VC NEWS
వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...
TELUGU DAILY NEWS
www.veguchukkanews.com
నిజామాబాద్ ఆదివారం 14 జూలై 2024
వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:01 సంచిక: 342

సోనియాతో ఝార్ఖండ్ సిఎం హేమంత్ దంపతుల భేటీ

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

మూడు శాఖలకే రూ.90,000 కోట్లు

హైదరాబాద్: ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరానికి పూర్తిస్థాయి రాష్ట్ర బడ్జెట్ సిద్ధమవుతోంది. ఈ నెల 25 లేదా 27న శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టే అవకాశాలున్నాయి. ఈ నెల 23న కేంద్రం పార్లమెంటులో 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి పూర్తి బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెడుతోంది. అందులో రాష్ట్రానికి ఎంత మేర నిధుల దక్కుతాయనే అంచనాల ప్రకారం రాష్ట్ర బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలను ఖరారు చేస్తామని ఆర్థికశాఖ వర్గాలు తెలిపాయి. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన గ్యారంటీ హామీలను పక్కాగా అమలుచేసేలా రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లో నిధులు కేటాయించేందుకు కసరత్తు జరుగుతోంది. వ్యవసాయం, నీటిపారుదల, విద్యుత్‌శాఖలకే భారీగా నిధులు దక్కనున్నాయి. వాటికే రూ.90 వేల కోట్లకు పైగా కావాలని అంచనా. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా భావిస్తున్న రైతు రుణమాఫీ, రైతుభరోసా, సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, ఉచిత విద్యుత్‌కు ఈ ఏడాది అధిక వ్యయం చేయనుంది. రుణమాఫీ పథకానికి రుణాల సేకరణ ప్రక్రియను ఇప్పటికే ప్రారంభించింది. రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లోనూ ఈ పథకానికి కొంత సొమ్మును కేటాయించే అవకాశాలున్నాయి. రైతుభరోసా (గతంలో రైతు బంధు)కు ఏటా బడ్జెట్‌లో రూ.14 వేల కోట్ల వరకూ కేటాయిస్తున్నందున ఈ ఏడాది కూడా అంతకు తగ్గకుండా ఇవ్వాలని వ్యవసాయశాఖ కోరుతోంది. మొత్తం వ్యవసాయశాఖకు ఈ ఏడాది రూ.55 వేల కోట్ల వరకూ కావాలనే అంచనాలున్నాయి. ఇందులో రూ.31 వేల కోట్లకు పైగా రుణమాఫీకే ఖర్చుచేయాల్సి ఉంటుంది. ఇక సాగునీటి ప్రాజెక్టుల నిర్మాణాల్లో ఇప్పటికే చాలా వరకూ పనులు పూర్తయినవి ఉన్నాయి. వాటికయ్యే తక్కువ మొత్తాన్ని ఖర్చుపెట్టి మిగిలిన పనులు పూర్తిచేస్తే కొత్త ఆయకట్టు సాగులోకి వస్తుంది. ఇలాంటి ప్రాజెక్టులకు బడ్జెట్‌లో ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది.

జాబ్ క్యాలెండర్‌కు చట్టబద్ధత

ఏఐ గ్లోబల్ సమ్మిట్ హైదరాబాద్ 2024 లోగోను ఆవిష్కరిస్తున్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు, చిత్రంలో విద్యాశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి బుర్రా వెంకటేశం, ఎమ్మెల్యే మదన్‌మోహన్, ఐటీశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేశ్‌రంజన్, ఐటీశాఖ డిప్యూటీ సెక్రటరీ భవేష్‌మిశ్రా, సాంకేతిక విద్యాశాఖ కమిషనర్ శ్రీదేవసేన, పాఠశాల విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ నర్సింహారెడ్డిఅభివృద్ధి చెందుతున్న దేశానికి అత్యంత అవసరమైనది సివిల్ ఇంజనీరింగ్. కొన్ని కళాశాలలు ఈ కోర్సును నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాయి. ఆ విద్యా సంస్థల్లో ఆ కోర్సు లేకుండా ఉండేలా పథకాలు వేస్తున్నాయి. సివిల్, మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్ కోర్సులు కచ్చితంగా నడపాలి. ఈ కోర్సులు లేకపోతే దేశ భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకమవుతుంది.

-సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్: త్వరలో యూపీఎస్సీ తరహాలో జాబ్ క్యాలెండర్‌ను ప్రకటిస్తామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి వెల్లడించారు. ఏటా మార్చి 31లోగా అన్ని శాఖల్లోని ఖాళీల వివరాలు తెప్పించి జూన్ 2న నోటిఫికేషన్లు ఇచ్చి డిసెంబరు 9లోపు భర్తీ ప్రక్రియ పూర్తి చేసేలా చట్టబద్ధత తీసుకురానున్నామని తెలిపారు. జాబ్ క్యాలెండర్ అంశాన్ని అసెంబ్లీలో సవివరంగా ప్రకటిస్తామని వెల్లడించారు. శనివారం జేఎన్టీయూలో ఏర్పాటు చేసిన 'నాణ్యమైన ఇంజినీరింగ్ విద్య' అనే కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సెప్టెంబరు 5, 6 తేదీల్లో హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించనున్న 'ఏఐ గ్లోబల్ సమ్మిట్ హైదరాబాద్ 2024' లోగోను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ...ఏటా లక్ష మంది ఇంజినీరింగ్ విద్య పూర్తి చేసుకొని ప్రపంచంతో పోటీ పడేందుకు వస్తున్నప్పుడు ఆ దిశగా ప్రభుత్వ విధానాలు ఉండాలని భావిస్తున్నామని, అందుకే ఈ కార్యక్రమం ఏర్పాటుచేశామని తెలిపారు.

కళాశాలలు మేధావుల్ని తయారు చేయాలి

"పేదవాడికి విద్య, వైద్యం అందించాలనే ఉద్దేశంతో వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి నేతృత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆనాడు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, ఆరోగ్యశ్రీ పథకాలను తీసుకొచ్చింది. గత సర్కారులో కొన్ని పరిణామాలు, దాని ప్రాధాన్యాల వల్ల కళాశాలలకు ప్రభుత్వం వేల కోట్ల రూపాయలు బకాయి పడింది. ఈ ఏడాది నుంచి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు లేకుండా చూసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తుంది. చార్మినార్, స్టాచ్యూ ఆఫ్ లిబర్టీ, ఈఫిల్ టవర్, న్యూయార్క్ సిటీ, హైటెక్ సిటీ ఇలా అభివృద్ధికి చిహ్నంగా ఏవి చూపించినా అవి ఇంజినీర్లు చేసిన అద్భుతాలే. ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలు కేవలం ఉద్యోగాలను సృష్టించే సంస్థలుగా కాకుండా ప్రపంచానికి మేధావులను తయారుచేసే విధంగా ఉండాలి. కొవిడ్ వ్యాక్సిన్ ఉత్పత్తి చేసే ఫార్మా కంపెనీలు నాలుగు ఉంటే అందులో మూడు హైదరాబాద్‌లోనే ఉన్నాయి. దీనికి కారణం 1965-1970 కాలంలో ఐడీపీఎల్‌ను ఏర్పాటు చేయడం. అక్కడి సిబ్బంది, ఉద్యోగులు పరిశోధనల్లో నైపుణ్యాలు పొంది వేర్వేరు సంస్థలు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రపంచంలో ప్రతి పది మంది ఐటీ నిపుణుల్లో ఒకరు తెలుగువారు ఉన్నారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

యూపీఎస్సీ తరహాలో రాష్ట్రంలో ఏటా పోస్టుల భర్తీ

అసెంబ్లీలో సవివరంగా ప్రకటిస్తాం

ఈ ఏడాది నుంచి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్

బకాయిలు లేకుండా చూస్తాం

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశానికి అత్యంత అవసరమైనది సివిల్ ఇంజనీరింగ్. కొన్ని కళాశాలలు ఈ కోర్సును నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాయి. ఆ విద్యా సంస్థల్లో ఆ కోర్సు లేకుండా ఉండేలా పథకాలు వేస్తున్నాయి.

ఆధునీకరణతో పూర్తి కావచ్చిన చర్లపల్లి రైల్వే స్టేషన్

ఫొటోలు షేర్ చేసిన కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

కాంగ్రెస్‌లోకి కొనసాగుతున్న వలసలు

హైదరాబాద్: బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు ఒక్కొక్కరుగా కాంగ్రెస్ బాట పడుతున్నారు. తెలంగాణలో ఎన్నికల ముగిసిన నాటి నుంచి మొదలైన చేరికలు ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. గ్రేటర్ ఎమ్మెల్యేలు గులాబీ పార్టీకి గుడ్‌బై చెప్పేసి హస్తం పార్టీలో చేరుతున్నారు. ఇప్పటికే దాదాపు ఆరుగురు ఎమ్మెల్యేలు కాంగ్రెస్‌లో చేరగా.. ఆ సంఖ్య మరింత పెరుగుతోంది. శుక్రవారం బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ గౌడ్ కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకోగా.. శనివారం మరో ఎమ్మెల్యే అరికపూడి గాంధీ హస్తం పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. మరోవైపు బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్‌లో చేరికలు ఇంతటితో ఆగనట్లు కనిపిస్తోంది.

