికి 6 కోట్ల పెట్టుబడితో పనిచేస్తోంది అనుకుందాం. యంత్రాలూ, ముడిపదార్థాలూ వగైరాల కోసం 3 కోట్లు, జీతాల కోసం 3

కోట్లు. ఈ జీతాలతో సంవత్సరానికి 100 మంది కార్మికులు పనిచేస్తున్నారు. ఒక మనిషికి సంవత్సర జీతం: 3 లక్షలు. ఇలా ఉండగా, కార్మికుల అవసరాన్ని సగానికి తగ్గించే కొత్త యంత్రం వచ్చినప్పుడు? జీతాలలోనించే 1 కోటీ, 50 లక్షల్ని తగ్గించి, దాన్ని తీసి, కొత్త యంత్రం కోసం అదనంగా పెట్టారు. కొత్త యంత్రం వల్ల 50 మంది కార్మికులు, అవసరం లేకుండా, అదనం ఐపోయారు. మిగిలిన 50 మంది కార్మికులతోనే గతంలో జరిగిన పని అంతా జరుగుతుంది. ఆ పెట్టుబడి, గతంలో: యంత్రాలూ, వగైరాలకు % -% 3 కోట్లూ ఉండగా 3 కోట్లూగా ఉంటే, అదే ఇప్పుడు: యంత్రాలకు 4 కోట్లు, 50 లక్షలుగా పెరిగి కార్మికుల జీతాలకు 3 కోట్ల నించి, 1 కోటీ, 50 లక్షలుగా తగ్గిపోయింది! ఆ పెట్టుబడితో గతంలో: 100 మంది కార్మికులు పనిలో ఉంటే, దానితో ఇప్పుడు 50 మంది మాత్రమే పనిలో ఉన్నారు. ఇంకో 50 మంది నిరుద్యోగుల య్యారు. దీనికి పరిష్కారం, యంత్రాల అనే 'ఉత్పత్తి సాధనాల' రూపంలో వున్న పెట్టుబడిని, శ్రమలు చేసే కార్మికుల వద్దం స్వాధీనం చేసుకోవడమే! ఇది జరగాలంటే, చాలా పనులు జరగాలి. అన్నీకంటే ముందు జరగవలసింది: "పాలక వర్గాల రాజకీయ అధికారానికి వ్యతిరేకంగా కార్మికుల వద్దం సంస్థాపనంగా పురోగమించి వుండకపోతే, ఆ అధికారానికి వ్యతిరేకంగా నిరంతర ప్రచారం ద్వారానూ, పాలకవర్గాల అధికారాల పట్ల శత్రుత్వం వైఖరిని ప్రదర్శించడం ద్వారానూ, కార్మికులవారికి శిక్షణ ఇచ్చి తీరాలి. లేకపోతే, కార్మికుల వద్దం పాలకవర్గాల చేతిలో ఆట వస్తువుగా వుండిపోతుంది."

షర్మిల నుంచి వైసీపీకి ముప్పు

వైఎస్ఆర్ సీపీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి నిన్నటి వరకూ జాతీయ రాజకీయాల్లో భారతీయ జనతా పార్టీకి హోస్ట్ కోర్ సపోర్టర్ గా ఉన్నారు. స్వీకర్ అభ్యర్థిని నిలబెడితే అదనంకాదానే మద్దతిచ్చారు. టీడీపీ, జనసేన ఉన్నందున ఎన్నీవీ కూటమికి మద్దతివ్వడం ఎందుకన్న ఆలోచన చేయలేదు. అంతా వారికా తమ మద్దతు బీజేపీకి ఉంటుందన్నారు. రెండు రోజుల కిందట విజయసాయిరెడ్డి కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత షాను కూడా కలిశారు. అయితే పరాశక్తిగా బుద్ధవారం సీన్ మారిపోయింది. జగన్ కోసం ఇండీ కూటమి నేతలంతా తరలి వచ్చారు. మద్దతు వలికారు. అందరూ ఇండీయూ కూటమిలోకి వాలాన జగన్ కు ఆహ్వానం పలికారు. ప్రజాదర్శార్ ప్రారంభిస్తానని చెప్పిన రోజున జగన్ కాలు నొప్పికి చికిత్స కోసం అని బెంగళూరు వెళ్లిపోయారు. వారం రోజుల తర్వాత వినుకొండలో జరగిన ఆ హత్య ఘటనను రాజకీయంగా మార్చేసి.. ఏపీలో అవకాశంపై ఢిల్లీలో ధర్మా ప్రకటించేశారు. కలసి వచ్చే పార్టీలను కలుపుకుంటామని ప్రకటించారు. జగన్ ఢిల్లీలో ధర్మా చేయగానే ఇండీ కూటమి నేతలంతా ఒకరి తర్వాత ఒకరు వచ్చి మద్దతు పలికారు. అంటే... జగన్ ఢిల్లీలో ఉన్న సమయంలోనే ఇండీ కూటమిలో చేరికపై చర్చలు జరిగాయని ఆ ఫలితంగానే.. ఢిల్లీ ధర్మా ప్రణాళిక రూపుదిద్దుకుందని భావిస్తున్నారు. మొత్తంగా జగన్మోహన్ రెడ్డి బుద్ధవారం నుంచి అనధికారంగా ఇండీ కూటమి మిత్రపక్షంగా మారారు. పార్లమెంట్ సమావేశాలకు ముందు ఆలే పార్టీ మీటింగ్లో వివక్షలకు డిప్యూటీ స్పీకర్ పదవి ఇవ్వాలని విజయసాయిరెడ్డి డిమాండ్ చేసినట్లుగా ప్రచారం జరిగింది. ఇవన్నీ వైసీపీ ప్రణాళికా బద్ధంగా చేసుకుంటూ వచ్చిన రాజకీయం అనుకోవచ్చు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ఇప్పటికప్పుడు ఇండీ కూటమికి దగ్గరవడానికి కారణం షర్మిల అని రాజకీయవర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. షర్మిల ఏపీ పీసీసీ చీఫ్ గా ఉన్నారు. వైఎస్ వారసరానిగా ఆమె తనవైన రాజకీయం చేస్తున్నారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో



రాయలసీమలో పలు చోట్ల వైసీపీ అభ్యర్థులు ఓడిపోవడానికి కాంగ్రెస్ పార్టీకి వచ్చిన ఓట్లే కారణం. 2019 ఎన్నికల్లో అసలు కాంగ్రెస్ పోటీ చేసినదే లేదే ఎవరికీ తెలియదు. కానీ షర్మిల నేతృత్వంలో కాంగ్రెస్ పోటీ చేయడంతో రాయల సీమలో ముస్లిం మైనార్టీలు, దళితుల ఓట్లు కాంగ్రెస్ వైపు వెళ్లాయి. జగన్మోహన్ రెడ్డి బీజేపీకి దగ్గరయ్యానని ఆ పార్టీతో అనధికారిక పాత్రలు పెట్టుకున్నానని నేరుగానే షర్మిల విమర్శిస్తున్నారు. జీవితాంతం కాంగ్రెస్ తో ఉన్న వైఎస్సీ.. బీజేపీతో సదున్ను జగన్ రాజకీయ వారసుడు కాలేనని అంటున్నారు. అదే సమయంలో బీజేపీతో దగ్గరగా ఉన్నట్లుగా కనిపించడం వల్ల దళితులు, మైనార్టీలు జగన్ పై అసంతృప్తిగా ఉన్నారు. వారందర్నీ కాంగ్రెస్ వైపు మళ్లించేందుకు షర్మిల తన వంతు ప్రయత్నాలను గట్టిగా చేస్తున్నారు. షర్మిల రాజకీయంలో జగన్ కన్నా షార్మి గా ఉన్నారని రాజకీయవర్గాలు ఇంతకు ముందే తేల్చాయి. ఆమెకు ప్రత్యేకంగా నలహాదారులు అవసరం లేదు.. స్త్రీప్రతి అవసరం లేకుండా రాజకీయ ప్రసంగాలు ఇస్తున్నారు.