ప్రకటనలకే పరిమితం అయిన జీతాల ప్రకటన

మోడల్ స్కూల్ టీచర్లకు అందని జీతాలు

మాజీమంత్రి హరీష్ రావు విమర్శలు

హైదరాబాద్: ఒకటో తేదీనే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు వేతనాలు చెల్లిస్తున్నట్లు గొప్పలు చెప్పుకుంటున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, ఆచరణలో మాత్రం అలసత్వం ప్రదర్శిస్తున్నదని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు. ఒకటో తేదీన వేతనాలు చెల్లిస్తున్నమనే మాటలు కేవలం పత్రికా ప్రకటనలకు మాత్రమే పరిమితం అవుతున్నాయని తెలిపారు. మోడల్ స్కూల్ టీచర్లకు గత 7 నెలల నుండి ఏ నెలలో కూడా 1వ తేదీన వేతనాలు చెల్లించకపోవడం కాంగ్రెస్ మోసపూరిత వైఖరికి నిదర్శనం అని మండిపడ్డారు. ఈనెల 13 రోజులు గడిచినప్పటికీ మోడల్ స్కూల్స్ రెగ్యులర్ టీచర్స్ జీతాలు అందక అనేక ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ నెల 8వ తేదీన సగం మంది ఉద్యోగులకు మాత్రమే వేతనాలు చెల్లించిన సర్కారు, రంగారెడ్డి, నిజామాబాద్, వనపర్తి, సూర్యపేట, సంగారెడ్డి, సిద్దిపేట, సిరిసిల్ల, పెద్దపల్లి మొత్తం 8 జిల్లాలో పని చేస్తున్న వెయ్యి మందికి పైగా రెగ్యులర్ టీచర్లకు ఇంకా వేతనాలు చెల్లించలేదు. వీరితో పాటు మోడల్ స్కూల్స్‌లో పని చేసే ఔట్ సోర్సింగ్, హవర్లీ బేస్డ్ టీచర్స్ (ఊ:÷) దాదాపు 2వేల మందికి ప్రభుత్వం వేతనాలు చెల్లించలేదు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా స్పందించి విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయులను గౌరవించి ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీన వేతనాలు చెల్లించాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ పక్షాన డిమాండ్ చేస్తున్నాం అని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో పని చేసే గెస్ట్ లెక్చరర్ల విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాట తప్పడం బాధాకరం అని హరీశ్‌రావు అన్నారు. అధికారంలోకి రాగానే రూ. 42 వేల వేతనం చెల్లిస్తామని అభయహస్తం మేనిఫెస్టోలో చెప్పిన కాంగ్రెస్ పార్టీ, వారి ఉద్యోగ భవిష్యత్‌ను దెబ్బతీసేలా కేవలం మార్చి 31 నుంచి జులై 31 వరకే కొనసాగింపు ఉత్తర్వులు ఇవ్వడం దుర్మార్గం. ఇందులో ఏప్రిల్, మే నెలల్లో సెలవులే ఉండగా, కేవలం జూన్, జులై నెలకు మాత్రమే పొడిగింపు ఇచ్చి చేతులు దులుపుకున్నారు. ఈ నిర్ణయం వల్ల గత 10 సంవత్సరాలుగా ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో పని చేస్తున్న1654 మంది గెస్ట్ లెక్చరర్ల భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకమయ్యే పరిస్థితి వచ్చింది అని హరీశ్‌రావు తెలిపారు. విద్యాసంవత్సరం మధ్యలో ఉద్యోగాలు నిలిపివేస్తే, ఎలా బతికేది అని లెక్చరర్లు, వారి కుటుంబాలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రతి విద్యాసంవత్సరానికి పొడిగింపు ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాత్రం అందుకు భిన్నంగా వ్యవహరిస్తున్నది. గెస్ట్ లెక్చరర్ల వ్యవస్థను ఎత్తేసేందుకు కుట్ర చేస్తున్నట్లు వారు ఆందోళనలో ఉన్న నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం తక్షణం స్పందించి సమస్యలు పరిష్కరించాలి. అభయహస్తం మేనిఫెస్టోలో హామి ఇచ్చినట్లుగా గెస్ట్ లెక్చరర్లకు భరోసా ఇవ్వడంతో పాటు, నెలకు రూ. 42 వేల వేతనం చెల్లించి, విద్యాసంవత్సరం చివరి వరకు ఉద్యోగ కాలాన్ని పొడగించాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ పక్షాన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాం అని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు.

రద్దీకి అనుగుణంగా బస్సుల సంఖ్య

ప్రతి జిల్లాకు ఇక ఏసి బస్సు సర్వీసులు

నల్లగొండలో బస్ సర్వీసులు ప్రారంభించిన పొన్నం

కొత్తగా 1000 బస్సులు కొన్నామని, మరో 1500 బస్సులకు ఆర్డర్ ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. దసరా లోపు నల్గొండ జిల్లాకు 30 ఎక్స్‌ప్రెస్, 30 లగ్జరీ బస్సులు ఇస్తామని పేర్కొన్నారు.

సిఎం కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించరా?

ఎంపి ఈటెల రాజేందర్ ఆగ్రహం

హైదరాబాద్: సిఎం రేవంత్ సమక్షంలోనే ప్రోటకాల్ విస్మరించడం దారుణమని మల్కాజిగిరి ఎంపి ఈటెల రాజేందర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కూకట్‌పల్లి జేఎన్టీయూలో పలు భవనాలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి తనకు ఆహ్వానం అందలేదంటూ మల్కాజ్‌గిరి బీజేపీ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యక్రమంలో స్థానిక ఎంపీ అయిన తనకు ఆహ్వానం పంపకుండా అధికారులు ప్రోటోకాల్ విస్మరించారని మండిపడ్డారు. దీనిపై లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాకు ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు చెప్పుకొచ్చారు. ఉద్దేశ్య పూర్వకంగానే తనను పిలవకుండా అవమానిచారంటూ ఆయన అసహనం వ్యక్తం చేశారు. అధికారులకు ప్రివిలేజ్ నోటీసులు ఇవ్వాలని లోక్‌సభ స్పీకర్‌ను కోరనున్నట్లు ఎంపీ స్పష్టం చేశారు. కనీసం శిలాఫలకంలో అయినా తన పేరు ఉందో లేదోనంటూ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ఆరా తీస్తున్నారు.

వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...
TELUGU DAILY NEWS
తెలంగాణ

ఆధునీకరణతో పూర్తి కావచ్చిన చర్లపల్లి రైల్వే స్టేషన్

హైదరాబాద్: చర్లపల్లి రైల్వే స్టేషన్ ఆధునీకరణకు నోచుకుంది. దీంతో ఇక సికింద్రాబాద్‌పై ఒత్తిడి తగ్గనుంది. ఈ క్రమంలో జంట నగరవాసులకు త్వరలో మరో రైల్వేస్టేషన్ అందుబాటులోకి రాబోతోంది. చర్లపల్లి రైల్వే టర్మినల్ ఆధునీకరణ పనులు దాదాపు పూర్తి కావచ్చాయి. ఎన్నికలకు ముందే ప్రారంభం కావాల్సిన ఈ స్టేషన్.. త్వరలోనే ప్రయాణికులకు అందుబాటులోకి రానుంది. ఈనేపథ్యంలో చర్లపల్లి రైల్వేస్టేషన్‌కు సంబంధించిన చిత్రాలను కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తాజాగా ఎక్స్ వేదికగా పంచుకున్నారు. సుమారు రూ.434 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రూపుదిద్దుకున్న ఈ రైల్వేస్టేషన్ తెలంగాణలో నాలుగో అతిపెద్ద రైల్వేస్టేషన్ కాబోతోందని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే 98 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. 9 ఎ÷-లాట్‌ఫామ్‌లు కలిగిన ఈ స్టేషన్ అందుబాటులోకి వస్తే హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, కాచిగూడ రైల్వే స్టేషన్లలో రద్దీ తగ్గుతుందని పేర్కొన్నారు. సుదూర ప్రాంత రైళ్లు, ఎంఎంటీస్ రైళ్ల మధ్య మారడానికి ఈ స్టేషన్ వీలు కల్పిస్తుందన్నారు. మరోవైపు సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్ పునర్నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్నవేళ.. ఈ రైల్వే స్టేషన్‌ను త్వరగా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ప్రయాణికులు కోరుతున్నారు.

ఇక ఆ ఇద్దరినీ ప్రజలు ఆదరించడం కష్టమే

హైదరాబాద్,: రెంటికి చెడ్డ రేవడి అంటారు...అంటే ఎటూ కాకుండా పోవడం అన్న సామెత. ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాలను ఒకప్పుడు నిరంకుశంగా ఏలిన జగన్, కెసిఆర్‌ల పరిస్థితి ఇలాగే ఉంది. అటు అధికారం లేక, ఇటు విపక్షంగా రాణించలేక, మిగా విపక్షాలతో కలవలేక విసిరివేయబడ్డారు. ఎందుకు కొరగాకుండా పోయారు. ఇప్పుడున్న వీరి చరిత్ర చూస్తే మరోమారు వీరికి ప్రజలు అధికారం కట్టబెడతారన్న నమ్మకం మాత్రం లేదు. జాతీయ రాజకీయాల్లో చక్రం తిప్పాలనుకుని నానా హడావిడి చేసిన కెసిఆర్ ఇప్పుడు ఒంటరి అయ్యాడనే చెప్పాలి. విపక్ష పార్టీలు కూడా కెసిఆర్‌తో కలవాలని కానీ లేదా కలుపుకోవాలని కూడా కోరుకోవడం లేదు. ఈ కోవలోజగన్ కూడా ఉన్నారు. బిఆర్‌ఎస్ ఏర్పాటు

తరవాత అడపాదడపా మహారాష్ట్ర సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో మాత్రం కెసిఆర్ కొంత హడావిడి చేశారు. కెసిఆర్ గతంలో కలసి చర్చించిన విపక్ష నేతలంతా ఇప్పుడు కెసిఆర్ వైపు చూడడం లేదు. వారంతా కాంగ్రెస్‌కు దగ్గరగా కూటమిలో ఉన్నారు. అలా కొందరు అధికార బిజెపికి దగ్గరగా కూడా వున్నారు. ఇలా అంతా కెసిఆర్÷-ను, జగన్‌లను దూరం పెట్టారు. నితీశ్ కుమార్ వ్యూహాత్మకంగా బిజెపికి దగ్గరయి ఎన్‌డిఎలో భాగస్వామి అయ్యారు. జగన్, కెసిఆర్‌లను బిజెపి కోవర్టులుగా మిగతా పార్టీల నేతలు భావిస్తున్నారు. అందుకే బిజెపికి వ్యతిరేక కూటమిలో వీరికి స్థానం దక్కలేదు. ఈ క్రమంలో జాతీయ పార్టీని ఏర్పాటు చేసి జాతీయ రాజకీయాల్లో క్రియాశీల పాత్ర పోషించాలనుకున్న ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ అధికారం పోవడంతో పాటు, ఉన్న నేతలంతా జారుకోవడంతో ఇప్పుడు తెలంగాణ రాజకీయాలకు కూడా పరిమితం కాక తప్పడం లేదు. తన నాయకత్వం కోసం దేశమంతా ఎదురుచూస్తోందని తెలంగాణ ప్రజలను నమ్మించే ప్రయత్నాల ను గతంలో ముమ్మరం చేశారు. రైతులు, రైతు నాయకుల పేరిట ఆ మధ్య ఉత్తరాదికి చెందిన కొంతమందిని సొంత ఖర్చులతో రప్పించుకొని అతిథి మర్యాదలు చేసి వారంతా తన నాయకత్వాన్ని కోరుకుంటున్నారని ప్రకటించారు. కాలం చెల్లిన కొందరు నేతలు వచ్చి కెసిఆర్‌ను కలిశారు.

ఇప్పుడిదంతా చూస్తుంటే కెసిఆర్ భావి ప్రధాని కాబోతున్నారన్న హడావిడి చేశారు. కానీ ఇప్పుడు సీన్ రివర్స్ అయ్యింది. కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి కుమారస్వామి, గుజరాత్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి శంకర్ సిన్హ్ వాఘేలా లాంటి వారు కూడా తెలంగాణకు వచ్చి వెళ్లారు. కర్ణాటకలో కుమారస్వామికి బలం లేదని మొన్నటి ఎన్నికల్లో ప్రజలు తేల్చేశారు. రెండు దశాబ్దాల క్రితం గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా కొద్దికాలం పనిచేసిన శంకర్ సిన్హ్ వాఘేలాను ఆ రాష్ట్ర ప్రజలే మరచిపోయి ఉంటారు. ఇలాంటి వారందరినీ పోగేసి జాతీయ రాజకీయాల్లో చక్రం తిప్పాలనుకుంటున్న కేసీఆర్‌ను చూసి బిఆర్‌ఎస్ నేతలు కెసిఆర్‌ను భావి ప్రధాని అంటూ పొగిడారు. కేసీఆర్ నాయకత్వాన్ని అంగీకరించి ,ఆయన నాయకత్వంలో ప్రతిపక్షాలను ఏకం చేయడానికి జరిగిన ప్రయత్నాలు బెడిసి కొట్టాయి. తాను జాతీయ రాజకీయాల్లోకి వెళుతున్నానని, త్వరలోనే కేంద్రంలో మన ప్రభుత్వం ఏర్పడుతుందని పలుబహిరంగ సభలో కేసీఆర్ చెప్పుకొచ్చారు. కెసిఆర్ దేశానికి ప్రధానమంత్రి ఎందుకు కాకూడదని బిఆర్‌ఎస్ నేతలు గట్టిగా నమ్మారు. భావి ప్రధాని అంటూ డబ్బాలు కొట్టారు. మునుగోడు ఉప ఎన్నికతో అప్పటికి కమ్యూనిస్టులు దగ్గరయ్యారు. అయితే వారిదీ కంచం,మంచం పొత్తు లాంటిదే. కెసిఆర్ రంగు తెలియడంతో వారు కూడా జారుకున్నారు. అయితే ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయం ఏమంటే.. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాకుండా జాతీయ స్థాయిలో కూడా కమ్యూనిస్టులు పూర్తిగా బలహీనపడ్డారు. బెంగాల్లో కూడా ఎక్కడా పెద్దగా ప్రభావం లేదు. ఒకప్పుడు కమ్యూనిస్టులకు పెట్టని కోటగా ఉన్న పశ్చిమబెంగాల్లో ఇప్పుడు ఆ పార్టీ ఉనికి ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత ఈ తొమ్మిదేళ్లలో కేసీఆర్‌కు ఎంతో మంది ఆప్తులను, ఉద్యమనేతలను దూరం పెట్టారు. ఇదే క్రమంలో ఇప్పటివరకు తాను దూరం పెట్టిన కమ్యూనిస్టులను మునుగోడు కోసం అక్కున చేర్చుకున్నారు. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న భారతీయ జనతా పార్టీతో పోల్చితే ప్రతిపక్షాలన్నీ ఆర్థికంగా బలహీనంగా ఉన్నాయి. ఉచిత విద్యుత్, ఉచిత మంచినీరు వంటి నినాదాలతో దేశ ప్రజలు అందరినీ తన వైపు తిప్పుకో గలనని కేసీఆర్ నమ్మారు. అందుకే అబ్ కీ బార్ కిసాన్ సర్కార్ అన్న నినాదం లేవనెత్తారు. దేశవ్యాప్తంగా రైతులకు ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా చేస్తామని తాను చేసిన ప్రకటనకు విశేష స్పందన వచ్చిందని ప్రచారం చేయించుకున్నారు. మొత్తంగా మొన్నటి పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో బిజెపికి వ్యతిరేకంగా కాంగ్రెస్ కూటమిని బలోపేతం చేయడంలో అన్ని పార్టీలు కలిసి పోయాయి. కొందరు బిజెపితోనే ఉండిపోయారు. ఈ రెండు

కూటములను కాదని ఉన్న కెసిఆర్, జగన్ నష్టపోయారు. తెలంగాణ సెంటిమెంట్‌తో ప్రజలను నమ్మించ వచ్చని అనుకున్నారు. గత ఎన్నికల్లో తెలంగాణ సెంటిమెంట్‌తో పాటు తెలంగాణ తెచ్చిన నాయకుడిగా కెసిఆర్ మంచి ఇమేజ్‌తో అధికారంలోకి వచ్చారు. కానీ ఇప్పుడు 2018 నాటి పరిస్థితి ఏ మాత్రం లేదు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటుతో సెంటిమెంట్ ఇక ఏ మాత్రం పనికిరాదని కెసిఆర్ గ్రహించలేక పోయారు. టీఆర్‌ఎస్ అధికారంలోకి వచ్చి తొమ్మిదేళ్ళు అయినా తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు పెద్దగా నేరవేరటం లేదనే అభిప్రాయం చాలా మందిలో బలపడింది. అందుకే కెసిఆర్‌ను ఓడించారు.

అందుకే విపక్ష కాంగ్రెస్ గతంలోఎన్నడూలేని రీతిలో సాగునీటి ప్రాజెక్టుల రీడిజైనింగ్ పేరుతో భారీ ఎత్తున అవినీతి జగిందని విమర్శలు చేసింది. మిషన్ కాకతీయ కూడా అక్రమాల

పుట్టగా మారిందని తీవ్రమైన ఆరోపణలు గుప్పించింది. తెలంగాణ ఇచ్చిన పార్టీగా కాంగ్రెస్ తన వ్యూహాన్ని మార్చి ప్రచారం చేసింది. ఇవన్నీ పనిచేశాయి. కెసిఆర్ కిందపడక తప్పలేదు. ఎపిలోనూ జగన్ స్వయంకృతంతో దెబ్బతిన్నారు. ఈ ఇద్దరూ రాజకీయంగా కోలుకోవడం ఇప్పుడు కష్టమనే చెప్పాలి.

ఉప ఎన్నికల ఫలితాల్లో బిజెపికి భంగపాటు

న్యూఢిల్లీ: వివిధ రాష్ట్రాల్లో జరిగిన ఉప ఎన్నికల్లో బిజెపికి భంగపాటు జరిగింది.

లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఎన్‌డిఎ కూటమికి గట్టి పోటీ ఇచ్చిన ఇండీ కూటమి ఈనెల 10న జరిగిన అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికల్లోనూ అదే స్థాయిలో పోటీ ఇచ్చింది. మొత్తం 7 రాష్ట్రాల్లో 13 స్థానాలకు ఉప ఎన్నికలు జరిగాయి. వాటి ఫలితాలు వెలువడ్డాయి. ఇండీ కూటమి 10 సీట్లు గెలుచుకుంది. అటు బీజేపీ మాత్రం కేవలం రెండు స్థానాలకే పరిమితమైంది. పంజాబ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్, వెస్ట్ బెంగాల్, బిహార్, తమిళనాడు, మధ్యప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్‌లో ఈ ఉప ఎన్నికలు జరిగాయి. ఇండీ కూటమిలోని పార్టీలైన కాంగ్రెస్, తృణమూల్ కాంగ్రెస్,డీఎమ్‌కే, ఆప్ అభ్యర్థులు ఈ ఎన్నికల బరిలో దిగి విజయం సాధించారు. ఇలా బీజేపీకి మరోసారి ఈ కూటమి షాక్ ఇచ్చింది. రాష్ట్రాల వారీగా చూసుకుంటే పంజాబ్‌లోని జలంధర్‌లో గెలవడం ఆప్‌కి చాలా కీలకమైంది. ముఖ్యమంత్రి భగవంత్ మాన్‌కే ఇది ఓ పరీక్ష లాంటిది. అంత కీలకమైన నియోజకవర్గంలో 23 వేల ఓట్ల మెజార్టీతో ఆప్ అభ్యర్థి విజయం సాధించారు. ఇక పశ్చిమ బెంగాల్‌లో నాలుగు చోట్ల ఎన్నికలు జరగ్గా అన్ని చోట్లా తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు గెలిచారు. బీజేపీ వెనకబడిపోయింది. తొలిసారి ఎన్నికల బరిలోకి దిగిన హిమాచల్ ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి సుఖ్వీందర్ సింగ్ సుఖు సతీమణి కమ్లేశ్ ఠాకూర్ విజయం సాధించారు. డెహ్రా నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేసి గెలిచారు. మరో చోట కూడా కాంగ్రెస్ గెలిచింది. తమిళనాడులో విక్రవంది నియోజకవర్గంలో డిఎంకె అభ్యర్థి విజయం సాధించారు. ఉత్తరాఖండ్‌లో బద్రినాథ్‌తో పాటు మంగళూర్ నియోజకవర్గాల్లో కాంగ్రెస్ విజయ పతాకం ఎగరేసింది. ఈ రెండు చోట్లా బీజేపీ వెనకబడింది. అటు బిహార్‌లో జేడీయూ అభ్యర్థి ముందు ఆధిక్యంలో ఉన్నప్పటికీ ఆ తరవాత స్వతంత్ర అభ్యర్థి లీడ్‌లోకి వచ్చారు.

ఉదయం నుంచి ఓట్ల లెక్కింపు కొనసాగింది. లోక్‌సభ ఎన్నికల ఫలితాల తరవాత వెలువడుతున్న ఫలితాలు కావడం వల్ల ఉత్కంఠ పెరిగింది. పైగా బీజేపీ గ్రాఫ్ పడిపోయిందన్న వాదనలు వినిపిస్తున్న సమయంలోనే ఇలాంటి ఫలితాలు రావడం మరింత కీలకంగా మారింది. మెజార్టీ స్థానాల్లో ప్రతిపక్ష కూటమి అభ్యర్థులే విజయం సాధించడం ఆ పార్టీలకు మరింత జోష్ ఇచ్చింది.