సమస్యలపై చురుగ్గా స్పందిస్తున్నారు. బీజేపీతో వైసీపీ సంబంధాలు ఇలాగే కొనసాగితే.. దళిత, మైనార్టీ ఓటు బ్యాంక్ కాంగ్రెస్ వైపు వెళ్లిపోతుందని అంటున్నారు. అదే జరిగితే వైసీపీకి కోలుకోలేని దెబ్బ తగుతుంది. మరో సారి అధికారంలోకి రావాలన్న కల నెలవేరదు. అందుకే జగన్ వ్యూహాత్మకంగా ఇండీ కూటమి వైపు మొగ్గుతున్నారు భావిస్తున్నారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ఇంత కాం బీజేపీకి దగ్గరగా ఉండటానికి కారణం అయిన వెనుక ఉన్న కేసుల లగేజీ అని ఎక్కువ మంది భావిస్తున్నారు. బీజేపీ కన్నర్ల చేతుల్లో ఆయన బెయిల్ రద్దవుతుంది.. కేసుల్లో విచారణ వేగం వుంజుకుంటుందని చెబుతారు. అంతేనా వివేకా హత్య కేసులో సీబీఐ ఇంకా ఫ్రీ హ్యాండ్ ఇస్తే ఆయన పేరు కూడా బయటకు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతారు. ఇక అధికారం పోయినందున టీడీపీ ప్రభుత్వం ఇసుక, లిక్విడ్ స్టాయిలో పాలు జరిగిన అనేక ఆర్థిక అవకాశాలపై వెలికి తీసేందుకు రెడీ అవుతోంది. తమ పార్టీని భూస్వామితం చేస్తామని చంద్రబాబు వద్దే పదే చెబుతున్నారు. అలాంటివి ఏదో ప్రణాళికలు ఉన్నాయని జగన్ గట్టిగా నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీజేపీతో దగ్గరగా ఉండటం కన్నా.. ఇండీ కూటమికి దగ్గరవడం వల్ల.. వచ్చే పరిణామాలను ఎదుర్కోవచ్చని అనుకుంటున్నారని భావింపచ్చు. ఆయా పార్టీలు తనకు మద్దతివ్వడంతో పాలు ప్రజల్లో సానుభూతి కూడా వస్తుందని అనుకుంటున్నారని రాజకీయవర్గాలు చెబుతున్నాయి. భారీ ఓటుతో భవిష్యత్ లో తాను ఎదుర్కోలేదు గద్ద పరిస్థితులపై జగన్ మోహన్ రెడ్డికి అవగాహన ఉంది. వాటిని ఎదుర్కోవడానికి వ్యూహాత్మకంగా అదుగులు వేస్తున్నారని అనుకోవచ్చు.



వైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: ఢిల్లీలో భారీ వర్షాలకు సివిల్స్ కోవింగ్ సెంటర్ స్కూల్లోకి వరద నీరు చేరడంతో ముగ్గురు అభ్యర్థులు మృతిచెందారు. ఈ ఘటనపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పందించారు. ఈ ఘటన చాలా బాధాకరమని సీఎం అన్నారు. తక్షణమే సహాయ చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. తెలంగాణకు చెందిన విద్యార్థులు ఎవరైనా ఉన్నారో అని ముఖ్యమంత్రి ఆరా తీశారు. ఈ విషయంపై ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ రెసిడెంట్ కమిషనర్ గౌరవ ఉప్పల్తో సీఎం రేవంత్ మాట్లాడారు. ఘటన వివరాలు, తెలంగాణ వాసులు ఎవరైనా ఉన్నారా అని ప్రశ్నించారు. మృతుల్లో ఎవరైనా రాష్ట్ర వాసులంటే బాధిత కుటుంబాలకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తెలంగాణ వాసులు ఎవరూ లేరని రెసిడెంట్ కమిషనర్ గౌరవ ఉప్పల్ తెలిపారు.