ఇంద్రభవనంలా జగన్ ఇల్లు

కంచె తొలగించడంతో ఆసక్తిగా చూస్తున్న జనం

అమరావతి: అమరావతిలోని మాజీ సిఎం జగన్ ఇల్లు ఇప్పుడు టూరిస్ట్ స్పాట్‌గా మారింది. తెలంగాణలో ప్రగతి భవన్ ముందున్న ఇనుప కంచెను బద్దలు కొట్టినట్లు టిడిపి ప్రభుత్వం అటువైపు వెళ్లకుండా చేసిన అడ్డంకులను తొలగించింది. దీంతో ఇప్పుడు అంతా జగన్ ఇంటికి వెళ్లి సెల్ఫీలు తీసుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు అటు వైపు చూడాలంటే అనుమతి ఉండేది కాదు. పొరపాటున అక్కడికి వెళ్తే పోలీసులు లాఠీలు ఝులిపించి, తరిమేసేవారు. ఇప్పుడు ప్రభుత్వం మారింది. అక్కడి పరిస్థితీ మారింది. సాధారణ ప్రజలూ అక్కడికి వెళ్లగలుగుతున్నారు. జగన్ ఇన్నాళ్లు అనుభవించిన రాజభోగాలను నలుగురితో పంచుకుంటున్నారు. కొందరు యువకులు రీల్స్ తీసి మరీ.. 'హాయ్ ఫ్రెండ్ ఇదే జగనన్న ఇల్లు. భారీ ఇనుప కంచె లోపలే జగన్ క్యాంపు కార్యాలయం' అంటూ అక్కడున్న సౌకర్యాలను వివరిస్తూ విస్తుపోతున్నారు. మరికొందరు సెల్ఫీలు తీసుకుంటున్నారు. మొత్తానికి స్వేచ్ఛ దొరికిన పక్షిలా ప్రజలు ఆ ప్రాంతంలో కలియదిరుగుతున్నారు. అక్కడున్న రోడ్లు, మొక్కలు చూసి ఆశ్చర్యపోతున్నారు. రాష్ట్రం అంతా గుంతల రోడ్లు ఉంటే ఇక్కడ మాత్రం నునుపుగా ఉన్నాయని చెప్పుకొంటున్నారు. ఇటీవల ఈ మార్గంలోకి ప్రజలను అనుమతిస్తూ బారికేడ్లు తొలగించడంతో ఔత్సాహికులు తరలివస్తున్నారు. ఐదేళ్లలో ఎంతో మారిపోయిందని, మొక్కలు ఉండాల్సిన చోట గతంలో పేదల గుడిసెలు ఉండేవని గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. ఇక్కడి వీధి దీపాలూ ప్రత్యేకమైనవే. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే.. ఆ ఇంటికి ఏర్పాటు చేసుకున్న ప్రహరీ మరో ఎత్తు. సిమెంటు గోడపై 30 అడుగుల ఎత్తున ఇనుప ప్రహరీని ఏర్పాటు చేశారు. నిర్బంధం నుంచి విముక్తి అయిన ఆ ప్రాంతం ఇప్పుడు సెల్ఫీలు, రీల్స్, వీడియోలతో టూరిస్ట్ స్పాట్ అయ్యింది.

సోనియాతో ఝార్ఖండ్ సిఎం హేమంత్ దంపతుల భేటీ

మర్యాద పూర్వకంగా కలిసనట్లు సోరేన్ వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ: ఝార్ఖండ్ ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్ తిరిగి పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన కొన్ని రోజులకు శనివారం ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ చీఫ్ సోనియా గాంధీతో భేటీ అయ్యారు. భార్య కల్పనతో కలసి హేమంత్ సోరెన్ ఢిల్లీలో 10 జన్‌పథ్ నివాసంలో సోనియాతో సమావేశం అయ్యారు. ఇది మర్యాదపూర్వక సమావేశమేనన్న సోరెన్ లోక్‌సభ ఎన్నికల తరువాత, తాను జైలులో నుంచి విడుదల అయిన పిమ్మట సోనియాను కలుసుకోలేదు కనుక ఆమెతో భేటీ కోసం వచ్చినట్లు తెలియజేశారు. ఝార్ఖండ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల గురించి సోనియాతో చర్చించారా అని విలేకరులు ప్రశ్నించినప్పుడు, 'ఝార్ఖండ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సంబంధించి చర్చలు కొనసాగుతాయి/ ఎన్నికల గురించి చర్చించలేదు' అని సోరెన్ సమాధానం ఇచ్చారు. 'భారతీయులు అత్యంత సున్నిత మనస్కులు, సహనశీలురు. వారు వీలైనంత వరకు సహనం వహిస్తారు. సహనం కోల్పోతే వోటింగ్ ద్వారా తమ మాట వినిపిస్తారు' అని ఆయన చెప్పారు, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అర్వింద్ కేజ్రీవాల్‌కు కూడా త్వరలో బెయిల్ మంజూరు అవుతుందని సోరెన్ ఆశాభావం వెలిబుచ్చారు. భూ కుంభకోణంతో ముడిపడిన మనీ లాండరింగ్ కేసు సందర్భంగా ఇడి జనవరి 31న అరెస్టు చేయడానికి ముందు జెఎంఎం ఎగ్జిక్యూటివ్ అధ్యక్షుడు

హేమంత్ సోరెన్ ముఖ్యమంత్రి పదవికి రాజీనామా చేశారు. జైలులో సుమారు ఐదు మాసాలు గడిపిన

అనంతరం సోరెన్ బెయిల్ సంపాదించి ఈ నెల 4న తిరిగి ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. ÷ార్ఖండ్ ముఖ్యమంత్రి

సోరెన్ శనివారం ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అర్వింద్ కేజ్రీవాల్ భార్య సునీతా కేజ్రీవాల్‌తో కూడా సమావేశం అయ్యారు. ఢిల్లీ సిఎం అధికార నివాసంలో జరిగిన ఆ సమావేశానికి ఆప్ రాజ్యసభ ఎంపి సంజయ్ సింగ్ కూడా హాజరయ్యారు. 'నియంతృత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఇండియా సంఘటితంగా ఉంది'

అనే వ్యాఖ్యతో ఆప్ ఆ సమావేశం వీడియోను 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేసింది.

రద్దీకి అనుగుణంగా బస్సుల సంఖ్య

నల్గొండ: రద్దీకి అనుగుణంగా బస్సుల సంఖ్య పెంచుతున్నామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. నల్గొండలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డితో కలిసి ఆయన బస్సులను ప్రారంభించారు. నల్గొండ-హైదరాబాద్ మధ్య నాన్‌స్టాప్ ఏసీ, 3 డీలక్స్ బస్సులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ.. కొత్తగా 1000 బస్సులు కొన్నామని, మరో 1500 బస్సులకు ఆర్డర్ ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. దసరా లోపు నల్గొండ జిల్లాకు 30 ఎక్స్‌ప్రెస్, 30 లగ్జరీ బస్సులు ఇస్తామని పేర్కొన్నారు.

ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు 21 శాతం డీఏ ఇచ్చామన్నారు. రూ.280 కోట్ల బకాయిల్లో రూ.80 కోట్లు చెల్లించినట్లు చెప్పారు. మిగిలిన రూ.200 కోట్లను నెలాఖరులోగా చెల్లిస్తామని తెలిపారు. ఆర్టీసీలో 3,035 ఉద్యోగ నియామకాలు చేపట్టామన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గ కేంద్రం నుంచి లగ్జరీ బస్సులు నడుపుతామన్నారు. అన్ని జిల్లా కేంద్రాల నుంచి ఏసీ బస్సులు ప్రారంభిస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం మహాలక్ష్మి పథకం అమలు చేస్తున్నామని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి తెలిపారు. త్వరలో నల్గొండ జిల్లాకు మరిన్ని బస్సులు తెస్తామన్నారు. కొత్త బస్సుల్లో నల్గొండకు 100 కేటాయించాలని కోరుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

సినీ నటులపై వ్యక్తిగత దాడి

హైదరాబాద్,: నటులు, వారి కుటుంబ సభ్యులే లక్ష్యంగా వ్యక్తిగత విమర్శలు, అసత్య వార్తలను పోస్ట్ చేస్తున్న ఐదు యూట్యూబ్ ఛానళ్లను రద్దు చేయించినట్లు మూవీ ఆర్టిస్ట్స్ అసోసియేషన్ మా తెలిపింది. ఇది ఆరంభం మాత్రమేనని, భవిష్యత్‌లో ఇలాంటి ఛానళ్లపై చర్యలు కొనసాగుతాయని ఎక్స్‌వేదికగా పోస్ట్ చేసింది. జస్ట్ వాచ్ బీబీసీ, ట్రోల్స్ రాజా, బచినా లలిత్, హైదరాబాద్ కుర్రాడు, ఎక్స్‌వైజెడ్‌ఎడిట్007 యూట్యూబ్ ఛానళ్లు రద్దు చేసిన జాబితాలో ఉన్నాయి. హీరోహీరోయిన్లను విమర్శిస్తూ చేసిన వీడియోలను, కామెంట్లను 48గంటల్లో తొలగించాలంటూ డిజిటల్ కంటెంట్ క్రియేటర్స్‌కు 'మా' అధ్యక్షుడు మంచు విష్ణు ఇటీవల విజ్ఞప్తి చేశారు. ట్రోలింగ్ వీడియోలను డిలీట్ చేయకపోతే తగిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఇటీవల ఓ తండ్రి-కుమార్తెపై అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేస్తూ వీడియో పోస్ట్ చేసిన యూట్యూబర్లపై విష్ణు మండిపడ్డారు. మహిళలపై అసభ్యకర పోస్టులు పెడితే ఊరుకోబోమన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన ఓ వీడియోను విడుదల చేశారు. 'ట్రోలింగ్ వీడియోలు చేసే వారికి, అసభ్యకరమైన వీడియోలు చేసే వారికి ఒక 48 గంటలు మాత్రమే సమయం ఇస్తున్నా. దయచేసి అలాంటి వీడియోలన్నీ తక్షణమే తొలగించండి. ఒకవేళ మీరు తొలగించకపోతే సైబర్ సెక్యూరిటీకి ఫిర్యాదు చేస్తాం. అలాగే మీ యూట్యూబ్ ఛానళ్లు బ్యాన్ అయ్యేలా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటాం. తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబునాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్‌కి మూవీ ఆర్టిస్ట్ అసోసియేషన్ తరపున ఈ మేరకు మేము అప్పీల్ చేస్తున్నాం. సోషల్ మీడియాలో నటీనటుల మీద ట్రోలింగ్ వీడియోలు చేసినా, డార్క్ కామెడీ పేరుతో వీడియోలు చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వ పెద్దలను కోరుతున్నా అని మంచు విష్ణు వీడియోలో విజ్ఞప్తి చేశారు.