రేవంత్ ఆదేశాలు మృతుల్లో తానియా సోని బీహార్ రాష్ట్రానికి చెందిన యువతి అని, ఆమె తండ్రి విజయ్ కుమార్ సింగరేణి సంస్థలో సీనియర్ మేనేజర్గా మంచిర్యాలలో పని చేస్తున్నారని ముఖ్యమంత్రికి రెసిడెంట్ కమిషనర్ తెలిపారు. విజయ్ కుమార్ కుటుంబానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించాలని రెసిడెంట్ కమిషనర్ను ఆదేశించారు. తానియా సోని మృతదేహాన్ని బీహార్ తరలింప దానికి వారి కుటుంబ సభ్యులు ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారని రెసిడెంట్ కమిషనర్ చెప్పారు. వారి కుటుంబానికి అవసరమైన సహాయం అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి రెసిడెంట్ కమిషనర్ ఉప్పల్ తెలిపారు.

పోలీసులు తక్షణ చర్యలు మరోవైపు.. సెంట్రల్ ఢిల్లీలోని ఐఎస్ కోవింగ్ సెంటర్లోకి వరద పోటెత్తి ముగ్గురు అభ్యర్థులు మృతి చెందిన ఘటన తీవ్ర సంచలనం సృష్టించడం, అభ్యర్థులు ఆందోళనలకు దిగడంతో పోలీసులు తక్షణ చర్యలకు దిగారు. స్టడీ సర్కిల్ యజమాని, కోఆర్డినేటర్ ర్ను ఆదివారం నాడు అదుపులోనికి తీసుకున్నారు. కోవింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్, బిల్డింగ్ మేనేజిమెంట్, ఆ ప్రాంతంలో డ్రైనేజీ మేనేజిమెంట్కు బాధ్యులైన వారిపై కేసు నమోదు చేశామని డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ (డీసీపీ) సెంట్రల్ ఎం.వర్ష వర్షన్ తెలిపారు. బీఎన్ఎస్లోని సెక్షన్ 105, 106(1), 115(2), 35 కింద కేసులు పెట్టామని, ఇంతవరకూ కోవింగ్ సెంటర్ యజమాని, కోఆర్డినేటర్ను నిర్బంధంలోకి తీసుకుని తదుపరి విచారణ జరుపుతున్నామని చెప్పారు.

పోస్టుమార్టం కోసం ఏర్పాట్లు.. ఓట్ల రాజేంద్రనగర్ కోవింగ్ సెంటర్లో వరద పోటెత్తి మరణించిన అభ్యర్థులు ముగ్గురిని పోలీసులు గుర్తించారు. వీరిలో ఒకరిని ఉత్తరప్రదేశ్లోని అంబేద్కర్ నగర్ జిల్లాకు చెందిన శ్రేయా యాదవ్, మరొకరిని తెలంగాణకు చెందిన తాన్యా సోని, మూడో వ్యక్తిని కేరళలోని ఎర్నాకుళంకు చెందిన నెవీన్ దాల్మియా గుర్తించారు. ఢిల్లీ పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది సమన్వయంతో రెస్క్యూ ఆపరేషన్ నిర్వహించి కోవింగ్ సెంటర్ జేసీఎంఎల్ నుంచి ముగ్గురు అభ్యర్థుల మృతదేహాలను వెలికితీశారు. ముగ్గురుని గుర్తించి కుటుంబసభ్యులకు సమాచారం తెలియజేసినట్లు డీసీపీ తెలిపారు. అభ్యర్థుల మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం కోసం రామ్ మనోహర్ లోహియా ఆస్పత్రికి పంపారు.