నగరంలో మరో భారీ మోసం

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ నగరంలో మరో భారీ మోసం బయటపడింది. ఈమధ్య కాలంలో కొందరు దుండగులు నిరుద్యోగుల్ని టార్గెట్ చేసుకొని భారీ మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. మంచి జీతాలిచ్చే పెద్ద పెద్ద కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తామంటూ శఠగోపం పెడుతున్నారు. వారిని నమ్మించేందుకు.. ఫేక్ కంపెనీలను సైతం సృష్టిస్తున్నారు. తీరా తమ చేతికి డబ్బులందాక.. బోర్డు తిప్పేస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఇలాంటి మోసమే తాజాగా హైదరాబాద్‌లో వెలుగు చూసింది. ఉద్యోగాల పేరుతో యువత నుంచి కోట్ల రూపాయలు వసూలు చేసి, ఓ కన్‌స్టలెన్సీ సంస్థ బోర్డు తిప్పేసింది. దీంతో బాధితులు లబోదిబోమంటున్నారు. జూబ్లీహిల్స్ లో జాగృతి కన్‌స్టలెన్సీ పేరుతో ఓ ఐటీ కంపెనీ ఉంది. ఉద్యోగాలు ఇస్తాం.. ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తాం అంటూ భారీ ఎత్తున డిజిటల్ అండ్ సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేసింది. నమ్మిన నిరుద్యోగులు కంపెనీకి పోటెత్తారు. ఇక్కడే తన కుట్రను అమలు చేసింది జాగృతి కన్‌స్టలెన్సీ. ఉద్యోగం ఊరికే రాదు.. 2 లక్షల రూపాయల డిపాజిట్ చేయాలని కండీషన్ పెట్టింది. ఐటీ కంపెనీ.. ఐటీ కంపెనీలో ఉద్యోగం కదా అని.. 12 వందల మంది నిరుద్యోగులు.. తలా 2 లక్షల రూపాయలు కట్టారు. 2 లక్షలు కట్టినోళ్లకు ఫేక్ ఆఫర్ లెటర్స్ తో ఉద్యోగాలు ఇచ్చింది.. ఆఫీసుల్లో సీట్లు కూడా ఏర్పాటు చేసింది. కాకపోతే జీతాలు మాత్రమే ఇవ్వలేదు.. మూడు నెలలుగా జీతాలు ఇవ్వక పోవటంతో కంపెనీని నిలదీశారు ఉద్యోగులు. జీతాలు అయినా ఇవ్వండి లేదంటే మేం కట్టిన 2 లక్షల రూపాయలు అయినా తిరిగి ఇవ్వండి అంటూ డిమాండ్ చేశారు. పరిస్థితులు చేయిదాటి పోవటంతో.. రాత్రికి రాత్రి బోర్డు తిప్పేసింది జూబ్లీహిల్స్ లోని జాగృతి కన్‌స్టలెన్సీ. మొత్తం 12 వందల మంది నుంచి 24 కోట్ల రూపాయలను జాగృతి కన్‌స్టలెన్సీ డైరెక్టర్ జగదీశ్ వసూలు చేసినట్లు చెబుతున్నారు బాధిత నిరుద్యోగులు. ఇప్పుడు ఆఫీసుకు తాళాలు వేసి వెళ్లిపోయారని.. కంపెనీ మోసం చేసిందంటూ పోలీస్ కంప్లయింట్ ఇచ్చారు. కొన్నాళ్ల క్రితం హైదరాబాద్‌లో జాగృతి కన్‌స్టలెన్సీ పేరుతో ఒక ప్రైవేట్ కంపెనీ వెలిసింది. ఈ సంస్థకు ఆకుల జగదీశ్ అనే వ్యక్తి డైరెక్టర్. తమకు రూ.2 లక్షలు చెల్లిస్తే చాలు.. తామే ట్రైనింగ్ ఇప్పించి, మంచి జీతాలు ఇచ్చే సంస్థల్లో ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తామని ఆ కంపెనీ నమ్మించింది. ఆ ఆఫీస్ చూడ్డానికి ఎంతో అట్రాక్టివ్‌గా ఉండటం, కొందరు ఉద్యోగులు కూడా ఉండటం చూసి.. నిరుద్యోగులు ఎగబడ్డారు. వాళ్లు చెప్పినట్లేగానే రూ.2 లక్షలు ఇచ్చారు. ఇలా మొత్తం 1200 మంది నుంచి రూ.2 లక్షలు చొప్పున.. రూ. 24 కోట్ల వరకూ వసూలు చేసింది. అయితే.. రోజులు గడుస్తున్నా ఉద్యోగాలు ఇప్పించకపోవడం, ఆ సంస్థలో పని చేసే ఉద్యోగులగూ జీతాలు ఇవ్వకపోవడంతో.. అందరూ ప్రశ్నించడం మొదలుపెట్టారు. ఇప్పుడు ఆ కంపెనీ బోర్డు తిప్పేసింది. అందులో పని చేసే ఉద్యోగులతో పాటు డబ్బులిచ్చిన నిరుద్యోగులు ఆ కంపెనీ వద్దకు వెళ్ల చూడగా.. దానికి తాళాలు వేసి ఉన్నాయి. దీంతో తాము మోసపోయా మని గ్రహించి.. బాధితులు లబోదిబోమంటూ రోదిస్తున్నారు. పోలీసులను ఆశ్రయించి, తమకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. దీంతో.. ఈ వ్యవహారంపై అధికారులు కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేపట్టారు. పరారీలో ఉన్న జాగృతి కన్‌స్టలెంట్ డైరెక్టర్ జగదీశ్ ఆచూకీ కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఇదే సమయంలో.. ఇలాంటి మోసపూరిత సంస్థల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని, గుడ్డిగా డబ్బులు ఇవ్వొద్దని సూచిస్తున్నారు.

వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...

ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచే.. ఫుడ్స్..!

రోజురోజుకు కరోనా కేసులు పెరుగుతుండటం కలకలం రేపుతోంది. ప్రస్తుతం మళ్లీ జేఎన్.1 వేరియంట్ రూపంలో వైరస్ విస్తరిస్తుండటం గుబులు రేకెత్తిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో మనం అప్రమత్తంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. పబ్లిక్ ఏరియాలో మాస్క్ ధరించడం, చేతులను తరచూ శుభ్రం చేసుకోవడం, సామాజిక దూరం పాటిస్తే.. కరోనా మహమ్మారి నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చు. కొవిడ్ నుంచి రక్షణ పొందడానికి.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా ఊపరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే.. ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఊపితితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచే.. ఆహారాల గురించి డాక్టర్ అక్షత్ చద్దా మనకు వివరించారు.

యాపిల్స్ మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని జాన్స్ హాప్‌కిన్స్ బ్లూమ్‌బెర్గ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. యాపిల్స్‌లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది.

ఉసిరిలో టానిన్లు, పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, గాలిక్ యాసిడ్,విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీనిలో యాంటీఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని అనేక అధ్యయనాలు స్పష్టం చేశాయి. ఇవి ఊపిరితిత్తులలో వాపును నివారిస్తాయి.

బీట్‌రూట్, బ్రోకలీ.. బీట్‌రూట్ మీ ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచే.. ఉత్తమమైన వెజిటెబలు. యూరోపియన్ రెస్పిరేటరీ జర్నల్‌లో ప్రచు రించిన అధ్యయనం ప్రకారం.. ఊపరితిత్తుల సమస్య ఉన్నవారిలో ఫిట్‌నెస్‌ను మెరుగుపరు స్తాయని పేర్కొంది. బ్రకోలీ లో విటమిన్ సి ఉంటుం ది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. బ్రకోలీలో లభించే అణువులు ఊపిరితిత్తులను వైరల్ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుందని లండన్‌లోని ఫ్రాన్సిస్ క్రిక్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ పరిశోధకులు స్పష్టం చేశారు.

నిద్రలేమి సమస్యకు చెక్ పెట్టేయండి..!

జాజికాయ మన డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జాజికాయ.. దీని గురించి స్పెషల్‌గా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దీన్ని బిర్యానీ, నాన్‌వెజ్ కూరలు, స్వీట్స్, కేక్స్‌లో వేస్తే.. ఎక్స్‌ట్రా టేస్ట్, మంచి సువాసన తీసుకొస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జాజికాయలో జాజికాయలో ఫైబర్, థియామిన్, విటమిన్ బి 6, కాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో మిరిస్టిసిన్, మేస్‌లిగ్నన్ అనే పదార్థాలు శక్తిమంతమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఆయుర్వేదంలోనూ అనేక వ్యాధుల చికిత్సలో వాడుతుంటారు. ఆయుర్వేదం డయేరియా, వాంతులు, పొట్టనొప్పి, గ్యాస్ సమస్యలతోపాటు నిద్రలేమి, మూత్రపిండ సమస్యల చికిత్సలో దీన్ని వాడుతుంటారు.

యాంటీఇన్ఫమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి.. జాజికాయలో యాంటీఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్‌తో సహా వివిధ దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులలో వాపు కారణంగా అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. జాజికాయ శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ప్రతిస్పందనలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో ఇన్ఫమేషన్ తగ్గించి.. క్యాన్సర్, డయాబెటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తుంది.

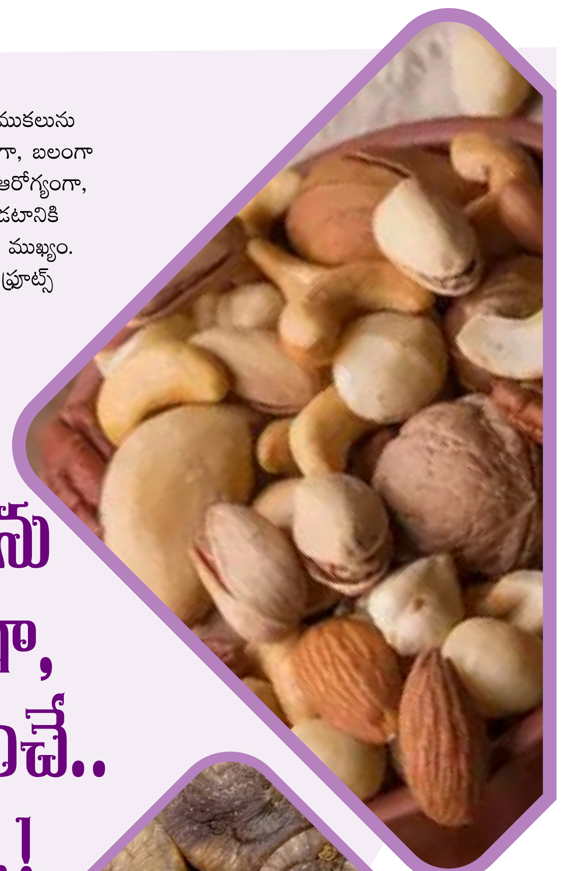
ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది.. బ్యాక్టీరియా ప్రమాదకరమైన ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. జాజికాయ మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. ఇన్ఫక్షన్ల నయం అవుతాయి. జాజికాయలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇవి బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా నివారిస్తుంది.

పెయిన్ కిల్లర్‌లా పనిచేస్తుంది.. జాజికాయలో న్యాచురల్ అనాల్జేసిక్ గుణాలు ఉంటాయి. జాజికాయలో మిరిస్టిసిన్, ఎలిమిసిన్ వంటి సమ్మేళనాలు.. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం ఇస్తాయని అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి.

ప్రశాంతమైన నిద్ర అందిస్తుంది.. ప్రస్తుతం ఒత్తిడి, డిజిటల్ స్క్రీన్‌ల వాడకం ఎక్కువకావటం వంటి కారణాల వల్ల చాలామంది నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మీరూ నిద్రలేమి కారణంగా బాధపడు తుంటే.. జాజికాయ గొప్ప ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. జాజికాయలోని మిరిస్టిసిన్ అనే పదార్థం ప్రశాంతతను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ రాత్రి వేడి పాలలో చిటికెడు జాజికాయ పొడి వేసుకుని తాగితే.. ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుంది.

మగవారికి మేలు చేస్తుంది.. బలహీనమైన లైంగిక సామర్థ్యం, ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సమస్యలతో బాధపడే మగవారికి జాజికాయ ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ఇది లైంగిక ప్రేరేపణను మేరుగుపరుస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు స్పష్టం చేశాయి. సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని పెంచడమే కాకుండా వీర్యకణాలను వృద్ధి చేయడంలో సాయపడుతుంది. పురుషుల్లో ఏర్పడే నపుంసకత్వం, శీఘ్ర స్కలనం వంటి లైంగిక సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.ఇది పురుషుల్లో లైంగిక శక్తిని పెంచి శుక్రకణాల వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. జాజికాయలోని మిరిస్టిసిన్- మెదడు చురుకుదనాన్ని పెంచడంతోపాటు ఆల్జీమర్స్, డిప్రెషన్‌లను తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలూ చెబుతున్నాయి.

ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచే.. డ్రైఫ్రూట్స్..!



మీ ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండటానికి కాల్షియం చాలా ముఖ్యం. కాల్షియం రిచ్ డ్రై ఫ్రూట్స్ గురించి ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

ఎముకలు బలహీనపడితే ఏ పని చేయాడానికీ శరీరం సహకరించదు, బాడీ బలహీనంగా మారుతుంది. చెడు ఆహర అలవాట్లు, జీవనశైలి మార్పులు, నిశ్చల జీవనశైలి కారణంగా.. ఎముక సంబంధిత సమస్యలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. వెన్నునొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, మణికట్టు నొప్పి, వేళ్ల నొప్పులు.. వంటి సమస్యలతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే.. కాల్షియం చాలాముఖ్యం. చాలామందికి కాల్షియం అనగానే.. పాలు మాత్రమే గుర్తుకు వస్తాయి. అయితే, ప్లాంట్ బేస్డ్ ఆహారం, డ్రై ఫ్రూట్స్, నట్స్‌లోనూ కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. పెద్దవారు రోజుకు

బాదం.. బాదంలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది, 28 గ్రాముల బాదంలో 76 %ఎస్త్ర% కాల్షియం ఉంటుంది. బాదంలో మెగ్నీషియం, కాపర్, మాంగనీస్, లాంటి మినరల్స్, ఒమేగా-3, 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ప్రొటీన్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. విటమిన్-ఇ శాతం ఎక్కువే. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో రాగి, మాంగనీస్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. రోజూ నానబెట్టిన బాదం తీసుకుంటే.. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

అంజీర్.. అంజీర్ పోషకాల స్టోర్ హౌస్. అంజీర్ పండ్లలో 100 గ్రాములకు 55 %ఎస్త్ర% కాల్షియం ఉంటుంది. దీనిలో డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది హైపర్‌టెన్షన్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది, జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. అంజీర్‌లో ఉండే ఐరన్.. రక్తలేమిని దూరం చేస్తుంది. కాల్షియం లోపం కారణంగా బాధపడేవారు.. రాత్రిపూట అంజీర్‌ను నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు.

నువ్వులు..నువ్వులలో కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీనిలో 100 గ్రాములకు 989 %ఎస్త్ర% కాల్షియం ఉంటుంది. వీటిలో కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి బలమైన ఎముకల అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి. వీటిలోని మోనో అసంతృప్త కొవ్వులు మెదడు అభివృద్ధికి, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

హాజెల్‌నట్స్.. హాజెల్‌నట్స్ దాదాపు 114 కాల్షియం ఉంటుంది. దీనితో పాటు.. విటమిన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రాగి, మాంగనీస్, ఫోలేట్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫాస్పరస్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు ఎముకలను స్ట్రాంగ్‌గా ఉంచుతాయి.

జీడిపప్పు.. జీడిపప్పులో దాదాపు 57.20 మి.గ్రా కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. దీనిలో ప్రొటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జీడిపప్పు బరువు తగ్గడానికి, బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

పీరియడ్స్ వస్తాయంటే.. భయం.. భయం

మెనోఫోబియా అంటే పీరియడ్ ఫోబియా. అమ్మాయిలలో, మహిళలలో నెలసరి పట్ల భయం, ఆందోళన ఉంటే దాన్ని మెనోఫోబియా అంటారు. మెనో అంటే రుతుక్రమం, ఫోబియా అంటే భయం. దీనిలో పీరియడ్స్ వస్తున్నాయంటే తీవ్రమైన ఒత్తిడి, బాధ, ఆందోళన, ఎగవేత ప్రవర్తనలు ఉంటాయి. మెనోఫోబియా కారణాలు ఒక్కో వ్యక్తికీ.. ఒక్కోలా ఉంటాయి. కొంతమంది మహిళలకు బాధాకరమైన పీరియడ్స్ ఉండొచ్చు. రుతుక్రమానికి సంబంధించిన సాంస్కృతిక నిషేధాలు ఉండొచ్చు. ఈ అనుభవాలు పీరియడ్స్ అంటే భయం, ఆందో ళనకు దోహదపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. . ఇది కాకుండా, సామాజిక కళంకం, విద్య లేకపోవడం, రుతు స్రావం గురించి అపోహలు కూడా వీటికి కారణం కావచ్చు.

మెనోఫోబియా లక్షణాలు.. పీరియడ్స్ సమయంలో తీవ్రమైన ఆందోళన, పీరియడ్స్ ముందు, పీరియడ్స్‌లో ఆందోళన, ఎక్కువగా ఆలోచించడం., అధిక ఋతుస్రావం, కండరాల ఒత్తిడి, విపరీతమైన వణుకు, విపరీతమైన చెమట, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడంలో ఇబ్బంది, పీరియడ్ వస్తువులను చూసి ఆందోళన చెందుతారు, పీరియడ్స్ సమయంలో స్కూల్‌కు, ఆఫీస్‌కు వెళ్లడం మానేయడం, నెలసరి గురించి చింత, శ్వాస ఆడకపోవటం.

ఆడవారు ప్రేమించిన వారికోసం..

స్త్రీలు సాధారణంగా మృదు స్వభావులు. తాము ప్రేమించిన వారికోసం ఏమైనా చేస్తారు. అంతేకాకుండా వారికి సంబంధించిన పర్సనల్ విషయాలను కూడా వారితోనే పంచుకోవాలనుకుంటారు. వేరేవారితో చెప్పుకోవడానికి ఇబ్బందిపడినప్పటికీ ప్రేమించిన వారితో షేర్ చేసుకోవడానికి ఏ మాత్రం వెనుకాడరు.

బాధపెట్టినప్పుడు.. ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడు కోప్పడినప్పుడు, మాటలు అన్నప్పుడు, శారీరకంగా దాడిచేసినప్పుడు ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడతారు. సహిస్తారు. కానీ, వెంటనే వదిలేయడం వారికి ఇష్టం ఉండదు

టైమ్ స్పెండ్ చేయడం.. ఆడవారు వారు ఇష్టపడే మగవారితో క్వాలిటీ టైమ్ స్పెండ్ చేయడానికి ట్రై చేస్తారు. వారితో కలిసి మంచి ప్లేస్‌కి వెళ్ళడం, డేట్ చేయడం, సినిమాకి వెళ్ళడం ఇలా ఏదైనా వారితో గడపడానికి ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపుతారు. కలిసి సమయాన్ని గడిపితే మానసిక బంధాన్ని బలపరుస్తుందని నమ్ముతారు.

ఫిజికల్‌గా.. అదే విధంగా తమకు నచ్చిన మగవారితో ఫిజికల్‌గా దగ్గరవ్వాలని కోరుకుంటారు. వేరేవారు వారిని ముట్టుకోవడానికి కూడా ఇష్టపడరు. ఎప్పుడు కూడా ఇష్టపడే మగవారిని కౌగిలించుకోవాలని వారి సాంగత్యంలో సేద తీరాలని కోరుకుంటారు. అంతే కానీ, ఏదో తప్పుడు ఉద్దేశ్యంతో మాత్రం కాదు.

సపోర్ట్‌గా ఉండడం.. అదే విధంగా మగవారు బాధలో ఉన్నప్పుడు వారికి కచ్చితంగా సపోర్ట్ చేస్తారు. వారి కష్టాలను విని పంచుకోవడం, వారికి ఓదార్పునివ్వడం ఇలా వారికి తోచిన సాయాన్ని చేయడానికి ఎప్పుడు కూడా రెడీగా ఉంటారు. ఎవరు నమ్మినా, నమ్మకపోయినా తాము ప్రేమించిన వారు లైఫ్‌లో సక్సెస్ అవుతారని బలంగా నమ్ముతారు.

చివరిగా.. ఓ అమ్మాయి ప్రేమించిందంటే వారు వెనుక ముందు చూడకుండా ప్రతి విషయంలోనూ మగవారిని నమ్ముతారు. వారే తమ లోకంగా బతుకుతారు. ఎలాంటి ఆనందం, బాధ వచ్చిన వారితోనే పంచుకుంటారు. వారి కళ్ళల్లో వేయి వత్తులు వేసుకుని ప్రేమికుడి కోసం ఎదురుచూస్తుంటారు.