అభ్యర్థుల ఆందోళన... కాగా, అభ్యర్థుల మృతిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ నిరసనలకు దిగిన విద్యార్థులను అడిషివల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ సచిన్ శర్మ ఆదివారం ఉదయం కలిసి వారిని శాంతింపజేసే ప్రయత్నం చేశారు. పోలీసులు సమగ్ర విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకుంటారని హామీ ఇచ్చారు. ఈ ఘటనలో ముగ్గురు అభ్యర్థులు మృతి చెందారని, ఏ విషయాన్ని తాము దాచిపెట్టమని, చట్టబద్ధంగా అవసరమైన చర్యల్ని తీసుకుంటామని, విచారణ జరుగుతోందని చెప్పారు. ఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్, ఐఎస్ కోవింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ బాధ్యతారాహిత్యంపై అభ్యర్థులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బాధ్యులపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. రాజ్యసభ సభ్యురాలు స్వాతిమలివాలే సైతం ఘటనా స్థితికి వెళ్లి అభ్యర్థుల ఆందోళనలకు సంఘీభావం ప్రకటించారు.

రేవంత్ లో రెండో యాంగిల్ వైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిలో ఎన్నడూ చూడని రెండో యాంగిల్ కాంగ్రెస్ నేతలకు షాకిస్తోంది. అధికారం చేపట్టి తొలి రోజు నుంచి సహచర మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలతో చాలా కోణా వ్యవహారాల్ని వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. ఈ మధ్య సహచరలపై నుసరుసలాడుతున్నారని గాంధీభవన్ టాక్. ఏడు నెలలుగా ప్రభుత్వాన్ని నడుపుతున్న సీఎం? ఎప్పుడూ సహచరలతో చాలా స్నేహ సంబంధాలను కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వంగా చెబుతూ మంత్రులకు ప్రాధాన్యమివ్వడంతో పాటు.. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలను కూడా బాగా ప్రోత్సహించేవారు. కానీ, ఈ మధ్య సీఎంలలో కాస్త మార్పు కనిపిస్తోందంటున్నారు.కొందరు మంత్రులు, ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేల పనితీరుపై అసంతృప్తిగా ఉన్న సీఎం.. వారికి క్లాస్ తీసుకున్నట్లు సమాచారం. కొందరికి చీపాట్లు పెట్టిన సీఎం.. ఇకపై సీనియర్ గా పని చేయాలని మాస్ వార్టింగ్ ఇవ్వడం కాంగ్రెస్ వర్గాల్లో విస్తృత చర్చకు దారితీస్తోంది. అందరితో ఫ్రెండ్లిగా మాట్లాడే సీఎం ఒక్కసారిగా సీనియర్ కావడంతో నేతలు కూడా అవాక్కయ్యారు. ప్రభుత్వ మంచి పనులను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో విఫలమవుతున్నారని.. ప్రతి దానికి సీఎం తానే మాట్లాడాలి రావడం మంచిది కాదని సహచర మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు పనితీరుపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారట సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. కొందరు మంత్రుల శాఖలపై ఆరోపణల్నిచ్చినా కూడా స్పందించకపోవడమేటని నిలదీశారట సీఎం. ప్రతిపక్షాలు ప్రభుత్వంపై చేసే విమర్శలపై ఎమ్మెల్యేలు మాట్లాడకుండా మౌనంగా ఉండటమేటని సీఎం క్లాస్ తీసుకోవడంతో వారంతా కంగుతిన్నారుంటున్నారు. కొద్ది రోజులుగా ప్రతిపక్ష నేతలు ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. విద్యార్థి, నిరుద్యోగుల అంశాన్ని బీసీ చేసుకొని బీఆర్ఎస్ నేతలు ప్రతిరోజూ ప్రభుత్వంపై దుమ్మెత్తి పోస్తున్నారు. ఇక బీజేపీ శాసనసభ పక్ష నేత మహేశ్వర్ రెడ్డి సైతం ప్రభుత్వాన్ని కార్మిక్ చేస్తున్నారు. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నేతలు టాక్స్ వసూలు చేసే ఢిల్లీకి పంపుతున్నారని మంత్రులపై ప్రతిరోజూ ఆరోపణలు చేస్తున్నా? మంత్రులు, ప్రభుత్వ విఠలు ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదని సీఎం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారట. ప్రతిరోజూ ప్రభుత్వంతోపాటు మంత్రులను వ్యక్తిగతంగా టార్గెట్ చేస్తున్నా ప్రభుత్వం లైట్ గా తీసుకోవడంపై సీఎం క్లాస్ పీకీసట్లు సమాచారం. సోషల్ మీడియాలో సైతం ప్రభుత్వంపై లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తుంటే ఇంతమంది ఎమ్మెల్యేలు ఉండి కూడా కొంటర్ ఎందుకు ఇవ్వలేకపోతున్నారని సీఎం సీనియర్ అయినట్లు తెలుస్తోంది. కొందరు మంత్రులు ఎమ్మెల్యేలు ఎంపీలను సవిధాల యానికి పిలిపించుకొని మాట్లాడిన సీఎం.. ప్రతిపక్షాలు విమర్శలను దీటుగా ఎదుర్కోలేకపోవడంపైనే క్లాస్ పీకీసట్లు చెబుతున్నారు.