ఈ సూప్ తాగితే బరువు తగ్గడం పక్కా..

బరువు తగ్గాలంటే చాలా వరకూ కార్బోహైడ్రేట్స్ తగ్గించాలి. వీటి బదులు ఫైబర్, ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా ఉండాలి. అందులో భాగంగా రాగి చికెన్ సూప్ ట్రై చేయండి. ఇది ఎంతో టేస్టీగా ఉంటుంది. చేయడం కూడా ఈజీనే. రెగ్యులర్‌గా చేసుకుని తాగితే చాలా వరకూ బరువు తగ్గుతారు. మరి ప్రాసెస్ ఏంటో చూద్దామా..

రాగులు.. రాగుల్లో ఎక్కువగా ఐరన్, ఫైబర్ ఉంటుంది. అందుకే వీటిని వెజిటేబుల్స్, చికెన్ కలిపి తీసుకుంటే ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు అందుతాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. మరి ఈ సూప్ తయారు చేసేందుకు ఏం కావాలి.. ఎలా తయారు చేయాలో తెలుసుకోండి.

కావాల్సిన పదార్థాలు, రాగి పిండి 2 చెంచాలు, చికెన్ బోన్ లెస్ 100 గ్రాములు, క్యారెట్ 1 సన్న తరుగు, బీన్స్ 10 తరుగు, బ్రకోలీ లేదా కాలీ ఫ్లవర్ తరుగు పావు కప్పు, శనగలు లేదా స్వీట్ కార్న్ పావు కప్పు, పచ్చిమిర్చి తరుగు 2, అల్లం ఓ అంగుళం వెల్లుల్లి రెబ్బలు 10, కూరగాయలు ఉడికించిన నీరు 2 కప్పులు, కొత్తిమీర తరుగు కొద్దిగా, ఉల్లిపాయ 1 తరుగు, పసుపు చిటికెడు ఉప్పు తగినంత.. మిరియాల పొడి తగినంత, వెన్న 1 చెంచా,

తయారీ విధానం.. ముందుగా చికెన్‌ని కడిగి చిన్నముక్కలుగా కట్ చేయాలి. కూరగాయల్ని కొద్దిగా ఉప్పు వేసి మరిగించి నీటిని వడకట్టి పక్కనపెట్టండి. పాన్ తీసుకుని బటర్ వేసి వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి తరుగు, కరివేపాకు వేసి ఫ్రై చేయాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయలు బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకూ ఫ్రై చేసి ఉడికించిన కూరగాయలు, చికెన్ వేసి పసుపు పొడితో వేయించాలి. ఫ్రై అయ్యాక కూరగాయలు ఉడికించిన నీరు, మరో 4 కప్పుల నీరు, ఉప్పు వేసి మరిగించాలి. మరుగుతుండగానే మరో కప్పులో నీరు పోసి రాగిపిండి వేసి ఉండలు లేకుండా కలపాలి. ఇప్పుడు మరుగుతున్న కూరగాయల నీటిలో వేసి మరిగించాలి. మంట సిమ్‌లో పెట్టాలి. లేకపోతే త్వరగా రాగిపిండి గడ్డకడుతుంది. కూరగాయలు, చికెన్ ముక్కలు ఉడికాయనుకున్నాక ఉప్పు సరిచూసి మిరియాల పొడి , కొత్తిమీర వేయడమే.

బరువు తగ్గడం.. రాగి అనేది గ్లూటెన్ రహిత ధాన్యం. ఇందులో ఫైబర్, ఐరన్, ఖనిజాలు, విటమిన్ సి సహా విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇది రాత్రుళ్ళు తీసుకుంటే మరీ మంచిది నిద్ర బాగా పడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గేందుకు హెల్ప్ అవుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గుతారు.

మమ్ముట్టితో జతకట్టిన నయనతార

మళయాళ మూవీలో తళుక్కుమననున్న తార ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో 'భమయుగం'తో మలయాళ మెగాస్టార్ మమ్ముట్టి ఆకట్టుకున్నారు.ఆ చిత్రంతో మరోసారి తనను తాను సరికొత్తగా ఆవిష్కరించుకున్నారు. ఆ తర్వాత 'టర్బో' చిత్రంతో హంగామా చేశారు. ప్రస్తుతం మరో మూడు మలయాళ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. తాజాగా గౌతమ్ వాసుదేవ్ మీనన్ దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రాన్ని పట్టాలెక్కించారు. మలయాళంలో ఆయన దర్శకత్వం వహిస్తున్న తొలి చిత్రమిది. ముమ్ముట్టి నిర్మాణంలో తెరకెక్కుతోంది. ఇటీవల ఈ చిత్రం షూటింగ్ ప్రారంభించారు. ఇందులో నయనతార కథానాయికగా నటిస్తోంది, మమ్ముట్టితో ఆమె నటిస్తున్న మూడో చిత్రమిది. గౌతమ్ మీనన్ ఎంచుకునే కథలు భిన్నంగా ఉంటాయి. ప్రేమకథలు తెరకెక్కించడంతో మాస్టర్ అయిన మీనన్ ఈసారి ఎలాంటి కథ ఎంచుకున్నారన్నది, నయన, మమ్ముట్టి జంట తెరపై ఎలా కనిపిస్తారనేది కూడా ఆసక్తికరంగా ఉంది.అనంత్ అంబానీ, రాధిక మర్చెంట్‌ల వివాహానికి హాజరయ్యారు నయనతార, విఘ్నేశ్ శివన్ దంపతులు. అక్కడ సంప్రదాయ దుస్తుల్లో మెరిశారీ జంట. ఆ ఫొటోలను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు నయన్. ప్రస్తుతం ఆమె చేసిన పోస్ట్ నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది.

ప్రస్తుతం నయన్ చేతిలో తమిళ, మలయాళ, కన్నడ భాషల్లో పది చిత్రాలున్నాయి.

వేయికోట్ల క్లబ్బులో కల్కి

ప్రభాస్ కర్ణుడి గెటప్ విడుదల

పాన్ ఇండియా నటుడు ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా నాగ్‌అశ్విన్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన తాజా బ్లాక్ బస్టర్ 'కల్కి' బాక్సాఫీస్ వద్ద తన జైత్రయాత్రను ఇంకా కొనసాగిస్తోంది. తాజాగా ఈ చిత్రం రూ.1000 కోట్ల క్లబ్‌లో చేరినట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా మూవీ నుంచి కర్ణుడి గెటప్‌లో ఉన్న ప్రభాస్ స్పెషల్ పోస్టర్‌ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ సినిమా కేవలం 17 రోజుల్లోనే రూ.1000 కోట్ల మార్క్ టచ్ చేసినట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. దీంతో తెలుగు ఇండస్ట్రీలో రూ.1000 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబట్టిన చిత్రాలలో కల్కి మూడవ సినిమాగా నిలిచింది. ఇంతకుముందు ఈ రికార్డు బాహుబలి 2, ఆర్‌ఆర్‌ఆర్ పేరిటా ఉన్నాయి. యూనివర్శల్ కాన్సెప్ట్‌తో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులు కొత్త అనుభూతిని పంచుతుంది. చాలా కాలం తరువాత థియేటర్లు ప్రేక్షకులతో కళ కళలాడుతున్నాయి. గత కొంతకాలంగా సినిమాలు లేక, సరైన కంటెంట్‌తో సినిమాలు రాక విసిగిపోయిన ప్రేక్షకులకు ఈ సినిమా కొత్త అనుభూతితో పాటు మంచి సినిమా చూశామన్న ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. అందుకే ప్రేక్షకులు ఈ చిత్రానికి అత్యంత భారీ విజయాన్ని అందించారు. ముఖ్యంగా చిత్రంలో వున్న హాలీవుడ్ స్థాయి గ్రాఫిక్స్, విజువల్స్ చూసి, తెలుగు సినిమా స్థాయిని ప్రశంసిస్తున్నారు. దీంతో పాటు ఈ చిత్రానికి సమయం కూడా కలిసొచ్చింది. ఈ మధ్య కాలంలో ఇంతటి భారీ స్థాయి సినిమా రాకపోవడంతో పాటు సినిమాకు లాంగ్ వీకెండ్ అడ్వాంటేజీగా మారింది. సినిమాలో కీలకంగా వున్న బుజ్జి కారు, ఇలా సినిమాలో పాటు చిన్నపిల్లల నుండి పెద్ద వాళ్ల వరకు అలరించే అంశాలు ఈ చిత్రంలో వుండటం కూడా మరో కారణం.

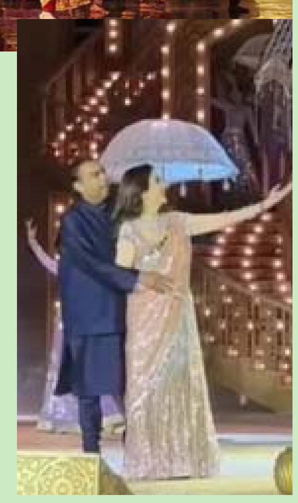
2న విడుదలవుతున్న తిరగబడరసామి..మూవీ

రాజ్‌తరుణ్ వివాదంతో సర్వత్రా ఉత్కంఠ

రాజ్ తరుణ్, దర్శకుడు ఎఎస్ రవికుమార్ చౌదరి కాంబినేషన్ లో వస్తున్న 'తిరగబడరసామి' విడుదల తేదీని అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సినిమా ఆగస్ట్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. రాజ్ తరుణ్ సరసన వివాదాస్పద నటి మాల్వి మల్హోత్రా కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రం ప్రచార వీడియోలు ఈమధ్యనే విడుదలయ్యాయి, సామాజిక మాధ్యమాల్లో ట్రెండ్ అవుతున్నాయి కూడా. రాజ్ తరుణ్ ప్రియురాలు అని చెప్పుకుంటున్న లావణ్య కారనంగా ఇప్పుడు వీరిద్దరి మధ్య ఎఫైర్ పోలీస్ స్టేషన్లు, కేసుల దాకా వెళ్లింది. ఈ కేసు ఇప్పుడు దర్యాప్తులో వుంది. లావణ్య తన ఫిర్యాదులో, రాజ్ తరుణ్ కి ఈ 'తిరగబడరా సామి' సినిమాలో నటించిన కథానాయకురాలు మాల్వి మల్హోత్రాకు మధ్య సంబంధం వుంది అని ఆరోపించింది. ఆధారాలు కూడా పోలీసులకి ఇచ్చినట్టుగా తెలిసింది. అయితే ఇదే సమయంలో రాజ్ తరుణ్, మాల్వి మల్హోత్రాలు నటించిన ఈ సినిమాని ఆగస్ట్ 2న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల చెయ్యడానికి నిర్వాహకులు సన్నద్ధం అయ్యారు. రాజ్ తరుణ్, మాల్వి మల్హోత్రా ఈ ఇద్దరూ ఇప్పుడు వివాదంలో ఉండడంతో సినిమాపై ఆసక్తి పెరిగింది. ఆ వివాదం ఈ సినిమాకి ప్లస్ అవుతుందా, లేక మైనస్ అవుతుందా అన్న చర్చ నడుస్తోంది. ఈ సినిమాలో ఇంకో కథానాయకురాలి మన్నారా చోప్రా కూడా వుంది.దర్శకుడు ఏఎస్ రవికుమార్ చౌదరి చాలా సంవత్సరాల తరువాత ఈ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. ఇంతకు ముందు అతను 'యజ్ఞం', 'వీరభద్ర', 'ఆటాడిస్తా', 'పిల్లా నువ్వులేని జీవితం' లాంటి సినిమాలు చేశారు. ఇప్పుడు చాలా విరామం తరువాత'తిరగబడరా సామి' అనే ఈ సినిమాకి దర్శకత్వం వహించి ఆగస్టు 2వ తేదీన వస్తున్నారు.

అంబానీ ఇంట పెళ్లి సందడి

స్టెప్పులేసని సినీ, క్రికెట్ తారలు



ప్రముఖ పారిశ్రామివేత్త ముకేశ్ అంబానీ, రిలయన్స్ ఫౌండేషన్ చైర్‌పర్సన్ నీతా అంబానీల చిన్న కుమారుడు అనంత్ అంబానీవివాహం ఘనంగా జరిగింది. కుటుంససభ్యులు, బంధుమిత్రులు, సినీ, రాజకీయ, క్రీడా రంగాలకు చెందిన పలువురు అతిథుల సమక్షంలో వధువు రాధికా మర్చంట్ మెడలో అనంత్ అంబానీ మూడు ముళ్లు వేశారు. ఈ సందర్భంగా అంబానీ దంపతుల ఆనందానికి అవధులు లేవు. కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు, అతిథులతో కలిసి వాళ్లు డ్యాన్స్ చేశారు. సినీ, క్రీడా రంగాలకు చెందిన పలువురు తమ డ్యాన్స్‌తో అలరించారు. డీజే పాటలు, ప్రముఖుల నృత్యాలతో ఈ కల్యాణోత్సవానికి వేదిక అయిన 'జియో వరల్డ్ కన్వెన్షన్ సెంటర్ సందడిసందడిగా మారింది. ఆ సందడికి సంబంధించిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడిలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ వేడుకకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న టాప్ సెలబ్రిటీలంతా హాజరై సందడి చేశారు. రజినీ కాంత్, అమితాబ్ బచ్చన్, షారుక్ ఖాన్, సల్మాన్ ఖాన్, రామ్ చరణ్, మహేశ్ బాబు, రణ్‌బీర్ కపూర్, సూర్య, ఎమ్ ఎస్ ధోనీ సహా పలువురు స్టార్స్ తమ ఫ్యామిలీతో కలిసి సందడి చేశారు. వేడుకల్లో భాగంగా నిర్వహించిన బరాత్‌లో స్టార్స్ అంతా మాస్ స్టెప్పులతో ఉర్రూతలూగించారు. రజినీకాంత్ నుంచి స్టార్ క్రికెటర్ ఎమ్‌ఎస్ ధోనీ వరకూ ప్రతి ఒక్కరూ బరాత్‌లో కాలు కదిపి ఆకట్టుకున్నారు. రజినీకాంత్, షారుక్ ఖాన్, అలియా భట్, ప్రియాంక చోప్రా, రణ్‌బీర్ కపూర్, ఎమ్‌ఎస్ ధోనీ సహా స్టార్సంతా ఉత్సాహంగా కాలు కదిపారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట వైరల్‌గా మారింది.

శ్రీలీలకు మోకాలడ్డిన బాలీవుడ్ బంధుప్రీతి?

తనదైన అందం.. నటన.. డ్యాన్సులతో మైమరిపిస్తోంది యువకథానాయిక శ్రీలీల. టాలీవుడ్ లో సాయిపల్లవి తర్వాత మళ్లీ అంతటి ఎనర్జిటిక్ డ్యాన్సింగ్ క్వీన్ గా శ్రీలీలకు గుర్తింపు ఉంది. కెరీర్ ప్రారంభించిన తక్కువ కాలంలోనే అగ్రశ్రేణి కథానాయికగా శ్రీలీల టాప్ హీరోల సరసన నటించేసింది. సూపర్‌స్టార్ మహేష్.. మాస్ మహారాజా రవితేజ లాంటి అగ్ర హీరోల సినిమాల్లో అవకాశాలు అందుకుంది. తదుపరి పలువురు స్టార్ హీరోలు ఈ అమ్మడికి పిలిచి అవకాశాలిచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని కథనాలొస్తున్నాయి. అయితే టాలీవుడ్‌లో శ్రీలీల కెరీర్ ఇలా ఉండగానే, తదుపరి బాలీవుడ్‌లో అడుగు పెట్టేందుకు ఈ బ్యూటీ ప్రయత్నిస్తోంది. బాలీవుడ్ యువహీరో వరుణ్ ధావన్‌తో కలిసి ఒక రొమాంటిక్ చిత్రంలో సెకండ్ లీడ్‌గా నటించేందుకు అవకాశం అందుకుందని ఇటీవల గుసగుసలు వినిపించాయి. వరుణ్ ధావన్ హిందీ చిత్రసీమలో అద్భుత ప్రతిభావంతుడు. అలాంటి హీరో సరసన లాంటి భామలు అవకాశాలు దక్కించుకున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో శ్రీలీలకు లైన్ క్లియరైతే అది తనకు కలిసొచ్చే అంశం.కానీ ఇంతలోనే ఈ బ్యూటీకి బాలీవుడ్ బంధుప్రీతి మోకాలడ్డుతోందని గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. శ్రీలీలకు నటవారసురాలు అనన్య పాండే నుంచి పోటీ ఎదురవుతోందని సమాచారం. సెకండ్ లీడ్ అయినా కానీ ధావన్ బోయ్ సరసన నటించేందుకు అనన్య పాండే ప్రయత్నిస్తోందని సమాచారం. శ్రీలీల కెరీర్ టాలీవుడ్‌లో ఊపందుకున్నప్పటికీ, బాలీవుడ్ లో సరైన సంబంధాలు లేకపోవడం ప్రతికూలంగా మారిందని, అదే సమయంలో అనన్యకు పరిశ్రమలో ఉన్న సంబంధాలు ప్రధాన అస్సెట్ గా కలిసి రానున్నాయని గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి చర్చించడానికి దర్శకుడు డేవిడ్ ధావన్, వరుణ్ ధావన్‌లతో అనన్య ఇటీవల సమావేశమైందని కథనాలొస్తున్నాయి. దీంతో శ్రీలీలకు దక్కాల్సిన ఆఫర్ అనన్యకు వెళ్లిపోతోందని గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి.అనన్య పాండే తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితురాలు. ఇంతకుముందు లైగర్ చిత్రంలో విజయ్ దేవరకొండ సరసన ఈ బ్యూటీ నటించిన సంగతి తెలిసిందే.

లావుగా ఉంటే .. పెళ్లి చేసుకోకూడదా ?

నటి రోహిణి ఒకింత ఆగ్రహం

తన గురించి వ్యక్తిగత విమర్శలు చేసిన ఒక సీనియర్ జర్నలిస్ట్‌ను ఉద్దేశించి నటి రోహిణి ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. ఏ విషయం గురించైనా మాట్లాడేటప్పుడు నిజానిజాలు తెలుసుకోవాలని సూచించారు. ఈమేరకు ఆమె ఇన్‌స్టాలో తాజాగా వీడియో షేర్ చేశారు. బర్త్‌డే బాయ్' ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా రేవ్ పార్టీ థీమ్‌తో ఒక ప్రాంక్ వీడియో చేశా. సోషల్‌మీడియాలో అది బాగా వైరల్‌గా మారింది. ఇది కేవలం ప్రమోషన్ మాత్రమేనని, నిజమైన రేవ్ పార్టీ కాదని చాలామందికి అర్థమైంది. ఆ వీడియోపై ఇటీవల ఒక సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూ చూశా. ఏదైనా సంఘటన గురించి మాట్లాడేటప్పుడు అది నిజమా? కాదా? అనేది తెలుసుకొని మాట్లాడాలి. అంతేకానీ ఇష్టం వచ్చినట్లు కామెంట్స్ చేయకూడదు. నేను మందు తాగను. సినిమాల్లో భాగంగా కొన్ని సీన్స్‌లో అలా కనిపించినంత మాత్రాన బయట అలా చేస్తామా? వ్యక్తిగతంగాను కామెంట్స్ చేశారు. సర్జరీ కారణంగా నేను లావయ్యానని.. పెళ్లి చేసుకునే ఉద్దేశం తనకు లేదన్నారు. లావుగా ఉంటే పెళ్లి చేసుకోకూడదా? జర్నలిస్టులంటే నిజానిజాలను తెలుసుకొని ప్రజలకు సరైన సమాచారాన్ని అందించేవారు. ఏమీ తెలుసుకోకుండా వచ్చి ఇలా ఇంటర్వ్యూల్లో కూర్చొనేవాళ్లు కాదు. మీరెలా సీనియర్ జర్నలిస్ట్ అయ్యారో అర్థంకావడం లేదు. మీకు ఏమీ వర్క్ లేకపోతే ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఏమీ తెలుసుకోకుండా ఇలా ఊరికే మాట్లాడకండి. మీరు పెద్దవారు కాబట్టి ఇంత మర్యాదగా మాట్లాడుతున్నా. మీ స్థానంలో వేరే ఎవరైనా ఉండుంటే నా సమాధానం మరోలా ఉండేది' అంటూ ఆమె సీరియస్ అయ్యారు. జబర్దస్త్ కామెడీ షోతో రోహిణి ఫేమ్ సొంతం చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్‌ల్లో యాక్ట్ చేస్తున్నారు. 'సేవ్ ది టైగర్స్' సిరీస్ నటిగా ఆమెకు మంచి గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టింది.