మహిళల్లో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు కనిపించే లక్షణాలివే!

శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగితే దాని లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ శరీరంలో మార్పులు లేదా కొన్ని సమస్యలే దీని లక్షణాలు అంటున్నారు నిపుణులు. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత అధిక కొలెస్ట్రాల్తో సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కొలెస్ట్రాల్ స్థితి రూపంలో ధమనులలో జమ అవుతుంది. ముఖ్యంగా 40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో మహిళలు ఒత్తిడితో పాటు అనేక శారీరక మార్పులకు గురవుతుంటారు. మెనోపాజ్, కండరాల మార్పులు, మానసిక స్థితి ఇలా అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. ఇవన్నీ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగితే ఈ క్రింది లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు దాని ప్రభావం కళ్లపై కూడా కనిపిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా దృష్టి మసకబారవచ్చు లేదా దృష్టి క్రమంగా తగ్గిపోయి పూర్తిగా అదృశ్యం కావచ్చు. అందువల్ల కంటి చికాకు, ఎరుపు, అలసట వంటి సందర్భాల్లో వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక కొలెస్ట్రాల్ అత్యంత సాధారణ లక్షణం కాళ్ళలో నొప్పి. కాళ్ల నొప్పికి ప్రధాన కారణం కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా కాళ్లలో రక్తనాళాలు అడ్డుపడటం లేదా కుంచించుకోవడం. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మహిళలు నడిచేటప్పుడు లేదా శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు వారి కాళ్ళలో నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. సాధారణ నడకతో కూడా కాళ్ల నొప్పి సమస్య మొదలవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల కొందరికి బాగా చెమట పట్టడం మొదలవుతుంది. మొత్తం శరీరానికి ఆక్సిజన్ సరిగ్గా అందకపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. ఆక్సిజన్ లేకపోవడానికి కారణం రక్త ప్రసరణలో అవరోధం. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల అనేక రక్త నాళాలలో అడ్డంకి



కారణమవుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎక్కువగా చెమటలు పడుతూ ఉంటే మీ కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవడం మంచిది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు రక్త నాళాలు కూడా ప్రభావితమవుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులలో నిక్షిప్తం చేయబడి, రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

వ్యాయామం చేయలేకపోతున్నారా?



మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మీ ఆహారం నుండి సాధారణ వ్యాయామం వరకు ప్రతిదీ చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ నేటి బిజీ లైఫ్లో చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే వ్యాయామం, యోగా చేయగలుగుతారు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. మీరు కూడా మీ బిజీ లైఫ్లో వ్యాయామం, యోగాకు సమయం కేటాయించలేకపోతే ఈ అలవాటును అలవర్చుకోండి. ఈ అలవాటు ప్రతిరోజూ మెట్లు ఎక్కడం, రోజూ అంటే రోజూ ఏ సమయంలోనైనా మెట్లు ఎక్కడం అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా మీరు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ ఒక్క అలవాటు మిమ్మల్ని వ్యాధుల నుండి విముక్తి చేయడమే కాకుండా మీ గుండె, కండరాలను ఖరీదైనా ఉంచుతుంది. మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. మెట్లు ఎక్కడం గుండెకు అద్భుతమైన వ్యాయామం. ఇది హార్ట్ బీట్ పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా మెట్లు ఎక్కడం ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. ఏ వ్యక్తి అయినా మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండాలంటే బలమైన కండరాలను కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. మీరు జిమ్కు వెళ్లలేకపోతే మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం ద్వారా మీ కండరాలను బలోపేతం చేయవచ్చు. ఇది స్థామినాను పెంచుతుంది. కండరాలు కూడా టోన్ అవుతాయి. మీరు బరువు పెరగడం వల్ల ఇబ్బంది పడుతుంటే మెట్లు ఎక్కడం మీకు ఉత్తమ వ్యాయామం అని నిరూపించవచ్చు. ఇది కేలరీలను తగ్గించడంతో పాటు జీవక్రియను కూడా పెంచుతుంది. దీంతో ఊబిడాయం తగ్గి జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం వల్ల శారీరకంగా దృఢంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది మిమ్మల్ని మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. మానసిక స్థితిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం వల్ల ఎముకలతో పాటు కండరాలు కూడా బలపడతాయి. ఇది ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతుంది. ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి ఎముక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

బస్క్రీమ్ తిన్న తర్వాత పొరపాటున కూడా వీటిని అస్సలు తినకండి?

చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టపడే పదార్థాలలో బస్క్రీమ్ కూడా ఒకటి. ముఖ్యంగా వేసవికాలం వచ్చింది అంటే చాలా బస్క్రీమ్ తిన్నా తెగ తినేస్తూ ఉంటారు. అయితే బస్క్రీమ్ తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు అని వైద్యులు ఎంత చెప్పినా కూడా చాలామంది అలాగే తింటూ ఉంటారు. ఇక బస్క్రీమ్ లలో కూడా రకరకాల ఫ్లేవర్ లు ఉంటాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఒకవేళ మీరు బస్క్రీమ్ తినక కనుక కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలకు తప్పకుండా దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బస్క్రీమ్ తిన్న వెంటనే కొన్ని రకాల ఫుడ్స్ అసలు తీసుకోకూడదట. మరి బస్క్రీమ్ తిన్నప్పుడు ఎలాంటి ఫుడ్స్ కి దూరంగా ఉండాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. బస్క్రీమ్ తిన్న తర్వాత వేడి పానీయాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ముఖ్యంగా డీ, కాఫీ, గ్రీన్ టీ ఇలాంటివే తాగడం వల్ల కడుపునొప్పి వాంటులు విరోచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బస్క్రీమ్ తిన్న తర్వాత పుల్లటి పండ్లను అసలు తినకూడదట. ఎందుకంటే సిట్రస్ పండ్లలో ఉండే



విటమిన్ యాసిడ్లు పొట్టలోని బస్క్రీమ్ తో కలిసి గ్యాస్, అజిర్షం వంటి వాటికి కారణం అవుతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే బస్క్రీమ్ తిన్న తర్వాత ఎప్పుడు వేయించిన ఆహార పదార్థాలను తినకూడదట. ఇలా బస్క్రీమ్ తిన్న తర్వాత వేయించిన ఆహార పదార్థాలు తినడం వల్ల కడుపులో ప్రతీకూల రసాయన ప్రతి చర్యలకు కారణం అవుతుందట. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు. అలాగే బస్క్రీమ్ తిన్న తర్వాత చాక్లెట్స్ వంటివి తినడం చేయకూడదట. అలాగే బస్క్రీమ్ తిన్న తర్వాత అల్లూరికాల్ సేవించడం వల్ల అవాంతులు విరోచనాలు, అలసట వంటివి వస్తాయని

గుడ్లను సూపర్ ఫుడ్ అని ఎందుకు అంటారు?

మీ బ్రేక్ఫాస్ట్ ప్లేట్లో ఉండే గుడ్లు మీ ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో మీకు తెలుసా? గుడ్లలో ఉండే ఈ ముఖ్యమైన అంశాలు మన శరీరంలోని వివిధ భాగాలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుతాయి. గుడ్లు చౌకగా, సులభంగా లభించే సూపర్ ఫుడ్. అన్ని వయసుల వారికి గుడ్లు మంచివి. మీరు ఫిట్నెస్ను ఇష్టపడుతున్నా లేదా మీ రోజువారీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకున్నా, గుడ్లను ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. గుడ్లలో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయని ఎన్నో న్యూట్రిషన్ సహ వ్యవస్థాపకుడు అభిషేక్ నేగి చెప్పారు. ఒక పెద్ద గుడ్లలో 6 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది, ఇది కండరాల బలానికి అవసరం. గుడ్లు మీ ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో తెలుసుకోండి.. విటమిన్లు, ఖనిజాల నిధి : గుడ్లలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. గుడ్లు పచ్చసొంబో చాలా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇది చాలా పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ : గుడ్లలో సెలీనియం, ప్రోటీన్లతో పాటు విటమిన్లు ఎ, డి, ఇ, బి12 పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి మన శరీరాన్ని వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. బరువు తగ్గడం : గుడ్లు తినడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది, దీని వల్ల మీరు తక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటారు. గుడ్లలో సరైన మొత్తంలో ప్రోటీన్ ఉంటుంది, ఇది మీ పొట్టను చాలా కాలం పాటు నిండుగా ఉంచుతుంది, బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోటీన్: గుడ్లు పచ్చసొంబోలో 2.7 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది, ఇది మన కండరాలను పెంచడంలో, బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీర కండరాలకు ప్రోటీన్ చాలా ముఖ్యమైనది. లుటిన్: లుటిన్ మన మెదడు అభివృద్ధికి, మన జ్ఞాపకశక్తికి పదును పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి: ఎముకల దృఢత్వానికి విటమిన్ డి అవసరం. ఇది ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుతుంది. విటమిన్ ఎ: విటమిన్ ఎ మన కంటి చూపును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఒ.మేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్: ఒ.మేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె జబ్బులను నివారించడంలో, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

సబ్జా నీరు తాగితే జుట్టు పెరుగుతుందా?



సబ్జా గింజలు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో సబ్జా గింజలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది రాత్రి సమయంలో సబ్జా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే వాటిని తాగుతూ ఉంటారు. సబ్జా గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని వైద్యులు కూడా చెబుతున్నారు. అయితే సబ్జా గింజలు తీసుకుంటే జుట్టు పెరుగుతుందా? ఈ విషయం గురించి నిపుణులు ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు మనం తెలుసు కుందాం.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది జుట్టురాల్లే సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. అలాంటి వారు రోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ సబ్జా నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే కచ్చితంగా వారి జుట్టు రాల్లే సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే ఈ నీటిలో కొద్దిగా తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకుంటే సరిపోతుందని చెబుతున్నారు. ఒక గ్లాసు వాటర్ లో ముందుగా ఒక స్పూన్ సబ్జా గింజలను వేయాలి. వాటిని కనీసం 30 నిమిషాల పాటు నాననిచ్చి ఆ తర్వాత ఆ నీటిలో ఒక స్పూన్ తేనె, అరచెక్క నిమ్మరసం పిండుకొని తాగితే సరిపోతుందట. ఇలా తరచుగా తాగితే ఒక్కో వేడి తగ్గడం మాత్రమే కాకుండా జుట్టు కూడా ఒత్తుగా పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఈ సబ్జా గింజలు కొంచెం గట్టిగానే ఉంటాయి. అందుకే నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఈ గింజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి.. అవి సంతృప్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతారు.

